



Associació de
gent gran voluntària

Estem fent vacances!



Any XIV

Núm. 53

BUTLLETÍ INFORMATIU D'ACTIVITATS I OCI DE L'AVIM

Tercer trimestre: juliol, agost i setembre 2018

A l'estiu tota cuca viu



Taller a l'espai

*Com fer un àlbum digital
de fotografies*

Anna i Rosa

Tallers d'estiu “Fem vacances”

Taller de patchwork



La teoria del color



Barrejant els colors primaris

Decorem capsas de fusta



Bijuteria artesanal



Un passeig d'estiu pel poble d' Ordino

Una visita guiada i comentada amb passió per la Lourdes, voluntària de l'AVIM.

Se'ns va fer curt el temps, cada carrer cada casa té la seva història. Ordino es readapta a l'economia actual guardant l'encant del passat.





Ordino banyat de sol i vestit de flors



*I què podem dir de la “casa blanca” de Segudet?
Escoltem les paraules de la Lourdes bressolades per
la remor del riu de les Aubes, poc a poc, són
moments de plenitud.
Gràcies, moltes gràcies.*

"Vespres d'estiu",

Del compositor i intèrpret **Santi Casas**, és la cançó guanyadora del concurs per posar **banda sonora a l'estiu d'RTVA d'aquest 2018**.

Descarrega-la i **gaudeix del videoclip**

Lletra de "Vespres d'estiu"

**Diuen que marxa el fred, la neu es fon, tot es fa verd,
arriba el més bo de l'estiu.**

**Es hora de sortir, de caminar, de festejar
i saber si tota cuca viu.**

**Surt al carrer a passejar, treu la padrina a ballar,
o convida la pubilla a sopar.**

**Mou els teus peus al compàs, d'aquest ritme sincopat,
amb tocs ben jamaicans**

**Uoooooh... vespres d'estiu al ras
Uoooooh... un so ben refrescant**

**Calça't les bambes, pujarem a les muntanyes
sentirem els nostres esbufecs.**

**Per cada cim hi trespassem, no pararem
fins a tenir tots els estripagecs.**

I a casa al vespre arribant, no toca pas descansar.

Dutxa ben freda i tornar a començar.

Baixa a la plaça volant, tothom t'espera ballant.

La banda ja està tocant.

Uoooooh... vespres d'estiu al ras

Uoooooh... un so ben refrescant

Uoooooh... vespres d'estiu al ras

Uoooooh... balla aquest ritme ja.

MÉS ENLLÀ DE MAUTHAUSEN

FRANCESC BOIX,
FOTÒGRAF



Exposició que es va poder visitar al CAEE des del 22 març fins al 19 de maig.

Francesc Boix era molt jove quan va esclatar la guerra civil espanyola, fill d'una família republicana i catalanista, el seu caràcter inquiet el va portar a recórrer els fronts per documentar els esdeveniments, d'aquells moments tan especials, amb la seva càmera que no va abandonar mai. Era un gran fotògraf encara que fos autodidacte.

Quan hi va haver la desfeta republicana, com molts d'altres, va buscar refugi a l'altra banda dels Pirineus, i coses de la vida, hi ha una fotografia que ens el mostra recolzat en la barrera de la duana francesa del Pas de la Casa. Segons les cròniques d'aquell moment, esperava la seva germana que venia amb el cotxe de línia, però aquest va arribar molt més tard de l'hora prevista, ell no la va poder esperar més i va haver de marxar sense haver-se vist.



A França es va enrolar en la 28a Companyia de Treballadors Estrangers i allí caigué presoner dels alemanys i així va començar el camí cap a Mauthausen.

Quan ell hi va arribar, el camp ja tenia l'aspecte de sinistre fortalesa, que molts dels deportats espanyols hagueren d'engrandir a costa de la seva vida.



A ell, també li tocà treballar-hi com molts altres, però els seus superiors es van adonar que tenia d'altres habilitats i el varen destinar al servei d'identificació. Això li va anar molt bé per acumular proves dels seus botxins amb negatius que va poder treure del camp i els hi va custodiar una veïna del poble.



