



la seva professionalitat, tant amb les seves xerrades, com als diferents monitors de cada activitat, i esperem que el proper curs puguem tornar a gaudir de la seva professionalitat.

Esperem començar les activitats preparades per al curs vinent amb tanta o més afluència de gent amb què hem acabat aquestes, a l'espera de la vostra participació. Si esteu interessades

a fer qualsevol activitat de les ja començades o teniu interès a fer-ne alguna de nova us podeu adreçar a les membres de la Junta.

Fins al proper curs i que passeu un bon estiu!

La Junta de l'Associació Cultural de Dones d'Alpicat

COUNTRYALPICAT

Per segon any consecutiu durant l'hivern i primavera s'han dut a terme les ja conegudes classes de *Country Line Dance* dins de l'Associació Cultural de Dones d'Alpicat. El *Line dance* és una especialitat de ball importat dels Estats Units que es balla amb música *country* americana. Tot i que prové dels antics colons del nou continent i que eren els immigrants de països del nord d'Europa, anglosaxons i centreeuropeus, és una barreja d'ètnies musicals que ha anat evolucionant al llarg dels anys i sobretot els darrers, amb dos etapes clarament marcades com són els anys 70 i 80 amb el moviment *Outlaw*, i la gran expansió mundial a partir dels 90 amb el *New Country*, estil utilitzat pel *Line Dance* i que ha modernitzat molt aquest tipus de música i l'ha donat a conèixer a tot el món: Anglaterra, França, Suïssa, etc., i especialment a Catalunya, on hi ha veritables *Honky Tonks*, que són els bars on s'escolta i es balla el *Country Line Dance*.

Aquest tipus de ball no requereix de condicions especials d'edat ni de sexe; es pot ballar sol, en

grup o bé en parella. Per tant, no està condicionat pels tòpics de la majoria de balls de saló, folklòrics, etc. També és una forma especialment gratificant de fer exercici tant físic com mental sense en realitat adonar-se que l'estem fent. Els participants en aquest tipus de ball queden sorpresos de la facilitat per aprendre els balls i gaudir-ne quan ja en sabem un parell a partir del primer dia de classe. A la vegada ens serveix com a teràpia per desconnectar una hora a la setmana del dia a dia que moltes vegades no ens deixa gaudir de la vida.

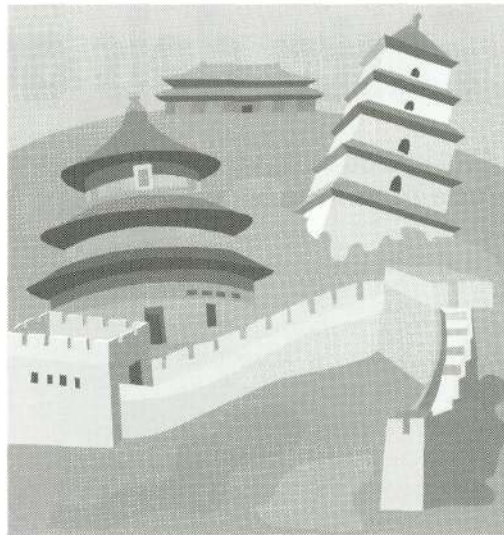
Vull donar les gràcies a totes les alumnes que m'han seguit durant tot el curs amb il·lusió, ganes d'aprendre i passar-ho d'allò més bé. M'omple d'orgull l'esperit, la força i la constància que han tingut i que els agraeixo de tot cor. Fins al proper any.

CARME BONET
Professora de country de l'Associació Cultural de Dones d'Alpicat

TAI-TXI

El tai-txi és un art marcial d'origen xinès. Es basa en el desenvolupament de l'energia interior mitjançant la suavitat i la intenció. Exercita conjuntament el cos, la ment i l'esperit. És una pràctica intensa i completa a qualsevol edat. Els exercicis d'obertura de les articulacions i estiraments dels músculs i els tendons, l'aprenentatge de les posicions i els moviments de la forma, l'execució de la forma, exercicis d'estiraments, relaxació i respiració, asseguts o estirats, són exercicis de què consta una sessió de tai-txi per a principiants.

La Junta de l'Associació Cultural de Dones d'Alpicat



Parlem dels Dolors

El poble d'Alpicat té la verge dels Dolors a l'església. És la mare de Déu que venera la Congregació dels Dolors i molts fidels alpicatins. La Verge surt tots els anys a la processó de Setmana Santa. El poble estima la seva Verge i li ho demostra.

La Congregació té un Cor dels Dolors per cantar-li tots els primers diumenges de mes, a la missa de les nou del matí, a la nostra parròquia. Tots els devots de la Verge i fidels cristians poden assistir-hi.

Des de la Congregació voldríem encomanar-vos amb aquest escrit el nostre entusiasme i la nostra felicitat quan podem ajudar a famílies que no saben què és un trosset de pa.

Tenim moltes coses per cultivar el cos. Quantes en tenim per cultivar l'ànima?

No està passat de moda creure en Déu i la seva mare. Sincerament creiem que hi ha molta gent amb inquietuds morals que volen ajudar i potser no sabem com; només els manca dir ja.

Si aneu a l'església mireu la Verge, mireu-la bé! Veureu les seves llàgrimes pel seu fill estimat i pels infants d'arreu del món que no tenen res.

També des d'aquestes humils ratlles aprofito per parlar-vos de Moçambic, per assabentar-vos d'un fet criminal. Segresten infants, els prenen la vida i venen les diferents parts del seu cos a malalts milionaris.

Entre tots podem col·laborar amb un

ajut, petit o gran, tot és formós als ulls de Déu.

La Congregació dels Dolors fa tot el que és possible per donar-los ajut, però no és suficient: et necessitem a tu!

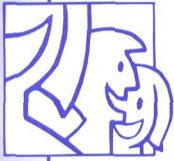
Aquest és el missatge que us volem fer arribar des dels Dolors, de tot cor.

Ajudem entre tots els germans de Moçambic.

Moltes gràcies. Estigueu ben segurs que Nostra Senyora dels Dolors us ho recompensarà.

**Secretària dels Dolors d'Alpicat
Pepita Verd Vicens**





Festa dels avis

El dia 22 de maig vàrem celebrar la festa d'homenatge als avis d'Alpicat. En el decurs de l'acte es va llegir aquest poema:

Felicitats, avis

Com cada any, al mes de maig,
celebrem la festa de la vellesa,
i els alpicatins ens reunim avui
per poder-los felicitar.

Els avis són gent ben propera i entranyable,
si més no, tothom en tenim al nostre costat.
Hem pogut escoltar embadalits
les seves històries d'avantpassats, gairebé ja oblidats,
afany, treballs, angoixes i alegries.

Compartint les seves experiències
amb el desig que siguin profitoses
per a generacions posteriors.

Quins tresors més valuosos
ens dona la seva companyia
amb amor i alegria cada dia.

Avis, quina paraula més bonica
quan surt de dins del cor,
tot i esperant poder-nos retrobar l'any vinent
us felicitem amb aquest aplaudiment.

