

# Anys Daurats

REVISTA TRIMESTRAL L'ESPLAI GENT GRAN  
LA SEU D'URGELL NÚM 11 - 2016



 Obra Social "la Caixa"

100 Anys  
amb la gent gran

 CaixaBank





***Saps aquella cara que fas quan  
et valoren la feina ben feta?  
És la cara que fem avui tots els  
que formem part de CaixaBank.***

Gràcies als nostres 14 milions de clients, als nostres 30.000 empleats i als nostres 750.000 accionistes per convertir-nos en el millor banc d'Espanya.

Gràcies per formar part de CaixaBank.



Euromoney Awards for Excellence  
**Millor Banc  
d'Espanya 2015**



[www.CaixaBank.com](http://www.CaixaBank.com)

## La força del jubilat

Vaig néixer l'any 1947: estic incorporat, doncs, al grup de personal conegut com a gent gran. Al llarg de la meua vida he anat observant, primer de lluny després de prop, el comportament de la ciutadania veterana. Primer de tot, veia que la gent aguantava molt en la seva vida laboral i no era pràcticament fins al final que, ells amb una boina i un bastó, elles amb roba negra de dalt a baix, renunciaven a la vitalitat laboral i es lliuraven passivament al que el temps disposés. A poc a poc, aquest paisatge ha anat canviant, han anat fent efecte les pensions de jubilació i també les llars dels jubilats, amb ball i activitats. Estem arribant a un punt civilitzat?. Amb tota l'estimació per tants companys i companyes penso que no, que encara ens falta molt i molt.

En molts sectors de la nostra societat es confon la gent gran amb un col·lectiu relativament passiu i conservador, amb un conjunt que necessita ser lloat per la seva dedicació laboral o casolana durant molts anys i amenitzat amb cops a l'esquena i per entendre'ns, amb una mica d'ironia, amb coca i moscatell i música de ball. A veure si ens entenem, benvingut sigui tot



**AMADEU  
GALLART  
SORT**

Economista

això, ens mereixem passar bones estones, riure, ballar i viatjar... Però pobres de nosaltres, pobra societat nostra si no anem més enllà, si renunciem a la força del nostre criteri, al treball reivindicatiu per a la millora dels nostres equipaments sanitaris i socials, a la implicació en la nostra vida pública, local, comarcal i universal. Si la salut ens ho permet, lògicament..

En aquest sentit el camp del volun-

tariat també pot oferir bones sortides i algunes de les nostres habilitats poden ser aprofitades pels altres, però mai, en la meua opinió, no hem de perdre de vista els déficits socials que ens tenallen. Avui, vivim una època de retallades, les nostres pensions es mantenen en un equilibri inestable, l'assistència sanitària a la nostra comarca es veu amenaçada per reduccions en els serveis hospitalaris que ens obliguen a llargs i cars viatges a Lleida o a Barcelona, alguns dels quals podríem estalviar-nos si les autoritats competents tinguessin ben en compte situacions territorials com la nostra.

I el tema de la residència? Miau i marramiau!! Fa uns quants anys ens havien promès que a La Seu s'hi faria una residència per gent gran. Avui depenem d'una fun-

**“La gent gran, encara més que els altres, hem de ser activíssims en la defensa i en la millora dels nivells de vida”**

### ANYS DAURATS

Publicació trimestral

Coordinació i suport gràfic:  
Isidre Domenjó

Consell de Redacció:

Jaume Caelles, Tere Corominas, Pere Farràs,  
Salvador Rosàs, Antoni Temprado

Col·laboradors en aquest número:

Isidre Domenjó, Pere Farràs, Roser Farràs,  
Amadeu Gallart, Antonio Marsino, Joan Obiols,  
Manuel Pal, Anna Maria Planes, Josep Sanvicens,  
Pere Serret i Antoni Temprado

Adreça:

Plaça Pati Palau, s/n  
25700 La Seu d'Urgell  
Telèfon: 973 35 18 66  
jubilatseu@mailpersonal.com  
<http://www.esplailaseu.es>

### SUMARI

Obertura	3
Entrevistes	4-6
El pas per la vida	7-9
Activitats	10-17
Mots compartits	18-25
Els nostres poetes	26
Tanquem la paradedeta	27

Foto portada: Artur Carné

dació privada on la bona voluntat no es discuteix però que té unes normatives pròpies, no sempre adients a l'esperit de l'actualitat. No vull ser destraler amb aquest escrit, ni tampoc defensar o atacar cap organització política, només vull posar en evidència que la gent gran, encara més que els altres, hem de ser activíssims en la defensa i en la millora dels nivells de vida. El fatalisme i la crítica de café estan bé per assumir una certa malenconia vital a l'hora de la migdiada però no ens serveixen per fer front a la vida, que en tenim, i molta, i per ser-nos d'utilitat a nosaltres mateixos, als nostres fills i als nostres néts.



# “Ja gairebé no utilitzem les pissarres, i combinem llibres amb tauletes digitals”

**ANNA SANSA**

Directora del Col·legi La Salle de la Seu d'Urgell

Es curiós però ens vam conèixer, degut als escacs, el 14 de maig del 2015 a l'Espai i ara, al 2016, ens retrobem a la Salle.

Segons el professionals, els escacs tenen un gran valor pedagògic, és així?

Sí, és així, hi ha estudis que han pogut comprovar que jugar a escacs és un complement de l'aprenentatge molt bo, doncs els nens aprenen algunes habilitats diferents de les que hi ha al dia a dia a l'aula: planificació, orientació espacial, llenguatge específic, previsió de moviments, presa de decisions... i a més a més, d'altres que tenen a veure directament amb les habilitats socials: respecte per l'altre, acceptació de l'error, paciència i responsabilitat... En conjunt és un joc molt complet que a més de gaudir-lo ens ensenya aspectes molt importants per treballar.

A La Salle teniu unes pistes de pàdel fantàstiques, és un esport que practiqueu?

Doncs la veritat és que sí que hi sóc aficionada, ja d'abans que hi hagués les pistes a l'escola, la qual cosa és un luxe, poder tenir-les tan a prop.

Ets aficionada als esports?

Sí, m'agrada molt fer esport, i en els diferents àmbits, tant esports d'equip com individuals, però a mesura que ens anem fent grans, és més difícil poder coincidir amb altra gent, i t'entim a fer més esports individuals. M'agrada anar a córrer sempre que puc i ara fa poc m'he iniciat en l'escalada.

I els concerts musicals? Crec que sí pots hi fas una escapada, oi?

La música és una cosa que m'encanta, cada dia escolto música, i de tot tipus. Els concerts també els gaudeixo molt, doncs és un luxe poder tenir el can-

tant que t'agrada al davant i deixar-te la veu cantant les seves cançons amb ell...!

El teu pas pels estudis, des de l'inici, es podria dir que varen ser acabats tots amb diploma d'honor?

Jo sempre m'he considerat una estudiant normal, els estudis els he acabat sempre amb bona nota, però no amb diploma d'honor!

A la Universitat de Lleida vas estudiar mestra i també anglès, és que ja pensaves anar a estudiar a l'estranger?

Des de ben petita que ja tenia clar que volia ser mestra, i l'anglès ha estat sempre la meua gran passió. I així vaig poder complir el meu desig, estudiant una diplomatura que ho tenia tot. Com millor s'aprèn una llengua és practicant-la, i sempre que he pogut he fet escapades a Anglaterra o Irlanda per poder-la practicar in situ i aprofitar per fer alguns cursos de millora.

Parles espanyol, anglès, francès, català?

Sí, tot i que el que menys bé parlo és el francès, però m'agrada molt practicar totes les llengües i aprendre'n de noves. Quan vaig a algun país de parla diferent a aquestes sempre intento aprendre algunes frases per comunicar-me amb la gent d'allí.

És difícil captar l'atenció dels alumnes?

Actualment els nens reben molts estímuls per diferents bandes (televisió, noves tecnologies, ...), és difícil saber quin és l'estímul que capta l'atenció de cadascú, perquè tots som diferents. Però cada cop més l'escola s'adapta a l'alumne, així doncs es busca les millors metodologies per poder parlar "el mateix llenguatge" que ells i poder arribar més fàcilment als seus intere-

sos perquè estiguin motivats pel que estan fent. Per això renovem equipaments, ja gairebé no utilitzem les pissarres, i combinem llibres de text amb tauletes digitals, fem projectes partint dels interessos dels nens...

Quants anys fa que ets mestra?

Aquest és el desè any que estic exercint de mestra.

Per què vas decidir ser-ho?

Perquè sempre m'ha agradat la docència, els nens m'encanten i m'ho passo molt bé amb ells. Sempre tenen una paraula amable per la "senyora" i són molt agrats si tu ho ets amb ells. Hem d'aprendre molt dels nens!

Què recordes especialment dels teus anys a l'escola?