Dins del camp de Mauthausen hi havia la famosa escala de la mort on pujaven els presoners carregats amb pedres de 50 o 60 quilos que amb les condicions de feblesa que tenien hi deixaven la vida.



En Boix va captar aquesta instantània el dia que hi havia tots els superiors inspeccionant el camp.

Quan es van celebrar els judicis a Nuremberg i Dachau va ser citat com a testimoni, i en va poder donar fe, de les instal·lacions del camp i del comandant, gràcies als seus negatius.

La exposició estava molt ben muntada. A l'entrada hi havia una xarxa de filferro imitant a les cercaven els camps de concentració, (però sense electricitat), i després podríem dir, que estava dividida en quatre parts o mòduls, el primer, quan va començar amb la guerra civil espanyola, després quan va estar als camps de concentració, i finalment l'alliberament i sortida d'aquell infern.

En un altra apartat hi havia un petit recordatori d'Andorra que encara que no va tenir un paper destacat en la guerra també hi hagueren alguns andorrans que hi van perdre la vida.

Durant el temps que va durar la exposició hi va haver uns dies que es va fer una xerrada-diàleg, de Roser Porta i Jorge Cebrián, sobre el seu llibre "Andorrans als camps nazis" i un altra de Claude Benet i Andrés Luengo sobre "Tan lluny i tan a prop" que van acabar d'arrodonir tot el tema de la exposició.



Carme Cots



Els *Tuppers*

Qui no té a la cuina un armari destinat a guardar els “*tuppers*”? (Un invent dels americans que els venen directament a les cases particulars on s’ajunten un grup d’amigues per prendre cafè o berenar).

Jo crec que ningú.

Comencem per comprar-ne un joc de tres o quatre, de mides diferents, això que en diuen un “pack”, per poder guardar “sobres”, una mica de sopa, una miqueta de salsa de tomata, una miqueta de picada d’all i julivert que ens ha sobrat de l’últim sofregit. I és que no es pot llençar res, al menys això deien les nostres padrines, que inventaven contínuament receptes de cuina per aprofitar-ho tot.

Eren altres temps ens direm, però potser no. Si pensem que en ple segle vint-i-u, hi ha molta gent que només fa un àpat al dia i d’altres cap, no s’hauria de llençar res. No hem avançat gaire en aquest sentit.

Però tornem al món dels “tuppers”. Ara quasi tot va envasat, sucre, farina, arròs, pastes, pastilletes per potenciar el gust dels brous, cafès solubles, galetes, dolces i salades....., i per descomptat els fabricants es trenquen el cap per fer aquests envasos el més atractius possible, i nosaltres caiem en el parany (aquest és molt bonic, m’aniria bé per posar-hi la farina, o el sucre, i farà joc amb els pots que ja hi tinc a la cuina) i d’aquesta manera anem emmagatzemant i emmagatzemant, i acabem guardant quantitats escandaloses de “tuppers” quasi sempre inútils però bonics, molt bonics.

Silvia Genés



La platja

Quan la nit ja tanca els ulls i el dia s'obre camí, a l'horitzó, el mar d'un blau fosc comença a enviar ones que van arribant poc a poc a la platja que ja les espera, i mullen la sorra deixant un filet d'escuma neta i blanca, és el joc del mar i la platja.

Tot un espectacle. Un regal per a la vista de tots els matiners que es passegen per la vora del mar a aquella hora; barret de platja, ulleres de sol, i sabatilles a la mà per caminar amb els peus a l'aigua .

Poc a poc el dia avança, el blau del mar es torna més clar, la sorra de la platja més daurada, quasi blanca, com un desert bordejat pel mar, pins i un reguer de blocs d'apartaments, tots amb les persianes baixades, perquè, o no és plena temporada, o és massa aviat. Quina bona teràpia pels matiners, esperar que arribi l'onada, t'acaroni els peus amb un pessigolleig contundent i suau a la vegada, i sentir que els peus s'enfonsen dins la sorra.

