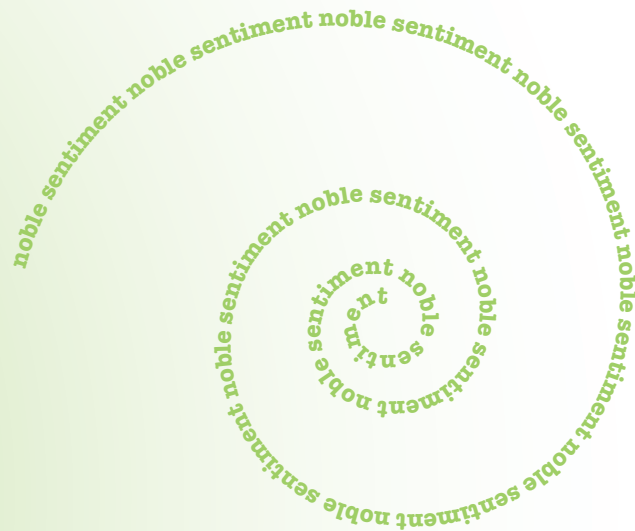




paraules de dones

BUTLLETÍ DE LES DONES DEL PLA DE BARRIS. NÚMERO 2. MAIG 2010



noble sentiment

Després de Viure
moments de patiment
Neix al meu **C**or
aquest bonic **S**entiment,
il·luminant el meu **E**sperit
fent-lo sentir-se **F**ort , estimat
i allò **M**és important
tornar a creure en la força
de **L'** amistat
I la tranquil·litat que mai més
tornaré a caminar
acompanyada per la soledat,
Sinó amb les Joies
del meu cor.

consell editorial

consell editoria



3

EDITA

Ajuntament de Palafrugell
Pla de Barris. Sauleda - Carrer Ample

CONSELL DE REDACCIÓ

Aoutif Ahmittach
Maryam Ben El Fakih
Layla El Hilali
Elisabeth Caamaño
Crisoula Colls
Elisabeth de la Vega
Lili Fernández
Ana Maria Florido
Charo Moreno
Karina Reyes
Naima Talhi

COORDINACIÓ

Vicky Blanco

CORRECCIÓ LINGÜÍSTICA

Oficina de Català de Palafrugell (CPNL)

FOTOGRAFIES

Arxiu Municipal de Palafrugell,
Laura Alguer, Vicky Blanco,
Elisabeth de la Vega, Lili Fernández, Ana
Maria Florido i Karina Reyes

DISSENY, MAQUETACIÓ I IMPRESSIÓ

Impremta Palafrugell · C/ Clavé, 35

DIPÓSIT LEGAL

Gi-1395-2009

AMB EL SUPORT DE

Empordà Digital
Espai Dona

Impressió en paper ecològic

La direcció del butlletí no es fa responsable de les opinions expressades en els escrits.

índex

poema	2
crèdits i consell editorial	3
presentació	4
reportatge	5
persones singulars	6
article	8
fem memòria	9
d'aquí, d'arreu.....	10
foto denúncia.....	11
dones a favor del medi ambient	11
hi havia una vegada	12
sabors del món	13
elles actuen	14
opinions	14
actualitat del Pla de Barris..	15
ressenya	15

presentació

“Paraules de Dones” té 4 protagonistes:

- El barri, que pren forma per l'espai, els carrers, les botigues... i pren vida a través dels homes i dones que hi viuen o hi treballen (hi treballem). El barri és el tema central del butlletí, l'eix des d'on gira tot el seu contingut.
- Els protagonistes de les històries, entrevistes, fotografies, relats que trobareu al butlletí, homes i dones que formen part del barri i que ens expliquen punts de vista, records, històries, opinions sobre el barri, el que hi succeeix, els desitjos de futur..
- Les dones que formen l'equip de redacció del butlletí i que a més d'encarregar-se dels temes que es tracten, d'escriure els textos i de fer les fotografies, estan fent tallers de formació amb ganes que el butlletí que ara us oferim sigui un butlletí de qualitat, que vingui de gust llegir-lo, mirar-lo i, per què no?, conservar-lo com a testimoni del barri.
- Vosaltres, lectors i lectores a qui va adreçat. Que potser sou del barri o potser no. Aquest butlletí que teniu a les mans és el segon Paraules de Dones. Aquestes 14 pàgines deixen entreveure l'intens i entusiasta treball de l'equip de redacció, i el valuós espai de reflexió i d'intercanvi d'opinions i experiències que s'ha creat entre les dones de l'equip de redacció.

Us convidem a reflexionar amb nosaltres sobre el punt de vista que s'hi exposa i que, al cap i a la fi, és una de les visions possibles sobre el barri de la Sauleda - carrer Ample.

Moltes gràcies per ser-ne protagonistes.

Sílvia Esteva
Directora del Pla de Barris La Sauleda - Carrer Ample

reportatge

barris, abans, ara i sempre barris, abans, ara i sempre barris

Barris, abans ara i sempre

Cada barri té les seves coses característiques, tradicions i curiositats. A *Paraules de dones* volem dedicar aquesta segona edició als nostres barris: la Sauleda i el carrer Ample.

