

Val la pena ser de Lluïsos

Cada dia inspirem altres persones. A vegades, sense buscar-ho i sense voler-ho, d'altres, premeditadament i amb voluntat de fer-ho. Les nostres accions tenen un efecte directe en la gent que ens envolta i quan la nostra feina, el nostre voluntariat o les nostres aficions són compartides amb altres persones, aquesta capacitat d'inspiració esdevé una gran responsabilitat.

A Lluïsos comptem amb més de 160 dirigents. Són els monitors de l'esplai, els entrenadors del bàsquet, els directors de coral i de teatre, els caps de l'agrupament, els entrenadors de tennis taula i tots els responsables de les seccions (presidents, tesorers, secretaris, etc.). Totes elles són persones voluntàries de totes les edats que cada setmana planifiquen i duen a terme activitats a l'entitat.

Lluïsos avança, creix i funciona gràcies a la valuosa feina que fan tots els dirigents de la casa. Per això ser dirigent de Lluïsos és un privilegi i una gran responsabilitat.

Al món hi podem estar de maneres molt concretes i, per tant, motivar o impactar de maneres diferents. Segons el professor de psicologia Martin Seligman, hi ha unes fortaleses i virtuts que són presents en totes les persones en una mesura més o menys gran. En aquelles en què més destaquem, és en les que més podem inspirar als altres: curiositat i interès, pensament crític, creativitat, civisme, justícia, vitalitat i passió, honestedat, valentia, amor, bondat, espiritualitat, sentit de l'humor, gratitud, amor pel coneixement, perspectiva, intel·ligència social, perseverança, lideratge, autocontrol, prudència, humilitat, perdó, amor per la bellesa, etc.

Si ens aturem uns minuts a ser conscients de quines són les nostres fortaleses i virtuts, serem més conscients de com estem influenciant el nostre entorn. Perquè quan el privilegi passa a ser també una responsabilitat, és important ser conscients de què fem, com ho fem i per què ho fem. I en aquest sentit, a Lluïsos volem acompanyar cap al creixement personal, amb el compromís amb l'entorn, els altres i un mateix.

I tu, a quantes persones has inspirat avui?



Hem començat el curs 2018-19 amb una activitat de benvinguda per als i les dirigents de l'entitat. La xerrada de Laia Mestres esportista, professora i experta en neurociència i educació emocional, ens va inspirar per pensar què estem evocant, quins són els nostres valors i fortaleses i què volem transmetre. Ens va fer adonar que som afortunades de formar part de la gran família de Lluïsos, una entitat on tots, infants, joves i adults, hi tenim el nostre espai i en la qual els dirigents tenim la responsabilitat enorme d'inspirar a altres persones del nostre entorn.

Xerrades com aquesta complementen la tasca dels dirigents i enforteixen la pertinença de l'entitat.

La Junta es renova i Oriol Hosta s'acomiada després de 8 anys

Toca renovar-se i una part de la junta de Lluïsos deixa el càrrec després de 8 anys de projecte col·lectiu. Oriol Hosta, president des del 2010, es va acomiadar, a la darrera reunió de junta, agraït per l'acompanyament. "Moltes gràcies per aquest privilegi preciós de ser el vostre president, ha estat un regal fantàstic del qual en tindrè un record inesborrable, una experiència molt enriquidora que m'acompanyarà la resta de la meua vida. Com diuen els de l'agrupament escolta, m'emporto una motxilla ben plena de moltes i bones coses que em fan dir, una vegada més, que ser de Lluïsos val molt la pena!".

Va fer èmfasi en el fet que "això és una aventura col·lectiva que s'inscriu en el convenciment que tots i totes som Lluïsos". I també va recordar que encara avui 16 socis i sòcies de Lluïsos són a l'exili o la presó.

Deixen la Junta de Lluïsos: Oriol Hosta, com a president, Marc Camprodon com a vicepresident, Eugeni Hosta, com a tresorer i Lourdes Samsó com a vocal. A tots ells moltes gràcies!



Neu: la nova obra en residència de Lluïsos Teatre

La companyia KamaleoniK presentarà al gener la seva obra *Neu* un cant a la vida, a la tolerància i a la comunicació, "alguns dels valors que, malauradament, escassegen a la societat actual". N'hem parlat amb en Bernat Muñoz, director de la companyia, que des de mitjans d'octubre ha començat a assajar a Lluïsos Teatre.

