

PANDÈMIA | P 03

El comerç es reactiva amb comptagotes

Les perruqueries, els establiments més sol·licitats, marquen el pas al comerç de proximitat que inverteix en protecció

L'Ajuntament ofereix als 400 establiments comercials i d'hostaleria EPIs per facilitar-ne la reapertura



CORONAVIRUS | P 04

Néixer en estat d'alarma

Durant els gairebé 60 dies de pandèmia s'han registrat a Castellar 22 naixements

La Júlia va néixer el 25 març, una de les primeres castellarenques vingudes al món durant la pandèmia. En la imatge, és atesa al CAP de Castellar en la seva primera revisió pediàtrica, el 28 d'abril. || Q. PASCUAL

 **Pallarès Fernández**
advocats

Francesc Fernández Corominas
Advocat

EXPERT EN DRET DE FAMÍLIA
CONSULTA'NS EL NOU
PROCEDIMENT PER ADAPTAR
LES MESURES DEL TEU DIVORCI
A LA SITUACIÓ POST COVID-19

www.pallaresfernandez.com
C. Santa Perpètua 16
93 714 31 80
francescfernandez@
pallaresfernandez.com

FARMÀCIA YANGÜELA

ENS TENS PEL QUE NECESSITIS

**PER EVITAR DESPLAÇAMENTS,
UTILITZA EL NOSTRE WHATSAPP**
652 72 82 80 (COMANDES I CONSULTES)

Junts frenarem l'epidèmia.
Cuidem-nos!

Ctra. Sentmenat, 1 - T | 93 714 52 89 •  652 72 82 80   

 **ParkCastellar**
centre mèdic odontològic i estètic
Dr. Alfredo González Sancho | CoHegiat: 3237



c | Portugal s/n Local 1-2 (Davant de l'Espai Tolrà) | 93 714 21 95
No tanquem al migdia | Dissabtes obert

Castellar va recobrant la vida

Les primeres sortides per fer esport i passejar des de l'inici de l'estat d'alarma retroben els castellarencs amb la natura



L'aire fresc de l'entorn de Castellar ha atret corredors, passejants i ciclistes. Dissabte al matí va ser el primer dia de desconfinament general per sortir a passejar i fer esport, com mostra la imatge. || Q. PASCUAL

© Guillem Plans

Castellar va cobrant vida de mica en mica. Aquest dissabte, per primera vegada des de fa un mes, hi hem tornat a veure ciclistes, corredors i persones passejant. L'aire lliure i la natura, més preuats que mai per fer activitat física. Encara que hem vist alguns casos en què no s'han complert del tot algunes mesures, en general el comportament ha estat exemplar.

“En tenia moltes ganes. La natura i la muntanya són un regal”. La Meri, que enfila el camí del Puig de la Creu ben equipada i acompanyada del Bruce i la Mel, dos gossos, resumeix així el desig que sentia de tornar a fer esport. Els carrers de Castellar són buits i, amb l'horari d'estiu, el dia encara no és del tot clar. Ella comença l'activitat ben d'hora, cap a les 7 del matí: **“Pensava que hi hauria més gent. Estem acostumats a llevar-nos més tard”.**

Hi ha força ciclistes camí del Puig de la Creu que s'han posat el despertador ben d'hora. Alguns pedalegen en filera, però n'hi ha que ho fan sols. Com el Xavier, que esbufega després de l'esforç d'una pujada: **“Troba a faltar això... uff”.** Agafa aire: **“Tinc una el-**

líptica a casa... uff... He perdut una mica”. Respira: **“Però en un mes ho recuperaré”.** També va sol el Marc, que abans del confinament acostumava a fer excursions de 10 o 15 quilòmetres i, si avui hagués tingut **“barra lliure”**, s'hi hauria estat entre 5 i 7 hores. La franja horària per fer esport, però, és de 6 a 10 del matí, i no es permet sortir del municipi. Que, tot i aquesta restricció, anar al Puig de la Creu sigui un acte reflex de tants castellarencs, tanca de cop qualsevol debat amb un sentimenatenc que vulgui arrabassar la titularitat de la muntanya.

La franja de les 10 del matí a les 12 del migdia, en canvi, està reservada perquè les persones de més de 70 anys passegin. Tot i això, el Luís, que en té 73, farà el cim caminant. Diu que no li tocava sortir per edat, però que no se n'ha pogut estar: **“Tinc la tensió disparada!”.**

VILA RUNNER

Hi ha castellarencs que encara no havien sortit de casa. Com el Jaume, que camina al costat de la seva dona per la Ronda de Llevant. Aquest és el seu primer passeig des que es va decretar l'estat d'alarma, ja que forma part d'un grup de risc. I n'hi ha que han sor-

tit al carrer diàriament. La Loli, acostumada a passejar el Wiro, el seu pit bull mestís hiperactiu, en canvi, ho ha fet cada dia, i pel mateix camí. De fet, no ha canviat de ruta en 13 anys, perquè el gos hi està irrenunciablement acostumat.

El ritme d'exercici, pel caminet lateral de la carretera de Sabadell — anomenada simpàticament com la ruta del colesterol — és més tranquil. Passejar de l'Espai Tolrà a la fàbrica Panreac és més agradable sense circulació. Sense roba esportiva i amb patinet elèctric, el Ferran diu que necessitava que li toqués l'aire.

A alguns runners, que cap a les 8 del matí ja fa estona que campen per l'entorn del parc de Colobrers, els pesen les cames. Però els carrers, avui, no són exclusivament dels més professionals. Per a moltes persones, posar-se les vambes era terapèutic, una necessitat o la millor via d'esbargir-se. L'Alfredo mateix admet que ell no és **“molt de córrer”**, però avui anirà fins al cementiri de Castellar i després arribarà fins a les Pistes d'Atletisme. El periodista es disculpa per haver-li tallat el ritme. Però sembla que li ha fet un favor: **“M'ha anat bé... M'ha anat bé... He pogut agafar una mica d'aire”.**

DESESCALADA

Sortides a l'aire lliure

Des del 2 de maig, els majors de 14 anys poden fer activitat física no professional a l'aire lliure. Aquestes són les condicions establertes pel Ministeri de Sanitat:

- Es podrà sortir 1 cop al dia.
- Es podrà fer esport de manera individual, sense contacte físic amb tercers i dins el municipi de residència.
- Es podran fer passejos diaris a una distància no superior a 1 km del domicili i amb un màxim d'un/a acompanyant amb qui es convisqui.
- L'acompanyant també podrà ser un/a cuidador/a o persona a càrrec en el cas de les persones dependents, i una persona amb qui es convisqui d'entre 14 i 70 anys en els cas de les persones majors de 70 anys.
- Aquestes activitats quedaran limitades a les franges horàries següents:

1. De 6 a 10 h i de 20 a 23 h: persones de 14 anys en endavant.
2. De 10 a 12 h i de 19 a 20 h: persones majors de 70 anys i persones dependents.

3. De 12 a 19 h: infants menors de 14 anys (en les mateixes condicions establertes des del diumenge 26 d'abril).

- Recomanacions:

1. Eviteu els espais concorreguts, les aglomeracions i les parades innecessàries a les vies i espais d'ús públic.
2. Renteu-vos les mans abans i després de sortir al carrer.
3. Mantingueu les distàncies interpersonals (2 m).
4. Tingueu cura de la higiene tant en espais públics com privats.
5. Feu activitat física d'una manera saludable.

- I recordeu:

1. Si esteu en quarantena, aïllament domiciliari o teniu símptomes, no podeu sortir. Tampoc podran sortir les persones que viuen en residències de gent gran.
2. L'accés a instal·lacions esportives estarà tancat i no es podrà utilitzar el vehicle motoritzat ni el transport públic per fer activitat física.
3. No està permès l'accés als parcs naturals a no ser que ja hi residiu o hi pugueu accedir a menys d'1 km.

COMERÇ | DESESCALADA

Les persianes ja s'apugen

Des d'aquest dilluns, els comerços de menys de 400 metres quadrats poden obrir amb cita prèvia

Estem a la fase 0 del desconfinament i des d'aquest dilluns els comerços de menys de 400 metres quadrats poden obrir les portes, això sí, amb cita prèvia i complint escrupolosament les mesures de distanciament social, higiene i seguretat. Els restaurants poden obrir només per donar servei als clients que vagin a buscar la comanda encarregada prèviament, ja que no es pot consumir dins del local. Aquest dimarts la perruqueria De Pablos va obrir després d'aixecar un ERTA per cessament d'activitat. **"Tindrem una clienta per tocador, és a dir, el perruquer només es pot dedicar a una persona, no pot fer altres tasques paral·leles"**, afirma el propietari de l'establiment, Jacint de Pablos. La perruqueria ja compta amb mascaretes, gel hidroalcohòlic i, tot i que els tocadors estan separats més de dos metres, aquesta setmana l'establiment comptarà amb unes lones proporcionades pel projecte Perruqueria Segura. En tot cas, a la perruqueria **"hi haurà com a màxim sis persones en un mateix moment"**. També es mesurarà la temperatura de la clientela, que ha d'anar amb mascareta i guants a l'hora d'entrar a l'establiment. Arreglar-se els cabells és gairebé una necessitat, com es constata en el fet que l'agenda del perruquer està gairebé plena.

Qui obrirà la setmana que ve, més concretament dilluns 11, és el saló de bellesa Luxury Beauty. **"Ara estem prenent totes les mesures de prevenció per obrir amb tranquil·litat"**, assegura la propietària del negoci, Emma Gil. El local s'ha pintat de nou, s'han comprat mobles **"per treure carros i tenir la mínima expressió, per no tenir moviments entre cabines"**, també s'ha adquirit una autoclau, un dispositiu que serveix per esterilitzar material mèdic o de laboratori, i s'utilitzaran desinfectants aeris que circularan pels conductes de ventilació del



De Pablo és una de les perruqueries de la vila que ha reobert amb mesures de precaució i de distància. || Q. PASCUAL

local. Luxury Beauty també tindrà peütes i gorres per a totes les clientes i clients, **"que han d'acudir obligatòriament amb mascareta"**, i a qui es mesurarà la temperatura a l'entrar. El local també disposarà de mampares per a les zones de les mans i de cobrament. Gil reconeix que ha fet una inversió d'uns 7.000 euros per obrir amb total seguretat. La germana de l'Emma, la Belinda, que regenta la botiga de moda Be by Luxury, va obrir les portes dilluns. En aquest cas, la roba que s'emprovin les clientes i que no comprin s'ha de posar en vapor i no es pot reposar a la botiga fins que passin 48 hores.

Des d'aquest dilluns, els restaurants, que ja podien portar menjar a domicili, també el poden oferir des del mateix establiment. A la pràctica, però, **"com que nosaltres continu-**

arem amb el servei de lliurament a domicili gratuït fins al final de l'estat d'alarma, no crec que ningú vulgui sortir de casa per venir-lo a buscar", assegura Marc Górriz, responsable de Mito Sushi i l'hamburgueseria Bruna. A partir del dia 11, les terrasses dels establiments ja poden obrir amb limitacions, **"i nosaltres obrirem la terrassa de La Balena de la plaça Catalunya, ja que cap dels dos restaurants té terrassa"**, destaca Górriz. En aquest sentit, la regidora d'Activitat Econòmica, Anna Màrmol, ha apuntat que **"estem treballant per oferir, en la mesura que sigui possible, l'ampliació de les terrasses"**.

Passat l'estat d'alarma, el restaurador creu que els hàbits de consum hauran canviat força i la gent s'acabarà acostumant al servei a domicili, que tindrà un fort increment. **"Se-**

gurament nosaltres no obrirem els restaurants fins que tot es normalitzi", afirma Górriz.

FACILITAR REPRENDE L'ACTIVITAT

Durant aquesta setmana l'Ajuntament s'anirà posant en contacte amb els 400 establiments comercials i d'hostaleria amb la intenció de facilitar al màxim possible que puguin reprendre l'activitat a partir del dia 11. Per això, des del consistori faran arribar als establiments un primer paquet de material higiènic, amb gel i mascaretes per poder atendre els clients amb les màximes garanties sanitàries. El president de Comerç Castellar, Toni Santos, ha afegit que des de l'entitat també es farà una comanda de material de protecció que serà molt més econòmic per als establiments associats a l'entitat. + || JORDI RIUS

RESTAURACIÓ | APP

Comandes des del palmell de la mà

A partir del dia 11 de maig arrencarà la fase 1 de la desescalada. Per al sector de l'hostaleria serà un moment clau perquè es preveu que dilluns que ve es reobrin les terrasses amb un 50% de l'aforament. Per poder garantir una experiència segura als seus negocis, els restauradors comencen a valorar noves propostes per gestionar el servei. Justament una d'aquestes iniciatives per minimitzar el contacte entre el personal de bars i restaurants, i els clients, és l'aplicació Quicktendr.

Es tracta d'un projecte que ha impulsat l'enginyer informàtic castellarenc Cristian Castillejo amb dos socis més, Carlos Cáceres i Cristian Corredor. Encara que el projecte va sorgir l'any passat, els responsables de l'empresa han adaptat el producte al nou context sorgit arran de la crisi sanitària. A banda del repartiment a domicili i per recollir al local, l'aplicació Quicktendr permet consultar la carta, fer la comanda i pagar dins de l'establiment mateix a través de l'aplicació. Segons els seus creadors, l'aplicació estalvia cues als clients –de fins a 20 minuts–, agilitza les comandes i els pagaments, **"augmenta la rotació de les taules i redueix el contacte amb elements crítics com diners en efectiu o les cartes"**. **"És molt important retornar la confiança en els bars"**, remarca Castillejo.

