



LA FESTA DEL CORPUS

Per Albert Orriols

Una mica d'història.... El Corpus Christi ("el cos de Crist") és una festa que es venera la Eucaristia. És una festa mòbil que es situa al dijous següent a l'octava de Pentecosta.

La festa del Corpus podem considerar que és una de les festes més ben documentades i més populars del calendari.

Els seus orígens ens porten a l'any 1262. Va ser instituída pel Papa Urbà IV. Havia de servir per a la veneració pública del sagrament de l'Eucaristia, per tal de exaltar la doctrina del cos de Crist en front dels que la negaven. S'estén per tot Europa a la primera del segle XIV (any 1316) quan fou establerta per una disposició pontifícia del Papa Joan XXII.

Barcelona i Girona van ser de les primeres ciutats del món que varen celebrar el Corpus amb una processó, l'any 1320.

Al segle XIII hi havia pràctiques religioses que eren titllades d'heretgies per la jerarquia catòlica perquè s'apartaven dels ensenyaments doctrinals de l'Església. Aquestes pràctiques conviuen alhora amb certes creences ancestrals d'origen natural. La majoria eren pervivències atàviques de rituals pagans, que no tenien res a veure amb els ensenyaments de l'Església oficial, però que el poble compaginava amb les pràctiques cristianes.

Moltes de les festes establertes per l'Església Catòlica no eren altra cosa que fer coincidir celebracions religioses amb moments de l'any molt relacionats amb els cicles agraris i de la naturalesa... sembla, collita, verema, etc. D'aquesta manera es donava continuïtat a les tradicions paganes, molt anteriors al Cristianisme, que bàsicament festejaven els cicles de la vida i els treballs al camp. Aquestes tradicions paganes es confonien, barrejaven i es sobreposaven a les religioses. Per aquest fet, potser, ens

han arribat fins als nostres dies tradicions que es perden en la fondària del temps. Encara avui hi ha molts elements decoratius de caràcter profà que embelleixen i animen la processó de Corpus

La Processó.... La processó ha donat lloc a cercaviles de moltes festes majors de diversos pobles i ciutats de Catalunya. Això sí, totes aquestes festes van deslluirar-se de la litúrgia i van adoptar el caràcter pagà que avui les caracteritza, protagonitzades per bestiar i altres elements tradicionals propis de les festes majors catalanes.

Algunes de les festes més destacades que s'organitzen amb motiu de Corpus són la Patum de Berga, la festa del Corpus de Solsona, les enramades d'Arbúcies i de Sallent, les catifes de flors de Sitges i la Garriga, i la tradició de l'ou com balla a diverses poblacions de Catalunya, com Barcelona o Tarragona.

La festa del Corpus a tot arreu va agafar una estructura similar en vol-

tant de la processó.

Era la desfilada triomfal del Santíssim Sagrament pels carrers i places de les viles i ciutats, i també un acte social d'importància cabdal. S'hi aplegava tothom. Per tant va exigir una ordenació lògica, natural i protocol·lària de tots els estaments que configuraven la societat medieval. Això va fer que la processó es convertís amb el pas del temps en un "aparador" de totes les jerarquies i estaments de la societat, on tothom volia mostrar-se.

Aquesta ordenació també es feia evident en l'ordre que ocupaven cada un dels estaments en la processó. Una bona mostra d'aquest fet és la cadira (o Tron) del Rei Martí, que és la que servia de seient al Sagrament a la processó de Barcelona, i que encara avui fa aquest servei.

Molt aviat, potser des de les primeres processons, hi van començar a

grades Escriptures, van anar adquirint entitat pròpia guanyant adeptes entre el poble, més pel vessant lúdic que pel alligador, i el que en principi pretenia ser un element moralitzador, es va anar convertint amb el pas del temps en autèntiques notes discordants del que en principi s'entenia com un acte profundament religiós. Van perdre el sentit original, pel que fa al respecte i al decòrum que exigia la processó, convertint-se en una autèntica xerinola.

Aquestes demostracions o entremesos van derivar en les "bulles" o "bullícies" que venien a ser la part del poder terrenal i civil de la processó, en front del caràcter religiós, manifestació del

De fet no se'n sap realment els orígens però l'any 1440 aquesta tradició ja tenia lloc a la Catedral.

Les catifes de flors: També dites enramades. Son obres d'art naturals, belles i efímeres. Antigament es feien a moltes poblacions catalanes, actualment perviu encara a Sitges, Arbúcies i La Garriga. Son trepitjades per la processó i el seguici festiu. Antigament eren respectades exceptuant els que portaven la custòdia, que les trepitjava.



poder celestial.

De totes aquestes "bullícies" la que ens ha arribat avui com a més coneguda és la famosa "Patum" de Berga.

Altres tradicions

del Corpus....

L'Ou com balla: Fer ballar un ou buit damunt d'un brollador d'aigua. Aquesta imatge s'ha identificat amb la figura de l'Eucaristia en el moment de l'elevació, però també pot tenir al·lusions a la fertilitat i al cicle de la vida. Ha despertat la curiositat de molts estudiosos. Potser és un simple entreteniment de l'edat mitjana.

A l'actualitat... A Barcelona la processó ha esdevingut un patrimoni cultural immaterial de la ciutat. Durant segles va ser la veritable festa major de la ciutat. Ha estat l'origen de molta imatgeria festiva (gegants, caps grossos, bestiar, danses i entremesos) que avui en dia formen part de la cultura tradicional més arrelada.

Des de l'any 1992 l'Ajuntament de Barcelona organitza aquest seguici brillant i festiu, el qual s'afegeix a la processó dels fidels que surt després de la missa de Corpus, seguint la Custòdia amb el Santíssim Sagrament al tron del Rei Martí.

