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 #05

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 125 persones ateses des dels inicis del projecte, construint dia a dia una participació activa com a usuàries de Radars.
- 11 persones voluntàries que col·laboren amb entusiasme, cada dimarts a l'altra banda del telèfon i a les activitats radars.
- Més de 25 membres de la xarxa radars que fan que tot això funcioni, comerços, farmàcies, entitats i serveis.
- Més de 300 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.
- El nostre Cafè Radars, que es realitza el primer dimarts de cada mes a les 16.30 h i aplega una trentena de persones en un espai de trobada, conversa i vinculació.
- Altres activitats comunitàries en col·laboració amb agents de la xarxa Radars, que esdevenen espais clau de prevenció, relació i participació, reforçant el vincle amb la comunitat i donant sentit a l'esperit de cura i suport mutu 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
pàgines 9-12

05. Menú d'un dia d'estiu
pàgina 13

06. Passatemps
pàgina 14

07. Mandala
pàgina 15



Paraules des del cor: Casal de Curació

Els vincles: una necessitat humana
Com a psicòloga, tinc la sort d'escoltar moltes històries de vida. Històries de dones que han treballat, cuidat, estimat i sostingut famílies senceres durant dècades.
Moltes d'elles comparteixen una experiència semblant: després de la jubilació, després que els fills hagin fet la seva vida o després de la pèrdua de la parella, la casa es torna més silenciosa. Els dies semblen més llargs. I apareix una sensació difícil d'explicar: la de sentir-se sola.
Si us heu sentit així, m'agradaria dir-vos una cosa important: no hi ha res d'estrany en el que us passa. Els éssers humans necessitem sentir-nos vinculats als altres. Necessitem converses, mirades, compartir preocupacions, riures i també silencis. Quan aquests vincles disminueixen, és normal sentir tristesa, enyorança o fins i tot una sensació de buit.
Sovint escolto frases com: "No vull molestar", "Els meus fills ja tenen prou feina" o "Ja m'espavilaré". Però cuidar-se també significa permetre que els altres ens ajudin. Donar-nos permís per demanar companyia, per acceptar una conversa o per explicar que avui no estem bé.
No sempre podem canviar les circumstàncies que ens envolten, però sí que podem fer petits passos per mantenir-nos connectades amb la vida. Una trucada, una passejada, una activitat compartida o una conversa amb una veïna poden marcar la diferència en el nostre dia.
I si avui us sentiu soles, voldria que recordéssiu això: no esteu soles en sentir-vos soles. Moltes persones comparteixen aquesta mateixa experiència, encara que sovint no en parlin.
Per això és tan valuós que existeixin projectes com Radars, que ens recorden que formar part d'una comunitat continua sent important a qualsevol edat.
Una abraçada,

Sílvia Isern Díaz
Psicòloga
Fundació Casal de Curació

e n t r e v i s t a

La Maria Ramon és nascuda a Vilassar de Mar a una finca de pagès a la que ara és la zona del Mercat de la Flor.
De petita ajudava a casa en el camp collint els clavells i altres flors, fins que, ja que tenia mal d'esquena, el metge va aconsellar a la família que no podia fer aquesta feina. Llavors van decidir que anés a Mataró a aprendre a brodar, feina que era costum a l'època.

A QUINA EDAT VAS COMENÇAR A ANAR A MATARÓ?

Al voltant dels 15 anys els pares van decidir que anés a aprendre a brodar perquè no podia ajupir-me per collir les flors i el metge va veure que tenia un problema a l'esquena.

COM ANAVES A MATARÓ?

Agafava un autobús que anava pel camí Ral (ara la NII) i parava a la Plaça Santa Ana. Des d'allà anava caminant fins a donar la volta a l'església i en un carrer de darrere hi havia un pis on les germanes ensenyaven a brodar.

I QUÈ T'ENSENYAVEN?

Em van ensenyar a fer brodat en tambor que es fa posant la tela dins una forma de fusta que encaixa el tros de roba dintre i així es passa el fil de sobre a sota i de sota a sobre fent els dibuixos que prèviament s'han dibuixat.





ÉS DIFÍCIL?

És molt entretingut per fer-ho bé i que tingui el volum adequat.

QUANTA ESTONA HI ESTAVES?

Podia estar unes dues hores per aprendre i després ho feia a casa.

QUANT DE TEMPS HI VAS ANAR?

Més o menys fins als 20 anys.

QUINES PECES DE ROBA ES BRODAVEN AMB TAMBOR?