Actualment els nostres barris estan canviant, uns canvis necessaris. Però tot i aquests canvis hi ha algunes coses que encara hi són i d'altres que queden en el record. L'objectiu d'aquest escrit és que us ajudi a conèixer millor els nostres barris i us estimuli a continuar cuidant, respectant i estimant el nostre entorn més proper, del qual tots i totes formem part.



El carrilet

Una de les coses que han quedat en el record és el *carrilet*, o *tren petit*, com es coneixia popularment. Es va inaugurar el 23 de març del 1887, inicialment anava de Palamós fins a Flaçà; l'any 1921 es va allargar el recorregut fins a Girona i finalment el 1928 va arribar a Banyoles, per desaparèixer l'any 1955 a causa dels seus endarreriments i de la modernitat d'altres transports més ràpids.

El preu del bitllet d'anada i tornada de Palafrugell fins a Girona era de 5 pessetes amb 5 cèntims; de Palafrugell a Mont-ras costava 20 cèntims i fins a Palamós 50 cèntims. El *tren petit* continua estant molt present en el barri de la Sauleda: el carrer principal és

el carrer Carrilet, fa uns anys es va obrir la fleca El Carrilet i també el CEIP El Carrilet.

El safareig

Els veïns del carrer Ample, mantenen un dels equipaments més característics de Palafrugell: el safareig.

Antigament s'anava a rentar als rius o a les fonts, però contaminaven l'aigua que havien de beure, per això als pobles es van construir safarejos públics, on, a més de rentar la roba, les dones aprofitaven per reunir-se amb les veïnes.

La primera referència de l'antic safareig de Palafrugell es troba en un document del 1785-1790. L'any 1862 l'alcalde Sr. José Marques i la Junta de Sanitat van decidir enderrocar l'antic safareig perquè estava molt deteriorat, van aprofitar per fer una reforma total del carrer Ample, i construir-hi el nou safareig.

Abans es creia que l'aigua del safareig provenia del pou del casal, però un grup d'excursionistes de Palafrugell van inspeccionar-lo i van poder constatar que no hi ha cap connexió, a més, van trobar soterrades les restes de l'antic safareig.

Convivència

Com a la resta dels pobles, els nostres barris han anat evolucionant tant econòmicament com culturalment. Primer amb un major poder adquisitiu i cultural i després amb una afluència d'immigració que aporta diversitat cultural. Amb tot això hem anat creixent i ens hem anat adaptant, perquè els barris no deixen de ser una petita mostra del que passa en el país.

Durant la dècada dels 60 va haver-hi una primera onada migratòria provinent del sud d'Espanya, principalment de les províncies de Granada, Jaen i Màlaga.

Més recentment, la immigració ve de l'estranger, tant de països africans com el

Marroc i el Senegal, com de països de l'Est, com Romania o Bulgària o d'Amèrica llatina com Argentina i Equador, entre d'altres.

Hem sortit al carrer per preguntar als veïns què pensen sobre la convivència al barri, i tots han apuntat que tot i la diversitat de cultures, la convivència és cordial i agradable.

Espais públics

Abans els nens jugaven tots junts al carrer, el joc dels nens actualment s'ha vist afectat per l'augment de trànsit, i han de jugar a les zones de joc habilitades.

A la Sauleda podem trobar dos parcs, a més de la zona verda que estan construint. A la zona del carrer Ample tenim dos parcs més.

A la Sauleda també tenim el camp de futbol del Gregal i al carrer Ample hi ha l'estadi i el pavelló de patinatge, i no gaire més lluny tenim el pavelló d'esports i la piscina municipal.

Els nostres barris es transformen en tots els sentits: urbanístic, educatiu, cultural i també social. Apostem per un barri on les persones sentin que pertanyen a una comunitat i que aquesta comunitat els respondrà quan necessitin el seu suport. Volem un barri integrador, que els veïns i veïnes se l'estimin, vinguin d'on vinguin i siguin quines siguin les seves creences i el seu color. Un barri construït entre tots.





la senyora Catalina

persones singulars

6

La senyora Catalina, amb la seva edat i la seva força de voluntat, a més a més de la constància diària, és un exemple a seguir per totes les persones que vulguin millorar la seva qualitat de vida fent un esport: la natació.

Catalina, quants anys té vostè?

Tinc vuitanta anys, en faré vuitanta-un el mes de maig.

Catalina, on va néixer vostè?

Jo vaig néixer a Màlaga.

Quan va arribar, a Catalunya?

Doncs, vaig venir l'any 1966.

Aquell any, va venir amb la família?

Sí, vaig venir amb el meu home i els meus fills.

Catalina, sempre ha viscut al carrer Ample, a l'edifici Aniversari?

No, quan jo vaig venir de Màlaga, un cosí meu em va trobar una casa que vaig llogar. Només tenia una habitació amb dret a cuina. Vaig estar-hi una setmana, perquè en aquell temps hi havia una altra família d'ètnia gitana, molt bones persones, però tenien una àvia amb molts anys que em ficava les mans al dinar que jo preparava per a nosaltres.

