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 #04

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!



INDEX

01. Entrevista
pàgines 4-5

02. Moments Radars
pàgina 6

03. Les veus de Radars
pàgines 7-8

04. Radars recomana
pàgina 9

05. La recepta
pàgina 10

06. Passatems
pàgines 11-14

07. Mandala
pàgina 15

Paraules des del cor del voluntariat.

Passejant pel nostre estimat passeig de Mar de Vilassar, i mirant l'horitzó, ens han vingut al cap alguns pensaments.

L'horitzó el veiem llunyà i sembla que no tingui fi, però ens recorda que sempre hi ha un camí per continuar.

Diuen que:

"Seguir és l'única manera d'arribar" i que "Si corres i et canses però arribes al objectiu, no passa res".

Ara ja no cal córrer; ara ens toca caminar amb calma, amb serenor, assaborint cada moment.

Podem trobar nous petits objectius que ens il·lusionin: llegir les pàgines d'un llibre, fer un dibuix, escoltar una cançó que ens agrada, anar al teatre o a un concert, recordar una recepta de cuina, compartir una estona amb algú.

Són aquestes petites coses les que ens donen força per continuar avançant cap al nostre horitzó.

Per a nosaltres, un dels objectius més bonics és poder-vos fer arribar una mica de calidesa cada setmana. I ens agrada pensar que, per a vosaltres, també és especial esperar la nostra trucada o la nostra trobada.

Perquè aquest horitzó no és lluny: el tenim molt a prop, en cada conversa, en cada somriure compartit.

Ana María Mataró Voluntària del projecte Radars

e n t r e v i s t a

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 la Núria Salvat, una de les veus que forma part de Radars a Vilassar de Mar. Artista d'una sensibilitat especial, la Núria ens obre la porta del seu món creatiu i vital, i ens permet endinsar-nos en la història que hi ha darrere de cada pinzellada. Aquesta és la seva història.

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

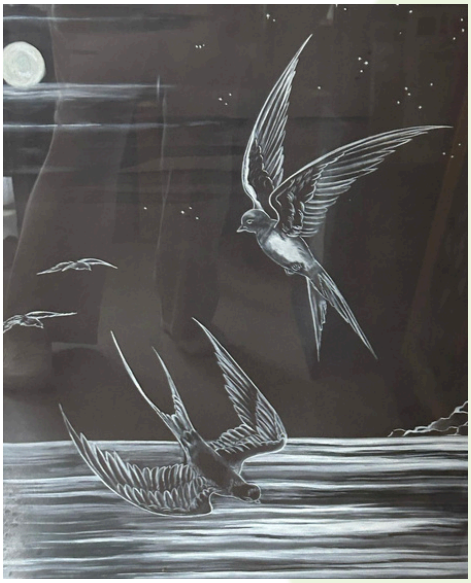
Em sento una persona a qui li agrada ajudar la gent que ho necessita, molt altruista i molt dedicada a la família. Sempre m'ha agradat pintar; de petita, a primària, ja participava en concursos de pintura. Quan vaig començar a treballar, ho feia al món de l'estampació en teixits, i això també em va influir molt.

QUIN ÉS EL TEU PRIMER RECORD RELACIONAT AMB L'ART? HI VA HAVER ALGÚ QUE T'ANIMAVA A PINTAR?

Els meus primers records són un premi que em va donar La Caixa. Sempre pintava en aquarel·la i oli.

El meu pare tocava el violí i ho compartia amb un conegut que tenia un cor; i la meva mare, que era perruquera, escrivia contes infantils que molts cops es publicaven.





QUÈ SENTIES QUAN PINTAVES DE PETITA?

Quan pintava, em concentrava tant que m'endinsava en el que estava fent i m'oblidava de la resta.

QUIN ESTIL O TEMÀTICA T'HA AGRADAT MÉS TREBALLAR?

Sempre m'ha agradat pintar acuarela i oli, i pintava paisatges o simplement allò que veia. També soc una enamorada de la fotografia i vaig guanyar un premi quan vaig pintar el Llac de Puigcerdà.

HAS EXPOSAT O COMPARTIT LA TEVA OBRA AMB ALGÚ?

He fet vàries exposicions, però la més important per a mi va ser a La Caixa en 1992, una altra exposició a Breda i alguna més.

e n t r e v i s t a

HI HA ALGÚN RACÓ DE VILASSAR QUE T'HAGI INSPIRAT ESPECIALMENT?

La cala dels pescadors, era el meu racó favorit.