El paisatge va canviant al pas de les hores, el blau es dilueix, és més clar, s'assembla més al blau del cel, la intensitat de les onades canvia, el cordonet d'escuma blanca es torna més gruixut arribant a la platja, i la daurada sorra, fina i uniforme s'omple de forats i petites fortificacions de castells més o menys aconseguits. El murmuri del mar queda ofegat per veus i rialles.

El dia va passant, les veus i els riures s'apaguen, el cel comença a canviar de color, el blau del mar es va acostant al blau del cel... De sobte, un soroll molest i repetitiu trenca l'encant del moment. És la màquina de l'Ajuntament de torn, que neteja la platja, per retornar-li a la sorra la seva uniformitat i el seu encant, i d'aquesta manera, el mar i la platja poden seguir jugant i gaudint de la seva complicitat fins a la matinada.

Silvia Genés

El millor regal per als nens es diu “temps”

Una història commovedora

La nit havia caigut ja; però, el petit nen feia grans esforços per romandre despert. El motiu bé valia la pena; estava esperant al seu pare. Els entremaliats ulls anaven caient pesadament quan es va obrir la porta.

Fill: "Pare, puc fer-te una pregunta?"

Pare: "Sí, és clar què si"

Fill: "Pare, ¿quants diners guanyes en una hora?" -va dir amb ulls molt oberts.

El seu pare entre molest i cansat, va ser molt contundent en la seva resposta.

Pare: "Això no és assumpte teu, per què em preguntes això?"

Fill: "Només vull saber, si us plau digues-me, quant guanyes per una hora?"

Pare: "100 € per hora", va contestar contrariat.

Fill: "Oh"

El nen amb tristesa ajup el cap cap avall .

Fill: "Pare, puc demanar-te prestat 50 €?"

El pare es va posar furiós: "Si l'única raó per la que vols saber el que guanyo és per demanar prestat diners per comprar-te alguna joguina ximple, llavors queda't a la teva habitació, no surtis i pensa per què estàs sent tan egoista. Jo treballo dur cada dia, com per bregar amb aquest comportament tan infantil ".



El nen en silenci va tancar la porta de la seva habitació. L'home es va asseure i va començar fins i tot a posar-se més enutjat sobre la pregunta del petit. Com s'atreveix a fer aquestes preguntes només per obtenir una mica de diners?

Després d'una hora o alguna cosa així, l'home es va calmar i va començar a pensar: Potser hi havia alguna cosa que realment necessitava comprar amb aquests 50 €, després de tot, el nen no demanava diners molt sovint. Així doncs, es va acostar a la porta de l'habitació del nen i va obrir la porta.

Pare: "Estàs adormit, fill?"

Fill: "No pare, estic despert".

Pare: "He estat pensant, potser jo he sigut massa dur amb tu. Ha estat un dia llarg i he descarregat la meva frustració en tu. Aquí tens els 50 € que m'has demanat "

Fill: "Oh, gràcies pare!" va murmurar el nen somrient.

Llavors, s'aixeca i agafa sota del coixí unes monedes i uns bitllets arrugats. L'home va veure que el noi ja tenia diners, va començar a enfadar-se de nou. El nen va comptar poc a poc els seus diners i després va mirar al seu pare.

Pare: "Per què vols més diners si ja en tens prou?"

Fill: "Perquè jo no tenia prou, però ara sí." -va contestar entusiasmada.

"Pare, ara tinc 100 €. Puc comprar una hora del teu temps? Si us plau, demà vine a casa d'hora, m'agradaria sopar amb tu. "

El pare es va sentir angoixat. Va posar els seus braços al voltant del seu petit fill i li va suplicar per el seu perdó.

El millor regal emocional: la inversió del nostre temps.



Temps, aquest és el nom del millor regal per als nens. No ho venen a botigues de joguines ni tampoc per Internet. Només es troba en nosaltres, en la nostra disposició i en ser conscients que un conte no s'ha de llegir en 2 minuts. Dedicar temps als nens no vol dir deixar-los el mòbil, posar-los la Tablet o endollar la televisió al seu canal favorit...

No podem oblidar que la nostra millor inversió sempre serà el temps que dediquem a la nostra família i els nostres amics. Tristament només ens adonem d'això quan és massa tard i ja hem perdut la possibilitat d'atorgar aquest valor a les persones que ens envolten.

