



**avim**

Associació de  
gent gran voluntària

ANY 2021

3er TRIMESTRE

N.65



**BUTLLETÍ INFORMATIU  
D'ACTIVITATS I OCIO DE L'AVIM**

# BENVOLGUTS COMPANYS

Ja estem pensant en l'estiu i en unes ben merescudes vacances, canviar d'aires, canviar el "xip" no serà fàcil, haurem de continuar dins de la nova normalitat; és a dir "totes les precaucions seran poques."

Però estem contents.

La direcció de L'espai ens a autoritzat dur a terme la primera reunió presencial (reduïda) de junta de l'AVIM, no cal dir-vos quin plaer ha estat retrobar-nos i fer una mica de balanç d'aquest darrer any tant difícil que hem viscut.

No ens cansarem d'agrair a la Fundació, a la Direcció de L'espai i a les monitores tot el suport que ens han donat.

La primera sortida cultural organitzada per L'espai ha estat al museu Thyssen en grups reduïts, molt interessant. Confiem poder continuar mantenint aquest ritme tant a les sortides com a les classes on-line i gosem confiar en ampliar-les a la tardor.

Hem preparat aquest Butlletí n°65 del tercer trimestre fent un recull dels petits reportatges editats en els números anteriors, de les rutes de senderisme que tant ens agraden, organitzades per L'espai per posar-vos l'aigua a la boca de cara a l'estiu.

Us convidem a preparar les bambes i la motxilla!

Fins aviat.

# Activitats d'estiu 2021

👉 **Aquestes són les activitats que l'Associació Avim ha organitzat per aquest estiu:**

*Durant el mes de juliol estan previstes les següents activitats:*

- **Visita a l'església de Sant Julià i Sant Germà de Lòria.** Tindrà lloc el dia 21 de juliol, a les 11 hores. **Places limitades.**
  
- **Tallers de manualitats (activitats presencials): Places limitades.**
  - El dia **13 de juliol, a les 15 hores**, tindrà lloc un taller on aprendrem a realitzar un bloc de notes per la cuina.
  
  - Taller de confecció de polseres amb nus de macramé bàsic. Tindrà lloc el dia **20 de juliol, a les 15 hores.**
  
- **Creació d'imatges en 3D (activitat no presencial).**  
En aquest taller aprendrem a utilitzar programes de disseny en 3D, inclosos al Windows 10, com per exemple el Paint 3D i 3D Builder. **Del 21 de juliol al 19 d'agost, d'11 a 12 hores.**



**T'hi esperem!**



## PER FI HA ARRIBAT EL MOMENT TANT DESITJAT

Es duen a terme en grups reduïts, les primeres sortides programades per L'espai.

Visita guiada a l'exposició:

### TALENTS

AMB DENOMINACIÓ D'ORIGEN DE RIGALT A PUIGDENGOLAS  
COL·LECCIÓ D'ART DE CRÈDIT ANDORRÀ

COL·LECCIÓ CARMEN THYSSEN



Una excel·lent guia ens presenta cada obra de manera molt acurada, gaudim escoltant els detalls intimistes de cada una que a més a més va acompanyada de fragments musicals molt encertats.

Una petita mostra:

“ Paisatge nevat ”  
de DURANCAMPS  
FOLGUERA Rafael  
Acompanyat per  
“L’hivern” de Les  
saisons, op.201 de  
Isaac Albéniz  
(1860-1909)



“Pati i figura” de RUSIÑOL i  
PRATS Santiago

Obra acompanyada per, La nina  
adormida de Narcisa Freixas  
(1859-1926)

“A l’era batent” de BARRAU BUÑOL, Laurea

Obra acompanyada per la Dansa espanyola núm.4 “Villaresca” de Enric Granados.(1867-1916)



I així passem uns moments únics contemplant les 23 obres pertanyent a la col·lecció Crèdit Andorrà, seguides de 5 obres de la col·lecció Carmen Thyssen-Bornemiza.

Trobem també les escoles que formen l'exposició, aquestes son: L'Escola de la Llotja, l'Escola d'Olot, els Luministes de Sitges, la Olla del Safrà i els Quatre Gats

Marxem ja amb ganes de tornar!



*Complim amb els deures pendants:*

# VISITA A L'ESGLÉSIA DE SANTA EULÀLIA

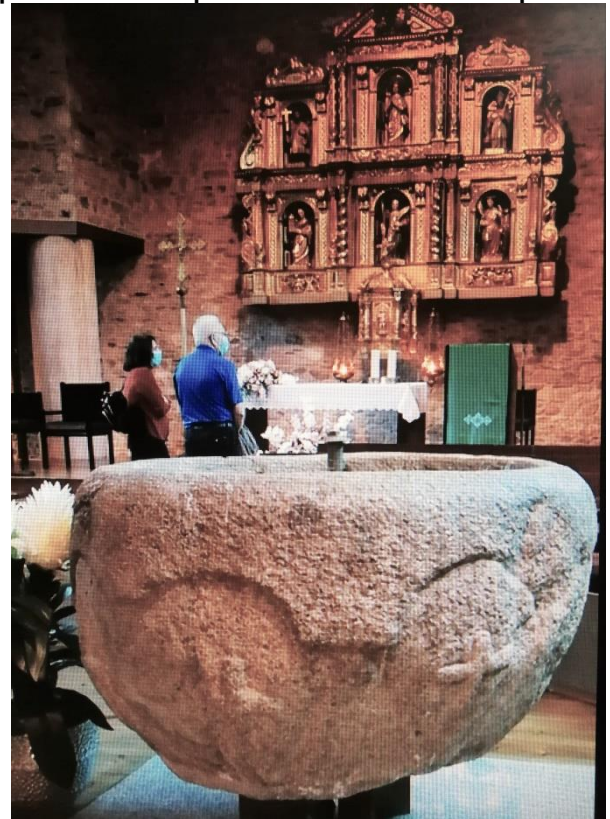


L'Església Parroquial d'Encamp d'origen romànic començada a construir al segle IX al segle XII se li va afegir el campanar.

