

Anys Daurats

REVISTA TRIMESTRAL L'ESPLAI GENT GRAN
LA SEU D'URGELL NÚM 17 - 2017



Obra Social "la Caixa"
100 Anys
Amb la gent gran



Temprado



***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.



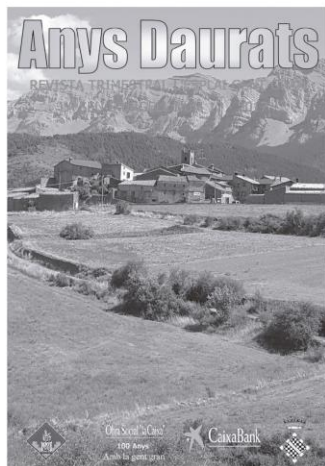
Euromoney Awards for Excellence
**Millor Banc
d'Espanya 2015**



Vilanova de Banat

El poble actual de Vilanova fou fet l'any 1255 per Galceran III de Pinós sobre el puig Calvell i el seu nom original fou Calvell de Banat, però ja l'any 1300 es diu Vilanova de Banat en anar-hi a viure els habitants del vell poble de Vilanova de Sant Iscle, situat a uns 500 metres del poble actual, i alguns habitants de Banat. El motiu de fer un poble nou fou fer-lo amb muralla perquè l'antic castell de Banat havia estat destruït per les invasions del comte de Foix als vols de 1230.

Sempre ha estat el poble més desconegut de la comarca i sobre tot per als habitants de la Seu. Fins fa ben poc més de la meitat de la gent de la Seu no sabia on era Vilanova de Banat. El motiu ve que en dependre de Galceran de Pinós depenia de Bagà i per tant de la vegueria de Manresa, el 1350 passa als Cadell d'Arsèguel, formant part de Cerdanya. Aquesta dependència dura fins l'any 1618 en què compra els drets el Capítol d'Urgell i passa a formar part dels dominis del bisbat. Com curiositat direm que, qui va prendre possessió en nom del Capítol, fou el canonge Pau Claris. De totes maneres tenien tan clar que Vilanova no era



de l'Alt Urgell que l'any 1716 al fer-se el cadastre de Patiño es segueix considerant de Cerdanya, i tota la documentació referent a Vilanova és a la central del "Corregimiento" a Puigcerdà i no a la "Subdelegació de La Seo de Urgel". Per cert, aquest cadastre amb el seu afany de traduir-ho tot al castellà, de Vilanova de Banat en deia "Villanueva"

Continua a la pàgina 4

EDITORIAL

Fem una pinya

Malament quan veieu que als partits polítics comencen a cridar unitat!, unitat! Vol dir que hi ha de tot menys unió i que cal convocar-la a crits perquè es veu que la unitat és una mica eixordida o potser només té les orelles tapades. Ja se sap, els partits polítics defensen interessos molt variats i a vegades amb obert conflicte amb la mentalitat tradicional d'un país i entre els mateixos sectors que els componen.

Aquest no és el cas del nostre "Esplai", una més que pacífica associació de gent jubilada que vol ajudar-se a si mateixa i a ajudar als altres: que vol organitzar balls, excursions, curses de tot tipus, jugar a les cartes, fer un cafetó amb amics de tota la vida o d'ara, dels anys daurats. Quins conflictes d'interessos podem crear? És que no hi ha espai per a tots els gustos, per als ballarins, per als jugadors, per als que volen fer cultura de tot tipus, per als excursionistes i els viatgers, fins i tot diria per als que volen defensar tranquil·lament les idees que tenen per al seu país, el concepte que tenen de la vida i del que vindrà després quan ja no hi siguem? Recordem persones com el Carles Dalmau que tenia molt clar el que volia i ho defensava, i era un més, no creava cap conflicte.

Amigues i amics, deixem per a d'altres espais de la nostra societat plural, diversa, desigual, a vegades massa en molts sentits, la lluita política i social que pacíficament i legítimament ens enfronta uns als altres... Això no ens cal a l'Esplai, tenim un luxe que hem de saber valorar. Fem una pinya amb la Junta que hi hagi, orientem-la en allò que volem i definim un Esplai amable i fraternal. I si hi ha alguna batussa posem-hi pau amb bon humor que també forma part essencial de la vida...

La Redacció

ANYS DAURATS

Publicació trimestral

Coordinació i suport gràfic: Isidre Domenjó

Consell de Redacció:

Jaume Caelles, Pere Farràs, Amadeu Gallart, Salvador Rosàs i Antoni Temprado

Col·laboradors en aquest número:

Susana Benavidez, Marià Cerqueda, Amadeu Gallart, Maria Gay, Joan, Juani Menduïña, Julio Moreno, Joan Obiols, la Padrina, Miquel Pujol, Elisabet Segura, Antoni Temprado

Adreça:

Plaça Pati Palau, s/n
25700 La Seu d'Urgell
Telèfon: 973 35 18 66
anysdaurats@gmail.com
http://www.esplaiaseu.es

SUMARI

Editorial	3
De Viatge	4
Locals de la Seu	5
El patrimoni	6
Prenem-ne nota	7-12
Activitats	13-18
Mots compartits	19-22
Narradors	23-24
Els nostres poetes	25
Un pessic d'humor	26
Telèfons d'interès	26

Foto portada:

Vilanova de Banat. Antoni Temprado

Vilanova de Banat

ve de la pàgina 3

del Venat" i més endavant "Villanueva del Venado" i de la Seu d'Urgell en diu: "El Aseo de Urgel".

L'any 1255 Vilanova té 18 cases habitades i a Banat en queden 10. A causa de la pesta negra de l'any 1348, a Vilanova l'any 1359 queden 9 cases habitades i a Banat creiem que només en queda una. L'any 1524 Vilanova te 12 cases i Banat segueix només amb una. La davallada de la pesta negra no es recupera fins l'any 1574 en que Vilanova torna a arribar a les 18 cases habitades i Banat a 6. El passar d'una casa a 6 a Banat es produeix entre 1512 i 1545 per que Joan Cadell (l'avi del bandoler que també era bandoler) estableix a Banat gent d'Alàs.

L'any 1660, Vilanova te 19 cases habitades i Banat 6. L'any 1714, Vilanova 36 cases i Banat 6. L'any 1720, Vilanova 25 i Banat 6. L'any 1750, Vilanova 42 i Banat 6. L'any 1840, Vilanova arriba al seu màxim, 47 cases i Banat segueix amb 6. L'any 1900 Vilanova te 42 cases i Banat 6. L'any 1930, Vilanova 36 i Banat 6. L'any 1960, Vilanova 22 i Banat 6. Perquè Vilanova varia el nombre de cases i a Banat sempre son 6? Perquè a Banat, tota la terra es privada, de les 6 cases, i no té terreny comunal.

A Vilanova els 18 veïns de 1574 compraren el terme a Miquel de Cadell, i es produeix una situació curiosa: els 18 som amos del terme i llogaters de la seva pròpia casa. En ésser amos del terme, l'any 1663 els 18 veïns fan un document que permet establir-se noves famílies al poble amb la condició que un dels 2 components del matrimoni fos nascut a Vilanova.

Els habitants de Vilanova amb els Cadell tenien molts mes privilegis que d'altres pobles veïns: no tenien obligació de seguir el seu senyor a la guerra ni a peu ni a cavall, no tenien obligació d'ajudar al senyor en les construccions del seu castell, ni de fer guàrdia ni cap obligació de tipus

militar. És per això que quan s'establí el servei militar obligatori es negaven a anar-hi i desertaven a França. Al passar la frontera es canviaven el nom per si de cas (un meu besavi es deia Pere Altimir a Vilanova i Bonaventura Altimir a França).

Els mateixos camins de ferradura de 1255 encara eren iguals l'any 1915



"Entre 1925 i 1936 s'eixamplen tots els camins principals per poder passar-hi amb carros, i l'any 1960 arriba a Vilanova el primer tractor"

quan es va crear la Cooperativa del Cadí. L'any 1917 dos veïns de Vilanova es feren socis de la Cooperativa, entre els dos portaven 15 litres de llet cada dia a la Seu amb un ruc, al cap de 5 anys, a 1922, eren tants els que portaven llet a la Cooperativa que agafaren pic i pala i es posaren a fer la carretera perquè pogués arribar un petit camió a buscar-la.

L'any 1925 a la Seu es promou la Cooperativa Eléctrica Urgelense que comença a construir la central elèctrica de Pont de Bar. Un promotor és el registrador de la propietat Joaquim

Viola Lafuerza que ve a Vilanova oferint que si 4 veïns es fan socis de la cooperativa aportant 500 pessetes cadascun, els posaran llum al poble. Aconseguix les aportacions i a la línia elèctrica que va de Pont de Bar a la Seu posen un transformador a la Quera i d'aquí una línia cap a Vilanova. L'electricitat arribà a Vilanova

l'any 1929. Feta la línia i la instal·lació de les cases, en el moment que l'electricista, amb tot el poble expectant, era a punt de connectar, va proposar un joc als nens del poble: "en el moment que jo connecti aquests dos cables, sortiu tots corrent cadascun cap a casa vostra

per veure qui arriba primer a casa, vosaltres o la llum". Un veí d'Arteadó va posar tots els llumeners d'oli que tenia a casa dins d'un sac i cridant "visca la modernitat!" va anar a llençar-los costa avall. A la nit, d'amagat, va tornar a recollir-los "per un cas de necessitat".

