

La nostra revista



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

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



revista #02

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 70 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. Agenda

pàgines 6-7

03. Bústia oberta

pàgines 8-9

04. Radars recomana

pàgines 10-11

05. La recepta

pàgina 12

06. Passatemps

pàgines 13, 14, 15

Radars: sumar mirades, fer comunitat



Fer comunitat no és només una paraula bonica: és una acció. És aixecar el telèfon, obrir la porta, preguntar “com estàs?” i escoltar de veritat. És això el que fa Radars, i és això el que feu vosaltres cada dia.

Aquesta revista no és només un recull d'activitats o notícies. És un reflex viu d'un projecte que funciona perquè hi ha persones que hi creuen, que hi participen i que hi posen ànima.

Des de l'Ajuntament, continuarem treballant perquè Radars arribi més lluny, a més llars i a més cors. Perquè cuidar-nos no és una opció: és una manera de viure.

Gràcies per formar part d'aquest batec col·lectiu. Continuem sumant complicitats, mirades i abraçades.

Perquè quan ens trobem, ens reconeixem. I quan ens reconeixem, ens fem més forts i forts.

Radars ens recorda que, quan ens cuidem mútuament, fem créixer una Vilassar més forta, més acollidora i més justa.

Seguim sumant, amb petits grans gestos que fan una gran diferència.

**Virginia
Gérez
Piñol**

Regidora de Drets Socials i
Comunitat – Ajuntament de
Vilassar de Mar

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 la Lydia, una de les veus que formen part de Radars a Vilassar de Mar. Aquesta és la seva història.

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

Soc una persona molt oberta.

QUÈ T'AGRADA FER EN EL TEU DIA A DIA? HI HA ALGUNA RUTINA QUE NO PERDONES?

Una de les coses que més m'agrada és sortir al carrer a fer un cafè. És un moment que em dona vida. M'agrada trobar-me amb les amigues, fer la xerradeta, comentar el dia... És una rutina senzilla, però molt important per a mi.

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

La música ha estat sempre una part molt important de la meua vida. He tocat l'acordió i el piano durant molts anys. Ara ja no ho faig tant, però encara em desperta emocions només de sentir-ne unes notes. La música m'ha acompanyat en molts moments, bons i dolents.

TENS ALGUN RECORD QUE T'AGRADA TORNAR A REVIURE DE TANT EN TANT?

Tinc molt present el record dels meus pares i dels meus germans. La infantesa que vaig viure va ser molt feliç, i sovint em ve al cap amb nostàlgia i tendresa. Aquells moments senzills, però plens d'amor, són els que més m'agrada recordar.

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

Sí! Una vegada, fa molts anys, em vaig comprar una faldilla en una botiga. La dependenta em va preguntar si era de tergal, que era un material nou en aquell moment. I jo, sense entendre gaire la pregunta, li vaig respondre: "No, no, soc de Barcelona!" Encara ric quan m'hi penso. Va ser un malentès innocent, però molt divertit.

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

Una de les coses que he notat és que els carrers estan més bruts que abans. Abans tot semblava més cuidat. Ara, a vegades, trobo que falta una mica més de civisme o d'atenció per part de tothom.



entrevista

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

La veritat és que m'agrada tot el poble. Cada racó té el seu encant i em porta algun record. M'hi sento bé arreu, ja sigui passejant pel centre, pel passeig o simplement saludant la gent pel carrer. Vilassar és casa meua, i això fa que tot el poble sigui especial per a mi.

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

L'amistat. Amb els anys he après que tenir persones al teu costat, amb qui pots comptar, riure, parlar o simplement compartir silencis, és una de les coses més valuoses que hi ha.

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

Les amigues. Quan ens trobem per fer el cafè, sempre hi ha alguna història divertida, alguna anècdota que ens fa riure. Aquestes estones em donen molta alegria.

QUÈ T'AGRADA FER PER SENTIR-TE BÉ?

Llegir és una de les coses que més em relaxa. També m'agrada molt sortir al carrer, passejar, parlar amb els veïns i les veïnes. I, com ja he dit, la música sempre ha estat una font de benestar per a mi.

QUÈ T'AGRADAVA FER QUAN ERES MÉS JOVE?

Quan era jove, estudiava i treballava molt. Però sempre trobava temps per a la música. Era una manera de desconnectar, de gaudir, de sentir-me viva.