Ampliada i modificada en època barroca segles XVI-XVII i en època contemporània el 1925 i 1989, molt de casa, només cal escoltar els comentaris del Robert Lizarte el nostre magnífic guia per entener-ho, respira respecte i una gran admiració per aquet lloc.

Cal destacar el campanar més alt d'Andorra amb 23m, inclinat amb un desplom de 50 cm. cap al sud, la planta es quadrada de tres pisos amb finestres geminades rematades amb arcs cecs de tipus llombars.

A l'interior podem destacar la magnífica pila baptismal romànica i tres bonics retaules barrocs del 1620,1689 i 1701 respectivament.



El Robert ens obre la porta d'aquesta petita edificació, es un "Comunidor" ens diu, es del segle XVI i es l'únic que ha estat dempeus de tot el país.

Té quatre finestres i està plena de simbolismes els 4 evangelistes, els 4 punts cardinals els 4 elements.



Aquí s'aixoplugava el sacerdot per conjurar les tempestats i les pedregades i també per fer exorcismes ja que es creia que les tempestes eren obra del diable i de les bruixes.



A Andorra només queda aquest que és el més ben conservat i en el seu emplaçament original.

A Ordino ni hi ha un altre que va ser refet durant el segle XX.

La mola de pedra central porta gravades unes creus testimonis dels èxits assolits lluitant contra els elements malignes.

I no podem oblidar mencionar el petit però força interessant museu.

Una visita cultural jo diria que imprescindible per al coneixement del nostre país.

A i no oblideu demaneu pel Robert, gran amant de la cultura encampadana i d'Andorra.



# Moments creatius al MUSEU CARMEN THYSSEN



*Divertit Taller de “découpage” inspirat de les ombres xineses.*

## **Taller per als grups de gent gran de la Fundació Crèdit Andorrà**

**5 de maig de 2021**

Seguint el programa “Envel·liment saludable”, el Museu Carmen Thyssen Andorra organitza per primera vegada tallers per la gent gran de la Fundació Crèdit Andorrà.

Aquest programa, dirigit a persones majors de 60 anys, s'ha desenvolupat amb l'objectiu de contrarestar la marginació social. El programa promou el benestar de les persones majors i ofereix als usuaris l'oportunitat de gaudir i descobrir junts els beneficis de les noves tecnologies, així com compartir moments culturals, etc.

Des del Museu Carmen Thyssen Andorra, estem molt orgullosos de poder participar en aquest programa!

# EXTRAORDINÀRIA PRESENTACIÓ DEL “ DISCURS MUSICAL”

A carrec d'ALBERT GUMÍ



Una nova manera de descobrir o re-descobrir compositors catalans a grans pinzellades, amb gran sensibilitat i mestria associats a la pintura i un reguitzell d'anècdotes sobre la seva vida i obres, sovint insospitades per nosaltres.

Només ens queda agrair una vegada més, aquesta nova aportació cultural de la Fundació Crèdit Andorrà – ONCA i L'espai. GRACIES



# LA FUNDACIÓ CRÈDIT ANDORRÀ I L'ESPAI AMB BAMBES I MOTXILLA



Vall de Rialb



Llacs de Tristaina

La Massana pont de ST. Antoni  
- Rec del Solà- Bordes de  
Certés i moltes caminades  
més...





## Ruta de senderisme per la Vall d'Incles

Els dies 8 i 9 de juny es van dur a terme unes sortides a la vall d'Incles en el marc del programa *Envelliment saludable*. La ruta va començar al pont d'Incles i va transcórrer pel camí de l'obac fins al pont de la Baladosa.



Ana Sánchez



## JUNY 2012 , 2ª SORTIDA de l'AVIM - La Vall de Sorteny

Com podem apreciar a les fotos el cel era "tooot blauuuu!!!" i el nodrit grup de excursionistes que érem, estàvem disposats a enfilarnos Vall amunt.



Dit i fet, assessorats per un gentil guia ple d'atencions en vers el grup comencem a pujar-la. La vall es una paleta de colors indescriptibles, blaus, verds, roses, grocs, blancs, vermells tot està florit.

Tots reconeixem alguna de les plantes unes medicinals altres altament tòxiques algunes les teníem abans als prats no lluny de casa, tots i diem la nostra.



**Una interessant**

**Passejada**

**Repetirem !**

Júlia Xandri

## Oratori de la Mare de Déu de l'Ecologia

### Camí de les Pardines – Encamp (maig del 2013)



La majòlica de la Mare de Déu que presideix l'oratori és obra de l'artista català Ramon Argilés. Va ser construït l'any 1999 i ofereix una magnífica vista sobre la vall d'Encamp. Es troba a mig camí de l'itinerari de les Pardines, sender natural adaptat que uneix la zona de les Pardines (N 42°31'52.20 – E 01°36'1.59 - Cortals d'Encamp) amb el llac d'Engolasters.

