

L'Altaveu

Núm. 194
MARÇ 2024

de Sant Pere de Ribes

Distribució mensual d'exemplars gratuïts

www.laltaveu.com

Coordinació
Cristina Perelló

Disseny i Maquetació
Xavi Colom

Portada
L'Altaveu

Redacció
Núria Pujol
Cristina Perelló
Bàrbara Scuderi

Col·laboradors
La Juani
Joan Rosquellas
Josep Miret i Mestre
Sílvia Boquer
Laura Bregante
Salva Contreras
J.M. Perelló
Joan Ars
Pepe Cabello
DLecha(@sort07)

... i per sempre
Josep-Lluís Palacios

Publicitat
655 960 320

Edita
Pin Ups Publicitat
08810 Sant Pere de Ribes
www.laltaveu.com
laltaveu@laltaveu.com

 **L'altaveu**
Dipòsit Legal
B-16522-2004

L'Altaveu és un mitjà plural i
no comparteix sempre l'opinió
dels seus col·laboradors

l'equip

Març, aquest any, culminarà els seus dies amb el desitjat canvi d'hora, que ens aporta la sensació que ja deixem enrere el fred i anem cap al bon temps; tot i que aquest no ha estat, precisament, un hivern fred, ans al contrari: feina hem tingut per treure a passejar abrics i bufandes. Un mes de març que, enguany, abasta la celebració de la Setmana Santa, dies de vacances per començar a fer algun tastet de platja i tardes de passeig. Mones de Pasqua que fan córrer als padrins convençuts i als llaminers també.

Entrevistem Anna Monasterio que ens dóna a conèixer el seu afany per la cuina. Descubrim amb ella que ja de ben menuda corria pel restaurant dels avis a Olèrdola, i d'ençà que no ha deixat el vincle amb els fogons: primer estudiant per preparar-se, obrir a ca l'Anna a Ribes i després amb la docència.

En Josep Mestre ens parla de l'any 1936, quan començà la Guerra Civil Espanyola i Ribes, un poble rural, de pagesos i sense gairebé empreses, va viure la revolució proclamada per rabassaires, anarquistes i comunistes amb el lema "la terra és de qui la treballa".

Encara que ja han passat molts dies, no volíem deixar de publicar les imatges tant de Santa Eulàlia a les Roquetes com dels Carnivals al municipi. Les imatges sempre agraden de veure als qui hi són i els que hi van compartir espai i gaudi.

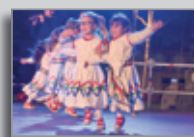
En Joan Rosquelles està convençut –i així ho manifesta– que la música és una poderosa màquina del temps amb capacitats transportadores, a més de tenir infinites propietats beneficoses per qui l'escolta, i més per qui la sent.

També a l'Espai poètic la Quima Albalate ens diu textualment: "Si gaudim d'un vers, d'un tall de veu, d'una acció al carrer o d'una amiga que ens aporta la poesia, hauríem de saber agafar-nos-hi com si fos un salvavides". Per qui li ressoni el missatge, endavant.

I tanquem aquesta edició pregant pluja arreu. Tant de bo la primavera que també ens porta aquest mes de març remulli generosament la nostra terra, que mor de set a hores d'ara.

Fins aviat.
Cristina Perelló

Sumari



SANTA EULALIA 2024
Any d'aniversaris

Pàg/ 2 i 3



CONTES A LA CARTA
Dos dies a Brussel·les i tres sorpreses

Pàg/ 14



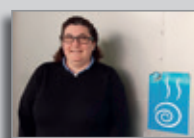
CARNAVAL '24
Ribes/Les Roquetes

Pàg/ 4, 5, 6 i 7



SABIES QUÈ...
L'any 1936 i la terra

Pàg/ 18 i 19



UNA CONVERSA AMB...
Anna Monasterio Valls

Pàg/ 10, 11, 12 i 13



ROSQUELLADES
La màquina del temps

Pàg/ 21

...i més

Les Roquetes, d'aniversaris per Santa Eulàlia

La celebració de Santa Eulàlia, a les Roquetes, ha compartit enguany les dates amb el Carnaval; complicat de coordinar, però no impossible. En lloc de dividir-se, s'han multiplicat els esforços perquè tots dos esdeveniments tinguin el protagonisme que mereixen.

Un any carregat d'aniversaris per Festa Major: els balls de bastons, el ball de pastorets, i el ball de cintes celebren 50 anys gaudint i fent gaudir als roquetencs i roquetenques d'una festivitat sobretot de carrer. Tot i que es van constituir el 1973, la seva estrena va ser el 1974 amb una ballada sobre un escenari a la plaça Llobregat, tal com expliquen a la separata editada al programa de Festa Major. Des d'aleshores, i fins avui, han passat diferents etapes sense perdre cada ball la seva essència.

El foc també està de celebració, Els Diabòlics festegen el seu 25è aniversari. Un ball nascut el 1999, amb la motivació d'un grup de joves per crear un Ball de Diables amb parlaments de caire tradicional. I hem donat la benvinguda a la recentment incorporada al món de les bèsties de foc del municipi: la Dragoneta, que ha lluit davant el públic amb força èxit.

Tots i cadascun dels balls que formen les cercaviles són l'esforç, la dedicació, la il·lusió i el sentiment d'identitat de les persones i les entitats i agrupacions que el formen, i dels qui estan tot l'any fent roba, assajant, coordinant i gestionant les colles que tant ens fan adelitar cada Festa Major.



Fotos: Joan Ars



FINQUES
MONIMAR

api Col·legi i associació d'agents immobiliaris

aicat núm. 3205

Urbanització Mas Milà d'Olivella

Pel preu d'un pis!

Vostè pot tenir un habitatge unifamiliar d'obra nova.

Amb tots els serveis, parada d'autobús, escola, llar d'infants, farmàcia, correus, ambulatori seguretat social, supermercat.

Som les primeres Finques establertes a Sant Pere de Ribes des de els anys 70

Carretera dels Carç, 43 - Tel. 93 896 08 76 - 696 962 264 mail: comercial@finquesmontmar.es - 08810 Sant Pere de Ribes

www.finquesmontmar.es  

Aquest any s'ha incorporat a la festa l'espai tranquil i inclúsiu, una eina perquè persones amb diversitat sensorial puguin també tenir accés a la Festa Major, sense patir els inconvenients que la hipersensibilitat els proporciona.

Les trenes de Santa Eulàlia han tornat a endolcir la diada; els 12 morterets –que han vingut per quedar-se– ens han fet fruit d'emoció; els Castellers ens enlairen la mirada fins a la mà de l'enxaneta per donar pas a cercaviles, ballades, xocolatada i saras amb olor de pólvora i so de gralles i tabals.

L'A



665 322 047 sportribes@hotmail.com

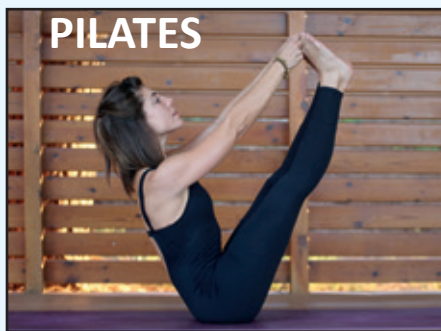
Gimnàs **TAEKWONDO - HAPKIDO**

SPORT RIBES

NOVES ACTIVITATS AMB MATRICULA I SETMANA DE PROVA GRATUÏTA



Aunque hoy en día vemos el Yoga como un entrenamiento físico... es de hecho un entrenamiento mental. A través del cuerpo, la respiración y la filosofía de vida, nuestra energía vital aumenta, nuestra mente se serena y nos sentimos más en línea con lo que somos. Las clases combinan técnicas de respiración, ásanas o posturas y meditaciones cortitas cuyos beneficios nos acompañan mucho más allá de la esterilla.