L'ART T'HA AJUDAT EN ALGUN MOMENT DIFÍCIL? QUÈ T'HA ENSENYAT?

Sí, la pintura m'ha ajudat molt, sobretot en aquells moments més complicats. Mentre pinto, m'evadeixo en allò que estic creant i això em va molt bé. A Barcelona tenia un estudi, i quan vaig arribar a Vilassar em vaig fer un petit estudi al meu pis, on encara ara pinto.



ALGUNA VEGADA HAS PINTAT UN QUADRE I DESPRÈS NO T'HA AGRADAT?

I tant! Aleshores si era un oli després pintava a sobre i feia un altre quadre.

ETS MÉS DE COLORS VIUS O SUAUS?

El meu color favorit és el lila i sempre he preferit els colors suaus.



QUINA ÈPOCA DE L'ANY T'INSPIRA MÉS?

La primavera i l'estiu on tot és llum, flors i dies llargs.

QUÈ LI DIRIES A ALGÚ QUE VOL COMENÇAR A PINTAR?

Que, sobretot, gaudeixi molt amb el que fa.

SI ARA TINGUÉSSIS UN LLENÇ EN BLANC... QUÈ HI DIBUIXARIES?

Encara pinto, no surto gaire de casa i faig reproduccions en acuarela i oli de fotografies. Ara vull pintar un retrat del gos del meu fill, un pastor belga.

Volem donar les gràcies a la Núria per la seva generositat en compartir amb nosaltres la seva història i la seva obra artística. Ha estat un plaer escoltar-la i poder conèixer de prop els seus quadres, que reflecteixen sensibilitat, dedicació i molta força creativa.
Gràcies, Núria, per obrir-nos la porta del teu art i per formar part d'aquesta edició de la revista Radars.

MOMENTS RADARS



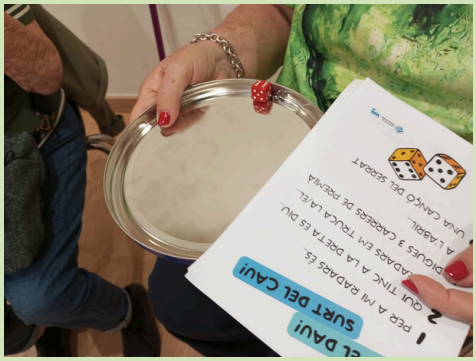
















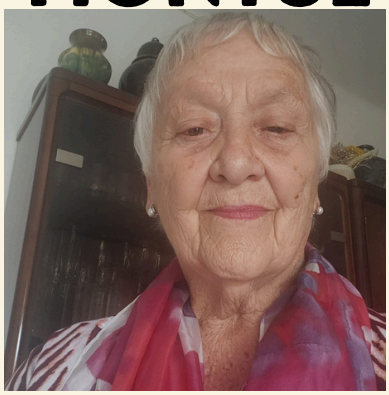




les veus de radars

A Radars sempre diem que el projecte el fan les persones. I és ben cert: rere cada trucada de dimarts hi ha voluntàries i voluntaris que posen la seva veu, la seva estima i les seves ganes de crear comunitat.
Per això, a partir d'aquesta revista, inaugurarem una nova secció on podreu conèixer-los una mica millor. En cada número hi trobareu una petita entrevista o retrat personal per descobrir qui són, què els va portar a fer voluntariat i com viuen el dia a dia a Radars.
Ens fa molta il·lusió que pogueu posar cara (i història) a aquelles persones que us acompanyen setmanalment. Esperem que us agradi!

MONTSE



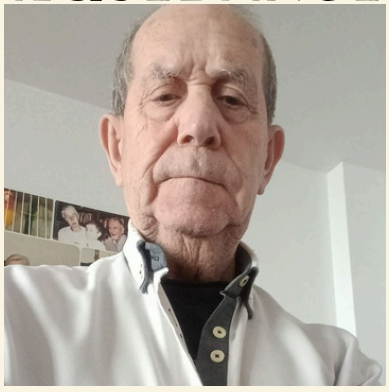
La gratitud i l'actitud no són reptes, són opcions. Tú les tries.