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

Els diria que tinguin més cura del poble. Que el cuidin com si fos casa seva, perquè al final ho és. Si tots hi posem una mica de la nostra part, Vilassar pot ser encara més bonic i agradable per viure-hi.

QUÈ T'AGRADA DE VIURE A VILASSAR DE MAR?

La tranquil·litat. M'agrada sortir al carrer i trobar-me amb gent coneguda, saludar, fer petar la xerrada. És un poble on encara es pot viure amb calma i sentir-se part d'una comunitat.

Gràcies Lydia per compartir una estona amb nosaltres.

Les teves paraules són un petit regal que ens recorda la importància de les coses senzilles: la música, l'amistat i una bona conversa. Ens quedem amb el teu somriure... i amb ganes de tornar a seure plegats ben aviat.





ACTIVITATS

MAIG

QUÈ FEM ALS SERVEIS SOCIALS DE VILASSAR DE MAR PER A LA GENT GRAN?

Xerrada a càrrec de l'equip de treballadores socials de l'Ajuntament per explicar de manera clara i propera què són els Serveis Socials, quines funcions tenen i quins recursos i suports poden oferir. Va ser una sessió participativa i informativa, pensada per resoldre dubtes i apropar els serveis a la ciutadania.

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.

CAFÈ RADARS

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

JUNY

T'AGRADA LLEGIR?

Una trobada adreçada a les persones usuàries del projecte Radars, per conèixer el club de lectura de Viladona i fomentar la participació, la cultura i la comunitat a través dels llibres.





ACTIVITATS

JUNY

CUIDA'T DE LA CALOR

Una xerrada a càrrec de la Neus Padilla del CAP de Vilassar de Mar amb consells de com protegir-se de la calor i gaudir de l'estiu amb salut.

JULIOL

CAFÈ RADARS

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

SETEMBRE

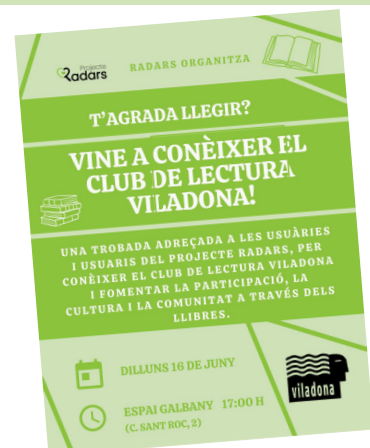
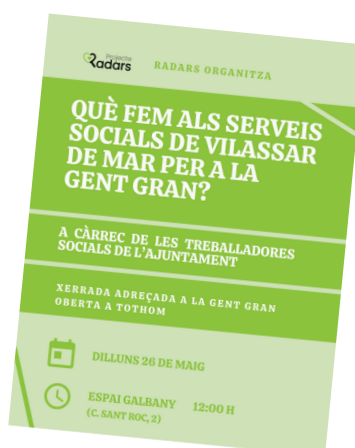
MOSTRA DE MITJA I PUNT AAVV DEL BARATO

Participació de la mostra que organitza l'Associació de Veïns del Barato dedicada a la mitja i el punt, amb creacions tèxtils i tècniques tradicionals.

SETEMBRE

FESTA RADARS

La nostra Festa, dins la setmana de la Gent Gran. Música, somriures i molta calidesa. Una trobada per sentir-nos a prop, per celebrar-nos i per fer comunitat.



bústia oberta

En el darrer Cafè Radars, vam proposar una activitat per fomentar la conversa i el vincle entre les persones participants: un joc de preguntes per conèixer-nos millor. Les respostes van ser tan sinceres i entranyables que hem volgut compartir-ne una petita mostra en aquesta secció.



QUÈ FA DIFERENT VILASSAR D'ALTRES POBLES DEL MARESME?



"Els clavells, les flors... És pla, és còmode. És un poble que convida a viure-hi."

"És conegut pel vermut de l'Espinaler. Això no ho tenen a tot arreu!"

"És un poble tranquil, on es respira pau."

"L'Ona Batlle és filla de Vilassar de Mar! (amb orgull vilassarenc!)"

QUÈ EXPLIQUES A ALGÚ QUE NO CONEIX VILASSAR?

"Que és un poble molt maco i sobretot que es conserven i mantenen les cases antigues"

QUINES ACTIVITATS DE LA FESTA MAJOR T'AGRADEN MÉS?