Recordem que la millor inversió del nostre temps és en la família, en les persones que tenim al nostre costat i en els nostres cors. Si el dia de demà morim, en pocs dies hi hauria algú reemplaçant-nos en el treball; però per a la família i els fills que deixem enrere, serà una pèrdua eterna. Valora el temps que passes amb els teus, perquè no hi ha res més valuós. I assegura't transmetre als teus fills quant els estimes.

No n'hi ha prou amb estimar, cal demostrar aquest afecte.



Edelmiro



Sense retocs, o tal qual.

Tinc el cabells tenyits per amagar les canes, no me'n recordo exactament en quin any van començar a sortir-me. Tinc algunes arrugues al voltant dels ulls; tampoc recordo quan començaren a aparèixer. Però jo les dissimulo, hi ha moltes novetats dins del camp de la cosmètica. Fa anys vaig descobrir unes cremes que ajuden al meu cutis.

Tinc cura del meu cos, per prescripció facultativa. M'agrada caminar, i ballar. Tinc cura de les meves mans setmanalment. Crec que és important causar una bona impressió, i també recorro a la meva perruquera, una vegada per setmana.

Sóc una dona gran, madura...Els anys van passant i les seves senyals no les podem contenir..

En cada marca del meu cos hi ha una història. A vegades, enfront del mirall, descobreixo una nova arruga, i penso en la persona o la cosa causant d'allò. Després en veig una altra: aquesta ja fa temps que era aquí, i recordo que va aparèixer quan un gran amor va marxar del meu costat....

I d'aquesta manera podria també explicar l'història de cada cana. Foren causades per fills, o amics. Elles són aquí i no vull desfer-me'n de cap.

Ara bé, la part del meu cos que mereix més la meva atenció és el meu cap, intento cada dia posar-lo al seu lloc, equilibrar-lo, donar-li aliment amb somnis i amb alegries. Cos i ment caminen junts; si un dels dos es troba en un estat lamentable, l'altre es deteriora també.

La meitat dels meus anys han estat ben viscuts, i l'altra meitat ben patits.....Aquí penso que està l'encant de la vida.

He viscut de tot una mica: llàgrimes i somriures van fer de mi la persona que ara sóc. Tinc arrugues al rostre i a l'ànima, però també somriures.

Vols saber quines són les arrugues més maques, les que jo estimo més? Doncs són les marques d'expressió que vaig adquirir quan el meu cos plorava....I d'aquestes no me'n vull desfer mai.

Per això vull dir a totes les dones, joves i grans:

Tot temps té el seu encant, i cada edat té el seu. Viu la teva edat sigui la quina sigui en plenitud. Et desitjo que siguis molt feliç.

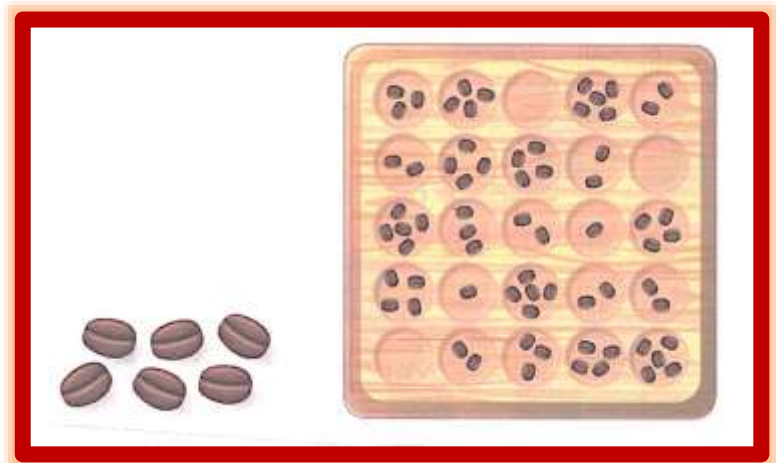
Una forta abraçada.