CRISTINA



La vida es eso q pasa mientras estas ocupado haciendo otros planes

MIQUEL ÀNGEL



La soledat és molt maca, quan es desitjada viure-la

GRISELDA



A la vida s'ha de riure

CONXITA



La felicitat és una decisió que hem de prendre cada dia

les veus de radars

CHARO



Da lo mejor de ti y confía en el proceso, pero sin olvidarte de ti misma

ANA MARÍA



Que la vida estigui contenta amb tu

MUNDI



Hay que disfrutar de los buenos momentos que la vida cuando menos te lo esperas te pone en tu lugar gracias gracias

EVA



La vida és saber ballar sota la pluja

MARÍA



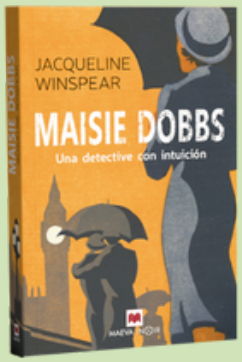
Cal que neixin flors a cada instant

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:

Winspear, Jacqueline. Maisie Dobbs: una detective con intuición. Madrid : Maeva, 2022

Primer volum d'una sèrie de casos que tenen com a protagonista la Maisie Dobbs. La seva autora és la Jacqueline Winspear, una escriptora anglesa resident a Estats Units, que, a casa nostra, s'ha donat a conèixer, justament, amb aquest primer cas. Els seus llibres estan gaudint d'una bona acollida i ja es troben publicats 18 casos de la investigadora privada Maisie Dobbs, encara que no tots traduïts al castellà. El primer títol de la sèrie es va publicar en anglès l'any 2003.
La Maisie Dobbs és una de les primeres investigadores privades de Londres i, a cada llibre, ha de fer front a una trama detectivesca. Ens situem a l'any 1929 i, més enllà dels misteris a descobrir, l'autora ens endinsa en la interessant vida de la Maisie, una noia de classe humil que, des de ben joveneta, comença a treballar al servei d'una família benestant i que, amb esforç, ajuda i dedicació acaba esdevenint una gran detectiu.



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

Ep! Ho sabies?
La Biblioteca de Vilassar de Mar ofereix serveis pensats especialment per a tu.
Si tens dificultats per desplaçar-te, pots rebre els llibres directament a casa. I si tens problemes de visió, existeix un servei de lectura en veu alta a domicili, per gaudir d'una estona de lectura compartida.
Només cal que ho demanis a la biblioteca!

la recepta

L'estofat de l'Adriana

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:

- Carn (cuixot de vedella)
- Verdures (pebrot vermell, pebrot verd, ceba)
- Patates
- Julivert
- Pebre negre
- Una mica de pebre vermell dolç
- Sal i oli
- Vi blanc, negre o cava



Elaboració

1. Primer, rosseja la carn tallada a daus a la cassola amb l'oli.
2. A continuació, afegeix-hi les verdures i remena-ho bé perquè s'integrin amb la carn i es vagin enrossint.
3. Quan estiguin daurades, hi afegeixes un raig de vi blanc, negre o cava (segons el gust de qui ho hagi de menjar).
4. Les patates les talles a daus gruixuts i les adobes amb una mica de vi i una mica de pebre vermell, perquè quedin ben impregnades.
5. Quan la carn estigui gairebé feta, hi afegeixes les patates adobades, amb una pastilla de caldo de pollastre o de carn. Deixes coure tot plegat a foc lent fins que estigui al punt, fent xup-xup una bona estona.
6. A última hora, hi poses el julivert per sobre perquè quedi més maco.

I a taula, que és molt bo!

Moltes gràcies a l'Adriana per compartir amb nosaltres aquesta recepta tan bona. Ens encanta aprendre plats de tota la vida que passen de mà en mà i continuen fent poble.

p a s s a t e m p s

A MOBLE QUE GUARDA LA ROBA O UNES ALTRES COSES .

B APARELL QUE ES POSA DAMUNT DEL COTXE .

C EDIFICI ON VIUEN LES PERSONES.

D PART DE LA MÀ.

E ESPORT QUE ES PRACTICA A LA MUNTANYA .

F SI ENS RESULTA SENZILL, ÉS...

G ANIMAL QUE ES BARALLA AMB EL GOS

H PERSONA DEL SEXE MASCULÍ .

I CONTRARI DE DIFERENT .

J TENDA ON EN VENEN JOIES.

K FRUITA QUE TÉ LA PELL DE COLOR MARRÓ I L'INTERIOR VERD.

L S'USE PER A LLEGIR .

M PERSONA QUE FA CLASSE A L'ESCOLA.