Fonts consultades: *Costumari català de Joan Amades, Vikipèdia, Publicacions diverses de l'Ajuntament de Barcelona.*



participar una sèrie d'escenificacions populars anomenades "entremesos". Aquests eren adaptacions al model cristià d'antigues tradicions paganes. La seva finalitat era l'educació i moralització de la gent que observava el seguici. En definitiva una adaptació de tradicions paganes preexistents al cristianisme. Aquests elements que representaven diferents passatges de les Sa-

JUNTA DIRECTIVA

President:

Josep Pesa

Vicepresident 1er.:

Amadeu Bitriu

Vicepresident 2on.:

Sebastià López

Secretari:

Eduard Alted

Tresorer:

Albert Orriols

Vocals:

Manel Fernández

Carles Rosel

Albert Serrano

Guillem Palmer

Enric Ruiz

Col·laboradors:

Esteve Muntal

Joan Ramon Marbà

Joan Josep Bayot

Josep Ma. Galofré

Francesc Martínez

Joan Puga

Javier Ballester

Alfons Bayer

Nico Cortés

Les fotografies de la revista han estat realitzades i aportades pels col·laboradors habituals o obtingudes a la xarxa.

Edita: JUBICEC, Associació de Jubilats i Antics Empleats de la Caixa d'Estalvis de Catalunya

Consell editor: La Junta

Coordinació: Albert Serrano

Disseny i maquetació: Amadeu Bitriu i

Sebastià López

Impressió: Toni Ródenas

Correu: jubicec@gmail.com

Dipòsit legal: B-14063-2011.

L'Associació no assumeix les opinions dels articles dels col·laboradors, sent els únics responsables els signants dels mateixos.

Benvolguts amics/gues:

Sembla que ahir vam començar l'any nou i ja ens en hem polit tres mesos. Tornem a ser amb vosaltres i em toca gaudir de la possibilitat de trametre-us la carta del trimestre.

Una vegada més, és gratificant fer-vos saber que l'assistència a les nostres activitats, segons les dades que trobareu més endavant, son engrescadores, en tot es superen les xifres de l'any anterior, això ho feu vosaltres i us en hem de donar les gràcies.

A les pàgines següents, i al tríptic groc, trobareu la programació per al proper trimestre, teniu-lo a mà i, per damunt de tot, apunteu-vos, volem que ens ajudeu a millorar, encara més, les xifres aconseguides darrerament.

S'ha de destacar el viatge que hem preparat a La Savoia (França). És atractiu i a un preu acceptable. Ja n'heu rebut informació. Convé que com l'any passat, assolim el tercer esglaó, aconseguint, en benefici de tots, una assistència de 40 passatgers. Ànims.

En les altres activitats, si es manté el ritme d'assistència, s'haurà d'anar generalitzant, fer dos o més grups de cadascuna, i ja per avançat us vull agrair també la vostra flexibilitat que sempre ens heu ofert, per adaptar els grups i poder aconseguir gaudir-les tots.

Com sabeu, tota vegada que ja n'hem parlat en diverses ocasions, s'han tingut trobades i reunions amb la Junta d'Adeec amb l'objectiu d'assolir acords per arribar a la unió de les dues Associacions. S'han fet passos importants i esperem que aquesta es pugui culminar a mig termini, amb la confiança que es proposi l'aprovació en les properes Juntes Generals. La fusió ens ha de permetre aconseguir més fortaleses i capacitats per engegar nous reptes.

Com a novetat, us assabentem que, davant la demanda d'un grup de companys, s'ha creat un nou grup per fer caminades relaxades, que s'anomena PASSEJOS SUB 99, aptes per a tothom, com el seu nom indica, de 8/10 km., a tot estirar i amb desnivells suaus. Trobareu informació més detallada en les pàgines interiors i en el tríptic groc.

Una molt forta abraçada a tots/totes i el meu agraïment per la vostra confiança.

Josep Pesa

AGENDA de les ACTIVITATS del 2on trimestre de 2023

Abril: 26 – Visita Anís del Mono i Termes i Decumanus de Badalona

Maig: 06-10 – Viatges a mida per JUBICEC; Descobrint la Savoia: Natura i patrimoni
17 – Els Esmorzars de Jubicec, a Segur de Calafell
25 – Visita a La Catedral de Barcelona

Juny: 01 – Visita a La Bàrcino romana
08 – Xerrada Max Aguilera: Els ronyons
14 – Excursió a... Monells i visita a la Granja Llet Nostra

Notes:

NOU S'ha creat un nou grup per fer caminades relaxades, aptes per a tothom, de 8/10 km., a tot estirar, i amb desnivells suaus. Seran quinzenals, en dimecres i amb desplaçaments no llunyans.

Aquest grup disposa d'un xat WhatsApp per anunciar les sortides i recollir les inscripcions. Els qui puguem estar interessats indiqueu-ho a qualsevol dels contactes indicats en el tríptic groc per afegir-vos-hi. Us esperem !!!

CAMINADES: Els companys que habitualment hi participen disposen d'un xat WhatsApp en el que, setmanalment, s'anuncia la pròxima caminada i recull les inscripcions dels que hi vulguin participar. Per aquells que estigueu interessats en formar-ne part cal que ho indiqueu a qualsevol dels contactes.

PITCH & PUTT: La convocatòria de partits socials es fa mitjançant l'aplicació WhatsApp. Els coordinadors donen d'alta els interessats. Per més detalls podeu seguir la pàgina ACTIVITATS de la nostra web.

NOTA: Les activitats programades en aquesta agenda poden ser modificades i, fins i tot, anul·lades.

ASSEMBLEA ANUAL ORDINÀRIA

Se celebrarà el dimecres, dia 29 de març de 2023, a les 10 hores, en convocatòria única, al local de l'Agrupació Sant Jordi.

VIATGES a mida per JUBICEC

Descobrint la SAVOIA: Natura i patrimoni



La Savoia és una regió històrica situada als Alps occidentals. Forma part de França des del 1860, quan va ser cedida pel Regne de Sardenya amb el Tractat de Torí, és una regió rica en llocs extraordinaris i compta amb un patrimoni natural excepcional.

