

---

---

# ◆ Canigó XXI. ◆

---

---

Número 38

Fundació Privada Canigó

Juliol 2014

---

---

1978-2013  
35 anys



**Equip de Redacció:**

Sílvia Bonet  
Pilar Fontanet  
Elena LLansó

**Coordinació:**

Iolanda Martínez

© Fundació Privada Canigó

Avda. Vallvidrera, 22 08017 Barcelona

Telf. 932 032 570

E-mail: [fcanigo@fcanigo.org](mailto:fcanigo@fcanigo.org)

<http://www.fcanigo.org>

Imprès per Fundació Privada Canigó

Dipòsit Legal B-46.678/95



35 <sup>1978-2013</sup>  
anys

## S *umari*

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>Presentació.....</b>       | <b>2</b>  |
| <b>L'Entrevista.....</b>      | <b>4</b>  |
| <b>L'Eix temàtic.....</b>     | <b>10</b> |
| <b>Altres.....</b>            | <b>28</b> |
| <b>Parlem de cuina .....</b>  | <b>31</b> |
| <b>Rutes turístiques.....</b> | <b>32</b> |
| <b>Mafalda.....</b>           | <b>34</b> |
| <b>Passatemps .....</b>       | <b>35</b> |

Benvolgudes famílies i lectors en general. Em fa molta il·lusió presentar-vos aquest número de la revista per diferents raons.

Per una banda, per la qualitat de la revista en sí. Cada vegada es veu més consolidada.

I, per altra, pel gran ventall d'activitats que hi resten reflectides, el grau de treball requerit, però, sobretot pel tema desenvolupat aquest any.

Estic absolutament convençut que una Entitat com la nostra ha de fomentar uns valors com els que es proposen en la revista, **L'economia sostenible**. En el seu interior podran copsar les seves idees bàsiques, les activitats que les embolcallen i la nostra implicació. Considero magnífic i força recomanable els deu punts d'estalvi energètic, així com els punts bàsics de comerç just o el calendari de productes de proximitat.

Dono les gràcies al Sr. Pascual Sabino per oferir-nos desinteressadament el seu temps i els seus coneixements en relació la pesca. La seva entrevista és entranyable.

En relació les activitats que els diferents serveis han portat a terme m'agradaria felicitar l'equip tècnic i els monitors que les dissenyen i que les porten a terme i, és clar, els nois per la seva alegria, per les seves ganes d'aprendre coses noves i per la seva capacitat de sorprendre's i de lluitar per un món millor. No puc, tampoc, deixar d'esmentar M'Espresso, el qual em sembla una idea innovadora i plena de sentit. De moment, va evolucionant i desenvolupant com a idea i com a fet.

Per últim, comentar que l'aparició fugaç però sentimental de Mafalda, m'ha portat a d'altres temps...

Per ara, res més, només desitjar-vos a tots plegats que passeu unes bones vacances d'estiu.



**Signat: Josep Casabó**



**Dibuix de  
Jose Carrera  
-SOI-**

Pascual Sabino Medina s'ha dedicat durant més de 40 anys a la pesca. Feinejava al moll del rellotge de la Barceloneta i era Patró del vaixell Monte Isabino. La seva visita a Canigó va endinsar-nos al fons del mar en el que vàrem aprendre nous coneixements versus el món de la pesca i el seu entorn.

Des del centre, volem fer arribar al Sr. Sabino el nostre agraïment per explicar-nos les seves vivències i compartir amb tots nosaltres el seu temps i coneixements respecte la pesca i el mar.

A continuació, podran llegir l'entrevista que li vàrem realitzar.

Elena Llansó  
**Monitora USAP**

**Pregunta: Per què es va fer pescador?**

**Resposta:** Em vaig fer pescador quan tenia 16 anys perquè a la indústria hi havia molt poc treball. Llavors, vaig començar a la pesca on es guanyaven més diners. I des de les hores m'he dedicat a la pesca i m'ha agradat molt.

Quan més temps passes dedicant-t'hi, més t'agrada.

**P.-Qui li va ensenyar a pescar?**

**R.-**El meu pare que també era pescador.

**P.-Li va costar molt aprendre aquest ofici?**

No gaire. És un treball molt dur però que s'aprèn de manera fàcil.

**P.-A quina hora començava a treballar?**

**R.-**A les 21h de la nit. Tota la nit treballant fins les 9 o les 10 del matí. No hi havia hora per plegar de treballar. De vegades eren les 10 i d'altres la 13h del migdia. Depenia si anàvem molt lluny. També depenia del que havíem pescat.

**P.-Quan hi ha temporal, els pescadors surten a pescar?**

**R.-**Si el temporal és molt gran no. Però si ho era, ens esperàvem fins a mitja nit per veure si amainava. Si hi havia molta tramuntana no sortíem perquè pescàvem molt lluny, al golf de Lleó.

**P.-Els pescadors tenen dia de festa?**



**R.**-Si clar, teníem dissabtes i diumenges. Treballàvem cinc dies. Des de diumenge a la nit fins divendres a la nit.

Antigament si que es treballaven set dies, ara en són cinc.

**P.**-Hi ha alguna festa del pescador?

**R.**-Per Sant Pere Pescador. A molts ports no se celebra. Se celebra als ports de Girona, Alacant i Mallorca. A Barcelona la van treure.

La festa del Carme també se celebra en alguns ports. A Barcelona també la van treure.

**P.**-Quin tipus de vaixell ha tingut?

**R.**-Una traïnya d'uns 20 metres. Vaixell de pesca de sardina, seitó i barat, entre d'altres peixos.

**P.**-On tenia el vaixell?

**R.**-Al port de Barcelona.

**P.**-Anava acompanyat quan anava a pescar?

**R.**-Si, anàvem quinze persones. Els meus quatre germans i onze mariners més.

**P.**-Quin tipus de peix és el que més ha pescat?

**R.**-Seitó, anxoves i sardines.

**P.**-Quin és el peix més gran que ha pescat?

**R.**-El peix espasa fins uns 300 quilos, dos o tres a l'any.

**P.**-Ha pescat alguna vegada tauró ?

**R.**-Tauró no. El que més he pescat és el marraix que s'assembla al tauró.

**P.**-Ha pescat alguna vegada un peix espasa?

**R.**-Diversos, perquè anava barrejat amb els altres.

**P.**-Com pescava, amb xarxes o canya?

**R.**-Amb xarxa gran. De 500 metres. Amb la xarxa s'havia de fer un encerclament, llavors sortia un bot petit amb moltes llums que era l'encarregat de portar el peix.