Entre 1925 i 1936 s'eixamplen tots els camins principals per poder passar-hi amb carros, i l'any 1960 arriba a Vilanova el primer tractor, es un Lanz. L'any 1980 queden 10 cases habitades i 2 a Banat, des de 1970 s'han abandonat les feixes, els terrenys molt pendents i les vinyes, i s'ha deixat de cultivar blat, tot són prats.

Avui queden 4 cases habitades, encara que a l'estiu n'hi ha 15, només queda un pagès a Banat i cap a Vilanova i no queda cap vaca de llet, tot son vaques de carn.

Pere Cerqueda Buchaca
Historiador i cronista de Vilanova de Banat.

El Cafè Espanya



Dedicat a la família Carbonell

El cafè Espanya formava part d'una construcció on s'hi encabia el Cine Teatre Riambau, un local molt popular i cèntric, a la cantonada del carrer Josep de Zulueta amb el Passeig, on es combinava el cinema, el teatre i els actes electorals, activíssim durant la República, i un espaiós local amb terrassa destinat a cafè i bar. La propietària era l'Agustina Ramonet, mare del polític esquerrà Enric Canturri i Ramonet. Perduda la guerra, amb Canturri fugit i l'Agustina molt delicada de salut, la gestió del cinema va passar a la família Muntó (serrallers de cal Falsé) i la cafeteria a l'Ignasi Carbonell i la Pepeta Viñals que venien de regentar el Cine Teatre Cadi, del Pati Palau, que es va crear a començaments dels anys cinquanta. Les gestions d'arrendament, primer, i de compravenda després, les va portar el Minguell, que era un home considerat com a facilitador de tractes, un mediador o un "home bo". Muntós i Carbonells van tenir sempre una bona entesa, d'estreta coordinació.

El bar el coneixíem com a "el cafè de Falange" no pas per l'adscripció falangista dels amics Carbonell sinó perquè damunt del cafè hi tenien posada oficina els falangistes locals que, en aquells moments, 1940-1960, i amb permís dels militars i els capellans del país, tenien una certa capacitat de poder. L'establiment, per tapar el seu passat Riambau i sense que els Carbonell poguessin fer-hi gaire, es deia "Nueva España", per després moderar el seu nacionalisme pel nom de "España". El bar, indiferent als canvis de la nostra martiritzada his-



AMADEU GALLART

Soci de l'Esplai

tòria, tenia una espaiosa planta baixa amb una magnífica terrassa, des d'on es contemplava perfectament l'evolució dels exemplars masculins i femenins més destacats. També amb el temps van utilitzar la primera planta. Amb l'Ignasi i la Pepeta van incorporar-s'hi progressivament el fill gran, l'Ignasi, després el Joan i la seva dona, l'Angeleta Marín, que era molt guapa, i l'Albert. Una altra gran col·laboradora de la família ho va ser la Maria Carbonell que estava dotada d'una bellesa tipus Sofia Loren que provocava l'admiració de la clientela, civil o militar. Perquè de militars, sobretot suboficials, i guàrdies civils, en passaven molts per l'Espanya. El pastisser Estalvia va arribar a dir-los que no hi anava més per la quantitat d'uniformes. Un Carbonell m'explicava que un dia va sentir la conversa entre un guàrdia civil i un xofer de l'Alsina. El guàrdia volia saber, tant sí com no, quants quilos de tabac cabien sota els darrers seients de l'autobús, de cara al "legítim" cobrament de les corresponents comissions!! La gent jugava amb entusiasme al dominó, la "manilla", el "julepe", i també molt al parxís. El former Estalvia hi jugava tan apassionadament que,

quan el telefonava la Juanita, la seva dona, via Pepeta, per què anés a complir amb les seves obligacions, no sempre atenia els seus requeriments i fins i tot un dia, després de quatre trucades, li va fer arribar que ja no calia que hi anés, que el pa ja era ben cremat! L'"Espanya" tenia molta clientela civil, el Bordanova, el Minguell, el Pep Armengol de Lleteries, l'Estalvia, El Nodar... jo recordo que el meu pare Nicolàs i el meu oncle Manel també n'eren addictes. El meu pare jugava a la manilla amb el Julià, el "mosso d'esquadra" i el Muñoz, el "xato", de la brigada municipal. Dominós i cartes estaven desgastadíssims pel continu treball. Els que arribaven primer tenien els exemplars més nous. Per compromisos sempre es reservaven algun joc en perfecte estat. Els dominós requerien de tant en tan la restauració dels claus del mig. La clientela anotava els resultats directament a les taules de marbre blanc amb ferros forjats a sota, cosa que urgia unes bones fregades per tornar a la blancor prèvia. Durant gairebé trenta anys, 1939 – 1969, a l'Espanya es van celebrar moltes bodes. Els nuvis no es podien permetre banquets d'hotel i havien de recórrer a plats dignes, però més barats. Una boda normal, a les 10 del matí, es composava de dos entrepans, un de catalana i un altre, calent, de llom arrebossat, tot amb una copa de vi blanc dolç d'Alella. Per postres, reposteria amb xampany Delapierre. I els nuvis a marxar de pressa per agafar el tren a Puigcerdà. Els convidats seguien la festa amb un ball amb discos.

Els calamars de l'Espanya han passat a la història de la gastronomia local. Ja als anys 70 es va posar de moda el vermut dels pagesos: vermut de barril, amb "berberetxos" amanits amb la salsa especial de la casa. Els prohoms que ho varen popularitzar varen ser el Bonaventura Rebés de cal Calçot, el Pep Mas de la Borda Blanca, el Mingo Canut de cal Rei i el Josep Castellarnau de cal Cerni de Castellciutat. Però aquests ja anunciaven el futur i amb ell el tancament d'un establiment que ha marcat els urgellencs del Segle XX.

Pessetes de la Seu

Som al juny de 1937. Som al mig d'una Guerra Civil provocada per un aixecament militar irresponsable. Les forces d'ambdós bàndols, les republicanes amb tota la seva legalitat institucional, les franquistes cada vegada més enfortides pels ajuts alemanys i italians, estan equilibrades. A la Seu, sembla mentida, el pitjor de la guerra ja ha passat. Ja s'han perpetrat gairebé tots els assassinats durant la segona meitat de l'any 1936.

El mateix Ajuntament, tot i que ubicat al Palau Episcopal, ha passat per una etapa de desordre i improvisacions. Al juny de 1937 s'estabilitza un Ajuntament legalment reconegut, dins d'una situació de guerra, format per ERC, PSUC i CNT. En la sessió extraordinària de 29 de juny de 1937 hi són presents, l'Alcalde, Pere Argelich i Sastre (ERC), i els regidors Antoni Pujal Perera(PSUC), Josep Farràs Ebrieres (ERC) Pere Marfany i Sansa (ERC), Josep Solà i Taulats (CNT), Josep Uroz Rodríguez (CNT) i Ricard Cifuentes Iscla (PSUC). Passem a llegir una part de l'acta: "El company Cifuentes diu que fa temps que el comerç es troba amb un sense fi de dificultats pel que es refereix al canvi en moneda fraccionària i

naturalment això ha donat lloc que siguin molts els comerços que fan vales a l'objecte d'evitar-ho. Proposa que l'Ajuntament acordi l'emissió de vales d'una pesseta i cinquanta cèntims i aquests es podrien entregar als Bancs, els quals obririen un compte corrent inamovible a nom de l'Ajuntament i els comerciants podrien adquirir-los mitjançant el pagament del seu valor. Sense discussió i per unanimitat

a la Ciutat (Rebès, Arnús, Caixa...)". Els bitllets han d'anar signat per l'Alcalde i el Secretari - Interventor Esteve Cifuentes Giménez. També s'ha de posar en coneixement del Govern de la Generalitat de Catalunya. L'emissió de paper moneda té força èxit i es per això que l'Ajuntament decideix en sessió del dia 21 d'octubre de 1937 tornar-ne a fer una altra per 20.000 bitllets d'una pesseta i 20.000 de cinquanta cèntims.



I també impresos amb els dibuixos de l'artista local Joan Bausili.

