

FEM BARRI



Sagrada Família- Sant Pau / Dos de Maig - Encants - Camp de l'Arpa - Clot

Número 5

Revista del barri per els veïns, als comerços i establiments
Revista del barrio para los vecinos, los comercios y establecimientos

Que nos lleva siempre a buscar en nuestro propio beneficio



Me pide el director de la revista -un enamorado de la psicología- un corto comentario sobre el comportamiento humano que nos conduce a buscar siempre nuestro propio beneficio. No es fácil lo que me pide pero lo voy a intentar.

Digamos de principio que no estoy conforme con la tesis que nos identifica como seres siempre en busca de su propio interés y egoísmo. Si así fuera como regla general no existirían los héroes, ni los altruistas, ni los filántropos, o los idealistas. Y haberlos, les juro que los hay. El mundo está lleno de ellos. Por poner solo un ejemplo reciente, ya me dirán, por ejemplo, qué es lo que gana en la actualidad Carles Puigdemont en Bélgica y el futuro que le podría esperar de ser extraditado. Los individuos existen, pero los pueblos a los que pertenecen o las comunidades en las que se desarrollan también. El hombre es un ser social y sin la comunidad a la que pertenece es poca cosa, por no decir nada. Así pensaba por ejemplo el filósofo y revolucionario Kropotkin, que veía en el hombre una naturaleza colaborativa más que competitiva. Rousseau, vio en el hombre esta naturaleza y bondad inicial, donde fruto de esta colaboración los seres

humanos crearon la estructura del estado como un contrato social, pactando entre todos ellos su colaboración en aras de un interés común.

Por contra Hobbes, y los autores neoclásicos de la economía, vieron en el hombre un ser egoísta e insolidario. Sólo según el primero a través de un estado muchas veces opresor y totalitario, denominado Leviatán, se garantizarían los derechos de los unos frente a los otros, porque el hombre sería un lobo para el hombre.

Particularmente, considero estas últimas tesis desacertadas y falta de rigor científico. Según la biología, el hombre es fruto de la simbiosis de sus códigos genéticos y el medio ambiente donde vive y se desarrolla, el cual puede llegar a mutar al primero.

El prestigioso zoólogo Richard Dawkins en su obra el "gen egoísta" concluye que somos más hijos de nuestros genes que de nuestra voluntad y personalidad y que, en definitiva, el gen se adaptará en cada momento a su interés o facilidad reproductiva. En cada momento que al hombre le toque vivir, el heroísmo, la cobardía, la prudencia, la solidaridad o la resignación por ejemplo (no voy a enumerar todas las situaciones posibles) podrán ser las mejores opciones para conseguir dentro del medio su reproducción.

Entrevista a los vecinos

Entrevista a Mónica Caravasa Mus

Hola Mónica. ¿Cuánto hace que estás en el barrio?

Desde 2007. Me gustan del barrio las tiendas, el trato cercano y la comunicación de metro.

Soy hija de padre andaluz y madre alemana.

Estudié en el colegio Alemán y estudié Bellas Artes, especialidad en escultura, allí conocí a mi pareja.

Practico meditación guiada y pinto por hobby.

A veces paseamos por Parque Güell con Luis Moreira que es arteterapeuta.

¿Qué película recomendarías? “Sobrevivir a Picasso” y “Las horas” (Virginia Woolf)

¿Y algún libro? “La casa de los espíritus” de Isabel Allende

Nos gusta el bar Nike para tomar un aperitivo,

We y Ami son gente muy amable.



Som professionals en reformes integrals a l'Eixample de Barcelona, especialistes en els diferents gremis de la construcció.

A Gaher's, com a especialistes, som considerats una de les empreses de reforma integral més prestigioses de l'Eixample de Barcelona per la qualitat de garantir la plena cobertura de les necessitats de cada client en projectes integrals i parcials, comptem amb professionals especialitzats en els diferents gremis de la construcció amb els quals treballem.

