

---

---

# ❖ Canigó XXI. ❖

Número 34

Fundació Privada Canigó

Juliol 2012

---

---



1978-2008  
30 anys

**Equip de Redacció:**

Iolanda Martínez  
Pilar Fontanet

**Coordinació:**

Ricard Seuma

© Fundació Privada Canigó  
Avda. Vallvidrera, 22 08017 Barcelona  
Telf. 932 032 570  
E-mail: [fcanigo@fcanigo.org](mailto:fcanigo@fcanigo.org)  
<http://www.canigo.entitatsbcn.net>

Imprès per Fundació Privada Canigó

Dipòsit Legal B-46.678/95



# FUNDACIÓ PRIVADA CANIGÓ

**30** <sup>1978-2008</sup>  
anys

## **S**umari

<b>Presentació</b>	<b>2</b>
<b>L'Entrevista</b>	<b>4</b>
<b>L'Eix temàtic</b>	<b>8</b>
<b>Contes i poesies</b>	<b>20</b>
<b>Parlem de cuina</b>	<b>30</b>
<b>Rutes turístiques</b>	<b>32</b>
<b>Secció bugaderia</b>	<b>34</b>
<b>Passatemps</b>	<b>36</b>



**B**envolgudes famílies i lectors en general, en aquesta revista tenen l'oportunitat de seguir les activitats que el Centre ha anat realitzant en el primer semestre de l'any 2012.

Com poden veure, han estat unificades sota el tema del Titànic i del mar, en general.

Tot i que moltes d'aquestes activitats es poden anar seguint en els diferents mitjans de comunicació de l'Entitat, com ara el **Reig Roig** i el full **web**, m'agradaria deixar constància de la feina que s'està realitzant al Centre i felicitar el grup de professionals que organitzen les tasques i els que les porten a terme.

Penso que s'està aconseguint donar un servei d'atenció personalitzat, de qualitat, centrat a la persona i als seus interessos, innovador i motivador.

Em sembla engrescador utilitzar el Titànic per aprofundir en tants i tants continguts que durant aquests sis mesos he vist treballar en els diferents serveis i he pogut fer palès que els nostres usuaris, dins de les seves possibilitats,

han après, però, per damunt de tot, han gaudit.

Des d'aquí vull donar les gràcies Sergio Dalma per obsequiar-nos amb una mica del seu temps. Em consta que els nois han gaudit de la seva atenció.

M'han agradat molt els articles relacionats amb el Titànic, els pirates i el mar en general.

Recomano fullejar atentament la pàgina central, la qual, ha aconseguit convertir en còmic escenes d'una de les activitats desenvolupades al Taller.

El conte "Menú màgic" té tots els ingredients per capturar el lector, sent capaç de lligar diferents aspectes de la nostra cultura mediterrània. A veure qui s'anima a menjar-se el menú màgic i ens ho explica després de les vacances d'estiu.

Fins llavors, desitjo a tots que descanseu força per retrobar-nos amb il·lusions renovades.



**Signat: Josep Casabó**  
**-President-**

**E**n aquest número de la revista "Canigó XXI" us presentem l'entrevista a Sergio Dalma, cantant molt reconegut a Espanya i latinoamèrica, representant espanyol a Eurovisió l'any 1991 amb la cançó "Bailar Pegados".

A diferència de les altres entrevistes fins ara publicades a la nostra revista, i degut que Sergio Dalma no va poder assistir al centre personalment, aquest cop

els nois la van realitzar mitjançant correu electrònic.

Sergio Dalma, per la seva banda, va contestar les preguntes i ens les va fer arribar per correu convencional juntament amb una dedicatòria

Des de Canigó, desitgem molta sort a Sergio Dalma i li donem les gràcies per haver trobat temps per respondre les nostres preguntes.