Després aquesta família mateixa ens va trobar una altra casa a la vora dels Ametllers, i hi vaig estar un mes i quinze dies. Era petita,

però hi estàvem sols. Després vaig anar a Torrent a casa d'una coneguda que es deia Josefa. Vàrem estar-hi sis mesos, i després vaig anar a viure al carrer de la Caritat, on vàrem estar vivint disset anys.

Catalina, així quan va arribar a l'edifici?

Vàrem comprar el pis l'any 1982. Vàrem ser de les primeres famílies, els pisos no estaven ni acabats de fer, sense aigua i sense llum. Nomes érem tres famílies que estàvem vivint aquí, l'aigua l'agafàvem amb una goma de la part de baix, i emplenava la banyera per rentar-hi les cassoles, així ens espavilàvem. La llum tampoc estava activa, les instal·lacions no estaven acabades, tenia una rentadora i havia de rentar a mà.

T'explicaré una anècdota divertida de l'altra casa on vivia abans de venir aquí.

Mira, la rentadora ja la tenia però tampoc em funcionava perquè l'aigua no tenia gens de força, però quan plovia el sostre tenia tants forats que plovia més dintre de casa que fora. Una vegada vaig haver de posar disset cassoles per les goteres, anava amb paraigua a dintre de casa. Amb la llum passava igual, hi havia un fil prim penjat del sostre amb una bombeta que feia pampallugues. El cable estava mig pelat, però jo que era una manetes el vaig arreglar amb cinta adhesiva.

Totes les coses les arreglava vostè, no deixava alguna cosa per al seu marit?

No, ell no s'amoinava per aquestes coses, no tenia gaire temps, havia de treballar molt i jo m'espavilava molt bé, encara que a vegades patia cada descàrrega d'electricitat, que estava dies tremolant.

Així doncs, quan va venir aquí estava acostumada a no tenir gaires comoditats.

Però al final estava agraïda de tenir la seva pròpia casa?

Jo sí, el meu home volia una casa però no teníem diners i el pis ja el teníem pagat. No volia ficar-me en més despeses, volia tranquil·litat i estabilitat, el vaig poder convèncer quan el meu fill es va comprar el seu pis, dues plantes més amunt. La feina que em va costar de fer entendre al meu home que estaríem bé aquí, al costat del fill.

Pocs mesos després vaig patir una espècie de malaltia que em va tenir ingressada un mes i cinc dies. Em va quedar la cama paralitzada, no podia moure-la de cap manera.

Catalina, vostè treballava?

Sí, treballava a la fàbrica de suro. Després d'això el metge em va dir que no caminaria mai més.

Després, què va passar?

Mira, quan em varen donar la notícia que

no caminaria mai més estava sola, al meu home li van dir que sortís fora i, clar, quan va entrar a l'habitació jo estava plorant. Ell estava molt enfadat, va sortir corrents a trobar el metge per dir-li que aquestes notícies no s'han de comunicar d'aquesta manera, que s'ha de tenir una mica més de sensibilitat i humanitat.

Quan va arribar a l'habitació li vaig dir que havia d'anar al lavabo i ell em va dir: "Jo estaré al teu costat perquè no caiguis a terra, però t'aixecaràs tu sola del llit i hi aniràs caminant." Va ser així com t'ho explico, em vaig aixecar i agafant-me a la paret i al radiador, arrossegant la cama, vaig anar jo sola caminant, no em podia creure que després de la terrible notícia arribés a posar-me dreta. Caminant amb dificultat, però caminant.

Què li va dir el metge, quan la va veure?

No s'ho creia, deia que no podia ser, una fillora d'aquesta magnitud. Em va dir que suposava que era l'esperança, que no s'ha de perdre mai, i sobretot la força de voluntat.

Catalina, ha tingut problemes de convivència?

No, mai. Estic envoltada de bones veïnes que m'ajuden, perquè ara estic sola a casa. Em visiten i si necessito qualsevol cosa sempre estan a disposició del que pugui necessitar, gràcies a Déu.

Catalina, quina opinió té de com ha crescut el barri. Creu que estem millor ara, amb tants negocis a la vora o abans, envoltats de camps?

Per a mi és molt millor ara, tenim tot el que necessitem aquí, ja no estem al final del poble sinó quasi al centre, quantes més coses es facin i negocis obrin serà molt més convenient per a nosaltres. Jo estic a favor del progrés.

Què en pensa, de la festa del nostre barri? Vostè baixa per gaudir de l'ambient de festa?

No vaig mai enlloc, des que van morir els meus fills no surto mai de festa, ni a les excursions, ni de viatge, no tinc ànims per a res. Mira, primer va morir el meu home, i vaig patir molt. Al cap de cinc anys i mig ja començava a acostumar-m'hi, fins i tot havia gaudit d'alguna excursió amb unes

amigues, però vaig perdre un fill. No ho he superat mai.

Però, té més fills?