Un dels primers establiments de Castellar que els ha fet confiança ha estat Mito Sushi, tot i que aquesta mateixa setmana n'incorporaran sis més, i acaben de signar un contracte amb una coneguda marca de cervesa catalana. Per als responsables de Quicktendr, la crisi els ha ofert una oportunitat de fer-se lloc en el sector, de liderar la nova onada de comandes digitals a peu de pista, des del bar o restaurant mateix. + || ROCÍO GÓMEZ

Administrador Finques Col·legiat

FINQUES MARTÍN BARBERAN

Em avala una fecció de més de 30 anys d'experiència professional, més de 200 comunitats administrades i la intervenció a més de 1.000 propietaris.

Tel. 93 566 27 80 - C/Príncep 28 - Local
[martinbarberan@telefonica.net]

OBRA NOVA I REFORMES

marcelcanudas

mòbil, 610 76 48 35
c. Anselm Clavé, 11D
marcelcanudas@gmail.com
tel. 93 747 26 05

FES TRANQUIL.

Obrim de 8 a 21h ininterrompudament.

M. DOLORS ROS

Av. Sant Esteve, 71
T | 93 714 50 25
93 714 25 92
☎ 638 753 334
fciamdros@ecocelutics.net

De dilluns a divendres
Dissabtes de 8 a 14h

CORONAVIRUS | MATERNITAT

Nascuts durant la pandèmia

Una vintena de nadons han estat inscrits al Registre Civil local des que es va iniciar la pandèmia

© Rocío Gómez

Si bé tenir un fill és sempre una aventura, en temps de pandèmia encara ho és més. A Catalunya han nascut prop de 9.000 infants en els últims dos mesos, segons les dades que ha fet públiques el Servei Català de la Salut. Bona part dels hospitals han reformulat els protocols dels parts per minimitzar l'estada de mares i nadons, reduir la possibilitat de contagis i alhora compatibilitzar l'atenció als pacients amb Covid-19 que han col·lapsat el sistema sanitari.

A l'Hospital Parc Taulí de Sabadell, l'equipament de referència de Castellar, a més de l'Àrea Bàsica de Salut, no s'han deixat d'atendre parts, però les visites presencials d'obstetrícia i l'atenció sanitària no urgent s'han restringit. Per als pacients sense Covid-19, s'ha establert un circuit alternatiu per tal de minimitzar el risc de contagi. **“Tant les sales de part com la planta d'hospitalització obstètrica es mantenen allunyades d'altres àrees amb pacients amb patologia respiratòria”,** puntualitzen des de l'hospital. **“Es preveu l'alta precoç, entre 12 i 24 hores després del part, en cas que es compleixin els criteris mèdics. A més, es realitzarà una visita domiciliària per la llevadora durant les primeres 24 hores. En el cas dels parts, només es permet l'accés d'un únic familiar”.** El postpart, si la salut de mare i fill ho permet, es passa a casa i confinats.

A Castellar del Vallès, segons es té constància al Jutjat de Pau, s'han inscrit 22 nadons al Registre Civil des del 14 de març. Ara bé, aquesta no és la xifra real de naixements. Amb motiu de l'estat d'alarma, es va prorrogar la inscripció dels infants fins tres mesos després del seu naixement tot i que el límit fixat per llei és de trenta dies naturals. Per tant, des del Jutjat de Pau esperen que, un cop avanci el pla de desconfiament, es formalitzi el registre d'aquests castellarencs que han nascut durant la crisi sanitària.

EL CAMÍ DE LA JÚLIA

Aquest és el cas de la Júlia. El 25 de març, la seva mare, Marta Reig, es va posar de part, i la petita va fer camí cap a un món canviant que es recuperava i s'adaptava a l'impacte d'aquest escenari inesperat. **“Vaig trencar aigües a les 37 setmanes i mitja, a les quatre de la matinada”,** recorda Marta Reig. Després d'anar a l'Hospital General de Catalunya, i un cop va passar el filtre d'urgències, quan esperava habitació per ser ingressada, la direcció de l'equipament va decidir restringir el servei només a casos de Covid-19. **“Ho van decidir aquell mateix matí, i vam haver de tornar a agafar el cotxe perquè tots els parts es van derivar a la Clínica Quirón Vallès, a Sabadell. Tot plegat, aguantant les contraccions”,** relata Reig. **“Això també va suposar que el nostre ginecòleg**



L'Albert Martínez i la Marta Reig amb la seva filla Júlia, nascuda el 25 de març. || CEDIDA

22

NADONS

S'han registrat a Castellar des de l'inici de la pandèmia a mitjans del mes de març

265

NADONS

Han nascut a l'Hospital Parc Taulí de Sabadell des del passat 14 de març

no pogués assistir el part, perquè no tenia permís per treballar en un altre hospital”, lamenta. La castellarenca reconeix que va arribar a la clínica amb por de contagiar-se de coronavirus, **“no tant per mi sinó perquè pogués afectar la nena o el part, per si estava massa dèbil”.**

LA FAMÍLIA, PER VIDEOTRUCADA

Després de la confusió i els nervis davant d'un moment tan important, Reig explica que la cesària va transcórrer amb normalitat, però **“tothom amb mascaretes i amb molta higiene, i es notava que estaven una mica saturats de feina”.** Els pares de la petita Júlia van viure el naixement amb una inusual intimitat i, a hores d'ara, la resta de la família i amics només la coneixen a través de videotrucada. **“Vam estar totalment sols, el meu marit i jo, perquè no s'acceptaven visites. Després de tres dies, dubtàvem si quedar-nos una nit més i marxar l'endemà, perquè encara tenia molt de dolor i amb prou feines caminava bé. Vam sortir de dubtes ràpidament perquè al tercer dia es van endur els llits articulats a l'hospital de campanya, i els van canviar per llits senzills d'un hotel, que no es podien reclinar. Vaig pensar que estaria millor a casa”,** detalla la jove mare.

D'altra banda, tant les setmanes prèvies a l'arribada de la Júlia com l'aterratge del nou membre de la família, Marta Reig i la seva parella, Albert Martínez, les han viscut confinats. **“Recordo que tenia ganes que nasqués tan aviat com fos possible perquè la situació de la pandèmia empitjorava cada dia més.**

Tot i això, abans del part, vaig poder continuar amb les visites programades al ginecòleg”, apunta. **“Ara, la Júlia es passa el dia dormint i el confinament el portem bé. El problema és el Gerard, el seu germà, que té dos anys i mig, és un nen molt mogut que necessita molta activitat”.**

JA ES PODEN FER PASSEJADES

En aquest sentit, les passejades dels infants acompanyats dels pares i mares són un respir per a les famílies que, tot i les restriccions, tornen a prendre el pols del carrer i capturen durant aquesta petita escaleta tota la primavera que són capaços d'abraçar. Amb permís de la pandèmia, i si finalment el Vallès Occidental trepitja la segona base del desconfiament i entra a la fase 1, serà el moment per a la Júlia i per a la resta de petits nous castellarencs de conèixer les àvies i els avis, la generació que va viure la normalitat sense saber que en vindria una de nova. †

POBLACIÓ | PADRÓ

Castellar va guanyar 300 habitants l'any passat

Castellar del Vallès va tancar el 2019 amb una població de 24.489 habitants, 302 més que el 2018, segons les dades que va publicar l'Institut Nacional d'Estadística (INE) l'1 de gener del 2020. Ara bé, per segon any consecutiu, el municipi experimenta un creixement natural negatiu, en aquest cas de -34 habitants. És la segona vegada des de 1991 – primer any en què es van publicar les estadístiques del padró municipal – que el nombre de naixements no contraresta el de defuncions. Concretament, el 2019 van néixer 156 castellarencs, vint menys que l'any anterior, mentre que el nombre de defuncions es va enfilir fins les 190, 6 més que el 2018.

A hores d'ara, la vila compta amb 12.093 homes (49,38%) i 12.396 dones (50,32%). Per edats, la base de la piràmide invertida segueix examplant-se i dibuixa un Castellar amb una població envellida. A tall d'exemple, un terç dels castellarencs, el 33,68%, té entre 40 i 59 anys, i un 23,17% té més de 60 anys. En aquestes franges d'edats, les dones guanyen en esperança de vida. Entre

Tot i l'augment de la població

la vila ha experimentat un creixement negatiu entre naixements i defuncions

els 70 i 79 anys, el 3,32% són homes i el 3,68% són dones, però entre els 80 i 89 anys, l'1,43% són homes mentre que el 2,28% són dones. La vellesa té rostre de dona si ens fixem en la franja de més de 90 anys: el 0,71% són dones i el 0,25% són homes. Castellar del Vallès compta amb una desena de persones que superen els 100 anys, i totes elles són dones.

4,67% DE POBLACIÓ ESTRANGERA

Al pol oposat, a la franja més jove, el 22,57% dels habitants de la vila tenen menys de 20 anys. La població de 0 a 10 suposa el 9,50%, i de 10 a 19, el 13,07%. Si seguim escalant la piràmide, el 10,06% dels castellarencs tenen entre 20 i 29, i el 10,95% té entre 30 i 39 anys. Per tant, el 21,01% dels habitants del municipi se situen entre els 20 i 39 anys.

Quant al creixement migratori, el padró de Castellar suma un saldo positiu de 339 habitants. Durant el 2019, es van produir 1.224 altes i 885 baixes. La població estrangera representa el 4,67%, amb 1.144 persones. Fa una dècada, el 2009, es va registrar el màxim històric quan la taxa es va situar en el 5,85%. † || R. GÓMEZ

ENTITAT | SOLIDARITAT



Distribució d'aliments a la seu de Càritas al carrer Portugal, dimarts passat. A l'esquerra, el mossèn Cot. || Q. PASCUAL

La pandèmia fa créixer fins als 500 els usuaris de Càritas

Una trentena de famílies més han demanat suport a l'entitat durant la crisi del coronavirus

L'impacte del coronavirus en l'economia és evident. La vila acumula 1.206 aturats, 152 més que el mes passat. El nombre de famílies en risc d'exclusió social ha repuntat durant la pandèmia. Una de les entitats que està treballant de valent per donar suport a la ciutadania que, de manera inesperada, ha quedat atrapada en aquesta situació d'instabilitat i precarietat laboral, és Càritas Castellar: "Des d'un bon començament ens vam adaptar camaleònicament per tal de mantenir obert el canal d'ajuda amb els veïns

de Castellar", explica Txema Cot, rector de la Parròquia Sant Esteve i responsable de Càritas. "Abans de l'inici de l'estat d'alarma ateníem 139 famílies, xifra que es tradueix en unes 417 persones. Actualment són unes 171 famílies les que atenem, és a dir, 513 persones", afegeix Cot.

Quant al perfil dels nous usuaris de l'entitat, el mossèn constata que són "famílies joves amb infants, i també persones que viuen soles d'entre 20 i 40 anys". Per a molts, és la primera vegada que demanen suport a l'entitat. En aquest context de crisi comunitària, el protocol del local de Càritas al carrer Portugal s'ha modificat per donar resposta a la ciutadania, però també per mantenir unes estrictes mesures d'higiene i prevenció. Així, s'han duplicat els dies d'atenció a la ciutadania i d'entrega de lots d'aliments, que ara es fan de dimarts a divendres de

15 h a 17 h. "A cada família se li assigna un dia i una hora per evitar aglomeracions", puntualitza el mossèn. Els lots es recullen a la porta del local però també s'envien a domicili en cas que els usuaris siguin col·lectiu de risc.

Pel que fa als aliments, Càritas rep donacions de la ciutadania en campanyes com el Gran Recapte, però també compta amb el suport del Banc d'Aliments, del projecte Recooperem i de l'Ajuntament. "Darrenament hem pogut incorporar als lots carn congelada gràcies a la col·laboració de la carnisseria Casé i de Càrnica Merche", apunta Cot. El mossèn recorda que els vilatans poden col·laborar amb l'entitat amb donacions, i per exemple portar sucre i farina a la rectoria, dos productes que ara necessiten per completar els lots. Els paquets es poden dipositar a l'entrada durant tot el dia. + || R. GÓMEZ

OBITUARI | JOSEP MARIA TORRAS

Adeu a Josep Maria Torras, l'home de la muntanya

Mor als 94 anys Josep Maria Torras, tota una institució del món de l'escalada

Josep Maria Torras ha mort aquest dimecres a l'Hospital General de Terrassa a causa del coronavirus, segons ha transcendit a través de diversos coneguts de la família. El castellarenc, de 94 anys, era molt conegut al poble, sobretot pel seu vessant excursionista a través de la seva implicació en el Centre Excursionista de Castellar, on era considerat tota una institució. També era conegut com a propietari de molts terrenys ubicats al Puig de la Creu, com la pedrera del Sot de Golerès.