Recordo amb molta estima tots els meus professors, molts d'ells ara companys, i tots em van marcar. Van ser uns anys fantàstics, on vaig aprendre molt i on vaig gaudir molt. A la Salle sempre m'hi he sentit molt bé, molt acompanyada, la gent que hi treballa sempre ha estat molt familiar i els valors que s'hi transmeten són molt en la línia de la meua personalitat.

Quina és la teua matèria preferida?

Evidentment, no pot ser cap altra: l'anglès!

Recordes algun alumne complicat?

Sí, en recordo uns quants ja!

I algun d'especial?

sortim de la nostra closca. És important saber els nostres límits, però no limitar-nos.

**Si estigués a les teves mans, quina reforma afegiries als plans d'educació vigents?**

El primer que canviaria és que l'Administració dotés de més recursos a totes les escoles, doncs ens fan falta, perquè l'educació és la base de tot i necessitem eines per treballar, innovar i millorar. Les administracions s'estalviarien molts problemes si formessin bé els nens d'avui, ells han de ser el nostre futur i la base de la societat que vindrà, doncs han de ser persones responsables, actives, coherents i solidàries, i no podem oblidar que a les nostres aules avui hi ha els nostres futurs alcaldes, presidents, però també fusters, lampistes, professors... tots són igual d'importants.

**Et segueixes preparant per aspirar a un càrrec més gran que la direcció?**

No aspiro a res més, penso que ja és un honor poder gestionar "la meua escola" on he crescut al llarg de tota la meua vida. Mai m'hauria imaginat que acabaria en aquest càrrec i agraeixo a totes les persones que han confiat i confien en mi per ser-hi.

**D'on treus la força per tirar l'escola endavant com a Directora?**

La força me la donen totes les persones que tinc al voltant. Tinc un equip fantàstic de professors i de personal de l'escola, que sense ells, l'escola no seria res. Em recolzen i m'ajuden constantment, som un gran equip! Podem viure sense director, però no sense els professors!

**¿Què t'agradaria dir als alumnes d'aquesta escola?**

M'agradaria dir-los que gaudeixin, que no es perdin cap moment de la seva vida, que aprenguin molt i que aprofitin el temps, perquè el temps passa molt ràpid. I que facin el que toca a cada moment: quan toca ser nens, adolescents o adults. No cal córrer perquè tot arriba.

**Agrair-te, en nom de la direcció de l'Espai, les atencions que sempre ens heu tingut a La Salle. Dir-te una vegada més, parlar amb tu sempre és un plaer.**



Sí, recordo un nen especialment complicat, no per ell sinó per la situació familiar que tenia a casa. M'agradaria que tots els nens fossin feliços les 24 hores del dia, però de vegades hi ha situacions que no hauren de viure i que els marquen per tota la vida... Els hem de protegir de la vida adulta, doncs ja tindran temps per viure-la...

**Quant de temps portes al càrrec de Directora de La Salle?**

Tot just porto 7 mesos en el càrrec, però ja en portava 2 en l'equip directiu, abans era cap d'estudis de l'etapa de primària. L'any passat vaig poder estar al costat del meu anterior director, el Lluís Biosca, amb qui vam fer traspàs durant un curs sencer, la qual cosa em va ajudar molt i a qui estic molt agraïda. I encara l'he de trucar sovint!

**Quin és el principal repte que tens davant la comunitat escolar?**

El meu principal repte és que els nens vinguin contents a l'escola i aprenguin molt i de la millor manera possible. El segon és que hi hagi una col·laboració entre la família i l'escola per aconseguir l'objectiu comú que tenim. Educació dels seus fills i els nostres alumnes. I el tercer és que tots fem pinya per aconseguir una societat millor pel dia de demà!

**Com es contribueix al desenvolupament personal dels alumnes?**

L'escola La Salle la formem persones, i busquem que la relació entre elles es faci realitat en el dia a dia, de la manera més pròxima possible. Busquem que cadascú tingui el seu lloc, el seu moment per expressar-se, per sentir, per valorar, o per experimentar. L'acompanyament en el procés d'aprenentatge és clau, a partir d'aquí, si tothom s'hi troba a gust, l'aprenentatge ocorre sol i amb una mica d'ajuda, si fa falta, tothom pot arribar al màxim de les seves capacitats.

**“El meu principal repte és que els nens vinguin contents a l'escola i aprenguin molt i de la millor manera possible”**

**Què has après a través de l'experiència? (comparat amb la teva preparació professional)**

He après que no s'ha de tenir por, i que s'ha de sortir del nostre cercle de confort. Tendim a acomodar-nos amb el que ja coneixem i ja ens va bé, i s'ha d'estar constantment en canvi, perquè sinó, no pots avançar en cap aspecte, i ens convertim en mol·luscs, que no



# “Cada vegada que vinc a tocar a l’Esplai em sento com si fos a casa meva”

**TRUKI**  
Home orquestra



**mic Truki, jo sempre t’he coneA- gut com a tal, o bé com l’home orquestra, és a dir un personatge molt popular, però com et dius?**

Em dic Joan Rebolleda Altarriba, però sóc l’home orquestra.

**Quants anys fa que et dediques a la música?**

Des de que tenia 16 anys. Llavors estava treballant a l’agència de duanes Gallart i vaig decidir dedicar-me a la música. Recordo molt bé com al meu pare no li va agradar massa.

**A quin professor de música vas anar?**

Com a professor, la veritat és que en vaig tindre varis, un d’ells, que recordo sempre i amb qui conser- vo una bona amistat, és Antoni Bernadó, des d’aquí aprofito per, una vegada més, donar-li les gràcies.

**“A la Costa Brava vaig viure l’època daurada, tant per l’èxit del grup com del meu personal”**

**És a dir que de l’afició en vas fer una manera de viure. Et podies mantindre?**

A més de fer tot el que podia amb la música, també feia alguns tre-

balls que normalment no em dura- ven gaire, degut que estava molt entregat a la música. Vaig treballar dos anys a Londres com ajudant de cuina.

**Vas tindre l’oportunitat de trebal- lar a molts llocs de turisme, fre- qüentant sales molt importants i sobre tot a la Costa Brava?**

Sí, molt, sempre amb grup; inclús en vaig formar un amb dos ame- ricans. Va ser l’època dorada tant per l’èxit del grup com el meu personal; també t’he de dir que quan vaig fer la mili, al Sàhara, tocava amb l’Orquestrina de la compan- yia.

**Després de la mili i ja tot un músic, per què no et vas posar a tocar amb alguna orquestra?**

Sóc un gran admirador de les bo- nes orquestres, amb especial algu- nes que tu també coneixeràs, com la Principal de la Bisbal, La Mera- vella, Els Vers de Mataró, i moltes més, però sempre m’agrada més anar en grup i ara ja vaig sol; toco, canto lo que vulguin, inclòs alguna sardana.

**El que fossis admirat et va por- tar a tindre moltes amistats fe- menines veritat?**

Doncs sí, i una amb particular, em vaig enamorar d’una holandesa i no vaig fer cas de la meva famí- lia; me’n vaig anar amb ella a Hol- landa, allí tocava en els ferris que sempre feien la mateixa ruta. Era feliç i estava molt enamorat; però les circumstàncies, degut en part

a la vida que portava, van fer que sols estéssim junts un any. Aquell transtorn em va portar a una de- pressió molt forta, vaig tornar i, una vegada a casa, el meu pare es va preocupar molt de mi; així com altres persones a les que estic molt agraït.

**“M’encanta anar a tocar a llocs com la Llar de Sant Josep, l’Hospital o el Taller Claror”**

**Dels llocs on vas a tocar, a quins els tens més simpatia.**

I tan que sí, m’encanta anar a la llar de Sant Josep, al taller Claror, a l’Hospital, a tots els hi tinc un ca- rinyo especial.

**Què els voldries dir a la gent de La Seu?**

La veritat és que estic molt con- tent de com em tracten i també que molts llocs em demanen per que hi vagi a tocar. A tots moltes gràcies i un agraïment especial per la gent de l’Esplai: un lloc on em sento com si fos casa meva.