Chambery, capital de la Savoia històrica, fundada al segle XIII, per Amadeu V de Savoia. Destaca, en el seu encantador centre històric, el magnífic castell, que albergà durant un temps la "Sabana Santa"

Annecy, ciutat ubicada al nord del llac que rep el mateix nom. El que crida l'atenció, però, són els seus canals, que ens recordaran els de Venècia. El Palau de l'Illa, situat al centre del riu, és probablement el monument més fotografiat d'Annecy. És un antic palau del segle XII.



Des de Chamonix, una de les més importants estacions d'esquí de la Savoia, combinant tren de muntanya i telefèric, ascendirem fins a 1.913 m d'alçada, on es troba el glacier més gran de tota França: la MER DE GLACE.



Del 06 al 10 de maig de 2023 (5 dies, 4 nits)

Preus per persona:

Grup de 20 persones	1020 €
Grup de 30 persones	945 €
Grup de 40 persones	897 €

- Circuit en base autocar privat de luxe, 55 places.
- Dietes xofer, aparcaments, autopistes, etc.
- Guia acompanyant de R.T. CULTURAL.
- Guies locals de parla castellana als llocs indicats
- Entrada Castell de Miolans.
- Entrada Abadia de Hautecombe i passeig pel Llac Bourget.
- Tren + Telefèric de Chamonix a la Mer de Glace (anada i tornada).
- 4 nits d'allotjament i esmorzar bufet en base habitacions dobles a l'HOTEL MERCURE CHAMBERY CENTRE , 4* o similar. Chambery.
- 5 dinars en restaurants amb aigua, copa de vi i cafè.
- 1 sopar en restaurant amb aigua i copa de vi.
- Assegurança d'assistència en viatge + cobertura de cancel·lació d'ARAG.
- Propines a xofer i guia.
- Obsequi de RT CULTURAL abans de la sortida.

Pre-inscripció oberta: www.jubicec.cat o per telèfon als coordinadors.

L'ordre d'ocupació dels seients de l'autocar s'assignarà per estricte ordre d'inscripció.

XERRADES



Els ronyons

Max Aguilera

Benvolguts:

Un cop més se'ns presenta la oportunitat de trobar-nos per parlar de temes sobre salut.

Aquest cop us proposo que parlem dels ronyons, la seva importància en el manteniment de l'equilibri homeostàtic, de llurs funcions i, com sempre, què podem fer nosaltres per mantenir la salut d'aquests òrgans tan sensibles i delicats.

Tenim molt clar que hem de controlar el colesterol, el sucre en la sang, les artèries netes per no patir problemes cardíocirculatoris, exercici adient per mantenir jove el cos i la ment, però dels ronyons sols ens en recordem quan "ells" ens ho fan saber: infeccions i còlics amb un dolor insuportable, problemes amb l'àcid úric, intoxicació de l'organisme per insuficiència renal, i un seguit de patologies que ens fan recordar que els ronyons "també existeixen".

Farem un breu repàs a la anatomia i fisiologia per entendre bé el treball que realitzen i el compromís que la naturalesa els ha assignat per mantenir la nostra qualitat de vida.

El tema podria donar de sí per unes quantes xerrades. No obstant, com que quan hi ha una disfunció renal, quasi sempre resulta prou complicada com per posar-se d'immediat en mans d'especialistes en urologia, nosaltres, com ja és habitual, molt poc entrarem en possibilitats de remeis, llevat d'algunes recomanacions de fitoteràpia, i ens centrarem en la prevenció, mirant d'esbrinar les millors consideracions per protegir aquests preuats òrgans.

Entre altres qüestions, mirarem de posar-nos d'acord en si cal prendre molta aigua, quina quantitat mínima, o màxima, mineral o de l'aixeta, osmòtica o filtrada.

Així doncs, espero que us resulti prou atractiu aquest tema i ens retrobem aviat.

DITES CATALANES

Abril

Si el tres d'abril el pupu no ha cantat, o és mut o és enterrat
Per Sant Jordi espiga l'ordi, per Sant Marc espiga el blat

Maig

Maig hortolà, palla i poc gra
Per Sant Pere Regalat, tot eixut o tot mullat

Juny

Aigua de Sant Joan, no dona ni vi ni pa
De prop o de lluny, Corpus pel juny

Juliol

A primers de juliol, sembra el fesol
Lo bon nap, per Sant Jaume ha d'ésser sembrat

Agost

Per l'agost, a les set ja és fosc
Pluja de Sant Llorenç, sempre arriba a temps

Setembre

A setembre, el mal temps és de téme
Pel setembre cull les pomes abans no vinguin les bromes

MEMÒRIA D'ACTIVITATS DEL 1er TRIMESTRE DE 2023

ITINERARIS CULTURALS

Hem anat al Poliorama!

Sí!, el 19 de gener anàrem al teatre Poliorama, que és més conegut i situat mentalment en el plànol de la ciutat, al 115 de la Rambla que l'objecte de la nostra visita: la **Reial Acadèmia de Ciències i Arts de Barcelona (RACAB)**, propietària de tot l'edifici.

De la façana destaca el rellotge del 1895 retolat amb la indicació: "Hora oficial" referida a la ciutat de Barcelona, servei que s'encomanà a l'Acadèmia el 1886, ja que, llavors, cada població tenia la seva. Per contextualitzar, recordar que no va ser fins a l'1 de gener del 1901 que s'establí una hora unificada pels serveis de ferrocarrils, correus, telègrafs, telèfons i línies de vapors de la Península i illes Balears, adequant-la al temps solar mitjà del meridià de Greenwich.

De la part alta de l'edifici sobresurten dues cúpules que originalment eren observatoris astronòmics i meteorològics, substituïts per l'Observatori Fabra i ara no visibles per les lones de protecció que els cobreixen.

Tot i que se'ns va explicar que la planta baixa s'havia utilitzat per a l'ensenyament i l'experimentació i llogada el 1904 al teatre Poliorama, la informació que posteriorment he obtingut és que aquesta planta s'havia habilitat com a local per a fer-hi espectacles, els beneficis dels quals servissin per a sufragar les despeses de la RACAB.



La nostra visita se centrà en la primera planta: Sala dels Rellotges, Sala d'Instruments i Saló d'Actes.