La técnica de Joseph Pilates es un método altamente beneficioso para la salud física, mental y emocional. Basado en la "conciencia del propio cuerpo en movimiento", son sesiones dinámicas en las que respiramos, movemos, flexibilizamos y fortalecemos cada parte del cuerpo poniendo especial énfasis en el "core", o lo que el llamaba "The Power House" lo que nos hace sentir vitales, de mejor humor y... más guapos!

CLASSES

Dimarts i Dijous

Embaràs Actiu

10:30h

Hipopressius/Postpart

11:30h

Preparto (mujeres): Preparación Física y emocional para el embarazo, manteniendo a la mujer en forma para el parto y favoreciendo una pronta recuperación post parto.

Post Parto (mujeres): Recuperación física tras el parto, recuperación faja abdominal y suelo pélvico.

Hipopresivos (hombres y mujeres): Trabajo faja abdominal, suelo pélvico, postura, recuperando tono en el Core y evitando lesiones.

Entrenamiento Funcional (hombres y mujeres): Trabajo de Fuerza, Hiit, Agilidad, Equilibrio, Resistencia

Perimenopausia: trabajo de fuerza orientado a la mujer en camino de la Menopausia.

CARNAVAL DE RIBES 2024

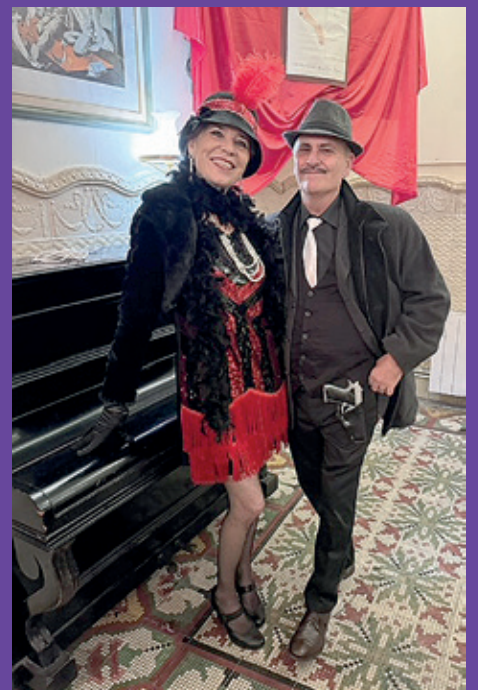
Fotos: DLecha (@sort07)



Ribes ha viscut un Carnaval de fantasia, ple de reminiscències i de somnis, farcit de personatges sortits d'un imaginari fantàstic, que ha fet vibrar emocions a petits i grans. Fidels com sempre a la cita, Carnes-toltes, carrosses i colles van omplir els carrers de disbauxa!



Personatges d'etiqueta i companys de danses i festejos! Per Carnaval tothom va trobar el seu espai de gaudi, de diversió i de sàtira!



Joan Ars
FOTOGRAFIA & VIDEO
www.joan-ars.com

C/ Velázquez 18 local 1
08812 Les Roquetes
Tel. 938938186

NOVES CLASSES PER ADULTS
DEL **MÈTODE D'ENTRENAMENT BARRE**

DANSA URBANA
GIMNÀSTICA RÍTMICA
PILATES ZUMBA
ZUMFIT
MANTENIMENT
HIIT, STEPS, TABATA...
BARRE

NEW!

MÈTODE D'ENTRENAMENT QUE COMBINA ELS EXERCICIS D'UNA BARRA DE BALLET AMB EXERCICIS D'ENTRENAMENT FUNCIONAL I PILATES, SEMPRE TENINT EN COMPTE ELS PRINCIPIS FONAMENTALS DEL MÈTODE PILATES.

JOPIL
DES DE 2012
DANCE & FITNESS
L'Altaveu

f @JOPILRIBES @JOPILRIBES JOPILRIBES 691 34 56 94 C TORRETA 25



Els actes van continuar dissabte, amb petits i grans, amb disfresses originals, lluents i casolanes; amb un acompanyament musical i molta, molta gresca i xerinola, per uns carrers acostumats més al silenci, que per Carnaval es van omplir de llum i de festa, sense deixar cap racó sense confeti ni empremtes d'una gaudida celebració.



L'Arrivo va ser tota una festa, en un convit al món on tot és possible, amb personatges reconeguts i una banda sonora indiscutible: el país de mai més va conquerir la plaça!

El públic es va aplegar per rebre sa Majestat Carnestoltes, que en sap de pregons, de rues i de disfresses, que es va fer veure pel balcó i va engegar tota una festa!



AUTOTALLER J.M.R 2000 S.L.

EL TEU TALLER DE CONFIANÇA

- MECÀNICA I ELECTRICITAT
- CÀRREGA I REPARACIÓ D'AIRE CONDICIONAT
- BONS PREUS EN PNEUMÀTICS
- ALINEACIÓ DE DIRECCIÓ
- DIAGNOSI DE MOTOR
- SERVEI EXPRESS
- DISPOSEM DE CÀRREGA D'AIRE R1234YF

MANTENIMENT I SUBSTITUCIÓ DE LÍQUID DE CANVI AUTOMÀTIC PER DIÀLISI



OPTIMITZACIÓ I REPROGRAMACIÓ DE CENTRALETES MOTOR PER AUGMENT DE POTÈNCIA I BAIXADA DE CONSUM

HORARI

DE 9:00 A 13:30 I DE 15:00 A 19:30



Av. Josep Pere i Jacas 36
Sant Pere de Ribes

@autotaller_jmr2000_sl

93 896 22 36
689 882 781



CARNAVAL '24 LES ROQUETES

Fotos: Joan Ars



Disfresses de fantasia, altres de clàssiques, tota mena de colors i de músiques han acompanyat carrosses i colles en unes rues envoltades d'un públic sempre expectant i fidel a la cita. Petits i grans han gaudit d'una gran festa.



Les Roquetes ha pres embranzida amb un Carnaval passat per Festa Major i viscut amb la intensitat i la participació de sempre.



Administración de lotería N°1 "LA DRAGONA"

Av. Cid Campeador, 29 Tel. 93 814 36 20
08812 Les Roquetes - Sant Pere de Ribes



L'Arrivo va ser l'estrena, la primera sortida al carrer de colles i carrosses, amb les millors gales. Per seguir l'endemà amb la festa dedicada als infants.



Una setmana després, la Rua del Carnaval de dia va tornar a aplegar colles, xarangues i comparses amb el comiat al costat del Rei Carnestoltes i la Vella Quaresma.



Des de l'Arrivo, amb una gran rua participativa, passant per les concentracions del Carnaval Infantil i els balls, fins a la Rua de Quaresma del diumenge 18 de febrer, va ser un èxit.



AGROBOTIGA - CELLER CAN PAGÈS

Barri les Torres, nº 11 - SANT PERE DE RIBES

- Venda de vins i caves propis.
- Malvasia ecològica de collita i embotellat propi.
- Oli d'arbecuina de collita pròpia.
- Tota classe de verdura i productes de l'hort propi.

Comandes per
93 894 24 43



Horari:

Matins de dilluns a dissabtes
de 9,30 a 14,00 h.

Tardes de dilluns a divendres
de 16,00 a 19,00 h.