**P.**-Quan pesa la xarxa de la pesca?

**R.**-Uns 3.000 kg. Eren molt grans perquè les xarxes a sota portaven plom perquè tiressin cap al fons.

**P.-Ha treballat a d'altres països com a pescador, hi ha alguna diferència?**

**R.-**Anàvem a pescar a França. No hi havia gaire diferència. S'assemblava molt perquè es dedicaven a l'anxova i a la sardina.

Els portaven millor maquinària.



**P.-Una vegada pescat el peix, s'analitza que no tingui malalties?**

**R.-**Sí, el peix del bo no tenia cap malaltia. El peix fresc el recollíem pel matí de Roses i es duia en camions fins a Saragossa, Madrid, València. Aquell peix no passava cap control perquè era fresc i s'acabava de pescar.

**P.-Utilitzen algun mètode per saber on s'ha de pescar?**

**R.-**Sí, segons el dia pescàvem a Vilanova, Sitges, Masnou i Arenys de

Mar o a Blanes. Ens avisàvem per telèfon i si no, canviàvem el rumb.

**P.-Utilitzen algun tipus de roba especial per anar a pescar?**

**R.-**Portàvem un tipus de roba de goma que no deixava passar l'aigua perquè no es mullés la roba que portàvem a sota i botes d'aigua.

**P.-Quin es el seu peix preferit i com el cuina?**

**R.-**El peix espasa i l'anxova. Hi ha diferents maneres de cuinar-los. Fregit amb patates, arrebossat, amb arròs. Es pot fer de moltes maneres. És un peix molt bo i molt car.

**P.-Si hi ha un accident a alta mar com se n'assabenten?**

**R.-**Com podíem. I si no, trucàvem al salvament marítim, al port. De vegades han vingut a rescatar-nos perquè les tempestes eren molt fortes i no resistien els vaixells. Jo m'he perdut unes cinc o sis vegades al mar. En aquestes ocasions només es veia aigua i més aigua.

**P.-I com tornaveu?**

**R.-**Doncs, trigàvem de tres a deu hores, molt poc a poc. El pitjor és estar lluny com el golf de Lleó de França. El perill és quan estàvem allà.



**P.-Amb un temporal tan fort com s'orienten per saber on estan les costes?**

**R.-**Perquè tenim aparells com l'auto boires que t'indica les milles que hi ha fins al port, i llavors més o menys sabíem on estàvem. Ara hi ha molts aparells per parlar i comunicar-se, com per exemple el mòbil que abans no n'hi havia.

**P.-Hi ha metges als vaixells?**

**R.-**No hi ha metges als vaixells. El que està malalt no embarca.

**P.-Si es perd en alta mar com s'orienten?**

**R.-**Amb els aparells que hi ha ara se sap aviat.



**P.-Sap nedar?**

**R.-**Si.

**P.-Ha hagut de rescatar alguna vegada un altre vaixell que tenia problemes?**

**R.-**Sí, diverses vegades. Algun iot que sortia a passejar i canviava el temps i els havíem de rescatar. Diverses vegades per la part de França. I sort que nosaltres els van trobar.

**P.-Fan vigilància mentre un altre mariner està dormint?**

**R.-**Sí, precisament era jo. Perquè hi ha d'haver una persona de guàrdia. Els mariners quan sortim de matinalda aprofitem per dormir fins arribar al lloc on hem de pescar.

**P.-Quan treballava al vaixell s'havia de fer el dinar?**

**R.-**No. Dinàvem quan arribàvem a casa. No teníem temps d'anar a dinar. Quan acabàvem de treballar és quan dinàvem. És una feina que no té horaris.

Aquí a Catalunya no s'estila dinar al vaixell però els que vivien fora, com els andalusos, murcians, sí que ho fan. És un dinar sa, econòmic i bo.

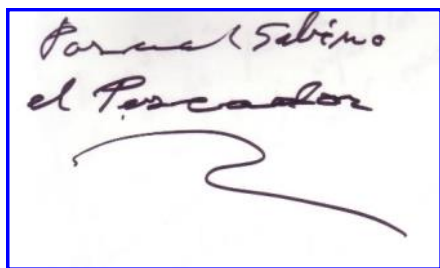
**P.-Alguna vegada havia pensat deixar la pesca?**

**R.-**Doncs no, perquè el que s'enganxa no ho deixa. Es pateix molt però sí t'agrada continues. Costa deixar-ho.

No ho deixes fins que no et jubiles malgrat puguis deixar-ho abans, tenint els anys cotitzats.

**P.-Li agradava l'ofici que feia?**

**R.-**Si m'agradava molt. El meu pare, el meu germà i jo, tots érem pescadors. Tota la família. L'avi també.



**P.-Si no fos pescador, de què li hagués agradat treballar?**

**R.-**M'agrada la construcció, la fusteria, però la pesca m'ha agradat sempre.

**P.-Per què els dilluns no hi ha peix fresc al mercat?**

**R.-**Perquè els dilluns els vaixells venen sobre les 10:00 o les 11:00h del matí i llavors no hi ha temps per transportar-lo per a tota Espanya.

**P.-Què pensa de la pesca esportiva? La practica?**

**R.-**No la practico. Nosaltres pesquem

amb canya quan estem avorrits, per entretenir-nos i no estar moltes hores sense fer res quan estem fora de casa. De vegades agafem algun llobarro amb la canya.

**P.-Malgrat la contaminació i el mal ús d'alguns pescadors, continua havent peixos per pescar?**

**R.-**Si, n'hi ha bastants, però això va per anys. Hi ha anys bons i anys dolents.

**P.-Afecta la crisi al món pesquer? En què?**

**R.-**La crisi es nota bastant perquè resulta que el gasoil i el gel van més cars i el peix va igual de car que fa vint anys, així que nosaltres perdem diners.

**P.-Està casat amb fills?**

**R.-**Sí. Tinc 2 fills grans

**P.-A la seva família també són pescadors, els hi agrada la pesca? Es dediquen a la pesca?**

**R.-**Tota la família va ser pescadora i ara és jubilada.

Els meus fills treballen de camioners. No són pescadors perquè cada vegada la pesca està pitjor i cada vegada queda menys peix.

**P.-Hi ha dones pescadores? Com vas conèixer la teva dona? Li va ser difícil acceptar que fossis pescador?**

**R.-**A Palamós hi ha unes quantes dones pescadores. A la part de Girona se'n van a alta mar igual que jo. En el vaixell d'elles igual que nosaltres aquí a Barcelona hi ha una patrina.

