La nostra revista

Projecte Radars

Tot el que passa a Radars i molt més, al teu abast

NOTÍCIES, VIVÈNCIES I PROPOSTES PER A UNA VIDA ACTIVA I ACOMPANYADA



revista #03

Què hi trobaràs, en aquestes pàgines?
Potser una història que et fa somriure.
Potser un record que et toca de prop.
Potser una idea que et convida a fer un pas més.
Aquesta revista no és només un recull d'activitats o notícies.
És un espai on la vida quotidiana pren valor, on les petites coses es fan grans.
És una finestra oberta a la gent del poble, a les veus que sovint no surten als titulars,
però que sostenen el dia a dia amb gestos plens de sentit.
Llegir-la és també una manera de participar, de sentir-se part d'una xarxa que cuida, que escolta, que acompanya.
Per això,
gràcies per obrir-la.
Gràcies per llegir-la.
Gràcies per ser-hi.



📌 Què és el projecte Radars?

Radars és una xarxa comunitària que connecta persones, veïnat, comerços i serveis per fer de Vilassar de Mar un poble més proper i actiu. El projecte posa en valor la participació de tothom i crea vincles que ens ajuden a ser persones més connectades, informades i acompanyades en el dia a dia.
A la nostra vila, Radars és possible gràcies a:

- Més de 80 persones que hi participeu activament com a usuàries del projecte.
- 12 persones voluntàries que col·laboren amb entusiasme, cada dimarts a l'altra banda del telèfon i a les activitats radars.
- 25 membres de la xarxa radars que fan que tot això funcioni, comerços, farmàcies, entitats i serveis.
- Més de 200 trucades al mes que serveixen per fer seguiment, conversar, resoldre dubtes, compartir informació i, sobretot, mantenir el vincle viu entre totes les persones que formem part del projecte.

Radars no és només un projecte: és una manera de fer comunitat, de cuidar-nos mútuament i de continuar sent protagonistes de la vida del poble.

Gràcies per ser de Radars!

Dades del projecte Radars Novembre 2025



INDEX

01. Entrevista
pàgines 4-5

02. Agenda
pàgines 6-7

03. La festa Radars
pàgina 8

04. Curiositats
pàgina 9

05. Radars recomana
pàgines 10, 11

06. La recepta
pàgina 12

07. Passatemps
pàgines 13, 14, 15

Paraules des del cor del voluntariat.

Aquesta xarxa comunitària que connecta usuaris/es amb voluntaris/es és molt més que una trucada setmanal.
És un vincle profund que s'ha creat entre els uns i els altres, fins al punt de convertir-se en quasi imprescindible per ambdós.
Ens obren el cor, esperant una frase amable, un gest de comprensió o simplement una escolta sincera de les seves alegries i petits problemes, amb una confiança plena i senzilla.
Per part nostra, tenim l'oportunitat d'agrair que, plegats, podem fer que aquesta etapa de la vida que en diem senectut estigui plena d'un amor incondicional que ens nodreix mútuament.
Gràcies a qui ho fa possible: a la seva dedicació a una tasca que considerem necessària per poder fer el camí de la vellesa i la solitud sense sentir que ja no són útils ni importants.



Aquestes paraules són d'una voluntària del projecte Radars, que ha volgut compartir el que significa per ella formar part d'aquesta xarxa.
Gràcies per posar veu i cor a una tasca que sovint es viu en silenci però que transforma vides.

Montserrat Borrós Voluntària del projecte Radars

entrevista

A Vilassar de Mar tenim persones amb històries que val la pena escoltar. En aquesta secció, ens asseiem una estona amb alguna usuària o usuari de Radars per parlar de la vida, dels records, del present i del que vingui. Sense pressa, amb un cafè imaginari i moltes ganes de compartir. Avui, us convidem a conèixer l'Anna, una de les veus que formen part de Radars a Vilassar de Mar. Aquesta és la seva història.

COM ET DESCRIURIES EN POQUES PARAULES A ALGÚ QUE NO ET CONEIX?

Una mica bohèmia per naturalesa. A vegades començo alguna cosa i no l'acabo.

ENS PODRIES EXPLICAR UNA MICA QUI ETS I COM ÉS EL TEU DIA A DIA A VILASSAR DE MAR?

No tinc cap rutina fixe, vaig sobre la marxa. Puc canviar fàcilment i no soc gaire organitzada.