Divendres dia 31 de maig a les 9h30, pugem a l'autocar i marxem carretera dels cortals amunt. Anem a fer una caminadeta al camí de les Pardines. El dia no invita gaire però la gent de l'AVIM és valenta, els núvols i els cims de les muntanyes recentment emblanquinades no ens fan por.

El paisatge es impressionant, domina el verd primavera contrastant amb el verd fosc dels majestuosos avets, els "cucuts" aixequen el cap, les flors de neu també. Les boirines humides fan pujar les olors de la terra i de la molsa, hum! Els torrents ens saluden amb la seva cançó sostinguda per un bon caudal d'aigua, aigua de neu més l'aigua de les abundants pluges de tot el maig.

Arribem al llac d'Engolasters, ull! no heu sentit a dir mai que hi ha bruixes! Per si de cas no fem massa soroll ...Heeiiii !!!! Crec que aquests boletets son carreroles!!!!

No aviem quedat de no fer soroll? Però es que el passeig ens ha obert la gana i dir carreroles es com veure el plat a taula. Dinarem a Escaldes on segur ens cuidaran molt bé com sempre.

Després de recuperar forces anem al CAEE on ens donen la benvinguda unes molt amables joves que ja coneixem. Ens comenten amb tot detall el contingut de l'exposició Antic Egipte i Teixits Coptes de Montserrat.

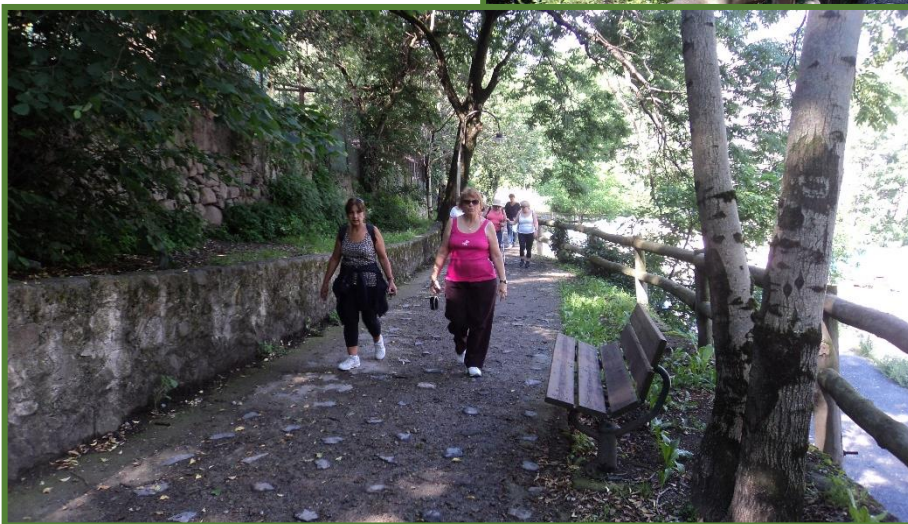
Sortint del restaurant fa un sol que ens deixa enlluernats, quin gust, ja podem desar els paraigües!





## L'àlbum de l'espai (juliol 2013)

*Gràcies als voluntaris de l'Avim les activitats no han parat a L'espai durant els mesos de juliol i agost: tallers de mecanografia i jocs a l'aula d'informàtica, sessions de cinema a la mediateca i una passejada pel camí del Rec de L'Obac d'Andorra la Vella.*



Ana M<sup>a</sup>. Sánchez



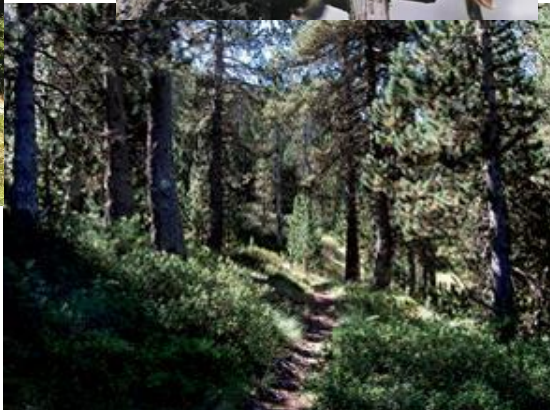
## SORTIDA DE L'AVIM octubre 2013 - ANEM A LA MUNTANYA

### Ruta de Senderisme guiada: El Bosc del Campeà

**Dificultat: Nivell baix.** El bosc del Campeà és una extensa massa forestal de pi negre situada a l'obac dels Cortals d'Encamp.

Deixem la carretera, continuarem per la pista i al cap de poc trobarem un cartell que ens indicarà que hem arribat al bosc del Campeà.

Aquesta ruta de baixa dificultat és una bonica passejada per un paisatge de mitja muntanya dominat pel bosc del Campeà: una superfície natural de grans dimensions, hàbitat d'una gran diversitat de flora i fauna.



El gran protagonista d'aquest bosc es el pi negre, amb exemplars de diàmetre considerable, però el sotabosc d'abarset ric també en navius i nerets es presenta en tota la seva extensió.

En aquesta zona destaca la presència del gall de bosc, el picot negre o el mussol pirinenc.