La Sala dels Rellotges destaca amb una espectacular col·lecció de mecanismes com el rellotge astronòmic d'Albert Billeter, guanyador de la Medalla d'Or a l'Exposició Universal de 1888. Aquest rellotge li fou encarregat pel Palau del Senat el 1859, que el volia més gran que el que ell mateix havia construït pel "Congreso de Diputados". Aquest giny té un conjunt d'esferes i de peces perfectament sincronitzades que constitueixen un autèntic miracle de l'enginyeria. A més, té 24 esferes que assenyalen l'hora de 24 meridians de tot el món segons el sistema de "l'hora universal".

De la visita, destacar la bona voluntat dels guies i els dubtes que les seves explicacions generen quan es tracta de contrastar la informació amb altres fonts.

Els avenços i el temps són inexorables. Per tant, el rellotge de funcionar, funciona, però no informa de l'hora en què vivim. A més sembla que les seves capacitats arriben només fins al 2029, o sigui que, com nosaltres, els vells, ben aviat no tocarà quarts ni hores. **Josep M. Fargas - Deixeble de mestre Puga, rei de la Barceloneta.**

Universitat de Barcelona

Pel dijous 31 de gener Jubicec va organitzar una visita guiada a la Universitat de Barcelona. Podem dir que des del començament la iniciativa va tenir un gran èxit, doncs van ser tants els sol·licitants que s'hi van apuntar que es van haver de fer dos grups, en total 59 assistents.

Ens vàrem trobar a la porta principal de la universitat i una vegada vàrem entrar al vestíbul principal ens van rebre la Teresa i la Laia, les quals ens van acompanyar durant tot el recorregut i ens van donar tota mena d'explicacions i aclariments.



La Universitat de Barcelona té una llarga història al darre-
ra. Si bé fou durant el segle XI i XII quan es fundaran a
Europa les primeres universitats (Bolonya i París) i les pri-
merenques a Catalunya foren: Lleida (1300), Perpinyà
(1349) i Girona (1448), no fou fins el 1450 que Alfons el
Magnànim va expedir el privilegi a la ciutat de Barcelona
per crear l'*Studium Generale* barceloní, antecessor del
que avui és la Universitat de Barcelona.

L'actual ubicació és la tercera a la seva llarga vida. En un
principi s'instal·là a la Rambla dels Estudis (1536-1714).
La derrota del 1714 (Guerra de Successió) va comportar
el seu tancament juntament amb els altres 5 estudis ge-
nerals que hi havia a Catalunya (Tarragona, Lleida, Giro-
na, Vic i Tortosa) i el seu trasllat, per ordre de Felip V, a la
recent creada Universitat de Cervera.

Durant la primera meitat del segle XIX la ciutat de Barce-
lona va requerir diverses vegades el restabliment de l'Es-

tudi General a la ciutat. Fou el 1821 quan l'Ajuntament de Barcelona ho va aconseguir i es va portar a terme el
1837 d'una forma provisional com a Universitat Literària de Barcelona a l'antic convent del Carme.

Atès el mal estat de la construcció i la no adequació de les instal·lacions, el rector Victor Arnau va sol·licitar una
nova construcció, que al 1859 es va encarregar a l'arquitecte Elies Rogent.

L'edifici fou concebut en un estil neoromànic i és percebut com a tal només entrar al seu colossal vestíbul. Elies
Rogent es va inspirar en el corrent alemany *Rundbogenstil* i en el que el teòric italià Milizia propugnava per la con-
cepció d'espais per a una universitat.

L'edifici en la seva realització és simètric, és a dir, si el pleguéssim pel mig veuríem que les dues parts coincidei-
xen. Històricament una s'ha dedicat als estudis de ciències i l'altra als de lletres. Cada una de les parts disposa
d'un claustre de dues plantes, envoltat d'aules, biblioteca i zones de treball. És remarcable que malgrat estar al
mig de la ciutat i al costat de la Plaça Universitat, una zona amb molt de trànsit per tot el seu voltant, als claustres
imperava un silenci que convidava a la reflexió i a la pau.

Les dues parts, ciències i lletres, estan unides mitjançant una galeria dita "galeria del Paranimf" perquè hi dona
accés. Elies Rogent va considerar el Paranimf com aquell lloc on es fan els actes més importants que esdeve-
nen a la vida universitària. Segurament per això, la seva decoració, de fortes reminiscències mudèjars, resulta
enlluernadora i totalment diferent als altres espais visitats.

Desitjo que aquesta petita ressenya sigui un record per als que vàrem coincidir en la visita o hagi despertat
l'interès d'aquells que no vàreu poder venir. Penseu que l'edifici de la Universitat és un lloc públic i per tan d'en-
trada lliure, així doncs si teniu l'oportunitat visiteu-lo i en cas de no poder, us deixo l'enllaç de la pàgina web on
podreu realitzar una visita virtual <http://www.ub.edu/visitavirtual/visitavirtualEH/index.php/ca/>. **Josep Molas**

Castell de Montjuïc

A les 10 del matí ens trobem a les portes del Castell 28 companys. Fa fred, el dia és rúfol. Hem matinat una mica per tal d'arribar en punt a la visita. De fet crec que tots ja coneixem el Castell. Qui no hi ha anat algun cop ?, primer quan érem petits amb els pares, després de joves amb alguna noieteta o noiet, després amb la promesa o promès, amb els fills.... i ara amb els nets !!.

El Castell de Montjuïc és una icona pels barcelonins, potser no tant pels que no són nascuts a la ciutat. És ple de records personals i, sobretot el lloc on van succeir molts fets de la història recent de Barcelona i Catalunya.

Una breu mirada a la història: La muntanya de Montjuïc ha estat habitada, més o menys intermitentment, des de temps prehistòrics. L'any 1073 hi havia una torre de vigilància a dalt de la muntanya per alertar sobre els perills d'enemics que venien per mar. Durant la Guerra dels Segadors aquesta torre es va fortificar per tal de protegir-la dels atacs de la flota espanyola de Felip IV.