Segueix-nos a les xarxes socials per



**Ja tenim
el vi i l'oli
novell**



Distribuïdor exclusiu de Malvasia:

RAUL ROIG BLOM 14GRADOS DISTRIBUCIÓ vins i caves

Tel. 669 788 173

Espai Poètic

La poesia, casa de tothom

Somien aquestes paraules per seduir –encara que sigui a una sola persona– en l’aproximació cap al món poètic. Així creixen tots els aspectes de la vida que perduren, ho fan lentament, donant temps a fer fonaments que suportin segles, empenyes, sentiments.

La lectura de la poesia per a la majoria de nosaltres va començar a l’escola. Aquests primers contactes, sobretot de la gent més gran, va ser feta des del classicisme, fonamentalment en un castellà d’expressió antiga, amb temes èpics, religiosos. Forçant la memòria més que la interpretació, semblaria més fàcil allunyar-nos que fer-nos-en addictes.

Em consta que, actualment, a les escoles se serveix la poesia des de Gloria Fuertes i Joana Raspall fins a d’altres poetes, potser més adequats en les iniciacions. També es fa de manera més vivencial, proposant construir alguna rima, lligant-la amb el dibuix o amb l’expressió corporal.

Fa goig i omple d’esperança veure que, a les llibreries, els espais dedicats al gènere poètic van creixent. A les xarxes hi ha persones que recullen un bon grapat de “m’agrada”

fent entrades on exclusivament publiquen versos, poemes sencers, etc. Les presentacions de llibres de poesia són concorregudes i la gent surt insuflada espiritualment, amb bon ànim, amb ganes de compartir i departir. Hi ha esperança.

Si gaudim d’un vers, d’un tall de veu, d’una acció al carrer o d’una amiga que ens aporta la poesia, hauríem de saber agafar-nos-hi com si fos un salvavides. És fer llenya a la tardor, preveient el fred d’hivern; és aprendre a destil·lar les muntanyes de paraules que ens arriben de tants llocs; és acostar-nos a un espai que no demana massa temps en un món de presses; és descobrir una derivada vital que ens mostra el nostre entorn, i a nosaltres mateixos, des d’un punt vista únic i diferent.

Petites excuses com “no l’entenc” o “no m’arriba”, ens ajuden a allunyar-nos d’un món que ens té preparades sorpreses ben agradables: versos que ens poden acompanyar la vida; imatges que es mostren reveladores, carícies pensades per a les nostres ànimes.

“**Aquesta veu baixa** amb la qual escric és exactament l’afonia, després d’un udol.”

Lamís Saïdi, *Com una ciutat arrassada* (Edicions 96, 2017).

Quima Albalate, col·lectiu poètic ribetà

La Xibeca _elPodcast



La Xibeca roda el món i torna al born

Aquest mes de març la Xibeca, que ha girat arreu de vint programes –entre la primera i la segona temporada en un any– torna a casa, abaixa les ales i seguirà oberta, expectant d’una tercera temporada.

Per acomiadar-nos, coincidint amb el **8 de març**, el pòdcast dedica el programa al **Fil d’Ariadna**, el feminisme de la Xibeca, amb **Alba López Varas** i Bàrbara Scuderi.

Un especial 8M amb reivindicació dels abusos en l’àmbit literari, amb l’escriptora **Raquel Casas**; del reconeixement de les masculinitats sotmeses al patriarcat amb **Felipe Pereira** del projecte Entre Homes i una valoració de l’efectivitat dels plans d’igualtat amb la sociòloga **Blanca Moreno**, de la Consultora Mit, i més música i poesia en viu, com sempre.

La Xibeca va engegar a rodar el 13 de març de 2023. Durant la primera temporada, també d’una desena de capítols, vam tractar temes entorn la cultura, sempre sense presses, alienes a la voràgine de l’actualitat, però en present, amb propostes i reflexions de present i en presència de diverses

personalitats de la cultura i les arts.

Música pop, rock, clàssica, contemporània i tradicional, teatre, cinema i audiovisuals, literatura en novel·la i en poesia i també literatura infantil; cultura popular, arqueologia, patrimoni i contracultura. Pintura, il·lustració, còmic i l’art del carrer al taller. Hem rodat arreu de les arts i la cultura per apropar una visió apassionada i també crítica, qüestionant lleis i reivindicant la cultura de proximitat.

Han estat unes 50 entrevistes, més de 40 músiques originals i més de 40 participants-protagonistes entrevistats i una vintena de tertúlies i de poemes per farcir més vint hores de ràdio en viu.

Els comiats són difícils. La nova era ens ho fa més fàcil: per recuperar tots els capítols del pòdcast us podeu subscriure als nostres canals: **La Xibeca el pòdcast a YouTube o Spotify**.

La Xibeca ara torna a casa; es queda al cau on tot va néixer, per crear, per conxorzar-se amb un nou repte i oferir tot l’agraïment del món a qui ho fa possible –**Jordi Triquell** en la creació i producció musical i **Albert Alcázar** en la tècnica– i als qui ho doteu de sentit i causa i l’escolteu i la seguïu. Ales, a volar, que tornem!

T'ajudem a vendre o llogar
la teva casa o pis

Serveis Immobiliaris de Qualitat

- Venda i lloguer d'immobles.
- Administració de lloguers.
- Construcció i promoció d'habitatges.
- Assessoria jurídica immobiliària.
- Gestió de grans patrimonis.
- Valoració del teu immoble.



Immobiliària lider amb més de 40 anys d'experiència

Una conversa amb Anna Monasterio Valls



Per Bàrbara Scuderi

Anna Monasterio Valls és cuinera, bastonera i jugadora de bàsquet; actualment, sobretot, es dedica a la tasca docent com a Cap d'estudis de Cicles Formatius de l'Institut Joan Ramon Benaprès de Sitges, on fa divuit anys es va estrenar com a professora de cuina i de pastisseria. Potser per això és dolçament modesta en l'explicació de les seves fites, i curosa i honesta amb els detalls de les seves experiències més personals.

Va néixer a Olèrdola –on va créixer entre els fogons de l'avi Senén– i als set o vuit anys ja vivia a Ribes, a la casa familiar, tot i que va acabar els seus estudis a Vilanova i la Geltrú, on havia començat l'escola de petita i va continuar-hi fins a anar a l'escola Joviat de Manresa. No tenia cap dubte, volia ser cuinera.

Anna, eres molt jove quan vas obrir el restaurant Ca l'Anna, a Ribes, com ho recordes ara?

Mira, han passat 26 anys des que vaig obrir Ca l'Anna primer al carrer Cristòfol Mestre i després a la carretera de Sitges. Jo en tenia dinou. Sempre havia volgut ser cuinera i volia un espai de cuina tradicional. Va ser un repte molt gran, però més gran va ser l'acollida que va tenir. Encara recordo les grans taules amb gent de Ribes, com el grup del Nana o del Nemessi; una clientela fixa, de cada dissabte o de cap de setmana com en Sergi Ramírez –el cantant– que venia amb la seva família. I gent de dilluns a divendres. Era com estar al menjador de casa! I mai oblidaré la que em van fer en tancar després de dotze anys!

Explica, explica.

Diria que em va enredar ma mare amb un tema de les claus. Total que arribo; era el darrer dia i a la sala no hi havia ni taules ni cadires! Vaig sortir a la part de darrere i allí eren tots: clients i família! Va ser emocionant! Molt

“Han passat 26 anys des que vaig obrir el primer local de Ca l'Anna”

emocionant! Em vaig alegrar i vaig agrair-ho moltíssim.

Aleshores ja havies posat un peu en la docència, però no sé si la decisió de fer el pas definitiu, anys després, va ser fàcil.