**Amic Truki, gràcies a tu pel temps que m’has dedicat, Salut i molta sort, Joan, home músic.**

P. F.

## L'Esplai recorda la Imma



Imma Espuñes, com molts recordareu, al 2011 va formar part de la Junta de l'Esplai. Fa pocs dies la seva filla Anna Ambatlle ens va proposar que en record a la seva mare es fes un berenar a la Coral ja que ella també n'havia format part. La Coral, de forma magistral, va interpretar cançons espirituals, la més recordada va ser: *Swiing low sweet chariot*. L'Esplai va preparar un full amb la lletra de la cançó que, juntament amb varies fotos, va ser l'obsequi per l'Anna. Durant el berenar es van projectar fotografies, vídeos i diverses actuacions de la Coral

### Grup Col·laborador



VENDA - INSTAL·LACIÓ - REPARACIÓ

C/ Mare Janer, 38  
Tel. 973 35 23 18  
La Seu d'Urgell  
simac@simac.cat

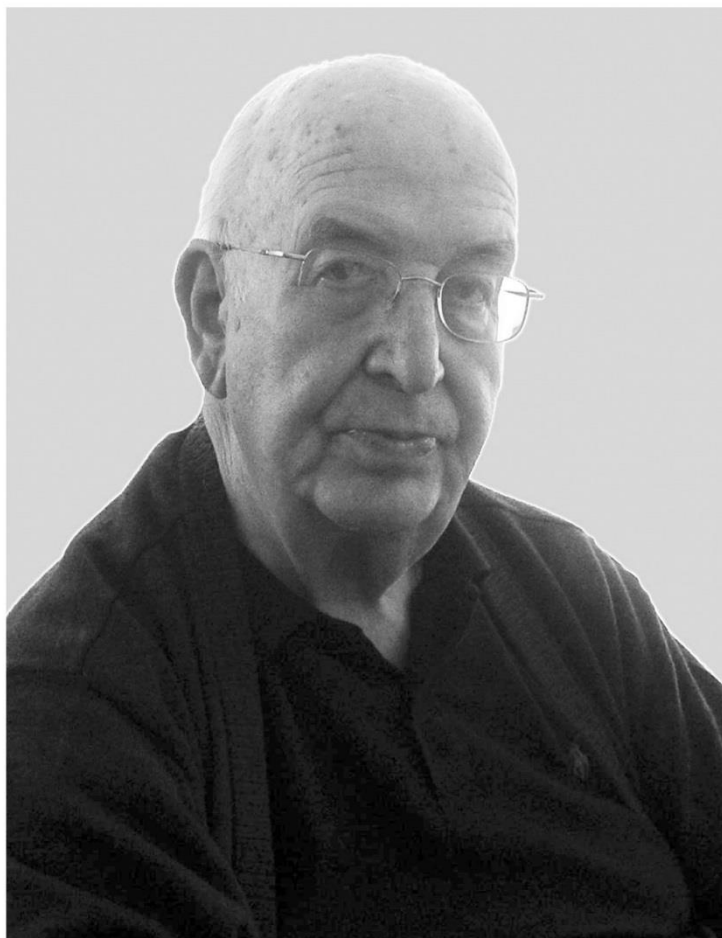
televisió  
audio-vídeo  
av portàtil  
antenes tv-sat  
so professional  
electrodomèstics  
petit electrodomèstic  
internet sat i wifi  
informàtica-domòtica  
vigilància i seguretat  
telefonía i comunicació



Av. Guillem Graell, 16  
Tel. 973 35 58 91  
25700 La Seu d'Urgell

### Serveis

- Atenció farmacèutica
- Dermofarmàcia
- Dietètica infantil i adult
- Fórmules magistrals
- Homeopatia
- Dietista servei concertat



## Mossèn Mas, una persona bona que ha deixat empremta

La meua relació amb mossèn Mas va començar d'una manera casual. Jo havia escollit Ciències a cinquè de batxillerat però a la primera classe de matemàtiques el professor es va quedar aturat i confós quan explicava un teorema a la pissarra (Teorema de Pitàgores). Com que en aquell temps el meu objectiu era aprovar la revàlida de sisè, en finalitzar la classe juntament amb 3 companyes més, ens vam dirigir

a Secretaria i vam demanar a la Carme Vilarrubla si ens feia el favor de canviar-nos a Lletres. A partir d'aquell instant el mossèn Mas fou el nostre professor de grec durant els dos anys del batxillerat superior i també a preuniversitari. Amb els coneixements adquirits, sota la seva ensenyança, aquell darrer curs érem capaces de traduir l'Odissea d'Homer i totes les alumnes vàrem superar a la prime-

ra l'examen d'ingrés a la Universitat. Les seves classes mai foren ensopides, ja que a més del grec ens va ensenyar a practicar "esgrima dialèctica". Com us podeu imaginar totes nosaltres intentàvem guanyar-lo, cosa difícil encara que no impossible. Si es donava el cas, ell contestava "touché" i nosaltres contentes. No el recordo pas enfadat, al menys amb el nostre curs que sempre fou molt reduït: érem 7 noies a cinquè i sisè, i 5 a preuniversitari. Li fèiem barrabassades que acceptava amb la seva proverbial bonhomia.

Sempre ha estat una persona molt despresa i generosa. Recordo un dia que va aparèixer amb un llibre per cadascuna de nosaltres. Era *El petit Príncep* de Saint Exupéry. Jo

***"Les seves classes mai foren ensopides, ja que a més del grec ens va ensenyar a practicar esgrima dialèctica"***

el tinc ben guardat i el rellegeixo tot sovint. A vegades, en els dies esplèndids de primavera, li demanàvem fer la classe al pati, o a la vora del riu, i cap allí ens dirigíem. Dit i fet. També solíem anar al forn del Salvat a buscar coques individuals per esmorzar, una per cada noia i els hi dèiem que ho apuntessin a la llista negra. A final de mes, el mossèn, anava puntualment a pagar. Havíem repetit la mateixa cançó al bar La Peña amb entrepans.

Després va venir la universitat. Sempre li he estat agraïda ja que fou ell qui va ajudar-me a convèncer els pares (humils treballadors l'any 1966) perquè em deixessin estudiar. Em van concedir una beca per un col·legi major la qual cosa em va permetre anar a Barcelona a estudiar medicina.



## ACTIVITATS



### Torronada de final d'any

Un dels actes celebrats durant l'any a l'Esplai és, sens dubte, el comiat de la fi d'any, Crec que va ser l'esdeveniment més apreciat pel soci. Tots els assistents a la festa de final de any van ser obsequiats amb cava i torró i es va fer un brindis pels millors desitjos per aquest any 2016.

A .Temprado



### El senyor F. Xavier Francino, notari, ve a l'Esplai

La Junta de l'Esplai, atenta als possibles interessos de molts dels seus socis, va programar una xerrada notarial per tal de posar llum a possibles dubtes que fessin referència a temàtica diversa pròpia de la nostra edat: patrimonis, herències, donacions i un llarg etcètera que pogués sorgir al llarg de la xerrada.

El notari, Sr Francino, acceptà la nostra petició i ens va il·lustrar en tot allò que ens inquietava. La sala de l'Esplai va demostrar l'interès del tema, ja que pràcticament s'omplí. Van assistir-hi també la Sra. Delegada i els caps de l'oficina 018 de la Caixa. En acabar es convidà els assistents a un petit refrigeri que contribuï a que tothom participés en una distesa i animada conversa. La Junta vol agrair als responsables de la Caixa la seva assistència i, molt especialment, al Sr Francino la seva desinteressada col·laboració.

La redacció



## ACTIVITATS



### Xerrada sobre el bon ús dels medicaments

A l'Esplai de la Seu d'Urgell el ponent Joan Purgimon ens va fer, el dia 2 de desembre, una xerrada per el bon ús dels medicaments. Va ser una xerrada molt interessant, en la qual les 50 persones que hi van assistir van quedar gratament sorpreses pel que van aprendre. En acabar la conferència es va oferir un aperitiu per a tots els assistents.



### Ràdio a la carta

Hem emès una nova edició del programa '**Gent gran, gent activa**', en què hem parlat, entre d'altres temes, de la representació que oferirà el nou grup de teatre de l'Esplai.



\*\*\*  
**Hotel LA SEU**

Ctra. Lleida, 32  
25700 La Seu d'Urgell  
Lleida

Tel. 973 35 24 00  
Fax 973 35 34 10



**FARMÀCIA  
PURGIMON**  
S.C.P.

Tel. 973 351 307

c. Sant Joan Bta. de la Salle, 52  
25700 La Seu d'Urgell (Lleida)  
joanpurgimon@redfarma.org  
Fax 973 351 485

**Serveis propis:**

- Ortopèdia
- **Homeopatia**
- Fórmules magistrals
- Dermofarmàcia
- Dietètica infantil i adults
- Plantes medicinals
- Veterinària
- Atenció farmacèutica personalitzada

**Serveis concertats:**

- GAES (Audifons), cada dimarts
- Dietista, visita cada dimarts
- XARXAFARMA (fes-te la targeta client)



## ACTIVITATS



Els avis ens van visitar per dur a terme la primera trobada del curs del Projecte Escacs a 6è de primària. Va ser el primer contacte dels avis amb els alumnes de 6è, a qui van explicar les bases d'aquest joc d'estratègia, i també curiositats de jugadors i partides conegudes arreu del món.