Es feien jocs de llençols, estovalles, jocs per a tauletes, tapets per a tauleta de llit, etc. Per fer aquestes peces de jocs es necessitava molt temps. S'hi feien dibuixos de flors o llassos, punts anomenats "Ullets" que es brodaven per dintres, i sobretot s'hi "marcaven" les inicials. I les robes de llençol moltes vegades eren de fil.

e n t r e v i s t a

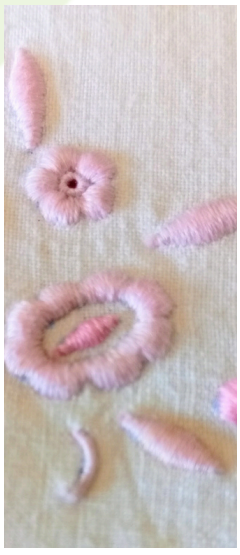
HAS EXPLICAT QUE HI HAVIA UNA TRADICIÓ ESPECIAL ON ES FEIEN SERVIR.

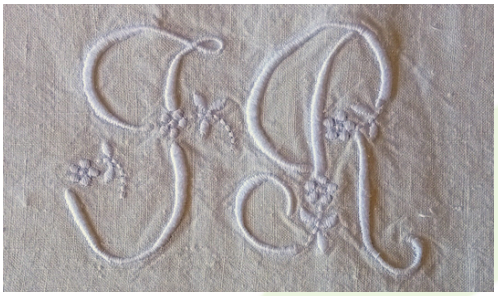
Sí. Un d'aquest tapets, recordo que es feia servir un dia al any en el que el capellà del poble venia a casa, a la masia, a beneir-la. Fora de la casa es posava una taula amb aquest tapet brodat i algunes peces religioses, ell tirava l'aigua a les parets de la casa per fora i l'escolanet després tirava sal. Era una tradició.

I ES FAN EN COLORS?

Sí, depèn del que s'ha de brodar es fa d'un sol color o bé, de diferents colors com per exemple flors o fulles.
Era molt corrent que les noies que s'havien de casar es fessin brodar o brodessin l'aixovar de llençols, de tovalles i de jocs de taula.
La meva germana feia quadres de Mig punt de Creu amb tot tipus d'imatges.









ARA AIXÒ JA PRÀCTICAMENT NO ES FA, QUÈ ET SEMBLA?

Ara als joves no els interessa aquesta activitat, fan servir els tovallons de paper, per exemple, "usar y tirar".
Porta feina i tenen altres interessos, i s'ha perdut quasi totalment.

Donem les gràcies a la Maria per permetre'ns veure alguna de les seves "obres" que guarda a casa. Moltes, com ens explica, les ha regalat a les netes i altres familiars. Converses com aquesta ens recorden la importància de preservar els sabers i les històries de vida de les nostres veïnes. A través de Radars, continuem teixint xarxa i donant valor a tot aquest patrimoni invisible que forma part del nostre poble.

MOMENTS RADARS

Projecte 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!

Avui, coneixem dues persones molt especials... La Montse i en Miquel Àngel, les primeres persones voluntàries de Radars.
Els hi posem color?



Miquel Àngel

Què et va fer dir sí a Radars?
Ajudar a les necessitats!

Què és el que més t'agrada de trucar els dimarts?
Estar en contacte amb les meves usuàries!

Una paraula que defineixi Radars per a tu?
Amor als demés!

les veus de radars

Què et va fer dir sí a Radars?

Acompanyar a qui està o es troba sol/a sense desitjar-ho!És molt trist!

Què és el que més t'agrada de trucar els dimarts?

Rebre l'alegria quan es posen al telèfon.

Una paraula que defineixi Radars per a tu?

Amor incondicional!



Montserrat

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:

AGATHA RAISIN Y LA QUICHE LETAL DE M. C. BEATON

Primer volum d'una sèrie de casos que tenen com a protagonista l'Agatha Raisin. Obra publicada l'any 1992 on se'ns presenta l'Agatha Raisin i s'exposa un misteri a resoldre. La Sra. Raisin s'acaba de jubilar i va a viure a un petit poblet on hi ha un assassinat i ella n'és una de les principal sospitoses. Novel·la policíaca amb tocs d'humor que pertany al subgènere recentment conegut com a Cozy crime.
M.C. Beaton és el pseudònim que l'autora escocesa Marion Chesney (o Gibbons, de casada) va fer servir per escriure novel·les de caire policíac. Nascuda l'any 1936, fou una escriptora que, al llarg de la seva vida, es va donar a conèixer com a autora de diversos gèneres literaris. Les obres de l'Agatha Raisin com a protagonista han gaudit de força ressò entre la comunitat lectora i, recentment, se n'ha fet una sèrie televisiva.