HI HA ALGUNA RUTINA QUE NO PERDONES?

No hi ha rutines.

CREUS QUE HI HA ALGUNA COSA QUE T'APASSIONI I QUE POTSER T'HAGI ACOMPANYAT TOTA LA VIDA?

Sí, l'art, dibuixar, la pintura i la música... Encara busco sempre l'estètica en tot.

HAS VISCUT ALGUNA ANÈCDOTA DIVERTIDA O CURIOSA QUE T'AGRADARIA EXPLICAR?

Era molt trapella a l'escola, mai feia cas. Sempre anava amb la meva amiga, la bona de la Pepa.

QUE T'AGRADA FER PER A SENTIR-TE BÉ?

Si aconsegueixo fer allò que m'he proposat, llavors així soc feliç.

QUÈ ET FA RIURE O ET POSA DE BON HUMOR ÚLTIMAMENT?

Doncs et diria que la gent alegre i feliç em posa de bon humor i em contagia. De la gent trista si puc m'allunyo.

QUÈ T'AGRADAVA FER QUAN ERES UNA MICA MÉS JOVE?

Amb el meu marit sempre sortíem a fer excursions i ho gaudíem molt i molt.

HI HA ALGUN LLOC DEL POBLE QUE TINGUI UN SIGNIFICAT ESPECIAL PER A TU?

Mira, quan vaig a correus caminant m'agrada perquè és el camí que sempre feia amb el meu cunyat.

QUÈ CREUS QUE HA CANVIAT DE VILASSAR DE MAR EN ELS ÚLTIMS TEMPS?

Abans vivia al centre però ara trobo que hi ha massa gent. M'agrada on visc ara, no tant al centre de tot.

QUÈ T'AGRADA DE VIURE A VILASSAR DE MAR?

M'encanta Vilassar, abans feia moltes més coses amb la meva cunyada i li triem molt de profit a tot allò que el municipi oferia.



e n t r e v i s t a

QUINA ÉS LA MILLOR ÈPOCA DE L'ANY PER A TU?

M'agrada molt la tardor, trobo que és una estació amb molt d'equilibri. L'època nadalenca no gaire...sempre la passava sola amb la mare.

QUÈ T'HA ENSENYAT LA VIDA QUE CREUS QUE VAL LA PENA COMPARTIR?

Que sempre s'ha d'intentar estar animada, fins i tot quan estàs malament...

HI HA ALGUNA PERSONA QUE HAGIS ADMIRAT ESPECIALMENT? QUÈ T'HA INSPIRAT?

La meva amiga Pepa, de la que us parlava abans. Ella sempre m'ha inspirat pau, la meva amiga més íntima.

QUIN LLIBRE, PEL·LÍCULA O CANÇÓ T'HA MARCAT D'ALGUNA MANERA?

Et diria que Quo Vadis i quelcom semblant.

QUÈ DIRIES QUE ET FA SENTIR CONNECTADA A LA COMUNITAT?

La veritat és que em sento molt connectada al meu poble. Crec que és una comunitat molt activa i a mi m'agrada participar en tot allò que puc. Mai em sento aïllada aquí, per sort.

QUÈ ET FA SENTIR ESCOLTADA O VALORADA?

Soc una persona molt xerraire, m'agrada parlar, però sobretot que m'escoltin. Quan algú t'escolta de veritat et fa sentir bé, connectada i feliç. I això és una cosa que valoro molt.

QUÈ ET FA IL·LUSIÓ O ET MOTIVA ACTUALMENT?

No et sabria dir res en concret. No tinc res definit. M'agrada la família, però també em trobo bé sola.

COM T'IMAGINES VILASSAR DE MAR D'AQUÍ A UNS ANYS?

Doncs diria que amb més gent vivint tot l'any. Es viu molt bé.

SI POGUESSIS ENVIAR UN MISSATGE A LA GENT DEL POBLE A TRAVÉS DE LA REVISTA, QUÈ ELS DIRIES?

Que val la pena viure aquí. Vilassar de Mar és molt maco i té de tot, a més de mar i muntanya.

Gràcies Anna per compartir una estona amb nosaltres.
Ens has regalat una conversa plena de veritat, d'aquelles que deixen petjada. Ens quedem amb les teves paraules, amb la teva manera de mirar el món... i amb ganes de tornar-nos a trobar ben aviat.