A més dels resultats, els clients de Gaher's valoren molt positivament el compliment dels terminis prèviament acordats i els materials de primer que garantim en tots els nostres treballs.



www.gahers.com



Carrer de Provença, 539 - 08025 - Barcelona



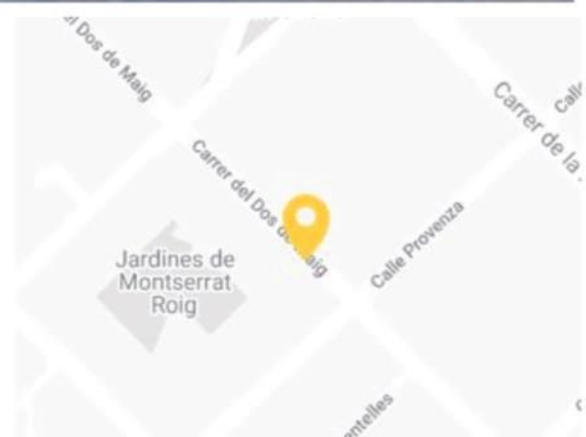
93 436 28 96



info@gahers.com



HORARIO: 10:00-14:00 17:00-20:00

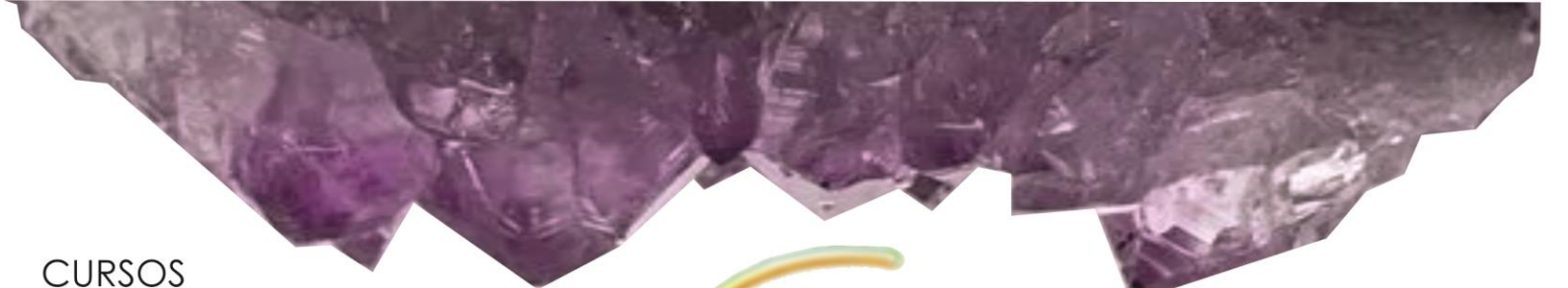


Proposta literària.

Ara que esta una mica el consum de proximitat, proposem un llibre de proximitat. Una Família, de Toni és l' últim llibre de l' autor de Sant Feliu de Guixols. Una família és un relat autobiogràfic de Toni Sala i la seva infantesa en els 60 i 70 a la costa brava.



El relat és una mica desconcertant per que almenys sovint no acabava d' entendre el perquè de tanta anecdotà familiar petit i intrascendent i que a vegades diria que es fa una mica feixuc. Frases molt llargues i difuses, poètiques i confuses, però que et permeten pensar en la pròpia família i reviure molts episodis de la pròpia infància. El llibre narra la història familiar d' una família de classe mitjana influenciada per l' entrada del turisme. L' economia, el turisme, les relacions familiars, polítiques, tot es mescla en un relat que diria que permet capbuçar -se en les experiències quotidianes en les petites històries de cada ho.



CURSOS

TALLERES

MEDITACIONES

ENRAIZAMIENTO

SESIONES PERSONALIZADAS



SILVINA PALENA

TERAPEUTA HOLÍSTICA



WWW.SILVINAPALENA.COM - 628 939 709 - CRISTALESENCIA@GMAIL.COM



www.monverd.eu
Dos de Maig, 277 - Barcelona



Minerales

Entrevistas a los vecinos

Entrevista a Marta Saura Duard

Hola Marta. ¿Cuánto hace que estás en el barrio?

Toda la vida, con una interrupción de 15 años q viví en Mad.

Tengo 51 años.

¿Qué es lo que más te gusta del barrio? ¿Y lo que menos?

Lo que me gusta más es la sencillez y bondad de la gente que vive.

Y lo que menos es que debería estar más limpio.

Este barrio con los años ha cambiado mucho.

¿Qué libro recomendarías?

Como libro ahora mismo el que estoy leyendo, “EL PLAN DE TU ALMA”.

¿Qué película recomendarías? Película “LOS INTOCABLES”, es francesa.

¿Crees que la gente del barrio apoya a los pequeños comercios?

Si apoyan los pequeños comercios, pero a veces es difícil debido al elevado precio en comparación a las grandes superficies.

¿Algún mensaje que quieras transmitir a los jóvenes?