A la Guerra de Successió el Castell va ser escenari de diferents batalles, essent ocupat indistintament per les tropes borbòniques i pels austriacistes. Acabada la guerra, el Castell va ser objecte de successives remodelacions. Va adquirir la condició de lloc estratègic per tal de controlar la ciutat. Es va ampliar i condicionar, ampliant les muralles i els baluards fins a tenir la imatge que té a dia d'avui.

Durant el segon terç del segle XIX el Castell va tenir protagonisme com a centre repressor dels moviments revolucionaris que es van desenvolupar a la ciutat. Des del Castell, el general Espartero va bombardejar Barcelona el 3 de Desembre de 1842.

Pels seus calabossos hi van passar tota mena d'opositors i va ser el lloc on es van afusellar molts revolucionaris. Un dels més coneguts fou Francesc Ferrer i Guardia (llibertari i creador de l'Escola Moderna).

Durant la guerra Civil també fou l'escenari de judicis, empresonaments i execucions dels rivals polítics del moment, tant republicans com feixistes. L'any 1940 es va produir el consell de guerra i afusellament del President de la Generalitat Lluís Companys.



Posteriorment, i ja en democràcia, el Castell va passar a ser propietat de la ciutat el 15 de Juny de 2008.

La visita va incloure una explicació breu de la història del Castell, així com una visita als llocs més emblemàtics. Potser el més rellevant va ser la visita als calabossos, on, en algun d'ells, encara es poden veure els "Grafitis" que els presoners van escriure i dibuixar a les parets, tot un testimoni de l'aspecte més llòbrec que ha tingut el Castell per a la història de la ciutat.

Tots els visitants sortim del Castell amb la sensació d'haver conegut més a prop un lloc codi de l'escenari d'uns fets que tots esperem i volem que no tornin a succeir mai més. *Albert Oriols*

EXCURSIONS CULTURALS

Calçotada 2023 a ... "La Masia del Pla" i visita a Santa Maria de Poblet

Després d'un seguit d'incidències de darrera hora, que ja comentarem, es va dur a terme la ja habitual calçotada anual juntament amb la visita al Reial Monestir de Santa Maria de Poblet.

Recorregut de l'autocar recollint assistents a Granollers, Barcelona, La Pava i Torredembarra, lloc aquest darrer on ens aturarem per esmorzar. Entrepans de pa amb tomàquet amb repetició per els que ho desitjaren, begudes, cafès, tallats i infusions. Un cop enllestit l'àpat seguirem el camí cap a Poblet.

En arribar ja ens esperàvem els dos guies i ens dividirem en dos grups per iniciar la visita. A la primera aturada a la porta "daurada" del recinte el guia ens explicà el ceremonial que calia seguir en els enterraments de la reialesa que bàsicament consistia en despulgar el difunt de tots els seus títols i únicament s'autoritzava l'accés si ho feia com a pecador.

Un cop traspassada la porta "daurada", sense haver-nos de declarar pecadors, el guia prosseguí amb les seves explicacions. Poblet és un monestir de l'orde del Cister, és un dels conjunts monàstics habitat més important d'Europa. A dia d'avui hi ha una vint-i-cinquena de monjos lluny però dels màxims temps d'esplendor en que va arribar a comptar amb uns cent cinquanta.

Ramón Berenguer IV, comte de Barcelona, fundà el Reial Monestir de Santa Maria de Poblet el 18 d'agost de 1150 un cop finalitzada la reconquesta de Lleida als sarraïns. L'any 1151 arribà a Poblet un petit grup de monjos provinents de l'abadia de Fontfreda (França) i el 1153 dotze monjos van prendre possessió de les terres cedides per Ramón Berenguer IV.

El senyoriu de Poblet, amb el pas del temps, arribà a ser, després dels ducs de Cardona, el més extens de Catalunya. Inclou sis baronies, trenta quatre pobles, trenta-set llogarets, cinc priorats, pastura per ramats a la Cerdanya i al Berguedà, pesca a Empúries, Salou, etc.

Visitarem l'antic celler, actualment sota un empostissat de fusta, i ens comentà el circuit que seguia el raïm des de la vinya fins als dipòsits. Els monjos tenien assignats dos litres de vi diaris, mes endavant quedarà justificada aquesta mesura.

Accedirem al que era el dormitori conventual, una nau de grans proporcions amb sostre altíssim i sense cap tipus ni d'intimitat ni d'escalf que no fos el generat per la pròpia persona. Ara podem entendre lo dels dos litres de vi.

El menjador, utilitzat encara avui en dia, es troba al costat del claustre i davant d'un temple d'estil romànic que s'utilitzava com a lavatori un cop finalitzats els treballs del camp i abans d'entrar al refectori.

A la sala annexa hi havia la "calefacció" on els monjos d'edat avançada, malalts o convalescents i prèvia autorització del pare Abat podien gaudir-ne una hora diària.





A la biblioteca hi ha un fons documental que dona testimoni dels privilegis, títols, drets i obligacions i dades importants de la vida del monestir. També hi ha dipositat l'arxiu Montserrat Tarradellas Macià cedit pel que fou president de la Generalitat Josep Tarradellas.

La nostra visita acabà a l'església, on feia pocs moments havia finalitzat l'ofici del dimecres de cendra. Des de 1340 es panteó del Casal d'Aragó. Entre d'altres hi ha les restes d'Alfons el Cast, Joan el Caçador, Violant de Bar, Jaume el Conqueridor, Pere el Cerimoniós, Joana Enríquez, Maria de Navarra, etc. Al peu de les figures jacents els reis hi tenen un lleó símbol de força i poder, les reines un gos símbol de la lleialtat i la fidelitat. Com a curiositat cal esmentar que a la mort de don Juan de Borbó, es preparà una sepultura per depositar-hi les seves restes atès que era comte de Barcelona. El rei emèrit Joan Carlos desestimà aquesta opció en favor de fer-ho al panteó reial del monestir de El Escorial.