Gens fàcil. Com dius, havia començat fent algunes substitucions de mitja jornada a l'escola d'hostaleria del Benaprès. Però el restaurant continuava. El motiu principal del tancament va ser que havien de fer-hi unes obres que havien de durar uns tres anys. I també ja havia començat la docència, que em va agradar molt. Van ser nits de no dormir. T'ho prometo. Sobretot pensava en la clientela que t'he dit, en la gent, com els treballadors dels pisos oficials que aleshores venien cada dia a dinar. Estava encantada. No va ser fàcil per molts motius. Després va venir Ca la Nisa

i bé, després la mare i la cunyada també van engegar els Fogons del Senén!

Parla'm de l'avi Senén Valls.



Anna Monasterio –primera per la dreta– inugurant la Ruta del Xató..



Eva López, alumna en pràctiques, amb Martin Berasategui i l'Anna.

El pare de l'avi, allí a Olèrdola hi tenia un forn de pa i celler on hi feien conill amb cargols també. Després, l'avi Senén va obrir el restaurant Casa Conill. Allí em vaig rodejar dels fogons i corria per la cuina des de petita. Crec que va ser des d'aleshores que em vaig apassionar per la cuina tradicional. I de fet, allí és com es van conèixer el meu pare i la meva mare.

“Al Conill em vaig rodejar dels fogons i corria per la cuina des de petita”

D'Olèrdola hi ha una altra anècdota familiar: *El noi de l'autobús*, que ara és el títol d'un llibre que ha escrit Isabel Ullate –cosina de l'Anna Monasterio– i que parla del seu pare, Pau Monasterio –qui fou fundador de Monbus. El títol fa referència al sobrenom que l'avi va posar a en Pau, quan s'aturava camí de Vilafranca del Penedès a Vilanova i la Geltrú i va conèixer la Mercè Valls Clavé, la mare de l'Anna i avui al capdavant dels Fogons d'en Senén a Ribes.

Ens aturem en el festeig, en la vida en comú entre fogons i carreteres, sempre amb nous projectes i nous reptes. L'Anna sense cap dubte ha heretat l'esperit emprenedor i el bon gust culinari i de casa al qual hi ha afegit ingredients propis a base de foc lent, passió i enyor. Parlem d'inicis i de finals; de com s'empeny la vida sempre endavant i seguim la conversa entre els fogons.

“El temps de cocció de cada plat ha d'ajustar-se als aliments que es couen”

Ets més de xup-xup?

I tant! Tant per cuinar com per menjar! Encara que he cuinat i menjat cuina molecular i sobretot l'he après i ensenyat, sempre he estat i soc més del xup-xup i de la cuina tradicional.

Un rellotge sempre a la cuina?

Imprescindible. El temps a la cuina és fonamental. El temps de cocció de cada plat ha d'ajustar-se als aliments que es couen. Si et passes de cocció, deixarà d'estar al punt i si no s'hi arriba no està acabat. La cuina és temps. I per a mi, que m'agrada la cuina lenta i llarga, encara més!

La cuina moderna o postmoderna, d'espumes, nitrogen líquid o gelificació va arribar després que acabessis els teus estudis. La formació és contínua?

Sempre. En aquest cas, pensa que vaig acabar el 1997 la formació de cuina i pastisseria, que aleshores et feien estudiar de tot i encara no s'havia instaurat la cuina molecular. M'he format, l'he cuinat i, òbviament, els he ensenyat als alumnes.

Als estudiants els agrada?

Fes el teu encàrrec

SN Serarols
Pastissers des de 1951

C/ Lluís Companys, 53 - Tel. 93 896 07 09
f Pastisseria SN
@pastisseriasn

INSTALLACIONES A. HUE TE S.L.L.

MANTENIMIENTO I REFORMES
Electricitat-Aigua-Gas-Calefacció
Aire Condicionat-Regs

c/ Cervantes, 23-26 local, C
08810 Sant Pere de Ribes

Tel. 93 896 30 55
Mòbil: 639 88 66 91



Una imatge de l'estada a Bèlgica, amb el bacallà entre les mans.

Els encanta! Pensa que per a ells la cuina molecular és com un joc. És tot experimentació i requereix tècniques i productes que descobreixen formant-se. Aprenen a estudiar cada producte, per enfocar-se després en la tècnica.

Jordi Cruz, Oriol Castro i Dani Lechuga, per exemple, són noms propis i persones que coneixes de ben a prop i també professionalment. Quin vincle queda amb aquests antics companys d'escola?

(Riu) Vam estudiar junts a la Joviat i érem companys. Recordo un Jordi Cruz inquiet, sempre per davant, preguntant. Si ens feien llegir un llibre, l'endemà ell n'havia llegit tres! Amb tots tenim contacte, potser ara més professional, perquè hem portat alumnes del Benaprès a fer-hi pràctiques i en l'àmbit personal quan he anat als seus restaurants sempre ens abracem, recordant infinites anècdotes de quan estudiàvem.

En vols compartir alguna?

Ai! No he oblidat mai quan ens van escollir de l'escola per a una mostra de cuina espanyola a Dinamarca. Hi havíem de fer paella i vam demanar tot un llistat d'ingredients. Tot bé, fins que de tot el peix pel suquet i marisc, ens vam trobar que només hi havia bacallà. T'imagines una paella només amb bacallà? Doncs això, un arròs amb bacallà que van presentar sota el títol de *typical spanish!*



L'Anna, durant els Tres Tombs, en el carruatge del Celler de l'avi Senén..



Pau Monasterio, en una imatge familiar, també a la cuina

No puc evitar fer-te una pregunta. Mediàticament, la professió de xefs es vincula als homes. Els grans noms de la cuina aquí i fora són més aviat homes que dones. A l'escola, entre l'alumnat, alguna cosa està canviant?

Malauradament he de dir que no. Potser d'un grup de vint, de noies només n'hi ha cinc. El percentatge encara és petit, però t'he de dir que les que pugen són *canyeres!*

Per què creus que el sector no crida l'atenció a més noies?

Per un costat, confesso que si tingués la resposta! I mira que la patrona és Santa Marta! Però sí que potser hi ha aspectes com la familiaritat (cuinar a casa i fora de casa, ja m'entens!) o els horaris, que no són gaire compatibles amb una vida

familiar o social, són aspectes que hi poden influenciar. No se'n parla gaire, tot i que de referents n'hi ha cada vegada més, sobretot a Catalunya. Ara em venen al cap la Fina Puigdevall i les seves tres filles, per exemple, del restaurant Les Cols.

Quin plat gaudeixes més de cuinar?

L'arròs del senyoret, que sobretot demana un sofregit fet amb molta, molta calma.

Ara ho entenc tot. La qüestió és disposar de temps. I per menjar, tens algun plat predilecte?

El fricandó, sense cap dubte!

Ens anem acomiadant i pel costat passa i ens saluda l'Oriol Carbonell –al capdavant de la cuina de La Premsa– que va ser alumne de l'Anna. Ens enxampa parlant de Festa Major, del seu pas pels Dimonis de Ribes i sobretot com a bastonera de la colla de la Míriam Ojeda. I arriba el moment de parlar d'amor, d'un amor més proper i sincer, que tanca aquesta entrevista amb una frase de l'Anna Monasterio que ho resumeix tot; no cal afegir res més: “Allò que ha unit el bàsquet, que el bàsquet no ho separi!”.



Part de la família a taula, en el restaurant Ca l'Anna. .



A l'escola hostaleria, en una etapa ja de docent a Sitges.