Qui era Ricard Cifuentes Iscla, l'home que va propugnar l'emissió dels bitllets urgellencs? Era un home jove de 33 anys, nascut a la Seu, casat, amb molta vida social, poeta, amb un fill, director de la Banca Arnús i responsable de la UGT i del

s'acorda efectuar una emissió de paper moneda per un import total de trenta mil pessetes posant-les en circulació de la forma següent: Vint mil vales o bitllets d'una pesseta i vint mil de cinquanta cèntims, de curs obligatori per tot el terme municipal a reserva de la mateixa quantitat en bitllets del Banc d'Espanya, que restarà dipositada en proporció igual en tots i cadascun dels Bancs existents

PSUC locals durant la guerra. Una vegada perduda aquesta va anar a parar al camp de refugiats d'Argelès, durant la Segona Guerra Mundial es va incorporar a la Resistència passant aviadors aliats, fou capturat per la Gestapo i afusellat. Enterrat en un cementiri a la vora de Foix, descansa en pau en terres de l'Arièja.

Redacció



FARMÀCIA PURGIMON

Un agradable espai de salut

Tel. 973 351 307

www.farmaciapurgimon.com

farmaciapurgimon@hotmail.com

C. St Joan Bta. la Salle, 52 - 25700 La Seu d'Urgell. Lleida

Serveis propis:

- Ortopèdia
- lloguer cadira rodes i crossets
- Homeopatia
- Fórmules magistrals
- Dermofarmàcia - Bio
- Dietètica infantil i adults
- Herboristeria
- Control de tensió, glucosa, colesterol i triglicèrids
- Cribatge del VIH
- Arrecades orelles
- Productes veterinàries
- APOTECA NATURA

Serveis concertats:

- GAES (Audifons) (dimarts)
- Dietista (dimarts)
- Diagnòstic capil·lar (mensual)
- Anàlisi d'aigua
- SPD, Servei Personalitzat de Dosificació de medicaments
- XARXAFARMA (targeta client)

Teràpies: (concertar hora)

- Quiromassatge • Taping

segueix-nos!  



Santa Maria de les Peces

La Rosa Planell Grau i el Miquel Pujol Mur, ens expliquen el viatge que els portava fins al Santuari de Santa Maria de les Peces, muntanya amunt del poble d'Alàs.

Alàs i Cerc formen municipi del mateix nom des de l'any 1970 que van ser units els dos ajuntaments. El terme d'Alàs té una extensió de 4,85 Km². i aleshores li fou annexat Cerc (anteriorment Cerc) força més extens 52,8 Km².

Segons Coromines, el topònim Alàs prové de una forma bascoide preromana. Moll, en canvi, pensa que derivi d'un nom gentilici cèltic Alacius. El lloc s'esmena en l'acte de la consagració de la catedral d'Urgell amb el nom de Alasso.

Venint per la carretera des de la Seu d'Urgell en direcció al túnel del Cadí es divisa l'església; exercint la seva funció alhora vigilant i protectora del poble. Una vegada a Alàs segueixes el carrer principal

fins agafar una pista cimentada que porta al cementiri on parteix una nova pista aquesta de terra que ens porta fins al santuari de Santa Maria de les Peces.

La panoràmica és formidable (900 metres d'altitud) perquè situada dalt de la carena la vista domina els dos vessants de la muntanya. Per un cantó Alàs és a sota quasi invisible; el curs del Segre és una làmina de plata que serpenteja en

“La panoràmica és formidable perquè, situada dalt de la carena, la vista domina els dos vessants de la muntanya”

direcció a la Seu; per darrere les muntanyes del Cadí Nord amb una fina capa de neu; enfront el Pirineu amb els cims emblanquinats. Damunt dels nostres caps un sol de tardor que il·lumina la terra però no fa sentir la seva força.

L'advocació de Santa Maria com a topònim relatiu a terres limítrofes amb terres d'Alàs apareix en documents dels anys 942, 1025, 1046, 1046 o 1061 i es pot identificar amb Santa Maria de les Peces. Actualment Santa Maria de les Peces és un santuari depenen de Sant Esteve d'Alàs. La planta d'aquesta capella és d'una sola nau prolongada cap el migdia de forma que el portal, la finestra i l'absis queden marcadament descentrats

La coberta actual és d'encavallada i cabirons de fusta, festa en substitució de la primitiva segurament de volta de canó. L'absis és semicircular, lleugerament ultra passada i els seus paraments exteriors són llisos amb una sola finestra de doble esqueixada? i els seus paraments exteriors són llisos amb una sola finestra de doble esqueixada.

Al costat de tramuntana hi ha adossat el campanar de planta quadrada de parets lleugerament atalusades. És d'un sol pis, i la seva teulada té un sol vessant amb finestres a ponent, tramuntana i llevant, avui dia una modificada i les altres tapiades. Possiblement eren geminades i són emmarcades amb lesenes verticals, un motiu decoratiu propi del romànic llombard.

Fent cas de dades al no poder visitar l'interior s'hi venera una imatge de la Mare de Déu de les Peces, talla gòtica policroma.

Dintre de l'anecdota possible és diu que l'església era compartida per dos pobles propers i a causa de la seva enemistat es van habilitar dues entrades perquè no haguessin d'entrar per la mateixa porta.

Una porta actualment apareix tapiada en el mur de migjorn.

Rosa Planell

“La diabetis és una malaltia silenciosa que pot ser ben traïdora si no hi tens cura”

Joan Tuset Sánchez, nascut a la Seu, l'any 1954. Un posat seriós però agradable; és d'aquelles persones a qui deixaries la cartera. Va treballar de ben jove després d'haver acabat comerç als Germans de La Salle. Amb constància va fer el batxillerat nocturn tot treballant a la Ford d'Andorra amb el Joan Font (a) Escardill. Després, va passar a treballar a la Gestoria Colom, uns 14 anys, i tot seguit es va establir per compte propi, amb la seva sòcia Maria Àngels i ja suma 20 anys com a assessor de temàtica comptable i fiscal. És diabètic mellitus 2, és a dir que no li calen injeccions d'insulina però sí una dieta rigorosa i amb medicació regular.

Ha participat en activitats cíviques com les Festes de Sant Cristòfol i sobretot la Processó del Divendres Sant. Recorda perfectament com, vinculat al pas dels pagesos, va ser dels que es va oposar al fet de deixar-la de celebrar quan un sector de la clerecia local no la creia prou ajustada a una religiositat estricta. Aconseguida la seva continuïtat, per fer-s'ho perdonar es va vincular al sector dels penitents. A l'Associació de Diabètics de l'Alt Urgell hi va arribar cap a l'any 1992, en ple olimpisme, de la mà de Joan Call, i varen quedar integrats dins de l'Associació de Catalunya, ell com a President comarcal. Avui, són una quarantena de socis.

Quines finalitats té l'Associació de Diabètics de l'Alt Urgell?

Bàsicament la d'assessorar sobre la malaltia de la diabetis, relacionar els diabètics de la comarca entre si i rebre informació a través d'una re-



JOAN TUSET
President de l'Associació de Diabètics de l'Alt Urgell

vista que rebem cada dos mesos. La quota per als socis és de 60 euros l'any. Ara hauriem de canviar la Junta, per renovar-la, i aprofito per fer una crida, per si hi ha gent interessada. Tant jo, com la Rosa Nadal i la Carme Visa estem una mica cansats pels anys que fa que hi treballem.

Joan, quines activitats has desenvolupat dins d'aquesta associacionisme dels diabètics de l'Alt Urgell?

A mi m'emplena molt parlar amb la gent, escoltar-los i mirar, en la me-

sura del que pugui, d'ajudar-los. Jo sempre els dic que la diabetis és una malaltia silenciosa que pot ser ben traïdora si no hi tens cura. Que cal acceptar-la i acceptar-se com a diabètic. Em moc sempre en el marc de les tres grans qüestions a tenir en compte. El primer de tot, un bon règim alimentari, variat i raonable; menjar pràcticament de tot, evitant els sucres, i sense abusar de res. El segon, seguir uns bons controls mèdics i la corresponent medicació, i en tercer lloc realitzar un exercici suficient d'acord amb les característiques de cada persona. També aconsello ser molt prudent en l'ús d'internet. Pel Dia Mundial de la Diabetis, el 11 de novembre, acostumem a fer una passejada pel Parc del Segre i ho finalitzem amb un esmorzar de germanor.

ENTREVISTA

També m'he sentit molt bé fent curssets en qualitat de "pacient expert" que és una figura que va crear la Generalitat, per a malalts que coneixen molt bé la seva malaltia i saben explicar-la als altres. El darrer cursset el vaig fer al Col·legi de Farmacèutics de Barcelona amb gent molt ben preparada; he anat agafant una experiència important en tot això. També he fet programes a Ràdio Seu i a la TV Pirineus.

Com ha anat evolucionant el tema de la diabetis als darrers anys?

Malament, l'alimentació de la gent és poc sana, molta pastisseria industrial, molta obesitat i finalment arriba la diabetis. Això es dona en tot tipus d'ambients i cal una lluita aferrissada perquè la gent pugui menjar bé i de manera saludable.

"L'alimentació de la gent és poc sana, molta pastisseria industrial, molta obesitat i finalment arriba la diabetis"

Veuries bé una coordinadora d'associacions de temes sanitaris de l'Alt Pirineu i Aran? I amb Andorra?