Des dels anys quaranta va fer nombroses escalades clàssiques, acompanyat en moltes ocasions de Joan Nubiola, a Sant Llorenç del Munt i Montserrat. El 1945 va ingressar com a membre del Centre Acadèmic d'Escalada (CADE) i el 1960 va passar a formar part del Grup d'Alta Muntanya (GAM). Va obrir nombroses vies, conegudes com a Torras-Nubiola, entre les quals destaca l'ascensió a la xemeneia de Sant Jeroni (1950). L'any 1978, juntament amb Nubiola i Josep Barberà, va fundar el Grup Cavall Bernat. Pel que fa a l'espeleologia, es va iniciar al Club Muntanyenc de Terrassa (1948) i va explorar sobretot el massís del Garraf, del qual destaca la via Torras-Balart de l'avenc de la Ferla (1955) i els Pouetons de les Agulles (1956). Va dirigir les exploracions a l'avenc de l'Esquerrà (1953-56), i va formar part de l'expedició a l'illa de Sumatra (1977). Va aportar innovacions tècniques que va publicar a Speleon (1957). És autor de l'apartat "Espeleologia" del llibre Història de l'excursionisme (1965).

El 28 de novembre passat havia rebut l'Ensenya d'Or atorgada per la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) en el marc de la seva festa anual celebrada a l'Espai Endesa. La distinció -com mostra la imatge que acompanya la informació- li va ser atorgada pel Secretari General de l'Esport Gerard Figueras, i pel president de la FEEC, Jordi Merino. + || MARINA ANTÚNEZ



Torras, al novembre, rebent d'or de mans del Secretari General d'Esports. || ARXIU

'a
anuncia't!

comunicacio@jelou.cat
T| 93 707 00 97

CUINATS

MENJAR PER EMPORTAR

El gust del que és bo

JA TENIM
OBERT | Menjar per emportar
Cuina de mercat

Vine's a veure i descobreix en que s'ha convertit l'anterior El Racó de la Tapa

De dijous a diumenge de 10:30 a 16h - C. Anselm Clavé, 3 - T. 93 114 44 15
WhatsApp (encàrrecs) 647 48 11 32 - hola@cuinats.cat - www.cuinats.cat

publicitat

Recomanacions per a la sortida al carrer per fer esport

La pràctica esportiva i l'activitat física és saludable i recomanable. És important seguir les mesures de prevenció i protecció.

/ Només està autoritzada la pràctica d'esport **individual**.



/ **També** estan permesos els passejos fins a **1 quilòmetre del domicili**. Es podrà anar acompanyat d'**una persona convivent**.



/ S'ha de fer en **espais oberts** com parcs, boscos i carrers amples de més de 5 metres.

/ No es pot fer ús d'**instal·lacions esportives**.



/ Es pot sortir de **6 a 10 del matí** o de **8 a 11 del vespre** per evitar coincidir amb altres col·lectius.



/ Es pot sortir a fer esport **a peu, amb bicicleta o similar**, sense límit de distàncies, sempre que sigui **dins del municipi**. No estan permesos vehicles.



Fes activitat física de forma saludable

/ **Hidrata't** degudament i **protegeix-te** de l'**exposició solar**.



/ Fes esport amb **mesura**, tenint en compte el **teu estat físic**.

/ Fes **escalfament** i **estiraments**.

/ Utilitza un **vestuari i calçat** adequats a l'esport que practiquis.



/ **Planifica** la teva tornada a l'esport i **estableix una rutina progressiva**.



I recorda

/ Cal rentar-se les **mans en sortir i tornar a casa**.



/ Cal **usar mascaretes**, sempre que sigui possible.



/ S'ha de **mantenir una distància mínima de 2 metres**, que ha de ser superior segons la velocitat.



/ **No poden sortir** les persones **diagnosticades o amb simptomatologia** compatible amb la COVID-19 (tos, febre, dificultat respiratòria), o les **que convisquin amb persones diagnosticades i amb símptomes i els contactes estrets d'un diagnosticat**.

Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus

SALUT | TESTIMONI

Superar la Covid-19 amb 100 anys

La castellanca centenària Dolors Roumens i la seva família relaten com ha estat l'experiència

© Marina Antúnez

La castellanca Dolors Roumens farà 101 anys el 30 de novembre. Dimarts de la setmana passada va ser donada d'alta mèdica de la Covid-19 a l'hospital Taulí de Sabadell i divendres 1 de maig tornava, del tot refeta, a la residència Les Orquídiades, on viu des de fa un any. **"Gràcies a Déu està tot bé"**, diu la Dolors. Ella és, fins ara, l'àvia centenària més gran que ha vençut el coronavirus a Castellar del Vallès.

La família explica que el primer símptoma el va tenir a principis d'abril. **"Va començar a tenir una mica de tos i malestar, però en té molt sovint, i passa constipats cada any"**, afirma Mariona Roca, neta de la Dolors. Al començament no va tenir febre i es trobava més o menys bé. Li van fer el test al cap d'uns dies i va donar positiu. D'entrada, la van confinar a la residència per protocol, perquè ella normalment comparteix habitació amb una altra senyora, **"però com que no tenia febre no la volien marejar portant-la a l'hospital"**, afegeix la Mariona. La van anar observant, però ella seguia bé. La família no la veia des del 13 de març, **"quan van tancar les visites a les residències"**, diu la neta, i afegeix que, **"per sort, els Reis li van portar un mòbil perquè estigués més tranquil·la, i ara ens ha anat molt bé perquè hem pogut parlar molt amb ella"**. Al cap d'una setmana, es va llevar amb alguna dècima de febre i també tenia algun xiulet. **"La van portar al Taulí el mateix dia i allà li**



Dolors Roumens viu a la residència Les Orquídiades des de fa un any. || CEDIDA

van trobar una pulmonia molt lleu, però pulmonia", explica la Mariona. Va estar un parell de dies a urgències i després la van portar a l'Albada, on tenien una àrea per a pacients amb la Covid i una altra, per a pacients sense la Covid. La Dolors estava a l'àrea d'infectats. **"Li feien el tractament d'antibiòtic per la pulmonia i algun tractament més per la Covid"**. Més que por, la Dolors confessa que quan van portar-la al Taulí **"em vaig sentir molt sola, una cosa estranya, no vaig**

veure ningú, hi havia moltes noies i gent, però no de confiança, era com si allò fos un altre món".

La Dolors va rebre l'alta mèdica dimarts 28 d'abril, però com que la Generalitat organitza on s'envien els pacients recuperats, primer havien d'aprovar el trasllat a Les Orquídiades. **"Des de l'Ajuntament i la residència ens van donar un cop de mà perquè la tornessin a la residència on ja s'estava"**, on va arribar divendres. Quan va marxar, a l'hospital li van fer

un comiat molt bonic, reconeix la Dolors. Van asseure-la a la cadira de rodes, van obrir les portes de l'hospital **"i totes les noies d'allà aplaudint, aplaudint, va ser molt emocionant!"**.

Amb l'ambulància, va venir cap a Castellar i allà la família l'esperava i els va poder veure de lluny. La Dolors té tres nets, el Pere, l'Oriol i la Mariona, i cinc besnets, el Bernat, la Greta, l'Aniol, la Mía i la Mercè. **"Quina emoció!"**. La Dolors recorda el passat i reconeix que **"coses de grip n'hem tingut, però això tan gros, que no et pots moure de lloc ni veure la família, no m'ho hagués imaginat mai"**. Quan la Dolors va viure la Guerra Civil, era molt jove. **"Vam patir molt però vam tenir la sort de poder marxar a Sant Sebastià"**, destí on van refugiar-se a causa que el seu pare estava perseguit i amenaçat de mort. Allà tot va ser diferent perquè hi havia menjar; afegeix. **"També paties perquè molta gent es moria i era una guerra"**. Després d'aquella guerra va venir la guerra gran, l'europea, que va ser molt cruenta. **"Sembla que no però això et marca, però no ens tenien tancats a casa"**.

En tot moment, la Dolors ha estat conscient que la Covid-19 és una malaltia greu i que ella era al col·lectiu de risc. **"Ella es volia posar bé perquè volia tornar a veure els nets i besnets"**, diu la Mariona. +

GENT GRAN | PROTECCIÓ

Segona desinfecció a l'interior de les residències

Dilluns va finalitzar la segona desinfecció interior de totes les residències de gent gran de Castellar. L'empresa Gestior va treballar durant el vespre de dilluns a la Residència Falgàs, l'últim centre pendent de desinfecció en aquesta segona tanda de neteges intenses promogudes per l'Ajuntament i la Generalitat. Segons ha detallat l'Ajuntament, a Nord Egara i a la Residència Can Font els treballs es van dur a terme gràcies a la col·laboració de l'empresa SEGRO, ubicada al polígon industrial del Pla de la Bruguera. També s'ha actuat a Les Orquídiades i a la Fundació Obra Social Benèfica. En aquest darrer cas la desinfecció va anar a càrrec de Bombers de la Generalitat, amb la col·laboració dels Bombers Voluntaris de Castellar en unes tasques fetes dijous passat. Les actuacions de neteja i desinfecció en centres geriàtrics incideixen especialment en tots aquells elements o zones que poden implicar més contacte amb les mans. Com ja s'està fent de manera estandaritzada en aquest tipus d'equipaments arreu del país, en cas de presència de persones amb sospita o malaltia de COVID-19, es sectoritzen les neteges de zones "netes" i zones "brutes".

Les residències de gent gran segueixen sent el punt més vulnerable on cal concentrar tots els esforços per evitar la propagació del virus. En aquest sentit, a Castellar s'han donat més d'una cinquantena de contagis entre treballadores i residents i s'han produït set defuncions a causa del coronavirus. + || REDACCIÓ

VIA PÚBLICA | SETMANA VINENT

Obres per fer una nova rotonda entre la B-124 i la ronda de Tolosa

La setmana que ve començaran les obres de construcció d'una nova rotonda a la intersecció de la carretera de Sabadell (B-124) amb la ronda de Tolosa, segons ha anunciat aquest dijous l'Ajuntament de Castellar. La rotonda projectada ha de permetre **"millorar ostensiblement la connectivitat del trànsit rodat entre aquests dos eixos viaris"**. D'una banda, possibilitarà que els vehicles procedents de la ronda puguin girar cap a la carretera B-124 en direcció al nucli urbà de Castellar; i de l'altra, facilitarà que els vehicles que vinguin del nucli urbà per la carretera puguin fer el gir a l'esquerra per agafar la ronda de Tolosa. En tots dos casos, doncs, ja no serà necessari utilitzar la rotonda existent a l'alçada de l'escola Mestre Pla.

Segons explica el tinent d'alcalde de Territori i Sostenibilitat, Pepe González, **"aquesta nova rotonda permetrà enllaçar molt millor la carretera amb una via de circumval·lació del nucli urbà com és la ronda"**. **"Aquest fet"** -afegeix- **facilitarà tant la mobilitat interna**

de vehicles com la mobilitat dels vehicles procedents de Sant Llorenç Savall, Sant Feliu, les urbanitzacions de Terrassa i que vagin en direcció Sentmenat o viceversa".

Els treballs de construcció tindran una durada de sis mesos i comportaran que es tanqui la circulació de vehicles en sentit pujada de la ronda de Tolosa fins a la rotonda que enllaça al carrer de Tarragona. L'itinerari alternatiu per accedir al carrer de Tarragona des de la carretera B-124 serà pels carrers d'Osona i Berguedà. L'accés al carrer d'Itàlia (paral·lel a la carretera) s'haurà de fer venint de Sabadell a través d'una incorporació que s'habilitarà expressament.

Durant el transcurs de l'obra sí que es podrà circular per la carretera de Sabadell en els dos sentits de la marxa. També s'hauran de desplaçar les actuals ubicacions de les parades d'autobús i es modificarà el recorregut de les línies C1, C3, C4 i N65 de transport públic, que entrarà a Castellar pels carrers d'Osona i del Berguedà. || REDACCIÓ

En To Poètic: Llegim J. R. Bach

Sessió virtual, a través de l'aplicació Zoom

Inscripcions a l'a/e mimopm@diba.cat

DI. 11/05/2020 - 20 h

Tertúlia poètica coordinada per Eulàlia Sagrera d'homnatge al poeta, narrador i dramaturg sabadellenc J. R. Bach, amb lectura de poemes extrets del llibre L'instint a càrrec Mònica Mimó i Joan Solé.



Organitza:

Biblioteca Municipal Antoni Tort T | 93 714 47 35, c. Sala Boadella, 6

femc_st_ll_r

JUNTS PER CASTELLAR | MESURES

Bateria de propostes contra la crisi que arriba

Inclou ajuts al lloguer, microcrèdits per a emprenedors i increment d'ajuts als aturats

Després de diverses tasques de voluntariat, amb prop d'un miler de mascaretes comprades i repartides per diversos comerços; i la iniciativa de comerços castellarcontraelcovid.com, amb més de 1.500 visites als comerços inscrits per a comandes a domicili, Junts per Castellar ha fet arribar, a través de la taula municipal de crisi, una bateria de propostes dirigides a fer front a les greus conseqüències humanitàries, sanitàries i econòmiques que es deriven de la pandèmia de la Covid-19. **“El principi que regeix totes les nostres propostes és el de destinar tots els fons de les partides no urgents a polítiques socials i de reactivació econòmica”**, afirmen en un comunicat Junts per Castellar, que aquest mandat compta amb dos representants polítics al consistori. A continuació us fem un resum de les propostes més rellevants.

La formació proposa que en el pressupost municipal tinguin més pes les polítiques socials, enfocades a l'actual context de crisi. Entre d'altres, es demana un increment de la partida d'ajudes al lloguer proporcional a l'increment de la demanda d'aquestes, una nova campanya per a l'increment de la borsa de pisos destinats a lloguer social de l'Ajuntament, a canvi de subvencions a l'IBI i altres beneficis per als propietaris que hi accedeixin o executar expo-

siacions d'ús temporal de pisos de propietat bancària o de grans tenidors que hagin estat buits de forma prolongada, per tal d'oferir-los en la borsa de lloguer social.

Junts per Castellar també proposa una línia d'ajuts a l'alimentació per a les famílies més vulnerables amb mesures com l'increment de l'ajuda a Càritas o l'augment de la partida de xecs municipals per a alimentació, programes de formació en línia per a la reinserció laboral de castellarencs en situació d'atur o ajudes per a l'accés a la cultura, la literatura i la música en situació de confinament.

LA PRIORITAT, EL COMERÇ DE PROXIMITAT

Junts també planteja una aposta contundent per a la reactivació de l'economia local basada en la prioritització del petit comerç i el consum de proximitat, així com en l'ocupació de gent del poble amb l'ampliació de les ajudes a la contractació de persones en situació d'atur residents a Castellar o crear una subvenció per als petits comerços que vulguin contractar personal per tal d'oferir servei d'entrega a domicili durant els períodes de confinament i distanciament social. També proposa un programa d'ajuts a petits comerços i autònoms i un altre de microcrèdits per al petit comerç. †

|| JORDI RIUS

CUP CASTELLAR | MESURES

Pla de xoc per fer front al coronavirus

La formació presenta a l'Ajuntament un paquet amb 30 propostes

Per tal de fer front a la crisi sanitària i també econòmica, CUP Castellar ha presentat al govern municipal un conjunt de propostes **“que pretenen impedir que les conseqüències més greus les acabin pagant les de sempre”**, segons indiquen en un comunicat.

Al document enviat a l'Ajuntament es recullen més de 30 propostes concretes estructurades en 12 eixos temàtics. Demanen que el govern municipal i els partits de l'oposició facin front comú per exigir a l'estat que derogui la Llei d'Estabilitat Pressupostària, que tan sols permet gastar un 20% del superàvit en polítiques socials. De fet, la CUP ja ha anunciat que presentarà aquesta reivindicació en forma de moció al proper ple de l'Ajuntament.

El pla de xoc presentat per la CUP Castellar fa especial èmfasi en les persones que es troben en risc d'exclusió social o en situació de vulnerabilitat econòmica. És per això que, entre les propostes que reivindiquen, hi ha la petició d'una renda bàsica a les persones que no tinguin les necessitats bàsiques cobertes, la demanda d'ajudes al lloguer a les famílies amb dificultats, assessorament i suport en cas d'impagaments, la bonificació d'impostos com l'IBI i l'exempció total o parcial del pa-

gament de les factures de l'aigua en el context d'emergència vigent.

Un altre dels eixos principals de les propostes presentades per la CUP Castellar són les ajudes als comerços del poble, molt perjudicats per l'estat d'alarma. Entre d'altres coses demanen que es reparteixin targetes moneder de comerç local amb càrregues d'ajuts per a col·lectius vulnerables, que l'Ajuntament prioritzi la contractació d'empreses locals per a la realització de serveis al municipi i que es reobrin el mercat municipal i els espais al carrer de venda de proximitat.

La CUP considera que en aquests moments hi ha una bona oportunitat per a fomentar l'ús de transport més sostenible. Així es proposen mesures que pretenen prioritzar la mobilitat a peu i en bicicleta, i fer extensiu el carri bici a tota la Ronda i a l'interior de Castellar.

De cara a les vacances d'estiu, la CUP proposa que s'oferixi un únic casal d'estiu en què hi col·laborin les entitats que ho vulguin amb tarifes úniques, oferta de tarda i servei de menjador únic. Per Festa Major, la formació proposa fer petits actes de carrer, amb espectacles itinerants i recuperar els carrers engalanats. † || JORDI RIUS

TREBALL | DESOCUPACIÓ

L'atur puja un 14% durant la pandèmia

Els estralls que està provocant l'emergència sanitària a nivell econòmic ja comencen a deixar-se notar al mercat de treball.

Castellar no es salva del drama que estan suposant les dades d'atur del mes d'abril arreu del territori. La vila ha vist com només en els mesos de març i abril més de 200 castellarencs han anat a l'atur. Ara mateix, el nombre total de persones sense feina és de 1.206, quan al febrer la xifra estava per sota del miler de persones. L'augment, d'un mes per l'altre ha estat de 152 persones, el que vol dir un taxa, ara mateix del 9,21%. Tot i ser una xifra dolenta, durant la crisi econòmica es van assolir xifres de fins el 15% d'atur

Anna Màrmol, regidora de Treball, espera que aquesta tendència respongui a un efecte corba causada per la situació de tancaament de molts establiments. **“Si comparem les dades per sector, Indústria no ha tingut aquesta davallada, sinó que a on hi ha hagut més acomiadaments ha estat en els sectors del comerç i la restauració. Pe tant, en el moment en que sortim per fases i la gent es pugui reincorporar, jo crec que la corba farà el dibuix ascendent. No sabem, però, amb quina rapidesa”**.

S'ha de tenir en compte que aquestes dades no inclouen els afectats per expedients de regulació temporal d'ocupació (ERTO) en no ser considerades dins la classificació d'atur registrat. † || C. DOMENE



Represos els serveis de recollida a domicili de voluminos i de restes vegetals
Al tel 900 150 140, de dl. a div. de 9 a 14 h

Deixalleria reoberta
Horari habitual:
dt. a div. de 10 a 14 h i de 16 a 18.30 h;
ds. de 10 a 14 h; dg. de 9 a 14 h;
tancat dilluns i festius

Mesures de seguretat:

- Aforament màxim simultani de 3 vehicles
- Cal disposar els residus seguint l'ordre del circuit de contenidors
- Distància mínima de 2 m entre usuaris i treballadors
- Portar mascareta i guants

Si us plau, aneu a la deixalleria només si és estrictament necessari.

Ajuntament de Castellar del Vallès
+ info: www.castellarvalls.cat/residuscovid19

MASCARETES PER A TOTHOM

L'Ajuntament està repartint 75.000 mascaretes quirúrgiques a la població major de 14 anys i als serveis essencials (2 per persona).

També 3.500 mascaretes reutilitzables per a infants de 3 a 13 anys (1 per persona).

Sobre les mascaretes per a majors de 14 anys:

- Són mascaretes de protecció quirúrgiques.
- Són d'ús unipersonal.
- El seu ús no ha d'excedir les 4-8 hores.

Sobre les mascaretes infantils:

- Són mascaretes de teixit higiènic d'ús no sanitari.
- Són reutilitzables fins a 100 usos.
- S'han de rentar a temperatura elevada (mínim 60°C).
- Hi ha tres talles: S (de 3 a 4 anys), M (de 5 a 8 anys) i L (de 9 a 13 anys).
- L'ús de mascaretes per a menors de 3 anys no és recomanat.

Has de contactar amb l'Ajuntament per a qualsevol necessitat?

- Truca'ns al tel. 937144040 i t'atendrem.



Ajuntament de Castellar del Vallès

I ara què poden fer les entitats?

Ball de Gitanes, Ball de Bastons, ETC, Grup Pessebrista, Acció Musical Castellar i Capgirats valoren l'actual crisi de la pandèmia



CASTELLERS DE CASTELLAR, Xavi Santin

“La nostra activitat serà de les últimes a reprendre's”

“Ens trobàvem cada dilluns i divendres al vespre, un parell d'horetes, i a les actuacions els caps de setmana. Ens ha quedat tot aturat. La sisena diada, per exemple, o la botifarrada a Castellar Vell, que vam fer per xarxes socials. Hem buscat alternatives per fer-les per les xarxes. Seguim en contacte, hi ha un grupet de 10 persones que van crear la “comissió de confinament”. Les primeres setmanes era un no parar! Vam fer rutines d'entrenament per no perdre la forma, reptes castellers, etc. Nosaltres comencem temporada a finals de gener i acabem a finals de novembre. La colla necessita molta cohesió i la parada es nota. A principi d'any acostumem a fer colles més petites i a finals de temporada fem coses més grans. L'estat d'ànim és el que és, no podem fer-hi gaire. Crec que la gent està animada i té ganes de tornar, però la nostra activitat serà de les últimes a reprendre's, perquè requereix contacte de gent de diferents edats i que treballa a molts llocs diferents”.



BALL DE BASTONS, Antoni Castillo

“No som un equip esportiu. Quan arribi el moment ens retrobarem”

“L'inici de la temporada sempre hi ha els assajos, amb el contacte, esperant les sortides. Ara queden aturades. A l'Aplec de Castellar Vell, per exemple. El 5 d'abril, el dia de Diumenge de Rams, gràcies a la tecnologia vam poder fer a casa de cadascú una coreografia, posant música de ball de bastons, de tots els que s'hi van adherir. El jovent va fer la recopilació de vídeos per fer-ne un de sol i veure'ns entre tots. La Coordinadora de Ball de Bastons de Catalunya està molt activa i sempre ens informa de totes les novetats i les variacions que hi ha. Pel que fa a Catalunya, la Trobada Nacional de Ball de Bastons de Catalunya prevista inicialment per al 9 de maig ha passat al 10 d'octubre; la 4rta Trobada Bastonera Infantil de Catalunya prevista per al 18 d'abril passa al 24 d'octubre, i de moment es mantenen les dates del 7, 8 i 9 d'agost per al 4rt Aplec Jove Bastoner, a Lleida. Nosaltres ara no podem assajar, però no som un equip esportiu, que necessiti estar en plena forma. Quan arribi el moment ens tornarem a trobar, a assajar i a suar”.



ESBART TEATRAL (ETC), Montse Gatell

“Nosaltres necessitem molt de públic, no hi ha escapatòria”

“Ho vivim molt confinats en tots els aspectes perquè la nostra és una activitat molt col·lectiva, que no només es fa en grup, sinó que necessita molt públic per poder-se realitzar, no hi ha escapatòria. Al mes de març teníem dos espectacles, un a l'entorn del Dia de la Dona que s'havia de fer l'11 de març, organitzat per la biblioteca, que consta de la lectura d'unes biografies de dones. Ho teníem tot molt preparat. El dia 20 de març estava prevista l'estrena de l'obra Pulmons i també va quedar suspesa. La Trobada de Bèsties que es fa a l'abril també va quedar aturada. No sabem si podrem participar en la Festa Major; no tenim cap notícia de l'Ajuntament des d'abans del confinament. En tot cas, també tenim pendent l'organització del correfoc, ja que l'ETC està tenint problemes amb denúncies, bàsicament per part de comerciants. Vam posar en consideració de la regidoria de Cultura que busquin una solució o l'Esbart no podrà assegurar fer el correfoc. Si no tenim solució, no descartem anul·lar la resta d'activitats que fa l'Esbart per Festa Major, com la cercavila de gegants, el correfoc d'Espurnes i l'estrena de l'obra. Si se soluciona, estarem molt contents”.



ACCIÓ MUSICAL CASTELLAR, Laia Rocavert

“Més que mai, la música ha de ser present”

A Acció Musical Castellar vivíem l'any amb molta il·lusió perquè passaven moltes coses noves, l'entitat creixia i teníem en marxa la consolidació de l'orquestra infantil, de la nova orquestra juvenil, a part de la JOCVA, etc. Però hem vist truncada la projecció del curs. Al juny, volíem presentar la mostra amb l'Artcàdia, que ara gestionem, i era un moment especial perquè volíem celebrar els 10 anys de l'escola, però haurà d'esperar. També estàvem treballant amb una proposta amb l'Ajuntament per al 21 de juny, el Dia de la Música, amb totes les entitats musicals de la vila. La idea és començar al setembre. Hem fet un esforç per seguir mantenint el contacte amb els socis a través de les noves tecnologies. Més que mai, la música ha de ser present, fent-la, escoltant-la i gaudint-la, ha de ser una eina que ens ha d'ajudar a passar el confinament”.



GRUP PESSEBRISTA CASTELLAR, Joan Juni

“Haurem de prendre mesures i posar franges horàries”

“Ho estem vivint amb una mica d'incertesa. No sabem ben bé què passarà, sembla que hi haurà franges de desconfinament i que es podrà obrir amb restriccions, ens dona esperances que per als pessebres, que encara falta, es podrà obrir. Que no hi hagi recaigudes. Vam tenir reunió de junta i hi ha pessebristes com jo que som optimistes i que pensem que entrarem a la tardor amb solucions. Nosaltres, a finals del mes de maig, acostumem a desmuntar l'exposició i fem un arròs. Això ho hem endarrerit fins a una propera junta que farem a finals del mes de juny, i desmuntarem al juliol. En principi haurem de començar a preparar l'exposició a la tardor i tenim la intenció de tirar-la endavant, això sí, haurem de prendre mesures, posar franges horàries, qui pugui anar-hi ja al juliol i agost perquè hi coincideixi menys gent fent el muntatge millor, però encara no s'ha pres cap decisió en ferm. Hi ha algun pessebrista que ja ha començat el pessebre a casa. Aquesta és una altra opció”.