**RESTAURANT
ASADOR
CERVANTES**
ESPECIALITAT EN CARNS A LA BRASA

Vine a degustar les nostres
cartes/menús a partir de 16,90€

c/ Cervantes, 28 - Tel. 93 896 29 87
08810 Sant Pere de Ribes

RAS I CURT

Per quin mitjà o canal segueixes l'actualitat?

Per la televisió.

Amb quina professió somiaves de petita?

Volia ser cuinera.

Una estació de l'any?

El mes de setembre.

Un fet històric viscut?

La inauguració dels Jocs Olímpics de Barcelona que vaig viure en directe.

Un fet històric que haguessis volgut viure?

Soc més del dia a dia.

Un llibre que actualment has llegit?

Sempre llibres de cuina!

I un de clàssic?

La cocina y los alimentos, de Harold McGee.

Una música que sempre t'acompanyi?

U2.

Un racó preferit de Ribes?

Sant Pau.

Centre Recuperació Funcional

Fisioteràpia al teu abast

Teràpia manual
Indiba
Punció seca
Ones de xoc
Fisioteràpia respiratòria
Fisioteràpia sòl pèlvic
Tractaments personalitzats
Tractaments mutuels

Servei de:

Traumatologia i ortopèdia
Pediatría
Acupuntura
Pilates
K-Stretch
Psicologia

c/ Onze de Setembre, 4 bxs. Tel. 93 896 35 33 Sant Pere de Ribes

Dos dies a Brussel·les i tres sorpreses

El grup es va trobar a l'aeroport del Prat; era un col·lectiu heterogeni, però majoritàriament eren dones i totes participaven del mateix partit polític com a càrrecs electes, fos per militància activa, carnet, ideologia o simpatia. Es tractava d'un viatge programat –i finançat pel parlament europeu– en què se suposava que hi hauria poques sorpreses, però molta feina per endavant. Tot quedava a casa o enllà dels Pirineus.

El trajecte d'anada va servir per intercanviar inquietuds, neguits i esperances. El resultat tampoc el veuriem fins després d'uns anys. El mentrestant va ser inquietant: la capital del regne del tot és possible estava envaït per subjectes amb corbata i una identificació d'empresa al pit. Tots els *lobbies* que una es podria imaginar –i desconeguts, també– es passejaven per la capital belga amb una carpeta entre mans o un maletí, amb ànim de negoci, però sobretot amb una mirada de satisfacció que de seguida feia pensar que tot somni o projecte seria inútil.

Inversemblant, però sobretot estúpid. ¿Què podia fer el grup, que cercava respostes contundents davant el monstre de la impossibilitat i el menyspreu, per a una política igualitària socialment i econòmicament?

El grup es va desfer. Van sobreviure tres o quatre de més d'una desena. O millor dit, van sobreviure més d'una desena excepte les tres o quatre que van caure en el parany de canviar de vestit perquè res no canviï.

Ecologistes de debò: n'estaven convençudes, i militants, practicaven amb diferents exemples, fins i tot qui fumava cigarretes d'amagat. Però la sorpresa va ser bàrbara: al seu costat tenien un dels representats del conservadorisme més agosarat del continent. Una mena d'extrema dreta verda que res havia de tenir en comú amb elles.

Un segon sotrac. Què més podia acabar amb el somni europeu?

El segon dia, pel matí, els van comunicar el canvi d'ubicació d'una reunió. Per això van haver de fer un petit recorregut a peu per la ciutat. Eren els primers dies del

CONTES A LA CARTA

mes de desembre i la ciutat ja lluia el seu cant al Nadal: decoració, aparadors i mercats; i els representants dels *lobbies* amb etiquetes penjant del pit passejant-s'hi també.

Unes obres en la vorera van cridar l'atenció de dues membres de l'equip:

– Com pot ser que hi ha algú picant la vorera i ningú de protecció?

– A casa nostra, si es pica una vorera, un pica i dos vigilen que no hi hagi risc per a cap vianant ni per al treballador, no se suposa que és normativa europea?

Ningú va gosar respondre. El viatge de tornada va ser silenciós. Cadascuna sabia que emprendria un camí diferent. Unes per militància activa, altres per carnet i potser una minoria per ideologia. No s'han tornat a trobar i potser no totes recorden al seu amfitrió: un representant aleshores venerat, després empresonat i, per sempre més, millor persona.

La Juani



La Juani es renova, després d'un estiu de “conte contat, conte acabat”. Us convidem a proposar temes per a nous contes. Com sempre, esperem les vostres propostes al correu de *L'Altaveu*:

laltaveu@laltaveu.com

Moltes gràcies per les cartes rebudes fins ara; rebreu les respostes pendents a casa, però a partir d'avui, ens podeu encarregar contes a la carta!

Dia Mundial de la Poesia
Església Vella de Ribes

Veniu a escoltar poemes en directe

A les 12.00 hores | **23** | Lectures a càrrec
març | d'entitats ribetanes i
2024 | de poetes locals

L'acte durarà una hora aproximadament



CONSTRUCCIONS VIDAL ALSINA

Construccions - rehabilitació habitatges
Reformes - treball vertical - Comunitats

CONSTRUCCIONS DE GRAN QUALITAT AL SEU SERVEI


visita la nostra web

93 896 03 93 - 639 054 254 [http:// www.vidalalsina.com](http://www.vidalalsina.com)

PINZAMIENTO DE UN NERVIOS: CERVICAL, DORSAL Y LUMBAR

A través de la quiropráctica puedes acabar con el dolor de espalda, cuello, brazos y piernas a causa de un nervio pinzado



Para tu total seguridad debes confiar tu salud y tu columna vertebral a un auténtico profesional

Ocasionalmente, una raíz nerviosa espinal puede estar sujeta a una compresión o irritación debido a diferentes causas. Esta compresión puede causar mucho dolor y molestias, como pérdida de sensibilidad y debilidad.

¿Puede un quiropráctico tratar un nervio pinzado?

La atención quiropráctica es eficaz en el tratamiento de pinzamientos. El sistema nervioso central viaja a lo largo de la columna vertebral, donde los nervios se ramifican en el cuerpo, por lo que no es raro que un disco abombado o herniado cause un pinzamiento de un nervio a lo largo de la columna vertebral. Un ajuste quiropráctico puede ayudar a aliviar la presión sobre el disco y, por lo tanto, también aliviar la presión sobre el nervio. El tratamiento quiropráctico también es eficaz para prevenir futuros problemas nerviosos.

Pinzamiento cervical y sus síntomas

Un nervio pinzado en la columna cervical generalmente puede causar hormigueo, entumecimiento y/o debilidad, espasmos, rigidez y tensión muscular y pueden ser el origen del dolor de cabeza. Además de estos déficits neurológicos, el dolor también está presente en la mayoría de los casos. Estos signos y síntomas pueden sentirse solo en un área, como el hombro, o progresar a lo largo de todo el brazo y hacia la mano y los dedos; lo que también se conoce como radiculopatía.

Pinzamiento dorsal y sus síntomas

El pinzamiento de un nervio en la zona dorsal de la columna puede dar lugar a:

- Rigidez muscular, que restringe el rango de movimiento.

- Incapacidad para mantener una postura normal debido al dolor.
- Dolor o espasmos musculares, ya sea al realizar una actividad o estando en reposo.

Pinzamiento lumbar y sus síntomas

Los síntomas de un pinzamiento lumbar:

- Dolor sordo en la espalda baja.
- Dolor sordo o malestar referido a las nalgas, caderas, muslos o rodillas.
- Se puede sentir un dolor punzante, agudo e irradiado de un nervio espinal irritado o comprimido en la nalga, el muslo, la pierna y/o el pie (ciática).
- Dolor que se vuelve más pronunciado cuando se presiona el área afectada.
- Dolor que se vuelve más pronunciado después de largos períodos de inactividad, ejercicio intenso o doblar la columna hacia atrás.