Sí, sense cap dubte. Penseu que des de l'Arnau de Vilanova tots els pacients de diabetis que els passen

per les mans els aconduïxen cap a l'Associació de Diabètics de Lleida ignorant-nos totalment, com si no existíssim. Aquesta manera de fer les coses s'ha de compensar des de les nostres comarques i adquirir prou força entre tots. El tema d'Andorra és complex, nosaltres hi tenim una bona relació, la seva presidenta és la Madhu Jethani. Tot això ha d'anar molt relacionat amb els serveis sanitaris, com funcionen territorialment.

Què demanaries a l'Ajuntament? I a la Generalitat?

A l'Ajuntament els demano que tinguin una gran atenció per promocionar un tipus d'associacionisme com el nostre. Que ens ajudin en les nostres activitats i que ens destinin alguna petita subvenció. El que és evident és que sense l'escalfor institucional aquestes associacions com les nostres són de vida limitada.

A la Generalitat, evidentment una gran millora en l'assistència sanitària i amb una especial atenció a comarques com la nostra. Una petició clara i concreta és que a l'Hospital es torni a tenir un especialista en endocrinologia, és molt important per als diabètics. A més podria ser compartits per tots els hospitals pirinencs. Cal una planificació que tingui en compte la nostra realitat geogràfica.

Quina opinió creus que tenen de vosaltres la gent de la Seu i Comarca? Ets optimista de cara al futur?

Home, jo crec que la gent que ha

"De cara al futur vull ser optimista. Els progressos tècnics són molt importants, la qualitat de la insulina cada dia és millor"

tingut relacions amb nosaltres han quedat força contents però és molt difícil que la gent vulgui associar-se, a més pagar una quota, només ho fan els més sensibilitzats o els que tenen més problema. No hem de perdre la força per tirar endavant, per això ara seria tant important de trobar un recanvi de gent a la Junta. De cara al futur vull ser optimista, els progressos tècnics són molt importants, la qualitat de la insulina cada dia és millor, la seva dosificació a través de "la bomba d'insulina" és molt més eficient. Cal ara posar-nos al dia en tota la problemàtica sanitària a casa nostra, al Pirineu.

I acabem la nostra entrevista amb el Joan Tuset. És, com dèiem al començament, d'un tracte cordial, sense estridències. Fins i tot alguna vegada l'han tractat de "doctor". Ell, ràpidament, contesta que tan sols és un "pacient expert".

**Consell de Redacció
Foto: Antoni Temprado**



Hotel LA SEU

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

Tel. 973 35 24 00
Fax 973 35 34 10



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

VENDA - INSTAL·LACIÓ - REPARACIÓ

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



Consells per a la cambra de bany

Per a les persones grans, la cambra de bany pot ser un dels llocs més perillosos de la llar.

Uns estudis realitzats conclouen que per a gent gran, les activitats més perilloses són banyar-se, dutxar-se o sortir de la banyera o la dutxa. Al voltant de dos terços de totes les lesions van ocórrer a la banyera o la dutxa i aproximadament la meitat van passar en banyar-se o dutxar-se, relliscar o sortir de la banyera o de la dutxa "Si bé tots hem de tenir cura en el bany, la gent gran tenen major risc de lesions greus.

Per als adults majors de 65 anys, les caigudes sovint causen lesions greus, com fractures de maluc, atribuïdes en part a l'osteoporosi, una malaltia metabòlica que fa que els ossos siguin porosos i susceptibles a la fractura".

Però afortunadament hi ha maneres en què podem millorar la seguretat a l'hora del bany i ajudar a reduir-ne el risc de lesions.

Millorar l'accessibilitat. Sigui conscient del que vostè o el seu ésser

estimat podria necessitar quan estan al bany. Comproveu que les coses com xampú, sabó, tovalloles i altres articles són fàcils d'assolir. Poseu un plat de dutxa en lloc de la banyera o assegureu que l'accés a la banyera és fàcil. Instal·lant els rails de subjecció. Els rails d'adherència són un component important per a la seguretat del bany. S'han de col·locar al voltant d'àrees problemàtiques com el vàter, la pica, el bany i la dutxa. Els rails donaran a l'usuari la capacitat de mantenir-se ferm mentre es mou per la cambra de bany.

"Per a la gent gran, les activitats més perilloses són banyar-se, dutxar-se o sortir de la banyera o de la dutxa"

Millorar la il·luminació. La gent gran usaran el bany més sovint. És probable que es despertin enmig de la nit i han d'anar al bany. La instal·lació de les llums nocturnes al passadís i el bany els ajudaran a la mobilitat. Penseu en la possibilitat d'instal·lar llums activades per moviment.

Mantenir el sòl sec d'aigua. Les estores antilliscants i altres estores de goma poden ajudar a mantenir-se dret, a no caure. Poseu-ne una o dues fora de la banyera i una dins per assegurar-se que està cobert per tot arreu.

Cadires i bancs de dutxa. Penseu en la possibilitat d'usar una cadira de dutxa o banc per fer el bany més fàcil. Aigua calenta i freda. Assegureu-vos que totes les aixetes tenen "Calent" i "Fred" clarament etiquetats. Això evitarà cremades accidentals que podrien causar lesions.

Tenir algú a prop mentre esteu al bany pot reduir en gran mesura el risc de lesions. Això permetrà a l'usuari la crida per l'ajuda quan la necessiti. Aquests consells l'ajudaran a començar a fer del seu bany un lloc més segur.

A. Temprado

Per què somiem quan dormim



Segur que més d'una vegada us heu llevat al matí espantats i amb suor freda tremolant encara per culpa d'un malson. O també amb el benestar d'haver tingut un somni d'allò més agradable. D'altres vegades ens despertem sense haver somiat res. Això darrer no és veritat ja que sempre somiem.

El somni forma part d'algunes de les fases de son que tots experimentem quan dormim. Aquestes fases es van succeint d'una manera contínua. En les cultures antigues, i també en algunes creences actuals, la oni-

romància -el fet de donar qualitats premonitòries als somnis, o sigui, que preveuen el futur- era tinguda per certa. No hi falten passatges bíblics en els quals la interpretació d'algun somni hagués tingut una importància cabdal en l'esdevenidor d'un poble. Actualment la ciència ens diu que això no és veritat i fins i tot algun filòsof grec havia afirmat que això són històries de la vora del foc.

El son és un estat fisiològic de descans del cos i de la ment durant el qual disminueix el ritme de les fun-

cions orgàniques i la consciència i la voluntat són suspeses d'una manera total o parcial. Durant el son, en un procés que generalment es produeix durant la nit, la nostra ment no està mai inactiva i passa per diverses fases que vénen a durar 90 minuts cadascuna. En algunes, el son manté només en funcionament la ment per tal de permetre el funcionament dels òrgans vitals. Durant aquests períodes la tensió arterial és baixa i el pols cardíac també. Diuen els científics que aquesta fase és la que posa en marxa l'hormona del creixement. Aquesta fase és la que es va alternant amb l'anomenada REM (Ràpid Eyes Movments), en la qual la ment es manté especialment activa. i en la que es produeixen els somnis. De què és nodreixen? De tot el que hi ha a la ment: records, vivències, pors, especulacions... El somni el que fa és barrejar aquests impulsos i donar-los una suposada coherència. Moltes vegades es diu que s'ha somiat quelcom que després s'ha complert. D'aquí les qualitats premonitòries que se li donaven als somnis. El que realment passa és que en el somni hi ha aparegut un escenari que l'individu el se l'havia imaginat com a possibilitat i fins i tot el temia. Si en el transcurs d'un somni s'accelera el procés de despertar, ni que sigui de manera lleu, aleshores és quan recordem el somni. Sovint el recordem només durant uns minuts i després el perdem. Somiar és, doncs, una part integrada en el nostre son. És important que cada dia es compleixin el mínim d'hores de son.



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

Ceràmica Artística



Artesania "fet a mà"

Detalls personalitzats per casaments, aniversaris, empreses i dissenys exclusius a petició del client

25797-Adrall (Lleida)

Lourdes
628934974 mail. logama67@gmail.com facebook. Logama



Animals de companyia

Són molts els avantatges que ens pot aportar una mascota. Especialment si vivim sols, possiblement vegem que un gos o un gat ens d'afecte, companyia, ens mantingui entretinguts i fins i tot ens farà practicar exercici físic.

Però és fonamental que sapiguem que una mascota té nombroses exigències diàries que mai podrem passar per alt, independentment que no tinguem ganes, temps, o capacitat econòmica d'aportar-li les cures que necessita.

Un animal de companyia és un ésser viu al qual no podem decebre. A més, adoptar una mascota és una decisió a llarg termini, no només cal avaluar les nostres capacitats actuals sinó les possibilitats de seguir-li donant tot el que necessita sempre. És cert que nombroses investigacions han demostrat millores de tot tipus en incorporar un nou "membre" a casa seva.

Començant per mantenir una actitud més positiva, importants millores psicològiques i físiques ja que obligatòriament augmentarem la nostra mobilitat, fer exercici, tenir noves responsabilitats ... i tot això, veient com la nostra mascota ens agraeix cada atenció, afecte i cura que tinguem amb ell perquè els animals són fidels i agraïts.

