



LA FIRA DE SANT PONÇ

Albert Oriols

La Fira de Sant Ponç, que se celebra el dia 11 de maig, és una de les trobades populars més antigues de la ciutat de Barcelona. És fa al carrer de l'Hospital, en ple cor de la Ciutat Vella i està organitzada per la "Unió de Sant Ponç".

Els seus orígens són molt remots, els historiadors parlen de l'Edat Mitjana època d'auge dels remeis naturals. Les *herbes remeieres*, principal producte de la fira, són les precursors de la farmacologia actual. Actualment, gràcies al redescobriments dels remeis naturals, la fira està tan concorreguda com ho devia estar temps enrere.

Una mica d'història: Sant Ponç és el patró dels herbolaris i

apicultors i té una llegenda que el relaciona amb Barcelona.

Diu la llegenda que Sant Ponç al segle III, fugint dels seus perseguidors romans, va arribar a la ciutat. Veient que hi havia tanta misèria i malaltia es va posar a preparar pocions amb herbes remeieres que coneixia bé. Això li va fer guanyar el respecte i l'admiració dels barcelonins que, a partir d'aquell moment, van començar a celebrar una fira d'herbes en honor seu.

Sembla també, però, que la fira podria tenir arrels en els rituals romans que es feien en honor a Flora, deessa de la vegetació. Per aquest motiu la fira es fa al final de la primavera, moment de floració, que és quan la majoria d'herbes

remeieres arriben a la seva màxima esplendor.

Tractant-se d'una fira tan antiga és molt probable que es desplaressin fins a Barcelona les *trementinaires*, unes dones que coneixien tots els poders guaridors de les herbes. Al segle XVI, es va fer coincidir amb la diada de Sant Ponç, que és l'11 de maig.

Les trementinaires: Eren dones remeieres de la vall de la Vansa i Tuixent. Entre els segles XIX i inicis del XX, es dedicaven a recollir herbes medicinals i a elaborar remeis naturals que després venien per tot Catalunya. El nom ve de la *trementina* una resina del pi que utilitzaven com a base d'ungüents i pomades amb propietats antisèptiques i antiinflamatòries.

Recollien plantes medicinals de muntanya, preparaven olis, pomades i xarops i caminaven durant setmanes o mesos per pobles i masies de tot Catalunya venent els seus remeis i oferint cures, fent llargues rutes carregades amb farcells... passaven el seu ofici de generació en generació... avui en dia ja no existeixen.

La fira: Actualment, ja hem dit que la fira es fa al carrer de l'Hospital de Barcelona. Això és així des de l'any 1817. La fira va tenir els seus inicis a redós d'una imatge de Sant Ponç que es venerava a l'església de l'Hospital de la Santa Creu. Abans havia tingut d'altres localitzacions, però sempre al redós d'alguna imatge de Sant Ponç.

El sacerdot beneïa les herbes destinades a la salut dels malats i aquestes mateixes herbes es solien vendre a les entrades de les esglésies sense constituir encara una fira pròpiament dita.

La data més antiga que es reconeix com a fira és del 1874. Era, en aquella època, més de flors que no pas d'herbes remeieres. En el decurs de la fira es treu en processó la imatge del Sant, que es decora amb herbes remeieres.

Sant Ponç, les roses els paràsits i les supersticions:

Sant Ponç és l'advocat contra les xinxes i d'altres paràsits que mortifiquen l'home. Aquest patrocini li ve del seu martiri una mica repugnant d'explicar (Les xinxes es van menjar el cervell del Sant).

Antigament l'església beneïa les roses i els fidels les escampaven per sota del llit, en la creença que el sant esquivaria els paràsits que hi poguessin haver i no en deixaria niar d'altres. També el dia de Sant Ponç

era el dia preferit per a fer perfums, olis d'olor i remeis a base de roses i d'altres flors, sobretot el tradicional *aigua-ros*, un vell perfum popular.

Amb les roses del mes de maig es feia l'oli dit de *roses o de Sant Ponç*. Aquest oli, fet de roses beneïdes i oli pur d'oliva, tenia la virtut que, en aplicar-lo sobre la ferida, la guaria al moment. També hi havia la creença que les herbes beneïdes protegien dels paràsits. Es deia que invocant Sant Ponç fugia el mal de cap.

La superstició diu que s'han de guardar les herbes remeieres sota el llit tot l'any fins el proper dia de Sant Ponç. També diu que si es neteja bé la casa, el dia de Sant Ponç, ens lliurem dels paràsits tot l'any.



Un altra superstició: quan algú desitjava la mort d'una altra persona, fos per la raó que fos, si anava a la capella de l'Hospital de la Santa Creu i resava durant tretze dies un parenostre a sant Ponç, hom aconseguia a vegades el malèfic propòsit.

Com es pot veure aquest Sant era d'una gran utilitat ja que tan servia per matar insectes com per....

La Fira a l'actualitat:

Tradicionalment a la fira s'hi apleguen una vuitantena de parades, algunes dels propis veïns del barri. El producte estrella són les herbes remeieres en diferents

formats, seques, en planter, fresques...

També hi ha una bona selecció de mels i dolços, caramels, codony, productes apícoles, neules artesanes, arrop, galetes i coques, formatges, vinagres, olis, licors, cava, embotits artesans i begudes, entre d'altres.

Hi ha també remeis naturals provinents d'altres cultures, així com cosmètica natural, sabons, olis essencials, cremes, bàlsams, exfoliants...

Darrerament ha augmentat l'interès per a les teràpies naturals i és per aquest motiu que l'afluència de públic ha anat en augment.

Altres llocs on es celebra la fira:

A Barcelona: A part del carrer de l'Hospital a Barcelona, també hi ha fires a Sants-Montjuïc, on els forns i pastisseries també se sumen a la jornada omplint els aparadors amb dolços artesanals. Altres fires són la de Sarrià: plaça Sant Vicenç, Sant Gervasi; plaça Mañé i Flaquer, la Fira de Sant Ponç del carrer Blai (Poble-sec) o la de Via Júlia (Nou Barris).