"Els guarniments dels carrers i els focs d'artifici. M'agrada veure com els carrers s'omplen de colors, creativitat i vida. I els focs, amb la seva llum i soroll, són el final perfecte per a una festa que ens uneix a totes."

bústia oberta

QUIN ERA EL TEU JOC PREFERIT QUAN ERES PETITA?

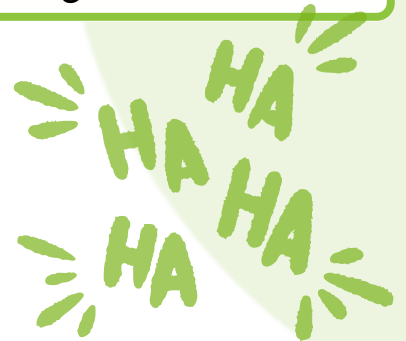
"Jugava a ser mestra, perquè de petita volia ser-ho. M'agradava fer veure que tenia una classe, escrivia a la pissarra i explicava coses a alumnes imaginaris. Tot i que al final no vaig ser mestra, aquell joc em va acompanyar molts anys i encara el recordo amb molt d'afecte."

HAS FET ALGUNA BOGERIA DIVERTIDA A LA VIDA?

"Sí! Viatjant amb una amiga, jo volia veure la posta de sol des del mar tant sí com no. Vam agafar el cotxe decidides a trobar el mar, però vam començar a tirar, tirar i tirar... fins que ens vam perdre completament en un país estranger, al mig del no-res. No hi havia res ni ningú al voltant, i tampoc sabíem ben bé què fer. I el mar? Ni rastre! Per sort, vam acabar trobant la carretera de tornada. I l'endemà, sí: vam trobar el mar i vaig poder veure aquella posta de sol que tant desitjava. Una petita bogeria que ara recordo amb un gran somriure."

QUIN ÉS EL TEU ACUDIT PREFERIT?

"Un home està plorant desconsoladament, i algú li diu: 'Dios te ayudará'. I ell respon: 'Sí, bueno... però no hi ha algú més disponible ara mateix?'"



"Jesús és al darrer sopar amb els deixebles i diu: 'Avui, un de vosaltres em trairà'.

Un a un, els deixebles s'aixequen, l'abracen i li pregunten: 'Seré jo, Senyor?'

Jesús respon: 'No, tu no'.

Així passen Pere, Joan, Mateu...

Fins que arriba Judes, que també li pregunta: 'Seré jo, Senyor?'

I Jesús, amb la veu mig ofegada, respon: 'Siri ji, siri ji sinyir...'"

radars recomana

Un petit remei per a la boca seca

Durant la xerrada sobre la calor que va fer la Neus Padilla el passat 30 de juny a Radars, ens va compartir un consell molt útil: un esprai casolà amb camamilla i romaní per alleujar la boca seca, especialment útil en dies calorosos o quan prenem certa medicació.

A continuació us expliquem com fer-lo a casa de manera fàcil i natural.

Com fer-lo?

- Fes una infusió amb una cullerada de camamilla i una de romaní en 1 got d'aigua bullent.
- Deixa-ho reposar 10 minuts, cola-ho i deixa-ho refredar.
- Posa-ho en un potet amb esprai net.

Com s'utilitza?

Polvoritza dins la boca quan notis sequedat. Guarda-ho a la nevera i utilitza-ho en 2-3 dies.

un estiu

- Hidrata't sovint: beu aigua encara que no tinguis set.
- Evita sortir a les hores de més calor.
- Refresca't: dutxes curtes, tovalloles humides o un bon ventall poden ajudar molt.
- A casa, baixa les persianes i ventila a primera hora del matí o al vespre.
- Menja lleuger: plats freds, fruita i verdura són ideals per a l'estiu.
- Protegeix-te del sol: posa't barret, ulleres de sol i crema solar si surts al carrer.
- Demana ajuda si et trobes malament: no esperis, truca a algú de confiança o al 061.

saludable

Saps què són els refugis climàtics?

Quan fa molta calor, és important tenir espais on poder refrescar-se. Els refugis climàtics són equipaments municipals amb aire condicionat, accessibles i segurs, pensats per protegir-nos de la calor extrema. A Vilassar de Mar en tenim diversos. Els coneixes?

Refugis climàtics davant l'onada de calor,
dirigits sobretot a persones grans



Equipaments amb aire condicionat:

Centre Cívic del Passeig (Camí Ral, 19).
De dilluns a diumenge, de 9 h a 21 h.