A través de l'autisme d'un dels seus personatges es parla de la passió per la vida, de com ser nosaltres mateixos i de les coses que de vegades ens perdem quan tenim més en compte l'opinió dels altres que el que volem fer. L'obra té un gran contingut humà i buscar que el públic se senti identificat i interpel·lat en algunes de les situacions que es donen entre els personatges. "Seria massa pretensions dir que volem canviar les vides de la gent amb *Neu*, però si quan el públic surt del teatre dedica ni que sigui cinc minuts, a fer una reflexió d'acord amb el que han vist, haurem aconseguit el nostre objectiu".

L'obra està protagonitzada per les actrius Isabelle Pasa, Raquel Fresno i Maria Colom.

Repensant el desè aniversari del Festival Màgic

Fa 10 anys un jove mag anomenat Mag Oli acudia a Lluïsos i presentava un projecte de festival de Màgia Jove. El 2019 celebrarem el desè aniversari d'aquest projecte encapçalat des de Lluïsos de Gràcia, amb l'Albert Olivés (Mag Oli) com a director artístic i un grup de joves voluntaris formats pel Quim, el Gerard i l'Abel. Seguiu totes les novetats a www.festivalmagicus.com



Associació Fotogràfica de Gràcia

La història dels Capromoscow i el concurs DescoNNecta

El 2017 els Capromoscow guanyaven el concurs de bandes joves DescoNNecta. Des d'aquest moment han esdevingut abanderats del projecte i enguany han format part del Jurat del concurs.

P- Si dic DescoNNecta, en què penseu?

R - En una oportunitat per als joves.

P- Com creieu que us ha ajudat el concurs?

R - En publicitat no sabem ben bé com ens ha repercutit, però per a nosaltres ha estat tota una experiència poder tocar en diferents llocs com ara a les Festes de Gràcia.

P- Què recomanaríeu a un grup novell que comença?

R - Abans de començar a tocar en directe, que estiguin segurs del seu *setlist* (cosa que és difícil), i que portin les cançons ben preparades i polides.

P- On us podem veure tocar?

R - Doncs no ho sabem, perquè ara mateix estem una mica parats en aquest sentit. Ens estem centrant en altres coses com ara gravar nous temes i fer un videoclip!



Concert a Festes de Gràcia, 2018

80 anys d'Esplai GMM!

Què vol dir per tu, ser del GMM?

Reflexions recollides durant una Assemblea de les monitores de l'esplai.

"L'esplai és posar la vida al centre. La vida dels infants i joves, de les famílies, de les *monis*, i consegüentment, la vida del barri, de la ciutat i de la societat. L'esplai és una alternativa meravellosa per poder fer d'aquest món un espai més lliure, just i feliç."

"Ser monitora d'esplai m'ha canviat la visió de veure el món. A l'esplai he trobat un espai on sentir-me còmoda i lliure d'opinar i d'expressar les meves idees i inquietuds. Un refugi on organitzar-nos com a joves amb l'objectiu de transformar la societat."

"A l'esplai he après a conviure. És a partir d'aquesta convivència basada en el joc i "l'estar" on m'he redescobert, he pogut ser qui sóc i experimentar amb seguretat la meva identitat. He pogut crear i construir relacions sanes i és, a partir de la convivència, que he après a relacionar-me amb respecte, a compartir i construir una xarxa de suport mutu."

"L'esplai és l'escola de la meva vida. Allà he après a conviure, a ser autocrítica, a qüestionar-me les coses, a debatre... sempre des de l'amor i el respecte, per ser cada dia millor persona. Aquest també m'ha servit de trampolí per implicar-me en causes socials i incidir en el barri."

"És un espai on compartir experiències i crear vivències que recordaràs tota la teva vida. Un espai on fer grans amistats. Un lloc on oferir a infants i joves una educació alternativa basada en valors, fomentant l'esperit crític, aptitud essencial perquè creixin persones més lliures i compromeses."

"L'esplai és un procés d'aprenentatge vital. Des d'infant, passant per l'adolescència fins a ser *moni* aprens jugant, se't generen inquietuds, col·lectivitza els teus pensaments, alegries i pors per, finalment, adonar-te que som un motor de canvi i transformació social des de l'educació en el lleure".



80È ANIVERSARI

Agenda d'activitats 2019

12 de gener:

Inauguració i exposició a Lluïsos.