Josefina



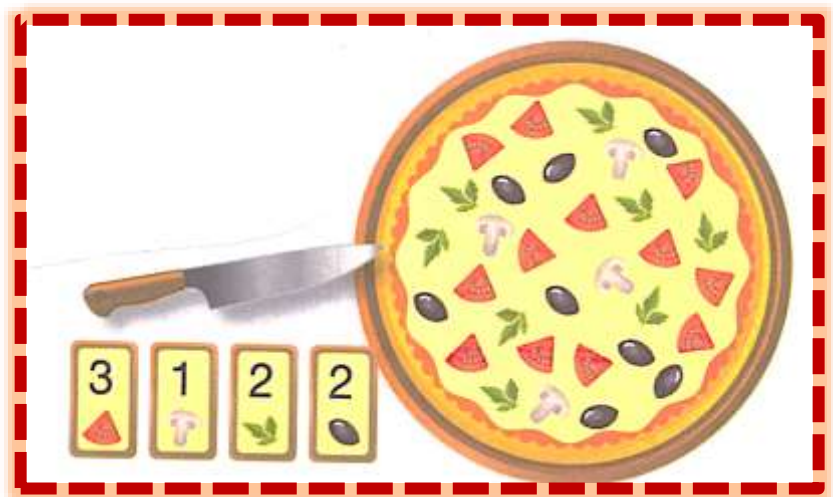
Pausa cafè

Col·loqueu 6 grans de cafè en el joc perquè el total dels grans de cada fila i de cada columna sigui iguals a 15. Tots els forats de un mateix eix han de contenir un nombre diferent de grans però no superior a 5 cadascun.



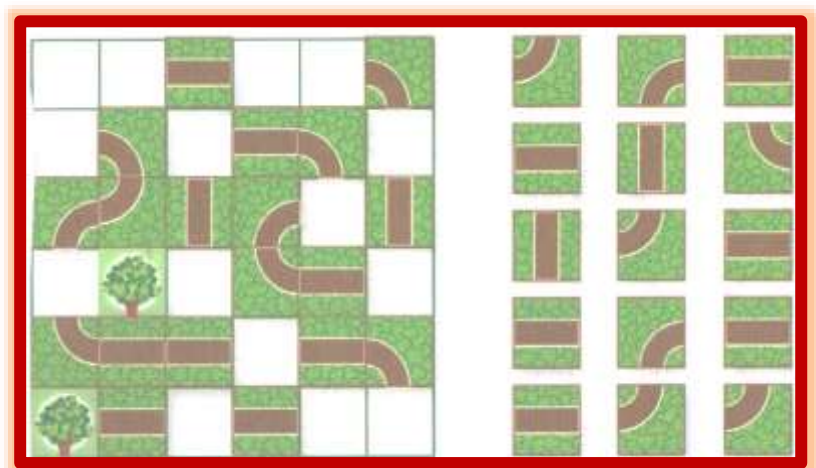
Pizza

Amb dos talls de ganivet, trobeu la manera de tallar la pizza en quatre trossos afí que cada part contingui els ingredients indicats.