N ÉS AIGUA QUE S'HA GELAT I QUE CAU A TERRA EN FORMA DE TROSSETS MENUTS

SI VOLS SABER LES RESPOSTES... GIRA LA PÀGINA:

ARMARI;
BACA;
CASA;
DIT;
ESCALADA;
FÀCIL;
GAT;
HOME;
IGUAL;
JOIERIA;
KIWI;
LLIBRE;
MESTRE;
NEU;

p a s s a t e m p s

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

Les paraules poden estar ocultes horitzontalment, verticalment o diagonalment

ARBRE
FULLA
FRUIT
GESPA
JARDÍ
LLIRI
OMBRA
ROSA
ARREL
FRUITA
FLOR
HORTÈNSIA
LLAVOR
MARGARIDA
PAPALLONA
TULIPA

p a s s a t e m p s

Calcul mental.

400 + 40 + 4 =

800 + 80 + 5 =

100 + 60 + 6 =

900 + 0 + 7 =

700 + 10 + 8 =

400 + 90 + 9 =

200 + 80 + 6 =

900 + 40 + 2 =

800 + 30 + 1 =

400 + 90 + 2 =

800 + 20 + 3 =

900 + 40 + 4 =

500 + 80 + 5 =

700 + 30 + 6 =

400 + 10 + 7 =

600 + 20 + 8 =

900 + 70 + 9 =