Centre Cívic Lluís Jover (c. Lluís Jover, 23).
De dilluns a diumenge, de 15.30 h a 19 h.

Biblioteca Mpal. Ernest Lluch (c. Santa Eulàlia, 66-80)
Del 26 de juny al 8 de setembre: dilluns i dijous de 16 h a 20.30 h, dimarts, dimecres i divendres de 10 h a 14 h i de 16 h a 20.30 h.



Mou-te una mica cada dia!

Fer una mica d'activitat física cada dia ajuda a mantenir-nos àgils, animades i amb millor salut. Caminar, ballar, fer petanca, pujar escales o jugar amb els nets o netes o animals de companyia són maneres senzilles de moure'ns i sentir-nos millor.

La Generalitat recomana fer almenys 30 minuts d'activitat física al dia, adaptada a cada persona. Tot suma: moure's és viure!



Activa la ment

- Llegeix una estona cada dia (llibres, revistes, mots encreuats...).
- Escolta música que t'agradi o canta cançons de tota la vida.
- Explica històries o records a la família o amistats.
- Fes els passatems de la revista de Radars!

El truc de la Neus per beure més aigua!

La Neus Padilla, que ens va visitar per parlar sobre la calor, ens va deixar un consell molt pràctic:

- Porta sempre una ampolleta petita d'aigua quan surtis al carrer.
- L'objectiu? Beure-la abans de tornar a casa.
- Surts al matí? Beu una ampolleta.
- Estàs a casa? Pren-ne una altra.
- Tornes a sortir a la tarda? Una més!

Amb aquest hàbit senzill, t'assegures de mantenir una bona hidratació durant tot el dia.

Dóna-li gust a l'aigua!

Beure aigua és essencial, però no sempre ve de gust. Una bona manera de fer-ho més atractiu és preparar aigua saboritzada amb rodanxes de llimona, cogombre o unes fulles de menta. Pots deixar-la a la nevera en una ampolla o gerra, i quan vulguis beure'n, afegeix-hi uns gels per refrescar-la encara més. Així tindràs sempre a punt una beguda saludable, fresca i amb un toc de sabor natural!

l a r e c e p t a

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. Són receptes amb ànima, amb records i amb molt d'amor.

Avui, la Lucía López ens obre la porta de la seva cuina i ens ensenya a preparar una deliciosa truita de camagrocs. Bon profit!

Ingredients

- 150 g de camagrocs frescos (o hidratats si són secs)
- 3-4 alls tendres, tallats a rodanxes
- 1 cullerada de pinyons
- 4 ous
- Oli d'oliva verge extra
- Sal al gust



Preparació

- Netegeu bé els camagrocs i escorreu-los si cal.
- En una paella amb un raig d'oli, saltegeu els camagrocs i els alls tendres a foc mitjà fins que estiguin tendres i daurats.
- Afegiu-hi els pinyons i deixeu-los torrar lleugerament amb la resta d'ingredients.
- En un bol, bateu els ous amb una mica de sal.
- Incorporeu-hi el sofregit de bolets, alls i pinyons. Barregeu bé.
- A la mateixa paella, amb una mica més d'oli si cal, coeu la truita al vostre gust: més sucosa o més feta, segons preferiu.
- Deixeu-la reposar un parell de minuts abans de servir.

Aquesta recepta va guanyar el concurs de truites de la plaça de l'Ajuntament de Vilassar de Mar fa uns anys. Una truita amb premi i amb molt de gust!

passatemps

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

RADARS
VILASSAR
VEÏNAT
TRUCADA
VOLUNTARI

XARXA
AMISTAT
PASSEIG
GALBANY
ESCOLTAR

MAR
CUIDAR
COMPANYIA
PROJECTE
GENTGRAN

FESTA
AJUNTAMENT
COMUNITAT
SOMRIURE

passatempo

Nivel de dificultat ♥♥♥

7	1				8		3	5
		4	7	5				2
			1	2	3	4	6	7
6	3		9	4	1	5		
2	8		3			1	4	9
4		1		8			7	3
5		3		1	7	2		
	2	6	5			7	8	
	7		6	9	2	3		4

Nivel de dificultat ♥♥♥

3	6			2		7		1
1		2	8		3		4	
5	7		9		6	2	3	
7	2	6	5			4		
		5		3	7	9	1	2
	3		2	4	8		7	6
4	5		1	8	2			7
6			3	5		1	2	4
	1	3		6			5	9