Al llarg del camí que travessa el bosc trobem una variada quantitat de bolets, fredolics, potes de perdiu algun rovelló, pebrassos que identifiquem amb l'ajuda del nostre guia.

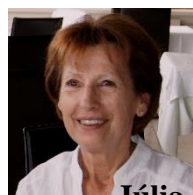
Al final d'una esplanada trobarem les Fonts del Campea, reposem una estona tot admirant enfront la cadena de les nostres majestuoses muntanyes amb els pics més alts del país.

Agafem el camí de tornada comença per un descens suau, que es convertirà en un tram de marcat desnivell, amb l'ajuda del guia i del Joan de L'Espai anem baixant.

Arribarem tots amb la satisfacció d'un mati ben empleat.

No collir mai aquesta preciosa flor es un "Aconitum napellus" **la tora**, altament tòxica.

Ingerida es mortal



**Júlia**

# Ruta de senderisme a l'entorn del Bony de les Neres

Divendres dia 3 d'octubre del 2014 sortim aviadet a les 8.30h que no estem per corredisses. Sortim cap a Canillo tot gaudint de l'arribada del sol que a l'octubre ja fa una mica el gandul baixant poquet a poquet des dels cims de les nostres muntanyes que contrasten amb el cel blau intens, no hi ha ni un núvol, estem entusiasmats.

Arribem a Canillo, l'autocar s'enfila carretera de Montaup amunt renoi quines corbes i quina vista! Ja arribem, ens esperen els guies, dos xicots ben plantats ens saluden tot dient-nos: si mireu allà dalt aquells dos pins -assenyalen amb el bastó- podeu veure dos cabirols que pasturen, efectivament, aixequen el cap ens observen majestuosos sense por, deuen sentir que amb nosaltres no corren cap perill, estan tranquils, senten que respectarem el seu entorn.

El camí comença al peu del Casamanya que deixarem a la nostra esquena. La majoria de les excursions a Andorra es fan per sobre del límit dels arbres, però aquesta és a un bosc, la qual cosa és molt agradable per la nostra capacitat de caminar tot escoltant les explicacions dels nostres guies.

El Bony de les Neres: Del llatí nigra, "negra". Per a bony, no hi ha etimologia coneguda, encara que alguns historiadors afirmen que segurament és d'origen pre-romànic, a partir de bunnia, "elevació de terreny aïllada".

Just arribant al coll d'Ordino, i abans d'entrar al bosc que envolta el bony de les Neres, hi trobem una taula d'orientació i unes magnífiques vistes d'ambdues valls: la vall del Nord i la d'Orient. Quan encarem l'ascensió, el bosc predominant a la zona ens permet gaudir de l'observació d'ocells com el reietó (*Regulus regulus*), la mallarenga petita (*Parus ater*) o animalons com la guineu (*Vulpes vulpes*), la llebre (*Lepus europaeus*) o alguna marta (*Martes martes*) però amb la nostra xerra-meca no crec que es deixin veure.

Apa companys a caminar una mica i a buscar bolets per dinar, es un goig encara que ja hi han passat molts buscadors, els parterres de molsa i d'agulles de pi estan ben guarnits molts no són bons per cuinar-los però són molt bonics i entremig en trobem algun de bo, collim alguns rossinyols, fredolics, pinetells acabats de sortir entremig de l'herba humida i la Pilar cull un cep d'aquells per fer la foto, perfecte. Un mati "rodó".



*Júlia*



## Caminada a la Vall d'Incles ( 14 de juny de 2017)



Una excursió organitzada per L'espai dins d'una de les valls més maques del país, amb un dia increïblement bo de finals de primavera, gaudint de l'abundant flora de l'obaga pujant i de la solana baixant, cada vessant amb les seves particularitats.

Agafem el camí d'entrada de la Vall d'Incles a l'esquerra i seguim per al petit camí cap a la dreta del riu, direcció al fons de l'Alt de Juclar anant pujant.

Un petit poblet dins la vall d'Incles. A l'esquerra el coll de Fontargent, a la dreta la vall que puja al llac de Juclar i als llacs de Siscaró. (2'541m). Creuem el pont Bonavida per agafar la carretera de tornada admirant els prats florits i les precioses bordes.



En època d'estiu l'accés amb cotxe a la Vall d'Incles, resta restringit de 10,00 a 18,00 hores per temes de medi ambient. Hi ha un petit bus elèctric que et puja i baixa fins el final de la carretera de la vall.



Agraïm al Dani i al Marc les seves explicacions encomanant-nos la seva estimació i respecte per la natura i el país. Gràcies.

*Júlia*



## RUTA DE SENDERISME: ESTANYS I CIRC DELS PESSONS



**Comencen les activitats del curs 2017/18 a L'espai.**

Avui diem adéu a l'estiu amb un dia esplèndid animats a dur a terme una fantàstica ruta de senderisme. El cotxe d'excursions després d'enfilem-se per la pista de terra que comença al fons de l'aparcament el Cubíl ens deixa a 2.300m d'altitud davant l'estany Primer amb els nostres guies.