A fora de Barcelona: El Maresme: Premià de Mar i Mataró, el Solsonès: Molsosa i Prades, el Vallès Occidental: Sant Cugat i Sabadell, el Vallès Oriental: Les Franqueses del Vallès i Mollet del Vallès, al Gironès: Sant Jordi Desvalls, al Ripollès: Setcases (Fira mercat d'herbes i productes naturals), al Baix Llobregat: Castelldefels i altres indrets de Catalunya.

Fonts: Costumari català, Històries i llegendes de Barcelona de J. Amades, Blog.lletra nostra/fira de sant Ponç.

www.barcelona.cat/cultura popular

JUNTA DIRECTIVA

President:

Josep Pesa Bordes

Vicepresident 1r:

Sebastià López Mula

Vicepresident 2n:

M^a.Antonia Bernabé Armengol

Secretari:

Eduard Altet

Tresorer:

Albert Orriols

Vocals:

Manel Fernández

Amadeu Bitriu

Carles Rosel

Guillem Palmer

Carles Bonet

Ignasi de Peray

Joan Josep Jimenez

Antoni Bargalló

Enric Mauri

Col·laboradors:

Alfons Bayer

Nico Cortés

Joan Ramon Marbà

Francesc Martínez

Joan Puga

Rosend Pujol

Enric Ruiz

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

Edita: JUBIADEC, Associació de Jubilats i Antics Empleats de la Caixa d'Estalvis de Catalunya/Catalunya Caixa/Catalunya Banc

Consell editor: La Junta

Coordinació: Amadeu Bitriu

Disseny i maquetació: Sebastià López

Impressió: Toni Ródenas

Correu: jubiadec@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.

CARTA OBERTA

Benvolguts amics i amigues,

El calendari no s'atura i, en un no res, ja som al segon trimestre de l'any!

De les activitats programades hem gaudit, en general, d'una molt bona presència, com podeu comprovar a les cròniques inserides a la revista.

La tradicional calçotada va quedar una mica fluixa, amb tans sols 50 persones. Anem veient que per les excursions d'un dia, cada vegada hi ha menys inscripcions i necessitem poder omplir l'autocar. Animeu-vos!!! que això només depèn de vosaltres i de les vostres famílies i amics.

El dia 19 de febrer, es va comunicar, per correu electrònic, a tots els socis la convocatòria de l'Assemblea general per l'11 de març de d'enguany. Tal com es va anunciar, aquest any caducava la vigència de la Junta actual i, fins el dia de l'Assemblea, es podien presentar noves candidatures.

El fet que tan sols hi hagués la candidatura de continuïtat, i que ningú més es va oferir per afegir-se a la Junta, no va ser possible poder comptar amb un rejuveniment del grup. Els anys no ens passen en va.

Com a President de continuïtat, en nom propi i de tota la Junta, vull agrair als assistents, què, amb el seu vot unànim, ens van renovar la confiança. Aquest suport ens ha d'esperonar a iniciar un altre trienni, en el que restem a la vostra disposició.

Al marge, resta detallada la composició i càrrecs de la nova Junta.

Entre la crònica que es publica a la revista, la informació exposada, les intervencions dels socis que van prendre la paraula i el fet que ja s'ha tramés l'Acta a tots els socis, crec que s'ha donat una àmplia informació de tota la marxa de l'Associació.

Vull fer esment especial: el proper 26 d'octubre, es compliria el Centenari de la Caixa i ens agradaria poder organitzar algun acte significatiu, a ser possible, amb una gran assistència. Us demano la vostra col·laboració i aportació d'idees i propostes.

Bé, només em queda recordar-vos que amb la revista, com sempre, rebreu el tríptic groc amb les activitats programades pel segon trimestre. Teniu-lo a la vista i apunteu-vos a tot allò que us engresqui i us sigui possible. Depenem de la vostra presència i, recordeu, que és habitual que ho puguem oferir i compartir amb familiars i amics que ens vulguin acompanyar.

Ben cordialment,

Josep Pesa

AGENDA de les ACTIVITATS del 2n trimestre de 2026

Abril:

15 - La Barcelona d'Enric Sagnier
22 - Els Esmorzars de Jubiadec, al restaurant Tres Encinas
29 - Xerrada Miquel Rodera: Estratègies patrimonials 2026

Maig:

07/13 - Viatge a Sicília
18/25 - Camino de los Blendios (Herrera de Pisuerga / Suances)
21 - Visita a La Seu d'Ègara i Cartoixa de Vallparadís, Terrassa.

Juny:

03 - Els Esmorzars de Jubiadec, a Calafell
11 - Visita a les domus de Barcino

Nota: Els grups de **Pitch & Putt**, **Caminades i Passejos Sub99**, tenen els seus propis xats per concretar les seves trobades. Els qui estigueu interessats en formar part en alguns dels grups indiqueu-ho als seus contactes.

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

XERRADES



Estratègies patrimonials 2026 (IA)

Miquel Rodera

El pròxim dia 28 d'abril, en Miquel Rodera ens oferirà una sessió exclusiva d'assessorament, on els apartats principals serien els de planificació-inversió per una millor fiscalitat en el tema hereditari, reinversió venda segones residències, actius financers, accions, etc.

També ens informará com la IA ens pot ajudar en l'anàlisi i presa de decisions en l'àmbit financer.

- Objectiu rendibilitat (Combatre la inflació)
- Successions a cost zero (Planificació intel·ligent)
- Fiscalitat eficient (Maximitzar l'estalvi fiscal)
- Pensions Blindades (3% garantit)

Us hi esperem.

MEMÒRIA DE LES ACTIVITATS del 1r TRIMESTRE DE 2026

ITINERARIS CULTURALS

Visita al Palau Güell

Convocats de nou pels organitzadors d'activitats culturals de JUBIADEC, el 15 de Gener de 2026, 55 persones, repartides en tres grups, vam visitar el Palau Güell, que es troba al Carrer Nou de la Rambla, nº 3 de Barcelona.