Pinzamiento y tratamiento

Gracias a los ajustes quiroprácticos, centrados en eliminar las subluxaciones de la columna vertebral, es posible restaurar la normalidad articular de la columna vertebral, devolviéndole movilidad y calidad de vida.

Con el tratamiento quiropráctico puedes recuperar el rango de movimiento de tu espalda, remitir el dolor o malestar y liberar la compresión del nervio.

Considera el tratamiento quiropráctico para restaurar la salud de tu espalda y prevenir recaídas. Consulta a un especialista para valorar tu caso.

Para más información y referencias bibliográficas, consultar el blog:



Instagram



Un centro de referencia en Cataluña. Abierto durante todo el año, sábados incluidos:
Alain Chiappinelli, doctor en Quiropráctica y su Equipo

Barcelona: Pau Claris, 139, 3º, 2ª (Metro Paseo de Gracia y Renfe Cercanías) - Tel. 93 487 50 35

Sitges: Rafael Llopart, 74 (junto playa San Sebastián) - Tel. 93 811 01 01

www.quiropacticabarcelona.com

Descobrir-se caminant pel Garraf

Havia plogut. L'aigua havia omplert l'enorme orifici d'una pedra plana que hi ha a la vora del senderol que transcorre prop de la font de Les Fontanelles, al parc natural del Garraf. Vaig agafar una branqueta seca, la vaig sucocar a l'aigua cristal·lina i hi vaig escriure la primera paraula que em va venir al cap: CAMINA.

Així va ser com va néixer el minúscul moviment Camina, amb l'ànim d'anar creixent i englobar més gent. Amb la idea d'anar un xic contra corrent, fascinats per un viure amb més senzillesa i menys complicacions.

Quin és el pretext? Caminar suposa fer un exercici físic gens desdenyable i també té un simbolisme més profund. Caminar significa moure's, avançar i continuar endavant a la vida. És que algú pot aprendre alguna cosa mentre corre d'un costat a l'altre perseguint diners, èxits o fantasies? La proposta és: atura't, respira, camina una estona en silenci, escolta la natura, amplia la mirada, adopta una actitud receptiva, inspirat i després, reprèn el teu camí amb un altre to i amb passes més precises.

Els deixebles d'Aristòtil aprenien caminant. Eren els peripatètics, paraula que ve del grec i significa deambular, caminar. Al moviment Camina cadascú aprèn d'ell mateix, es tracta d'estar una estoneta amb tu, tot i que es donen unes consignes per qui les vulgui seguir. Mirar com estan les teves emocions, el teu cos, per on rondes els teus pensaments, quines il·lusions o aspiracions t'impulsen. Busquem tornar a connectar, per caminar cap a allò que de veritat desitgem que formi part de la nostra vida. I l'única manera és posar distància, allunyar-nos dels problemes perquè es dibuixin les solucions. Caminem, ens aturem, carreguem piles, ens plantegem reptes i tornem al dia a dia.

S'aconsegueix amb una caminada mensual? No, però ens pot predisposar al silenci, a la meditació, a respirar conscientment, a provar d'escoltar-nos, a adonar-nos que potser hem de canviar el rumb.



Hem fet tres sortides fins ara, duren unes dues hores, tothom és ben rebut i són gratuïtes. (el punt de trobada sol ser el monestir budista de la Plana Novella). En elles compartim la força del grup mentre transitem pel llom de les muntanyes del Garraf amb l'ànim de deixar-nos amanyagar pel cel blau i la remor de les pedres que rodolen sota els nostres peus. Caminants amb ganes de somriure a la vida amb l'ajuda d'una natura esplèndida. De posar atenció, d'ampliar horitzons i escoltar un silenci, que de tan immens sembla que parli.

Potser caminar contra corrent, atrevint-nos a somniar coses impossibles. Caminar per reprendre el punt on vam deixar la felicitat confiant que creixeria sola, avançant cap a ella i alimentant-la.

Com va dir Lao Tse 'un camí de mil milles comença amb un sol pas'.

No ens oblidem que és millor caminar sabent on volem anar, que caminar sense rumb i sense sentit.

Marta Molas

Espectora, mestra i llicenciada en pedagogia

**Informació pròximes sortides (3 de març i 7 d'abril)
a Instagram: [martamolas_c](#)**

30a edició de la BTT Ribes

Diumenge passat, 25 de febrer, va tenir lloc la 30a edició de la BTT Ribes, organitzada pel club ciclista Ger. Un total de 400 participants es van repartir en 2 recorreguts de 26 i 49 Km, pels voltants de Ribes, amb sortida i arribada darrere de l'institut Montgròs, al costat dels horts urbans. Tots han rebut com a obsequi un maillot commemoratiu.

Els primers classificats del recorregut llarg van ser: Izaskun Ceberio i Martí Cateura. En el recorregut curt: Natalia Palazón i Joan Alsina. La nostra enhorabona a les campiones i campions! També volem transmetre el nostre agraïment a l'entitat organitzadora, les persones voluntàries i els comerços locals i comarcals que s'hi han involucrat, així com a totes les persones participants.

Club Ciclista GER
Ger Entitat

#BTTribes #SPRibes



CONTINUEN ELS TREBALLS DE NETEJA FORESTAL PER PREVENIR INCENDIS

L'última actuació ha estat a la urbanització de Can Lloses on s'han recollit més de 100 tones de fusta que s'han transportat a la planta de biomassa del polígon de la Vilanoveta.

La caldera de biomassa de l'Espai Blau ha rebut la fusta dels boscos del municipi.

L'Ajuntament de Sant Pere de Ribes continua portant a terme **els treballs de prevenció d'incendis**, concretament, a la urbanització de Can Lloses. Els treballs han consistit en podar les copes dels arbres, reduir la vegetació que pot actuar com a combustible vegetal, talar alguns troncs i netejar el sotabosc. Així, s'ha actuat en una zona de 28 hectàrees. Una actuació molt important que es fa durant tot l'any, no només en època d'alt risc d'incendis.

Els troncs dels arbres retirats s'han transportat fins a la **planta de biomassa** ubicada al polígon de la Vilanoveta, aprofitant aquesta fusta per produir estella que després servirà per a les calderes de biomassa municipals (Aulari Blanc, a les Roquetes, i l'Espai Blau, a Ribes). Amb aquests treballs a Can Lloses es calcula que s'han aconseguit **més de 100 tones de fusta**. Sant Pere de Ribes aposta, d'aquesta manera, per **l'economia circular aprofitant el material dels boscos per escalfar aquestes calderes** i donar servei a alguns equipaments desconnectats del consum de gas. L'objectiu és que en el cas que es produís un incendi, la intensitat de la flama i la velocitat de propagació disminueixin per tal que els bombers hi poguessin actuar. L'actuació ha tingut un cost de 85.465,82€, on la Diputació de Barcelona ha assumit el 80% (68.372,66€) i l'ajuntament el 20% (17.093,16€).

Durant l'any 2023 també s'han fet neteges forestals a altres zones del municipi, com a les urbanitzacions de Mas Alba, on s'han realitzat treballs de prevenció a 25 terrenys d'una superfície de gairebé 4 hectàrees; Can Pere de la Plana (42 parcel·les); o treballs forestals de desbrossat de sotabosc a diferents franges perimetrals o vores de camins municipals. Està previst que durant aquest any 2024 s'iniciïn les obres d'obertura de la franja perimetral de baixa combustibilitat de la urbanització de Vallpineda, corresponent al terme municipal de Sant Pere de Ribes.