El circ dels Pessons està format per un gran nombre d'estanys i basses que creen un entorn únic al Pirineu i constitueixen el cercle glacial més gran d'Andorra envoltat de pics com el de Pessons, pic de Ribuls o de l'Aliga, el Montmalús ... tots ells sobre els 2800 m d'altura





Anem pujant “xino xano”, quan de sobte el crit agut de les marmotes ens fa parar en sec el nostre guia amb el bastó ens indica al cap d’una pedra enfront nostre, el preciós animaló que ens mira, més enllà una altra, quin plaer contemplar-les abans que hivernin, passem davant de l’entrada d’un cau que s’enfonsa ben endins de la terra estaran ben resguardades per passar l’hivern.



Arribem a l’estany Forcat a 2.365m.  
Fem parada, es hora d’esmorzar.



Una entretinguda excursió d’alta muntanya gaudint dels meravellosos paisatges del nostre país. Donem les gràcies a L’espai!



## La ruta del marisc

Com que aquest Butlletí serà una edició especial amb les rutes de senderisme que ha organitzat l'Espai i l'Avim i jo aquests últims anys no he pogut fer cap d'aquestes rutes, no tinc res a publicar sobre això. Però si algú té la sort de fer una escapada a Galícia aquest estiu, els proposo de fer una altra ruta diferent. (**La ruta del marisc**) D'aquesta manera també faig una mica de publicitat de la meva terra.



No és cap exageració dir que a Galícia es prepara un marisc riquíssim. Per a alguns el millor del món. I és que els corrents marins de l'Oceà Atlàntic i del Mar Cantàbric convergeixen en

les costes gallegues, propiciant les millors condicions per a la cria i captura d'un marisc gustos i variat.

La cranca (centolla) és un marisc de carn molt rica, que es menja assaonat en oli, vi, pebre i molla de pa. A O Grove (Pontevedra)



i Burela (Lugo) podrà trobar els millors exemplars on es serveixen frescos.



El longueirón té la seva pròpia festa, que es celebra cada any al municipi corunyès de Fisterra durant el primer cap de setmana d'agost. El seu sabor és molt preuat i el millor

de tot és que la seva preparació no porta molta dificultat. Un cop net, es cuina en una graella a foc lent. Paral·lelament, es prepara una salsa de vi blanc, oli, julivert, all i pa ratllat. El resultat és inigualable.

El musclo és l'aperitiu perfecte. Mai falla. Espanya és pionera en la producció de musclos al món. El 2011 es van exportar fins a 1.300 tones de musclos en conserva. El cultiu de musclos es realitza en basses flotants, anomenades bats (bateas). El musclo és la perla negra de la ria d'Arousa, on es fan excursions per contemplar les diferents fases del seu cultiu. Si aquest estiu, viatges a l'illa d'Arousa també et recomanem provar la seva gambeta.



La festa de la cloïssa es celebra el segon cap de setmana d'agost a Carril (Pontevedra), on es ret homenatge a aquest mol·lusc tan valuós. Però si parlem de cloïsses, és gairebé obligatori esmentar altres llocs, com Ferrol, Mugardos i Barallobre.





Els principals punts de venda de la petxina de pelegrí són Cambados i Bueu. Mentre que la nècora és la segona espècie més abundant de Galícia. La majoria procedeixen de la flota de Moaña, però es comercialitza principalment a la llotja de Vigo.



El primer cap de setmana d'abril es celebra la festa de l'ostra a Arcade. Una cita que no has d'oblidar. Es tracta de l'ostra més cotitzada del mercat i la primera a comercialitzar fora de Galícia.



Per menjar llagosta i lubrigante frescos t'aconsellem visitar A Guarda.



Però, què seria de la ruta del marisc sense parlar del seu rei? El percebe és tan exclusiu que pot pagar-se fins a 100 euros el quilo, i no parlem de festes com Nadal que llavors pot duplicar el preu i de vegades triplicar. Sens dubte el

percebe és una bona elecció per als gustos més exquisits i per a les butxaques més plenes també. Es recull en les zones rocoses que hi ha entre A Guarda (Pontevedra) i Ribadeo (Lugo). Els percebeiros és un ofici que passa de generació en generació. Així, trobem famílies senceres dedicades a la seva recollida.

Si visites Galícia, no pots anar-te'n sense provar el pop a feira. Per exemple, a La Corunya i a Lugo o la festa del pop de O Carballiño el segon diumenge d'agost declarada Festa d'Interés Turístic Nacional. Una altra opció és anar al municipi de Mugardos on menjar pop a la mugardesa. Boníssim!



No ho dubtis i anima't a degustar el millor marisc del món. Repetiràs.

***Edelmiro***

# La Dama Blanca d'Andorra

Les dames blanques formen part de mitologies properes, com la dels occitans, francesos i germànics, heretades de la tradició celta. Als Països Catalans en sabem molt poques llegendes, qui sap si perquè han quedat diluïdes en el món genèric de les goges, però hi ha un cas excepcional i de capital importància per als seus protegits, els andorrans.

## La Dama Blanca d'Auvinyà



El 14 de març és festiu a Andorra, el dia de la seva Constitució, que en l'article 1 diu: "Andorra és un Estat independent, de Dret, Democràtic i Social."

Diu la llegenda que, molts segles enrere, el pas de frontera amb l'Alt Urgell estava controlat per una família que, amb els anys, va anar perdent els seus membres fins restar-ne només una dona. Quan ella morí, una enigmàtica Dama Blanca la rellevà en la tasca.