En acabar la visita previ pas per una sala on es projectaven audiovisuals i per la botiga dels records, emprenguérem el camí cap al Pla de Santa Maria on ens esperava la calçotada a "La Masia del Pla".

Un cop al menjador i ben acomodats els 63 participants en la sortida s'ens servi el menú. Per començar i prèvia col·locació del ja tradicional pitet calçots a dojo amb la seva salsa, aigua i porrons de bon vi. En acabar els cambrers procediren a retirar les estovalles de paper i acte seguit ens serviren carn, botifarres blanca i negra acompanyat de carxofes i fesols. Per allò de que el menjar no es pot fer malbé les safates quedaren ben escurades. Per acabar crema i cava i un petit recital poètic a càrrec del nostre company Marbà "El trobador de la Segarra". Un agraïment al servei de la Masia per la seva atenció, cordialitat i professionalitat.

Una estona de sobretaula i desfent el camí d'anada cap al nostre lloc d'origen.

Cal remarcar que, en aquesta excursió es va haver de suprimir un dels autocars contractats, ja que, si per un cantó, s'assolí el record d'inscripcions -80 persones-, per l'altre, també es va batre el d'anul·lacions -que van ser 17-. Assistents total 63, tot un rècord. **Guillem Palmer**

XERRADES

LA MEMÒRIA

El dijous 16 de Febrer, el company Max Aguilera ens va fer la prevista xerrada sobre la MEMÒRIA. La convocatòria va cridar l'atenció, i ens hi vam inscriure i assistir 17 persones.

En aquesta ocasió, en Max, uns dies abans ens va fer arribar un esquema dels punts que es comentarien, en una sessió que com és habitual queda oberta als comentaris i participació dels assistents.



Hi ha diverses situacions de pèrdua de memòria, que afecta a molta gent, i d'entre elles, la potser més greu és l'Alzheimer.

Des de fa temps s'estan fent molts esforços d'estudi, treballs d'anàlítica i estadístiques, proves de nous fàrmacs, i tractaments més o menys a mida, però els resultats per pensar en una curació encara son lluny, i sembla que els avanços, de moment, van cap a un diagnòstic precoç i aconseguir un alentiment del desenvolupament negatiu de la malaltia.

Ens va comentar el protocol ReCODE del Dr. Dale E. Bredesen, que fa una exposició de com el cos reacciona amb el deteriorament del cervell per la disfunció de l'amiloide i la proteïna TAU, degut sobre tot a la genètica, i la importància que te la creació i millora de les Sinapsis o interconnexió de les neurones.

El Dr. Bredesen i el seu equip, porten tres dècades treballant no sols per aturar la progressió del deterior cognitiu en general, i de la malaltia d'Alzheimer en particular, sinó també per tractar de revertir-lo.

Una gran porta a la esperança.

Els seus treballs també conclouen que cal una alimentació equilibrada, una bona correlació d'activitats físiques, socialització i un control efectiu de l'estrès, sense oblidar la quantitat i qualitat de les hores que dediquem a dormir, el mateix que per la resta de malalties cròniques.

Ens va fer un repàs de diferents tècniques i exemples per entrenar i millorar la memòria:

Mètode Harry Lorayne, , la importància de potenciar la memòria treballant els dos hemisferis cerebrals: l'anàlític i el de la imaginació. La facultat i entrenament d'una bona observació, mètodes mnemotècnics com el de la cadena, el penjador, l'alfabet fonètic, per tal de recordar números, dates, xifres, noms, etc.,

Conjunt d'activitats, que s'han d'exercir amb força, esforç, continuïtat i sabent per avançat que els efectes i resultats perceptibles necessiten el seu temps.

ELS ESMORZARS DE JUBICEC

El dijous 9 de febrer tocava complir amb la tradició trimestral; s'havia convocat l'esmorzar, que ja és el número 15. Puntualment a les 9:30 tothom assegut a taula que, els cambrers del Tres Encinas, ja ens havíem parat. Van haver de posar una taula addicional, ja que ens hi vam ajuntar 20 companys, una molt bona xifra.

Destacar que aquesta vegada ens van acompanyar dos comensals nous, que no havien vingut mai. Benvinguts i que repeteixin.

L'abundant esmorzar com es fa habitualment va consistir en el sortit d'entrepans, en mitges porcions, que permet tastar més varietats de les especialitats de la casa, tot ben regat amb el vi de rigor i, al finalitzar, la disbauxa de cafès, amb totes les variants imaginables... i encara alguns repeteixen. Bé, en plena xerrada amb els companys, i amb la paciència d'en Marbà, tocava sessió de fotografia, sense oblidar els cambrers el variat servei de xupitos, que mai ens hi pot faltar. Per cert, si mireu les fotos, cada vegada en sortim més ben parats: joves i guapos, oi que sí?. Doncs animeu-vos i veniu a l'esmorzar 16é, com més serem... **Josep Pesa**



PITCH & PUTT

Els partits disputats o previstos al llarg del primer trimestre del any 2023, son els següents:

Competicio CLASSIC:

- 04.01.2023 TEIA.
- 01.02.2023 MAS TAPIOLES.
- 01.03.2023 MAS GURUMBAU.

Competicio MATCH PLAY:

- 18.01.2023 HCP1.
- 15.02.2023 SANT CEBRIA.
- 08.03.2023 SANT CEBRIA.
- 15.03.2023 EL MONTSENY.

A cada prova disputada intervien 8 jugadors del nostre equip.