Si ja ens hem decidit per tenir un animal de companyia, l'adopció és rotundament la manera correcta de fer-ho.

Les persones que adopten se senten molt satisfetes per la seva lloable acció i augmenta la seva autoestima per salvar la vida d'un animal que li necessita.

No estiguis disposat a pagar diners pel teu nou company de vida. Hem de saber que en els centres d'acollida hi ha animals de companyia de tots els perfils i ens poden indicar l'animal que realment s'adapta a la nostra llar i forma de vida; grans, petits, adults, cadells, més dòcils, amb temperament ...

“Un animal de companyia és un ésser viu al qual no podem decebre”

L'elecció de la nostra mascota és una decisió importantíssima que dependrà de les nostres capacitats, estil de vida i de les de l'entorn en què es va a desenvolupar. A les protectores d'animals hem de buscar, sens dubte, l'animal que més s'adequa a nosaltres, les protectores es

preocupen molt molt per conèixer el caràcter de l'animal i aconsegueixen la perfecta adaptació amb els seus amos.

Convindria fer-nos una sèrie de preguntes abans de prendre cap decisió precipitada.

¿Volem un cadell o adult? Un cadell necessitarà una base de disciplina i moltíssims més cures i paciència, a més poden arribar a viure 18 anys, de manera que segons l'edat de l'adoptant, si aquesta és molt elevada, hem de pensar en el futur del nostre nou company. Un adult ja té la seva conducta formada, molt possiblement hagi passat situacions traumàtiques, són molt agraïts al trobar una veritable llar i saben aprofitar l'oportunitat que se'ls brinda, els adoptants compten veritables meravelles i se senten molt vàlids en donar-los l'oportunitat de salvar-los la vida.

¿Disposem de prou espai a casa? Segurament una mascota més petita sigui millor per a tu si vius en un pis, a les protectores i gosses hi ha gats i gossos de mida petita esperant ser adoptats.

¿Pèl llarg o curt? L'hàbitat natural d'un animal no és una casa tancada pel que haurem d'acceptar petits inconvenients com la muda de pèl, si bé podem optar per un animal de pèl curt.

Anem a poder satisfer una gran demanda d'exercici físic? Certes races o encreuaments requereixen més activitat que d'altres, és imprescindible que sapiguem les expectatives que requereix l'animal.

Ens ho podem permetre econòmicament? Les visites al veterinari s'hauran de produir amb regularitat, han de tenir una correcta alimentació i altres cures.

En aquest sentit la gran majoria de protectores lliuren els animals en adopció en perfecte estat de salut, ja esterilitzats, amb les seves vacunes al dia, cartilla i desparasitacions interna i externa. Tenint els adoptants que vacunar-los un cop l'any i desparasitar cada 3 mesos.

Sobretot, per a qualsevol dubte, hem d'assistir al consell dels professionals.

Actes de celebració del 33è aniversari de l'Esplai

El dia 18 de juny es va celebrar el 33è aniversari de l'Esplai la Seu, com de costum a les 10 del matí es va celebrar la Missa a la Catedral, que va ser oficiada per mossèn Pares i cantada per la coral de l'Esplai. Tot seguit es va oferir per la Coral de l'Esplai un recital de cançons que van fer les delícies del nombros públic que va assistir a l'esdeveniment. Per anar fent gana després del recital es va servir una esplèndida xocolatada amb melindros

I a les 2 de la tarda hi va haver un dinar de Germanor les instal·lacions del Parc del Segre a la qual van assistir més de 80 socis.

La festa va culminar el 23, vigília de Sant Joan, amb una llúida revetlla amenitzada pel grup musical Làser. A la mitja part els assistents van ser obsequiats amb una copa de cava i coca de sant Joan.



ACTIVITATS



III Torneig de Botifarra a l'Esplai

L'Esplai de la Gent Gran de La Seu d'Urgell amb el patrocini del supermercat PLUS Fresc organitza el III Torneig de botifarra entre els seus socis a partir de la segona quinzena del mes de setembre de 2017.

NORMATIVA:

1.-Lliga a una volta entre totes les parelles participants si el nombre és superior a 10.

Lliga a dues voltes entre si s'inscriuen fins a 10 parelles.

2.-Horaris a convenir entre cada parella. Si no hi ha acord, es jugarà el dissabte al matí.

3.-Lloc de Joc: L'Esplai. Matí de 10 a 12 i tarda de 3 a 5.

4.-Puntuacions: Cada parella jugarà DUES partides amb la parella con-

trària, sigui quin sigui el resultat de cadascuna. Forma de puntuar cada parella en cada partida:

101 punts o més: 4 punts, 75 a 100 punts: 3 punts, 50 a 74 punts: 2 punts, 25 a 49 punts: 1 punt, menys de 25 punts: 0 punts

Quan una parella guanya les dues partides seguides té un punt més $4 + 4 + 1 = 9$ punts

5.-Fa trumfo la parella que té el 5 d'espases al principi.

6.-El company de la parella que reparteix les cartes no pot mirar les seves fins que el seu company hagi decidit fer trumfo o passar-li.

Si no ho compleix, la parella perd la mà i passa a fer trumfo la parella contrària.

7.-Si s'anul·la una partida per un

error en el joc, es comptabilitza 36 punts a l'equip que no ha comès l'error. I si la partida era una botifarra o s'havia contractat, s'anotaran 72 punts a l'equip no infractor.

8.-INSCRIPCIONS: A l'oficina de l'Esplai. Cal deixar els telèfons de cada parella. Data límit d'inscripció: Dijous 14 de setembre

9.-Preu d'inscripció: gratuït

10.-Premis:(subvencionats per PLUS Fresc)

Primera parella: Xec de 30 euros cadascun

Segona parella: Xec de 20 euros cadascun

3a, 4a, 5a, 6a parella: lots de vi i begudes.

Reunió sorteig i comentari normes: Dissabte 16 de setembre

Excursió a l'Empordà

El dimarts dia 11 de juny l'Esplai va organitzar una excursió a Girona, al castell de Gala-Dalí al poble de Púbol residència de la dona de Dalí. La sortida va ser a les 8 del matí a l'estació d'autobusos.

A mig camí vam fer una parada per esmorzar a Santa Maria de Merles. Un apetitós esmorzar ens va donar força per seguir gaudint del viatge.

La següent parada va ser al poble de Púbol on descansa Gala, la dona de Dalí, allà va ser on va passar els últims dies de la seva vida el genial pintor. El Castell està molt ben cuidat amb uns jardins que transmeten molta tranquil·litat, dins del castell vam poder visitar el saló dels escuts, el saló del piano, l'habitació, el bany de Gala, la biblioteca, i l'habitació de convidats, les golfes, el menjador la cripta i el garatge. Tot ben explicat per dos guies que ens van acompanyar tot el recorregut.

Tot seguit vam anar a visitar Empuriabrava on vam tenir una hora per visitar els canals, fer una volta per la platja o per seure en alguna terrassa per prendre un refresc.

Des d'allà vam anar a dinar al restaurant El Cortijo de Roses on vam (estar degustant) una espectacular paella; el menjar va ser excel·lent.

I cap a les 6 de la tarda es va iniciar el retorn cap a casa. Resumint un viatge cultural que segons l'opinió de tots, va ser un èxit.



A. Temprado



ACTIVITATS



Assemblea de l'Esplai

Aquesta Assemblea celebrada a 28 de juliol, no s'hauria de tornar a celebrar mai més amb les circumstàncies que ens han portat al moment actual, per la poca aportació dels socis per fer una nova junta.

Amb una assistència mínima gens predisposada a col·laborar, i una junta que sols repetia que ja no podien seguir i que havien de plegar, va quedar pendent del que es pugui decidir a finals de setembre

La Comissió



L'incivisme d'alguns excursionistes dificulta el treball del manteniment dels refugis d'Andorra

Andorra disposa de 26 refugis, quatre de guardats i 22 de lliure accés. El grup de manteniment de refugis s'encarrega durant l'estiu de preservar el bon estat de les instal·lacions. Els actes incívics d'alguns excursionistes, que abandonen els seus residus al refugi, dificulta la tasca dels eventuals d'estiu.

Els refugis ofereixen als excursionistes l'oportunitat de passar la nit al mig d'un entorn paisatgístic excepcional. Els usuaris que decideixen fer nit pugen la muntanya amb aliments, però no tots pensen a recollir-los i acaben abandonant els residus a l'interior del refugi.

Entre els mesos de juny i octubre un equip d'eventuals contractats per Govern s'encarreguen de tenir cura de les instal·lacions i en retiren les deixalles.

Una tasca que es veuria alleugerida si cada excursionista complís amb la normativa d'ús i indicacions que hi ha als pictogrames. Uns actes incívics que s'accentuen en els refugis que tenen un accés més pròxim com els de Cabana Sorda i el de Font Verd.