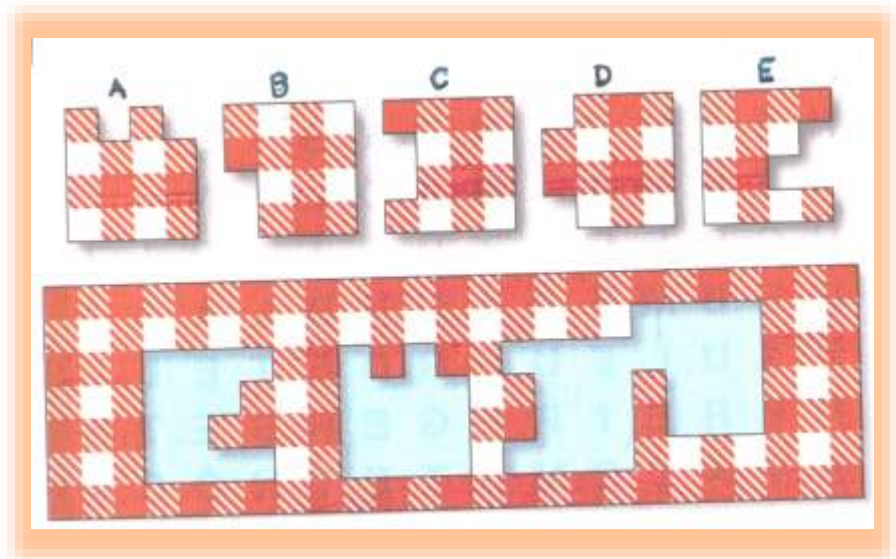
De passeig

Col·loqueu les peces correctes de dreta al dibuix de esquerra sense girar-les per dibuixar un camí que passarà per totes les caselles i enllaçarà els dos arbres.



Estovalles

Trobeu els 4 trossos que completen les estovalles.



Gelats

Trobeu 2 copes de gelats idèntiques.



Hort

Trobeu la quantitat d'aigua necessària per cada flor ajudant-vos de la que cal per regar tot un massís.



Pensaments den Goethe

Johann Wolfgang von Goethe (Frankfurt, [28 d'agost](#) de 1749 — Weimar, [22 de març](#) de 1832) fou un pensador i literat alemany, funcionari de la Cort de Weimar.

Selecció de pensaments de Johann Wolfgang von Goethe recopilats i traduïts al català per Joan Maragall:



Els sentits no enganyen; el judici, enganya.

- Les penes que passem són com aquelles volves de fosquedat que ens van pels ulls.
- Tot allò que es de raó ha sigut ja pensat: sols hem de provar de pensar-ho de nou.
- Bufar no és tocar la flauta: cal saber moure els dits.
- Quan un home és vell ha de fer més que quan era jove.
- Aquell qui suporta les meves faltes és el meu senyor, encara que sigui el meu servidor.
- Quina es la millor forma de govern? Aquella en que aprenem a governar-nos a nosaltres mateixos.
- L'intel·ligent gairebé tot ho troba ridícul; el sensat gairebé no res.
- Els defectes els tenim en comú, però les virtuts són de cadascú en particular.
- Un home mai és enganyat, sinó que s'enganya a sí mateix.
- Els sentits no enganyen; el judici, enganya.
- Clàssic és allò que és sa, romàntic allò que és malaltís.
- A cada temps de l'home li correspon una certa filosofia.
- Tot és més senzill del que un home pot pensar, i més complicat del que un home pot comprendre.
- Ben mirat cada dia comença una nova època.
- La veritat és una torxa terrible: tots provem d'acostar-nos-hi però parpellejant i amb una gran por de cremar-nos.

Text baixat de Internet -Viquidites

LES SET MERAVELLES DEL MÓN ANTIC



Les set meravelles del món (o les set Meravelles del Món Antic)

és una coneguda llista de construccions considerades com a monuments a la creació i l'enginy humà durant l'antiguitat clàssica.

Aquestes obres mostren que arquitectes i constructors de l'època eren capaços, a força de feina i d'enginy, d'edificar obres prodigioses. La popularitat dels monuments demostrava la influència poètica i econòmica de les ciutats on eren construïts, es consagrava el predomini d'aquestes i es convertia en el seu emblema.

Aquestes set meravelles, ordenades segons el període de la seva construcció, són les següents :