P&P Campionat JUBICEC

Data.	Camp.	Jugs.
13.12.22	Portal Roc	15
20.12.22	Franciac.	14
10.01.23	Teià.	15
24.01.23	St. Cebrià.	16
07.02.23	HCP1.	11
21.02.23	Franciac.	13
07.03.23	Gurumbau.	13

El proper partit serà al Portal del Roc (21/03) i a hores d'ara s'han apuntat 10 jugadors



CAMINADES CULTURALS

Caminades 1er Trimestre de 2023

Participants

10 - 01 - Taverdet	15
17 - 01 - Massís Cadiretes	15
24 - 01 - Sitges	09
31 - 01 - Massanet C.-Costoja	12
14 - 02 - Banyoles	20
16 - 02 - Banyoles	8
21 - 02 - Fonollosa	12
07 - 03 - El Masnou	09
14 - 03 - Cervelló	11





CALÇOTADA DELS CAMINAIRES A BANYOLES

Per Enric Ruiz

El passat 14 de febrer, i aprofitant la gentilesa del company de Vilafant, en Josep Maria Agustí, que va oferir l'espai del seu hort, a la comarca del Pla de l'Estany, per fer una calçotada, ens vàrem trobar davant les instal·lacions del Club de Futbol Banyoles, 20 caminaires, per fer el tomb al voltant de l'estany, en una ruta d'uns 6 Km. i sense desnivell.

En aquesta ocasió la caminada era l'excusa per fer la calçotada (o era a l'inrevés?).

Hi havia *numerus clausus*, no tant per la caminada, òbviament, ja que pot venir a caminar qui vulgui, com per el dinar, ja que sota teulat només hi havia espai per 20 persones assegurades.

La setmana anterior ja es va haver de suspendre la sortida per la previsió de pluja.

Acabem de caminar i tothom als cotxes i cap a l'hort. A quarts d'una, comencem, uns a recollir branques per la calçotada, altres a fer una altra brasa per la carn, altres a parar taula, altres a afaitar els calçots (no talleu tant, no cal afaitar...).



La quantitat de calçots semblava exagerada, 10 manats, però si fèiem números, tocàvem a 12,5 cadascú, que certament no son gaires si ho comparem amb el guanyador d'aquest any que en va menjar 200.

En qualsevol cas sempre hi ha qui no en menja, qui ja en te prou amb quatre, tots vàrem menjar i ningú es va queixar. Salsa a dojo i pa per sucar, tot seguit la botifarra amb mongetes i el quart de pollastre, pinya natural per postres i,

com a sorpresa, un xuixo per barba !!, vi de l'Empordà, gasosa, aigua, cafè i gotes.

Un dia esplèndid amb bona companyia i bon menjar. Gràcies Josep Maria.





CAMÍ DE L'EXILI: Maçanet de Cabrenys-Costoja

Per Enric Ruiz

Tal com hem fet els darrers anys i com homenatge a les persones que van haver de exiliar-se travessant els Pirineus la darrera setmana de gener i primera de febrer del 1939, el passat dia 31 de gener un grup de 14 caminaires vàrem fer un altre dels camins de l'exili.



En aquest cas, el camí que porta des de Maçanet de Cabrenys fins al poble francès de Costoja.

Es una caminada de 13 Km. i 692 m. de desnivell. La trobada era a les nou del matí al poble de Maçanet, on mentre fèiem un cafè amb llet i coca, que portava en Josep Maria Agustí, els conductors van portar els cotxes a Costoja, fent la tornada a Maçanet, tots en el mateix cotxe per començar a caminar.

Així que, a quarts de deu, ens posem en marxa seguint un camí que tot i no ser gaire costerut sempre fa pujada. A estones ens hem de enfil·lar per corriols que, aquests sí, pugen déu n'hi do.

És en aquests moments, que no deixem de pensar en les persones que van passar per aquí fa mes de 80 anys, sense saber on anaven, on dormirien aquella nit, acompanyant avis, nens, malalts, carregats de maletes de cartró amb sabates de cuir (els afortunats) i alguns amb espadenyes de betes.

En arribar dalt de la carena es segueix un camí més ample, que en llocs ombrívols, ens fa trepitjar neu. Quan sembla que ja estem a França, comença una lleugera baixada fins a les afores de Costoja, on el camí es torna a enfil·lar fins a deixar-nos al centre del poble.



Aquí esperaven els gendarmes per separar les famílies, les dones amb els fills petits per una banda i els homes amb el fills mes grans per una altre.

Nosaltres hem caminat unes quatre hores...

ENTREVISTA A VANESSA REQUENA, escriptora.

"No puc evitar que una part de mi impregni els meus llibres"

Per Albert Serrano



Vanessa Requena és llicenciada en Biologia per la Universitat Autònoma de Barcelona i actualment és escriptora. Va treballar durant 11 anys a Caixa Catalunya, fins que aquesta va ser absorbida pel BBVA. Després de passar per diverses oficines va ser destinada

a l'oficina de Carme-Joaquim Costa, al Raval, on vàrem coincidir i diu que va ser una de les etapes més felices del seu pas per la Caixa. Posteriorment s'incorpora com a gestora de Banca Personal i em comenta que va ser una experiència molt enriquidora, però amb els anys l'ambient, cada cop més opressiu, de la nova entitat va fer que decidís abandonar-la. Va obrir un **escape room**, però amb la pandèmia el va traspasar. L'escriptura era una afició per ella des de feia temps i tenia algunes novel·les publicades, però no va ser fins fa dos anys que no va decidir dedicar-s'hi professionalment. Ara, amb quatre novel·les publicades en diferents gèneres i un llibre de microrelats, ha aconseguit viure de la seva passió.

Com va sorgir la idea de dedicar-te professionalment a l'escriptura?

Feia anys que escrivia per afició. Tenia varies novel·les publicades amb molt bones ressenyes, però això no és suficient perquè una novel·la triomfi. Malauradament, si no ets famós o bé tens una campanya molt potent de publicitat darrere, és gairebé impossible fer-la arribar al gran públic. Quan anava a publicar la quarta novel·la em va fer molta pena publicar-la sense més, em semblava que ningú la trobaria. Va coincidir que havia traspassat l'**escape room** i en aquell moment vaig decidir dedicar-me seriosament a escriure. M'ha costat, però a dia d'avui, tot i que no soc famosa, puc dir que visc dels meus llibres i n'estic molt orgullosa.

L'escriptora neix o es fa?