BALL DE GITANES, Rosa Lladós

“Els balladors tenen fal·lera de tornar i són optimistes”

“Se'ns ha quedat tot parat, completament tot, aquest any teníem una gran innovació per la gran ballada del 29 de maig i no l'hem pogut fer. Havíem fet només un assaig i ja no vam poder fer el següent. El mateix 29 ens vam enviar missatges de suport, com si estiguéssim fent una ballada. Nosaltres, a casa, tenim la sort que tenim el pati gran i els nens i vam poder fer una mica el pas per ballar, i ho vam pujar a Facebook. L'Aplec de Castellar Vell s'ha suspès. També havíem d'anar a altres pobles i, sobretot, ens feia il·lusió la ballada a Montserrat, a finals de maig, que aquest any arribava al 40è aniversari. Castellar i Sentmenat feia 40 anys ininterromputs que hi ballàvem. Els balladors tenen fal·lera de tornar i són optimistes. Els assajos, però, depenen de les escoles i no sabem si es podran fer aviat o no. A veure si podem fer ballada per Festa Major, que ens agradaria! I recuperar abans els assajos, perquè sinó no podrem ballar”.

opinió

Podeu escriure les vostres cartes a lactual@castellarvalles.cat. Deixeu nom, cognom, número de telèfon i número del DNI. Màxim 20 línies. Les cartes de més extensió poden ser extractades. Els escrits es publicaran per estricta ordre d'arribada. Les opinions han de ser respectuoses amb les persones i institucions.

DEFUNCIONS

23/04/20

José M. Rodríguez de Guzman Prado
95 anys

29/04/20

Miquel Lluelles Gomà
89 anys

29/04/20

Esperanza Bagan Pinto
65 anys

01/05/20

Jaume Margall Cuatrecases
76 anys

06/05/20

Josep Maria Torras Homet
94 anys

© Grup de Literatura de l'Escola d'Adults

Agraïment als mestres de l'Escola Municipal d'Adults de Castellar

La classe de literatura de l'Escola Municipal d'Adults de Castellar del Vallès vol agrair a la directora del centre, Antonia Pérez, la seva tasca com a docent i el suport que ens ha donat durant tota la quarantena de la Covid-19, interessant-se per la nostra situació en l'àmbit personal i grupal.

Gràcies a la feina de tots els professors, les persones que estem interessades a seguir-nos instruint malgrat haver superat la formació obligatòria tenim l'oportunitat a l'Escola d'Adults, mitjançant les eines necessàries per implementar la nostra formació i sentir que se'ns brinda l'oportunitat de seguir ensenyant.

© Jordi Carreras Pecanins

Respecte, educació, n'hi ha en aquest poble? Ho dubto!

Ahir vam sortir, després d'un confinament total. Inclouent les nostres pastores alemanyes, només sortíem per comprar i tornar a casa. Al sortir de casa, cap a la plaça Catalunya, ja vam trobar la primera discoteca pública, des de dalt d'un pis, amb la música a tope, era insuportable, vam girar, vam anar cap a un altre lloc i una altra discoteca des de un altre cantó; per sort ens vam desviar cap a dalt, al bosc, i allà vam poder gaudir d'una petita pau, perquè se sentien les dues discoteques. Jo crec que es pot gaudir d'aquest petit desconfinament respectant les persones del poble, estic esperant que avancin les fases per poder gaudir de tranquil·litat europea, a Caldes de Montbui i a Granollers, on passem tots els dissabtes a la tarda; per poder gaudir, acompanyats de la quantitat de persones passejant i asseguts a les terrasses, sense molestar ningú i tothom parlant en veu baixa. Potser que en aquest poble es comenci a fer algun curs per tenir una mica més d'educació per respectar les persones.

© Família Bertran Martínez

Nota d'agraïment

Volem felicitar i donar les gràcies als Bombers de Castellar per la seva solidaritat i amicitia cap als més febles en aquests dies de confinament. El dia 24 d'abril, al capvespre, un grup dels bombers es va presentar al carrer Sant Llorenç, on viu David Bertran, amb els llums i les sirenes dels seus vehicles en marxa, per saludar-lo i dedicar-li una cançó i un aplaudiment. Els veïns, emocionats, també s'hi van afegir espontàniament. El David sempre ha tingut una gran admiració pel cos de bombers i s'ha sentit com un d'ells. Tots els diferents caps que hi ha hagut, Pere Oller, E.P.R, Josep Casajuana i Cisco Altarriba, així com la resta de personal, l'han acceptat i protegit. A tots ells, moltes gràcies i una forta abraçada.

© Josep Martínez, 'Jota'

En record del Sr. Pérez

Durant aquests dies tan complicats per a tothom, m'han comunicat la defunció del Sr. Juan de Dios Pérez Iglesias, el Sr. Pérez. Des d'aquí voldria agrair-li tots els moments que vam compartir, tant professionalment a la Tolrà, on va ser un dels meus "mestres", com personalment, ja que també vam gaudir d'una relació molt propera. Em venen a la memòria, per exemple, les tardes jugant a tennis a l'Airesol, les converses dels seus campionats de natació o l'etapa que vam compartir a la Junta de Futbol Base de l'UE Castellar. Descansi en pau.

© Unió Esportiva Castellar

Nota de condol

La Unió Esportiva Castellar vol expressar el seu condol més sincer a familiars i amics per la pèrdua del Sr. Juan de Dios Pérez Iglesias, antic membre de la Junta Directiva. DEP.

© Junts per Castellar*

El "nosaltres" abans del "jo"

Portem un mes i mig de confinament i, certament, comença a fer-se pesat. Tants dies de reclusió forçada a casa, especialment quan hi ha canalla petita, passen factura, emocionalment i psicològicament. Aquests dies s'han de fer vertaders malabarismes per poder compaginar vida laboral i familiar sense sortir-ne escaldat. Per altra banda, la part positiva d'aquest esforç comunitari de setmanes d'aïllament comença a donar els seus fruits. La corba d'infeccions i de

defuncions va a la baixa i el nombre d'altres segueix creixent. I ara que tot just comencem la desescalada i s'allegeixen les condicions del confinament, no podem baixar la guàrdia. No ens podem permetre un rebrot.

Tothom té ganes de tornar a la normalitat prèvia a la pandèmia, però encara ens queda molt de camí per fer. Que el resultat surti bé o malament només depèn de nosaltres. Francament, la deficient comunicació per part de les autoritats i les rectificacions constants sobre les mesures a adoptar tampoc ajuden. No obstant, això no és cap excusa per actuar irresponsablement. Aquests darrers dies les estem veient de tots colors. Parelles passejant amb els fills com un diumenge qualsevol -quan només poden acompanyar-los un adult-, gent sense mascareta que no respecta la distància social, famílies fent pícnic... Volem pensar que són una minoria, però la seva actitud imprudent no només els posa en perill a ells. Ens posa en risc a tots nosaltres. El coronavirus, el superarem tots ple-gats o no el superarem.

L'egoisme d'uns pocs pot posar en risc la vida d'uns quants. Els nostres avis i àvies, que en molts casos viuen tot sols i porten setmanes complint religiosament el confinament, no es mereixen que la seva irresponsabilitat se'ls endugui per davant. Els sanitaris, que es deixen literalment la seva pròpia vida per salvar-ne d'altres, no es mereixen que el teu "no passa res" els posi en risc a ells i a les seves famílies. Si als familiars dels difunts se'ls ha privat del dret d'acomiar els seus éssers estimats com déu mana, tu, que ets afortunat per estar viu, fes el favor de quedar-te a casa i no t'escapis a veure els amics. Estem en el punt d'inflexió per controlar la pandèmia. Si tots ens hi comprometem, ens en sortirem. Tan de bo aquesta tragèdia sanitària serveixi per prioritzar el nosaltres per davant del jo.

*Per una errada en l'edició de divendres passat, aquest article no va ser inclòs. Per això, s'ha publicat aquesta setmana

© Junts per Castellar

Els casals d'estiu en l'escenari post-pandèmia

Tot i que de mica en mica anem fent passes cap a la nova normalitat de l'escenari postpandèmia, en certs aspectes ens veiem o ens veurem obligats a actuar diferent a com ho hem estat fent fins fa escassament dos mesos. Per a moltes famílies amb fills és inevitable pensar com afrontar les vacances d'estiu, un cop hagi acabat aquest atípic curs escolar. Els casals d'estiu també es veuran afectats per la nova situació i s'hauran de trobar maneres d'adaptar-s'hi. Fer les activitats de sempre i com sempre no només pot ser un error, sinó que també representa un risc sanitari impensable. Emperò, és evident que els casals no poden assumir ells sols aquest procés adaptatiu. Els ajuntaments i tots els ens municipals implicats en l'educació i formació dels infants han de treballar conjuntament per tal de garantir les

millors condicions i activitats. Alhora, és tasca també de l'Ajuntament preparar i acompanyar les persones que estaran amb aquests infants per tal de veure i preveure les diferents necessitats emocionals dels nostres infants i joves. Per dur-ho a terme, es requereix un pla pautat que permeti combinar lleure i activitats educatives que ajudin a suplir possibles mancances formatives derivades de les condicions en què s'ha hagut d'acabar el curs. I és evident que si s'han de fer grups més petits, per qüestions sanitàries, i l'atenció ha de ser més individualitzada, caldran més monitors i més material.

Aquest estiu, més que mai, és necessari treballar en la socialització i l'equilibri emocional dels nostres infants, en garantir els seus drets com a persones vulnerables. En aquest sentit, creiem necessària la concessió d'ajuts en forma de beques menjador i de transport a aquelles famílies desfavorides per no agreujar encara més les desigualtats i l'abandonament i absentisme escolars, després d'un període d'anormalitat i de desvinculació escolar.

No és moment de competències entre entitats esportives, educatives i de lleure, sinó d'aprofitar la gran diversitat que tenim a la nostra vila en equipaments, entitats i professionals dels diferents mons del lleure i educatiu/formatiu. La nostra proposta és que en lloc de tenir molts casals petits, n'hi hagi un de gran amb el suport de l'Ajuntament. Òbviament, aquelles organitzacions que vulguin fer els seus casals a banda tenen tot el dret a fer-ho. Al capdavant, l'objectiu ha de ser contenir l'impacte negatiu derivat de la Covid-19 en el desenvolupament educatiu dels nostres nens.

© Dolors Ruiz*

Dos mesos de pandèmia

Ara fa tot just 2 mesos ens preparàvem per aquesta pandèmia, amb poques dades i molt sovint contradictòries: hem vist polítics de diferents països dient que no farien ús de mascaretes, o que la seva genètica guanyaria aquest virus, mentre que, una mica més a prop, hem vist publicades al BOE coses molt estranyes i hem hagut d'aguantar sermons amats en boca de militars carregats de medalles (guanyades a no sabem ben bé quina guerra). Francament, fa molta pena veure tota aquesta parafernàlia de medalles a les rodes de premsa. I és penós veure l'exercit equipat amb unes proteccions EPI de les quals el personal sanitari no en pot disposar. Mentrestant, seguim sentint que no hi ha tests, ni mascaretes, ni guants, ni bates... Tal com algú ha observat de forma molt encertada: és qüestió de matemàtiques. Si necessites militars per fer tasques sanitàries és que et sobren militars i et falten sanitaris. Tot això ha anat acompanyat d'una centralització de decisions i una retallada de drets i de competències a les diferents autonomies, que són les que coneixen millor que ningú com s'ha de

gestionar la mobilitat al seu territori. Quan es tracta de virus, com més d'a prop ens ho mirem, més podem encertar. Però, pel que sembla, aquí n'hi ha que han decidit fer servir un telescopi en comptes d'un microscopi.

Insisteixo: microscopis i inversió en investigació. Ni telescopis ni tancs ni pujades de sou als que van venir a estomacar-nos l'1 d'octubre de 2017. Aquests augments de salari han d'anar a les dones que netegen els hospitals i les residències d'avis. I aquests ajuts econòmics que pregonen han d'anar als mateixos que han hagut de pagar els 60.000 milions d'euros que ha costat el rescat dels bancs espanyols.

Oriol Mitjà tuitejava aquest dimarts que fer un desconfinament sense poder controlar la infecció ens pot dur a un rebrot del COVID-19. L'especialista en pandèmies que ha contractat el Govern de la Generalitat afirma que no s'ha activat el testeig PCR per a malalts lleus, perquè algú s'entesta en no utilitzar altres marques d'escovillons, i que no s'ha activat el rastreig de contactes per por a la tecnologia. A banda d'això, no s'ha explicat bé a les persones de més de 70 anys que, per la seva protecció, no haurien de sortir abans de les 10 del matí ni passades les 8 del vespre. Si s'ha de fer ús d'escovillons marca "no t'hi fixis", per poder testar a més persones i Oriol Mitjà ens diu que la marca no és important, doncs endavant. Si resulta que no arriben mascaretes la primera setmana, ensenyem la gent a fer-ne, no diguem que no cal fer-ne us quan sabem de la seva utilitat per evitar contagis. Si a residències, hospitals, ambulàncies, CAPs, ... els falta material, mentre no arriben les bates homologades, per exemple, proporcionem-los bates, encara que siguin fetes amb bosses d'escombraries des del primer dia. No esperem 6 setmanes per fer-ho. Aquests dies tenim la imatge del voluntariat, de moltes dones, la major part d'elles al voltant dels 60 anys, antigues treballadores d'empreses com la Playtex; o modistes que havien fet vestits de núvia, i que aquests dies s'han recollit el cabell, s'han posat la mascareta i les ulleres de prop, i han fabricat bates i mascaretes a un ritme trepidant, amb tota la seva empenta, per protegir persones a qui ni tan sols coneix, però que sap que es troben a la primera línia en la lluita contra la malaltia. Un voluntariat que ha agafat la iniciativa davant la crida dels hospitals i dels necessitats. Perquè mentre alguns ens posen medalles, el personal sanitari pugui posar-se bates. Hem d'aprofitar que som un país que ha viscut del tèxtil, i que encara té màquines de cosir. I sobretot, hem d'aprofitar que som un país històricament acostumat a trobar solucions i sortides a tots els problemes que s'han presentat o bé que ens han presentat.