AGENDA

ACTIVITATS

QUÈ HEM FET AQUESTS MESOS?

CAFÈ RADARS

La nostra trobada mensual, un espai per xerrar i crear vincles.
Cada primer dimarts de mes, espai de trobada entre persones voluntàries i participants del projecte per compartir converses i reforçar vincles comunitaris.

GRUP DE MILLORA DE BENESTAR EMOCIONAL

A càrrec de la Remei Galindo, Referent de Benestar Emocional Comunitari del CAP de Vilassar de Mar, amb l'objectiu de millorar la qualitat de vida i el benestar emocional a partir de la millora de la capacitat d'afrontament de les dificultats.

FESTA RADARS

Celebració comunitària del projecte Radars amb activitats lúdiques i participació d'entitats i comerços locals. Una jornada matinal plena de vida, comunitat i solidaritat. La Festa Radars va reunir persones grans, voluntàries, entitats i comerços locals en un espai compartit de trobada i celebració. Hi va haver música, activitats lúdiques, una rifa solidària amb productes cedits per comerços del municipi i moments per conversar i fer xarxa. Una acció comunitària que reforça els vincles i posa en valor la importància de cuidar-nos mútuament.

AL TEU COSTAT FEM UN ENTORN MÉS SEGUR

Prevenció de robatoris i estafes, de la mà de Mossos d'Esquadra i Servei de Teleassistència TUNSTALL.
Un espai per donar informació important i resoldre dubtes sobre robatoris i seguretat a la llar i fora de casa.

AGENDA

ACTIVITATS

Projecte Radars

QUÈ FAREM ELS PROPERS MESOS?

ALIMENTAR-SE BÉ, VIURE MILLOR

Una xerrada a càrrec de la Sandra Montoro, dietista/nutricionista del CAP de Vilassar de Mar. Xerrada pràctica i accessible sobre hàbits alimentaris saludables, adaptats a les necessitats. Un espai per resoldre dubtes, compartir consells i promoure una alimentació equilibrada com a part del benestar quotidià.

CAFÈ RADARS

La nostra trobada mensual, un espai per xerrar i crear vincles.

GRUP DE MILLORA DE BENESTAR EMOCIONAL

A càrrec de la Remei Galindo, Referent de Benestar Emocional Comunitari del CAP de Vilassar de Mar.
Cada dilluns, durant 9 sessions de setembre a desembre

PARLEM DEL DOL: COMPRENDRE I ACOMPANYAR

Espai de reflexió i suport per abordar el dol des d'una mirada respectuosa i comunitària. Una xerrada per entendre els processos de pèrdua i compartir eines que ens ajudin a acompanyar-nos millor en moments difícils.







la festa radars

QUAN ENS TROBEM, PASSEN COSES BONIQUES
HI HA MATINS QUE DEIXEN PETJADA.
MIRADES QUE ES TROBEN, MANS QUE S'AGAFEN, SOMRIURES QUE NO CAL TRADUIR.
LA FESTA RADARS NO VA SER NOMÉS UNA ACTIVITAT: VA SER UN RECORD COMPARTIT, UN "COM ESTÀS?" SINCER, UN "GRÀCIES PER SER-HI" DIT AMB ELS ULLS.
AQUESTES FOTOS NO SÓN NOMÉS IMATGES.
SÓN VINCLES.
SÓN COMUNITAT.











UN MATÍ PER RECORDAR!

La Festa del projecte RADARS no hauria estat la mateixa sense la generositat dels comerços del poble. Cada regal ofert per a la rifa ha estat molt més que un obsequi: ha estat una mostra d'estima, de compromís amb la comunitat i d'alegria compartida.
Gràcies per fer costat a les persones grans, per sumar-vos a la celebració amb tanta il·lusió, i per ajudar-nos a fer que aquest dia fos especial, ple de detalls que toquen el cor.
Amb vosaltres, el comerç local és molt més que botigues: és xarxa, és vida, és poble.

ELADIO S.A.T
93 759 52 09 / 681 62 91 79
Pastisseries Fulgueras 100 anys
Molt més que loga
Massatge & loga Studio
L'ESTUDI
YOGA
BellmUnt
Fuentesanco Studio
ESPINALER
DESDE 1896
LA BOTIGA DE LA CARN
Des de 1969
VILASSAR COMERÇ

c u r i o s i t a t s

Sabies que...? Vilassar de Mar amaga històries sorprenents

La Torre de Can Nadal, situada a la plaça Pau Vila, és una antiga torre de defensa del segle XVI construïda per protegir-se dels atacs pirates. Encara es conserva com a Bé Cultural d'Interès Nacional.

Vilassar està agermanat amb Daimiel (Ciudad Real), per la gran immigració que hi va arribar des d'allà. Aquesta connexió es manté viva en festes i relacions comunitàries.

Fins als anys 1980, Vilassar de Mar es deia Sant Joan de Vilassar, i el canvi de nom va servir per diferenciar-lo de Vilassar de Dalt.

La Sénia del Rellotge, també coneguda com Ca l'Androfeu, és avui el Museu de la Marina. Té un rellotge de sol i conserva elements modernistes de gran valor.

El Parc de les Aus, avui tancat, va ser un espai emblemàtic amb ocells exòtics i fauna diversa. Molta gent del poble en guarda records d'infància

El nom Vilassar podria venir de Villae Sacrae, que significa "viles sagrades" en llatí. Aquesta teoria connecta el poble amb un antic assentament romà.

Vilassar de Mar té carrers dedicats a noms de flors, com carrer Rosa, carrer Tulipa o carrer Clavell, en homenatge a la tradició florista del poble.

Can Amat, al costat de l'església de Sant Joan, és un edifici modernista amb influències neoàrabs. Destaca per les seves arcs de ferradura, esgrafiats geomètrics i una porta de fusta espectacular.

Recomanació literària de la Biblioteca Ernest Lluch

Des del projecte Radars, volem promoure espais de lectura i reflexió compartida. Per això, iniciem una col·laboració amb la Biblioteca Ernest Lluch i Martín, que ens oferirà recomanacions literàries pensades especialment per a les persones grans i per a tothom qui vulgui gaudir de bones històries.
En aquesta ocasió, la Sol Teixidó Blanch, directora de la biblioteca, ens proposa una lectura entranyable i plena d'humanitat:

Gallico, Paul. La senyora Harris se'n va a París. Barcelona: Viena, febrer del 2023.

Obra publicada l'any 1958 que té com a protagonista a la Senyora Harris, una persona de classe treballadora i humil, que fa tot el que pot i més per aconseguir fer realitat el seu somni: anar a París i poder-se comprar un vestit d'alta costura de la casa Dior. Novel·la d'humor amb molts punts que porten a la reflexió i que compta amb personatges molt ben descrits que no deixaran indiferents al lector. Les aventures de la Senyora Harris continuen més enllà d'aquesta obra i és que l'autor va escriure tres llibres més amb ella com a protagonista. En castellà només existeix el segon llibre. De l'obra que comentem, recentment, se n'ha fet una pel·lícula sota la direcció d'Anthony Fabian.



Moltes gràcies Sol, per compartir aquesta recomanació tan especial amb la comunitat Radars!

radars recomana

Ho sabies?

1. Caminar millora la memòria.
Fer una passejada activa zones del cervell relacionades amb la memòria i l'atenció. No cal fer grans distàncies: només sortir i moure's ja té efectes positius.

2. Cantar cançons de tota la vida activa el cervell.
Recordar lletres i melodies estimula la memòria, les emocions i la connexió social. Cantar en grup, a més, reforça el vincle amb els altres.

3. L'olfacte està connectat amb els records.
Una olor pot activar records molt antics. L'olor de colònia, de menjar, de mar... pot fer reviure moments que semblaven oblidats.

4. Aprendre coses noves manté el cervell flexible.
Fer mots encreuats, aprendre a fer servir una aplicació, cuinar una recepta nova o descobrir una ruta pel poble són maneres de mantenir la ment activa.

5. Les mans també tenen memòria
Fer ganxet, escriure, cuinar, tocar un instrument... són activitats que impliquen memòria motora. Encara que no recordem els passos, les mans sovint sí.

6. Fer coses amb sentit millora l'ànim.
Quan fem activitats que ens connecten amb els altres o amb el que ens importa (ajudar, compartir, crear...), el cervell allibera substàncies que ens fan sentir millor.