L'edifici es va fer construir per **Eusebi Güell i Bacigalupi (1846–1918)**, industrial, mecenes i una de les figures més influents de la burgesia catalana d'aquell moment. Home culte, viatjat i amb gran sensibilitat artística, va confiar plenament l'obra a l'arquitecte **Antoni Gaudí i Cornet (1852-1926)**. Ells dos s'havien conegut cap al 1878, i la seva relació va ser d'absoluta confiança, i això va permetre a Gaudí de disposar d'una gran llibertat creativa.

L'edifici s'inicià el 1886 i es va acabar el 1890, en plena eclosió de la Barcelona de la Renaixença i de la industrialització.

Gaudí va comptar amb excel·lents professionals com ara escultors, pintors, ebenistes, decoradors, forjadors, paletes, ceramistes, artesans de la pedra, tallers de vitralls, etc.

Un cop acabat l'immoble, Eusebi Güell, juntament amb la seva esposa, Lluïsa Isabel López i Bru, filla del Primer Marquès de Comillas, "el negrer" Antonio López y López, el va convertir en el seu habitatge familiar. El matrimoni va tenir un total de deu fills.

Amb motiu de la Setmana Tràgica del 1909 i el creixement urbà de la zona, la família va preferir traslladar-se a viure a un entorn més tranquil i espaiós. Des del 1910 ocuparien la Casa Larrard, que es trobava dins del que seria el futur Parc Güell, que també projectaria el mateix Gaudí.

Després de trobar-nos a la planta baixa amb les respectives guies, la visita ha començat descendint a les antigues caval·lerisses. Allí hem pogut contemplar l'enginy de l'arquitecte que fa recolzar tot l'edifici sobre originals suports de maó d'obra vista.

Un cop hem pujat a la primera planta, hem vist que l'interior de l'edifici gira entorn del **gran saló central**, un espai vertical impressionant, concebut gairebé com una sala de concerts, amb una cúpula perforada que deixa passar la claror del dia de manera gradual i simbòlica. Gaudí juga constantment amb **llum, ombra i perspectiva**.

En l'esmentat saló central, i com a part de la recuperació de l'orgue històric, en trobem un de nou que es va confiar la seva construcció l'any 2011 a l'Albert Blancafort, mestre orguener de fama internacional, dotat de la tecnologia MIDI, que permet que soni de formes molt variades. Durant la visita han sonat diverses peces interpretades i enregistrades per l'organista David Malet.

Després de recórrer les golfes (on antigament hi residia el personal de servei i s'hi trobaven les cuines), hem pujat a un dels punts més memorables de l'immoble: el **terrat**, amb una vintena de xemeneies recobertes de ceràmica i pedra, totes diferents, que anticipen clarament el llenguatge del modernisme més lliure i colorista. Malauradament la gran majoria van haver de ser reconstruïdes durant la restauració que es va fer de tot el Palau entre els anys 2004 i 2011.





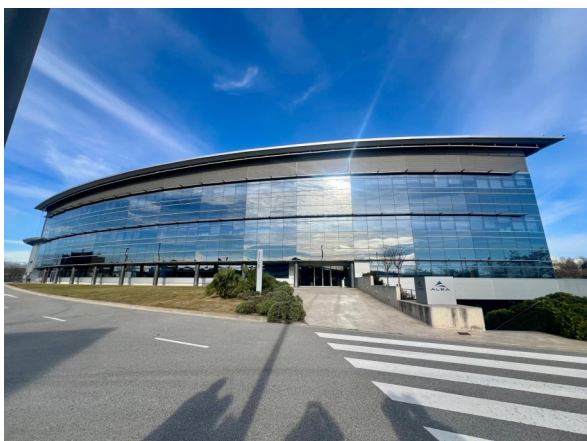
La façana, sòbria i severa, és de **pedra del Garraf**, amb dues grans portes parabòliques que permetien l'entrada de carruatges. Ja des de fora s'intueix que no és un palau convencional, sinó una obra molt personal del gran arquitecte Antoni Gaudí.

El Pare Miquel d'Esplugues (Pere Campreciós i Bosch, 1870-1934), frare caputxí, en fa aquesta descripció que hem pogut llegir a l'exposició de fotografies que en aquests moments es poden veure a les esmentades golfes:

"Des de la façana opulenta, fins a aquell prodigi de hall o saló central, l'abillament sever del Palau i, una per una, de ses dependències, tot delata la conjunció proverbial del talent original d'En Gaudí i del gust refinadíssim, dels instints principescs de Don Eusebi, pugnant ambdós amigablement per assolir l'hegemonia dins aquella obra, que no té igual en l'arquitectura moderna de Barcelona"- [El primer comte de Güell; notes psicològiques i assaig sobre el sentit aristocràtic a Catalunya, 1921].

En acabar la visita, les persones que han volgut, s'han desplaçat a la Rambla, per tenir l'oportunitat de visitar un dels ja pocs locals emblemàtics de Barcelona: **El Cafè de l'Òpera**, on han disposat d'una sala per intercanviar opinions, tot assaborint una copa de cava o un cafetó. **Jordi-Xavier Romero**

Visita Sincrotró ALBA



El passat 29 de gener una cinquantena de persones vam visitar les instal·lacions del Sincrotró Alba, de Cerdanyola del Vallès, i vam rebre les explicacions de dues de les investigadores que hi treballen.

Inicialment ens van passar un vídeo corporatiu amb unes explicacions generals del que són aquestes instal·lacions, com funcionen, què hi fan i quines utilitats tenen. Després ens van dividir en dos grups i cada grup va rebre les explicacions d'una de les investigadores.

Són unes instal·lacions que ens poden fer sentir orgullosos del nostre país, doncs són tecnologia punta al servei de tothom.

El Sincrotró Alba ens el van equiparar a un microscopi gegant i potentíssim, ja que permet analitzar alguna de les característiques d'un material determinat, a partir de parts seves petitíssimes (de l'ordre d'una milionèsima part de 1 mil·límetre [1 mil·límetre/1.000.000], a nivell atòmic i molecular). Això ho aconseguixen fent travessar aquell material per un raig de llum i veure'n el resultat en un registre posterior (com si fos una radiografia a partir dels raig X que ens han travessat).

I com aconseguixen una llum prou potent per travessar qualsevol material?