Les actuacions, contemplades al Pla municipal de Prevenció d'Incendis Forestals 2020-2025, es realitzen a través de convenis de col·laboració amb l'ADF, l'Associació de Propietaris del Massís del Garraf o la Diputació de Barcelona. Sant Pere de Ribes és un dels municipis de Catalunya inclosos a la llista de municipis situats en zona d'alt risc d'incendi forestal atès que el 30% de la superfície correspon a massa forestal, segons dades de l'Inventari Ecològic i Forestal de Catalunya.



Calderes de biomassa

La **caldera de biomassa de l'Espai Blau** ha rebut la fusta procedent dels boscos del municipi. Aquesta caldera porta funcionant des de l'any 2017 i des de llavors s'estalvien aproximadament 200 tones anuals d'emissions de CO₂ (unes 1.300 tones aproximadament) i suposa un estalvi de gas natural de 1.000 MWh anuals. Pel que fa a la **xarxa de calor de les Roquetes**, la caldera de biomassa (instal·lada a l'Aulari Blanc) proporciona energia al mateix Aulari Blanc, a l'escola Santa Eulàlia i al camp de futbol des de l'hivern de l'any 2022 amb un estalvi de 46,19 tones anuals d'emissions de CO₂ i un total d'energia estalviada en gas natural de 228,28 MWh. Per abastir durant un any l'Espai Blau i la xarxa de calor de les Roquetes es necessiten **486 tones d'estella**.

D'aquesta manera es tanca el cercle de **tot el procés de transformació** de la fusta recollida als boscos del municipi durant les neteges forestals. Una fusta que es transporta fins la planta de producció del polígon de la Vilanoveta, on es fa tot el procés per convertir-la en estella i abastir les calderes de biomassa del municipi.

Departament de Premsa
Ajuntament Sant Pere de Ribes

Sabies què...

Josep Miret i Mestre

L'ANY 1936 «LA TERRA ÉS PER QUI LA TREBALLA»?

L'any 1936, quan comença la guerra civil espanyola, Ribes era un poble rural amb 2.071 habitants, en gran part pagesos. Llavors no hi havia gaires empreses a Ribes. Gairebé totes eren negocis agrícoles gestionats pels propietaris de les terres o pels mateixos pagesos. Però el 18 de juliol de 1936, amb la insurrecció d'alguns militars contra la república, rabassaires, anarquistes i comunistes proclamen la revolució. Durant la guerra a la zona republicana es va partir del criteri de "la terra per qui la treballa" i els parcera i jornalera van passar a treballar les mateixes terres que portaven sense haver de pagar les parts a l'amo.

L'estiu de 1936 el Comitè de Defensa Local ocupa les finques de Solers, can Coll, can Bruguera, la Serra i la botiga i magatzems de can Santacana perquè els seus propietaris eren considerats "facciosos" (acta municipal del 24 d'octubre de 1936). També foren ocupades les finques del mas de les Catalunyes, can Martí, Montgròs, can Miret, el Carç, can Puig, can Giralt i el Racó (actes del mateix dia i del 13 de febrer de 1937).

A la Societat d'Agricultors Obrers (El Local) dominava la Unió de Rabassaires i eren partidaris de treballar les terres en família o bé en règim de cooperativa. Això vol dir que les terres que havien estat ocupades es repartien entre els pagesos que les treballaven i aquests esdevenien quasi propietaris. Només havien de pagar la contribució que corresponia a aquelles terres. Això sí, durant la guerra els pagesos van haver de superar proves difícils com la manca d'homes i de matxos, que havien d'anar al front,



Militars republicans durant la guerra (Col·lecció de Josep-Lluís Palacios)

i sobretot la manca de sofre i de sulfat, que va fer que es perdessin bona part de les collites dels tres anys de guerra.

En un altre article explicarem que alguns pagesos de la Confederació Nacional del Treball (C.N.T.) van col·lectivitzar algunes grans finques del terme treballant les terres conjuntament.

Les cases confiscades

A més de finques agrícoles, també foren ocupades o requisades algunes cases i magatzems urbans. Cal tenir en compte que a conseqüència de la repressió dels primers dies de la guerra molts propietaris i gent de dretes van fugir o es van amagar i varen restar abandonades diverses cases: la rectoria, can Puig, can Salvador Miret, can Coll, cal Baró, etc.

Construccions
i
Restauracions
RAL, S.L.

c/ Jesús, 12 - Tel. 93 896 27 05 - Sant Pere de Ribes

oh. Desaignes

Tel. 649 52 12 63
oliverdesaignes@gmail.com

DESEMBUSSOS - REHABILITACIÓ DE DESAIGUES
NETEGES TÈCNiques AMB AIGUA A PRESSIÓ
INSPECCIONS DE CANONADES AMB EQUIP DE TV
CLAVEGUERAMS - FILTRACIONS - NETEJA DE PISCINES - ETC...

Nou servei - LLOGUER DE CABINES DE WC QUÍMICS

L'església parroquial es va utilitzar des de l'inici de la guerra com a magatzem del Sindicat Agrícola, l'església vella va servir durant un temps per atendre soldats ferits i a la rectoria es van fer obres perquè hi visquessin refugiats de guerra. L'estiu de 1936 la FAI (Federació Anarquista Ibèrica) va requisar el Centre Recreatiu, més conegut pel Casino, situat a la plaça Marcer, mentre que el Centre Parroquial, llavors anomenat "Centre Social", va servir de seu del POUM (Partit Obrer d'Unificació Marxista) i després d'Esquerra Republicana.

Altres cases confiscades van ser ca la Senyora Rafel, can Miret de les Parellades, el Carç i moltes altres que segurament em deixo. A notar que algunes famílies van ocupar les cases de la gent que havia fugit mentre que altres pagaven un lloguer. El Consell Municipal va voler posar una mica d'ordre i va donar 20 dies perquè les famílies que paguin lloguer o que les ocupin ho declarin, i acorda "sancionar amb una penyora de 25 pessetes els que no compleixin" (acta del 27 de març de 1937).

Finalment, assenyalar que el Redós de Sant Josep i Sant Pere, atès el seu caràcter d'entitat social, va continuar tota la guerra amb certa normalitat, això sí, amb les monges sense hàbit i el retaule de sant Miquel que venia de l'església vella cremat.

+ INFO: Si algú té interès en consultar les actes municipals del temps de guerra, pot consultar la web de l'Arxiu Municipal, on les trobarà digitalitzades <<http://arxiu.santperederibes.cat/actes/>>



La masia del Racó, prop de la carretera de Canyelles, que fou ocupada en temps de guerra (postal de L. Roisin 40, segona sèrie. Col·lecció de Teresa Alsina)



El Carç fou una de les finques confiscades pel Comitè de Defensa Local l'estiu de 1936. Fou destinada a escola de Puigmoltó (postal de L. Roisin 34, segona sèrie, datada cap a 1922. Col·lecció de Teresa Alsina)



Anuncia't

655 960 320

Sempre amb el comerç i la cultura local



DES DE 1910

Jaume font, s.l.