A la meva dona no li va no li va ser difícil acceptar-ho, perquè és un treball com un altre.

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

**R.-**Caminar, fer esport per passar el dia etc.



Tots estem al cas de les circumstàncies econòmiques mundials i com aquestes estan afectant, a les polítiques socials, sanitàries i laborals dels diferents països de la Unió Europea. La crisi econòmica, malauradament, està de moda... Tothom en parla, d'alguna manera... Tothom la pateix.

L'equip de Canigó, conscient de la rellevància d'aquest tema, i dintre de l'eix temàtic que articula les activitats d'ajustament social que oferim als nostres serveis, volíem fer-los participants de tot això que està passant.

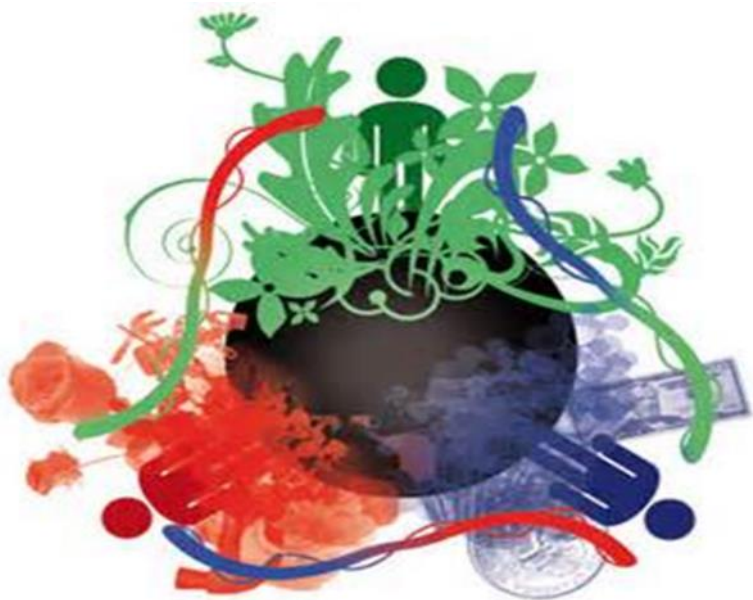
Però l'enfocament triat havia de ser optimista, constructiu... que impliqués una possibilitat de canvi i millora. Perquè hi és!

Per aquests motius, vam decidir dedicar l'eix 2014 a **L'Economia Sostenible**, com una alternativa factible i positiva a la crisi econòmica.

Per fer-la més comprensible la vam dividir en tres pilars:

1.- És una economia d'estalvi, que va en contra de l'especulació. Insistirem que el balanç de comptes ha de ser sempre positiu, ja que és econòmicament inadequat gastar més recursos dels ingressos dels quals es disposa.

Per entendre aquestes idees, estem organitzant activitats que potencien la reflexió de les nostres necessitats i les influències socials i comercials que rebem contínuament tot adquirint



hàbits per realitzar un consum responsable. També hem articulat activitats que fomenten el reciclatge, la reparació i reutilització dels objectes mitjançant jornades de consum, tallers de reciclatge i mercats de segona mà.

2.– És una economia social i la repercussió de guanys, impostos... ha de ser per invertir en infraestructures, serveis socials... facilitant el repartiment de la riquesa i igualtat entre classes socials i països.

En relació a aquest punt, estem visitant botigues de comerç just, estem estudiant les cooperatives, els CETs... Estem preparant una versió preciosa del Conte de Nadal d'en Dickens i un Concert Solidari ple de cançons amb sentit social, per parlar de desigualtats que hi ha entre les persones...

3.– És una economia ecològica, basada en l'explotació controlada dels recursos naturals, el comerç de proximitat i de temporada, la mínima generació de residus i el reciclatge dels indispensables, que fomenta l'ús de

les energies alternatives. Continuarem visitant els Museu Blau, el Centre de la Platja, la Fàbrica de sol, el punt verd de Zona... per conscienciar-nos que hem de tenir cura de la naturalesa, que està plena de béns i riquesa però que poden ser limitats i escassos.

Tot una any d'eco-bones idees, d'activitats pràctiques i positives, d'expressió plàstica, musical i teatral, buscant la implicació de tots i totes... en la seva comprensió, organització i posada en marxa desenvolupant l'autonomia global.

Un antídoto total per la crisi no ho serà...però farem perquè l'eix de l'Economia Sostenible esmorteixi la caiguda feixuga i grisa de l'immemorable de 2014.

**Irene Montolí**  
-Directora Tècnica-

# ESTALVI ENERGÈTIC

1

## ESTALVIAR AIGUA

Fer-ne un bon ús, tancant-la quan no s'utilitza. Dutxar-se en lloc de banyar-se. No tirar olis ni altres líquids contaminants.



2

## APARELLS I LLUM DE BAIX CONSUM

Utilitza aparells i bombetes de baix consum o de leds. Consumeixen menys. Omplir la rentadora i el rentaplats. Aprofitar el sol per assecar la roba.



3

## STAND BY

Desconnectar el botó de "STAND BY" quan apaguem la TV o altres equips electrònics (consoles, equip de música...). Consumeixen energia encara que no els facis servir.



4

## TANCAR LLUMS

Tanquem els llums quan no siguin necessaris.

Aprofitar la llum natural del dia.



5

## MANTENIR LA TEMPERATURA A 20°



Si portem roba adequada al clima, la temperatura pot ser molt confortable. Cal aprofitar el sol per escalfar-se i la corrent d'aire per refrescar-se.

# A LA LLAR

6

## RECICLAR

Redueix el consum. Reutilitza sempre que puguis i després recicla la resta. Evita els envasos de plàstic, brics i paper d'alumini.



7

## UTILITZA EL TRANSPORT PÚBLIC, LA BICICLETA O CAMINA

No utilitzeu el cotxe. És més barat, més sà i menys contaminant.



8

## TANCA LES FINESTRES

Després de ventilar 10 minuts, cal tancar les finestres per aïllar i mantenir la temperatura adequada.



9

## LA NEVERA

No posar aliments calents a la nevera.

No obrir i tancar la nevera massa sovint.



10

## ENERGIES RENOVABLES

Són fonts naturals d'energia, no contaminants.

-Èlica, solar i hidràulica.



# COMERÇ JUST

1

Anar a la compra amb bosses reutilitzables, de roba, el cistell o el carro, per no fer servir bosses de plàstic molt contaminants, perquè no són biodegradables.