7. El cervell no deixa mai d'aprendre.
Encara que canviï amb l'edat, el cervell continua creant connexions noves tota la vida. Cada conversa, cada descobriment, cada emoció suma.

la recepta

Croquetes de carn de la María Barba

A Radars, cada persona és un món, i cada món té sabors, olors i plats que expliquen històries. En aquesta secció, les persones participants del projecte comparteixen receptes que han cuinat mil vegades, que han après de mares, àvies, pares, avis o amistats, o que simplement desperten felicitat en qui les fa o les menja. Són receptes amb ànima, amb records i amb molt d'amor.



Ingredients:

Per al farcit:

- 1 pit de pollastre o cuixa (la cuixa és més melosa)
- 400 g de vedella
- 400 g de porc
- 1 tall de pernil serrà (millor si és bo!)
- 1 ceba gran
- 1 gra d'all
- 1 tomàquet madur
- Sal i pebre

Per a la beixamel:

½ litre de llet
3 cullerades soperes d'oli del rostit
3 cullerades soperes de farina

Per arrebossar:

Pa ratllat
2 ous batuts

Elaboració

1. Rostir les carns (pollastre, vedella i porc) amb sal i pebre. Un cop cuites, picar-les ben fines (si tens picadora, millor).
2. En una paella, daurar la ceba, l'all i el tomàquet. Afegir-hi el pernil tallat petit.
3. Barrejar el sofregit amb les carns picades.
4. Preparar la beixamel: en el mateix oli del rostit, torrar la farina (3 cullerades) i afegir-hi la llet a poc a poc, remenant fins que espesseixi.
5. Barrejar la beixamel amb la carn i el sofregit. Abocar-ho en una safata i deixar refredar unes hores.
6. Formar les croquetes, passar-les per ou batut i pa ratllat.
7. Fregir-les en oli ben calent fins que siguin daurades.

La Maria Barba ens comparteix una recepta que ha passat de generació en generació. La seva mare les cuinava per Nadal, i ara ella les prepara sovint per als seus fills i nets. Són croquetes meloses, plenes de sabor i fetes amb amor. El seu truc? Un bon pernil!

p a s s a t e m p s

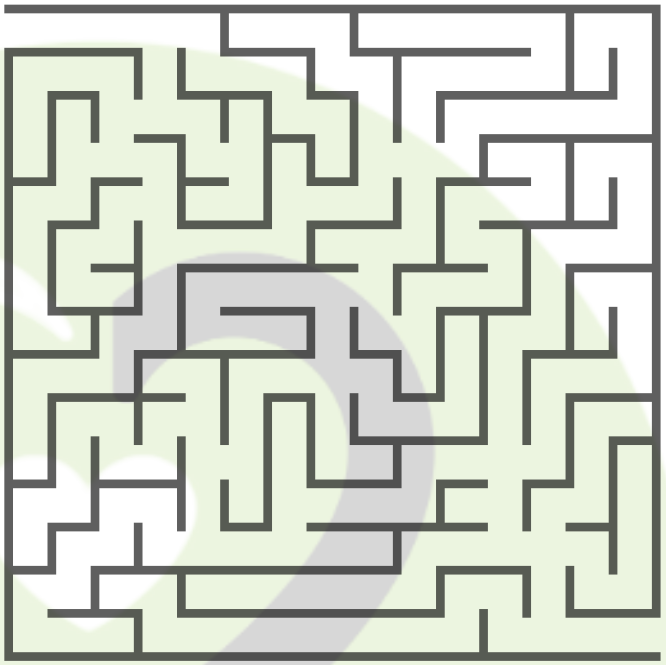
P	L	U	J	A	A	C	A	R	B	A	S	S	A
Q	H	D	U	C	V	L	T	R	E	F	U	G	I
P	D	S	C	A	S	T	A	N	Y	E	R	A	A
Z	I	E	S	C	U	D	E	L	L	A	G	P	U
M	R	P	H	Y	M	O	N	I	A	T	O	M	V
G	P	A	N	E	L	L	E	T	S	E	F	D	M
R	Y	Z	B	C	D	T	W	O	Q	L	B	M	A
C	A	S	T	A	N	Y	A	D	A	P	O	M	G
S	K	B	Z	J	B	B	M	M	K	K	L	M	R
F	U	L	L	E	S	R	R	R	E	S	E	Q	A
A	M	E	T	L	L	A	I	V	F	K	T	Y	N
Y	G	M	A	N	T	A	L	S	E	F	S	Q	A
L	Z	T	A	R	D	O	R	Z	A	N	O	T	D
B	S	H	S	J	N	Q	B	F	Z	P	T	Z	D