En tenia tres, però ara només me'n queda un. L'altre fill va morir amb una diferència de quatre anys amb el primer, i cinc anys després va morir un nét de vint anys. Jo he patit molt, per això no tinc ganes ni de festes ni de sortir enlloc. Saps qui em va ajudar a sortir del pou en què estava enfonsada? La Rafaela i la Consuelo, unes bones veïnes que venien a casa a fer-me companyia i m'animaven. Encara en aquests moments segueixen fent igual, una setmana ve la Rafaela a casa i l'altra vaig jo a casa seva. La Consuelo ha marxat de l'edifici i ve quan té temps, ella també cuida el seu pare, que ja és una mica gran.

Catalina, des que jo la conec sempre l'he vist que camina, practica algun esport?

Vaig cada dia caminant a la piscina municipal a nedar, la meva doctora de capçalera em va recomanar que hi anés, que milloraria de l'esquena perquè també la tinc molt desgastada. Però jo no en sabia i em va contestar que ja me n'ensenyarien, i així va ser: al cap de vuit dies d'anar a la piscina ja sabia nedar.

Quants anys fa que va a nedar? Va ser difícil aprendre'n?

Fa sis anys que hi vaig i si ho hagués sabut ho hauria fet molt abans. De veritat que és una meravella. Mira, després de tres o quatre dies d'anar amb la patata i el flotador, hi havia companyes que ja les veïa que neda-ven i a mi em feia enfadar amb mi mateixa, deïa: "Quan aprendré a nedar jo?" Al cap de vuit dies li demano al monitor la patata i em diu que no, li dic: "Si encara no m'aguanto a l'aigua." I em va contestar que s'havia de provar. Quan me'n vaig adonar ja havia fet la piscina sencera, des de llavors sé nedar i estic molt contenta. No va ser difícil aprendre'n, al principi has d'acostumar-te a l'aigua freda, després ve tot rodó. Els monitors t'ajuden molt i et donen molta confiança.

Li costa molt de nedar?

Em costa entrar a l'aigua freda. Abans em tirava dreta, però ara tinc por i entro per les escales i quan vaig baixant poc a poc va

pujant l'aigua freda i em vénen uns calfreds que les dents em ballen, però quan estic nedar estic gaudint moltíssim.

Ara ja sóc més gran, tinc vuitanta anys, i com és lògic em costa, però encara vaig fent entre disset i vint piscines, fins i tot vaig acomiadar l'any amb vint-i-sis piscines. Els nois de la piscina em van felicitar per la voluntat que tinc.

Quan surt de l'aigua ho fa sense ajuda?

Per les escales sense cap mena d'ajuda, el que sí m'han d'ajudar és per anar al vestidor perquè com que he perdut una mica l'equilibri em diuen que els faig patir i tenen por que caigui a terra. La veritat és que me n'oblido molt sovint i em renyen molt amigablement.

Catalina, li recomana a tothom que faci aquest esport?

Sense cap dubte ho recomano a tothom, pensa que el dia que no hi vaig sento que em falta alguna cosa, ho trobo a faltar.

Vostè va rebre un premi, parli'm de com va ser aquest dia.

En van trucar per telèfon un dia, i em van dir que hi anés el dia 14 de juny que farien un campionat de natació. Els vaig dir: "Esteu tocats del bolet, jo no puc fer competicions, no puc nedar de pressa, jo només nedo per trobar-me bé." El noi em diu: "No, Catalina, només ha de venir per recollir un premi que li donem per la constància que té a la seva edat i per la valentia de ser cada dia aquí a les set del matí." Em van entregar una medalla, en va fer molta il·lusió.

Catalina, una recomanació per a totes aquelles persones que pensen que són molt grans per fer esport.

Ens hem de moure mentre es pot, personalment si no fos per la natació no podria caminar. És un esport que com més es practica més bé et fa sentir. A més és una manera de moure tot el cos sense fer gaire esforç i ens ajuda a estar en forma.

Senyora Catalina, ha estat un plaer parlar amb vostè. Moltes gràcies de part de les persones que col·laborem en el butlletí per fer que a través de les seves paraules la coneguem millor com a veïna. Veritablement és una persona singular.

els camins dels i les joves de Palafrugell

article

Els joves de Palafrugell. Què fan actualment? Quin objectiu tenen?... Són preguntes que ens plantejem, ja que sabem que, en un futur proper, seran els organitzadors i els futurs dirigents d'aquest poble. És un tema difícil de tractar, tant en el sentit d'anàlisi, com d'opinió. És molt ampli i comprèn diversos aspectes de la societat. En parlar-ne, cada persona pensa de manera diferent i opina diferent -alguns positivament i altres negativament.

La limitació de l'edat d'aquest grup és variable i discutible, per això deixem de banda aquest apartat, i que cadascú l'interpreti com li sembli més correcte.

Ara ens centrem en els comportaments dels joves, de Palafrugell, en general.

Aquí hi ha joves que estudien, que treballen, que estan aturats, que es dediquen a fer activitats d'entreteniment social o de lleure...