*Regidora d'ERC

© Anna Marmol*

El nostre comerç, ara més que mai

Primer de tot vull agrair la resposta valenta, generosa i solidària que van tenir els nostres

continua a la pàgina 11

Temps de confinament

Soc jutgessa de pau titular de Castellar del Vallès des de l'any 2006, i des de fa un temps resulta que la meua principal tasca no m'agrada gens, perquè és la de veure cada matí si s'ha produït alguna defunció a causa de la pandèmia i comunicar-ho al Ministeri de Sanitat. Ni m'havia passat pel cap que això podia passar, però ha passat, està passant, m'agradi o no m'agradi. Aquesta situació em porta pensaments que necessito compartir.

Ja fa unes quantes setmanes que estem de confinament ocasionat per la declaració de l'estat d'alarma com a mesura per contenir l'expansió de la Covid-19. Constato que són dies en què podem experimentar sentiments de por, de preocupació i d'incertesa, de frustració per no poder seguir amb els nostres projectes, per no tenir llibertat de moviment, per no saber què està passant amb aquesta malaltia o per no saber què passarà amb els problemes econòmics.

Estem acostumats a tenir-ho tot de forma immediata, estem acostumats a viure un dia a dia ple d'experiències en un món accelerat i ambiciós en què poques coses semblen més importants que el poder i els diners. Aquesta nova situació requereix paciència, aturar els projectes i també hàbits per un objectiu superior: tenir salut, perquè òbviament sense salut no podem fer res. Davant la falta de recursos per afrontar la situació actual, és normal que això pugui comportar reaccions com el bloqueig i el patiment. En primera persona puc dir que he experimentat què és viure de prop la malaltia, inclosa la mort d'éssers estimats meus. El coronavirus ens ha canviat per sempre. A tots. De totes les maneres possibles.

Necessitem entendre la por, l'avorri-

PLAÇA MAJOR

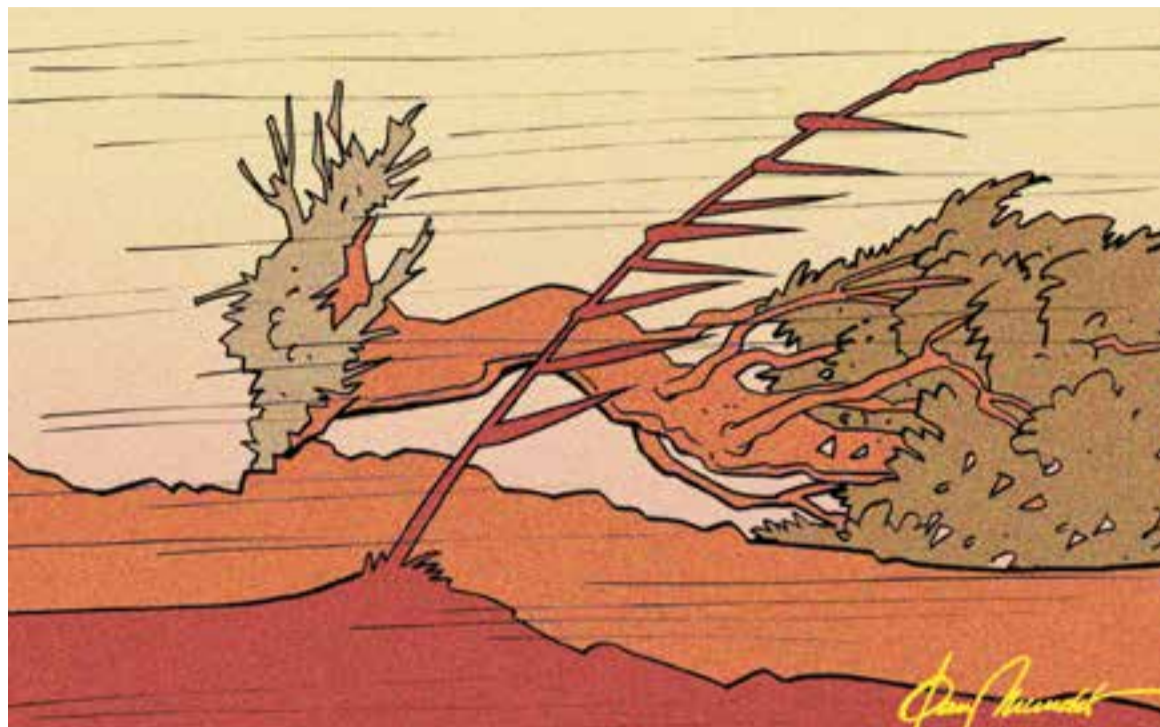


MÍRIAM VALLDEPERAS
Jutgessa de Pau

ment o la desmotivació perquè som éssers socials i, en general, el nostre oci està molt relacionat amb el contacte amb els altres.

Des que què vam rebre la instrucció que els jutjats, i més concretament els registres civils, passàvem a ser serveis essencials, i per tant les nostres tasques quedarien reduïdes únicament a certificats de fe de vida i estat, inscripcions de naixements i inscripcions de difunts, la meua primera tasca del dia, tal com he dit abans, és saber quants difunts s'han produït en aquella nit i derivar les dades al Ministeri, que ens va requerir a portar un control diari de finats, dades que ens informa funerària per morts produïdes tant a hospitals, com a domicilis... i així dia a dia des del 14 de març.

Això m'ha fet reflexionar; perquè estem vivint un dol, una ruptura amb la nostra quotidianitat i rutines, la pèrdua de contacte físic amb les amistats i familiars, sentiment de soledat i buidor. Però estic convençuda que aquesta situació que mai haguéssim pogut imaginar que ens passaria, a nosaltres, al món tecnològic, al món que tot ho compra, al món dels mitjans de comunicació, ens diu que, en realitat,



Adaptacio. || JOAN MUNDET

som molt vulnerables.

Estem vivint un estrès que ens pot generar estratègies per evadir-nos de la falsa realitat en què sovint vivim, amagant les emocions desagradables perquè ens creiem millors que ningú, que mai ens podria passar una cosa així, i aquesta pandèmia ens està ensenyant que la vida no la tenim controlada, per contra, si parem atenció, aquest missatge i aquesta por la podem contemplar com una aliada que ens pot ajudar a gestionar la situació, fent sorgir la nostra solidaritat i l'ajuda vers els altres.

Adaptar-nos als canvis, aconseguir trobar un equilibri emocional, gaudir cada dia, ser conseqüent i redescobrir el concepte de llibertat. Això és el que estic aprenent amb el virus. Unes quantes lliçons que em permeto compartir, perquè ens poden enfortir i ajudar a ser millors éssers humans en mig de la pandèmia.

"Hem d'adaptar-nos al canvi". Quantes

vegades hem escoltat aquesta frase...

L'argument és que la nostra espècie és una que des del principi de la seva existència s'ha adaptat a diferents entorns per sobreviure.

La diferència està en com afrontem la situació, i quelcom que ens pot ajudar és deixar de costat el paper de víctimes i convertir-nos en protagonistes. Entendre que no som els únics que patim i adaptar-nos al canvi i mirar de trobar solucions.

Sé que sona fàcil, però l'altra opció és queixar-se i no fer res.

Hem de ser conseqüents, el nostre comportament a la feina, la família, i les relacions socials ha de ser únic i igual. No podem portar "dobles vides" i mirar cap a dins per reconèixer-nos, amb el propòsit de corregir els nostres propis errors amb el que diem i fem. No podem "pregonar" el que no practiquem ni exigir el que no donem. La comunicació és essencial per trobar aquesta coherència, aques-

ta unitat de vida.

Potser mai abans hem tingut tant temps per parlar els uns amb els altres, ja sigui a les nostres llars, ja sigui mitjançant les plataformes digitals. Si comencem a admetre les nostres faltes i ressaltar les virtuts dels altres, aleshores podrem establir un diàleg sincer i respectuós que ens ajudi a restaurar o millorar les relacions amb tots aquells amb qui interactuem. És necessari treure'ns les "casetes", això és un dels reptes més importants que hem après durant el confinament obligatori que estem vivint.

Des de la por és possible que intentem anar cap al control, i sobretot cap a la confiança en les nostres capacitats per resoldre les situacions a les quals a vegades necessitem demanar ajuda i reaccionar amb una gran confiança i solidaritat, i tirar endavant, sempre endavant, amb molta força i esperança. I a tu, quin aprenentatge t'està deixant aquesta crisi?

ve de la pàgina 10

comerços cap a la crida de #joemquedoacasa com a mesura dràstica per fer front a la Covid-19. I també, òbviament, el meu agraïment a tots aquells que no heu pogut tancar perquè de vosaltres depenia la nostra subsistència.

Durant aquest confinament hem viscut baixades de persianes, impossibilitat de fer calaix, pagaments a la vista, lloguers i la incertesa més absoluta de què farem demà i de quin serà el nostre futur i el nostre present.

Però ara arriba el moment de tornar a pujar persianes i donar vida a Castellar; i no ho fareu sols: estareu acompanyats. Acompanyats de tots nosaltres, perquè els ciutadans de Castellar hem vist el que era un Castellar sense comerç i ara més que mai el volem viu.

Ara és el moment d'apostar pel petit comerç, el comerç de proximitat. El comerç que afavoreix la dinamització dels nostres carrers i ens manté vius. Us imagineu una vila sense comerços al carrer?

Al petit comerç hi trobarem sempre productes de qualitat i un tracte personalitzat. El coneixement dels clients i el tracte proper amb el client impulsa les relacions socials i la cohesió social entre els clients i entre el veïns, mentre que les sinèrgies que apareixen entre comerços i els seus clients afavoreixen el sentiment de pertànyer a una mateixa comunitat. El consum fet als petits comerços retorna a la resta de ciutadans en forma d'activitats de lleure, culturals, accions socials, col·laboracions amb entitats... Això sí, haureu de tornar a l'activitat protegits i en molts casos reinventats, però tots vosaltres esteu a l'altura per aconseguir-ho. I tots ho sabem! i per això confiarem en el comerç de proximitat, aquell que ens aconsella quan ho necessitem i el que ha estat allà per portar-nos la compra a casa perquè nosaltres no haguéssim de sortir, amb una atenció personalitzada i amb la voluntat de voler ajudar el client.

Moltes gràcies a tots i a totes! Estem amb vosaltres! *Regidora de Comerç

Teniu infants a casa?

L'Auditori Municipal Miquel Pont us recomana diverses propostes culturals per gaudir-ne des de casa amb els més petits.

Teatre, música i cinema per veure per Internet!

Consulteu-les totes al web
<http://auditoricastellar.cat/>

AUDITORI MIQUEL PONT
 CASTELLAR DEL VALLÈS



publicitat

—
**Les botigues i
els serveis del poble,
sempre al teu costat.**
ara et toca a tu!

—

△ ▲ △
femc_st_ll_r



UE Castellar i CB Castellar resten a l'espera del seu futur en competició

Els dos primers equips de bàsquet i futbol estan encara pendents del seu futur. En el cas del futbol, la cancel·lació definitiva amb l'equip en primera posició, el deixa amb la incògnita de si s'aconseguirà l'ascens a Segona Catalana, ja que la Federació Catalana

encara no s'ha pronunciat. El cas del bàsquet és semblant, ja que després de la cancel·lació de les competicions seniors -les úniques que faltaven per a fer-ho- encara no sapsi haurà de jugar promoció de descens o mantindrà la categoria de forma automàtica.

MOTOR | C. D'ESPANYA VELOCITAT

“Espero estar al capdavant quan tot comenci”

Max Sánchez ha vist frenada l'evolució per culpa de la cancel·lació del CEV per la pandèmia

© Albert San Andrés

Max Sánchez és la promesa més ferma del motociclisme de velocitat castellarenc. El pilot de 13 anys disputa el Campionat d'Espanya de Velocitat en la categoria de Moto4.

Jerez (5 abril), Motorland (10 maig) i València (31 maig) eren les tres primeres cites del Campionat d'Espanya de Velocitat, en què dos castellarencs, Carmelo Morales (Cardoso School) i Max Sánchez (Escuderia Motors), havien de participar. En el cas de Sánchez, aquesta havia de ser una temporada de progressió per demostrar el seu talent sobre les motos de 150 cc de la categoria petita del campionat. Després de més de 50 dies de confinament, el pilot va passar per l'entrevista esportiva dels dimarts a Instagram.

• Després de tants dies tens ganes de moto?
Esperem que aviat passi tot això

per poder entrenar al màxim i tornar aviat als circuits amb la moto!

• Com estàs entrenant aquests dies de confinament? Doncs vaig fent esport a casa. Ho porto tot bastant bé, la veritat. Comparto l'esport amb els estudis. Tinc una cita de córrer, en què faig una hora diària per agafar cardio i també estic amb la recuperació del braç dret després d'una operació a causa d'una caiguda de fa dos anys.

• Una lesió de la qual et van operar fa dos mesos.

Era una lesió que arrossegava des de feia temps. Ara vaig fent els exercicis i la ferida s'ha tancat perfectament!

• Com te la vas fer?