En acabar l'explicació els alumnes vam poder jugar una partida, i els avis ens anaven explicant jugades per com poder guanyar l'adversari, però són secretes, no les explicarem a ningú! Volem donar les gràcies als 5 avis que van venir.

# Escacs intergeneracionals



al Josep, a l'altre Josep, a l'Enric, al Pere i al Salvador, per ensenyar-nos aquest joc que cada cop ens va agradant més.

Durant les properes setmanes durarem a terme més trobades amb ells per així poder-nos anar coneixent i aprenent d'unes grans persones com ells!

La Salle



## Comença el projecte d'Aprenentatge i Servei "Ens escrivim"

Aquesta setmana els 32 alumnes de 3r d'ESO participants al projecte "Ens escrivim" van rebre per primer cop les cartes dels seus avis i àvies. És el tercer any que l'escola participa en aquest projecte impulsat per la Regidoria de Gent Gran de l'Ajuntament de la Seu, el Pla Educatiu d'Entorn i els Serveis Educatius Alt Urgell-Cerdanya del Departament d'Ensenyament de la Generalitat.

Durant 4 mesos els nostres alumnes s'intercanviaran cartes amb els avis de la ciutat. El mes de juny es farà una trobada on es coneixeran i podran intercanviar de manera presencial experiències i vivències. La participació al projecte és totalment voluntària i pretén afavorir el compromís cívic dels nostres joves.

Grup Col·laborador



## ACTIVITATS

L'Esplai de la Gent Gran de la Seu, des de temps, duu a terme moltes i diverses activitats. Faltava, però, la dramatització, el teatre. Salvador Rosàs ens animà a formar un grup. En va ser el cap i guia en començar a caminar.

I així, ara farà un any, tastàvem, molts per primera vegada, l'emoció de preparar una representació: un *Malalt imaginari* de Molière mol *sui generis*. És el treball que avui us presentem.

Per ordre d'aparició coneixereu el malalt (Antònio) i la seva minyona (avui la Pili, ahir la Inès); les filles del malalt: l'Angèlica (Juani), la Clara (Carmen) i la Sara (Montse); l'esposa Belinda (Angèlica) i la notària (Lluïsa); els dos metges, Dr. Purgon (Julio) i el seu fill, Dr. Tomàs (Rafa); i l'enamorat Cleante (Jaume). Ens ajuda a recordar la Teresa i s'esforça en què millorem la Joana, la nostra directora.

Volem agrair, molt sincerament, a Mobles Farràs, a la Llar de Sant Josep i al col·legi La Salle la seva desinteressada col·laboració.

Grup Col·laborador



***El malalt imaginari*** és una obra de Molière estrenada el 1673 que gira al voltant de la hipocondria. És la darrera comèdia de l'autor, que va morir després d'interpretar justament el paper del malalt.

14

"El passat cap de setmana vam assistir a la representació que un grup de persones de l'Esplai de la Gent Gran ens van oferir del *Malalt imaginari* de Molière.

Moltes gràcies a la gent de l'Esplai per l'organització i enhorabona a tots els actors i actrius i a tothom que va col·laborar-hi!" **Anna Vives**



Va ser genial, un fart de riure.

**Carlos Herreros Bulich**

Fantàstics, us ha quedat superguai. Enhorabona. Esplai de La Seu, molt bona iniciativa.

**Montse Bonet**

# Gran èxit en el debut del grup de teatre de l'Esplai



Excel·lent valoració de les representacions de l'obra 'El malalt imaginari', de Molière. **Ràdio Seu**

Va estar molt entretinguda i els actors fantàstics... molt bé! **Montse Eroles**

Actors de primer nivell! Felicitats a tots, ens heu fet gaudir d'una bona estona!! **Anna Call**

Aquesta obra teatral és molt divertida. M'encanta la Toniette. Jo vaig interpretar l'obra a l'escola. **Mercè**

És un obra molt divertida i el tema està molt ben trobat, i bona actuació dels artistes de L'Esplai. **Meritxell Planes**

Vull felicitar l'Esplai de la Gent Gran i d'una forma molt especial a la seva directora de l'obra de teatre "El Malalt Imaginari" Se'ns va fer curta per tot el que ens van fer gaudir, agrair l'important esforç, treball i hores de dedicació. Moltes felicitats, gràcies a totes i a tots. **Jesús Fierro**





## ACTIVITATS



### Festa de Carnaval

Un any més a L'Espai vàrem celebrar la festa del Carnaval amb un espectacular ball i un fantàstic grup de disfressats, amb molt de gust i molta creativitat.

Hem de destacar que va ser molt difícil escollir el premis i el jurat va tindre molts problemes ja que era molt difícil escollir de entre tants, tots ells molt interessants.

Després de molt analitzar, tant la disfressa com les bones formes del que la portava, s'entregaren els premis corresponents.

Des d'aquí donem les gràcies a tots els participants pel seu bon humor i les ganes de passar-ho bé

La Junta



### Festa de l'Elegància

Hem celebrat la festa de l' Elegància, una festa que es ve fent cada any des del any 2012, en la que, aprofitant el ball, ja es demana que la majoria dels socis vinguin elegants i amb bona disposició per gaudir de la tarda.

És molt important tant la forma de vestir, com la desfilada, ja que és necessari atreure la mirada tant del jurat com de tots el celebrants.

Aquest any ha resultat molt difícil d'escollir els guanyadors per la qualitat i competència dels participants.

La Redacció



## Classes de català als avis de la Seu



Un grup d'alumnes de 4t d'ESO de La Salle, dins del seu treball de recerca, ha donat classes de català a l'Esplai de la Seu a diferents avis i àvies de la ciutat.

Els treballs de recerca de 4t d'ESO de la nostra escola han de par-

tir de la idea que siguin projectes d'Aprenentatge i Servei. És per aquest motiu que, la Mònica, l'Ana, la Natàlia, la Mireia i l'Alba, van decidir tirar endavant unes classes de català a uns alumnes molt especials: avis i àvies de la ciutat.

Amb col·laboració amb la Regidoria de Gent Gran i l'Esplai de La Seu s'ha pogut tirar endavant aquest projecte tan enriquidor per a tots els participants.

**Grup col·laborador**

## Matins a l'Esplai

Es una satisfacció contemplar el bon ambient, amistat, joc i un bon ambient entre un gran nombre de participants, que cada matí fan la seva visita per trobar-se amb els companys.

Els passatemps i exercicis cognitius són una excel·lent forma de mantenir i potenciar l'activitat mental en la gent gran. Els jocs de taula, a més, faciliten i potencien la participació social.

Quan parlem de mantenir la ment activa i d'estimular les capacitats



cognitives potser imaginem la idea d'haver de realitzar dures tasques de tipus acadèmic per aconseguir-ho. Res més lluny de la realitat. Una manera de potenciació d'aquestes habilitats mitjançant una opció que, a més, ofereix al-

tres avantatges, és la participació en jocs de taula. La pràctica dels jocs de taula aporta nombrosos beneficis per a la salut física, mental i afectiva de la gent gran.

**Grup col·laborador**

# Necessitat de canviar creences



JOSEP SANVICENS

Quan no pots aconseguir un objectiu no és per falta de potencial de la teva ment, és un reflex dels teus pensaments i creences que la condicionen. Si això t'ho creus amb certesa ja has fet un gran primer pas de millora. Ara ve el segon pas: creu-te també que aquests pensaments i creences condicionants sempre es poden canviar.

TU TAMBÉ POTS FER-HO

Normalment rebem la informació que ens trameten els sentits i pensem segons la **“NOSTRA INTERPRETACIÓ”** d'aquesta informació rebuda. Per això un percentatge molt alt de pensaments són sempre els mateixos, amb la qual cosa les decisions, les accions i els resultats també són els mateixos, tant li fa si no ens agraden.

Com podem canviar i millorar resultats? Canviant la nostra interpretació! Però com interpretar diferent si la informació que ens arriba dels sentits és la mateixa? Aquí hi ha una de les claus: deixar descansar els sentits, no usar-los i **“CREAR NOSALTRES”** una informació diferent, **per mitjà de les facultats que també té la nostra ment**.

Aquestes facultats són: percepció, voluntat, imaginació, memòria, intuïció i raó. Amb elles podem literalment **CREAR** a la pantalla de la ment aquella informació que ens beneficia, que ens permet interpretar, pensar i actuar diferent, per aconseguir resultats diferents i volguts.

Ara pensem: però aquesta creació mental de les facultats no és imaginària, irreal i falsa? Aquí hi ha la segona clau: **NO! És del tot real! Tant com l'altra informació que ens proporcionaven els sentits!** Com pot ser? Mirem-ho.

Si tot es crea dues vegades, primer a la ment i després a la rea-



litat, abans a la ment creàvem segons la informació que venia per mitjà dels sentits de fora cap a dins. Què aconseguíem? Més del que ja hi havia a fora que no ens agradava.