1 La Gran Piràmide de Gizeh construcció acabada pels voltants del 2860 Ac com tomba per al faraó Kheops.

2 Els jardins penjats de Babilònia situats a Babilònia, l'actual Iraq.

3 El temple d'Artemis a Efes situat a l'actual Turquia.

4 L'estàtua de Zeus a Olímpia situada a Halicarnàs

5 La tomba de Mausol (Mausoleu) a Halicarnàs, situat a Halicarnàs Turquia.

6 El Colós de Rodes, situat a l'illa de Rodes (Grècia)

7 El far d'Alexandria, situat a Alexandria té una altura 115 i 135 metres

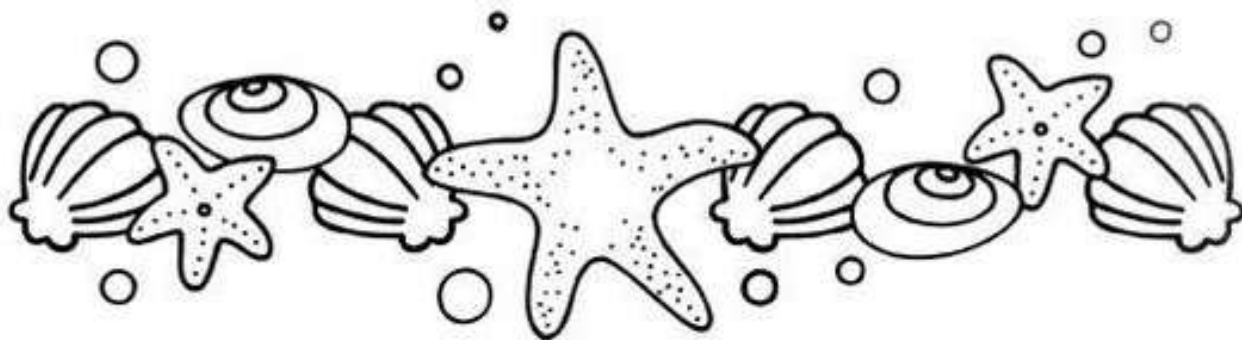


Creieu que les eines i instruments dels quals disposàvem en aquelles èpoques eren més avançats que els actuals.

Aquestes Meravelles daten de l'època del 2860 abans de Crist.

Jeanne Georget

PINTEM UNA MANDALA D'ESTIU



Disseny baixat de Internet

Broqueta de salmó amb salsa de taronja i mostassa de Dijon.

Ingredients

4 porcions o 2 lloms de salmó

1 taronja per suc

3 c. de postres de mostassa (de Dijon Maille)

1/2 c. de postres de mel (opcional) - anet

PAS 1

Si el peixater us ha netejat els lloms de pell i espines ja teniu gairebé tot fet, sinó haureu de fer-ho vosaltres. Tallem el salmó en porcions per brotxeta i les enfilem al nostre pal

PAS 2

Preparem el primer la salsa perquè no se'ns quedi fred el peix: Exprimim la taronja, barregem el suc amb la mostassa i la mel i el trobem a una paella remenant perquè s'integrin bé els sabors fins que redueixi quedant una barreja amb una textura melosa.

PAS 3

Fem servir una paella untada amb oli i li traiem l'excés amb paper de cuina, ja que el salmó és bastant gras. L'escalfem a foc alt i van passant les broquetes, a mi personalment m'agrada només marcar-les, que per dins quedi poc fet, però això va a gustos.

PAS 4

Retirem les broquetes, cobrim amb la salseta de taronja i mostassa de Dijon i empolvorem amb unes fulletes d'anet.



Solucions dels jocs pag. 16 i 17

De passeig



SUMARI

Pag.1-Portada	Júlia Xandri
2- Tallers "Estem fent vacances "	La Redacció
3-4-Tallers d'estiu "Fem vacances "	"
5-6-Un passeig d'estiu	"
7- Vespres d'estiu	"
8-9-Més enllà de Manthausen	Carme Cots
10- Els Tupperes	Silvia Genés
11- La platja	Silvia Genés
12-13- El millor regal per els nens	Edelmiro Iglesias
14-15- Sense retocs o tal qual...	Josefina Sánchez
16-17- Jocs	A. Maria C.
18- Pensaments d'en Goethe	Júlia Xandri
19-20- Les set meravelles del món antic	Jeanne Georget
21- Pintem un mandala d'estiu	Júlia Xandri
22- Broqueta de salmó	Esperanza Sánchez
23- Solució dels jocs pag.16-17	A. Maria C.
24- Sumari	La Redacció

*La junta de l'AVIM agraeix especialment a tots els **voluntaris** que col·laboren en la organització de tallers molt diversos durant tot l'any.*

El nostre més sincer agraïment també a tots aquells que amb il·lusió aporten el seu treball de forma trimestral tant amb el contingut com amb la impressió, rel·ligat, ensobrat perquè el Butlletí arribi a tots els socis i Cases Pairals d'Andorra.

La Redacció