A Motorland, el 2018, vaig caure al curvone i el braç va rebre un cop molt fort. Vaig patir una alteració de l'os del creixement, cosa que em va produir problemes.

• Què esperes d'aquesta temporada, si es pot competir?

La idea prevista abans de començar era estar al capdavant i fer pòdiums i un bon paper al campionat, però amb el coronavirus encara no sabem que passarà.

• La pròxima cita és el 27 de juliol al Circuit de Barcelona-Catalunya. Oficialment no hi ha data,



Max Sánchez en l'última cursa disputada al Circuit de Barcelona-Catalunya, el 2019. || A. SAN ANDRÉS

però us han dit res, als pilots, sobre quan es podrà començar?

Encara no en sabem res, però a França ja han dit que al juliol no es corre. Pot ser que aquí diguin el mateix, però no en sabem res.

• T'estàs en un equip humil, en què el teu pare és el mecànic,

però tot i això ets capaç de superar els rivals amb molts més mitjans.

Estic competint amb equips molt potents com el Monlau o el Cardoso, però puc estar al capdavant lluitant amb ells i amb el material que tinc. Espero poder seguir així i arribar lluny.

• Com és la relació dins del box? Parleu molt de motos a casa?

Em fa sentir més motivat perquè sé que puc estar al capdavant amb la seva feina i que tinc el seu suport. A casa en parlem tot el dia! Ara estem jugant al MotoGP20, aprofito per aprendre'm els circuits on participaré. +

FUTBOL | COMPETICIONS

Xavi Calm deixa el Birmingham City

El castellarenc Xavi Calm ha decidit fer un punt i a part en la seva carrera esportiva deixant la disciplina del Birmingham City FC de la Championship anglesa.

La notícia la va fer pública el club bluenose aquest dissabte al matí, explicant que “Calm i el club han rescindit d'acord mutu la vinculació del tècnic, per tal que aquest pugui estar amb la seva família a Espanya”. Els de Birmingham conclouen el comunicat explicant que **“al club li sap greu la marxa del Xavi i enviem els nostres desitjos per a ell i la seva família”**.

Calm va arribar aquest estiu a

Anglaterra després d'una excel·lent temporada amb la UE Cornellà, on va disputar la final de la Copa Federació i va classificar a l'equip per a la promoció d'ascens a 2a divisió A, que finalment no es va consumir. Amb aquest èxit sota el braç en la primera aventura en solitari -fins al moment havia estat segon entrenador en diferents clubs-, l'equip anglès no va deixar escapar l'oportunitat d'incorporar al tècnic al seu staff, on l'igualadí Pep Clotet prenia les regnes del primer equip en substitució de Garry Monk.

Amb l'objectiu de tornar a l'elit



del futbol anglès, l'equip tècnic format per Clotet i Paco Herrera va voler comptar a finals de setembre amb l'experiència de Calm al primer equip, alliberant-lo de les tasques en el segon equip, el sub23, que va dei-

xar en setena posició de la Professional Development League.

En poc més de tres mesos, el castellarenc feia un nou pas de gegant en la seva carrera esportiva, formant part de la disciplina del primer equip

com a assistent coach, un ajudant directe del mànager Clotet. Després de 37 jornades de lliga en la Championship, Calm marxa amb la lliga aturada i l'equip en 17a posició a nou punts de la zona de promoció d'ascens.

“A vegades s'han de prendre decisions difícils i aquesta és una d'elles. En la situació que estem vivint actualment s'han de prendre decisions i vaig decidir que la família és el primer i que aquí feia més falta que allà” ha explicat el tècnic a L'Actual. Calm també ha parlat del seu futur, una temporada on la incertesa esportiva en el panorama futbolístic serà la tònica: **“L'any vinent veurem que surt. Serà un altre any i una nova temporada i decidiré en el futur”**.

La bona relació i regust de boca deixat pel castellarenc al club anglès, deixa la porta oberta a un hipotètic retorn futur a la disciplina bluenose. + || ALBERT SAN ANDRÉS

“El jazz és enigmàtic i, per això, atractiu”

ENTREVISTA

**MAGÍ
Casañas**

Amb motiu del Dia Mundial del Jazz (29 d'abril) parlem amb el president de la Castellar Swing Band

© Marina Antúnez

• Quan es va formar la Castellar Swing Band, i amb quin objectiu?

L'orquestra es deia Orquestra Castellar, que després va donar peu a la Castellar Swing Band. Es va formar la tardor de 1996 i va fer la seva primera actuació oficial a la Festa Major de 1997, en format de concert, als Jardins del Palau Tolrà. En aquell moment, fèiem música d'envelat. Al llarg de la crisi del 2007-2008 en endavant, les orquestres d'envelat van tenir molts problemes perquè no hi havia diners i, fins i tot, orquestres amb molts anys d'història com la Constellation de Sabadell van haver de plegar. Les de més anomenada, a les festes majors i caps d'any, anaven a tant per cent. A nosaltres, això ens va afectar molt, perquè gairebé ni oferint-te de manera gratuïta podien pagar la sonorització, enllumenat, etc. Vèiem que una orquestra de 12 o 13 persones no tenia sortida, i veient que el lindy-hop s'estava posant de moda a Catalunya i a la resta d'Europa, vam pensar reinventar-nos. Ens vam convertir en la Castellar Swing Band. Gràcies a la subvenció de l'Ajuntament i la col·laboració dels músics, vam buscar partitures per fer repertori nou, de swing, d'estàndards americans.

• Quants membres formeu l'orquestra i amb quines famílies



Magí Casañas, president de Castellar Swing Band, assajant a casa. || CEDIDA

d'instruments?

Som 12 músics fixos. Hi ha la secció de ritme, amb guitarra, baix, piano i bateria; hi ha tres saxofons, alt, tenor i baríton; dues trompetes i un trombó, al metall; dos vocalistes, i el director, Carles Miró.

• On acostumeu a tocar?

A l'aire lliure només ho podem fer quan és una festa major i hi ha envelat muntat per a tot un cap de setmana, o per a tres dies, o coses així, perquè sinó, tornem a estar amb el problema econòmic, són molts diners, la sonorització i enllumenat. Toquem allà on ens conviden. Aquí, hem tocat a la plaça Major, la plaça d'El Mirador, la plaça de Catalunya, a l'Auditori Municipal, al Calissó, hem tocat a Sentmenat, i havíem de tornar-hi al juny, però la cosa s'ha suprimit, a Can Balsach de Sabadell, etc.

Procurem o bé aprofitar moments en què l'Ajuntament munta estructura, o bé anar a locals petits on amb el nostre equip de so només haguem d'amplificar les veus, el piano, la guitarra i el baix. La resta, la toquem a pèl. Així surt més econòmic.

• Quins estàndards toqueu?

Fem swing, coses de Louis Armstrong, Duke Ellington, Ella Fitzgerald, The Andrews Sisters, Glenn Miller, Gershwin, Cole Porter, etc., aquest tipus de música que continua sonant arreu. També fem boogies, temes de Frank Sinatra, alguna cosa de Blues Brothers, Ray Charles, són temes que són molt coneguts i que estan molt ben escrits, no passen de moda.

• Per què creus que el jazz agrada a tanta gent i tan diferent?

Aquesta és la pregunta del milió. En primer lloc, el jazz té arrels africanes i europees, populars i clàssiques, i al llarg de la seva història ha tingut influències llatinoamericanes, afrocubanes, índies, etc. Això sol ja fa que molta gent se senti atreta pel jazz. A més, el jazz implica canvi, llibertat, creativitat. En els seus inicis, representava la modernitat del segle XX, tant als Estats Units com quan va venir a Europa i a altres països, als anys 20. Era una mena de crítica a l'establishment. Això va fer augmentar el seu atractiu. Va contribuir a l'americantització d'Europa i a la creació d'una nova cultura, sobretot després de la Segona Guerra Mundial. Tota la cultura del benestar va venir dels Estats Units i el jazz hi va contribuir. El trompetista Wynton Marsalis diu que el jazz és democràcia en acció perquè és participatiu, és desafiant, és competitiu i, a la vegada, inclusiu. És un fenomen del segle XX, el moment en què la ràdio, els discos, feien que moltíssima gent escoltés música. Aquest efecte emocional de la música va fer que les moltes varietats de jazz del moment fossin molt atractives. El baixista Charles Mingus deia que el jazz és el llenguatge de les emocions. El jazz té un element enigmàtic que el fa més atractiu encara, és una música que fins i tot els seguidors més

fanàtics no acaben d'entendre del tot. En aquest sentit psicològic, l'atracció pel jazz ha estat objecte de molts estudis. Un, de la universitat de Sussex, a Anglaterra, en què es posa de relleu que les dones heterosexuales senten més atracció cap als homes que són bons músics i que l'atracció augmenta en funció de la complexitat de les peces que toquen. Si acceptem que el jazz és un estil de música complex, és normal pensar que resulta atractiu. Altres estudis han parlat del jazz com un estimulants, perquè estimula l'aparició, al cervell, d'uns neurotransmissors propis d'una persona que està excitada.

• No tothom és fan del jazz...

Podríem trobar gent que no se sent gens atreta pel jazz o que l'havia criticat molt, per exemple, els nazis, que van deixar clar que per a ells la música jazz era música de negres i de jueus. A la URSS també en van ser molt crítics, consideraven que era una música de segona categoria, burgesa i sensacionalista, però és cert que a la major part de països del món el jazz continua triomfant. Avui dia tenim una gran varietat d'estils de jazz, però tots mantenen la idea de la llibertat, creativitat i caràcter inclusiu. Pot ser que en un moment determinant, un trompetista faci un solo que representi una dificultat per a tu com a músic perquè no te l'esperaves, però llavors respons i entre tots dos s'estableix una col·laboració, aleshores, estem creant la música. Això és molt important.

• Què més caracteritza el jazz?

La improvisació reinterpreta els temes clàssics i aconsegueix fer una mena de síntesi de l'experiència humana canviant, a part dels orígens populars, clàssics o culturals que el jazz tingui. I finalment, per a mi, el jazz seguirà essent important i atractiu sempre que els músics de jazz creguin que la seva música té coses a dir i que és significativa. +

DIBUIX | HUMOR

Miquel Ramos inicia el 'Confinet'

En el transcurs d'aquest confinament general, cadascun de nosaltres ha experimentat sentiments nous. Al pintor castellarenc Miquel Ramos la situació “m'ha enxampat amb el llapis a les mans, de fet, no podia ser de cap altra manera”. I el cervell, que és qui mana el llapis, “m'ha anat dictant un reguitzell de flaixos entre humorístics i irònics que m'han fet somriure a mi mateix”, afegeix l'il·lustrador, i per això no ha dubtat a traslladar-los al paper, pensant en la possibilitat de compartir-los i convertir-los en grans de sorra entremaliats. L'Actual n'ha elaborat un seguit de vídeos que es poden veure a lactual.cat i als seus comptes d'Instagram i Facebook. + || M. ANTÚNEZ



Detall d'un dels vídeos de les caricatures del pintor Miquel Ramos. || L'ACTUAL

CONFINAMENT | CANT

Di-versions Cor de Gòspel grava 'Hallelujah' virtualment

El cor castellarenc Di-versions Cor de Gòspel ha penjat a les xarxes socials el tema 'Hallelujah'. La proposta va ser una idea de la directora del cor, Anna Esquius, que va pensar que seria bo reunir el grup amb un projecte comú, “que és el que fem habitualment”, explica el castellarenc Alex Sancho, membre de la coral. “Ella ens va demanar que gravéssim individualment tota la cançó a casa nostra”, afegeix Sancho. Esquius va fer un muntatge posterior per unir-lo i penjar-lo a les xarxes pròpies de la coral, a Facebook i Instagram. Ara també es pot seguir des del canal de YouTube de L'Actual.

Aquesta és una de les cançons del repertori de Di-versions Cor de Gòspel. Dels dos anys i mig que hi és, és una les habituals dels concerts. “Sí que hi ha hagut una petita variació, perquè sempre la fèiem més clàssica i els últims temps li hem donat un ritme més swing, per donar-li més alegria”. Els instruments són cosa de la postproducció. A través d'un programa d'edició, l'Anna embastava les veus, les repetia, i va afegir instruments de percussió, que també es veuen físicament al vídeo.

Actualment son més de 20 cantaires i assagen els divendres, de les 18.30 a 20.30 h. “Sempre busquem més veus, sempre en falten, fem una crida a tothom qui vulgui afegir-s'hi”, comenta Sancho. + || M. ANTÚNEZ

CONFINAMENT | MÚSICA LIRICA

El Liceu encoratja la gent amb l'ària 'Nessun dorma'

El castellarenc Raül Esteve, membre d'Igor Studio, ha estat un dels encarregats de la gravació de l'ària de 'Turandot'

L'Orquestra Simfònica i Cor del Gran Teatre del Liceu va fer un encàrrec especial —en ple confinament— a Igor Studio, un estudi creatiu liderat per Igor Cortadellas que compta amb quatre treballadors, un d'ells, el castellarenc Raül Esteve. **“Vam fer un vídeo amb poc temps de marge, 10 dies o així”**, reconeix Esteve. El Liceu, amb l'orquestra confinada, va pensar que fer un projecte audiovisual al perquè la gent pogués veure l'orquestra, encara que fos telemàticament, seria una bona idea. **“El cor i l'orquestra tenien clara l'ària que volien fer, però el guionatge s'ha fet des d'Igor Studio”**, afegeix Esteve. Per al Liceu, la interpretació telemàtica d'una peça musical serveix de metàfora del paper de l'individu cooperant amb la comunitat, cadascú a casa seva, en un objectiu

col·lectiu comú. L'objectiu també és, entre d'altres, demostrar la vigència i poder de l'òpera i encoratjar la societat, valenta i resilient, especialment en moments en què es manifesta la fragilitat de l'ésser.