El sincrotró està compost per uns acceleradors de partícules, un sincronitzador, un tub d'impacte on es genera la llum, un monocromador, un suport on es col·loca el material a analitzar i un registre on es recull la llum que resulta després d'haver travessat el material.

En esquema, el funcionament és:

1. Escalfen tungstè fins als 1.000 graus centígrads i aconseguixen que s'alliberin electrons.
2. Acceleren aquests electrons primer per un tub lineal i després per un de circular fins a una velocitat propera a la de la llum (99,999995%).



3. Desvien els electrons accelerats a un segon tub circular, nomenat d'emmagatzematge, on hi ha els **sincronitzadors** (d'aquí li ve Sincrotró, de **sincronitzar** electrons) que en fa grups separats, tal com si fossin ciclistes d'una contrarellotge per equips.

4. Els sincronitzadors poden desviar aquests grups cap a un tub que no és circular, sinó que té un fals escaire on impacten els electrons. Amb aquest impacte, es genera una llum d'una potència molt major que la llum solar que arriba a la Terra i aquesta potència és la que li permet travessar qualsevol material.

5. Fan passar aquesta llum per un Monocromador per tal que només els quedi la llum de la longitud d'ona que els interessa segons el que volen analitzar d'aquell material en concret.

Fan travessar el material a analitzar per aquesta llum monocromàtica i ja només queda analitzar els resultats obtinguts.

Es fan dos tipus d'investigacions, públiques i privades. Per a cada tipus, d'entre les sol·licituds presentades, un comitè internacional escull quines accepten.

De les públiques, els resultats es publiciten obligatòriament a les revistes científiques per a coneixement general; de les privades, no se'n fan públics els resultats, però qui les encarregui ha de pagar-ne el seu cost (normalment són estudis d'unes 72 hores a uns 550€/hora: més o menys uns 40.000€).



Entre els estudis que s'hi fan n'hi ha de relacionats amb l'arqueologia, per determinar si una obra d'art és original, en l'estudi de nous materials, de nous fàrmacs, de teràpies mèdiques, ... Un dels actuals és un encàrrec de la NASA en relació a un material que els han facilitat.

La guia del meu grup, la Glòria, està especialitzada en l'estudi de restes arqueològiques i d'obres d'art, i ens va explicar com cada cop les falsificacions són més sofisticades i és més difícil descobrir-les. I com a anècdotes ens va dir que algun museu de fama mundial hauria reconegut que potser fins a un 40% de les seves obres, o



bé serien falsificacions o bé podrien haver estat fetes no per l'autor que les firma, sinó per algun deixeble seu, i que el Louvre mai ha deixat analitzar la Mona Lisa, després que va estar desapareguda durant un temps. De fet, el Louvre té una mena de Sincrotró propi, però mai en fa públics els resultats.

Les instal·lacions consumeixen una quantitat d'energia immensa, comparable a una ciutat com Sabadell, i s'endú al voltant del 40% del pressupost, que el 2025 va ser

d'uns 44.350.000€, i tenen fonts d'energia pròpies, de manera que l'apagada general del 28/04/2025 no els va afectar gens.

Tot el sistema informàtic només permet operar internament, sense cap connexió a Internet.

El Sincrotró té uns fonaments amb una sèrie de capes de diferents materials que aconseguirien que no pateixi vibracions externes. Està aïllat de la resta de l'edificació per tal que tampoc pateixi vibracions internes. Ens van indicar que qualsevol mena de vibració invalidaria els resultats.

Bé, va ser una immersió en l'alta tecnologia que vam poder entendre perquè les explicacions van ser fetes en un llenguatge molt entenedor i amè. *Mateu Pedret Vall*

IDEAL Centre d'Arts Digitals

El propassat dijous 19 de febrer ens vàrem aplegar 30 persones entre companys i companyes, per visitar l'activitat Leonardo versus Michelangelo en una ficció que els enfrontava basant-se en la rivalitat que tenien ambdós genis, tot emprant les més recents tecnologies d'audiovisuals.



L'activitat s'inicià fent un recorregut per passadissos on figuraven fotos de quadres i ressenyes dels dos genis, les relacions que tenien entre ells i, sobre tot, amb les poderoses famílies de la Florència de finals del segle XV. Tots dos van obrir pas al Renaixement, on Florència anava al capdavant, fent que s'anés imposant a tot Europa.

A continuació vàrem accedir a una sala amb seients giratoris per sobrevolar virtualment, amb un casc de realitat virtual, aquella Florència medieval, com si anéssim emulant en Superman. Va ser impressionant moure's pels carrers, sobrevolar la catedral amb la seva cúpula innovadora i el seu "campanile" de marbres de colors.

Constantment ens indicaven que aixequéssim la mà si aquella visió ens podia marejar. Crec que no va haver cap incidència.

Superada la impressió, ens van adreçar a una gran sala on les quatre parets mostraven dinàmicament imatges de les obres de cada artista i, amb el suport de la temuda/admirada IA, vàiem els dos genis que exposaven el seu parer com si fossin allà. Molt interessant i vistós.



Per acabar ens van introduir en el metavers, similar al del principi pel que fa al dispositiu de visió i àudio, però molt diferent: d'entrada, ens van assignar un número i aquí anàvem passejant seguint el camí que ens marcava



el dispositiu, obrint portes i passadissos, amb la particularitat que només vàiem una silueta del cap amb el número de la persona més propera, per evitar que allò fos un auto de xoc sense cotxes, però amb topada garantida. A vegades, topàvem, però va ser molt divertit.

Finalment, per a qui ho desconegui, l'ideal va ser un cinema del Poblenou què, malgrat va tancar portes, el seu espai i el nom perviuen al mateix lloc.