Com a mínim, diem que aquests tenen alguna ocupació, però n'hi ha d'altres que tenen un altre tipus d'inquietuds. Les més freqüents són: sortir al carrer, anar als llocs públics però sense cap objectiu, connectar-se a Internet només per accedir a programes com el xat, entre altres, i sobretot dependre dels pares. I el comportament més perillós de tots és el consum de droga.

La droga és un tema molt preocupant, ja que aconsegueix "atreure l'atenció" de la majoria dels joves. El seu consum depèn de cadascú, és clar, però també d'altres factors com: la influència dels amics, la possibilitat de comprar-ne, el poder econòmic... Són una sèrie de factors pels quals el jove té facilitat per consumir-ne. I aquests poden influir en la seva formació, en el seu comportament, en els seus estudis, en el seu creixement, ja sigui físic o psicològic... I el resultat pot ser una persona sense futur, sense estudis i amb una possible addicció. En realitat, l'administració fa tot el possible per evitar aquestes situacions, ja que organitza xerrades de prevenció als instituts i

en altres llocs on el jovent acostuma a anar. Però com hem dit abans, depèn del mateix jove i de la seva voluntat.

Hi ha nois i noies que es dediquen als estudis o a alguna formació, cosa que valorem positivament, ja que estan construint el seu futur. El fet de deixar els estudis en acabar els obligatoris és com deixar un camí mig fet (per als que poden econòmicament, ja que n'hi ha que per raons econòmiques no poden continuar formant-se).

Aquí hi ha desigualtat entre els sexes, perquè podem comprovar que el percentatge de nois supera al de les noies en els cicles formatius, i el de les noies al dels nois en els batxillerats.

En els mateixos cicles formatius els percentatges varien i depenen dels estudis que es cursen. Per exemple: a mecànica, hi ha un nombre inferior de noies que de nois, ja que tradicionalment ha sigut per als nois; i a infermeria hi ha un nombre més elevat de noies que de nois, i això es deu que des de fa temps són les noies que l'havien de cursar per costum.

A la Universitat, la situació no varia tant, però per anar-hi troben altres dificultats: econòmiques, ètiques o simplement de transport.

Aquest últim és un dels motius que impedeixen que els joves hi puguin arribar fàcilment, i per això es veuen obligats a comprar un cotxe o una moto, però n'hi ha altres que agafen l'autobús des de molt aviat per poder arribar-hi a temps.

No notem cap esforç per part de l'administració per solucionar aquest problema.

Les qüestions ètiques preocupen, perquè hi ha societats que no permeten als fills continuar estudiant, i especialment a les noies, i es crea una mena de desigualtat.

Els immigrants tenen un altre tipus de problema per poder continuar estudiant, perquè últimament, a causa de la crisi, molts es veuen obligats a tornar al seu país d'origen, i està clar que els fills tornen amb ells. I si això passa enmig d'un curs? Doncs el jove el perd, i quan torna allà no continua estudiant, però tampoc el poden deixar aquí, perquè veuen que sortiria del seu control. És a dir, un impediment més.

Amb tot el que hem comentat, els joves són una font de vida per al poble, però perquè es puguin formar i tirar endavant, han de rebre ajuda i suport dels pares i de l'administració.

fem memòria



L' Associació de Veïns de la Sauleda va ser la primera associació de veïns organitzada a Palafrugell, fruit de les mobilitzacions organitzades pels veïns i veïnes del barri.

El que ara coneixem com el local social de la Sauleda era el magatzem que utilitzava l'empresa constructora dels pisos. Quan es varen acabar les obres, un grup de veïns i veïnes ens vàrem ajuntar per lluitar per recuperar-lo, ja que pertanyia al barri com a zona verda. Després de molt batallar la constructora va cedir i ens va deixar la barraca en peu perquè comencéssim a construir el local per als veïns i veïnes, d'aquí que tots coneguem el local social pel sobrenom "*el barracó*"

L'Associació es va fundar el 1976 i el seu primer president va ser el senyor Pedro Sánchez. Les persones associades pagaven 200 pessetes al mes.

El local a poc a poc es va convertir en un punt de trobada de tots

els veïns i veïnes del barri. S'hi va fer cine, va ser la primera escola d'adults que va haver-hi a Palafrugell i de tant en tant s'hi celebrava una missa. També es va voler fer un bar amb taules i cadires al parc, però tots vàrem protestar i ho van haver de deixar estar.

Després van vindre altres presidents: el senyor Enrique Heras, que es va retirar per problemes de salut; el senyor Antonio Martínez, en el transcurs de la seva presidència, el dia 11 de setembre de 1980 la Caixa ens va regalar un televisor en color per al local i per primera vegada vàrem sortir en un diari.

Altres presidents van ser el senyor José Baqué, el senyor Emilio Plaja, el senyor Francisco Gil i en l'actualitat és el senyor Pedro Ortiz. Demano disculpes si m'oblido d'algun.