En aquell temps, la llibertat dels andorrans es veia amenaçada per la tirania del bisbe d'Urgell, que els escanyava amb elevats impostos. Una nit de lluna vella que el bisbe anava cap al Principat, li comparegué irresistiblement seductora, prop d'Auvinyà, la Dama Blanca. Tots dos s'endinsaren en la boscúria fins l'endemà, quan el bisbe retornà trasbalsat i aterrit, jurant que mai més no passaria per allà.

Passà el temps i com que de la dona d'Auvinyà ja feia anys que ningú ni en parlava ni l'havia vist, el bisbe s'atreví a emprendre de nou el camí cap a



Andorra, per tiranitzar els seus habitants. Fou el seu darrer viatge, mai més no se'l va veure. La misteriosa desaparició alliberava els andorrans del jou de l'esclavatge, però un nou perill començà a assolar la terra. Un gran llop negre de mirada terrorífica atacava cases i ramats, semblant la ruïna i la mort i fins els pastors més valents sucumbien sota les urpes i els ullals de la ferotge bèstia.

Els prohoms de les valls feren consell general, organitzaren la cacera i fou el més valent dels síndics qui posà fi a la vida de l'execrable llop. Per a ell, però, el malson no s'acabà aquí i cada nit se li apareixia el lloparràs, fet que el va portar a perdre la salut i el senderi.

Els andorrans van acudir a la Dama Blanca per demanar-li que el curés amb les seves arts ocultes. Malauradament, els seus poders no arribaven a tant, no pogué guarir-lo, però en un moment de lucidesa li revelà que dins del llop s'hi allotjava l'ànima fosca del tirà. La mort del síndic s'endugué el darrer vestigi de la maldat del bisbe.

A la Dama Blanca, diuen que se la veu de vegades pels boscos d'Auvinyà, amatent a barrar el pas a qui vulgui sotmetre els andorrans i vetllant per la independència del país.

La Dama Blanca té un paper claríssim de protecció de la independència d'Andorra enfront del tirà que ve de fora. És ben plausible, doncs, que abans que la Mare de Déu de Meritxell, la protectora a qui veneraven els andorrans i els seus avantpassats, els andosins, fos la Dama Blanca d'Auvinyà.



M<sup>a</sup> Àngels de Celis

## AMB L'OMBRA DÒCIL

*Poema de Miquel Martí i Pol.*

**Amb l' ombra dòcil del teu cos m'avinc  
i amb tu reprene el goig de caminar.  
Cap ruta no pot dur-me més enllà  
perquè de tu me'n ve tot el que tinc.**

**Minucios, m'esforço perquè el dring  
de cada mot ens faci el viure clar.  
Em tempta el foc de l'horitzó llunyà  
i amb tu el contemplo, i amb tu vaig i vinc  
de mi a mi mateix.**

**No hi ha desert si de tu  
em sento dolçament reblert  
i els meus ulls dels teus ulls son franc ressò**

**En tu m'aprenc i em desaprenc en tu,  
i aquest vaivé tranquil és el que em du  
fins al centre més pur del propi jo.**

Miquel Martí i Pol

*Per Xavier ZABALA*





## Davantall antic



El primer propòsit del davantal de l'àvia era protegir la roba de sota, però a més a més servia com un guant per treure la paella del foc, per eixugar les llàgrimes dels nens, per netejar les cares brutes, també per transportar els ous des del galliner i moltes vegades els pollets. Quan venien visites també protegia els nens vergonyosos i si feia fred la teva àvia t'abraçava amb ell.

El davantal també servia per portar les patates i la fusta seca a la cuina, com un cistell per les verdures, pèsols, cols, etc. I quan acabava la temporada per recol·lectar pomes caigudes.

També quan els visitants arribaven sense aviar, era sorprenent lo ràpid que aquest davantal podia treure la pols.

Quan els homes estaven al camp sabien que tenien la taula posada quan l'àvia des de l'escala espolsava el davantal.

Passaran molts anys abans que algun invent o objectes pugui reemplaçar el davantal.



En memòria a les nostres àvies.

*Autor/a desconegut/da.*

*Per Maria Coscollola.*

## ACTIVITATS D'ESTIMULACIÓ DE LA MEMÒRIA

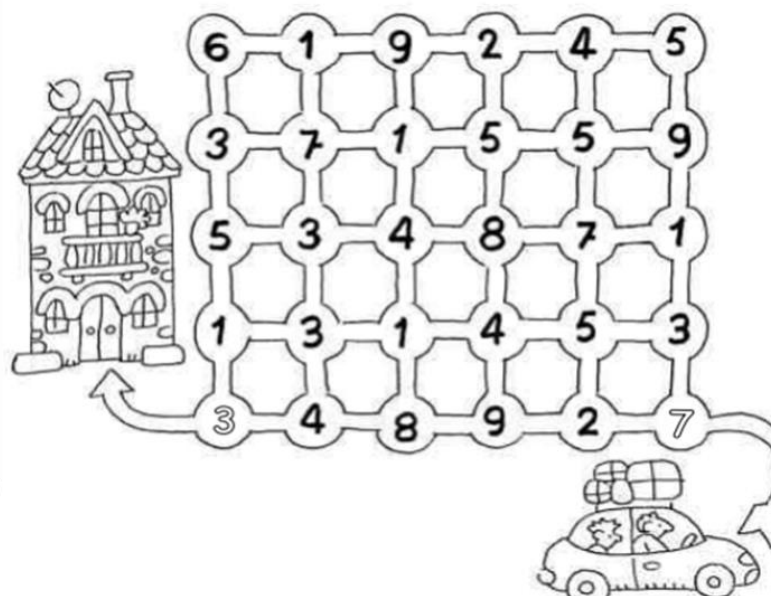
Qui són germans? Llegeix les dades i posa al costat de cada número quins nens pertanyen a la família Pérez; i quin nens pertanyen a la família Martínez.