Ara a dins creem el que volem i ens agrada. Què es manifestarà a fora? Naturalment! Allò que hem creat a dins.

Si ho mirem d'acord amb la llei de l'atracció (oi que ens sona?) diu que tot és energia, tot vibra i vibracions d'igual freqüència s'atrauen. A l'univers hi ha totes les freqüències imaginables possibles, els

nostres pensaments també són energia que vibra. Perquè ens hauria d'estranyar que manifestin en resultats allò de l'univers que vibra en la mateixa freqüència dels nostres pensaments prescindint de si ho volem o no? És així, és una llei.

Sóc conscient que això pot ser no és fàcil d'entendre i menys d'acceptar, però tampoc em negareu que no és un tema per pensar-hi. Recordem coses del passat que vàrem aconseguir o que no vàrem aconseguir. Quins pensaments teníem a la ment en un cas i en l'altre?

# El millor regal que li podia fer

Un amic meu se'n va anar de viatge a una llunyana ciutat d'Amèrica. Sabia que a la seva xicoteta l'hi feien falta unes ulleres i tot passejant fent el badoc, va veure que en una òptica n'anunciaven i pensà que seria ara l'ocasió per comprar-li'n unes a la seva promesa.

Entrà, li n'ensenyaren moltes, "boniques i barates", va triar i remenar, i...es decidí.

Fet el tracte la dependenta les posà en una capseta, ho embolcallà tot curosament, i passà a la "caixa" a pagar. A l'anar-se'n va agafar un paquetet que hi havia al mateix taulell de la caixa, molt semblant al que hi havien les ulleres que ell havia triat, però...

Compte! Al paquet que ell s'emportà hi havia una calces que ben segur deurien ser d'alguna clienta que estava a l'òptica i que s'caba-va de comprar.

El meu amic no es donà compte de la greu equivocació, i des de la mateixa botiga se'n va anar a correus per enviar el regal de la xicoteta al que va adjuntar-hi unes lletres.

Quan la novia rebé el paquetet, al obrir-lo va quedar perplexa, però quan llegí la carta per poc no l'hi agafa un "cobriments de cor".

Deia així:

*Estimada meva:*

*Espero que t'agradi el regal que t'envio, sobretot per la falta que et feien ja que no en tens cap, les que de tant en tant portes, són*



**ANTONIO  
MARSINO  
AMBATLLE**

*molt velles, i aquestes coses s'han de canviar sovint.*

*Em sembla que hauré encertat amb el model, n'hi havia tantes...! Però la dependenta, molt amable, va dir-me que aquestes són l'última moda, ella en té unes d'iguals, m'he les ensenyà amb tot detall.*



*Per veure si eren tant lleugeres com deien, les vaig agafar i m'he les vaig posar allà mateix. Haguesis vist, amor meu, quin tip de riure es va fer aquella dependenta, perquè aquests models femenins, als homes ens queden molt « graciosos », i encara més a mi, que ja saps que jo tinc uns « rasgos » molt marcats.*

*Una altra dependenta que voltava per allí, m'he les va demanar, es tragué les que portava, posant-se aquestes perquè veïés quin efecte feien. Hem van agradar molt, això va ser el que hem va fer acabar de decidir, i les vaig comprar. Segur que a tu encara t'estaran millor.*

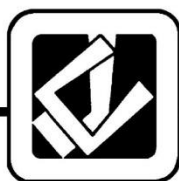
*Posa-te'les, ensenya-les als teus pares, als germans, als amics, a qui et sembli, ja veuràs com tots et diran que he tingut bon gust. Al començament, potser et trobaràs una mica incòmoda, acostumada com estàs d'anar amb les velles, i més els darrers mesos que no n'has portat cap, però ja ho superaràs.*

*Si fossin petites telefona tot seguit, ja que aniria al mateix establiment que m'han atès tant bé, a buscar-ne unes de més grans, pensa que si t'he les has de treure al carrer, tothom notarà les marques que et deixaran. Vigila també no siguin massa grans, no fos cas que caminant et caiguessin. Para compte amb fer massa exercici que no se't trenquessin, i sobretot no les deixis al primer lloc que et sembli com a vegades fas; no les perdís, ja saps que tens el costum de portar-les a les mans perquè tothom vegi els teus encants.*

*Bé carinyo, avui no et puc dir res més, estic desitjant tornar aviat, i veure-te'les posades.*

*Veritat que és el millor regal que et podia fer?*

*T'estima, el teu.*



**COLOM**

Assegurances • Gestoria • Assessoria Fiscal - Laboral

Av. Pau Claris, 7 1r - Ap.correus 13 - Tel. 973 35 04 60 - Fax 973 35 31 03  
25700 LA SEU D'URGELL (Lleida)



## L'autoestima

Una professora a classe treu de la seva cartera un bitllet de 20€ i l'ensenya als seus alumnes alhora que pregunta: "A qui li agradaria tenir aquest bitllet?". Tots els alumnes aixequen la mà.

Lavors la professora agafa el bitllet i l'arruga, fent una bola. Fins i tot l'esquinça una miqueta en una cantonada. "Qui segueix volent-lo?". Tots els alumnes tornen a aixecar la mà.

Finalment, la professora tira el bitllet a terra i el trepitja repetidament, dient: "Encara voleu aquest bitllet?". Tots els alumnes responen que sí.

Lavors la professora els diu: "Espero que d'aquí aprengueu una lliçó important avui: Tot i que he arrugat el bitllet, l'he trepitjat i tirat a terra ... tots heu volgut tenir el bitllet perquè el seu valor no ha canviat, segueixen sent 20 euros. Moltes vegades a la vida t'ofens, hi ha persones que et rebutgen i els esdeveniments et sacsegen, deixant-te fet una bola o tirat a terra. Sents que no vals res, però recorda, el teu valor no canviarà MAI per a la gent que realment t'estima. Fins i tot en els dies en què sentis que estàs en el teu pitjor moment, el teu valor continua sent el mateix, per molt arrugat que estiguis".

Grup Col·laborador

## La nostra salut depèn del nostre estat d'ànim?



Conviure amb xacres o amb alguna malaltia és normal a aquestes alçades de la nostra vida. Però, si vols sentir-te millor, l'actitud és important. Si estem deprimides o negatives podem empitjorar el nostre estat.

Quantes persones coneixes que han reconduït una malaltia cap a la sana ció o han pal·liat els seus efectes per una actitud positiva?

¿I el contrari? Nombrosos estudis han demostrat que les emocions i els pensaments poden generar reaccions bioquímiques en el cos. Els òrgans corporals es comuniquen directament amb el cervell i li avisen de les seves mancances o necessitats, però també el cervell transmet pensaments i emocions a la resta del cos.

El nostre estat emocional, per tant, influeix en totes les nostres patologies i malalties. Si ens enfrontem a elles amb esperança i l'autoestima alta podem generar un corrent benèfic que redundi en la nostra salut.

Per a això cal mantenir a ratlla dos

grans enemics: l'estrès, que es relaciona per exemple amb cardiopaties, i la depressió. Tots dos poden afavorir la precipitació d'una malaltia i agreujar-la.

L'estrès afecta a tots per igual, però les dones ho patim amb especial força en aquesta fase de la nostra vida:

—Ens vam abandonar: La pèrdua d'autoestima és habitual si ens trobem en un estat emocional intens perquè tendim a perdre de vista el nostre autocora i ens oblidem de nosaltres mateixes, de mimar-nos i estimar-nos, el que pot ser molt perillós.

—No sabem resoldre alguns trastorns: Com els de sòl pelvià. L'estrès empitjora molt la perdida d'orina. Independentment de la gravetat del problema, és molt important mantenir una actitud positiva. Hem de procurar mantenir-nos tranquil·les, consultar amb un metge i informar-nos de per què passa. Així ens adonarem de les opcions que ens permetran solucionar el problema.

Vols saber més de com les emocions et creen bona salut? Entra en Centrada en tu de TENA Lady i descobreix molt més.

Grup Col·laborador



Passeig Pascual Ingla, núm 14.  
Telf. 973 355 211 - Fax 973 355 228  
LA SEU D'URGELL

c.apulco@hotmail.com

CENTRE ESPORTIU ESQUITX

Activitats aquàtiques i de fitness per la gent gran

973-352553

## La màgia, una opció de vida

La màgia (del llatí: màgia, derivat al seu torn del grec μαγεία mageia, 'qualitat de sobrenatural', probablement de l'antic persa Magus, que conté l'arrel \* magh-, 'ser capaç', 'tenir poder', fent referència a l'antiga casta sacerdotal persa i al seu torn del sànscrit maga, 'il·lusió', de l'arrel may, 'obrar', 'moure') 1 2 3 és l'art o ciència oculta amb què es pretén produir, valent-se de certs actes o paraules, o amb la intervenció d'éssers imaginables, resultats contraris a les lleis naturals. Font: (<https://es.wikipedia.org/wiki/Magia>)

La paraula màgia és una paraula que des de sempre m'enamora. El misteri de la vida em porta a sentir que la vida mateixa és màgia constant, que la màgia resideix dins de cadascú de nosaltres, que exercir-la està a les nostres mans. Ser capaços de... moure... qualitats, habilitats i dons sobrenaturals... connectar-nos a aquesta màgia i deixar-la fluir, permetre-la i reconèixer-la en els altres.