Elena Llansó  
-Monitora USAP-

**Pregunta. Sabem que Sergio Dalma és un nom artístic, quin és el seu nom real?**

**Resposta.** El meu nom real és Josep Capdevila Querol.

**P. On va néixer?**

**R.** A Sabadell (Barcelona) .

**P. Quants anys té?**

**R.** 47 anys.

**P. Està casat?**

**R.** Divorciat.

**P. Té fills?**

**R.** Un fill de 16 anys.

**P. On viu?**

**R.** Entre Altea (Alacant) i Madrid.

**P. Té animals? Quins?**

**R.** Un gos (Bulldog francès).

**P. On va a estiuajar?**

**R.** No tinc un lloc en concret.

**P. Què li agrada fer en el seu temps lliure?**

**R.** Gaudir de casa, de la família i dels amics.

**P. Té alguna afició?**

**R.** Llegir, el vi....

**P. Practica esport? Quin li agrada més?**

**R.** M'agrada l'espining, córrer....

**P. Li agrada muntar a cavall?**

**R.** No en sé, però m'agraden els cavalls.



**P. De quin equip de futbol és?**

**R.** Del Sabadell.

**P. Li agrada anar al cinema?**

**Quins tipus de pel·lícules li agraden? Té alguna pel·lícula preferida?**

**R.** Sí molt. M'agrada el cine Espanyol.

**P. Quin és el seu menjar preferit?**

**R.** Pasta, peix... Tot molt mediterrani.

**P. Té algun color preferit?**

**R.** Depèn.... Per vestir, blau.

**P. Li agrada la televisió?**

**R.** Cada vegada menys.

**P. Li agrada viatjar? Li agrada volar?**

**R.** M'agrada viatjar, però volar, no gaire.

**P. Quina ciutat de les que ha conegut li agrada més?**

**R.** Roma, Sant Sebastià, París...

**P. Li interessa la política?**

**R.** Una miqueta, només.

**P. Com porta la seva família la seva fama?**

**R.** Molt bé. Amb normalitat.

**P. Es pot viure tranquil quan el coneix tanta gent?**

**R.** I tant que sí!

**P. De petit, què volia ser?**

**R.** Evidentment, cantant.

**P.** Quants anys fa que es dedica a cantar?

**R.** 31 anys.

**P.** A quina edat va començar a cantar?

**R.** Als 16 anys.

**P.** Quins estudis té?

**R.** Vaig començar filosofia a la Universitat, però ho vaig deixar.

**P.** Va anar a una escola a estudiar música?

**R.** Sí.

**P.** És difícil aprendre a cantar?

**R.** Es neix cantant

**P.** Quina cançó de les que ha cantat li agrada més?

**R.** Uff, en tinc moltes....!

**P.** Quin és el seu disc preferit?

**R.** És difícil quedar-te'n amb un.

**P.** És difícil aprendre a tocar un instrument?

**R.** Vol constància i dedicació.

**P.** A quina edat va vendre el seu primer disc? Quin van ser?

**R.** Tenia 25 anys i es deia "Esa chica es mía" (1989).

**P.** Abans de sortir a un escenari, com es prepara?

**R.** Escalfament i exercicis de veu.

**P.** Sabem que li agrada compondre? En què s'inspira?

**R.** Amb el que m'envolta, la gent...

**P.** Viatja molt a causa dels seus concerts?

**R.** Sí. M'agrada.

**P.** S'ho passa bé anant de gira?

**R.** Molt. És on "disfruto" més.

**P.** Ha viatjat fora d'Espanya? En quins països ha estat?

**R.** Per Latinoamèrica uns quants i per Europa.

**P.** Com se sent més còmode, cantant en català o en castellà?

**R.** En les dues llengües.

**P.** Ha cantat en altres idiomes?

**R.** Sempre amb un idioma conegut.

**P.** Té relacions d'amistat amb altres cantants?

**R.** Amb pocs.

**P.** Ha fet col·laboracions amb altres cantants? O en anuncis?

**R.** Vaig començar cantant en anuncis.

**P.** Li agradaria fer un duet amb un altre artista? Quin?

**R.** M'hagués agradat cantar amb els Beatles.

**P.** Té previst fer un disc de Nades?

**R.** No

**P.** Quin record té de la seva participació a Eurovisión?



R. Molt bona. Irrepetible.

**P. Quina opinió té de “Operación Triunfo”?**

R. La realitat és una altra.

**P. Quan surt a la venda el seu darrer disc?**

R. El novembre de 2011.

**P. Com ha anat la seva gira de 2011?**

R. Genial. Molt “exitosa”.

**P. Tenim una companya que va anar al seu concert al Palau Sant Jordi, quin**

**record en té vostè d'aquell concert?**

**En farà algun altre a Barcelona?**

R. Molt emotiu. Sí, aquest mateix any en farem un altre.

**P. Per finalitzar ens agradaria que ens pogués explicar alguna anècdota que li hagi passat.**

R. Una vegada a Viña del Mar (Xile) vaig caure en l'escenari i vaig seguir cantant assegut com si no hagués passat res, es

pensaven que formava part de l'espectacle.

**Moltes gràcies!**

Gràcies a vosaltres.

-USAP-



**E**nguany, les activitats que s'han realitzat en els diferents serveis del centre han seguit l'estela d'un mític vaixell que tots coneixem. Per recordar l'enfonsament del Titànic l'any del seu centenari, hem endinsat els usuaris de la Fundació entre onades i mariners, pirates i escafandres... Poc a poc hem descobert els misteris que ens amaga el mar i tots aquells aventurers que han fet d'ell la seva vida.

Durant el primer quadrimestre hem dedicat gran part del temps a conèixer la història del Titànic, de la seva tripulació, de la gent

que hi va embarcar... Ahora, hem ampliat els nostres coneixements envers els diferents tipus de vaixells i de la gent que hi ha a bord. Les activitats dels segon quadrimestre s'han centrat en descobrir el fons marí i les restes que han anat deixant els diferents vaixells naufragats durant els segles. Aquests enfonsaments han donat lloc a l'arqueologia submarina i a l'aparició de nous buscadors de tresors amagats sota l'aigua de tot el Món.

**Esther Rodríguez**  
-Coordinadora Llar-



## Visitem la platja

**C**om ja sabeu, el servei llar-residència “El Dau”, com la resta de serveis de la Fundació Canigó, estem estudiant el fons marí i el seus secrets i tresors amb motiu del cent aniversari de l'enfonsament del Titànic. Portem ja uns mesos estudiant els Mars i Oceans, els seus ecosistemes, la importància que tenen per a les persones, els seus secrets i, també, la tràgica història del transatlàntic insígnia de la companyia White Star, el Titànic.

Però a nosaltres el que més ens agrada és gaudir, veure i tocar les coses que estem estudiant.

Ens aixequem de bon matí, i amb l'ajuda dels monitors ens preparam, ens posem els banyadors, agafem les tovalloles i ens cal-

cem les espardenyas.

Un cop hem arribat i aparcuem, ens arriba una olor a mar, a sal. El soroll de les onades ens fa tornar a pensar en totes les històries i secrets que guarda el mar.

Amb aquella calor, el que més ve de gust és un bany, tot i que, al principi a alguns de nosaltres ens fa una mica de por ficar-nos a l'aigua.

Però, amb l'ajuda dels socorristes i d'un servei especial de la Creu Roja anomenat “Buggie”, ens ho acabem passant molt bé.

Vam gaudir tant, que no vàiem el moment de tornar.

**-Llar El Dau-**



**S**eguint l'eix temàtic d'aquest any i centrant-nos amb el tema "el fons marí", els nois/es de l'STO, vam preparar una activitat anomenada "Els vaixells fantasmes".

Aquesta activitat ens va servir per estudiar alguns vaixells que durant la història s'havien enfonsat i les causes que l'havien provocat.

Cada grup-taller va treballar un vaixell: el més modern, com el Costa Concordia, i d'altres més antics com "La Santísima Trinidad", "Nuestra Señora de las Mercedes" i "El Arrogante".

Primer de tot vam fer una recerca per Internet d'aquests vaixells, coneixent la seva història i mirant fotografies.

Un cop vam tenir la suficient informació vam fer una fitxa tècnica del vaixell, la qual consistia amb la següent informació:

- Com es deia el vaixell.
- Quines eren les seves característiques.
- Per què es va enfonsar?
- Quina mercaderia portava?
- On es va enfonsar?.
- A quina època i any?

I al final es van fer uns dibuixos del vaixell.

Amb tot aquest treball fet, cada grup-taller vam fer una exposició davant de la resta de companys.

El taller de l'**Eva** va treballar el vaixell "**Costa Concordia**": era un creuer de passatgers que estava fet d'acer i tenia 6 motors. Es va enfonsar el 13 de gener de 2012 a l'Illa de Giglio, a la costa de la Toscana, a Itàlia. La causa del seu enfonsament va ser que es va apropar massa a la costa i es va quedar encallat a la sorra.

El taller de la **Núria** va estudiar el vaixell "**Nuestra Señora de las Mercedes**": va ser un vaixell de guerra. Era de vela i tenia tres pals plens de veles quadrades. Era de fusta i molt ràpid. Es va enfonsar perquè els Anglesos van disparar-li un canó de pólvora i



va explotar a la “Batalla del Cabo de Santa María”. Portava molt or, plata, teles, 36 canons i 300 tripulants. Es va enfonsar a les costes de L’Algarve (Portugal) el 5 d’Octubre de 1804.