Es va triar 'Nessun dorma', una ària per a tenor del darrer acte de l'òpera Turandot, de Giacomo Puccini, **“perquè lliga molt amb els moments de confinament”**. El títol d'aquesta ària significa 'que ningú dormi' i fa referència a la proclamació que la princesa Turandot fa per prohibir que ningú a Pequín dormi fins que no es trobi el nom del misteriós príncep Calaf. La princesa mira els estels des de la seva cambra amb l'esperança de trobar el nom del príncep, que al seu torn ha llançat el desafiament i canta que si el nom no és descobert la freda princesa es casarà amb ell.



Un fotograma del vídeo que recull la interpretació de l'ària de 'Turandot'. || YOUTUBE

Perquè el vídeo tingués qualitat, els quatre membres d'Igor Studio es van repartir l'orquestra i el cor, que sumaven 142 intèrprets, **“i els vam anar trucant un per un amb videotrucada”**, comenta Esteve. Els músics i cantaires explicaven on tenien pensat enregistrar el vídeo **“i nosaltres els ho corregíem, per triar el millor lloc de casa seva per gravar”**. Si tenien cap dubte tècnic podien resoldre'l **“i els demanàvem els plans que necessitàvem, segons el**

guió que havíem fet”.

Ha estat una feina de bojos, **“fent les trucades i l'edició, ajustar volums i sincronitzar, perquè alguns mòbils graven a 24 frames, d'altres a 23, a 26...”**, apunta Esteve. El poc temps que s'ha tingut també ha fet més difícil la feina, que ha estat especialment complicada tècnicament en l'enregistrament dels instruments. En aquest projecte, el director musical de la peça és Josep Pons, la directora musical és Conxita Garcia

i el tenor solista és Jorge de León. Pel que fa al guió visual, de fet va ressaltant els punts clau del text de l'ària, des del **“que ningú dormi”**, inicial, fins al **“vencerem”** final. Pel camí, tal com transmet l'ària, anem posant imatge a l'enigma de l'endemà que conviu amb la determinació per encarar el destí. **“Reflectim el misteri inicial en les imatges insòlites del capvespre desert de Barcelona amb tota la força de l'absència de la presència”**. + || MARINA ANTÚNEZ

CULTURA | OFERTA EN LÍNIA

L'Auditori Municipal ofereix l'enllaç a propostes en línia per a públic familiar

L'Auditori Municipal Miquel Pont anuncia una novetat, des de la seva web, oferir l'enllaç a propostes culturals adreçades al públic familiar que es puguin gaudir sense moure's de casa. Des de la Regidoria de Cultura, s'ha fet una selecció i recopilació de recursos en línia de teatre, música i cinema per als més petits. S'ofereixen espectacles sencers, gravats en vídeo, i videoclips.

Entre d'altres, hi podreu trobar propostes de la companyia Zum-Zum Teatre, que ha posat a disposició del públic gravacions dels seus espectacles. Al seu Dropbox hi ha penjat, de moment, el vídeo íntegre de La gallina dels ous d'or, en català i en castellà. No calen contrasenyes, no cal tenir Dropbox, només cal clicar sobre l'enllaç i gaudir d'aquest espectacle sobre l'avarícia fet amb mestratge i amb molt d'humor. La companyia lleidatana també ha penjat La camisa de l'home feliç en català i en castellà.

La companyia Inspira Teatre ha penjat el seu espectacle El cel de la Jojó al seu canal de YouTube en català i en castellà, un espectacle musical i de titelles adreçat a públic familiar i escolar, especialment per a edats d'entre 5 i 10 anys. És una història que ens parla de la transformació, del cicle de la vida, de les petites i grans pèrdues, i de la vellesa. Al canal de YouTube de la Companyia de Comediants La Baldufa trobareu molts dels seus espectacles, alguns coneguts pel públic de Castellar, Safari, Mon pare és un ogre, El llibre imaginari, Cirque Dejàvu, El baró de Munchausen i El príncep feliç.

Per consultar la informació completa del que proposa l'Auditori podeu entrar a l'enllaç www.auditoricastellar.cat.+

SANT JORDI | LITERATURA

La Biblioteca celebra la resposta dels infants per Sant Jordi

La Biblioteca Municipal Antoni Tort ha reformulat, aquest any, dues celebracions importants, la del Dia Internacional de la Literatura Infantil i Juvenil, que es commemora el dia 2 d'abril, i la Diada de Sant Jordi, del 23. **“Al voltant d'aquesta data, fem una crida a nens i nenes d'entre 6 i 12 anys perquè es preparassin un conte o un poema i un dia fem la lectura presencial d'aquests textos”**, explica Mònica Mimó, treballadora de la Biblioteca Municipal. Això, aquest any no ha estat possible perquè cadascú és a casa seva.

El servei municipal va plantejar una altra proposta, **“fer el mateix però de manera virtual”**. El resultat ha estat, alhora, sorprenent i gratificant, **“estem supercontents de la resposta, de la quantitat d'infants que hi han volgut participar”**. Les responsables de la biblioteca intueixen que segurament hi ha hagut alguna mestra que hi ha ajudat, en aquesta alta participació. En total, a la proposta hi han participat 18 infants **“i hem rebut 17 vídeos, perquè n'hi ha un que és de dues germanes”**, afegeix Mimó. Si es compara amb altres edicions, enguany és quan la proposta ha tingut més participació, a més d'haver-hi molt bon nivell. **“Et trobes amb nens i nenes que tenen molt talent, ens han sorprès molt!”**. Fins i tot, una de les participants ha gravat cantant el seu text, tenint com a base una cançó pop molt coneguda, **“hi ha posat el seu escrit particular inspirat en Sant Jordi”**. L'Ajuntament s'ha encarregat d'elaborar una recopilació de tots els vídeos que es pot veure a les xarxes. **“De fet, també es poden veure els diferents vídeos penjats a l'Instagram de la Biblioteca”**, aclareix Mimó. Els textos de la majoria d'infants són propis. Hi ha poemes dedicats a les mares, a la por, i hi ha molts contes protagonitzats per animals, **“cosa que voldria que tenim una canalla molt empàtica amb el tema dels animals”**. + || ?

Recomanació



Novetats en dret de família

De manera general, les sentències de divorci o d'extinció de parella de fet no han quedat afectades per la declaració d'estat d'alarma i s'han de seguir complint en la seva integritat. No obstant això, s'han donat casos en què un dels progenitors no ha pogut conviure amb els seus fills o que les pensions no han pogut ser ateses a causa de la baixada d'ingressos. Per aquests motius, el govern ha establert, a través del Reial Decret Llei 17/20, de 28 d'abril, un procediment temporal, especial i sumari per la resolució de qüestions relatives a dret de família directament derivades de la crisi del COVID-19, com són (entre altres) aquelles qüestions sobre el règim de custòdia i visites de menors o sobre el pagament de pensions alimentàries. A través d'aquest nou procediment es podrà restablir l'equilibri en el règim de visites o de guarda compartida quan un dels progenitors no hagi pogut gaudir dels seus fills, també es podran revisar les mesures definitives sobre pensions entre cònjuges o a favor dels fills si han variat substancialment les circumstàncies econòmiques de l'obligat a pagar. La demanda s'haurà de presentar davant el mateix jutjat que va dictar la sentència inicial que volem revisar i hauré d'aportar la documentació acreditativa del canvi de circumstàncies. Teòricament la vista se celebrarà en el termini de deu dies des de la data d'admissió de la demanda i en ella intervingrà el ministeri fiscal que vetllarà per l'interès dels menors.

Francesc Fernández Corominas

Advocat

www.pallaresfernandez.com

Lola León

Membre de l'Associació Catalana d'Afectats i Afectades de Fibromiàlgia (ACAF) Catalunya

”
El confinament ens accentua els problemes de son i d'ansietat
 “

El 12 de maig se celebra el Dia Mundial de la Fibromiàlgia i la Síndrome de la Fatiga Crònica. Els afectats per les síndromes de sensibilització central estan patint més ansietat i depressió durant el confinament

© Jordi Rius

• Un dels objectius de l'Associació Catalana d'Afectats i Afectades de Fibromiàlgia és agrupar tots els que tenen síndromes de sensibilització central?

Sí, a més de la fibromiàlgia, la síndrome de fatiga crònica, la sensibilitat química múltiple i l'electrohipersensibilitat.

• Què feu a l'entitat?

Ens ajuntem totes de 17 a 18 h, parlem, ens desfoguem, ja que són malalties que no podem comentar amb la majoria de la gent. Després tenim una classe de taitxí que ens ve molt bé, adaptada a nosaltres.

• Per a aquest tipus de malalties l'exercici és convenient, però que tampoc sigui massa dur...

No podem fer una classe normal de ioga, pilates o taitxí. El professor que

tenim baixa el ritme i ens fa una sessió adaptada a nosaltres.

• Ara que estem en ple confinament, com manteniu l'activitat?

En aquest temps tot s'accentua. D'entrada tenim problemes d'ansietat, de son i tot això que ja tenim ara s'accentua. Algunes companyes m'han comentat que no els aniria gens malament l'assistència psicològica.

• Però potser podríeu mantenir les trobades virtuals amb les companyes?

Ho estem fent, però no és fàcil reenganxar-s'hi. Moltes de les persones no tenen ordinador en condicions i llavors hi ha la mandra. El problema és que com que et fa mal tot i no pots fer tot allò que vols, al final vas a menys. El fet de quedar per veure'ns fa una força perquè puguem anar a les trobades, però ens costa molt.

• I el confinament que obliga a

CEDIDA



quedar-se a casa també potencia aquesta mandra?

La mandra i el dolor. El problema és que ens hem de moure i això ens fa mal. Com que no et mous, encara tens més dolor. Quant menys et mous, menys fas. Com que a casa no et sents amb l'obligació d'anar-hi, és una cosa que es va deixant enrere.

• Des que va començar el confinament no has sortit de casa?

He sortit per primera vegada aquest dilluns. Per als afectats i afectades de fibromiàlgia, el problema és l'horari. És a dir, per passejar pel meu carrer, que vaig fer entre les 9.30 i les 10 h, em vaig llevar a les 7.30 h. No em puc llevar i tot seguit marxar. Necessito unes dues hores per poder reactivar-me, si és que em reactivo. És a dir, nosaltres no podem fer plans. Em poso el despertador, em llevo amb la idea de fer coses. Després arriba el moment de veure si pots fer-les o no.

• Cada dia pots trobar-te en un estat diferent?

Això és com la loteria. Te'n vas a dormir malament, passes mala nit però l'endemà no saps com apuntarà el dia. Depèn de la manera de ser de la persona, es pot llevar una mica millor i aprofitar millor el dia o no. Tot això disminueix la qualitat de vida. Tot resta. Llavors has de tenir un esperit molt llançat i molta força per poder tirar endavant.

• Creus que els afectats per les síndromes de sensibilització central hauríeu de tenir un horari més ampli per sortir?

Crec que sí, i també per a altres col·lectius. No podem fer plans a certes hores, depèn de com ens sentim. Potser em trobo bé a les 10 h, però potser més tard no.

• Teniu problemes per aconseguir mascaretes?

Les meves companyes m'han comen-

tat que no hi ha hagut mascaretes per a elles. Una d'elles m'ha comentat que conviu amb el seu germà més gran de 65 anys, que està malalt, i que ha hagut de sortir amb la seva mascareta. Ens haurien de posar dins del col·lectiu de gent gran. La nostra mentalitat té l'edat que té però el nostre cos, no.

• Quan creus que podràs sortir amb més assiduitat de casa?

Ho tinc molt clar. Encara no he anat a comprar i intentaré que hi segueixi anant el meu marit. Fins que això no estigui més avançat, no sortiré al carrer; ho tinc molt clar.

• Per què la majoria de gent no entén aquestes malalties?

Perquè no hi ha proves. Com que no apareix ni en una radiografia ni en una analítica no és demostrable. De vegades la gent es pensa que no estàs bé o que t'ho inventes.

• Una persona afectada de fibromiàlgia pot aconseguir la baixa per malaltia?

Depèn del metge que tingui. Hi ha metges molt sensibilitzats amb el tema i altres que no ho estan gens. És tot un problema perquè al no sortir a cap lloc sentim que no se'ns tracta bé. A les empreses les baixes que es presentin per un brot de fibromiàlgia potser el metge te la dona per una lumbàlgia. En el meu cas vaig deixar la feina perquè ja no podia més. Però com que tenia més coses que eren demostrables, em van donar la incapacitat. Però hi ha persones que segueixen treballant i ho porten molt malament.

• La fibromiàlgia ocasiona altres malalties?

Mai va sola. Per exemple, tinc la triple artritis reumatoide i la síndrome de Sjögren. També hi ha moltes malalties relacionades amb els ossos, problemes relacionats amb el cor i sobretot depressions. El dolor és difícil d'encaixar. ➔

Ofereixes el servei de lliurament a domicili?



ANUNCIA'T!

ARA ÉS EL MOMENT!

• comunicacio@ielou.cat · T| 93 707 00 97