2

Intentar no comprar productes envasats amb safates de poliestirè ni amb bosses de plàstic. Podem anar a comprar els productes amb carmanyoles.



3

Realitzar les nostres compres als comerços i mercats dels nostres barris i aprofitar els productes de temporada.



4

Igualtat social per a tothom, amb els mateixos drets entre els homes i les dones. Evitar l'exploració infantil.



5

Respectar el medi ambient. Utilitzar els contenidors de recollida selectiva. Cuidar la natura.



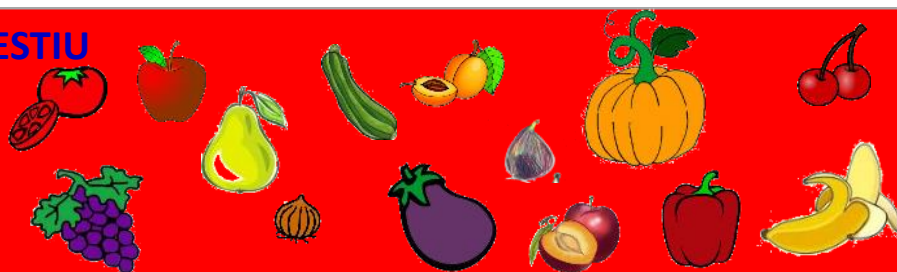


## CALENDARI DE PRODUCTES DE PROXIMITAT

## PRIMAVERA



## ESTIU



## TARDOR



## HIVERN



**A**l carnestoltes d'aquest any, i relacionat amb l'eix temàtic "L'economia sostenible", vam pensar que seria bona idea disfressar-nos del joc del Monopoly.

Abans de res, vam consultar per Internet en què consistia el joc i de quines peces estava compost.

És un joc on es poden comprar i vendre carrers, cases, hotels... Fins i tot, hi ha un banquer que té molts diners.

Vam decidir que ens fariem unes disfresses de les caselles de la companyia de la llum, de l'aigua, estacions de tren, d'un banquer ric i un altre d'arruïnat... Ah! I no ens podíem deixar els daus i els diners per poder comprar i vendre. Tots portàvem una fit-

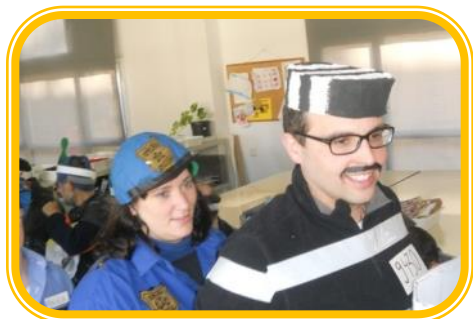
xa al cap d'un color diferent per taller.

Ens vam posar a treballar de valent i vam retallar cartolines, vam dibuixar i pintar les nostres disfresses fins que van acabar ben maques.



El dia 28 de febrer vam celebrar tots junts el Carnestoltes. Vam tenir sorpreses de nois que portaven les disfresses de casa, com un indi, un pistoler, un rellotge, un bufó...

Els nois/es de l'STO vam fer un joc que consistia en trobar la nostra parella. Hi havia dues disfresses que eren iguals i llavors havíem de buscar el



company que portava la mateixa casella. Una vegada que l'havíem trobat, va començar la rua per parelles, acompanyat d'una musica molt animada.

Després van venir els altres serveis del centre (SOI i USAP). També anaven disfressats del Monopoly. Els nois del SOI portaven uns taulers amb partides començades i els nois de la USAP anaven vestits de personatges, com el banquer, la policia, diferents caselles... tots vam desfilar per ensenyar les nostres disfresses i la feina que havíem fet. Per últim, les monitores van decidir que tothom s'havia esforçat molt i que tots érem guanyadors. Va ser un dia molt emocionant i divertit.

- STO -



## LES VERITABLES RAONS DEL DRAC



Va arribar a les oïdes de Sant Jordi que hi havia un terrorífic drac que havia segrestat una bella Princesa amb l'horrible idea de cruspir-sella. Sant Jordi no s'ho va pensar dues vegades... Va muntar la seva lluent armadura i el seu fidel cavall i es va presentar a tot galop davant de la cova del terrible drac.

Tot aïrat i vermell de fúria, Sant Jordi va increpar aquell animal perquè s'expliqués... Ben poc a poc, en Drac Pet va sortir del cau ben molest pels crits d'aquell homenet platejat que li havia interromput el son.

Què passa tants crits...?

Sóc el cavaller Sant Jordi i lleial servidor de Sa Majestat i vinc a lluitar contra tu per a salvar d'un fi terrible a la bella i noble Princesa.

Uff Sant... Com era? Ah!, sí Sant Jordi. Sí... Em sembla que vas molt, però molt perdut!

Aquesta Princesa que tu vens a salvar no és gens noble. I de bella... no sé què dir... Ella i el seu despietat pare, Sa Majestat el Rei, exploten els pobres camperols demanat uns reials desorbitats que els tenen sotmesos a mal viure, a la pobresa...



Aleshores, Sant Jordi es va quedar pensatiu. Què podia fer?

En primer lloc, van parlar amb la Princesa per fer-li entendre que explotar els camperols no estava gens bé. Eren necessàries unes lleis i unes normes perquè s'havia de complir uns horaris i no tots podien treballar (ni nens, ni malalts ni gent gran, ni dones embarassades...) i no tots podien fer les mateixes feines.

Quan la Princesa ho va entendre van anar a parlar amb el Rei que va veure que era millor que els nens anessin a l'escola a aprendre per fer més coses, els malalts i la gent gran s'havien de cuidar i les dones embarassades, cuidar-se perquè els seus fills i filles naixessin sans. Tots en sortirien guanyant. A més, si tenien un horari programat la feina sortiria millor perquè els camperols anirien descansats i el seu esforç per un treball ben fet seria més gran.

Tot seguit, van reunir el poble i els van exposar les seves idees que ràpidament tots les van acceptar perquè tots serien més feliços.

El Drac Pet també va estar present i els va ajudar en tot moment a portar a terme aquest canvi tan important per a tots.

A partir d'aleshores tots van viure molt contents i el poble es va convertir en un dels més rics del país. Tots volien anar a viure allà.

Cada any feien una gran festa per celebrar aquest canvi i tenien com a costum regalar-se roses vermelles. El Drac també estava convidat i gaudia d'aquest magnífic dia.