El taller de la **Laura** va treballar “**La Santísima Trinidad**”: un vaixell de guerra. Estava fet de fusta i de vela, tenia 140 canons i una gran capacitat per tripulació i guarnició. Una característica rellevant era que tenia 4 pals. Es va enfonsar el 24 d’Octubre de 1805 a la batalla de Trafalgar, prop de Cadis.

El taller de la **Pilar** va treballar “**El Arrogante**” que també era

un vaixell de guerra espanyol. El seu nom religiós va ser “San Antonio de Pàdua”. Tenia 63 canons i 3 pals amb moltes veles. Es va enfonsar perquè el seu capità, Rafael Benazar, va decidir incendiar el vaixell abans de ser capturats pels Anglesos. Portava molt armament i pòlvora. Es va enfonsar el 16 de febrer del 1797 a l’Illa de La Trinidad, en el Carib.

Ara ja sabem una mica més de la història d’aquests vaixells i que estan descansant en el fons marí per sempre.

-STO-



**E**xplica la història que l'orquestra del Titànic, formada per 8 membres, i dirigida per **Wallace Hartley**, no va deixar de tocar mentre el vaixell s'enfonsava.

L'orquestra, de dalt a baix i d'esquerra a dreta: Fred Clarke i P.C. Taylor. Al centre: G. Krins, Wallace H. Hartley i Theodore Brailey. A baix: Jock Hume i J.W. Woodward. Roger Bricoux, no hi és en aquesta fotografia.

En nombroses ocasions l'Orquestra del Titànic representa aquelles persones que continuen sent i fent el que els apassiona fins l'últim instant de la seva vida, que és el que els integrants de la famosa orquestra varen fer, totalment conscients del que estava succeïnt al seu voltant.

Així doncs, no és per casualitat que en aquests temps difícils de crisi i retallades, els cantautors Joaquín Sabina i Joan Manel Serrat, editin un nou disc amb el títol "La orquestra del Titànic", que, a més a més, coincideix amb el centenari de l'enfonsament del Titànic.

"Mentre Espanya està a la deriva, nosaltres seguim tocant, como en el Titànic" diu Sabina en una en-

trevista.

Un cop escoltades les cançons del disc i algunes entrevistes fetes a la parella a Youtube, ens fem la reflexió respecte la difícil situació actual. Entenem que aquests compositors, Serrat i Sa-



bina, ens fan arribar un missatge de força i resistència, tal i com varen fer els músics de l'Orquestra del Titànic. A continuació teniu la tornada de la cançó que dona nom al disc.

## La orquesta del Titánic

Ay, ay, ay, ay, ay...  
En el salón la orquesta está tocando un fox.  
Ay, ay, ay, ay, ay...  
Una canción que con neblina resbala  
hasta la sentina del vapor.

Hasta que se inundó de sal  
el diapasón del violonchelo,  
la Orquesta del Titánic no dejó de tocar  
el fox de los ahogados sin consuelo.

Ay, ay, ay, ay, ay...  
En el salón la orquesta, ésta sigue con el fox,  
Ay, ay, ay, ay, ay...  
Náufrago el clarinete parlanchín,  
se quedó sólo el solo del violín.

Hasta que se inundó de sal  
el diapasón del violonchelo,  
la Orquesta del Titánic no dejó de tocar  
el fox de los ahogados sin consuelo.



-SOI-

**E**l passat dia 28 de març vam celebrar a Canigó “La gran festa del Capità” i ho vam voler fer com si anéssim a un creuer de veritat, on tenen lloc aquestes festes de gala. Per fer-ho bé, cada servei va tenir un paper molt important perquè, com ja sabeu, a un creuer treballa molta gent perquè tot vagi “*Viento en popa a toda vela*”.

El taller de l’Eva va fer un divertit joc de disfresses, on segons el tipus de roba, havíem d’endevinar si pertanyien a una persona rica de primera classe o a una persona pobre i de tercera classe. Va ser molt divertit veure com els companys es disfressaven.

Seguidament, el taller de la Virgínia va representar la tripulació. El nostre Capità va ser Jaime S, els seus ajudants, els mariners, vigilants nocturns, oficials, operaris del telègraf i, fins i tot, un revisor que es va dedicar a demanar el passatge a tothom que volia navegar amb nosaltres. Per animar una mica la festa van preparar una prova molt divertida, que van anomenar “A cegues”, on van tapar els ulls a alguns companys de la USAP, els quals,

van haver d’intentar trencar una “pinyata” en forma de vaixell, amb ajuda dels missatges en codi Morse que els van donar els operaris del telègraf.

En un primer moment, el taller de la Pilar, que va representar els hostes i hostesses del Creuer, ens van ensenyar, d’una manera molt divertida, les normes de seguretat, tot mostrant-nos les armilles salvavides i els flotadors, per si de cas el vaixell s’enfonsava.

El taller de la Núria va representar els treballadors que no pertanyen a la tripulació: metges, infermeres, botiguers, joiers, el capellà, una dona de la neteja, una fotògrafa professional i un súper divertit animador, Ramón S, que va muntar una sessió d’aeròbic improvisada amb unes peses que tenien tota la pinta de pesar molt i amb una cançó amb molta marxa.





En mig de la festa va haver, fins i tot, una declaració d'amor i un casament. Sort que en un creuer de luxe hi ha de tot i, fins i tot, teníem el capellà i la joieria per comprar les aliances!

El taller de la Pilar ens va sorprendre amb un joc que van anomenar "Sálvese quien pueda". Seguint les normes de seguretat que es van portar a terme en el "Titànic" en el seu enfonsament, on es van salvar primer els nens i les dones, es van repartir una sèrie d'objectes que ens van ajudar a identificar-nos amb els personatges del joc: xumets per fer de nens, collarets a les dones i corbatí per als homes. Disposàvem d'uns salvavides i uns remes que només els van poder utilitzar les persones que representaven els nens i les dones. D'aquesta manera, vam entendre perquè sempre es diu "nens i dones primer".

No ens oblidem dels presentadors i animadors que van estar sempre a l'alçada d'una gran gala: Montse T. i Borja R. I del tècnic de so que va fer que tot plegat tingués

una banda sonora digna dels millors creuers: Marcel M.