A los jóvenes: que creen un mundo mejor!

¿Qué les preguntarías a tus vecinos?

No les preguntaría nada a los vecinos



Flores de Bach

Es un sistema natural desarrollado por un médico inglés, el Dr. Edward Bach. Son esencias naturales, las cuales con su vibración y propiedades ayudan a sanar al individuo en el plano emocional, mental, físico y espiritual. Restableciendo así el equilibrio.



Sistema REIKI

Es la Energía Universal pura de Amor y Luz, que a través de las manos del terapeuta, que la recibe como canal, pasa al paciente. Ayudando a desbloquear y a equilibrar el cuerpo físico nivel energético a través de los chakras (centros de energía situados en el cuerpo). Si quieres conectar con tu esencia y vibrar en Amor, puedes contactar conmigo. Serás bienvenid@.



Sofía Rodríguez Montoya
Maestra de Reiki y
terapeuta en Flores de Bach



Telf: 600 359 931





Lloguer d'impressores
Per empreses, botigues i per particulars.
Tot inclòs, consulta'ns!



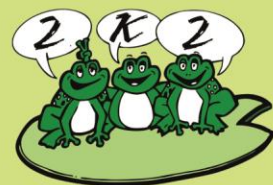
www.estudiprint.com
Ignasi Torras - Tel: 655 813 222

FEM BARRI

ANUNCIA'T a la revista

Informa't
info@monverd.eu
655 813 222

2K2 INFORMÀTICA



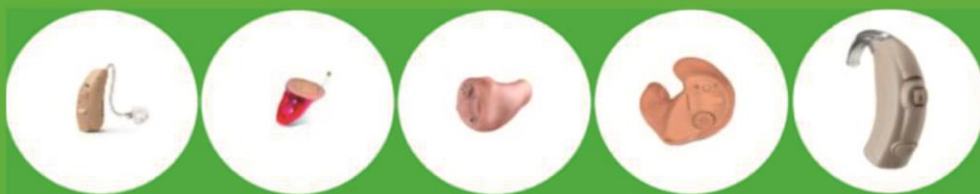
www.2k2informatica.com

La teva botiga informàtica a Barcelona

Vol que el seu portàtil
s'encengui i funcioni més ràpid?

934 36 86 26

Calle Dos de Mayo, 273
08025 - Barcelona



Líderes en reparación de audífonos todas las marcas

AVK AUDIFONOS es una empresa en el sector de la audiolología con más de 30 años de experiencia y gran dedicación en el mundo de los audífonos.

Creada por el reconocido audiólogo e ingeniero electrónico Arturo Vaca Kirchner, quien por su experiencia es gran conocedor en la adaptación de audífonos de las últimas tecnologías, como de su reparación y mantenimiento con la mejor formación.

Acompañado de los profesionales que forman parte del equipo de AVK, para dar el mejor servicio a profesionales audioprotesistas del sector y usuarios con problemas de audición.

H o r a r i o : C/Dos de Maig, 272 - 08025

Lunes a Jueves: 9:00 a 18:00 **Teléfono:** 934 504 094

Viernes: 9:00 a 14:00 **info@avkaudifonos.net**

Entrevistes als veïns

Entrevista a Ester Gutierrez, del barri de Montbau i Treballes per la zona de Sant Pau.

Coordinadora Gaudí Sant Pau. Edat: trenta i pico. Juntada amb dos fills.

Que t'agrada de Montbau?

La zona verda, que hi ha molt parcs i és un barri molt familiar. La gent de tota la vida, hi ha bon ambient veïnal. Esta la plaça Pla de Montbau on es fa la festa mayor.

Yo vaig al parc amb els nens.

L'associació de veïns i la terrasseta de Montbau està molt bé.

Al pla de Montbau hi ha moltes terrasses, falten una mica de comerços i una mica de comunicacions. El metro queda molt abaix.

He estudiat administració de empresas.

No tinc massa temps per aficions, m'agrada el gim, veure series encara més d'infatils.

Per anar de vacances m'agrada la platja de la Costa Brava.

El barri Sant Pau ets un barri amb arquitectura, moltes terrasses.

Una zona recomanable per viure, la gent del barri és treballadora i de no tracte.