Sant Jordi 2014



La festa al carrer

Aquest any, relacionat amb l'eix temàtic que estem treballant, l'economia sostenible i la importància de fer un consum responsable, hem introduït un nou concepte en les nostres activitats del primer quadrimestre: **Els canidiners.**



Els canidiners són uns bitllets que vam elaborar i que tenen un valor simbòlic de 20, 40 o 100 canidiners.

Cada vegada que hem realitzat una activitat correctament i amb esforç, se'ns ha premiat amb una quantitat de canidiners.

Aquests els hem anat guardant en una guardiola que hem fet cada grup-taller i que té un dibuix d'un porquet pintat per nosaltres.

Així, hem obtingut canidiners per les següents activitats:

- Celebració del Carnestoltes: 200 canidiners.
- Per elaborar la mona justa: 100 canidiners.
- En la realització dels murals de l'estalvi energètic: 40 canidiners.
- Per fer un taller de consum responsable: 60 canidiners.

En total cada grup-taller va guanyar 400 canidiners.

Entre tots, hem pogut escollir quina activitat ens venia de gust fer a canvi dels nostres estalvis. Com que estàvem a la primavera i feia bon temps, vam decidir gaudir d'un aperitiu a l'aire lliure. D'aquesta manera i d'una forma pràctica vam aprendre el valor que té l'esforç de la feina ben feta i la importància de l'estalvi.



## Mona justa

Aquest any per celebrar la Pasqua vam començar fent una assemblea per assabentar-nos d'on prové el cacau que tant ens agrada utilitzar per decorar la nostra mona i fent recerca per internet vam trobar una informació molt interessant.



Una vegada ens vam assabentar que el cacau prové principalment de països de l'Àfrica

occidental i majoritàriament de Costa d'Ivori vam voler conèixer com era la producció. Lamentablement vam saber que no sempre els països productors d'aquesta delícia respecten els drets humans dels seus treballadors, rebutjant el treball amb nens i trobant desigualtats entre homes i dones. En primer lloc vam conèixer què es el comerç just i vam veure vídeos i buscar informació per conèixer aquest concepte.

Així, per unanimitat, vam decidir assegurar-nos de comprar la xocolata al comerç just i així, comprometem-nos que la nostra mona fos justa i per ajudar els petits agricultors assegurar-nos que prové d'un lloc on es respecten els drets i minimitzen o

eviten els intermediaris.



Tot seguit vam fer recerca d'on es podia adquirir l'apreciat cacau just i vam trobar una botiga de comerç just d'Intermón Oxfam a Gran de Gràcia, 57.

Un grup de nois vam anar a comprar el cacau a aquesta botiga i ens van agradar molt tots els articles que hi vam veure.



Al tornar al taller i tenir tots els ingredients vam elaborar la mona amb el pa de pessic i la vam decorar amb la nostra xocolata especial. L'últim retoc va ser guarnir-la amb sucre fent un porquet i unes monedes daurades de xocolata que significava la gran importància d'estalviar i fer un consum responsable.

**D**urant uns dies, a Canigó, vam realitzar uns tallers de consum responsable amb un tècnic de la Fàbrica del Sol.

Hi vam assistir els serveis del SOI, USAP i el STO i tothom es va interessar moltíssim pels consells que ens va donar.

En primer lloc, ens va parlar com hem de transportar la compra que fem, ens va dir que era molt important no fer servir bosses de plàstic sinó carros o bosses reutilitzables.

També ens va explicar que quan comprem fruites, són més cares les que venen de fora d'Espanya, ja que s'ha de pagar el transport. És millor consumir les fruites que es cultiven al nostre país. També és important



tenir en compte l'estació de l'any que ens trobem i comprar la fruita de temporada, ja que és més sana i la consumim directament dels arbres i no de les càmeres frigorífiques.

És millor comprar les fruites a granel i ficar-les en un taper que no les que ens venen envasades amb safates i plàstics les quals s'han elaborat mitjançant un procés contaminador i creen material de rebuig.

Ens va parlar de les estacions de punt verd que hi ha prop de casa i al barri, on podem portar el material que no va a cap dels contenidors que trobem habitualment. Ens va ensenyar el recipient on es pot guardar l'oli utilitzat, que també s'ha de portar a un punt verd.







També va ser important, reflexionar sobre la importància de tenir una dieta rica i equilibrada, incorporant fruites i verdures en el nostre dia a dia.

**-STO-**

Per finalitzar, vam realitzar un taller de cuina elaborant unes brotxetes de fruites de temporada, les vam pelar, tallar i les vam muntar. Consistien en pomes, peres, plàtans i kiwi.



## Centre Ocupacional Canigó

Avda. Vallvidrera, 22 08017 Barcelon

Telf. 932 032 570

E-mail: [fcanigo@fcanigo.org](mailto:fcanigo@fcanigo.org)

<http://www.fcanigo.org>



*Elaborem els teus manipulats*

**E**l SOI ha realitzat diverses sortides relacionades amb l'eix temàtic.

El 26 de febrer vam visitar l'exposició "Mediterrani, el nostre mar com mai l'has vist" al Cosmocaixa. Es tracta d'una exposició molt interactiva i sensorial. Vam poder tastar aigües de diferents mars, més o menys salades, i de diferents temperatures. A través d'unes lents d'augment, es podia veure diferents tipus de sorra de tot el Mediterrani. Vam poder veure i escoltar orques i dofins i, més endavant, conèixer algunes plagues invasores com les meduses a l'aigua o les llagostes i els mosquits a la costa. També vam poder tastar diferents olis de tot el mediterrani, alguns molt aromàtics i algun més dolç.



Vam poder comprovar que el Mar Mediterrani està molt contaminat i molt ple de residus. Vam veure de

quina manera afecta la contaminació d'alguns metalls en l'ecosistema. També, el problema de la sobrepesca, que ha fet que espècies com la tonyina estigui desapareixent.



Finalment vam veure el que els científics fan per poder millorar la qualitat de la vida del Mediterrani i mantenir aquest hàbitat natural.

El 26 de març vam visitar la Fàbrica del Sol, situada al barri de la Barceloneta i antiga fàbrica de Catalana de Gas. Es tracta d'un edifici modernista de 107 anys dissenyat per l'arquitecte Josep Domènech i Estapà. Actualment l'edifici és un equipament municipal d'educació ambiental.



La Fàbrica del Sol, és sostenible i l'energia que necessiten l'obtenen del sol i l'aigua que recullen de la pluja la fan servir per les cisternes. Per escalfar l'edifici utilitzen una caldera de biomassa.