Per últim i per donar el toc de luxe a aquest creuer tan important, el grup de SOI van fer de cambriers d'un gran aperitiu de luxe, on hi va haver uns canapès molt selectes: emulsió de formatge provençal amb esclat de caviar, reducció de cranc amb salsa blanca, delícies ibèriques amb petit pebrot confitat i encenalls de pernil a l'aroma de dàtil. Per regar tot això ens van preparar un còctel especial de color blau: el Canigó Tròpic.

Tot plegat va fer d'aquesta festa una celebració molt important, on tots ens ho vam passar d'allò més bé i, per un dia, vam tenir l'oportunitat de viure una festa d'un creuer de luxe, gràcies a l'esforç i la il·lusió de tothom.

-STO-



**P**er Sant Jordi, la USAP va muntar una activitat especial per als companys de l'STO i SOI. El primer que vam fer va ser preparar el material utilitzant els ordinadors i vam buscar per Internet: imatges de pirates,



ulls, boques, barrets pirates, espases, garfi, etc...

Mentre uns s'ocupaven de retallar el material imprès que havíem recercat, d'altres feien les siluetes de la muntca en unes cartolines blanques.

El divendres, abans de Sant Jordi, amb l'ajuda de la monitora, vam assajar com havíem d'explicar l'activitat als nois de l'SOI i STO i vam aclarir tots els dubtes que sorgien. Una vegada acabat l'assaig, vam deixar tot el material preparat i apilat en diversos grups: els ulls tots junts, les boques... tot guardat en una caixeta. La Mireia i el Jordi O. van fer la

presentació general de l'activitat per a tots els nois/es de l'STO i SOI. A cada taller, es va preparar el material per piratejar la muntca i amb l'ajuda de les monitores, els nois/es anaven realitzant la seva Muntca.

Quan vam acabar, ens van felicitar les monitores per la implicació que hi



havíem posat en ajudar els nois/es del STO i SOI. A més com, a premi, ens van donar un diploma i un punt de llibre, que ens va agradar molt.

La USAP de tarda, ens sentim molt orgullosos per la feina que vam fer. I volem donar les gràcies a les monitores que ens van ajudar a dur a terme l'activitat. A tots ens agradaria fer més activitats d'aquest tipus.

**P**er treballar l'eix temàtic, aquest primer semestre el SOI ha fet servir diferents recursos tecnològics i hem descobert una nova manera de trobar informació: les hemeroteques.

Una hemeroteca és semblant a una biblioteca, però on s'arxiven la premsa, revistes...

El SOI ha treballat directament amb l'hemeroteca digital de "La Vanguardia".

Per consultar el centenari de l'enfonsament del Titànic, vam fer una recerca posant la paraula

"Titànic" entre les dates 14 d'abril de 1912 i 20 d'abril de 1912 i ens van aparèixer diferents arxius en pdf on es parlava del Titànic.

Al ser una informació centenària i tot llegint el que es publicava a l'època, hem descobert que les notícies en aquella època arribaven amb retard, eren contradictòries o no reflectien la realitat.



El telègraf, precursor del telèfon, utilitzava el sistema Morse per enviar missatges i era tota una novetat tecnològica de l'època. També es va començar a fer servir el senyal internacional de crida d'auxili SOS. Es tractava d'una combinació fàcil de recordar (· · · - - - · · ·) per enviar un missatge de socors amb el telègraf i que avui en dia encara es fa servir.

Després d'aquesta feina, la conclusió que en traiem és que no tot el que es publicava era cert, però avui en dia també passa...?





*Passatges  
per favor.*



*Benvinguts a  
bord!*

**Flash**



*Que comenci la  
gran festa del  
Capità!*



*S.O.S.*



*Com es  
troba?*



*Les nostres  
perles són  
naturals.*

*Que bé ho estem passant!*



*Quins nervis!!*



*Sí, vull!*



*Visca els nuvis!!!!*



*Que segueixi la festa!*



**fi**



Un dissabte assolellat, en Leo, com cada cap de setmana, ajudava la seva mare a parar la taula per dinar mentre ella preparava un bon àpat. En Leo estava especialment content perquè li agradava molt ajudar la mare i perquè el menjar que preparava era el seu preferit: unes verduretes a la brasa amb salsa de iogurt. La mare d'en Leo les preparava al jardí i, mentrestant, ell entrava i sortia tot posant el pa i donant els últims tocs a taula.

La mare barrejava totes les verdures fent un collage de molts colors: el vermell del pebrot, el verd de l'escarxofa, el lila de l'albergínia, el taronja de la pastanaga i el verd clar del carbassó. L'anomenaven el jardí de l'alegria i... què bo que estava!

Van seure a taula un cop va estar tot llest i s'ho van menjar fins a llepar-se els dits.

-Mare, de postres puc

prendre una macedònia amb tots els colors? -Va preguntar en Leo. A casa d'en Leo sempre cuidaven el menjar: fruita, verdura, peix, llet... La seva mare vigilava què menjaven perquè Leo i tota la seva família, tingués una vida sana i estiguessin ben forts per treballar i estudiar.

-Mare, i ara puc estirar-me a descansar una estona abans d'acabar els deures?

-I tant, Leo! D'aquesta manera estaràs més despert i podràs treballar millor!

I així, sense adonar-se'n, el petit Leo es va quedar ben adormit al llit, tot fent una merescuda migdiada que lentament el portaria per un camí ple d'aventures que encara ara, no n'està segur si va ser un somni o si va ser real.

Al parc on solien anar a jugar després de l'escola hi havia una senyora, no gaire maca, que sempre els oferia lliminadures i dolços greixosos! Alguns dels amics d'en Leo se les menjaven, perquè eren realment bones! Però la mare d'en Leo l'havia avisat del risc de menjar aquestes coses i del que li podia passar, mals de

panxa,



panxa, dents corcades... En Leo no en prenia mai i això, la bruixa que havien batejat Hot Dog, no ho podia suportar!

-Més tard o més aviat, hi cauràs, jejeje- li solia dir la bruixa Hot Dog.

Però en Leo, sempre tenia la mateixa resposta:

-No, no en vull. La mare m'explica que totes aquestes coses no són bones per la salut!

-Brrrrrrrr, la mare, la mare... no te l'escoltis la mare! Un dia te'n penediràs, tu i la teva mare, va amenaçar la bruixa Hot Dog.

Però en Leo era un bon noi i va marxar cap a casa tranquil d'haver fet el correcte.

-Mare, mare, ja sóc aquí! -va anunciar en Leo quan va arribar- On ets? mare? mare?

I la mare no contestava. En Leo la va començar a buscar i oh! No hi era! i en lloc seu hi havia un cavall alat!