La màgia és un pont que et permet anar del món visible cap a l'invisi-



ROSER FARRÀS

ble. I aprendre les lliçons d'ambdós mons. Paulo Coelho

Màgia és saber viure en present, regalar paraules que possibiliten, abraçades que acullen, somriures que engrandeixen el cor,... màgia és creure en mi, creure en els altres,... màgia és respirar, menjar, sentir, pensar, fer, estimar,... màgia és la mirada neta que permet... màgia és la natura que ens ensenya, els anys i les situacions que ens porten aprenentatges,... màgia és viure, descobrir, buscar, trobar, perdre's, vincular-se,... màgia és verb, és ara,... màgia sóc jo, tu, ell, ella, nosaltres, vosaltres, ells, elles,... màgia és tot. Per art de màgia baixem com l'aigua, i a cada obstacle refem com si res el camí, construïnt a mida el des-

tí. A contracorrent, de cara al vent, amb mar de fons i onades, governa tu el vaixell que no tens res a perdre. Boig, el món és boig, però és nostre i és el millor d'entre els possibles. Lax'n'Busto - Que boig el món

Màgia és adonar-te que no ho saps tot, que la profunditat d'allò desconegut és immensa per endinsar-t'hi i deixar-te sorprendre. Màgia és redescobrir de nou paisatges, persones i situacions, a priori conegudes, amb unes noves ulleres que permeten eixamplar la mirada i veure més enllà.

Màgia és una opció de vida que podem compartir deixant que les causalitats ens arribin de manera senzilla, permetent que esdevinguin, desxifrant-les des del cor amb amor. SER és màgic, mirar DINS TEU és màgic, COMPARTIR aquest camí és màgic!!!

Que tu puguis estar llegint això, estiguis on estiguis, forma part de la màgia de la vida, benvingut/da a l'instant present, l'ARA és sempre màgic!

Una abraçada plena de màgia i vida.

## 10 maneres de mantenir la seva ment activa

### 1. El cap primer de tot

La bona salut comença pel cap. El seu cervell és un dels òrgans més vitals de l'organisme i necessita permanent cura i manteniment.

### 2. La salut mental se sent amb el cor

El que és bo per al cor és bo per al cervell. Faci alguna cosa cada dia per reduir el risc de malalties cardíaques, la pressió arterial alta, la diabetis i el vessament cerebral.

### 3. Els nombres compten

Mantingui el seu pes, la pressió arterial, el colesterol i els nivells de sucre en la sang dins dels límits recomanats.

### 4. Controli el que menja

Perquè també influeix en la salut mental: alimentessis amb menys greix i més menjars rics en antioxidants, com maduixes i espinacs.

### 5. Faci exercici

L'exercici físic manté la circulació sanguínia i pot crear noves cèl·lules cerebrals. Una simple caminada diària de mitja hora l'ajudarà a mantenir el cos i la ment activa.

### 6. Mantingui la seva ment activa

Mantenir la seva ment ocupada augmenta la seva vitali-

tat i crea importants reserves de cèl·lules mentals, així com connexions intel·lectuals. Llegeixi, escrigui, aprengui noves coses i practiqui jocs de destresa mental (com el dòmino o els escacs).

### 7. Faci vida social

Les activitats que combinen elements físics, mentals i socials poden reduir el risc de la pèrdua severa de memòria. Faci vida social, conversa, treballi com a voluntari, agafeu un club o prengui una classe (pintura, teixit, etc.).

### 8. No perdi el cap

Protegeixi's contra lesions: utilitzi els cinturons de seguretat del cotxe, no deixi coses a terra que dificultin el pas i provoquin caigudes. Posis's un casc quan vagi amb bicicleta o en vehicles similars.

### 9. Utilitzi el cap: digui no als mals hàbits

Eviti hàbits nocius per a la salut. No fumi, no begui alcohol en excés ni consumeixi drogues il·legals.

### 10. Comenci avui!

Avui és el primer dia de la resta de la seva vida. Comenci avui a protegir el seu futur.

Grup de col·laboradors



PERE  
SERRET

Tots tenim una experiència, creença, expectatives i valors que fan diferent la nostra manera de ser en l'enteniment de veure la vida. Sobre l'envelliment, no sóc cap expert comentarista per poder determinar si "envellir en cap cas significa ser vell", però pel que he llegit sobre això, aprendre a envellir suposa il·lustrar-se a conviure amb les limitacions pròpies de l'edat. En aquest cas, intentem veure sempre el costat positiu de la mateixa. Començaré dient que segons un proverbi Hindu "La vellesa comença quan el record és més fort que l'esperança." Tinguem en compte que les persones joves coneixen les regles, però els vells les excepcions.

Envellir és una llei de la naturalesa que el rendiment del cos va cedint amb els anys. No obstant això, l'esperit roman sempre despert i manté viu en el més intern de la persona. Pensem que qui no hagi deixat mai d'exigir-se a si mateix, considerant i acceptant els esdeveniments del dia com tasques i com a passos d'aprenentatge, en l'edat avançada trobem una renovació espiritual i experimentem la realitat, amb la qual ens guanyem la vida. Mai és massa tard per trobar el bo en un mateix, ja que la vida no ve des de l'exterior, sinó des de l'interior. Si les persones joves pensen que disposen de molts anys per reflexionar sobre la vida i sobre la vellesa, seria aconsellable de tant en tant reflexionar en què per a cada un vindrà l'hora en la qual l'ànima partirà de la Terra.

Jesús va donar a joves i grans una ajuda inapreciable que qualsevol pot comprendre i practicar: El que no vols que et facin a tu, no ho facis tampoc tu a ningú. Les per-



## Envellir en cap cas significa ser vell

sones que apliquen aquesta regla per a la vida mai es sentiran mancats de llar, i en la vellesa tampoc es tornaran tristos ni amargades, tot esperant l'hora de la seva mort. Miguel de Unamuno va dir en el seu moment "Mai un home és massa vell per recomençar la seva vida i no hem de cercar que el que va ser li impedeixi ser el que és el que serà". Somiar amb envellir o ser ancià ens angoixa pel pas del temps. Alguns analistes de la son admeten que si durant el son et veus a tu mateix reflectit en un ancià, sol reflectir la preocupació pel pas dels anys i por a l'envelliment. És la llei natural que la joventut en

una persona s'acabi. No obstant això, l'ésser juvenil és propi de les persones d'edat que en la seva joventut van comprendre que envellir en cap cas significa ser vell i que marcir en cap cas significa debilitat mental. No totes les persones envelleixen de la mateixa forma. Així com cada vida és única, cada persona que arriba a la ancianitat ho fa a la seva manera. El que sembla clar és que envellir no és simplement una espera angoixant del final. L'escriptor francès Charles Augustin Sainte-Beuve, va manifestar una vegada: "Envellir és encara l'únic mitjà que s'ha trobat per viure molt temps"



# Què podem transmetre als nostres néts?

## Què podem transmetre als nostres néts?

Quan acaba la nostra tasca de pares, aviat sorgeix una nova vida. Podem estar aquí, amb el nostre suport i experiència, gaudint d'una segona oportunitat per tornar a començar; aquesta vegada, amb una il·lusió diferent i amb una expectativa futura plena d'il·lusió i esperança.

### Els avis tenen molt a ensenyar i els néts molt a aprendre: tradicions, cultura, oficis ...

El Joan té 72 anys i és tapisser d'ofici. Des de fa uns anys s'ha encarregat d'ensenyar al seu nét Jordi els trucs d'aquest treball. Aquest adolescent estava fart del col·legi, havia suspès tot i els seus pares van decidir enviar-lo al poble perquè pogués estudiar millor, separat de tots els seus amics. L'avi Joan li va anar involucrant a

poc a poc a la feina. Van passar tot l'estiu entapissant unes cadires que tenia per a un encàrrec i l'any següent Jordi era ja tot un expert. No sabem si es dedicarà a aquest ofici, però segur que podria guanyar-s'hi la vida molt bé.