Les paraules poden estar ocultes horitzontalment, verticalment o diagonalment

AMETLLA
BRISA
CASTANYADA
ESCUDELLA
MANTA
MONIATO
PLUJA
TARDOR
BOLETS
CARBASSA
CASTANYERA
FULLES
PANELLETS
REFUGI
VENT
MAGRANA

p a s s a t e m p s

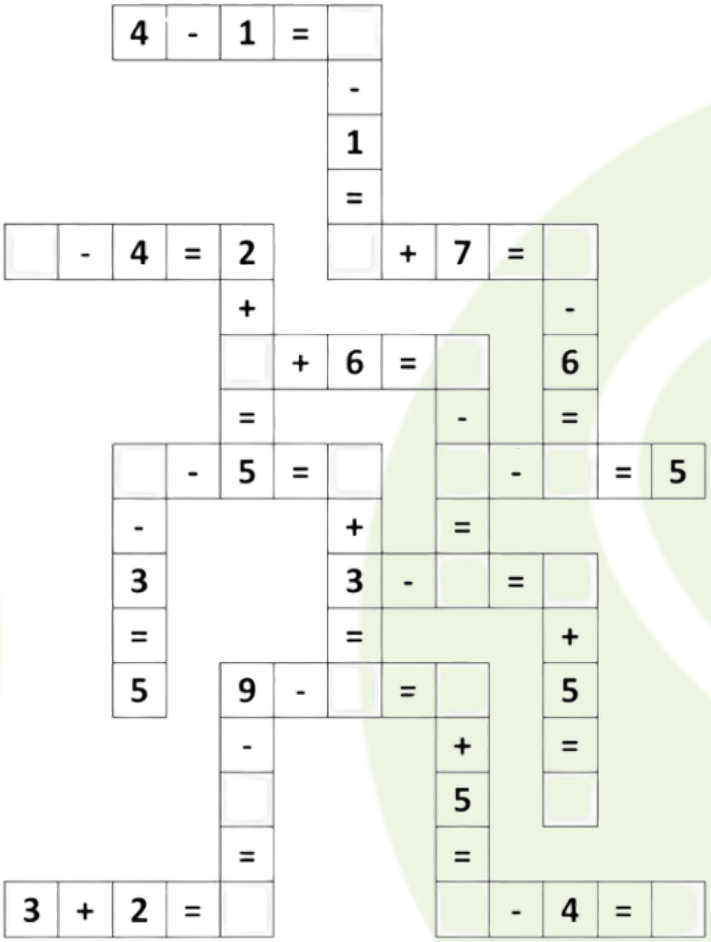
Nivel de dificultat ♥♡♡



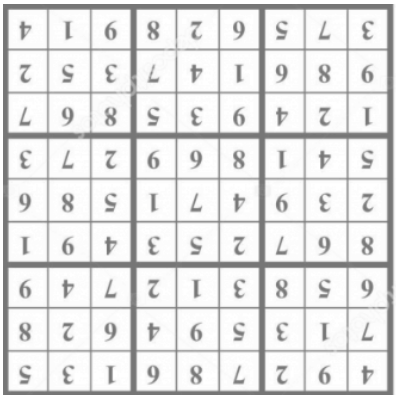
Nivel de dificultat ♥♥♡

	9				6	1		
7	1			9			2	8
		8					4	9
	6		2	5				1
5				6	9		7	
1	2					8		
9	8			4			5	2
		5	6				1	

Nivel de dificultat ♥♥♡



Si vols la solució del sudoku... gira la pàgina!



p a s s a t e m p s





En cada pàgina,
una mirada.
En cada mirada,
una connexió.
Radars és molt
més que una revista:
és una xarxa
que batega amb tu.

revista #03 Novembre 2025

Com contactar amb el projecte Radars de Vilassar de Mar

Correu electrònic:
projecteradars@vilassardemar.cat

Telèfon: 93 754 03 32

Atenció presencial: Can Bisa (carrer Montserrat, 2), de 9h a 14h.

Projecte Radars

Ajuntament de Vilassar de Mar | VdM endavant

En conveni amb: Ajuntament de Barcelona