A banda de la neteja, l'equip de manteniment, s'encarrega també de reomplir les farmacioles que hi ha als refugis amb els productes bàsics de primers auxilis i s'encarreguen a fer les reparacions necessàries que se'n deriven del desgast o bé dels actes vandàlics. Enguany el grup de

manteniment de refugis ha creat un perfil de Facebook on es penjen fotografies de l'estat amb què es troben els refugis per així denunciar i conscienciar als ciutadans.

Hèctor Romance



FARMÀCIA PERUCHET

MARIA TERESA PERUCHET i CASAL, Farmacèutica

Telèfon: 973 355 550 - Fax: 973 360 851
C. Joaquim Viola Lafuerza, 14-18 25700 LA SEU D'URGELL Lleida

Cuida la teva salut, fes esport !!

CENTRE ESPORTIU ESQUITX

esquix

Activitats aquàtiques i de fitness per la gent gran

973-352553

“Cal fomentar que els futurs mestres tinguin fusta de líders davant de la societat”

Molta gent haurà sentit parlar d'un saragossà nominat al “premi Nobel dels professors”, però potser no tothom sap per què, com ho explicaries?

Estic segur que hi haurà molta gent que no ho sabrà. Jo no tinc res d'especial, només em diverteixo a classe. Per a mi, estar a classe diàriament és passar-ho molt bé, em sento afortunat estant amb nens. Una professora que va estar amb mi fent les seves pràctiques em deia que quan entrava a classe, em veia a mi i als nens somrient. Ella, des de fora, veia la màgia de coses que, per a mi, són quotidianes a classe.

Sí que m'agrada educar els nens perquè siguin éssers compromesos amb el medi, amb la societat, amb el que els envolta... Que intentin canviar el món. Tots els meus projectes han anat en aquesta línia i han buscat estimular la seva essència, que és la curiositat i la creativitat.

Això hauria de ser l'habitual en totes les classes?

Sí. Si jo tingués una vareta màgica, canviaria algunes assignatures a la Facultat d'Educació. Falta educació emocional. I també cal fomentar que els futurs mestres tinguin fusta de líders davant la societat, que no es limitin a ficar-se en la bombolla de les matemàtiques o l'anglès; aquest model està obsolet. Si els mestres són líders i mostren als nens quantes coses poden fer, els nens seran líders també i tindran un pensament crític. Cal ensenyar-los que ells poden fer un pas per canviar les coses. No són els adults del futur, ara mateix po-



CÉSAR BONA

Professor

descomptat, no som més coneixement que emocions. Quan qualsevol arriba a casa, el que vol és estar a gust amb les persones amb les que viu.

den actuar, poden contagiar amb les seves accions i poden ser exemple per a milers de nens i per a les persones que tenen al voltant.

Fa temps que veus amb molt prestigi com José Antonio Marina o Claudio Naranjo reclamen més interès per l'educació emocional. Per què costa tant introduir-la a les aules?

Suposo que per la inèrcia dels qui s'encarreguen de dissenyar els plans d'estudis. O perquè cal una mentalitat disposada a arriscar una mica més. Sembla obvi que som emocions i, per

A més de l'educació emocional, està molt interessat en què els alumnes puguin expressar-se en públic ...

Sí, per a mi l'expressió oral és molt important. Serveix no només per donar xerrades davant de 400 persones, també per expressar les emocions, els sentiments, els pensaments, defensar els arguments... A tots ens ha passat que en algun moment, no ens hem atrevit a parlar o actuar davant d'una injustícia. No entenc com l'expressió oral no s'estimula més a les aules. També és necessària a la Facultat d'Educació.

ENTREVISTA

Davant d'aquests continguts que falten, en sobren d'altres?

Sí. Per exemple, sintaxi. A mi m'encanta la Llengua espanyola i la sintaxi se'm dona molt bé. Però cal educar per a la vida. Si he de triar entre sintaxi o que les persones sàpiguen expressar-se, jo m'oblido de la sintaxi. Amb la mirada posada només en la selectivitat, es fixen els continguts que els alumnes han d'aprendre a Secundària, a Primària... I, entre aquestes exigències, mai apareix que han de ser éssers empàtics o saber expressar-se en públic, que és el que realment serveix per a la vida.

Com convenç a altres professors reticents?

Amb fets. Resulta que se sorprenen quan un nen que abans era tímid està damunt d'una cadira parlant durant dos minuts de Mary Wollstonecraft, de la Revolució Francesa, del respecte als animals o de la lluita contra el racisme.

Els pares també posen pegues?

Els pares tenen la seva funció, som un equip. A vegades costa convèn-

cer-los que el llibre de text no és la guia de la vida. Per a mi, seguir la guia del llibre de text és perdre moltes coses que passen diàriament fora i dins dels nens.

Moltes vegades, un ha d'estar molt convençut del que vol. Quan feia el de "El Cuarto Hocio" (la protectora d'animals virtual premiada per Jane Goodall), els pares venien a dir-me que els nens havien d'estudiar sintaxi i ortografia. Jo els demanava paciència i els deia que els seus fills estaven aprenent alguna cosa que no estava en els llibres, però que acabarien aprenent també les matèries. Una noia tenia 19 faltes d'ortografia en els dictats i en va acabar tenint només dos perquè li interessava escriure bé per convidar a la gent a participar a la protectora. L'objectiu no és que aprenguin ortografia, sinó que la facin servir per a alguna cosa. A més, els professors podem educar en manada, la classe és una micro-societat. Els nens poden contagiar-se entre ells, comprovar com reacciona un company si alguna cosa li ha dolgut. Hi ha valors fonamentals com el respecte al medi ambient, a les persones, que són bàsics.

I viceversa? Si els professors han d'educar en valors, els pares també haurien d'intentar despertar la curiositat?

Sense cap dubte. No es pot generalitzar, de vegades només falta informació i no hi ha un llibre d'instruccions per a ser pare. Això va unit al problema dels deures i amb la manca

de temps que tenen els nens. Per a mi, els nens necessiten temps. Molts passen tota la tarda fent els deures i després, a sopar i a dormir, com han de ser curiosos? O com han de tenir ganes de tornar a l'escola? Necessiten temps per gaudir de la infància.

Això també ho aplicaries a les activitats extraescolars?

"Molts nens passen tota la tarda fent els deus i després, a sopar i a dormir. Com han de ser curiosos? O com han de tenir ganes de tornar a l'escola?"

Els pares reconeixen que és l'únic moment que tenen per fer altres coses. Si l'activitat realment agrada al nen, és fantàstic. Però no sé on vaig llegir que per poder crear, un ha d'arribar a avorir-se. La imaginació dels nens és meravellosa. D'adults, ens tornem més rancis, més seriosos. Fa poc vaig rellegir "Els objectes ens criden", de Juan José Millás, i és meravellós perquè Millás té obert el tub que l'uneix amb el nen que va ser. És una meravella escoltar persones amb imaginació

Joan Pifarré i Vidal

"Per a mi, seguir la guia del llibre de text és perdre moltes coses que passen diàriament fora i dins dels nens"



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

c.apulco@hotmail.com

i.Marsinyach ⁺Farmàcia

Llicenciada - Ingrid Marsinyach Calvet

C/ major, 34
25700 La Seu d'Urgell

Tel 973 350 120

Atenció farmacèutica
Dermocosmètica
Dietètica i complementos
nutricionals
Formulació magistral
Homeopatia
Controls analítics



“La gent gran fem més coses que anar a ballar, jugar a cartes i viatjar”

Què són els Consells consultius de la Gent Gran?

Una cosa és el que són i l'altra el que haurien de ser. En principi haurien de servir perquè la gent gran pogués exposar les seves opinions basant-se en les propostes de treball que els organismes i institucions els fessin.

I això no passa?

Doncs no. Quan ens donen una cosa ens la donen feta, sense preguntar-nos si és el que necessitem i volem. Ens diuen que si volem modificar-ho, ho fem. Però d'entrada ja ens ho donen fet i embastat. Abans ens haurien de preguntar quines són les mancances que necessitem cobrir.

Què en pensa, dels esplais?

Està molt bé que existeixin. Són llocs per ballar, anar a dinar i anar d'excursió. Però socialment... fan alguna cosa més? Els consells consultius són per a la gent que creu que encara pot ser útil per a la societat i que vol formar-ne part de manera activa.

I què reivindiquen?

En aquest món ho categoritzem tot. Som gent gran, sí, però abans d'això som 'gent', persones, que hem de poder participar activament en la societat, opinar i decidir com tothom. No pel fet de ser grans se'ns ha de deixar de banda, com si ja no servíssim.. La diferència entre un jove i una persona gran és que la jove arriba abans a tot arreu, però nosaltres també arribem.»

Costa animar la gent gran perquè continuï treballant, encara que



JOSEP M. BOSCH

Vicepresident dels Consells Consultius de la Gent Gran de Catalunya

sigui en tasques molt diferents, després de jubilats?