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!

r a d a r s
r e c o m a n a

L'ESTIU ES SEGUR QUAN LA PRUDÈNCIA ÉS LA MILLOR COMPANYA DE VIATGE

L'estiu sempre arriba carregat de promeses. Els dies s'allarguen, les places i els moltes famílies aprofiten per marxar uns dies de vacances. És una època que convida a sortir, a trobar-se amb amics i familiars i a gaudir del bon temps.

Però l'estiu també comporta canvis en les nostres rutines. Hi ha més movimentals carrers, més persones desconegudes circulant pels barris i més habitatges que queden temporalment buits. Aquestes circumstàncies poden ser aprofitades per persones amb pocs escrúpols que busquen enganyar, estafar o robar. Especialment a aquells ciutadans i ciutadanes que viuen sols o tenen mobilitat més reduïda.



La història de la Carme podria ser la de qualsevol veïna del nostre municipi.

La Carme té 78 anys i viu sola des que es va quedar vídua. És una dona activa dins de les seves possibilitats, però els problemes a les cames fan que passi moltes hores a casa.

Aquell matí de juliol, mentre regava les plantes del balcó, va sentir que trucaven al timbre.

-Bon dia, senyora. Som operaris de la companyia elèctrica i venim a revisar el comptador.

La Carme es va sorprendre, ja que ningú l'havia avisat de cap revisió. L'home venia amb l'uniforme de la companyia de serveis, portava una carpeta i parlava amb seguretat.

Per sort, va recordar un consell que havia escoltat en una xerrada que va donar a la Sala Galbany la policia local de Vilassar de Mar: ***"cap empresa de subministraments acostuma a enviar tècnics sense avís previ i, en cas de dubte, sempre es millor verificar la informació abans d'obrir la porta".***



Va demanar la identificació, va tancar la conversa i va trucar al servei d'atenció al client de la companyia. Efectivament, no hi havia cap revisió programada. A continuació va alertar a la policia local de Vilassar de Mar.

Aquell home no era qui deia ser. La prudència havia evitat que la Carme hagués estat enganyada.

Des del Cos de Policia Local de Vilassar de Mar us volem donar unes recomanacions sobre seguretat i autoprotecció, per que la prudència des del coneixement us acompanyi en aquest fabulós estiu.

r a d a r s
r e c o m a n a

AMB PETITES PRECAUCIONS OBTENIM GRANS RESULTATS

La majoria dels delictes oportunistes es poden evitar aplicant al nostre dia a dia mesures molt senzilles. La seguretat no consisteix en viure amb por, sinó a actuar amb prudència.
La Carme, la nostra veïna, va continuar gaudint del seu estiu. Va seguir regant les plantes, passejant al vespre i prenent la fresca amb les amigues a la plaça. Però des d'aquell dia va entendre que una porta no s'obre només amb una clau; també s'obre amb confiança.
I la confiança , avui, més que mai, s'ha de concedir amb prudència.
Per que l'estiu es per gaudir-lo.

LA PORTA DE CASA ES LA PRIMERA LINEA DE DEFENSA

Moltes estafes i robatoris comencen amb una simple trucada al timbre. Els delinqüents saben que les persones gran solen ser educades i confiades. Per això sovint es presenten com a treballadors de companyies d'aigua, gas, electricitat o telecomunicacions.

Davant d'una visita inesperada:

- No obriu la porta immediatament
- Utilitzeu la espiell o l'intèrfon
- Demaneu sempre una acreditació professional i que us la mostrin a través de la espiell.
- No permeteu l'accés a l'habitatge sense verificar la seva identitat.
- Si en el moment teniu qualsevol dubte, truqueu a la policia local de Vilassar de Mar (93.754.10.20) o al telèfon 112.

La pressa i la foscor es una eina que afavoreix als estafadors i als lladres.

LA IMPORTÀNCIA DEL VEÏNATGE

Un dels millors sistemes de seguretat continua sent la col·laboració entre els veïns.

Conèixer les persones que viuen a prop permet detectar situacions anormals:

- Presència de desconeguts observant habitatges.
- Persones que intenten accedir a edificis sense motiu aparent.
- Vehicles sospitosos estacionats durant molt de temps.

"Quan una comunitat està atenta, els delinqüents ho tenen molt més difícil"

Joan E.M.M.
Sergent amb TIP165
Cos de Policia Local de Vilassar de Mar

ESTIU I CALOR: COM MENJAR MILLOR I EVITAR LA DESHIDRATACIÓ

Quan arriba l'estiu, el nostre cos canvia. La calor ens fa suar més, ens pot fer perdre la gana i, sense adonar-nos-en, també podem beure menys del que necessitem. Tot plegat pot afectar el nostre benestar: podem notar més cansament, menys energia o fins i tot sensació de mareig.