La Acupuntura como terapia complementaria para dejar de fumar

針灸和煙草

El consumo de tabaco es uno de los factores de riesgo mas importantes para numerosas enfermedades, cardiovasculares, circulatorios, problemas respiratorios, cáncer de pulmón y de garganta entre otros. Detrás del hábito de fumar siempre hay un desequilibrio o estrés que nos lleva a consumir. A la larga este hábito se convierte en dependencia y nos vemos atrapados, el tabaco es más fuerte que nosotros. El tratamiento con acupuntura se presenta como un gran aliado para poder superar esta situación ya que ayuda al organismo a depurar las toxinas que se acumulan en los pulmones y en la sangre y a reducir el estrés o desequilibrio interno que ha llevado a la persona a caer en esta adicción.



El tratamiento con agujas en consulta, se complementa con la auriculoterapia, que consiste en la estimulación de ciertos puntos en zonas concretas de la oreja con la aplicación de pequeñas bolitas que se mantienen puestas hasta la siguiente visita de acupuntura.

Esta técnica refuerza la acción de las agujas y mantiene un estado de serenidad y ayuda a no tener deseos de fumar.

Si piensas que este es el momento, no dudes en llamar para probar una primera sesión.

Estamos en Barcelona, en la c/ Dos de Maig, 277.

Para gestionar la visita llama al móvil 659582495.

Juana Mesonero
Enfermera acupuntora (Col. 37138)
Naturópata

MADEROTERAPIA

Es una terapia holística de origen oriental en cuya técnica el masajista utilizará diferentes **rodillos masajeadores** de distinto tamaño y forma.



BENEFICIOS CORPORALES

Descontraurantes

Equilibrar y estimular la energía consiguiendo reducir los niveles de estrés y llegando a aliviar dolores articulares y musculares. Tratar contracturas causadas por diferentes actividades físicas o malas posturas. Combatir diferentes dolores como el de espalda o cuello.

Adelgazantes

Consigue reducir, reafirmar, y tonificar todo el cuerpo ,llegando a deshacer de forma eficaz, la grasa localizada y la piel de naranja. en distintas partes del cuerpo; como son los muslos, el abdomen, caderas. Con este tipo de masaje, conseguimos activar la microcirculación en las zonas tratadas y es tu mejor aliada para luchar contra la retención de líquidos. Utilizaremos el rodillo liso para activar el sistema linfático y circulatorio y nos ayudará a facilitar la eliminación de adipocitos alojados en las zonas a tratar.



Busto

Reafirmar, moldear, tonificar y aumentar el volumen del pecho.

María del Prado
pradirocha@gmail.com



MÓN Verd

PRODUCTES ECOLÒGICS I DE PROXIMITAT



Els dijous cistelles de
fruites i verdures ecològiques

Botiga y tienda Online
www.monverd.eu

C/Dos de Maig, 277 - Barcelona - telf. 930 04 61 05 - info@monverd.eu
Horari de botiga: dilluns, dimarts, dimecres i dijous de 17:00 a 21:00

Consulta de Terapias Naturales

Problemas ginecológicos:
menstruación, ovarios
poliquísticos, infertilidad.
Menopausia.

Ayuda en procesos de cáncer.
Ayuda para bajar de peso.

Problemas digestivos:
estreñimiento, intolerancias.
Problemas nerviosos: estrés,
ansiedad, insomnio.



Acupuntura
Naturopatia
Oncología Integrativa
Técnico en Dietética
Diplomada en Enfermería

Juana Mesonero



659582495

LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

José M^a Guillén LLadó



La educación y la influencia social que recibimos, suelen sumirnos en una dinámica de competición y de comparación permanente con los demás. Se prima ser el mejor, tener éxito, dinero, belleza (aunque sea superficial)...

Pero, como eso no es siempre posible conseguirlo y mantenerlo, puede llegar a provocar sentimientos de frustración e inferioridad. De infelicidad. Cuando ocurre, somos víctimas de una categorización que nos etiqueta con aquel “defecto” o “carencia” mostrado, tapando nuestros valores internos, que quedan infravalorados. Si nos creemos ese discurso erróneo, podemos caer en graves problemas de inseguridad y miedos que nos pueden provocar ansiedad, fobias, depresión, etc.

Charles Chaplin escribió *“Cuando me amé de verdad, comprendí que en cualquier circunstancia yo estaba en el lugar correcto y en el momento preciso. Entonces, pude relajarme. Hoy sé que eso tiene un nombre: autoestima.”*

Autoestima es amarse sin condiciones, aceptando todo lo desagradable o agradable que percibamos de nosotros mismos. Significa aceptarnos plenamente, tanto si nos comportamos como si no nos comportamos inteligente, correcta o competentemente, y tanto si los demás nos conceden como si no nos conceden su aprobación, su respeto y su amor. Autoestima es no creernos inferiores a nadie, sino diferentes, únicos, aceptándonos y queriéndonos así. Autoestima es no querer cambiarnos por nadie que conozcamos.