-On està la meva mare? -Es va preguntar.

De lluny va sentir la rialla de la bruixa i es va espantar molt! Es va quedar mirant fixament el cavall i, de cop i volta, va reconèixer els ulls de la mare als ulls del



cavall!

-Mare? Mare? Què t'ha passat? Ets tu? qui t'ho ha fet això?

La mare, convertida en cavall, se'l mirava amb els ulls plorosos, tot senyalant amb el cap en direcció on venien les rialles diabòliques de la bruixa Hot Dog.

Aleshores, en Leo, ho va comprendre, la maleïda bruixa, havia convertit la mare en cavall alat! Li havia fet un encanteri!

-Però, com es pot desfer l'encanteri? -Es preguntava en Leo.

De seguida, va començar a regirar tots els llibres de la biblioteca, que no eren pocs! Fins que en va trobar un que duia per títol "La màgia del menú mediterrani". El va començar a fullejar i va

descobrir que la dieta i la vida mediterrània tenia moltes coses bones. Tant els aliments, com la cultura, com el clima... Tot ple-gat feia un combinat perfecte que podia curar qualsevol mal.

No ho va dubtar ni un sol mo-ment.

-Mare, marxem de viatge! -Va anunciar a la seva mare- Viatja-rem per la llum, el color i el sa-abor de tot el Mediterrani, tot bus-cant els ingredients necessaris per crear un menú màgic que de ben segur trencarà l'encanteri!

Dit i fet, en Leo es va pujar a so-bre de la seva mare i tots dos ple-gats van començar un llarg viatge que, està clar, va començar ben a prop.

La primera parada va tenir lloc a la costa mediterrània d'Andalu-sia, on en Leo es va retrobar amb una amiga de la seva mare, l'Adriana. Aquesta, contenta de la troballa, els va convidar a veu-re un "tablao" típic andalús.

- Hola! Quant de temps Adriana. Quina alegria veure't un altre cop. Com estàs? -Va preguntar en Leo.

-Ohh!! Com has crescut Leo, t'has fet molt gran! -Va dir

l'Adriana.

-Si! La mare sempre m'alimenta molt bé.

-I aquest cavall alat, d'on l'has tret?

-Doncs mira Adriana, resulta que una bruixa maleïda i molt lletja li ha fet una maledicció i per desfer l'encanteri hem de preparar un menú màgic amb ingredients tí-pics del mediterrani.

L'Adriana, amb molt de gust, va reunir els ingredients més impor-tants de la regió per poder ajudar els seus amics. Aquests ingre-dients eren oli, ceba, all i vina-gre, tots ells ingredients molt sa-ludables per posar en una amanida. Més tard, cap al vespre, es dirigí al "tablao" flamenc típic de la zona. Els va agradar tant que després de veure l'espectacle es van quedar ben dormits.

Al següent dia, després de pas-sar-ho molt bé, en Leo i la seva mare es van dirigir cap a França, on un noi molt eixerit els espera-va ballant una dansa tradicional





acompanyat del seu acordió. En Leo, pujat sobre la mare, el cavall alat, es va dirigir cap al noi de l'acordió i li va dir:

- Bon dia! Jo sóc en Leo,estic buscant els ingredients típics d'aquest país per poder desfer un encanteri. Em pots ajudar?

- Bon dia petit vailet. Jo em dic Michell i sóc un músic molt famós en aquest país. D'aliments no en sé res, però sé on pots trobar-los.

Després d'aquesta troballa, el Michell portà els seus amics al restaurant més famós de la ciutat. Un cop allà, el xef del restaurant els donà els preuats ingredients: tomàquet, pebrot i la mostassa.

Per celebrar que havien trobat els ingredients, el Michell va començar a tocar l'acordió i van fer festa i xerinola a la Plaça Major. Més tard, el Leo i la seva mare es van acomiadar del Michell per posar rumb a un nou país.

Van arribar a Itàlia, on un antic

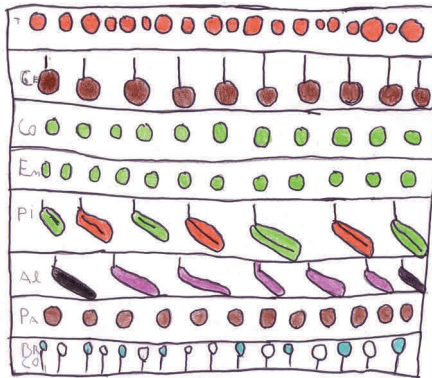


amic els esperava. Es deia Francesco. Aquest, després de conèixer tota la història del Leo i la mare, els va convidar al Coliseu romà per veure una obra de teatre i així passar una estona agradable.

- Francesco, sóc el Leo, quant de temps... Com estàs?

- Leo, quina alegria tornar-te a veure. Ja m'he n'he assabentat de l'encanteri de la bruixa Hot Dog, faré

tot el possible per ajudar-te. Però primer, et vull convidar a veure un espectacle típic d'Itàlia. Segur que t'animarà.



Francesco els va portar cap al Colisseu romà, on feien una obra de teatre anomenada "Aliments italians". El Leo va pensar que potser en aquella obra de teatre sortirien els ingredients que buscava per desfer l'encanteri. Mentre mirava l'obra teatral, el Leo

va escoltar com deien alguns ingredients, com ara l'arròs, la pasta i la tonyina. Més tard, Francesco va ajudar el Leo i la seva mare a trobar els ingredients que estaven a les botigues d'aliments més famoses d'Itàlia. Després de trobar els ingredients d'Itàlia, el Francesco es va acomiadar dels seus amics.

- Ha estat un plaer ajudar-vos. Espero que trobeu tots els ingredients! -Va dir Francesco.

- M'ha agradat molt retrobar-nos amb tu. Molta sort i fins la propera -Va comentar en Leo.

Mentre el Leo volava pels cels blaus del mediterrani, va veure de lluny el següent país, Grècia. Un cop van aterrar al mig de la ciutat d'Atenes, van conèixer la Calandra, una noia molt simpàtica. Com que la mare i el Leo estaven afamats, la Calandra va convidar els seus amics a casa de la seva àvia, una casa blanca i blava típica de Grècia.

- Abans de buscar els ingredients, crec que necessiteu un bon tiberi. Què us sembla la idea?