En el meu cas es fa. Jo sempre he estat una lectora voraç, des de ben petita, però mai havia sentit la necessitat d'escriure. No va ser fins que em vaig quedar embarassada de la meva primera filla i em van donar la baixa per mal d'esquena, que no vaig començar a escriure. Primer amb microrelats amb un dels quals vaig guanyar un concurs i això em va animar. Quan va néixer la meva filla un dia vaig seure a escriure i va sorgir la meva primera novel·la, "*Al otro lado de las llamas*".

Has escrit des de fantasia medieval (la teva primera novel·la) fins a suspens i acció, passant per la romàntica.

Sí, m'encanta posar-me a prova i explorar gèneres nous. De fet, cada llibre és d'un gènere diferent: "*Al otro lado de las llamas*" és

de fantasia medieval; "*Lúa*" és una comèdia romàntica ambientada a Barcelona; "*Cien años no bastan*" és de misteri i té un punt sobrenatural; "*No me apetece leer*" és un recopilatori de microrelats amb finals inesperats; i per últim, "*Mi asesino favorito*" barreja el thriller d'acció amb la comèdia romàntica. D'altra banda, m'avorreixo d'escriure sempre en el mateix gènere, i el motiu principal pel que vaig començar a escriure va



ser per entretenir-me. Si no m'atrapa la història simplement no puc continuar.

Els teus personatges són molt entranyables i també són forts i independents.

No puc evitar que una part de mi impregni els meus llibres, i jo soc una persona molt imaginativa, molt positiva i tinc molta empena. Als meus llibres hi ha tota mena de personatges, però els protagonistes tenen una miqueta de mi.

Els teus lectors diuen que les teves novel·les són addictives, que no poden parar de llegir.

Això és perquè, com he comentat abans, escric per entretenir-me, necessito mantenir-me enganxada a la història a cada pàgina per no perdre l'interès. Per això a les meves històries contínuament passen coses que mantenen la tensió i els diàlegs són molt fluidos. Intento fugir de les frases molt llargues amb paraules rimbombants, no és el meu estil. L'únic que faig és escriure allò que a mi com a lectora m'agradaria llegir.

Et segueixo a Facebook i hi publiqués històries molt curtes però que diuen moltes coses i sempre em sorprenen al final. D'aquí va sorgir el llibre "No me apetece leer"? Com va ser la idea?

Vaig començar a pujar relats a les meves xarxes socials (facebook i Instagram) perquè la gent veiés el meu



estil escrivint i s'anímés a llegir les meves novel·les. Havien de ser històries molt curtes, microrelats, perquè a les xarxes socials la gent fuig dels textos molt llargs i intentava sempre que hi hagués un gir inesperat al final. Em va sorprendre la bona acollida que van tenir, vaig créixer en seguidors i em vaig crear un públic que esperava els relats cada dia (ara no publico un relat al dia, però al principi sí que ho feia). Molta gent em deia que estava en un bloqueig lector, o no tenia temps per llegir, o no es podia concentrar per l'estrès... Mil coses que els impedien llegir un llibre, però un microrelat sí el podien llegir i era una petita píndola que un dia els feia riure, un altre els feia pensar... Cada relat és d'un gènere diferent, segons com m'aixeco. Al final vaig pensar que seria bona idea escriure un llibre de microrelats

per quan, pel que sigui, no et ve de gust llegir una història més llarga. D'aquí el títol.

Com vas viure la desaparició de la Caixa?

Doncs em va fer molta pena. Caixa Catalunya no només era una entitat bancària, també tenia una obra social molt important. Crec que deien que el 2% del territori català pertanyia a l'entitat i tot eren espais naturals protegits. La visió era diferent, perquè no treballàvem per uns accionistes interessats només en els dividends, sinó que hi havia ànima. Ara tot això s'ha perdut.

I la fusió amb el BBVA?

Precisament quan la Caixa va ser absorbida pel BBVA vaig marxar de l'entitat i em vaig sentir com si saltés del Titànic. El tracte cada



cop era pitjor, i em consta que encara ha empitjorat molt més des que vaig marxar. En el fons per mi va ser una manera d'escapar d'una feina que m'estava apagant poc a poc com a persona. Segur que has sentit l'expressió "fora fa molt fred". M'ho deien sempre quan parlava de deixar l'entitat, com si no pogués tornar a trobar una bona feina mai més. Doncs no, hi ha molta vida i moltes oportunitats aquí fora, treballant a una altra empresa o, com he fet jo, creant la meua pròpia feina.

Vull donar les gràcies a la Vanessa, perquè ha estat un plaer tornar-me a trobar amb ella per reviure els temps que tots dos vam passar a la nostra Caixa de Catalunya, i he de dir que tots dos guardem un record excel·lent d'aquella etapa, tant a nivell personal com professional. Li desitjo grans èxits com a escriptora i li he dit que la nostra Associació JUBICEC està a la seva disposició per a la presentació de les seues llibres.

I també recordar que podeu seguir-la a Facebook on escriu els seus microrelats i si voleu algun llibre que ha publicat li podeu demanar personalment.

FESTA DE NADAL

El passat dia 21 de desembre, vam celebrar als locals de l'Agrupació, la FESTA DE NADAL que, després dels dos anys de pandèmia, va tornar a recuperar la normalitat. Per primera vegada vam optar per demanar la inscripció prèvia i la resposta dels socis va ser aclaparadora, el major èxit d'assistència mai aconseguit, arribant a ser-hi 95 companys.

La inscripció ens va permetre poder ajustar en la comanda del variat càtering de l'esmorzar que vam compartir tots plegats. Destacar que, com de costum, la puntualitat ens va permetre començar bé a les 10 h. i entre mos i mos, amb el bon beure i d'acompanyament, se'ns van fer les 12, hora de finalitzar la trobada.

Una memorable jornada de retrobament, que ens va permetre fer una bona xerrada i, com no, arreglar el país.

I és clar, felicitar-nos les festes amb les famílies i esperar que ens toqués la loteria el dia següent, cosa que no va ser. Així, que salut per tothom.

La vostra gran assistència, ens esperonarà per repetir-la el proper Nadal i que entre tots ho superem.

Josep Pesa