Una visita que alguns companys ja havien fet en altres exposicions i que aquesta em va semblar sentir que era millor que les anteriors. *Ramon Díez*

Visita nocturna a l'Observatori Fabra

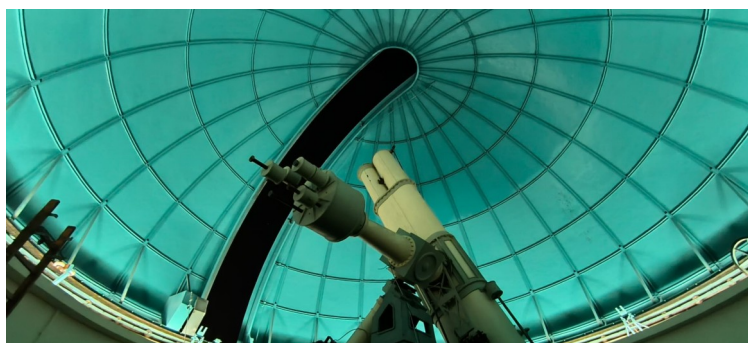
El passat dia 13 de març, vàrem tenir l'oportunitat de visitar un d'aquells edificis singulars de la ciutat de Barcelona, l'Observatori Fabra.

Situat a la Serra de Collserola, just per sota del Parc d'Atraccions Tibidabo, és una d'aquelles construccions que de ben segur molts barcelonins han vist quan anaven al Tibidabo, però que ben pocs han tingut el plaer i la sort de visitar.

Quan arribes al recinte de l'Observatori i vas cap a la porta principal, el primer que et sorprèn són les impressionants vistes de tota la Ciutat i una part de la seva àrea metropolitana. Nosaltres les vàrem poder gaudir, malgrat que en aquell moment anava baixant una boira que feia que la visió de la Ciutat per un costat i del Tibidabo per l'altra, fossin un mica fantasmagòriques.



Un cop organitzats els grups de visitants, ens vàrem dirigir primerament a la sala d'observació, on està instal·lat el telescopi, què és la joia de la corona de l'Observatori. Allí, ens va donar les explicacions oportunes en Joan Anton Català, divulgador científic prou conegut per a les seves col·laboracions en diferents mitjans de comunicació.



D'entre totes les moltes coses que ens va explicar, destaco dues de molt significatives: La primera és que l'Observatori Fabra, és l'observatori astronòmic en funcionament més antic del món i la segona, és que el seu telescopi construït a París per encàrrec dels promotors del l'Observatori, és el mateix. Vam tenir l'oportunitat de veure Júpiter i quatre de les seves llunes, amb un telescopi centenari que està en perfecte estat de funcionament malgrat els anys. No sé si

gaires aparells del que avui es fabriquen, continuaran funcionant d'aquí a 100 anys.

La segona part de la visita, es va desenvolupar a la sala d'actes de l'Observatori. Quan entres dins la sala, tens la sensació que el rellotge del temps ha tirat enrere. Mentre érem a la sala, ens van explicar que la construcció de l'Observatori va ser finançada pel Sr. Camilo Fabra, propietari de l'empresa tèxtil Fabra i Coats i gran aficionat a l'astronomia, tant ell com la seva esposa. L'edifici, propietat de la Reial Acadèmia de Ciències i Arts de Barcelona, va ser construït entre el 1902 i 1904. La inauguració va tenir lloc el 7 d'abril de 1904. Des d'aleshores, l'Observatori i el seu telescopi estan en funcionament.

Per concloure la visita, vàrem visitar el petit museu amb instruments astronòmics, sismogràfics i meteorològics antics, que al llarg del temps han anat formant part de l'Observatori Fabra.

Com gaire bé sempre a Catalunya, la ciència i progrés ha estat possible gràcies a l'esforç i els diners dels catalans. *Xavier Farràs*



EXCURSIONS CULTURALS

Calçotada al Pla de Santa María

El passat 11 de febrer vam gaudir, com cada any, de la calçotada organitzada per Jubiadec.



Degut a la vaga de mestres convocada a Barcelona i altres punts de Catalunya, que va tallar l'entrada a Barcelona des de la Meridiana, a primera hora del matí, vam sortir cap a Vilafranca del Penedès amb una hora i mitja de retard, però això no va ser obstacle per seguir amb la nostra agenda.

Després de recollir uns altres companys a "La Pava", a Castelfdefels, vam enfilars cap al restaurant La Penedès, on ens esperaven amb les taules parades i un bon esmorzar de pa amb tomàquet, assortit



d'embotits, aigua, vi, cafès i infusions. Tot seguit ens vam dirigir a Valls per fer una visita guiada al Museu del Món Casteller. Som a Valls,

capital de l'Alt Camp, quilòmetre zero del món casteller i, més concretament, a tocar de la Plaça del Blat, on fa més de 200 anys que s'hi aixequen castells. El poeta Josep Anselm Clavé va glossar els valors que s'han convertit amb el lema casteller: Valor, equilibri, seny i força.

Després de la explicació pel que fa al significat dels valors i el vestuari, vam poder gaudir de una experiència immersiva de diferents moments d'enlairaments de castells i de les explicacions del que hi ha darrera d'aquest món. Aixecar un castell requereix moltíssima tècnica i preparació tant física com mental.

Tot seguit vam continuar la nostra ruta cap al restaurant Mas del Pla, a la localitat del Pla de Santa Maria, on ens esperava una esplèndida calçotada (calçots amb salsa, xai, botifarra blanca i negra, patates al caliu, all i oli, carxofes a la brasa i mongetes). Per



postres, crema catalana i tot regat amb vi blanc, negre i cava. Vam acabar amb cafès al gust. Després tornada a Barcelona sense cap incident.

Moltes gràcies a la Junta de Jubiadec i als organitzadors que fan possibles aquestes trobades.
Maite Moya

Max Aguilera: Sobre la Salud mental

El 5 de febrer es va fer la xerrada prevista, del nostre company Max Aguilera, referent a un tema, que davant l'increment de l'esperança de vida, preocupa a la societat en general i al nostre col·lectiu en particular: **La Salut mental.**

Vàrem ser 32 persones i, durant quasi dues hores, en Max, de manera pausada i entenedora, tal com és ell, ens va explicar les tres situacions més conegudes del deteriorament cognitiu: **Depressió, Parkinson i Alzheimer**.



Inicià la sessió amb una bona notícia: **el cervell NO S'ATURA PER L'EDAT, S'ATURA SI NO L'EXERCITEM.** Hem de ser tafaners intel·lectuals, adquirir nous coneixements, activitats creatives i recreatives, saber més...