En 1990, l'Ajuntament es va fer càrrec del local per derruir-lo i fer-lo nou. El 5 de maig de 1991 es va inaugurar. Era un diumenge al matí

i va ser molt divertit. Va haver-hi pica-pica i una gran festa de pallasos i titelles per als més menuts.

En 1976, el mateix any en què es va fundar l'associació de veïns, es va fer la primera festa del barri, va ser preciosa, no hi faltava ningú, tots vam posar-hi molta il·lusió. Va haver-hi jocs, competicions, concursos de ball. Els que vivim mai l'oblidarem.

Després es va fer cada any i era molt popular. En el concurs de dibuix es donaven grans premis. Els nens i nenes del barri preparaven uns festivals en què cantaven i ballaven com els artistes dels seus grups favorits. Després es va anar perdent fins a quedar en res.



Abdessadik Ahmittach

Em dic Abdessadik Ahmittach, tinc 49 anys i sóc del Marroc. Fa un any i mig que visc a Palafrugell. Tinc quatre fills i la més petita va néixer aquí, a Catalunya; els altres tres estudien i s'estan preparant per al futur. Jo sempre els dic que aprofitin el temps i aprenguin tot el que puguin perquè això els obrirà les portes del món laboral. Espero que compleixin els seus objectius, això em faria molt feliç.

Vaig estudiar química al Marroc, però també vaig tenir l'oportunitat d'estudiar a Bèlgica i a França.

Fa deu anys vaig venir a Espanya per qüestió de feina i vaig conèixer la forma de viure aquí. Vaig veure l'oportunitat de donar a la meva família una vida millor. No em va ser gaire difícil integrar-me, perquè sóc una persona oberta i espontània, i a més sempre busco la forma de veure les necessitats dels altres. Vaig estudiar català durant un any, però després ho vaig haver de deixar per la feina, no em quedava temps, la meva família estava per arribar i havia de treballar molt per reunir els diners suficients per poder portar-los. Espero més endavant poder aprendre el català.

La meva primera i única feina ha estat treballar a la construcció. No té res a veure amb el que feia al Marroc, on era comptable, però bé... he vingut per millorar les meves condicions econòmiques i les de la meva família. Al principi era molt dur, però a poc a poc m'he acostumat a la feina. El temps m'ha passat factura, ara estic de baixa perquè em fa molt mal l'esquena i tinc problemes a la columna.

Estic molt content de viure aquí, la gent és bona, almenys per mi. Poso en pràctica el que va dir el meu profeta: "Cuideu els vostres veïns que són millors que les vostres llunyanes famílies." Penso que

aquí, arreu

Abdessadik Ahmittach Abdessadik Ahmittach Abdessadik Ahmittach

per això no m'ha sigut difícil integrar-me. La convivència amb els veïns i les veïnes és bona, a vegades intercanviem plats, i haig de dir que és molt bo el menjar de Catalunya. També m'agrada que les autoritats pensin en nosaltres, els magrebins: l'anterior alcalde ens va donar un terreny per edificar una mesquita, però amb la crisi no s'ha pogut fer res.

Intento que els meus fills mantinguin els costums dels meus avantpassats, però no és gaire fàcil, són joves i no els pots dir sempre el que penses. Fins ara crec que ho estan fent bé, tot i que a vegades es deixen influenciar pels seus amics i volen portar la mateixa roba de marca o tenir joguines molt cares, que penso que no els ajuden a desenvolupar tota la creativitat que porten a dins.

Penso que la meva dona està contenta aquí, tot i que li fa falta la seva família, però quan veu que els nostres fills estudien, pensa en el futur que els espera

aquí i somriu i se sent feliç. Ella pensa que si la seva família és feliç ella també ho és.

M'agrada admirar la natura i m'ajuda a inspirar-me, a relaxar-me i m'anima a pintar. Sóc un gran aficionat a la pintura. Estic molt agraït a la directora de la biblioteca perquè em va ajudar a exposar els meus quadres a la biblioteca pública de Palafrugell el 27 de febrer passat. Veure exposats els meus quadres em va donar moltes ganes de continuar pintant.



foto denúncia



La vorera,
per al vianant

dones a favor del medi ambient

SABÓ ARTESANAL

Des de casa nostra podem ajudar a mantenir els nostres rius, el nostre mar, o més ben dit, l'aigua que ens ajuda a subsistir.

Què fem amb l'oli que no es pot tornar a utilitzar? Fàcil, el llencem a la claveguera. Sabem que contamina, però què podem fer?

Doncs podem guardar tot tipus d'oli que utilitzem per cuinar, i fins i tot el de les llaunes de conserva, en envasos de plàstic dels que tothom té a casa.

Quan tenim plens aquests envasos hi ha dues opcions: els podem portar a la plaça del peix de Palafrugell, on el recullen per reciclar-lo i reutilitzar-lo, o en podem fer sabó.

El sabó que podem fabricar a casa es pot utilitzar per tot, des de rentar roba fins a rentar-nos nosaltres mateixos.