- A la part de dalt del dibuix hi ha més germans Pérez que a la part de sota.
- A la part de la dreta hi ha més germans Martínez que a la part de l'esquerra.
- Entre els germans Pérez hi ha més noies que nois.
- Entre els germans Martínez hi ha més nois que noies.
- Les germanes Pérez porten samarretes de el mateix color.



Els Pérez, per arribar al seu destí, han de sumar 84 punts en total travessant diferents caselles.

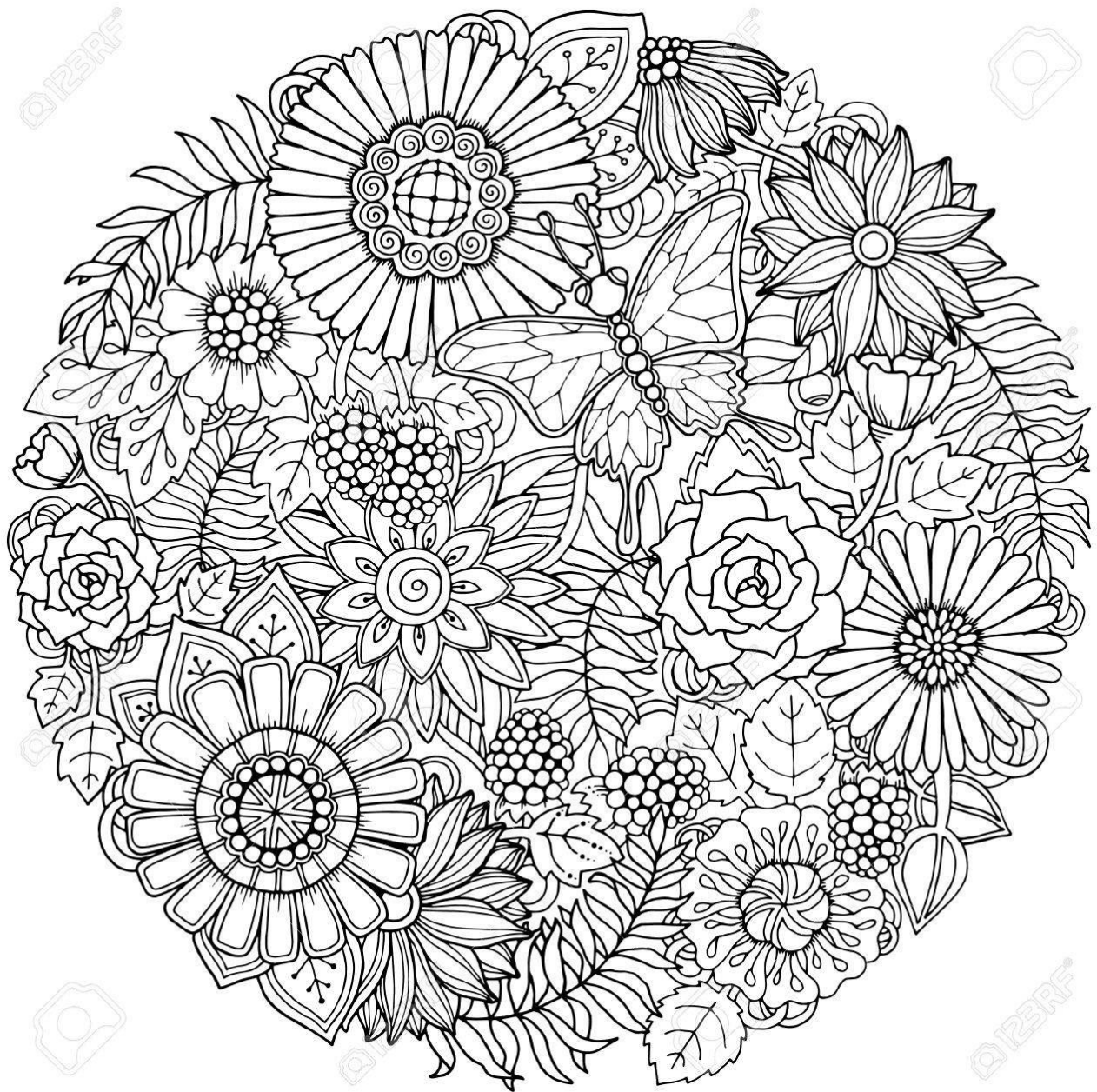
Marca el camí que han de recórrer, partint del 7 blanc i arribant a el 3 blanc.