### Models de paciència i comprensió

Sobretot amb els adolescents, els avis poden ajudar molt. La Magdalena té només un nét de 14 anys. Com que va ser el primer i únic, té per ell una simpatia enorme. També fa de mitjancera entre el seu nét i la mare d'aquest, que s'enfada perquè li exigeix que estudiï i ell sembla no estar interessat en això. Quan el xaval està emmurriat a la seva habitació, la Magdalena se li acosta, li pregunta i escolta totes les queixes que té. Un cop desfogat, la Magdalena li explica coses de la infància de la seva mare, li confessa que ella també la



**VICTÒRIA ARTIACH ELVIRA**  
Psicòloga clínica

renyava perquè no volia estudiar i poc a poc el porta al seu terreny. Després el convida a què intenti comprendre la postura de la seva mare.

### Gràcies a la nostra pròpia evolució, els néts es beneficien de la nostra paciència, perquè ara és diferent. Ens hem fet més permissius i amb el pas del temps hem endolcit les nostres normes i punts de vista.

El Pere es dedica a construir maquetes de vaixells perquè és la seva afició preferida. «M'agrada molt mostrar al meu nét com faig les meves maquetes i li ofereixo un model de paciència i tenacitat que crec imprescindible per fer alguna cosa a la vida. El meu nét té ara 7 anys i, quan s'enfada perquè alguna cosa li surt malament i l'ha de repetir, no pot evitar enrabietar-se. Jo li recordo què faig amb les petites peces que em cauen a terra o amb les coses que se'm trenquen, això el tranquil·litza i l'ajuda a tornar a començar amb una mica d'alegria i bon humor» (Pere Valverde, Màlaga).

Malgrat els anys, d'avatars, de lluites amb la salut i els diners, de sobte s'instal·la a les nostres vides un petit que obre els ulls a aquest món per primera vegada. Torna a sorgir de nou, en el nostre cor, una tendresa ja coneguda, gairebé oblidada. Ens desfem davant d'un ésser tendre i indefens però, al mateix temps, enèrgic i fort que lluita per viure, omplint les nostres vides d'il·lusió: el nostre primer nét. La vida segueix i se'ns brinda aquesta oportunitat. Gaudim-ne!





**ISIDRE  
DOMENJÓ**

Article publicat el  
febrer de 2007  
Del llibre *Pensar  
el Pirineu*



## El magnetisme del Cadí

Aquest divendres es van presentar a la Seu d'Urgell els resultats de tres anys d'excavacions a la serra del Cadí. Quatre dels tècnics que han intervingut en els treballs, Josep Maria Palet, Carles Gascón, Lluís Obiols i Jordi Pasques, van posar al descobert, des de perspectives diferents, tota una sèrie de dades en relació als jaciments del Goleró i Pradell, a la toponímia, a les explotacions mineres i a les vies de comunicació, tot plegat en un amplíssim període que abraça des de tres mil anys abans de Crist fins a l'època contemporània. En definitiva, cinc mil anys d'activitat humana en el gran massís prepirinenc que comparteixen les comarques del Berguedà, la Cerdanya i l'Alt Urgell.

El fet que el públic que va assistir a l'acte omplís a vessar la sala del Consell Comarcal demostra l'interès que han despertat els estudis pluridisciplinars del Cadí entre sectors de població d'allò més diversos, des d'arqueòlegs fins a pagesos, des d'estudiants fins a jubilats. Per què aquestes ganes

de saber? En primer lloc, perquè l'opinió pública local comença a prendre consciència de la importància de les troballes arqueològiques i, sobretot, perquè intueix que aquestes són només l'inici de revelacions futures que encara poden arribar a ser més sorprenents. Els assentaments humans d'època romana a dos mil metres d'altitud, que prova la ceràmica trobada, són, sens dubte, una aportació de gran transcendència a la historigrafia de Catalunya.

Tanmateix, més enllà d'aquestes consideracions, el que està clar és que la serralada del Cadí té un estrany poder d'atracció per als habitants de les poblacions que la tenen a la vista. Per corroborar-ho, només cal fer un cop d'ull a la publicitat de les immobiliàries de la Seu d'Urgell: "...esplèndides vistes al Cadí", proclamen els anuncis de pisos. I és que, poder veure el Cadí des de casa és un valor afegit –traduït en uns quants euros més– a l'habitatge que es posa a la venda. El pintors paisatgistes ens diran també que els quadres en què

apareix el Cadí són els primers que es venen de l'exposició. El Cadí és, amb tota seguretat, la geografia més fotografiada de l'Alt Urgell, fins a l'extrem que, si hi ha una imatge associada a la comarca, aquesta no és cap altra que la d'Arsèguel amb el Cadí de fons. ¡Quantes vegades no l'hem vista publicada!

Els resultats de les prospeccions i les excavacions dels últims tres anys reforcen la comunió de la gent del país amb el Cadí. Saber que els avantpassats de fa dos mil anys ja n'extreien minerals, hi tenien forns i hi feien pasturar els seus ramats ens el fa més pròxim, potser fins i tot més íntim. A més a més, de l'acte de divendres en vam sortir amb una inquietant pregunta, encara sense resposta: ¿Hi ha or al Cadí? La memòria popular ens parla d'un mínim de tres "mines d'or dels moros". Els experts ja les han trobades, les mines. El que contenen, encara serà un misteri durant temps. Tenim, doncs, tots els ingredients d'una apassionant història amb el Cadí, i tot el seu magnetisme, com a protagonista.



Llic. Jorge Cepero Calvete  
Lida. Cristina Gómez Adrián  
Tel. 973 350 120  
c/ Major, 34  
25700 La Seu d'Urgell (Lleida)  
farmacia@farmaciacepero.com  
**Fax. 973 353 258**

**HORARI**  
Dilluns-Divendres: 9:00-14:00  
17:00-20:00  
Dissabtes: 9:00 - 14:00  
**OBRIM TOTS ELS DISSABTES AL MATÍ**

**Serveis**

- Homeopatia
- Fitoteràpia i Oligoteràpia
- Fórmules magistrals
- Ortopèdia
- Dermofarmàcia
- Dietètica infantil i adults
- Veterinària
- Atenció farmacèutica personalitzada
- Dietista, visita dijous
- **TARGETA CLIENT ECOCEUTICS**
- Acord amb el RACC



www.farmaciacepero.com



**MICRO-SEU SL**  
C/ Josep Zulueta, 21 Baixos  
25700 - La Seu d'Urgell (Lleida)  
Tif. +34 973353653

**TARIFES ESPECIALS PER A JUBILATS**

# La recambra de Sant Jaume

Sant Jaume és una capella romànica aposentada a la dreta del camí de Tuixén a Josa. Conten que l'Església, ama i senyora de la capella i de les terres que li pertanyien, les va vendre a ca l'Estevó amb una condició: que el poble de Tuixén mantingués el dret d'anar al prat de Sant Jaume cada vint-i-cinc de juliol, el dia de la festa del sant. Aquell dia, l'Estevó havia de tenir el prat dallat i llenya feta perquè l'ajuntament i el jovent poguessin coure la carn.

Si un any, els tuixens no pujaven al prat de l'Estevó, en perdrien el dret per sempre més. Però de moment, no han faltat mai a la cita, i fins i tot els anys de la guerra, en els quals les festes eren de mal celebrar, els homes del poble hi pujaven a fer acte de presència i a menjar-s'hi un tros de pa i un tall de llangonissa.

Anys enrere, al prat de Sant Jaume hi havia molts noguers, i cada noguer tenia el seu propietari: el noguer de l'ajuntament, el noguer del jovent, el noguer dels josencs, el noguer dels americans, que era ocupat pels fills del poble que havien emigrat a l'Amèrica a fer fortuna i tornaven per celebrar la festa del sant... Ara, els noguers ja no hi són, però el dinar continua tenint el mateix regust de sempre.

Una tarda d'estiu, jo reposava en el banc de pedra del costat de la porta de la capella, estirat d'esquena al riu. El sol era esplèndid i la quietud feta a la mida d'un viatger que duia plom a les cames. Havia llegit quatre o cinc pàgines d'un llibre vell que sempre duc amb mi, que furga en els baixos instints del ser humà i que em serveix per explicar-me coses del món, quan va aparèixer un home de Tuixén que baixava del bosc. Vam saludar-nos amb cordialitat i vam començar a parlar sobre coses intrascendents: sobre el temps, la secada, la collita... fins que uns passos que venien del



JOAN  
OBIOLS

Del llibre *El desert verd* (Març 2000)

camí de Josa i de Gósol van cridar-nos l'atenció.

- On van els siberians tan tard? -va preguntar el de Tuixén als viatgers.  
- A Cuba -va contestar sec i clar un dels dos forasters.