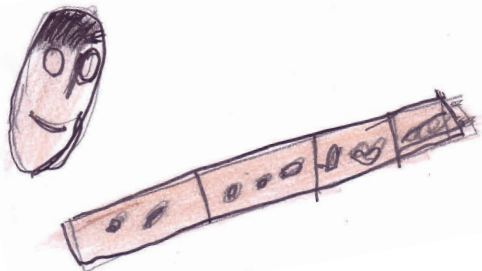
- Quina gana! -Va exclamar el Leo- Segur que ens anirà molt bé



agafar forces.

- Mmmmmrrrrrrhhhhhh (va fer el cavall alat).

- Doncs us portaré a un lloc molt familiar -Va dir la Calandra- La Calandra va portar els seus amics a casa l'àvia, on abans de menjar, alguns dels familiars de la Calandra van fer un ball anomenat "Sirtaky", molt típic del país. Després de l'àpat, el Leo va explicar la història de la seva mare i li va demanar a la Calandra els ingredients que necessitava per desfer l'encanteri. Aquests eren el iogurt i el pa integral.



El Leo i la mare van decidir descansar una mica després de l'àpat. Més tard es van acomiadar de la Calandra i els seus familiars per posar rumb al següent país.

El matí del dia següent, el Leo i la seva mare van dirigir-se cap a Turquia, on els esperava un antic company d'Institut.

- Hola, ets l'Ender? -Va preguntar Leo.

- Clar que sí Leo, sóc jo! Ha passat tant de temps que ja no em reconeixes!

- Hola Ender, encantat de veure't. Has canviat molt amb aquest anys. Estàs molt alt!

- Cert, això és la dieta mediterrània que és molt sana. Per cert, com ha anat per Grècia i Itàlia?

- Doncs molt bé. Hem pogut trobar tots els ingredients que buscàvem per desfer l'encanteri.

- Me n'alegro molt. Ara cal buscar els ingredients de Turquia.

Per celebrar l'arribada del Leo, Ender convida Leo i la seva mare a veure un ball turc, que és molt típic d'aquest país. Després de veure l'espectacle del ball, l'Ender porta als convidats a casa seva perquè puguin descansar.

Mentrestant, el pare de l'Ender,

conscient que Leo necessita uns ingredients especials, típics del país, els va anar a buscar a una botiga d'aliments. Aquests ingredients eren cigrons, pebre i curri.

El dia següent, Leo veu els ingredients que buscava sobre la taula.

Amb molta felicitat dóna les gràcies Ender i al seu pare per ajudar-los a trobar els ingredients.

- Moltíssimes gràcies Ender. Tu i el teu pare m'heu ajudat molt a trobar els ingredients que necessitava -Va dir Leo.

- Ha estat un plaer ajudar-vos. Espero que ens tornem a veure ben aviat i que puguis desfer l'encanteri. Molta sort!

- Moltes gràcies Ender i família. Ja us trucaré per fer-vos saber que tot ha anat bé.

Feia un dia amb molt de sol quan Leo i la seva mare van arribar a Egipte. Allà els esperava Mohamed, un noi guia que els portaria a veure la Biblioteca d'Alexandria, un dels edificis més importants de la ciutat. Un cop allà, els va conduir cap a la cafeteria de la biblioteca, on hi guardaven un plat molt antic amb dàtils i maduixes. Leo, al veure el plat, va pensar que aquells ingredients eren

essencials. Li va demanar Mohamed si li podia aconseguir els ingredients que havien vist a la biblioteca d'Alexandria. Aquest, amb molt de gust, els va portar a una botiga d'aliments per comprar dàtils i maduixes.

- Mohamed, moltes gràcies per dir-me on podia trobar els aliments que hi havia dins de la Biblioteca d'Alexandria.

- De res Leo, és un plaer poder-te ajudar a recuperar la teva mare. Desitjo que tinguis molta sort!

Quan Leo marxava d'Egipte tot volant, va observar com les Piràmides del país semblaven més grans del que s'havia imaginat mai i també van veure l'Esfinx, tot exclamant -Què bonic!!! Poc a poc es va fer de nit i van veure les estrelles mentre arribaven a Síria.

L'endemà, Leo i la seva mare, van arribar a Síria, un país ple de

colors i d'olors. Ben aviat, la mare i Leo van trobar-se amb una ballarina que tenia molta pressa per anar a un espectacle de la dansa del ventre.

- Perdona, que em pots ajudar un moment, si us plau? -Va preguntar Leo.

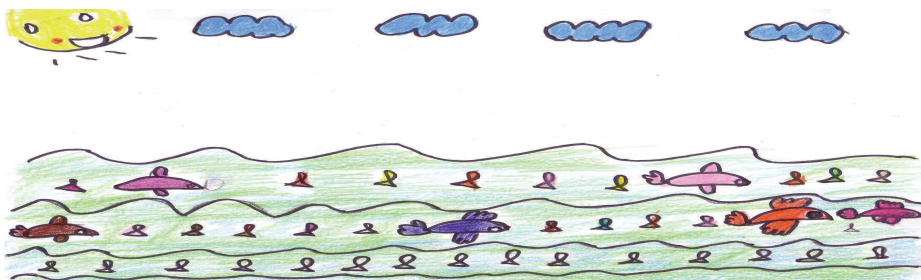
- Ara mateix tinc pressa, arribo tard a l'espectacle. Si vols més tard et puc ajudar. Jo sóc la Marwal, demana per mi quan s'acabi l'espectacle -Va dir la ballarina.

- D'acord, vindrem a veure l'espectacle i després demanarem per tu. A veure si ens pots ajudar!

-Va dir Leo.

Leo i la seva mare van anar a veure la dansa del ventre, ja que els havia convidat la Marwal. En acabar l'espectacle, la Marwal els va donar festucs i xampinyons.

Ben carregats amb tants ingredients típics del mediterrani, en Leo i la seva mare, van fer una



darrera parada al Líban i, ben a prop d'un bosc ple de cedres, van trobar un antic narrador que els va explicar una història emocionant. En acabar, en Leo li va demanar alguns ingredients i el narrador els va donar un pot de mel i una mica de julivert.

Amb tots els ingredients, Leo i la seva mare, van dirigir-se cap a casa seva, a Barcelona. Havia estat un viatge esgotador. Molt llarg però, alhora, molt emocionant. Havien estat a tants països, havien conegut tantes cultures, tantes persones i tantes tradicions, tot plegat al voltant del mar Mediterrani. Havia estat molt emocionant!

Un cop van arribar a casa, sense esperar ni un moment, van començar a preparar un bon àpat amb tots els ingredients:

Prepareu els cigrons bullits i afegeix una mica de ceba, pebrot i tomàquet.