També va fer referència a una llegenda escoltada moltes vegades, que el nostre cervell només aprofita un 10% de la seva capacitat i no és cert, sí que ho és que treballem amb diferents compartiments i que aquests potser sí que són aquest 10%.

Malgrat les nombroses investigacions i treballs actuals, sabem el per què i el com, però no tenim **la curació**. Ens descriu quatre elements bàsics per evitar o retardar el seu desenvolupament: **dieta, exercici, meditació i socialització**.

Davant d'una situació complicada, ens recomana una teràpia de prevenció (Dr. Albert Ellis): consisteix en escriure en un full l'esdeveniment, els pensaments que ens provoca i analitzar-los (racionals o no), descriure el pitjor que pot passar i, si passa, PODRÉ AFRONTAR-LOS?. Respecte a les situacions més amunt enunciades, ens dóna recomanacions que poden ajudar a millorar els símptomes.

Parkinson : Actuació epigenètica, essent un tema clau la salut intestinal. Aliments recomanats: Dieta antiinflamatòria (com la Mediterrània), Omega -3, Plantes (mucuna pruriens), aquesta ajuda a fabricar L-DOPA (Dopamina).

Alzheimer : Provocat pel cabdell neurofibril·lar i plaques d'amiloide a les sinapsis neuronals. Recomanada la UROLITINA A (antioxidant), preserva el deteriorament de les mitocondries. Present en aliments com les nous, les maduixes, el bròquil, els espinacs i, sobretot, LA MAGRANA.

Depressió : Trastorn de l'estat anímic (disfunció neuronal molt sovint per inflamació de les mitocòndries). Poden intervenir diferents agents externs (medi ambient, tabac, alcohol, metalls pesants, tòxics en general). Aliments recomanats amb alt contingut d'Omega 3: Olis de pressió en fred, com l'oli de lli i de soja, nous, algues, peix blau cuinat a baixa temperatura. Altres efectes adversos són la hipertensió arterial i l'artrosi.

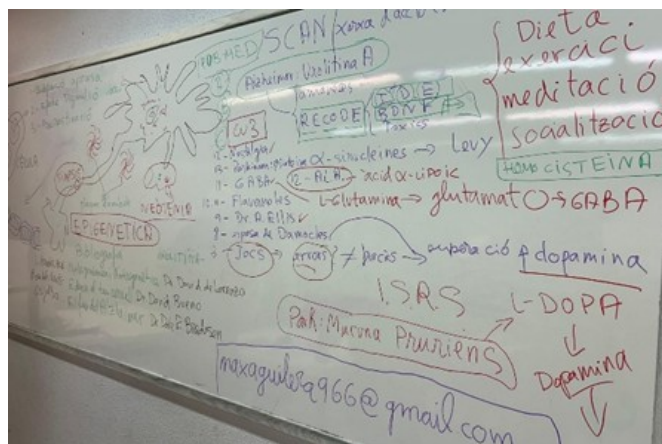
També ens va advertir d'unes "espases de Damocles", que ens amenacen:

Indefensió apresada: Passivitat/inhibició davant de situacions que creiem incontrolables.

Efecte Pigmalión: Influència que té en nosaltres l'opinió dels demés. RACIONALITZAR.

Procrastinació: El fet d'anar deixant per més endavant feines o assumptes a fer o resoldre, ens causa impacte emocional. POT PORTAR A ANGOIXA I DEPRESSIÓ. No confondre amb la mandra.

Al finalitzar, li vam agrair al Max la seva col·laboració i dedicació a temes tan importants, i li vam demanar que no tardés massa en buscar-ne un de nou, que coneixent-lo, el tindrà, i així ens podrem veure una altra vegada. **A les bones persones sempre se les espera aviat.** *Toni Bargalló.*



Beneficis socials i fiscals derivats de les minusvàlues

El passat dia 5 de març, el nostre company Josep Figuerola ens va oferir una xerrada divulgativa per conèixer diversos aspectes i casuístiques en un tema que, dissortadament, en el decurs de la vida, quasi segur ens podrà afectar. Vàrem ser 35 persones amb un elevat interès pel tema.



Com enunciat principal es van assenyalar dos graus importants que poden presentar les patologies:

-33%, és el grau més normal i indica que el que tenim no és excessivament greu.

-65%, les patologies sofertes són, dissortadament, de elevada importància.

A continuació, ens va donar exemples de les deduccions, a nivell de l'IRPF, que suposen aquests dos graus. També suposa l'exempció en l'impost de matriculació de vehicles, en l'impost de circulació (segons municipis), targeta aparcament, transports públics, etc.

Ens recomana que valorem les diferents patologies que la nostra salut individual presenta, ja que la suma de algunes d'elles sí que ens poden portar a sol·licitar el nostre grau de minusvàlua i poder gaudir de les bonificacions que contempla la llei.

Les més freqüents, per fer valoració són : Cardiovasculars, Neurològiques, Pulmonars i Aparell locomotor, juntament amb altres. Si creiem que poden suposar accedir a les deduccions fiscals esmentades, hem de sol·licitar l'historial mèdic al nostre CAP i presentar-les al lloc corresponent, (normalment a l'Assistent/ta Social), juntament amb la documentació obligatòria.

Per consultar legislació vigent de manera ampla, podeu consultar a Internet: www.boe.es/legislación

Les Sol·licituds Presencials, a Barcelona, es fan als Centres d'Atenció a Persones amb Discapacitat o a les Oficines d'Afers Socials i Famílies.

Per altre banda, depenent de la nostra situació en la vida quotidiana, també podem sol·licitar l'**AJUT PER DEPENDÈNCIA**. Aquest ajut és independent del reconeixement del grau de minusvàlua i ens permet sol·licitar una quantitat i una ajuda a nivell personal pel nostre dia a dia, en cas de ser necessària. Aquest ajut està en funció de les persones que hi conviuen, mobilitat, etc. i per un futur ingrés en residència pública.