Per últim, el 7 de maig vam visitar dos horts urbans situats entre la Sagrada Família i l'Auditori, a Barcelona. El primer és un terreny propietat de l'Ajuntament, que de manera parcel·lada sorteja l'espai entre les persones que s'han apuntat a una llista prèvia. Com a condició cal ser jubilat i no vendre la collita. Cada cinc anys se sortegen les parcel·les.

El segon està a Font Pienc i es tracta d'un terreny, també propietat de l'Ajuntament, destinat en un principi a ser un jardí, però com no prosperava la iniciativa per pressupost, alguns veïns van començar a treballar la terra, arribant a un acord amb l'Ajunta-

ment per poder fer l'hort. En aquest cas no està parcel·lat ni va per sorteig, ni calen condicions. De l'hort de Font Pienc se n'ocupen 12 veïns.

A tots dos horts vam veure moltes hortalisses, algunes fruites i flors aromàtiques. D'aquestes últimes vam poder tastar la Caputxina, una flor picant que s'utilitza a la cuina. També vam tastar l'estèvia.

Als dos horts hi tenen compostadora, són ecològics i no fan servir insecticides ni productes químics.

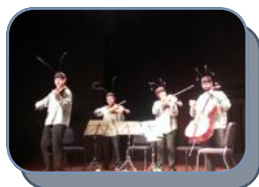
Per una altra part també ens van explicar el projecte km0, que treballa sobre la proximitat entre el productor i el consumidor.

Podeu trobar més informació a la web de Barcelona pel Medi Ambient.

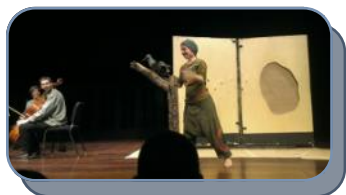


**-SOI-**

Aquest any a la llar hem anat a veure diferents espectacles, entre ells hem vist un concert d'al·lò més especial,



es tractava de la narració d'una història d'Eric Carle, "Cordes grillades", que té com a protagonista un petit grill. La narració del conte està acompanyada de música en directe que representen cadascun dels animals que hi apareixen. La música era interpretada pel quartet "Brossa".



A més a més, la història anava acompanyada amb una divertida representació gràfica que dibuixaven sobre la marxa.



El narrador, en Toni Cuesta, era una fabulós trompetista i mestre de música per a nens. Va realitzar una bonica narració del conte amb suport tant visual com musical de la resta de components de l'espectacle.

També vam anar a veure "Les 12 proves d'Hèrcules", un dels espectacles que s'ofereix a Caixa Forum.



A aquest espectacle hem descobert la història d'Hèrcules, l'heroi del Mediterrani. Hèrcules era mig home i mig Déu que amb tot el valor i el seny que tenia un semidéu de la mitologia grecoromana, va lliurar a les ciutats del Mediterrani de tot un plegat de monstres a petició d'un rei covard, motivació del qual, únicament és desprestigiar al jove heroi.

Vam conèixer multitud de monstres amb els que van haver de conviure els nostres avantpassats, segons aquesta mitologia, bous gegants, hidres, cérvols que corren més que el vent, gossos de tres caps, lleons amb pell de roca entre altres.

Ha estat divertit i hem après moltes coses de mitologia que desconeixíem.

## Visitem Parcs

**C**ontinuant amb el programa d'excursions que hem realitzat aquests darrers mesos, ara que ha arribat el bon temps els membres de la llar hem decidit gaudir de l'aire lliure i visitar diferents parcs.



Una d'aquestes excursions va ser la visita al **Parc de Can Vidalet**.

Allà ens esperava la nostra guia, una noia molt amable, estudiant de Biologia que ens va ensenyar tot el Parc.

El Parc de Can Vidalet és un parc històric que es troba a Esplugues de Llobregat, el



seu origen és una incògnita ja que no hi consta a cap arxiu l'arquitecte encarregat de la seva construcció, ni l'any de la mateixa. Només se sap que era la residència de vacances de la família Vidalet, una família adinerada de Barcelona.

És un parc preciós on té un especial protagonisme l'aigua i l'arquitectura clàssica, juntament amb espècies autòctones i d'altres de tropicals.

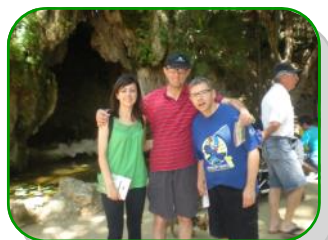
A més de gaudir de la natura i l'aire lliure, hem après molt. Ha sigut genial.

També hem anat a visitar dos parcs badalonins molt interessants, el **Parc de Can Solei i Ca l'Arnús**. Aquests parcs en origen formaven part dels jardins de la residència de Evarist Arnús i Ferrer, un noble banquer badaloní del segle XIX.



Amb l'ajuda d'uns guies formats en botànica hem pogut conèixer i estudiar totes les espècies exòtiques d'arreu del món, que tant caracteritza als jardins d'estil romàntic.

A més hem pogut visitar **la Torre del Relloge**, una de les primeres estacions meteorològiques de registre continu d'Europa i la seva antiga maquinaria de 1883.



**LLAR DAU**

**A**quest any, els grups de la USAP hem assistit a l'exposició que rep el nom de "PARLEM DE DROGUES" impulsada per l'Obra Social "la Caixa". Aquest programa està adreçat a prevenir, informar i sensibilitzar sobre els efectes de les drogues en la salut i la societat .

L'exposició a la que vàrem assistir consta de les següents sales:

**SALA 1. QUÈ SÓN LES DROGUES?** Una guia completa sobre els principals tipus de drogues.

En aquesta sala, vam aprendre que la droga és una substància que s'ingereix, additiva, que afecta el nostre cos i pot tenir conseqüències negatives. A més, en aquesta mateixa sala, vàrem parlar dels diversos tipus de drogues.

**SALA 2. L'IMPACTE SOCIAL DE LES DROGUES.** Com interfereixen les drogues en la nostra relació amb l'entorn.

Aquí vàrem parlar de com afecten aquestes substàncies en les nostres relacions, a la feina, etc.

**SALA 3. LES DROGUES, UN FENÒMEN GLOBAL.** Per què la droga és un dels negocis més importants del



món? Per què mou tantes quantitats de diners?. La participació de les màfies en aquest àmbit...