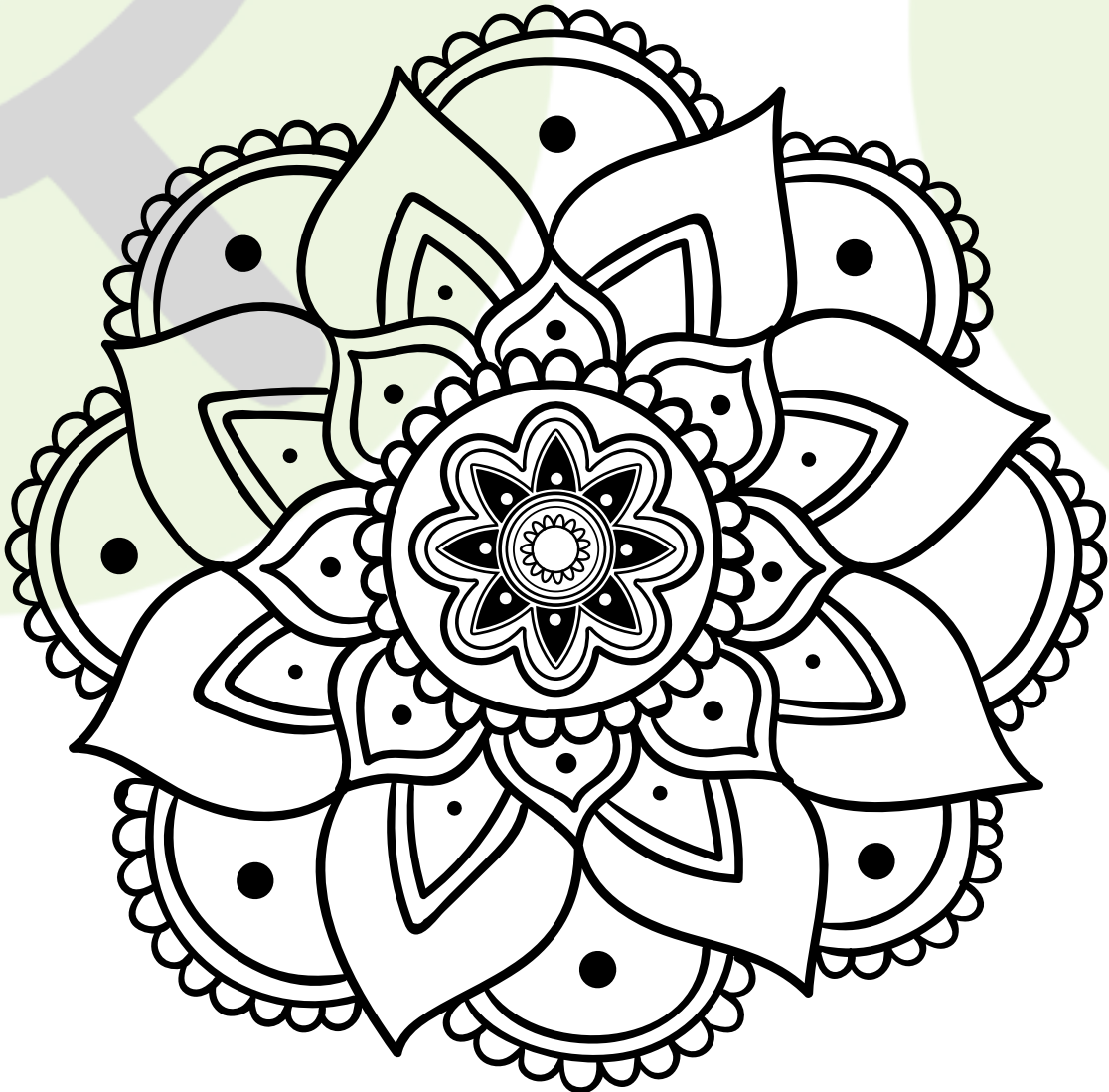
Nivel de dificultat ♥♥♥

8				6	5		9	
5	9	2			7		6	
		6		9	3			5
2	8	1		7				9
				1		3	2	8
			9			1		
	2	8			9			7
3	7		6			9	8	
			7	2	8	6		4

Nivel de dificultat ♥♥♥

		6		9	5		3	
9	4				7		1	
		5	1				9	
2				6				7
8						5		2
		1	2		8			9
	3	9		5				
	1		3	2				
			7			9	5	

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 #02

Juliol 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



En conveni amb:

