



**avim**

Associació de  
gent gran voluntària



ANY XVIII

NÚM. LXVIII

# **Butlletí informatiu d'activitats i oci de l'Avim**

**Tercer trimestre: juliol, agost i setembre de 2022**

## Editorial

Iniciem aquest butlletí amb un recull d'imatges de les activitats que els voluntaris van organitzar durant el mesos de juny i juliol.

D'altra banda comentar-vos que al setembre s'inicien totes les activitats que organitza L'espai de la Fundació Crèdit Andorrà. Podreu consultar tota l'oferta formativa a les següents adreces d'internet:

[www.lespai.fundaciocreditandorra.ad](http://www.lespai.fundaciocreditandorra.ad)

[www.fundaciocreditandorra.ad](http://www.fundaciocreditandorra.ad)

Per tenir més informació o per inscriure't a qualsevol de les activitats programades, et pots adreçar a L'espai, o trucar al número de telèfon: 86 80 25.

### *Visita a l'església de Pal i el bosc dels Menairons i dinar al Coll de la Botella*



## *Taller de manualitats intergeneracional*



## *Tallers a l'aula d'informàtica*



## CURIOSITATS

---

POBLE ANDORRA --- Any 1937

PERIÒDIC DEL CASAL ANDORRÀ A BARCELONA- SETEMBRE DEL 1937, Nº 17

### ENYORANÇA

Fa ja molt de temps qu'enyoro l'Andorra,

Sa llum matinal, ses aus cantadores,

Aquell pics nevats que tenyeixen de rosa la claror del sol

Que a trenc d'alba els toca i aquelles cançons,

Que a totes les hores escampen sos rius per ses llits de roques.

Enyoro les Valls que El Valira amoix, enyoro les flors, els pics i les comes

Plenes de verdor.

Fins entre les roques, tan plenes de llum, tot temps bonicoies.

I enyoro els amics que tan bones hores, en els seus Casals, hi he passat  
gustoses junt amb ses bons fills i ses companyones, reines de la llar, joies  
de l'Andorra.

Autor : Josep Alemany i Borràs



Col·laboració Silvia Genés

## *DIES D' ABRIL*

*Què m' omple el buit de tu sinó el desig?  
Te'm fas silenci a les mans, que debades  
refan l' oval del rostre.*

*Són cruels aquests dies d' Abril que magnifiquen  
la solitud, amb cels de transparències agosarades.*

*Però res no pot distreure'ns del propòsit que va  
fer-nos tan forts com som, i ens empeny aigua amunt  
cap a la plenitud tan delejada*

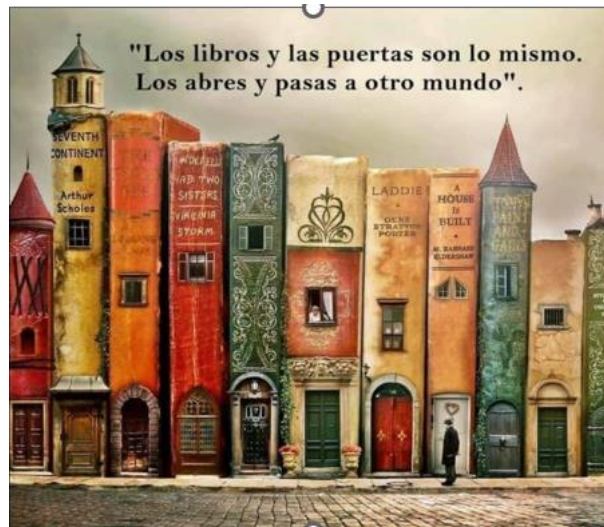
*En tu i en mi recomença la vida.*



Un poema de Miquel Martí i Pol

Col·laboració de Xavier ZABALA

## Els nostres amics els llibres



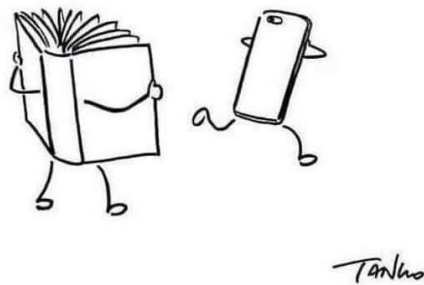
Els ulls són per mirar.

Les mans per agafar.

El cap per pensar.

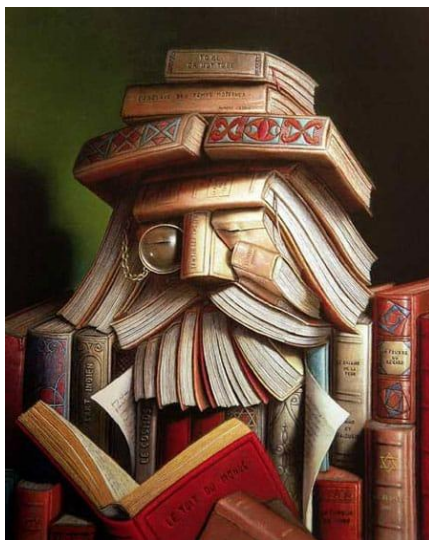
I el cor per estimar.

*Joan Amades*



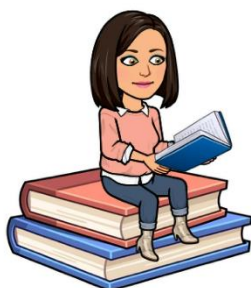
No hi ha grandesa on falten la senzillesa, la bondat i la veritat.

*Lleó Tolstoi*



A les paraules no se les emporta cap vent.  
Cada paraula destrueix o edifica, fereix o beneeix.

*Mario Benedetti.*

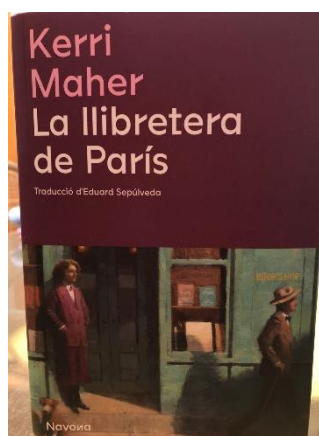


Els llibres sempre ens acompanyen i ens fan viure històries que ens fan viatjar a d'altres mons.

*Llibre recomanat*



*Ens descobreix part de la història de París  
a través de la llibreria "Shakespeare & Company".*



Col·laboració Isabel Estany

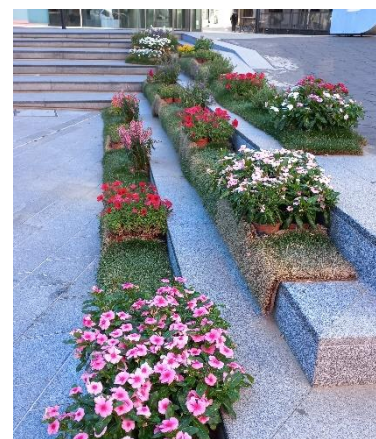
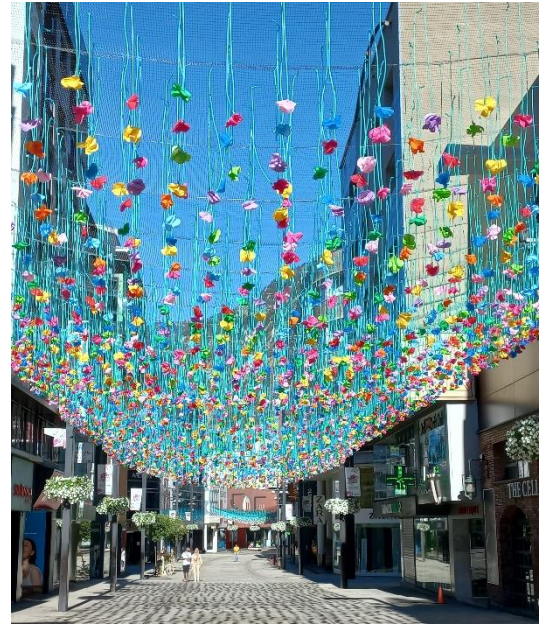
# Andorra la vella en flor

*Durant alguns dies, Andorra s'ha convertit en un preciós jardí. És una meravella tota la feina de decoració, els colors i les flors naturals.*

**C'est MAGNIFIQUE!**





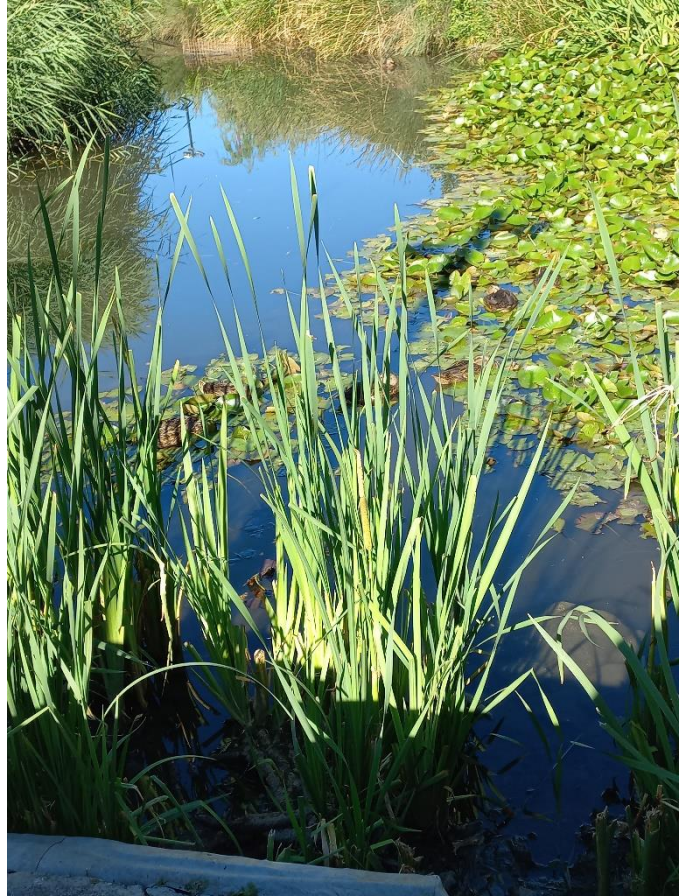


*Annie Lagarde, Juliol 2022*

## Imatges del Parc Central d'Andorra la Vella

Una altra passejada recomanada durant l'estiu és el Parc Central. Aquestes fotos les he fet durant les meves passejades matinals per Andorra.





*Annie Lagarde, Juliol 2022*

# Havaneres

L'havanera és un gènere musical dels denominats d'anada i tornada, que té el seu origen durant el segle XIX a Cuba, en la contradansa. Aquest ritme modificat amb les aportacions ancestrals de la música africana pels músics cubans derivà cap al que es coneix per havanera, que arribà a la Península de la mà de la sarsuela i que fou incorporada també al repertori de la música clàssica.



# L'ORIGEN DE LES HAVANERES

Ara la gent va a les cantades d'havaneres a escoltar els músics com canten i interpreten aquestes cançons. Però, en origen, a Cuba les havaneres no eren cantades sinó que els músics les interpretaven perquè el públic les ballés. L'origen de l'havanera, doncs, va ser un ball de saló anomenat contradansa cubana. Aquest ball va néixer a Anglaterra, va passar a França i després a Espanya on els comerciants de la metròpoli la van portar a Cuba. A l'illa, els músics cubans van modificar la contradansa i al llarg del segle XIX van incorporar la música dels esclaus negres i van canviar el ritme. Aquest fenomen, anomenat criollització, va donar lloc al que avui coneixem com a havanera.



# L'HAVENERA ARRIBA A CATALUNYA

Els indians no van crear les havaneres ni tampoc van ser els principals responsables que aquestes melodies arribessin a Catalunya, encara que també les cantaven. Quan les havaneres van arribar a Catalunya no eren conegudes així, sinó que rebien el nom d'americanes. Es van difondre a través de dues vies: la sarsuela i els plecs de canya i cordill.

Els plecs de canya i cordill eren uns impresos on s'explicaven fets, es narraven històries fantàstiques i es recollien les cançons de moda. S'anomenaven així perquè en origen formaven un plec, és a dir, un foli plegat, que es penjava d'una corda o cordill a les places o llocs públics dels pobles. Eren força barats i les classes més humils també els podien comprar.

La sarsuela era un espectacle molt popular al segle XIX a tot Espanya, com avui ho poden ser, per exemple, la televisió o el futbol. A les sarsueles els actors cantaven cançons i interpretaven un paper alhora. En altres paraules, era com una barreja de teatre i d'òpera. A la sarsuela, només hi tenia accés la gent amb més recursos, que podia pagar les entrades als teatres.

# LES DIVERSES MANERES DE CANTAR

A diverses zones d'Espanya s'han cantat i canten havaneres, però de manera diferent segons l'àrea geogràfica. En alguns punts, com a València, Astúries, Cantàbria o el País Basc, es canten en orfeons i corals, mentre que a Catalunya es canten en grups reduïts.

A Catalunya les havaneres eren cantades per les corals obreres, els cors de Clavé, i també pels pescadors a les barraques i tavernes dels pobles de la costa. Les corals eren agrupacions nombroses, mentre que els pescadors i la gent de mar cantaven en grups petits només amb una guitarra o, fins i tot, sense cap mena d'instrument musical.



# LA RECUPERACIÓ DE LES HAVANERES

Als anys quaranta o cinquanta el costum de cantar havaneres va decaure molt fins que es van publicar dos llibres amb la intenció que aquestes cançons no es perdessin. El primer va ser l'Àlbum d'Havaneres el 1948 i el segon Calella de Palafrugell i les havaneres el 1966. A partir de llavors l'havanera va passar de la taverna a l'escenari. A moltes poblacions de Catalunya es fa el rom cremat mentre s'escolta una bona cantada d'havaneres.

Has sentit alguna vegada una havanera? Potser te'n sona una que explica la història d'un avi que se'n va anar a lluitar contra els americans durant la guerra de Cuba. Aquesta cançó es titula "El meu avi" i és del compositor José Luis Ortega Monasterio, però n'hi ha moltes més i també altres compositors que han escrit havaneres.



## **A continuació veurem la cançó "El meu avi"**

El meu avi se'n va anar a Cuba  
tot a bord del «Català»  
el millor vaixell de guerra  
de la flota d'ultramar!  
El timoner i el nostramo  
i catorze mariners  
n'eren nascuts, a Calella;  
n'eren nascuts de Palafrugell.

Quan el «Català» sortia a la mar  
els nois de Calella  
feien un cremat.  
Mans a la guitarra  
solien cantar:  
Visca Catalunya!  
Visca el «Català»!

Arribaren temps de guerres  
d'avoleteses i traïcions,  
i a la mar de les Antilles  
retronaren els canons...  
I els mariners de Calella  
(el meu avi enmig de tots)  
vàren morir a coberta;  
vàren morir al peu del canó.

Quan el «Català» sortia a la mar  
cridava el meu avi:  
- «Apa, nois, què és tard!»  
Mes els valents d'abord  
no vàren tornar:  
tinguéren la culpa els americans!

Quan el «Català» sortia a la mar  
els nois de Calella  
feien un cremat.  
Mans a la guitarra  
solien cantar:  
Visca Catalunya!  
Visca el «Català»!



# Els pobles més bonics de les Ries Baixes

Descobreix els pobles més bonics de les Ries Baixes de Galícia que pots visitar, una zona costanera gallega que va des de Punta Carreiro fins a la ria de Vigo, per la qual cosa ocupa part de les províncies de Pontevedra i A Corunya.

## Cambados

A la ria d'Arousa hi ha Cambados, la capital del vi Albariño i un dels millors pobles de les Rías Baixas. Aquí se celebra cada any la Festa do Albariño, una de les festes que més turisme mou a Galícia.

## Combarro

Combarro és un dels pobles més bonics de la ria de Pontevedra malgrat ser una petita parròquia pertanyent al municipi de Poio. És un dels pobles més bonics a prop de Cambados i el seu encant rau en els seus horris i cases de pedra amuntegades als seus carrers estrets.



## Muros

Si comença la visita a la zona per la ria més al nord, el primer poble bonic que es troba és Muros. Aquest municipi de la ria de Muros i Noia als peus de la muntanya Louro té un origen medieval. El seu auge com a vila marinera va fer que es construïssin importants cases nobles i pazos en contrast amb les seves casetes de pescadors amb vistes a la costa.

## Noia

Continuant la ruta per les Ries Baixes cap al sud i a la mateixa ria, Noia es troba a només 30 quilòmetres de Muros. Se'l coneixia com 'el port de Santiago' per la seva proximitat amb la capital i va arribar a ser el port més

important de l'Atlàntic. Aquesta terra de sabaters artesans està plena de llegendes.

### **Cangas do Morrazo**

A la ria de Vigo no hi pot faltar la visita a Cangas do Morrazo, un municipi que forma part de l'Àrea Metropolitana de Vigo. En tenir una gran zona costanera compta amb un elevat nombre de platges idíl·liques i, encara que reclama la propietat de les Illes Cíes, aquestes segueixen pertanyent a Vigo.



### **Baiona**

A l'entrada de la ria de Vigo hi ha Baiona i, precisament per la seva ubicació, és famós per haver estat el primer port espanyol on es va anunciar el Descobriment d'Amèrica. Aquest esdeveniment ha marcat la història de la



vila ja que compta amb una rèplica de la caravel·la Pinta al seu port i celebra la Festa da Arribada.

### **A Guarda**

A Guarda és l'últim poble pontevedrés separat de Portugal per la desembocadura del riu Miño. Aquest municipi costaner té un port animat al costat de la llotja i un fantàstic passeig marítim ple d'oferta d'oci.