800 + 20 + 1 =

400 + 80 + 2 =

100 + 50 + 3 =

800 + 4 =

400 + 30 + 5 =

200 + 90 + 3 =

900 + 90 + 7 =

600 + 50 + 8 =

800 + 20 + 9 =

900 + 70 + 1 =

400 + 10 + 2 =

700 + 40 + 3 =

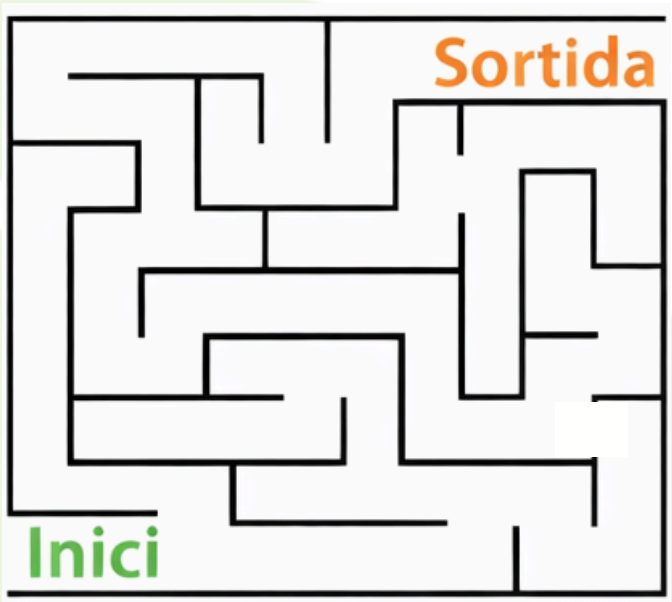
900 + 80 =

100 + 60 + 5 =

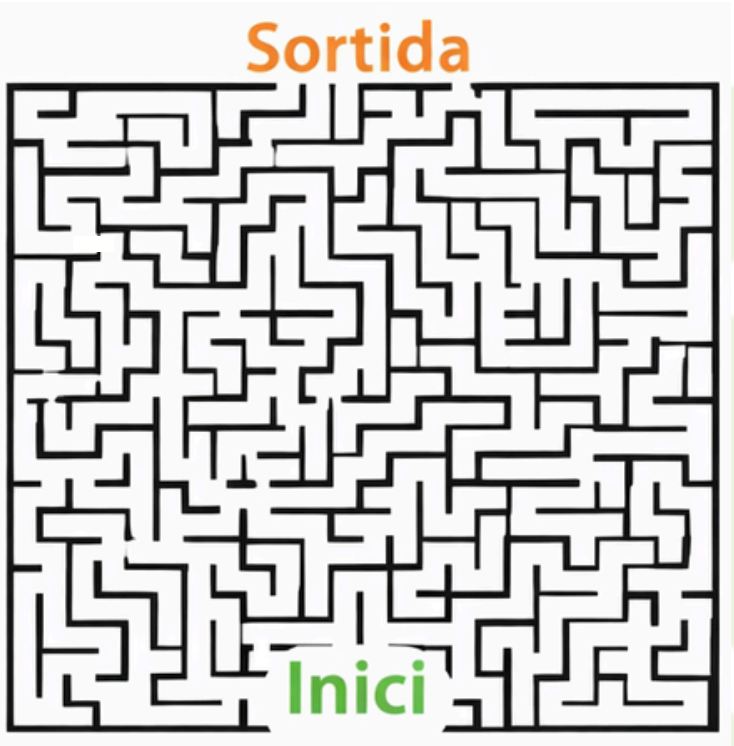
900 + 50 + 6 =

p a s s a t e m p s

Nivel de dificultat ♥ ♡ ♡



Nivel de dificultat ♥ ♥ ♡



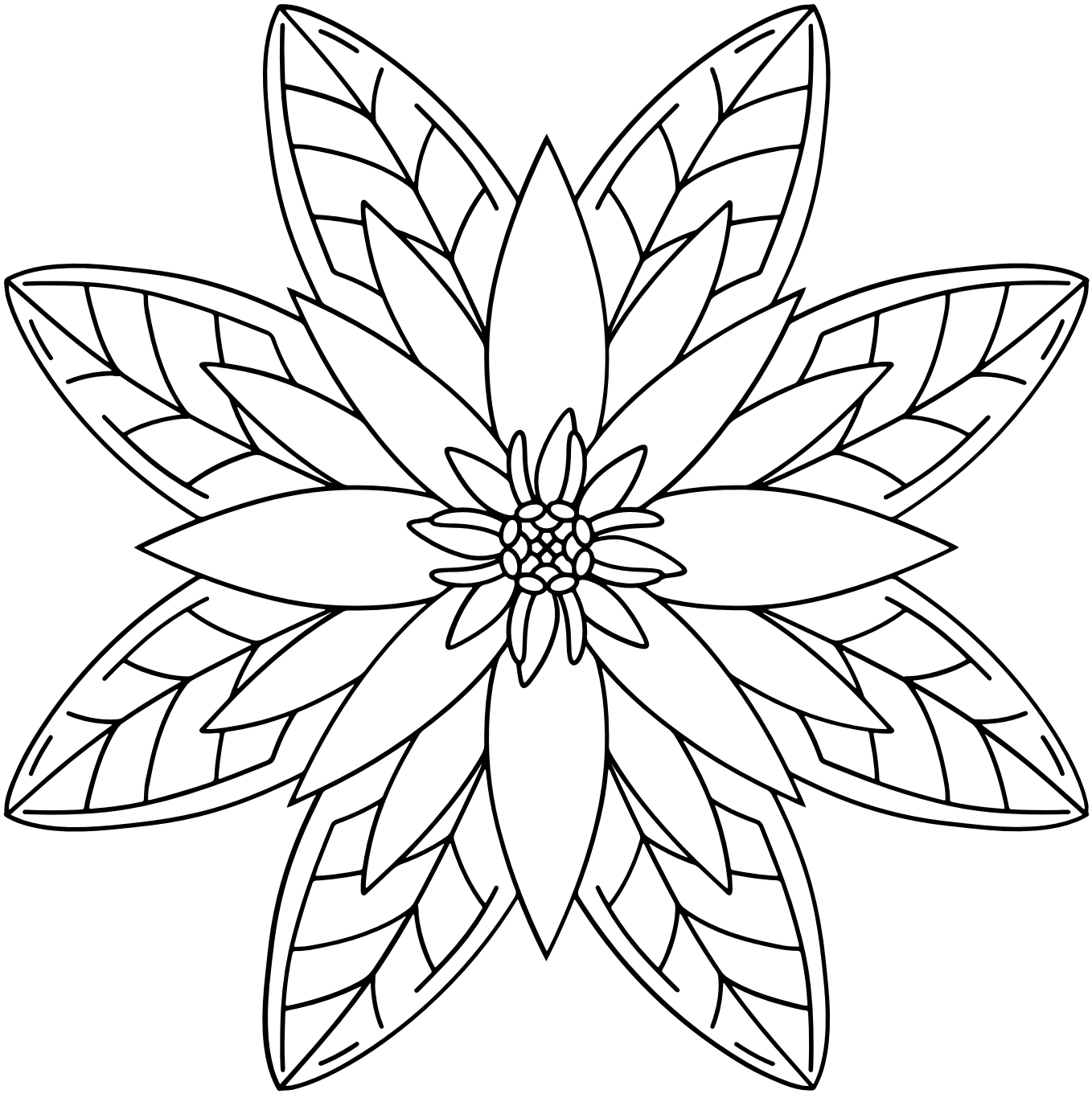
Nivel de dificultat ♥ ♥ ♡

4	6		1		5
2		5		4	
			3	5	1
	5		2	6	
	2	4	5		
5	3	6			2

Per veure la solució del Sudoku, dona la volta a la pàgina!

2	1	4	6	3	5
6	3	5	4	2	1
4	6	2	1	5	3
1	5	3	2	4	6
3	4	6	5	1	2
5	2	1	3	6	4

e l m a n d a l a



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 #04 **Març**

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