INSTAL·LACIONS

ELECTRICITAT - ELECTRODOMÈSTICS
AIGUA - GAS - CALEFACCIÓ
CLIMATITZACIÓ - ENERGIA SOLAR
BANYS - CUINES

Pep Ventura, 59-61 / Torreta, 46-48
Tel. 93 896 01 96 - Fax. 93 896 22 73
e-mail: info@jaumefont.com



Sant Pere de Ribes



Més de 25 anys cuidant la salut del teu millor amic

Carretera de Sitges, 75 - Tel. 93 896 21 86 - Mòbil. 606 958 579
centreveterinarisandy@gmail.com - sandyvet@terra.com

EL MONOCICLE '24



Es posa en marxa EL MONOCICLE, festival de música d'Autor/a de Sant Pere de Ribes, amb la publicació de les primeres bandes confirmades que actuaran en la propera edició. El festival es celebrarà del 6 al 9 de juny al Castell de Ribes i ja estan a disposició la venda d'entrades 'espavilades' a preu reduït.

Els primers confirmats son Cala Vento, Renaldo i Clara, Marala, Dan Peralbo i El Comboi, Ven'nus i tot i que haurem d'esperar fins al juny per gaudir-ne, els més "espavilats" ja es poden assegurar l'assistència comprant les entrades a la web, disponibles des d'aquest divendres mateix.

Quatre dies de festival i quatre escenaris que s'ompliran de música i activitats pels amants de la música en directe. Un entorn únic en un format especial i de proximitat, on es pretén fugir de les aglomeracions dels macro festivals. El Monocicle segueix fidel al seu lema 'coneix noves veus, viu la música'.

Gaudir de la música tan a prop esdevé una experiència i tot un privilegi que els organitzadors volen garantir en cada edició.

En aquesta edició, també tornen les activitats pel públic més familiar, el MonoXics, que omplirà Sota Ribes i la seu de Xulius de tallers, activitats i concerts pel públic més xic.

Atenció també a l'obertura de les inscripcions dels esperats concursos tant de Cançó d'Autor/a com de Videoclips, el Monoclip. A finals de febrer s'anunciaran les bases i els premis dels concursos, eixos vertebradors del festival.

Estigueu atents a les xarxes i a la web del festival que s'aniran descobrint més novetats i sorpreses.

Monocicle

Cicle de Música d'Autor de Sant Pere de Ribes

WEB: <http://monocicle.cat>

IG: <https://www.instagram.com/monocicleribes/>

TW: https://twitter.com/monocicle_ribes

FB: <http://www.facebook.com/monocicle.ribes>

E-MAIL: monocicleibes@gmail.com

EMERGÈNCIA PER SEQUERA

Consells per estalviar aigua a casa



Repareu les fuites d'aigua i instal·leu airejadors i reductors de cabal a les aixetes que permeten estalviar fins a un 50%.



Tanqueu l'aixeta quan no s'utilitzi (en ensabonar-se, en rentar-se les dents i sempre que no sigui necessari).



Dutxeu-vos en comptes de banyar-vos i tanqueu l'aigua mentre us renteu el cap o el cos. 1 minut de dutxa gasta 10 l d'aigua.



Recolliu l'aigua de la dutxa en un cubell mentre no surt calenta i reaprofitau-la per a altres usos.



Reduiu el volum dels dipòsits del vàter i feu un bon ús de la doble descàrrega (la curta gasta 3 l i la llarga, 6 l d'aigua).



Les rentadores i els rentaplats utilitzeu-los quan estiguin al màxim de la seva capacitat i amb programes ECO.



Netegeu els vehicles en establiments comercials de neteja de vehicles amb recirculació d'aigua.



Utilitzeu aigua reaprofitada de la dutxa o de coure aliments, sense sal ni productes nocius, per al reg de supervivència. No es pot regar amb aigua de xarxa!

REAPROFITEU SEMPRE QUE PUGUEU L'AIGUA

Més informació a: sequera.gencat.cat





La màquina del temps

No fa gaires dies vaig assistir a un plaent dinar d'amics.

Tres parelles de la mateixa generació vam compartir excel·lent menjar, bon vi i converses animades. L'amfitrió havia preparat una extraordinària selecció musical que, de fons i molt discretament, ambientava la reunió. Era la perfecta banda sonora que pertocava a aquella trobada. Cançons d'una única dècada que tots nosaltres havíem viscut amb l'apassionament i la rauxa de la joventut. Cançons que van quedar per sempre arxivades a la banda sonora personal de cadascú i que, durant el dinar, van anar fluint sense destorbar en absolut l'alegre xerradissa de la taula.

A l'hora dels cafès, quan els temes de conversa més interessants ja s'havien descabdellat del dret i del revés, la música va passar a primer pla. La majoria de les cançons que sonaven despertaven records a un o altre i, mantes vegades, a tots i cada un de nosaltres.

Estic convençut que la música és una poderosa màquina del temps que té la virtut de transportar-te al passat així que et concentres i et deixes portar per la seducció de les seves melodies i els seus versos.

Se'n parla molt, i amb tota la raó, de la gran quantitat d'efectes benèfics que escoltar música té per a la salut:

“Contribueix a reduir el dolor: alliberant endorfines que actuen com a analgèsics naturals.

Ajuda en cas de desordres neurològics: és com una gimnàstica mental que augmenta la comunicació neuronal, l'elasticitat i la plasticitat del cervell.

Enforteix el sistema immunològic: augmenta la producció de plaquetes, estimula els limfòcits i la protecció cel·lular i disminueix els nivells de cortisol que és l'hormona de l'estrès.

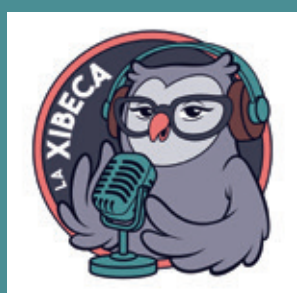


Augmenta l'optimisme i protegeix l'envelliment cerebral. Potencia la memòria i, activant diverses zones del cervell, fa que es processin millor la informació.

Redueix la pressió arterial i l'ansietat.”

Fantàstic! Estic contentíssim de que cada vegada que escolto música, bona música, el meu cervell i tot el meu cos rebi aquests avantatges però, a més a més, deixeu-me escoltar amb delit aquell munt de cançons que em transporten, com la prodigiosa màquina del temps que deia, als moments més íntims, agradosos i ara ja tan llunyans.

A aquells moments d'un temps passat, temps envejat.



La Xibeca_elPodcast

@laxibeca_elpodcast
YouTube
Spotify

Sempre amb música i poesia en directe
Podeu escoltar ja la segona temporada!

ALIMENTACIÓ I ACCESORIS PERRUQUERIA CANINA
15 anys tenin cura de la teva mascota

mascotes RIBES
Perruqueria Canina

SERVEI A DOMICILI

93 896 56 50
661 37 81 33

CARRER LLUIS COMPANYS, 87 LOCAL 1 - 08810- SANT PERE DE RIBES

@mascotesribes



ELIGE LA QUIROPRÁCTICA Y POTENCIA TU SALUD

SALAS INDIVIDUALES • ÚLTIMA TECNOLOGÍA • SÁBADOS ABIERTO

Tratamiento Natural Quiropráctico

DOLOR DE ESPALDA
DOLOR LUMBAR Y CIÁTICA
DOLOR CERVICAL
HERNIAS DISCALES
DOLOR DE RODILLA
ARTICULACIONES
DOLOR DE HOMBRO Y CADERA
ESCOLIOSIS
MIGRAÑAS
FIBROMIALGIA
TORTÍCOLIS
VÉRTIGOS, ETC...



Centre Chiopràctic de la Columna Vertebral

Alain Chiappinelli Doctor en Quiropráctica y su Equipo



BARCELONA Tel. 93 487 50 35 | Pau Claris 139 3º 2ª |  Paseo de Gracia
SITGES Tel. 93 811 01 01 | Rafael Llopart 74 | junto a playa San Sebastián

www.quiopracticabarcelona.com



@centre_chiopractic_cv