2 de febrer:

Taula rodona i dinar amb famílies

16 de març:

Diada 80è aniversari

23/24 de març:

Excursió conjunta amb famílies

4 de març:

Taula rodona amb famílies

5 octubre

Sopar de Galanyola

Setembre

Trobada amb exmonitores



Els reptes de l'Escola de Tennis Taula

L'Escola de Tennis Taula de Lluïsos ha iniciat el curs 2018-19 amb moltes novetats. La incorporació del reconegut entrenador David Soler, la reestructuració dels grups i la inauguració del nou espai d'entrenament al soterrani de Lluïsos. Parlem amb els dirigents d'ETT sobre aquestes novetats.

Com us trobeu en el nou espai d'entrenament?

Realment ha marcat un gran canvi. Per primer cop ens trobem en una situació on tenim un espai de qualitat amb les taules instal·lades de forma fixa, i això ens permet fer més grups. D'aquesta manera els jugadors poden entrenar tots junts i rebre una ajuda molt més personalitzada, ja que l'entrenador els pot seguir a tots en un mateix espai.

Amb quines novetats iniciu la nova temporada?

Els projectes són la novetat més interessant d'aquesta temporada. El Baby Ping, psicomotricitat i tennis taula per a infants de 3 a 6 anys; el Fit Ping Tonic, sessions de *fitness*, tonificació i tennis taula acompanyats de música; Opens Temàtics, tornejos socials oberts a tothom; una comissió de solidaritat... Estem davant d'un any on ho hem repensat tot, per reconstruir-ho de nou.

El Baby Ping és una iniciativa pionera a Europa...

Actualment tenim al voltant d'uns 15 nens i nenes. És una activitat que, a partir del tennis taula, permet desenvolupar a nivell motriu, però també social, els infants de 3 a 7 anys. No està enfocat a la competició, sinó a un factor més lúdic. Fem jocs que persegueixen millorar la psicomotricitat, la concentració, l'agilitat.

Quins valors busqueu transmetre amb el tennis taula?

Nosaltres, com a col·lectiu, el que volem transmetre sobretot és que fer esport tant és bo per a la salut com per al factor social de les persones i, per això, moltes de les nostres iniciatives van en aquest sentit. Per exemple, el Fit Ping Tonic busca millorar la salut de les persones o els Opens Temàtics busquen millorar la relació i la cohesió social dels socis. De la mateixa manera, donem molta importància a transmetre els valors de companyonia, respecte i esportivitat.





L'amagatall celebra cinc anys amb la publicació d'una guia digital per descobrir Collserola

Al web de Lluïsos hi podreu consultar les excursions que s'han fet durant aquest cinc anys de descoberta de l'entorn de la ciutat. En David Montfort, impulsor del projecte, és qui pensa i adapta les rutes segons l'època de l'any i les necessitats del grup. L'activitat, que va començar entre amics, s'ha consolidat i aglutina una vintena de persones per sortida. És oberta a tothom i gratuïta.



Vols aprendre a fer màgia?

El Quim i el Gerard són els nostres voluntaris del Màgic 2018. Ens proposen un truc de màgia molt senzill que pots fer a casa per sorprendre els amics i la família.

Seguiu les instruccions!

Per aquest truc necessites: Una cartolina A4 i un retolador.

- Partim la cartolina en dues meitats
- Dibuixem els punts en uns llocs estratègics.
- En una cara dibuixarem un cercle al mig i un en un extrem (figura 1)
- Per l'altra cara dibuixarem 5 cercles (figura 2)

Com fem el truc?

Tot es basa en l'efecte òptic que generem. Hem de saber mostrar la cartolina i posar les mans en el lloc adequat. Mira la seqüència: figures 3, 4, 5 i 6.

"En aquesta cartolina hi ha tres punts. Si la girem n'hi ha sis, però si la torno a girar, només n'hi ha un, i a l'altra banda n'hi ha 4! **Ho vols provar tu?**"



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4

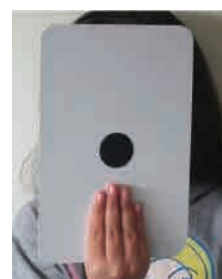


Figura 5

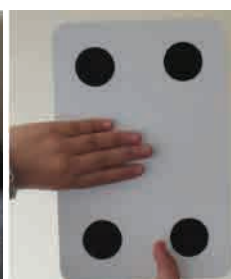


Figura 6

Si t'agrada la màgia, vine al taller de Màgia de Lluïsos de Gràcia!
Més informació al web: www.lluisosdegracia.cat/tallers