Sol·licituds: Institut Català Assistència i Serveis Socials. A Barcelona, Avda. Paral·lel núm. 145, Tel. 93 425 22 44.

Com a cloenda, el Josep, ens torna a remarcar que ell està avui i en totes les xerrades que fa, com a divulgador d'aquest tema, perquè ho fem saber a familiars, amics, coneguts i que, per qualsevol aclariment o dubte, es posa a la nostra disposició, ja sigui per e-mail o tel.

Li agraïm de tot cor la seva dedicació i esforç tan altruistes. *Toni Bargalló*

ELS ESMORZARS DE JUBIADEC

El dia 4 de març 2026, tal com s'havia anunciat i publicitat, es va fer el vint-i-cinquè esmorzar de JUBIADEC, a l'habitual Restaurant Tres Encinas, de Barcelona. Ens hi vam trobar 16 companys.



Com us vam explicar a la revista anterior, per manca de relleu familiar hi ha hagut un canvi de propietaris del restaurant i estàvem a l'expectativa de com aniria la nova incorporació.

Puc dir, que ens van atendre molt bé i amb una oferta culinària molt similar: variació de mini entrepans, la beguda necessària i a l'hora de cafès i xarrups amb la mateixa esplendidesa dels anteriors propietaris. Hi continuarem anant.

Com sempre, el més important és l'oportunitat de retrobar-nos i fer una bona xerrada, sense un límit de temps. Així que als que llegiu aquesta crònica i no hi veniu, us demanem que de tant en tant ens acompanyeu. Quants més serem millor, els bons costums no s'han de deixar perdre. *Josep Pesa*

PITCH & PUTT

En el decurs d'aquest 1r.trimestre de 2026 s'han disputat i/o està previst jugar els partits següents:

XIV Campionat JUBIADEC

Data.	Camp.	Jugadors
02/12	Montseny	24
16/12	Portal Roc	20
13/01	Franciac	23
27/01	St. Cebrià	19
03/02	Teià	27
17/02	Portal Roc	20
03/03	Franciac	22



CAMPIONAT MACH PLAY, 3 Divisió, lliga regular:

Data.	Camp.	Jugadors
28/01	VALLROMANES	8
25/02	LA GARRIGA	8

CAMPIONAT SEMAR CLÀSSIC, 4 Divisió lliga regular:

Data.	Camp.	Jugadors
21/01	MAS TAPIOLES	8
11/02	HCP 1	8
11/03	SANT CEBRIÀ	8



PASSEJOS SUB99

Després d'un temps d'inactivitat i un cop reincorporat el coordinador, s'han représ les activitats del grup dels Passejos SUB99

Caminaires

27/02 - Castelldefels	3
18/03 - Castelldefels	5



CAMINADES

Durant aquest 1r. trimestre de 2026, a proposta de diferents companys, s'han fet les següents sortides:

Caminaires

20/01 - La Roca del Vallés	10
27/01 - Castellet i la Gornal	13
03/02 - La Vajol	14
10/02 - Calders	9
17/02 - Calçotada Camp de Missa	8
24/02 - St.Cugat del Racó	9
03/03 - Matadepera	13
10/03 - Montserrat	13
17/03 - Port de la Selva - Portbou	8





CAMÍ DE L'EXILI: La Vajol

Per Enric Ruiz

En arribar la darrera setmana de gener, i com cada any, ens proposem de fer un Camí de l'Exili, com homenatge a les persones que, en aquestes mateixes dates de l'any 1939, van haver de travessar la frontera amb França.



Aquest any, el dia 3 de febrer ens trobem dotze caminaires de la costa al petit poble de La Vajol, on comencem visitant el Monument a l'Exili, que representa un home que agafa de la mà una nena amb una cama de fusta. Passem pel mig del poble i tirem, en direcció Nord, cap el Coll de Lli, on hi ha la porta que hem de travessar per entrar a França.

Ja dins de França, a ma dreta, hi ha la placa commemorativa del pas, el dia 5 de febrer de 1939, de José Antonio de Aguirre, President del Govern Basc, Manuel Azaña Díaz, President de la República Espanyola, Lluís Companys i Jover,

President del Govern Català i Juan Negrín López, Primer Ministre del Govern Espanyol.

En aquest punt hem pujat uns 200 m. de desnivell i, després de fer un mos, comencem la baixada fins Les Illes, on hi ha el restaurant Els Trabucaires, on diuen que «els catalans els hi devem una truita», menjada pel President Companys. En aquest punt hem fet uns 5 km i ara comencem, en sentit Sud, la pujada al Coll de la Manrella, per una carretera de bon caminar, que ens mena al Monument a Companys, ja a dalt del Coll i dins de Catalunya.

És un monument de pedra, fet de grans blocs ben escairats, aixecat al capdamunt d'un pujol. Està format per una escalinata coronada per una paret en forma piramidal. En aquest mur, el joc entre els carreus llisos i encoixinats formen una creu. És obra del 1979, de l'arquitecte Santiago Boix i Folqué i el picapedrer Lamas, promogut per la comissió d'Actes en Memòria de l'Expresident Companys, per recordar el seu pas cap a l'exili el gener de l'any 1939. Es va inaugurar el 1981. A prop del Coll i pel camí partint des de l'esquerra del Monument a Lluís Companys, es troba la fita fronterera núm. 559, on foren inscrites les paraules següents:

"Has canviat d'Estat, però no de nació – Homenatge als promotors del monument, 20 octubre 1996"

Ens queden uns 4 km per arribar a La Vajol, que en altres sortides havíem fet per la carretera i en aquesta ocasió fem per un camí per dins del bosc que resulta més agradable.

Vàrem tenir un dia assolellat i fresquet, típic de la zona, d'alçada màxima de 721 m al Coll de la Manrella. En total 11,63 km i 400 m de desnivell de dificultat mitjana que, com sempre que fem aquest escrit, ens fa pensar en aquelles dates del 39, amb famílies amb els avis i els nens, arrossegant estris, sense saber que soparien i on dormirien aquella nit i les següents...





TROBADA A SOLSONA DE COMPANYS I FAMILIA DE CAIXA D'ESTALVIS DE CATALUNYA.