**SALA 4. LES DROGUES I EL CERVELL.** Com actuen les drogues en el sistema límbic i el còrtex.

Per veure els efectes de les drogues al cervell, en aquesta sala, vàrem observar 3 imatges a les que hi ha apareixen tres cervells on s'observava el deteriorament d'aquest segons les substàncies i els temps que s'havia consumit. Ens van explicar que el cervell és una part molt difícil de conèixer i que s'estan fent estudis per saber si després de deixar de consumir, el cervell es recupera o no.

**SALA 5. ELS EFECTES DE LES DROGUES.** Quin efecte produeixen les drogues sobre el sistema nerviós.

En aquesta sala, ens van explicar que no totes les drogues tenen els mateixos efectes. Algunes són per reduir ansietats, estar tranquils i d'altres serveixen per estar més actius.

A través d'un exemple amb una aranya i la tela que aquesta fa, ens van explicar que van fer un experiment injectant a l'aranya una droga. Els resultats varen ser que l'aranya no va poder fer correctament la seva tela i



no va poder ser caçar per menjar i va morir de gana.

**SALA 6. ELS EFECTES DE LES DROGUES SOBRE LA CONDUCCIÓ.** Quin efecte produeixen les drogues sobre la conducció.



Per veure un exemple dels efectes, hi havia un simulador on podíem escollir entre conduir un cotxe o una moto, el tipus de droga que s'havia consumit i el grau de consum. A partir d'aquí podíem veure els efectes del consum, la pèrdua de visió i capacitat per reaccionar.

**SALA 7. LES DROGUES, RISCOS PER A LA SALUT.** Com afecten les drogues el nostre organisme.

Les drogues tenen molts riscos per la salut i això pot fer que aquests siguin:

Físics: deteriorament de diversos òrgans del nostre cos.

Psíquics: mal funcionament del cervell.

**SALA 8. LES DROGUES AQUÍ I ARA.** El nou perfil del consumidor de drogues

**SALA 9. EL REPTE DE LA PRE-**

**VENCIÓ.** Un repte que ha d'assumir el conjunt de la societat

**SALA 10. ARA, TU DECIDEIXES.** Com aprendre a decidir per un mateix

Aquesta visita ens ha fet reflexionar respecte el tema de les drogues, els seus efectes a la salut i en el nostre entorn, com per exemple: en relacions familiars, amistats, a la feina, etc.

Aquest tipus d'exposicions són per treballar la Prevenció del consum d'aquestes, per conscienciar a les persones de tot tipus d'edat per conèixer els riscos que aquestes tenen. Vol aconseguir reduir el consum d'aquest tipus de substàncies, facilitar la informació, per evitar que les persones siguin capaços i responsables a l'hora de dir que no, de rebutjar el consum i d'adoptar una actitud crítica i responsable cap a les drogues.



**-USAP-**



**D**es de M'Espresso apostem per l'economia d'estalvi i el compromís social. Per aquesta raó els nostres dissenys estan realitzats amb material reciclat.

De totes les càpsules de cafè que ens arriben, primer fem una tria per separar les de Nespresso de les de marca blanca que no fem servir. Un cop fet el triatge traiem el cafè, netegem i eixuguem les càpsules que ordenem en caixes per colors.



També reciclem els brics de llet o sucs, que un cop nets reutilitzem pels nostres collarets i fermalls.

SOI



**JUST**



**M'ESPRESSO**



## Recepta ecococs

### Ingredients:

- Tomàquets
- Albergínies
- Pebrots
- Orenga
- Sal
- Massa fresca de pizza



### Preparació:

Tallem el tomàquet a rodanxes fines, salem i reservem.

El pebrot i l'albergínia, també es tallen a rodanxes fines.

S'hi afegeix sal i pebre i ho posem al microones 15 minuts a mitja potència.

Per acabar d'escalivar-ho ho posem 10 minuts al forn.

A la base hi posem una capa de tomàquet cru i per sobre, el pebrot i l'albergínia i afegim una mica d'orenga. Fornegem la coca durant 10 minuts o fins que estigui la base daurada.



### Comerç just

El servei de la USAP en aquesta edició de la revista us proposem una ruta sobre el comerç just situada al barri de Gràcia.

Aquesta proposta se'ns va ocórrer mentre treballàvem el segon pilar de l'economia sostenible: el compromís social.

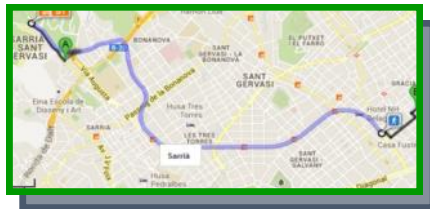
Dintre d'aquest, hem après què és el comerç just. Realitzant una recerca per Internet i fent una taula rodona on vam aclarir dubtes que teníem, vam arribar a la conclusió que aquest tipus de comerç el promou organitzacions no governamentals i defensa principis com ara:

- Igualtat entre homes i dones.
- La cura del medi ambient.
- Mantenir un salari just.
- Respectar els drets humans.
- Dret a la infància.

Tenint present aquests principis, entre tots, vam buscar per Internet botigues de tot tipus relacionades amb el comerç just. Vàrem fer un llistat d'aquestes i les seves adreces i vam comprovar que al barri de Gràcia n'hi havia un bon nombre, així que amb l'ajuda del google maps vam realitzar la ruta.

Per arribar al barri de Gràcia des de Canigó, només vam haver d'anar fins

els ferrocarrils i agafar l' S1 o S2 i baixar a la parada de Gràcia.



Un cop allà vam caminar fins al carrer Gran de Gràcia nº156 on vam visitar **INTERMON OXFAN**, on venen diversos objectes de regals, productes d'alimentació, roba, productes de bellesa naturals, etc. Tots aquests productes portaven un etiquetatge que indicava que són de comerç just i donaven les gràcies per consumir productes d'aquest tipus.

Després, vam pujar fins al carrer Astúries, on vam trobar-nos l'**OLOKUTTI**, on hi havia articles com a la botiga anterior i, a més, d'altres realitzats amb material reciclat com per exemple: prestatgeries fetes de pales i bosses realitzats dels plàstics de cartells que serveixen per promocionar als carrers, moneders fets de cassetes i bosses de discs antics.



Aquesta botiga, ens va agradar molt perquè al seu interior té un petit jardí en el que es pot prendre alguna cosa i, a més, fomenta el reciclatge d'escombraries.