### **Tui**

Finalment, a prop de A Guarda, Tui és un poble d'interior que també pertany a les Rías Baixas. El seu bonic nucli urbà es desenvolupa enganxat a la llera del riu Miño, formant una eurociutat fronterera amb la ciutat veïna de Valença.

**Edelmiro**



## Costelles de porc amb beixamel

### Ingredients:

- 🥄 6 costelles
- 🥄 Una mica d'all
- 🥄 Pa rallat

Per la beixamel:

- 🥄 3 cullerades de farina
- 🥄  $\frac{3}{4}$  de llet
- 🥄 1 cullerada de llard

### Preparació:

1r- Assaonar les costelles amb all, deixar reposar una hora.

2n- Preparar la beixamel.

3r- S'arrebossen les costelles amb la beixamel, deixar refredar.

4rt- Assaonar les costelles amb la beixamel pel pa ratllat, es fregeixen i es serveixen.

## PASTÍS DE CREMA CATALANA

### Ingredients per la base:

- 🥄 125 gr. Galeta Maria
- 🥄 80 gr. Mantega

### Ingredients per la crema:

- 🥄 720 cl llet sencera
- 🥄 150 gr. Sucre
- 🥄 Canella
- 🥄 Pell llimona
- 🥄 40 grs. Maicena
- 🥄 5 fulles de gelatina
- 🥄 6 rovells d'ou



### Per fer la base:

Triturem les galetes amb el robot de cuina i afegim la mantega i fem una base. La posem ben estesa al motlle i la posem a la nevera. (Ha de quedar ben llisa). Un cop feta la posem a la nevera i a preparar la crema.

### Per fer la crema:

Posem la llet al sucre, la canella i la pell de llimona. Mentre bull preparem els sis rovells i la maicena. Ho desfem amb una mica de llet ben remenat.

També posem les fulles de gelatina amb aigua. Un cop bulli la llet la passem pel colador i l'ajuntem amb la maicena i els ous. Posem al foc i just quan vol bullir l'apartem i deixem refredar durant cinc minuts. Just després li afegim les fulles de gelatina ben escorregudes. Anem remenant i quan està freda l'aboquem sobre la base que tenim a la nevera. Ha de quedar ben plana i llisa. Deixem al congelador quatre hores. Desemmotllem, posem sucre per sobre i cremem amb un cremador. Deixem a la nevera fins l'hora de servir.



Josep Carbó, juliol 2022



**Trencaclosques matemàtic.** Calcula el valor de l'interrogant.

(Trobareu les solucions a la pàgina del sumari)

Exercici 1

$$\begin{aligned} \text{Green leaf} + \text{Green leaf} + \text{Yellow maple} &= 42 \\ \text{Brown oak} + \text{Yellow leaf} &= 10 \\ \text{Rainbow branch} + \text{?} &= 25 \\ \text{Brown oak} + \text{Brown oak} &= 6 \\ \text{Yellow leaf} + \text{Green leaf} &= 27 \\ \text{Yellow maple} + \text{Yellow maple} + \text{Rainbow branch} &= 19 \end{aligned}$$

Exercici 2

$$\begin{aligned} \text{Blue sneaker} + \text{Red high heel} &= 25 \\ \text{Brown sandal} + \text{Brown sandal} &= 60 \\ \text{Brown sandal} + \text{Blue sneaker} + \text{Blue sandal} &= 42 \\ \text{Red high heel} + \text{Red high heel} + \text{Red high heel} &= 45 \\ \text{Brown boot} + \text{Blue sandal} + \text{Teal loafer} &= 55 \\ \text{Teal loafer} + \text{Blue sneaker} &= 50 \\ \text{Brown boot} &= ? \end{aligned}$$

Ana Sánchez

## SUMARI

Pàgina

1. Portada .....	Edelmiro Iglesias
2-3. Editorial .....	Ana Maria
4 Curiositats .....	Sívia Genes
5 Dies d'abril .....	Xavier Zabala
6-7 Els nostres amics els llibre .....	Isabel Estany
8-9 Andorra la Vella en Flor .....	Annie Lagarde
10 -11 Parc Central .....	Annie Lagarde
12 -18 Havaneras .....	Angels de Celis
19-20 Els pobles més bonics de les Ries Baixes .....	Edelmiro Iglesias
21 Recepta de costelles de porc.....	Esperanza Sánchez
22 Recepta: Pastís de crema catalana .....	Josep Carbó
23 Trencaclosques matemàtic.....	Ana Maria
24 Sumari .....	La redacció

\* Solucions trencaclosques Exerci 1: Pinterrogant val 10 ; Exerci 2: la bola groga val 13