Una manera de fer sabó

Quan ja tenim l'oli suficient, el posem en una paella amb la mateixa quantitat d'oli que d'aigua i ho posem al foc durant 15 minuts, fins que bulli. Els residus i la brutícia de l'oli aniran al fons de la paella, i ho deixarem refredar.

Quan estigui ben fred, llençarem l'aigua i guardarem la capa de greix solidificada, la posarem sobre paper de diari i la raspallarem suaument per acabar de treure la brutícia que hi pugui quedar.

Hem de tenir especial cura amb la segona part de la preparació. Hem d'utilitzar guants i màscara per manipular la sosa càustica, que és un producte molt fort i corrosiu. Es pot comprar a la drogueria.

Farem servir bols de vidre i de ceràmica, perquè el ferro i l'alumini el farien malbé. Posem 100 g de sosa càustica al recipient de vidre i hi tirem lentament ½ litre d'aigua. Anirem barrejant

la solució, tenint especial cura perquè agafa temperatura.

Posarem l'oli en una cassola d'acer inoxidable, el diluïrem i hi anirem tirant la solució de sosa i aigua que tenim preparada i no deixarem de remenar, sempre en el mateix sentit, fins que quedi espès. Si ens queda tallat el posarem una mica al foc, perquè torni a solidificar.

Deixarem l'olla 24 d'hores al bany maria, després posarem el sabó en bols o galledes, quan es refredi el tallarem i el deixarem reposar durant 2 o 3 setmanes, moment en què ja que el podrem començar a utilitzar a casa. Si voleu que faci olor poseu a l'aigua l'aroma que us agradi: romaní, espígol, llimona, etc.

Desitjo que d'aquesta manera entre tots puguem mantenir una mica més neta l'aigua que tant necessitem per viure.



Llegenda Mapuche

La terra

Fa infinitat de pluges, al món no hi havia més que dos esperits Ngnechén, i la seva dona, que habitaven al cel. Només ells podien fer la vida. Així Ngnechén, va decidir començar la seva obra. Avorrit un dia de tanta quietud va decidir crear una criatura vivaç i imaginativa, des del començament se'l va estimar molt, per això el va anomenar Fill. Després el va llançar a la terra. Tan entusiasmada estava que l'impuls va ser tan fort que es va colpejar durament en caure. La seva mare desesperada va voler veure'l i va obrir una finestra al cel. Aquesta finestra és Kuyén, la Lluna, i des de llavors vigila els somnis dels homes.

El gran esperit va voler també seguir els primers passos del seu fill.

Per mirar-lo va obrir un gran buit rodó al cel.

Aquesta finestra és Antú, el sol i la seva missió és des de llavors escalfar els homes i encostratar la vida cada

dia. Així tot ésser vivent el reconeix i el saluda amb amor i respecte. També és anomenat pare sol.

Però a la terra el fill del gran esperit se sentia terriblement sol. Res hi havia, ningú amb qui conversar. Cada vegada més trist, va mirar al cel i va dir: " Pare, per què he d'estar sol?" " En realitat necessites una companya." Va dir Ngnechén, l'esperit progenitor. Aviat van enviar des de dalt una dona de suau cos i molt graciosa, que va caure sense fer-se mal prop del primer home. Ella estava nua i va tenir molt fred. Per no morir gelada va caminar i va succeir que a cada pas seu creixia l'herba, i quan va cantar, de la seva boca insectes i papallones sortien a dojo i aviat va arribar el Lituche (*l'harmònic so de la fauna*). Quan un va estar davant de l'altre, va dir ella: "Què bonic ets. Com he de dir-te?" "Jo sóc Lituche, l'home del començament." "Jo sóc Domo, la dona. Estarem junts i farem florir la vida estimant-nos." Va dir ella "Així ha de ser, junts omplirem el buit de la terra." Va dir Lituche.

Mentre la primera dona i el primer home construïen la seva llar, la qual

van anomenar Ruka, el cel es va omplir de nous esperits. Aquests entremaliats Cherruves eren remolins molt temuts per la tribu. Lituche aviat va aprendre que els fruits del Araucària eren el seu millor aliment i amb ells varen fer pans i van esperar tranquils l'hivern. Domo va tallar la llana d'una ovella, després amb les dues mans, fregant i movent una contra una altra va fer un fil gruixut. Després amb quatre pals grans va enrotllar la cadena i va començar a creuar-los per fer-se una manta. Des de llavors fan així els seus teixits en colors naturals, tenyint-los amb arrels. Quan els fills de Domo i Lituche es van multiplicar, van ocupar el territori des del mar a la serralada. Després hi va haver un gran cataclisme, les aigües del mar van començar a pujar guiades per la serp Kai-Kai. La serralada es va elevar més i més perquè hi habitava Tren-Tren la serp de la terra i així defensava els homes de Lair de Kai-Kai. Quan les aigües es van calmar, van començar a baixar els supervivents dels turons. Des d'aleshores se'ls coneix com Homes de La Terra, ELS MAPUTXE.



amb un xic d'humor

"Què és la vergonya? La vergonya és el que una persona sent quan s'adona que una altra s'ha adonat d'una cosa que no volia que s'adonés."



sabors del món

crestes de col i bolets (Polònia)

13

Ingredients per a la massa:

350 g de farina
1 ou
125 cl d'aigua

Ingredients del farciment:

800 g de col
200 g de bolets secs (cuïts)
50 g de ceba
Sal i pebre
Oli
Verdura per a guarnició

Preparació del farciment:

Primer posarem a coure la col amb les verdures que farem servir per a la guarnició, i els bolets secs els farem coure a part. Després en una paella fregirem la ceba fins que quedi daurada. Una vegada tinguem les verdures i els bolets cuïts i la ceba daurada picarem la col amb els bolets i la ceba tot molt fi. Hi posarem la sal i la pebre.