En aquest mateix carrer vam visitar la botiga amb el nom d'**HUMANA**. Botiga de segona mà que té diversos contenidors distribuïts per ciutats i barris en els que recullen la roba que la gent ja no utilitza. Un cop s'ha recollit la roba es tria per saber on ha d'anar a parar i els preus que s'han d'establir. Els diners aconseguits amb la venda d'aquestes botigues van a parar a projectes de cooperació per al desenvolupament d'Àfrica, Sud Amèrica i Àsia.

Seguint pel mateix carrer Astúries, ens vàrem trobar la botiga **WOKI**



**ORGANIC MARKET**, una espècie de supermercat on es poden trobar productes bio d'alimentació, productes per a nadons i les seves mares, cosmètica, detalls per regalar, menjars per emportar, etc.

Quan ja tornàvem, ens vam trobar amb una botiga que no esperàvem, un forn de pa de manufacturació ecològica. Aquesta botiga, es dedica a fer pa ecològic amb massa mare, espelta, sègol, blat... a Barcelona. És especialista en espelta amb ferment ecològic biodinàmic. El forn rep el nom de **BARCELONAREYKJAVIK**.

Realitzant aquesta ruta, els grups de la USAP hem continuat aprenent com podem ajudar el nostre planeta i el nostre entorn a créixer d'una manera en la que tots podem sortir guanyant.



Aquesta és la nostra manera de conscienciar-nos i conscienciar als que esteu al nostre entorn a participar en aquest tipus de comerç aconseguir un món més just per a tothom.

**-USAP-**

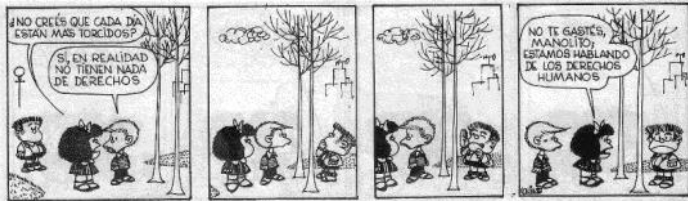


Aquest any 2014, se celebra el 50 aniversari de la tira còmica publicada a la revista “Primera Plana” de la “Mafalda”, una nena de sis anys creada pel dibuixant argentí Quino. Les reflexions d’aquest personatge han estat traduïdes a 26 idiomes.

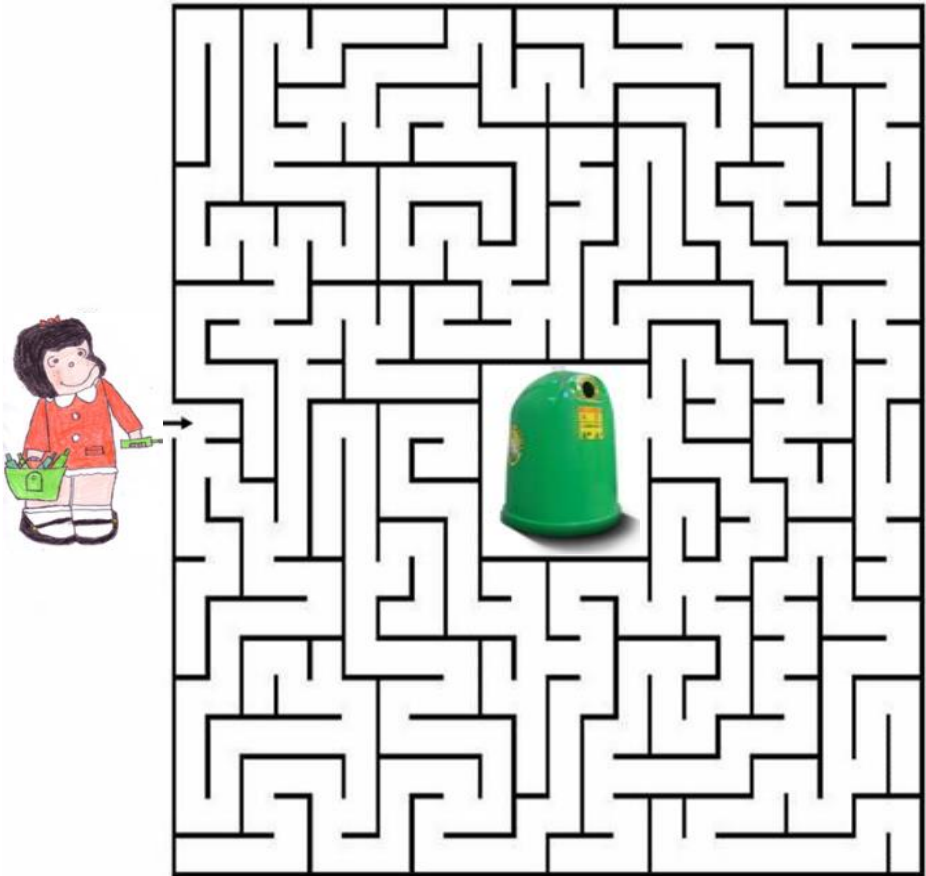
Mafalda es va convertir en un estàndard de la lluita per la igualtat social. Quatre dècades després les seves idees enginyoses, reflexives i contestatàries, mantenen la seva actualitat. Una de les joguines preferides de la Mafalda era un globus terraquí al que cuida com un malalt, l’abriga i fins i tot li posa cremes de bellesa. La Mafalda va opinar sobre esdeveniments com la guerra al Vietnam, la carrera

espacial, el moviment del tercer món, els drets humans, la repressió i el feminisme entre d’altres. Les seves historietes van ser reflexions sobre els estereotips d’Argentina i del món en aquell moment, retratant diferents aspectes del gènere humà. El 25 de juny de 1973, va aparèixer en una tira per última vegada.

Des del SOI hem volgut fer un petit homenatge i recordar alguna de les tires d’aleshores.



Ajuda a la Mafalda a trobar el camí adequat per arribar al contenidor de reciclatge.



Dibuix

Santi Vazquez

# SOPA DE LLETRES

Si ets una persona sostenible seràs capaç de trobar a la següent sopa de lletres set paraules relacionades amb la sostenibilitat.

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

Solucions de la sopa de lletres

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

# **BUGADERIA CANIGÓ**

Centre Especial de Treball



**Avda. Vallvidrera, 22**

**08017 BARCELONA**

**Telf. 93 203 25 70**

**E-mail: [fcanigo@fcanigo.org](mailto:fcanigo@fcanigo.org)**

**<http://www.fcanigo.org>**

**RENTAT  
INDUSTRIAL  
DE ROBA**



Sostenible



Viable