*(Els dos forasters eren de Gósol, un poble veí, de l'Alt Berguedà, que de sempre ha mantingut una marcada rivalitat amb Tuixén. Per als de Tuixén, Gósol és la Sibèria, i per als de Gósol, Tuixén és Cuba. Cada any, la primavera arriba primer a Tuixén que no pas a Gósol, mentre que la tardor s'apospenta primer a Gósol que a Tuixén. De manera que Gósol és més gelat, més fred; d'aquí ve, doncs, la nova denominació, mentre que Tuixén és més càlid, hi fa més bo, "i no som tan senyors com ells", deixen anar amb ironia els "cubans". "El clima fa als de Tuixén més sociables i convidaires; ells, els siberians, són més ells, més fets a la seva").*

—Sabeu triar els bons llocs, consagrats, per anar a passar l'estona! —va alabar el de Tuixén.

—Home, triem quan ja hem triat... Som d'un poble del qual val més la seva plaça que algun poble sencer -van rematar amb precisió els siberians.

*(La darrera afirmació es posa en boca d'un gosolà establert a la Seu que va afirmar en un cafè de la capital urgellenca que valia més la*

*plaça de Gósol que tot el poble de Tuixén).*

—Amb això de les places, passa que n'hi ha alguna on hi toca massa l'aire. Les pells pateixen, sabeu -subjectava fort el cubà.

—Les pells torradetes fan més del país; les blanquinoses, tothom les fa dels voltants de la bassa gran -feien el nus els gosolans.

*(Els de Tuixén són de pell més blanca que no pas els de Gósol, que reben amb més força les carícies dels vents del Pedraforca i del Cadí, i tenen el tel del cos més cremat...).*

I aleshores van començar amb les dites...

—Que si "Pedraforca, la valenta; més avall hi ha Gresolet, a Gósol hi ha les fumades i a Tuixén, el floret". I els altres...

—Nosaltres no en necessitem tantes de paraules, amb mitja dotzena en tenim prou: "Tuixén, xica vila i mala gent".

I com que la cosa s'escalfava, la caldera feia xup-xup...

—"A Gósol, rucs bramaires, trumfos grossos i dones lletges".

I, és clar, els altres, breus i durs...

—"De Tuixén, ni terra ni gent".

I mentre els gosolans no havien aturat el pas en cap moment i s'anaven allunyant camí avall, van alçar un pèl la veu per fer-nos saber —a mi també, encara que no hagués obert la boca en tota la sessió—, que...

—Ara tornem, que acostumats a la fresca i a saber-nos conservar, la calor de Cuba no ens ho fes pagar... Em disposava a reprendre el meu viatge, quan el company de Tuixén va deixar anar:

—"Déu ens guardi de llengua gosolana, sentència de piteu (*els piteus són els de Sant Llorenç de Morunys*) i llicència eclesiàstica".

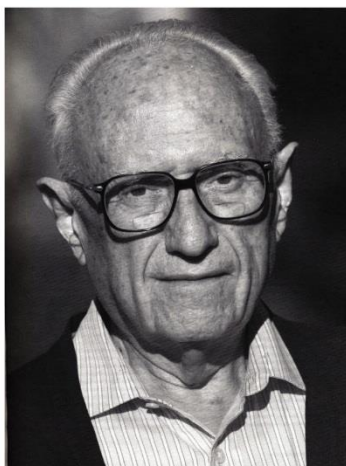
I al final de la darrera síl.laba, vaig prémer el botó de la càmera.



# Mn. Manuel Pal Casanovas

Manuel Pal Casanovas (Artedó, 1932) és sacerdot i poeta. La vida pagesa i l'amor per les coses del país van marcar des de petit la seva sensibilitat. El servei com a prevere, des del 1956, ha fet que visqués també intensament la seva dimensió religiosa i de relacions humanes.

Ha publicat 21 llibres de poesia aplegats en set volums: *Provisió de mots* (1983), *Temps de cantar* (1985), *Exercitació del desig* (1988), *Vida, t'estimo* (1992), *Els colors de la pluja* (1992), *Abans del silenci* (1997) i *Inici de les clarors* (2001).



## CERC, ARTEDÓ

*Març florit i rebel.  
Borrallons de neu dolça.  
L'Àngel, a Cerc, espolsa  
els ametllers del cel.*

*Torrentill estimat,  
el silenci t'habita.  
Filigrana infinita  
del ramatge nevat.*

*Oh centenaris roures  
robustos, bonyeguts!  
Avui, desconeguts,  
mon cor no sap com moure's*

*de sota el nu brancatge  
que la neu transfigura.  
Quina ànima tan pura  
en l'aire i el paisatge!*

*Cau suaument la neu.  
Un pinsà, sol, sospira.  
O mut, com jo, admira  
la blanca pau de Déu!*

## FÍGOLS D'ORGANYÀ

*Romànica esglesiola,  
Fígols arrecerat,  
olor de farigola  
i sol de bat a bat.*

*En l'antic cementiri:  
sang viva d'uns rosers,  
el dolor blau d'un lliri  
i un ocellet sorprès.*

*Comunió dels sants  
en la mort i en la vida.  
Els plors es tornen cants  
i llum cada ferida.*

*Àlbers amb fulla tendra  
a la vora del riu.  
Oh muntanya de cendra,  
guarda'm aquest caliu!*

## GRÀCIES PER SEMPRE

*Anys daurats, bella vellesa,  
Quan el sol se'n va a la posta,  
Quan la plenitud atesa  
Al món somniat s'acosta.*

*El vell el deixem enrere,  
El nou proper se'ns atansa,  
La fe és la virtut primera  
Convertida en esperança.*

*Ants Daurats, ja les mancances  
I dolors ens siguin lleus.  
És hora de benaurances  
La dels temporals adéus*

*Adéu, hores beneïdes  
Que ens han omplert cor i ment,  
Restaureu sempre florides  
I plenes d'agraïment*

**Seu Gràfic**  
GRUP IMPRESSOR

*proximitat i confiança*

**Papereria:** cartes - sobres - talonaris - paper copiatu - loteries

**Fulls publicitaris:** díptics - tríptics - flyers

Revistes - llibres - catàlegs

Calendaris - Cartelleria

Targetes - Segells de goma

**Impressió Digital - Serigrafia**

Ploters - lones i acabats

Disseny i grafisme

Carrer Sant Ermengol  
nº 6 Baixos  
25700 La Seu d'Urgell  
Lleida

T-F. +34 973 352 477

info@seugrafic.com  
W3.seugrafic.com

## TANQUEM LA PARADETA

### ACUDITS



### Per si de cas...

El cambrer a un client assidu:  
 —Bon dia, què prendrà?  
 —Posi'm dues ampolles de vi.  
 —Són per a vostè?  
 —Sí, necessito beure ara mateix per oblidar.  
 —Doncs si beu per oblidar, haurà de pagar-me abans de començar.

### Ara no és hora!

Arriba el marit a casa, a les dotze de la nit, totalment embriac. Va fent esses i amb prou feines s'aguanta dret. El rep la seva dona a punt de posar-se histèrica i li recrimina:  
 —Pep, tu a mi m'enterraràs!  
 —Sí, home, estic jo ara per posar-me a fer forats.

### Diàleg complicat

Un home entra a un bar i s'apropa al cambrer, que estava netejant la barra. El cambrer li pregunta:

—Què serà?  
 —Seré informàtic, seré un bon pare de família i un gran empresari.  
 —No, perdoni. Què desitja, el senyor?  
 —Desitjo formar una família, desitjo tenir molts fills i ser feliç a la vida. També desitjo muntar una empresa i guanyar molts cèntims.  
 —No, no. Que què vol prendre!?  
 —Ah, perdoni. Què hi ha?  
 —Doncs res. Aquí, netejant la barra.

### FARMÀCIES DE GUÀRDIA

1 gener	2 febrer	3 març
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
4 abril	5 maig	6 juny
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30
PURGIMON	GUILANYÀ	BARIOS
		PERUCHET
		CEPERO



### CAMPANYA DE DIVULGACIÓ AUDITIVA

Mercedes | PROFESSORA I CLIENTA DE GAES

A GAES la millora de la teva audició va molt més enllà de la venda de l'audiòfon. Els nostres professionals són al teu costat abans, durant i després de l'adaptació per aconseguir una òptima qualitat auditiva. A GAES trobaràs la tecnologia més avançada i, també, el més complet servei postvenda.

#### FARMÀCIA PURGIMON

C/ SANT JUAN BAUTISTA DE LA SALLE 52

La Seu d'Urgell

Tel. 973 351 307

Sol·liciteu  
 assessorament  
 gratuït sobre la  
 seva audició al  
 següent punt  
 d'informació

Silvia  
 AUDIOPROTECTISTA  
 DE MERCEDES  
 DES DE FA 7 ANYS

EMPRESA COL·LABORADORA  
**GAES**  
 Centres Auditius

\* Consulta models en promoció al teu centre GAES. Oferta vàlida fins al 31 de desembre de 2015.



# COMERCIAL CARMEN



## CARNISSERIA - XARCUTERIA

Dr Llorens Tomàs i Costa, 42 - Tel. 973360294 - La Seu d'Urgell