Lligarem els ingredients per a la massa i quan estigui tot ben lligat l'estirarem amb el corró. Tallarem la massa en forma de cercle i després hi posarem el farciment. Quan tinguem preparades les crestes les farem coure en una cassola amb aigua salada.

Es fregeixen una mica per a donar-hi un toc daurat.

Per últim, guarnirem amb la verdura.

Aquest plat se serveix calent.



elles actuen

Voluntaris per l'acollida

Des de principis d'any, dins del Pla d'Acollida de Palafrugell Acull, en el marc del Pla de Barris es va posar en marxa el projecte "Voluntariat per l'Acollida", gestionat per Creu Roja.

Aquest projecte està format per un grup de 20 voluntaris i voluntàries, d'edats compreses entre els 16 i els 60 anys. D'aquest grup, 16, som dones.

Totes nosaltres que venim de cultures i països diferents, compartim un mateix desig: contribuir al voluntariat, proporcionar un tracte humà a les persones ateses i facilitar la inserció a la nostre vila de les persones que acaben d'arribar-hi.

Des de l'acompanyament i el tracte personalitzat, volem que l'itinerari establert per les diferents àrees del poble i la integració de les persones nouvingudes a la nostre forma de viure, sigui més fàcil.

És un projecte en el que hi hem posat molta il·lusions per la possibilitat de treballar en contacte directe amb les persones.

Esperem poder compartir amb ells actes culturals i socials del nostre barri i viure amb harmonia.

Des d'aquí volem donar les gràcies a Creu Roja perquè a obert la porta per tal de fer que nosaltres col·laborem amb aquest projecte i a la responsable dels voluntaris, la M^a Àngels.

opinions

Saps què és El Pla de Barris?

SAULEDA:

-Ayoub, 14 anys
No ho sé.

-Amalio, 76 anys
Sí. És un Pla que contracta la gent per tenir millor convivència entre el veïns.

-Maite, 38 anys
Sí. La remodelació del barri, per tenir un barri millor.

-Joan, 58 anys
Sí. El que fa el govern per arreglar els barris.

CARRER AMPLE:

-Mariano, 62 anys
Sí. El Pla de Barris és una sèrie d'obres que promou la Generalitat de Catalunya per millorar els barris de tots aquells pobles de Catalunya que ho necessiten.

-Marina, 38 anys
No ho havia sentit mai.

-Jose Antonio, 49 anys
Sí. És una inversió que fan la Generalitat de Catalunya i l'Ajuntament per rehabilitar la part de la Sauleda i el carrer Ample. La gestió de l'Ajuntament no m'agrada.

-Ana, 19 anys
És una associació que es preocupa del benestar dels veïns del barri. Intenta buscar activitats, buscar solucions als problemes, etc.



actualitat del Pla de Barris

actualitat del Pla de Barris actualitat del Pla de Barris actu

A l' abril es desplega la recollida selectiva de la fracció orgànica, hi haurà contenidors marrons al carrer. Cada família podrà passar a recollir un pack compost de cubell i bosses per l'oficina del Pla de Barris

Al febrer es varen posar en marxa les obres del parc del Carrilet. Es preveu que les obres durin entre vuit i deu mesos.

Al local social de la Sauleda s'han programant diversos cursos d' informàtica i treball a través d' Empordà Digital, conjuntament amb el Centre Municipal d'Educació.

Si voleu seguir tota l' actualitat del Pla de Barris ho podeu fer al web: www.palafrugell.cat/pladebarris o també al Facebook: Pla de Barris Palafrugell.

ressenya

L'illa sota el mar. Isabel Allende

Aquest llibre, escrit per una dona xilena, relata com la protagonista, una dona negra, esclavitzada a Haití en el segle XVIII escapa de tot el seu sofriment amb el ball i hi troba el seu únic moment de felicitat. La protagonista ballava amb tanta passió que sentia com la força del mar que hi ha sota l'illa li pujava per les cames, d'aquí el títol de l'obra. Recomano aquesta lectura a totes aquelles dones que passen moments difícils, perquè busquin el seu moment de felicitat.



Som un grup de dones amb ganes d'evolucionar i fer coses.

Tenim idees diferents, som de llocs diferents i d'edats diferents. No som iguals.

Estem juntes, ens expliquem les nostres coses i també ens sabem escoltar.

Ens divertim i riem molt i això és fenomenal.