Amb els anys, a més, la sensació de set pot disminuir, fet que augmenta el risc de deshidratació. Per això és important mantenir una bona hidratació al llarg del dia, encara que no tinguem set.

L'aigua és la millor opció, però no sempre ve de gust. Una bona alternativa són les aigües saboritzades casolanes, que poden ajudar a beure més de manera agradable. Es poden preparar fàcilment a casa combinant aigua amb ingredients naturals com:

- maduixes i menta
- cogombre i menta
- taronja amb una branca de canyella
- llimona i gingebre



És recomanable preparar-les i conservar-les a la nevera, i consumir-les abans de 24 hores per garantir-ne la qualitat i el bon sabor.

A més de beure, també és important tenir en compte l'alimentació. Amb la calor, sovint no ve de gust menjar plats calents o abundants. En aquests casos, pot ser útil repartir la ingesta en àpats més petits al llarg del dia, que siguin fàcils de menjar i digerir. Els plats frescos són una molt bona opció. Per exemple, amanides completes amb verdures i una font de proteïna com ou, tonyina, pollastre o llegums. També es poden incorporar cremes fredes com el gaspatxo, que aporten líquids i nutrients alhora.

Altres opcions senzilles poden ser el iogurt amb fruita o petites combinacions que resultin agradables i lleugeres.

Encara que mengem menys quantitat, és important mantenir una aportació adequada de proteïna, ja que ajuda a conservar la força i la massa muscular. Es pot incloure de forma senzilla en els àpats del dia, sense necessitat de fer preparacions complicades.



La calor també pot provocar sequedat de boca, cosa que pot dificultar l'alimentació. En aquests casos, pot ajudar optar per aliments més tous, amb més contingut d'aigua, i beure amb freqüència al llarg del dia.

Un altre aspecte a tenir en compte és l'entorn dels àpats. Menjar acompanyat, sempre que sigui possible, pot afavorir que els àpats siguin més agradables i que es mantingui una rutina alimentària més regular. Compartir un àpat o sortir a esmorzar pot ser també una oportunitat per mantenir el contacte social.

Durant els dies de més calor, és recomanable adaptar els horaris i les activitats: sortir a caminar a primera hora del matí o al vespre, buscar espais frescos com biblioteques o centres cívics, i protegir-se del sol amb roba lleugera i adequada.

Cuidar-se a l'estiu implica fer petits ajustaments en el dia a dia: beure de manera regular, escollir aliments frescos i agradables, i mantenir hàbits que ajudin a sentir-se millor. Són gestos senzills que poden tenir un impacte important en la salut i el benestar.

MENÚ D'UN DIA D'ESTIU*

ESMORZAR

- TORRADA DE PA INTEGRAL AMB TOMÀQUET, OLI D'OLIVA I ALVOCAT AMB FORMATGE FRESC O PERNIL DOLÇ
- 1 PEÇA DE FRUITA (PRÉSSEC O NECTARINA)
- CAFÈ AMB LLET O INFUSIÓ
- AIGUA O AIGUA SABORITZADA (MADUIXES I MENTA)

DINAR

- GASPATXO FRESC
- POLLASTRE A LA PLANXA AMB HERBES AROMÀTIQUES (FARIGOLA, ROMANÍ) AMB VERDURES SALTADES (CARBASSÓ, ALBERGÍNIA I PEBROT)
- 1 TALL DE PA
- SÍNDRIA O MELÓ
- AIGUA

BERENAR

- IOGURT NATURAL AMB FRUITA FRESCA (MADUIXES O PLÀTAN)
- UN GRAPAT PETIT DE FRUITS SECS
- AIGUA O AIGUA SABORITZADA (LLIMONA I GINGEBRE)

SOPAR

- AMANIDA DE TOMÀQUET AMB MOZZARELLA I OLI D'OLIVA
- TRUITA FRANCESA AMB ESPINACS I FORMATGE O REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS
- TORRADA PETITA DE PA INTEGRAL
- IOGURT O FRUITA

***(Les persones diagnosticades amb alguna patologia han d'adaptar aquest menú segons les recomanacions individualitzades dels seus professionals de salut).**

p a s s a t e m p s

Estiu

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

Les paraules poden estar ocultes horitzontalment, verticalment o diagonalment



CAFE
CIRERES
ESTIU
FRESCA
OMBRA
PISCINA
PLATJA
PRESSEC
RADARS
SINDRIA
SOL
SORRA
TELEFON
VACANCES

el mandala





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 #05 **Juliol**

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