### MENÚ MÀGIC DEL MEDITERRANI

- Gigrons amb verdures, un raig d'oli i un polsim de julivert.
- Arròs amb xampinyons, un toc de curri.
- Tonyina amb salsa de mostassa.
- Iogurt amb mel, dàtils i festucs..

Amaniu el combinat amb un bon raig d'oli d'oliva i un polsim de julivert.

La tonyina, al forn, amb una salsa de mostassa.

Afegiu al iogurt uns dàtils i uns festucs i tireu una mica de mel per sobre. Barrejar bé!

Un cop netes les maduixes, tireu un raig de vinagre i una punta de pebre.

Bon profit!

Leo i la mare van menjar-se aquest fantàstic menú però, abans que passés res, Leo es va quedar ben adormit.

-Leo... Leo... -  
Suaument, la mare, desperta en Leo- És hora d'aixecar-se.

-Mare? Ets tu? -Li va preguntar Leo

-Clar, qui vols que sigui?

-Estàs bé, mare? -Va preguntar Leo

-Sí, estic molt bé! I tu? Què et passa, Leo? Has tingut un malson? -Va preguntar preocupada la mare.

-Ufff, ha estat un somni? Però, semblava tan real! Estàs bé mare,

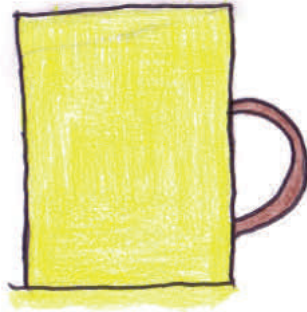
no ets un cavall amb ales!

La mare, tota preocupada li va dir:

-Nooo. No sóc cap cavall. Estic molt bé!

Leo es va aixecar del llit i va fer una abraçada molt forta a la mare, mentre, de lluny, li va semblar que sentia un crit de ràbia de la Bruixa Hot Dog. Va anar a la cuina i, per un moment, li va semblar sentir l'olor dels cigrons amb curri, de la tonyina, del iogurt i de les maduixes. Aleshores? Va ser un somni? Va ser real?

I vet aquí un gos i vet aquí un gat, que aquest conte s'ha acabat!



-SOL-

---

## L'Illa de la Calavera

---

**F**a molt de temps uns pirates que navegaven per les tenebres del mar varen descobrir una gran illa a la que van amarrar el vaixell per buscar provisions.

Aquesta illa era misteriosa perquè quan van arribar els pirates van trobar pels seus voltants una sirena i ells es van sorprendre al veure-la en un lloc tan gran amb forma de calavera.

La sirena es va sorprendre al veure als pirates i es va submergir a les profunditats del mar. Els pirates varen decidir investigar l'illa al veure aquell ésser tan diferent. En el reconeixement de l'illa, van trobar un llac en el que hi havia una cascada i al seu darrera, una cova amagada.

Els pirates van entrar i es van trobar diversos passadissos. Alguns d'ells es van quedar fora, la resta es van dividir per entrar en els passadissos. En un d'ells hi havia alguns ossos d'esquelets d'animals, un altre no tenia sortida i en l'últim que varen investigar van veure una llum que s'il·luminava al fons de la cova. Els pirates es van apropar a la llum i van trobar una porta, van escoltar una veu que deia: aneu en compte en aquesta illa que us poden succeir moltes coses.

Els pirates no van fer cas a la veu i van agafa la clau, van obrir la porta i van veure com la cova cobrava vida. La cova va ensenyar als pirates que si seguien fent coses dolentes, els seus actes tindrien conseqüències i ho passarien malament.

A partir d'aquí, els pirates van decidir canviar i no ser dolents, ajudant els vaixells del mar que tenien problemes.

**A** la llar continuem enfundant-nos els barrets, vestint els nostres davantals i preparant les paelles. Com és costum, a la llar elaborem receptes i posem a prova les nostres capacitats culinàries.

Ja sabeu, que les nostres receptes són seleccionades seguint una proposta

relacionada amb l'eix temàtic. Ara parlem del fons marins, els seus tresors i essers vius. Hem descobert que, parlant del fons marí, no totes les joies es troben ficades a arques ni cofres enfonsats, els mars i oceans també amaguen veritables joies culinàries i estem encantats de descobrir-les.

Ara exposarem una de les receptes que més hem gaudit elaborant-la però, sobretot, degustant-la. Una delícia! Es tracta de la **Coca de Recapte de Marisc**.

A continuació, la llista d'ingredients:

- Dues làmines de massa fresca de full.
- Calamars.
- Gambes.
- Musclos.
- Crema de llet.
- Un gra d'all.
- Palets de cranc.

La recepta no podria ser més senzilla. Posem oli a la paella i afegim alls fins que quedin daurats. A continuació tallem amb molta cura els palets de cranc, les gambes, els musclos i els calamars.





Ho afegim tot a la paella, procurant no esquitxar. Quan queda tot prou cuit, avoquem la crema de llet i deixem reduir cinc minutets.

Mentrestant, anem estenent una làmina de pasta de full a una safata de forn i li donem la forma de peix. Ens encanta la seva textura, ens sorprèn tant que d'això hagi de sortir el pa de la coca...

Un cop ha reduït la nata, enretirem la paella del foc. Posem el farcit a la làmina i, sobre, l'altra làmina. Anem segellant amb una forquilla les dues làmines.

Ens omplim d'imaginació i fem les ornamentacions amb els trossos sobrants de la massa. Quan acabem, encenem el forn i fem aquesta petita obra d'art. No trigarem en tenir l'oportunitat d'assaborir aquesta meravellosa coca.

Amb l'elaboració ens ho vam passar genial, sent sincers, fer la forma del peix ens va costar una mica, però val la pena. Va quedar tan divertida i original..... Ens encanta!



**L**a ruta turística que els nois/es de la USAP us proposem per aquest estiu, està ubicada al passeig marítim de la Barcelona. Un lloc emblemàtic i turístic que tenim molt a prop nostre però que fins ara desconeixíem.

La USAP us convidem a realitzar aquesta ruta per conèixer millor alguns dels racons de Barcelona.

### Com arribar

Des de Canigó fins a la Barceloneta, el primer que hem de fer és anar a l'estació de Peu de Funicular i agafar els ferrocarrils direcció Plaça Catalunya. Des d'allà caminarem fins a Plaça Urquinaona per agafar la línia 4 de metro, direcció La Pau i baixar a la Barceloneta. Després s'ha de baixar caminant pel Passeig de Borbó, que ens porta fins el Passeig Marítim, on ens trobem les platges que componen la Barcelo-

net.