Psicólogo sanitario integrante del equipo terapéutico de Sant Pau Centre Terapèutic

Casablanca Pub Barcelona



Pub especializado en cocktails, tapas y buen rollo.



Horario de apertura

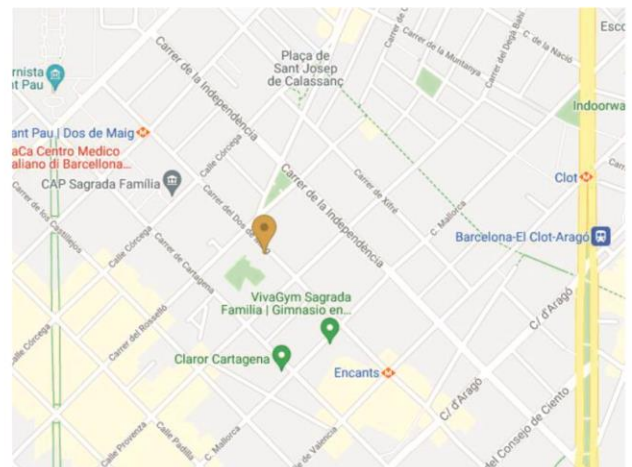
Lunes a Jueves: 19:00 - 1:00

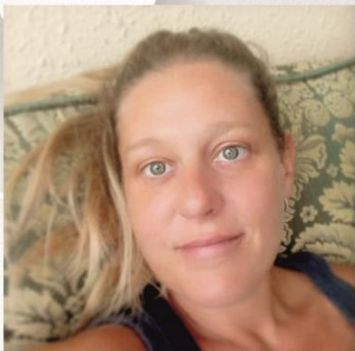
Viernes y sábados: 19:00 - 3:00

Domingos cerrado

C/Dos de Maig, 277 - 08025 - Barcelona

Teléfonos: 645 05 16 79 - 934 55 29 24





Entrevistas a los vecinos

Entrevista a Marta Luque

Hola Marta. ¿Cuánto tiempo hace que vives en el barrio?

Desde el 2008.

¿Qué es lo que más te gusta del barrio?

El Hospital de Sant Pau y la Sagrada Familia, con su parque.

Pasear por la avenida.

¿Qué libro recomendarías?

“El hombre en busca de sentido”.

¿Qué película recomendarías?

“Mejor imposible”.

¿Crees que la gente del barrio apoya a los pequeños comercios?

Creo que se debería apoyar más al pequeño comercio en el barrio.

¿Algún mensaje que quieras transmitir a los jóvenes?

Que se relacionen más personalmente y no tanto por las redes.

Los humanos necesitamos vernos, hablarnos, abrazarnos y tocarnos.

Esto evitaría muchas patologías mentales.

¿Qué les preguntarías a tus vecinos?

Diariamente les pregunto a los vecinos como están, cómo se encuentran

y tenemos una relación cordial y amigable.

Xarxes socials. Entre el bon ús i l'addicció.

Les xarxes socials evidencien la necessitat humana de relacionar-nos, de mirar que fa l'altre, de mirar qui més hi ha. I de donar-nos a conèixer i ser mirats.

Utilitzar les xarxes d'una forma extrema addictiva pot evidenciar les carències que tenim i que la societat té a nivell personal. Igual tenim xarxes socials enfocades a l'esnobisme i al vendre's hi ha també altres xarxes socials que combinen el món virtual i el món real.

Un exemple interessant és la plataforma meetup.com on crea relacions socials a partir de grups d'interès i aficions, on pots conèixer noves persones al mateix temps que realitzes activitats plaents. Ja sigui fer esport, anar a un museu o sortir de copes.

Per tant meetup és una eina per passar del món virtual a les relacions personals, d'una forma àgil organitzada i amb criteris d'afinitat i interessos personals.



Vols col.laborar amb Fem Barri? Saps alguna anècdota o cosa curiosa que hagi pasat i vols escriure un article? Vols que la teva fotografia del barri sigui la portada de la propera revista? Tens fotografies antigues del barri?

Envia-la a info@monverd.eu amb assumpte:

CONCURS PORTADA FEM BARRI