Sí que costa. És un dels temes que tenim damunt la taula: com podem motivar-los? El que m'agrada a mi és escoltar. Saber les necessitats de la gent i mirar d'oferir-los el que els cal. Per motivar la gent gran, cal ser receptiu a les seves necessitats, i alhora fer-los veure que continuen vius i que han de reivindicar l'espai

de responsabilitat que els pertoca en l'evolució de la societat. Ser ciutadans actius, no passius.

Què poden aportar a la societat?

Per exemple, l'experiència. La societat faria bé de tenir en compte les nostres experiències vitals. Almenys escoltar-les. I temps. Tenim temps que no té cap cost productiu. Per què no podem fer-lo servir per aportar el nostre gra de sorra al progrés de la societat? L'oferim a les institucions, i el bo del cas és que sovint no el volen. És absurd.

Creu que la societat té una visió equivocada o esbiaixada de la gent gran?

Sí. En certa manera ens tenen menystinguts. 'On vas a parar amb 74 anys, aquest vell!', em diuen. 'Fem-lo vicepresident del Consell Consultiu i que es distregui...' La meua capacitat és més lenta que la de la gent jove, segur. Però encara raono i puc contribuir. Només es parla de nosaltres quan fem balls o viatges. Podem fer i fem molt més que això.

Ha canviat la gent gran respecte a la d'abans?

Està canviant. Per raons de cultura. El meu pare sabia sumar, restar, multiplicar i poca cosa més. Quan es va jubilar anava als esplais aquests que encara hi ha ara. Nosaltres tenim una mica més de cultura i, per tant, podem fer més coses. I vosaltres els joves encara en teniu més, i podreu fer molt més. És evident que la gent gran està canviant.

ENTREVISTA

Què en pensa, dels joves?

Me'n refio de vosaltres, els joves. Crec en vosaltres. Podeu tirar aquest món endavant. Actualment, la gent gran, som el 19% de la població votant, i cada cop serem, o sereu, més. Se'ls ha de tenir molt en compte als grans. Dotar-los de drets, és clar, però també de deures. Si no, no anirem endavant.

Com es decideixen els temes dels quals debaten?

S'elabora una ordre del dia, segons les propostes de la gent, i durant les reunions es mira d'arribar a conclusions. Si convé fem arribar les propostes, idees i decisions a les institucions. I en fem un seguiment.

Els fan cas?

A vegades en veiem els resultats. I a vegades no. Però nosaltres

perseverem. El que no volem és que ens diguin: '...i per què no ho dèieu?'

“La societat faria bé de tenir en compte les nostres experiències vitals. Si més no, escoltar-les”

Quins temes tenen damunt la taula actualment?

Per exemple, estem parlant de la poca representació que tenim en el món de la política. I no parlo de fer un partit de jubilats, eh? Això no ho volem. Volem estar representats en els partits, però no d'una manera

decorativa. En el Consell Comarcal de la Selva, la meua comarca, només hi ha un representant de més de 65 anys. A la Diputació de Girona, dos o tres. I al Parlament, cinc. És representatiu del 19% de la població? De cap manera.

Organitzen una altra mena d'activitats? Cursos, tertúlies, conferències...

Sí. Hem elaborat una enquesta perquè els casals ens proposin quines conferències volen escoltar. Nosaltres en proposarem algunes i esperem que ells ens en demanin d'altres també. I tenim projectes comuns amb les universitats, per treballar junts. També des de la Selva hem obert un perfil al Facebook per donar-nos a conèixer una mica més.

Jordi Nadal



-GESTORIA ADMINISTRATIVA
-CORREDORIA D'ASSEGURANCES
-ASSESSORIA FISCAL, LABORAL, COMPTABLE
-IMMOBILIÀRIA (API)
-INFORMÀTICA
-PROTECCIÓ DE DADES

TLF 973 350 100 FAX 973 350 117
www.estanol.com
estanol@estanol.com



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

TARIFES ESPECIALS PER A JUBILATS

Sant Joan Bpta de la Salle, 24
25700 LA SEU D'URGELL
(Lleida)
Telf. 973 355 262

Avda Alt Urgell, 1
25790 OLIANA
(Lleida)
Telf. 973 355 262



Àngel Tarrés
610 795 802

angel@etnicviatges.com

GC1171

Anys Daurats
Col·labora-hi!



El romànic petit



ISIDRE
DOMENJÓ

L'austeritat és la qualitat que més bé les defineix. Potser també la discreció, que al capdavant n'és conseqüència directa. Les petites esglésies romàniques que se'ns apareixen als plecs més amagats del Pirineu poc tenen a veure amb la monumentalitat dels grans temples del territori com ara Sant Climent de Taüll, la catedral de la Seu d'Urgell o el monestir de Gerri

de la Sal, per bé que són si fa no contemporànies i, és clar, pertanyen al mateix estil arquitectònic. Són l'altre romànic, el romànic petit, el romànic pobre. És tot el que es podien permetre els pobles de quatre cases i hisendes magres. I tanmateix, la gent d'aquells verals deixats de la mà de Déu van anar posant pedra sobre pedra amb una fe no menor que la dels grans mes-

“És tot el que es podien permetre els pobles de quatre cases i hisendes magres

tres d'obres, fins a completar aquell raconet de pregària. I no ho van fer pas malament, atès que unes quantes desenes han arribat fins als nostres temps en prou bones condicions. També és cert que de d'altres tot just se'n conserva alguna filada de paret o només, i amb prou feines, el record. Per això mateix trobo que té tant de valor el romànic petit i humil, despulat de la més mínima concessió ornamental i absent de les principals guies turístiques. No en posaré cap exemple per no desmerèixer els obviats. Us convido a fer l'exercici de descobrir-les per vosaltres mateixos mentre recorreu valls solitàries i pobles en silenci. Quan les trobeu, interpreteu-les a la manera que us vingui de gust, toqueu-les, sentiu-les. I recordeu-les.

El “mestre” Carles Capdevila

Fa justament 4 anys et vam convidar a Lleida per inaugurar les primeres jornades educatives del Col·legi Maristes Montserrat i vas acceptar acompanyar-nos perquè et va agradar la nostra iniciativa i perquè tu sempre has tingut una mirada molt educativa i social. Vam compartir una bona tarda amb famílies i professorat, ets un gran comunicador, tens aquella gràcia natural que et fa més que proper i, sobretot, tens valors i parles clar.

També recordo quan tot just fa un any vas tornar a Lleida pel 25è aniversari de l'Associació Antisida de Lleida. Vas iniciar la ponència lloant la tasca del voluntariat català en associacions, posant de relleu les persones que generen aquestes activitats, les anomenaves “emprenedors socials” però en realitat deies que eren optimistes que els movia la voluntat de canvi i millora. Vas citar al gran Miquel Martí i Pol “Tot està per fer... i tot és possible”.

Ens vas explicar que vivim moments històrics perquè hi ha un cert disfuncionament, descontent i paràlisi sobre els models socials actuals basats en l'actual capitalisme, sistema polític poc participatiu, gestió ecològica, drets de les persones (refugiats),... Tot plegat demanaves canvis reals i una aposta clara per una societat més compromesa que cuidi prioritàriament les persones. Com ens vas dir vivim en un interregne, un moment que serà de canvi. En aquest canvi tu apostaves per les persones, especialment per aquelles que fan activitats amb gust i passió i als quals anomenes optimistes. Vas intuir que els períodes de canvi



seran moments convulsos i potser difícils, per això ser optimista serà imprescindible, serà una necessitat. Ens vas deixar aquesta frase convidant a l'activisme social:

“Quan vols arreglar el món no cal demanar permís. El món del canvi és un món d'acció”.

En un moment més irònic també ens vas parlar de les persones anomenades “emprenedors”, aquells que posen pals a les rodes que dediquen bona part de la seva energia a criticar, que actuen poc i que fomenten la paràlisi més conservadora. Els vas definir com a motivadors perquè deies: “No els hi podem donar la raó ni la satisfacció, hem d'anar endavant”.

També ens vas parlar de la teva vivència amb el càncer explicant que l'optimisme no cura per si sol però fa viure millor i viure millor pot arribar a curar.

Per acabar vas parlar de la responsabilitat individual. És allò de dir... intenta que la vida tingui sentit però... comença per tu! Et trobarem molt a faltar perquè hi ha poca gent que parli com tu, des del cor, sense por, amb coherència i amb molt però que molt optimisme. Descansa en pau amic, per molts anys sempre seràs un gran mestre!

Joan Pifarré i Vidal



COLOM

Assegurances • Gestoria • Assessoria Fiscal - Laboral

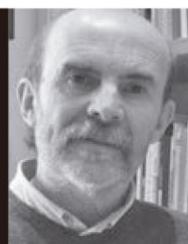
Av. Pau Claris, 7 1r - Ap.correus 13 - Tel. 973 35 04 60 - Fax 973 35 31 03
25700 LA SEU D'URGELL (Lleida)

La Guingueta d'Ix - Bourg-Madame

Del llibre *L'Alta Cerdanya. La Suisse française*

Volum 2 de la col·lecció Viatge universal pel Pirineu

Aquest VIATGE UNIVERSAL PEL PIRINEU trenca les fronteres oficials i ens ofereix una visió personal i contemporània de la muntanya, a través de personatges, espais i vivències personals i col·lectives.