### Com és la platja de la Barceloneta?

La platja de la Barceloneta, actualment està compresa entre l'espigó del Gas i entre la platja de Sant Miquel. Té una llargada de 422 metres, i és una de les més antigues platges de la ciutat. Aquesta platja és la preferida dels estrangers, grups d'esplais i les escoles que hi van a fer activitats. En aquesta platja hi ha "l'Espai del Mar" i el "Centre de la Platja" on es promou l'Educació Ambiental i la facilitat a l'accés a la platja a través del foment de la pràctica de l'esport, del lleure i de diverses activitats. L'actual Passeig Marítim és conseqüència de la remodelació de la façana Marítima dels Jocs Olímpics de 1992. Uneix el barri històric de la Barceloneta amb el Port Olímpic.



## L'Art contemporani a la platja: escultures públiques a la platja de la Barceloneta.

Al llarg del litoral coster de Barcelona i, especialment, de la Zona de la Barceloneta, trobaràs multitud d'escultures i monuments. La majoria col·locats en llocs públics per motiu dels Jocs Olímpics de 1992. Molts d'ells porten la signatura d'un escultor significatiu de diverses tendències d'art contemporani.

Els nois i noies de la USAP hem visitat les següents escultures que formen part del paisatge del Passeig Marítim:

●**Evocació Marinera:** Al final del Passeig de Borbó, tocant a la platja de la Barceloneta. Escultura de Josep Maria Subirachs.

●**Una habitació on sempre plou:** està situada a la Plaça del Mar de la platja de la Barceloneta. És de l'autor Juan Muñoz.

●A la mateixa plaça, però una mica més enllà, varem trobar-nos l'escultura **Homenatge a la natació** d'Alfredo Lanz.

●**L'Estel ferit** de Rebecca Horn

està situat al Passeig Marítim de

la Barceloneta i representa un estel malferit que cau del cel.

●I l'última escultura que la USAP varem visitar va ser **El Peix**, construït per Frank Gehry situat al costat de la torre Mapfre i l'Hotel Arts de la Barceloneta.

Desitgem que realitzant l'itinerari que els proposem gaudeixin dels diversos paisatges marítims dels que disposem a la ciutat de Barcelona. I visitant les escultures que estan al Passeig Marítim, descobreixin, com nosaltres, una manera diferent de gaudir de l'art contemporani que ens ofereix la nostra ciutat.



-USAP-

**A** la bugaderia realitzem dos torns de treball: matí (de 7 a 14h) i tarda (de 14 a 21h).

En aquests torns de treball som diversos treballadors que durant la nostra jornada laboral realitzem diferents tasques en el procés de rentat de la roba.

El procés a la bugaderia comença quan l'Alberto i/o el Santiago o el Marcel, juntament amb el transportista, van amb la furgoneta a buscar la roba bruta als diversos clients.

Una vegada tornen del transport, baixem els carros de la furgoneta, els posem a la balança, pesem els

carros... Després, Lluís, Sergio, Jaume, Jordi G. i Pedro (del grup de matí) i Santiago, Marcel, José Antonio i Elisabeth (del torn de la tarda) espolsen la roba bruta de les bosses i la posen de nou als carros per portar-la a les rentadores.

En Jordi i en Lluís, i algun cop, Jaume i Pedro (grup matí), així com Marcel i Santiago (grup tarda), s'encarreguen de ficar la roba a les rentadores i de treure-la una vegada aquestes han finalitzat.

Quan treuen la roba, la fiquen al carro blanc, posant l'etiqueta del client al que pertany. La roba, se-



gons el seu tipus, va a la calandra, a les assecadores, a doblegar manualment o a la màquina de doblegar tovalloles, on estan, Vanessa, Mireia, Carme, Laura, Leonor (torn del matí) i la Laura P, Laura E, Lourdes, Montse, Iolanda, Elisabeth, Marcel, Marc i en Vicente (torn de tarda).

A l'entrada de la calandra, ens trobem la Vanessa, Jaume, Carmen, Laura C, en el torn del matí, i Laura E. i Laura P, i algun cop, la Montse i l'Elisabeth, en el torn de la tarda. Tots ells s'ocupen de posar la roba ben estirada perquè no surti cap arruga.

A la sortida de la Calandra ens trobem la Mireia, en el torn del matí, i la Lourdes, en el torn de la tarda. Elles són les encarregades de recollir la roba doblegada i seca. La compten i l'acaben de doblegar perquè algun company que es troba a l'empaquetadora, Xavi i en Santi (torn de tarda) o bé, en Pedro, en David o la Laura C. l'empaquetin, la posin al carro o als sacs llestos per pesar. Es posa l'etiqueta amb la quantitat de roba que hi ha al carro i es carrega a la furgoneta per lliurar-la al client, juntament amb un albarà.



-USAP-

Troba 13 paraules relacionades amb l'Eix Temàtic del Titànic i amb el món mariner:

E	S	T	R	I	B	O	R	D	G	C	L	L	P
P	F	X	A	O	R	T	I	T	A	N	I	C	G
R	T	H	B	L	H	E	W	F	B	Ñ	A	B	D
O	A	B	V	Ñ	N	L	J	O	I	Y	U	L	X
A	U	C	I	K	X	E	K	Ñ	N	H	K	X	C
P	B	A	R	C	A	G	V	V	A	P	H	B	M
A	E	K	G	K	R	R	P	A	H	I	B	A	K
S	B	O	D	E	G	A	F	T	B	R	N	B	B
S	I	C	P	S	R	F	L	O	T	A	D	O	R
A	L	Ñ	K	P	U	N	D	I	V	T	O	R	M
T	T	Z	R	A	M	G	M	K	W	A	O	D	Ñ
G	H	Q	J	S	E	O	N	C	N	X	Z	Y	W
E	Y	W	H	A	T	Y	P	K	M	V	B	C	A
R	V	Y	M	L	H	B	I	P	Ñ	B	L	I	B

-SOI-

# BUGADERIA CANIGÓ

Centre Especial de Treball



Avda. Vallvidrera, 22  
08017 BARCELONA  
Telf. 93 203 25 70

RENTAT  
INDUSTRIAL  
DE ROBA

Amb l'arribada del bon temps ens hem inspirat en els colors i les llums del temps de vacances.

Gaudeix l'estiu amb la nova col·lecció SOI M'Espresso

# M'Espresso

Primavera - Estiu 2012



Jo sóc ràpid, jo sóc lliure!  
quan arribo a tots els ports  
sempre toquen les campanes!  
Sóc qui té tots els tresors!

Col·laboren:



Obra Social "la Caixa"