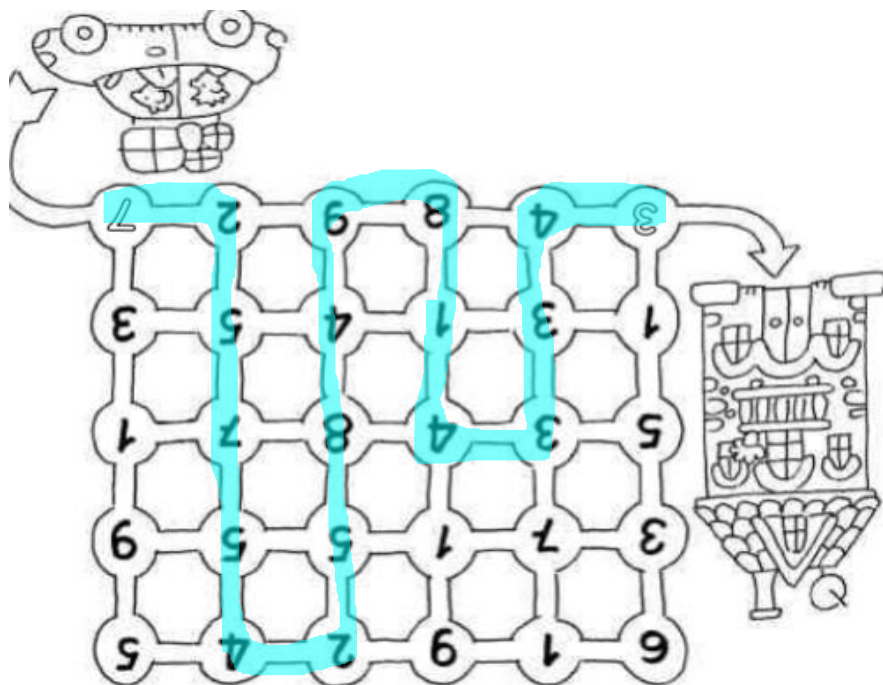
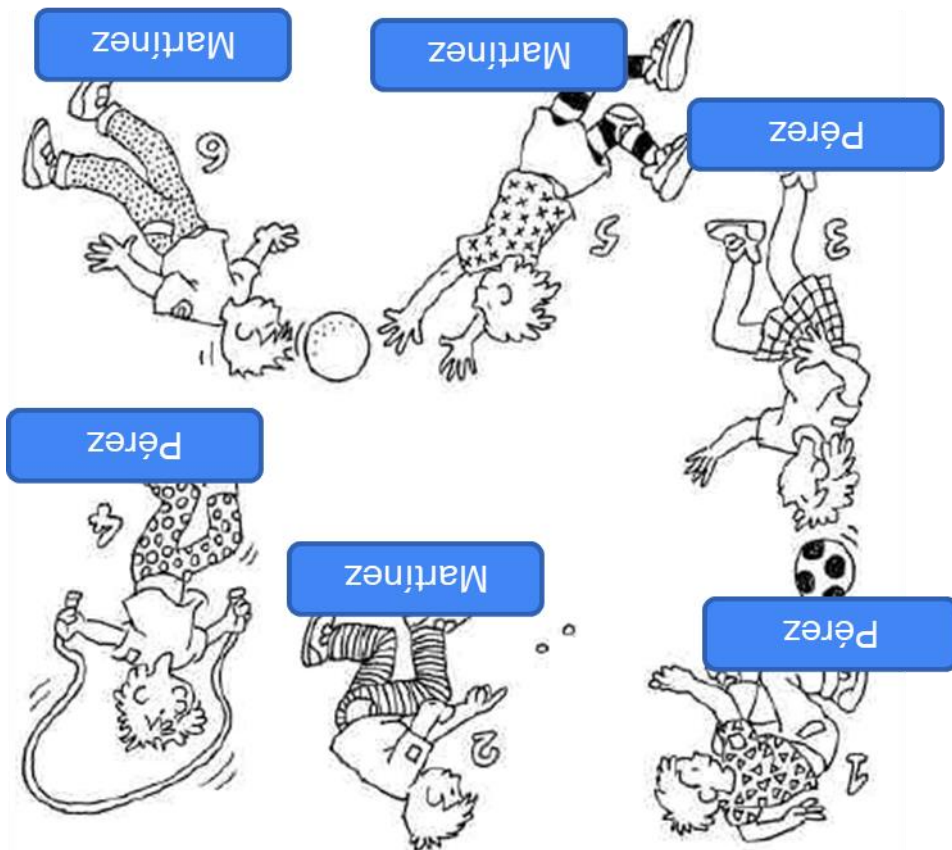
TENIM UNA TARDA D'ESTIU PLUJOSA!

Doncs posem-hi color pintant una mandala!



Disseny baixat de Internet

# SOLUCIONS MEMÒRIA





# SUMARI

Pàg.1- Portada -----	Júlia Xandri
2- Activitats juliol 2021-----	Monitores de L'espai
3-10 Recull activitats presencials -----	Júlia Xandri
11-20 Recull rutes de senderisme -----	Júlia Xandri i Ana Sánchez
21-22 La ruta del marisc -----	Edelmiro Iglesias
23-24 Llegenda La Dama Blanca -----	Àngels de Celis
25 Poema -----	Xavier Zabala
26 Davantal antic -----	Maria Coscollola
27 i 29 Activitats de memòria -----	Ana Sánchez
28 Mandala -----	Júlia Xandri

La Junta directiva de l'Associació de Gent Gran Voluntària de l'AVIM agraeix la vostra col·laboració i sempre interessant aportació a la redacció del nostre butlletí.

## La Redacció



Foto d'en Joan Baró a la ruta de senderisme de la Vall d'Incles