**JOAN
OBIOLS**

Ed. Andorra
Ed. Salòria
2017

Actualment, la integració europea ha "desdibuixat" la frontera, marcada pel Tractat dels Pirineus de 1659, però no ha diluït les fronteres mentals: l'escola espanyola ha fabricat espanyols ---i ara, les escoles a Catalunya, catalans---; l'escola francesa només ha fabricat francesos. En el marc de la Unió Europea i amb la possibilitat d'apropar les dues Cerdanyes, els cerdans de baix hi veuen, en una posició més sentimental, la possibilitat de reunificar la comarca, de recuperar la identitat catalana de tot el territori. Els de dalt, en canvi, potser valoren més aspectes econòmics i els avantatges socials i les polítiques de benestar que tenen a l'Estat francès.

---Abans de l'any 1936, el pas per la frontera franco-espanyola era fluid? ---pregunto a dues dames, a Bourg-Madame.

---Sí, molt més que després de la guerra en que hi va haver un gran control ---em diuen.

---Som tan diferents com diuen a l'una i l'altra banda de la ratlla?

---Bon. Oui. El horaris. Els horaris per treballar, per als àpats... han canviat els costums. Aquí dinem i treballem amb uns horaris més d'acord amb l'Europe... Allà, no saps mai quan dinaràs. Els espanyols sempre tenen temps, són molt tranquils. No els ve mai d'aquí... ---diu l'una.



---A Puigcerdà miren els francesos amb bons ulls?

---No gaire (riu). Allà diuen: "Aquests francesos, aquests francesos!"... Però nosaltres anem molt a mercat a Puigcerdà, els donem vida; ells no vénen tant cap aquí. N'hi ha molts que no han estat mai a la Tor de Querol, que no coneixen gaire la Cerdagne française ---contesta l'altra.

La realitat, però, sembla contradir les meves contertulianes. Avui, els cerdans de la Baixa Cerdanya i els de segona residència coneixen més bé que no pas abans

l'Alta Cerdanya i vénen a comprar als supermercats de la Guingueta i d'Éguet i a les conegudes botigues d'embotits Pouget d'Er i Bonzoms de Sallagosa.

---Vostès tenen una certa consciència de que els espanyols són "més baixos"?

---Sí, potser sí. Però això era més abans; ara ja no passa tant.

---Estan contentes amb l'Estat francès?

---L'Estat francès és molt protector, però paguem molts impostos...

---Aquí són primer francesos o primer cerdans?

---Aquí som francesos, francesos de Cerdanya, mais francesos. A Espanya hi ha molta varietat.

---Allà, a Catalunya, tots són nacionalistes?

---Oui, almenys des d'aquí ho sembla.

---I ells volen que vostès també ho siguin?

---Sí, volen que parlem català, que ballem sardanes i que portem la bandera partout.

---I alguns volen que ens unim, que formem part de la Catalogne... ---riu la més riallera.

---I ho volen?

---Non, aquí siguem francesos.

---I la llengua?

---Aquí parlem francès.

---I els d'allà us diuen: "Si només parreu francès no sou catalans"...

---Voilà.

Conxita Rabasa

Conxita Rabassa i Castellarnau va néixer a La Seu, filla de pares pallaresos. Mestra ja jubilada, ha tingut i té en la poesia una de les seves passions. La seva es pot considerar una poesia intimista; a través dels seus poemes, intenta copsar i expressar allò que conforma la nostra vida com a persones. Entre les seves publicacions s'hi compten un llibre de poesia, *Del cor i de la terra*, publicat per Garsineu Edicions, i altres poemes publicats en revistes literàries o educatives.



COR PALLARÈS (O DESVETLLANT ARRELS)

Em circula per les venes
sang amb força de Noguera,
color de bosc del Pallars
entre maragda i vermella.

Filla sóc de temps llunyans,
de gent brava, gent guerrera,
quan la fam, la por i el dol
s'hi erigien en bandera.

Quant de neguit i d'esper
s'escolava per la llera
d'aquell riu pare i senyor.
Mon ànima se n'amera.

Em sento, a cops, rodolar
com la pedra de tartera,
esclava del seu destí,
del rocassar presonera.

I descobreixo que duc
d'amargors una garbera;
dintre meu allà fan niu
en mon cor de pallaresa.

Els planys d'aquells mos padrins,
que estimaven eixa terra,
en mon esperit fan el cau
i me fan la seva hereva.

SANT JORDI FEMENÍ (O ELOGI DEL A DONA)

Reivindico un Sant Jordi femení
sense espasa, sense daurada armadura.
Jo no vull encisera criatura
ni tampoc poderós ésser diví.

M'imagino una dona que al camí
de la vida, trobat goig i tortura,
una dona a qui la por no detura:
és la dona que sens tu i jo sento en mi.

Nena-dona de tan feixuga infantesa
dona-plena, segura en sa maduresa,
dona-gran, cada arruga una vivència.

Filla, dona, amant, mare, companya.
De l'amor, curulls son cor i s'ha entranya.
Son esperit, de la risa duu l'essència.

ÍTACA DE NOU (O LA COMPRESIÓ DE LES ÍTAQUES)

*"I si la trobes pobra, no és que
Ítaca t'hagi enganyat. Savi
com bé t'has fet, amb tanta
experiència, Ja hauràs pogut
comprendre què volen dir les
Ítaques"*

(Konstantinos P. Kavafis)

Cerco amb tant de delit
i d'afany la meva Ítaca!
L'ànima allibera un crit:
des del fons, el monstre brama.

Monstre pèrfid de la nit
engrillona la bonança
de la mar del meu respir,
una mar sempre tan brava...

Els meus cíclops són les pors,
les solituds que m'ofeguen;
mentides, enganys, miratges,
són els cants de les sirenes.

Però, enmig del temporal,
trobo l'illa cobejada
en daurat boca foscant,
en argentífera albada,

en paraula compartida,
en confiança recobrada:
Jo, rica en saber i en vida,
en l'Ítaca retrobada.

UN PESSIC D'HUMOR



Un capellà a l'església diu:

— Avui confessaré a totes les devotes.

S'aixeca una noia i pregunta:

— I les que hem vingut en sandàlies... quan ens toca?

Un català està de festa a Sevilla i pregunta:

— Ballo bé?

I li contesten:

— *I yo que se si va llové o no va llové!*

És un home que entra a una botiga d'objectes militars i diu:

— Que teniu vestits de camuflatge?

— Sí, però portem dos mesos buscant-los!

Això és un senyor que va pel carrer i pregunta a algú:

— Escolti, ¿és vostè tan amable de dir-me on és la vorera de davant?

— ¿Però vostè és ximple? La vorera de davant és aquesta que té aquí davant. (Assenyalant-la amb el braç)

— Però és que acabo de ser-hi i m'han dit que és aquesta..

Què entén un home per col·laborar en la neteja de la casa?

Aixecar els peus quan la seva dona passa l'aspirador.

Un home molt gros arriba a la consulta del metge i diu:

— Doctor, tinc un problema, sóc estèril...

— Mentida! Vostè és Obèlix.

Paco, a l'avió. Una hostessa reparteix xiclets.

— Escolti, i això per a què és?

— Perquè no tinguin molèsties a les orelles en canviar de pressió.

Quan aterren, Paco li pregunta a l'hostessa:

— I com em trec ara el xiclet de les orelles?

TELÈFONS DE LA SEU

SANITAT

Urgències Mèdiques	061
Cap	973350470
Hospital	973350050
Serveis d'ambulàncies	902232902
Sanitat respon	902111444

COSSOS DE SEGURETAT

Mossos d'Esquadra Urgències	112
Mossos d'Esquadra	973357200
Guàrdia Civil	973350081
Policia Municipal	973350426
Policia Nacional	973350925
Bombers Urgències	112
Bombers a La Seu	973350080

goprinters

GRUP IMPRESSOR

IMPRESSIONS
QUE IMPRESSIONEN

Continuem creixent, i en aquest 2017 creem una nova marca per englobar tots els nostres serveis: GOPRINTERS.

Som un grup impressor que neix per donar un millor servei en impressió, disseny, retolació i papereria.

La qualitat i la rapidesa són la nostra finalitat, i el client, la nostra prioritat.

La Seu d'Urgell

IMPRESSIONS PETIT I GRAN FORMAT · RÈTOLS · VINILS · DISSENY I MAQUETACIÓ

av. Salòria, 30 · La Seu d'Urgell · Lleida · T. 973 350 146 · 973 361 501
pedidos@goprinters.es · papeleria@goprinters.es



Silvia
AUDIOPROTETISTA
DE MERCEDES
DES DE FA 7 ANYS

CAMPANYA DE DIVULGACIO 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.

FARMACIA 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

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

EMPRESA COL-LABORADORA
GAES
Centres Auditius

COMERCIAL CARMEN



CARNISSERIA – XARCUTERIA

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