Per Joan R. Marbá – Lo Trobador de la Segarra.

El dia 18 de setembre de 2025, després de dos llargs anys d'aplaçaments causats per alguna que altra malaltia, algun accident i altres fets casolans, vam fer una excel·lent trobada de companys de la Caixa de Catalunya, amb los familiars, just davant la porta de la tardor.

El que no es va fer present és que, en aquesta data, un mateix 18 de setembre de 1714, la Ciutat i el Castell de Cardona, l'últim reducte a ser conquerit per la força de les armes per el exercit francès-espanyol, varen aconseguir la rendició dels cardonins.

Nosaltres volíem reunir una colla de gent vinculada directament amb la bandera institucional de Caixa de Catalunya, entitat que l'any proper compliria el seu centenari i fer una colla per a rendir un homenatge emotiu i afectuós al company Joan Corominas Balletbó i la seva esposa Laura, per haver estat sempre a Solsona, un sempre absolut, doncs en Joan va començar a treballar a la Caixa el 6.04.1939, amb 11 anys. Llavors era la Caja d'Estalvis Provincial de la Diputació de Barcelona.

En Joan Corominas té ara 97 anys i va estar 51 anys actiu a la Caixa, sempre a Solsona, i els companys el recordem molt de quan li demanàvem ajuda en moments de canvis administratius. La realitat de la trobada fou molt optimista, doncs va reunir 36 persones procedents de molts indrets de Catalunya, que varen participar en la visita a El Miracle i al Castell Vell, guiats per en Domènec Camps i la seva esposa Dolors i després trobant-nos tots al Pi de Sant Just on vàrem dinar.



Un menjador guapo, ple de llum i brillant davant la gent que anava entrant, cadascú es col·locava i les seves cares anticipaven la diada que viuríem, tot fent cas a la dita catalana: "a la taula i al llit, al primer crit". Aviat els cambrers començaren a repartir plats: "Fideuà" de marisc, amanides de formatge de cabra

caramel·litzat, crema de carbassó amb llavors, pollastre al forn amb bolets, filets de bacallà amb tempura i verduretes, timbal d'espatlla de porc farcit de prunes amb bolets i patata confitada.

Vinga noies i nois, a la feina que la gana ja esta feta, mentre, en la tranquil·litat de la primera cullerada, lo poeta, Lo Trobador de la Segarra, ens començà a parlar amb bona veu... Si, Si, de 51 anys vos vull parlar... els que ha estat actiu, a la Institució, en Joan Corominas. Cap altre company hi ha fet tants anys.

Un home que és tota una institució de



professionalitat, de company, d'amic i d'ajudant a totes les hores: cap tempesta l'espantà. Això no és un anunci comercial, és la vida, la seva i la nostra, coincidint en el mateix camí, amb fidelitat i constància. Avui, nosaltres el revestim del nostre agraïment més profund, com el millor agermanament que li retrem des del nostre cor.

Li vàrem fer de regal el retrat de La Pedrera de Barcelona fet sobre fusta, amb la tècnica del pirogravat tot ressaltant els fanals de Barcelona, una joia del equipament urbà i, a la seva esposa, un ram de flors ben preparat. En mig de tot això, alguns dels presents varen demanar la paraula, un d'ells en Josep M^a Alentorn, agraïnt l'oportunitat de ser present a l'acte, amb la seva esposa, recolzant tot lo dit sobre en Joan Corominas i el fet, ben demostrat avui, que som i serem gent de Caixa de Catalunya, la historia ho dirà i ho recordarà a la gent en les pròximes generacions. Una trobada fantàstica

Hem gaudit de l'amistat, dels companys i les famílies, de la bona taula, tot plegat un toll de salut i benestar que de ben segur se'ns posarà molt bé. Gràcies a tots per la vostra presència, que ha fet evident que entre tots ho podem fet tot i tot.

ASSEMBLEA GENERAL 2026

Per al dia 11 de març del 2026 es va anunciar amb temps que es celebraria la nostra Assemblea General, que va ser convocada oficialment amb data 19 de febrer mitjançant correu electrònic, al que es va adjuntar els comptes anuals i pressupost pel 2026.

L'Assemblea, que és l'acte més important per a la nostra Associació, s'ha iniciat puntualment i el quòrum aconseguit ha estat de 126 socis presents i 8 delegacions de vot a favor de membres de la Junta.



S'ha seguit l'ordre del dia proposat:

Moviments de socis del 2025, hem tingut una disminució de 22, dels que 8 d'ells han estat per defunció. El nostre condol a les famílies.

Comptes anuals, hem tancat amb un superàvit de 53,90 €, i pressupost per l'any 2026 de 16.000 euros. Tot plegat aprovat per unanimitat dels assistents.

Resum detallat de les activitats del 2025, amb una assistència global de 1.784 persones.

D'acord amb els Estatuts, aquest any corresponia renovació de la Junta i que, des de la convocatòria de l'Assemblea, s'obria un període de presentació de candidatures, fins el mateix dia de la Junta. Malgrat la petició del Secretari, només s'ha presentat una candidatura, de continuïtat, integrada per les persones de la Junta que avui esgotava el seu mandat, que també ha estat aprovada per unanimitat.

En l'apartat de Torn de Paraules, l'han pres diversos

socis, les intervencions dels quals, seran reflectides a l'acta que ja s'ha tramés a tots els socis.

Acabada l'Assemblea, i amb tota l'emotivitat, hem gaudit de l'acte de lliurament d'una placa commemorativa a tots els socis que van entrar a la Caixa el 1976, i per tant que en feia 50 anys aquest 2026. Hi han assistit a recollir-la un total de 58 companys.

I, com a fi de festa, hem compartit un esmorzar, al mateix local, que ens ha donat l'oportunitat de poder departir i fer-la petar amb companys que fa temps que no ens veiem. Està clar que aquests actes de retrobament, contribueixen a la socialització tan necessària els nostres dies, en especial per gent que hem tingut tantes afinitats, tants records, tanta companyonia i, per damunt de tot, que anem acumulant anys...

Gràcies a tots i fins l'any que ve. *Josep Pesa*





