

Editorial



Benvolguts sèniors del Segrià,

Realment ha estat un plaer poder treballar per vosaltres i aportar un petit gra de mostassa en el vostre dia a dia. De les tasques que hem realitzat, de ben segur, de les que n'estem més orgullosos són el 7è Congrés Nacional de la Gent Gran i el quart exemplar de la revista que teniu a les vostres mans.

Des del Consell hem buscat, amb l'ajuda inestimable i mai prou reconeguda de la Mari, continguts atractius que us engresquessin i impliquessin en la seva continuïtat.

Com podreu veure, la següent pàgina està en blanc. Cap municipi, i agraeixo de cor als municipis que ja han fet la feina i que ens han fet gaudir del seu poble a través del seu treball reflexat en les revistes anteriors, ha sigut capaç d'enviar al Consell Comarcal cap document. És evident que si hom vol quelcom, ha d'ajudar i des d'aquí, seguim esperant les vostres aportacions.

El gra de mostassa és el més petit però arriba a esdevenir l'arbre més gran si se'n té cura. Aquesta metàfora ens ha de fer reflexionar, a tots, de fins on volem que aquesta, la vostra revista, tingui continuïtat.

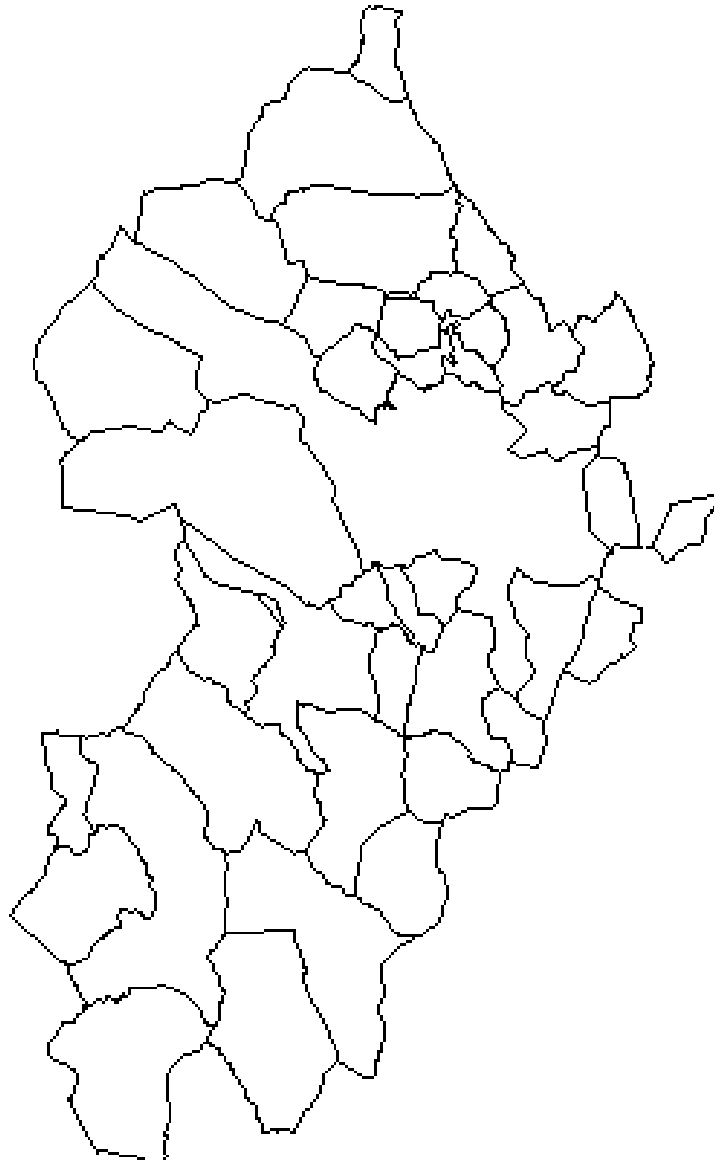
Per la meva part, com que s'acaba aquesta legislatura, deixaré pas a altres companys que espero que us aportin il·lusió i us acompanyin amb alegria.

Sempre us estaré agraïda per les aportacions, suggeriments, estones compartides i per deixar-me un raconet del vostre temps quan ho he necessitat.

GRÀCIES !!!

Neus Ramonet i Sucarrat

Vicepresidenta del Consell Comarcal del Segrià





Les nostres llars

LLAR DE JUBILATS SECÀ DE SANT PERE

La Llar de Jubilats del Secà de Sant Pere ha homenatjat els socis de l'entitat que fan 85 anys. L'alcalde de Lleida, Àngel Ros, ha assistit a l'acte que cada any s'organitza el Primer de Maig per distingir les persones més grans del barri amb una placa commemorativa. L'alcalde ha reconegut el col·lectiu de gent gran de la ciutat pel treball que fan i per la seva implicació en projectes de voluntariat. També ha remarcat la seva dedicació als altres i com les persones grans, amb la seva experiència i entrega, ajuden a tirar endavant en situacions socials de dificultat.



Ros ha lliurat la placa als nou homenatjats juntament amb la regidora de Gent Gran, Dolors Arderiu; el regidor del Secà, Txema Alonso, i la presidenta de la llar, Núria Estanuy.

L'alcalde ha exposat també les tradicions sardanística i de petanca que hi ha al barri, que es podran gaudir al Secà en la Festa Major del Maig de Lleida, a través de les diverses activitats que s'hi han programat. I ha convidat els veïns del barri a gaudir de l'intens mes de maig que es viu a la ciutat.

La Llar del Secà de Sant Pere, que el 2009 va rebre la Placa de la Solidaritat de la Paeria per commemorar els seus 25 anys, compta amb més de 400 socis i és una de les llars de la Paeria que s'inclou en el conveni de col·laboració amb la Fundació La Caixa. Durant l'any s'hi fan diverses activitats com gimnàstica, informàtica i tallers de salut, benestar, voluntariat o de memòria, entre altres.

NÚRIA ESTANUY ARAUZ

Presidenta de la Llar de Jubilats del Secà de Sant Pere



Llar de Jubilats de Maials

La Pepita Jové, presidenta de la Llar de Maials, ens envia informació sobre el **Programa d'educació sanitària de la gent gran (PESGG)**

Aquest Programa consta de xerrades informatives que s'adrecen a la gent gran, ja que són un col·lectiu on amb freqüència la polimediació hi és present i, per tant, un grup prioritari en la promoció del bon ús dels medicaments. En aquest sentit, l'objectiu del Programa és potenciar l'autonomia de la gent gran per fomentar l'ús racional dels medicaments.

El PESGC és fruit de la col·laboració entre el Consell de Col·legis de Farmacèutics de Catalunya i el Servei Català de la Salut (CatSalut) i s'emmarca en les línies estratègiques del CatSalut i del Pla de salut 2011-2015. Així mateix, està integrat en el projecte europeu "Envel·liment actiu i saludable", on es recullen iniciatives engegades a tot Europa enfocades a perllongar una vida activa i independent a la gent gran.

En la darrera edició, es van realitzar 288 sessions a tot Catalunya, amb una assistència total de 5.344 participants i 163 farmacèutics docents. Els participants han mostrat un grau de satisfacció elevat, fet que es tradueix en un millor coneixement sobre l'ús dels medicaments.

Enguany, el Programa ofereix sessions sobre **El bon ús dels medicaments**, **La importància de seguir bé els tractaments** i **Què cal saber de la hipertensió arterial**. Aquestes xerrades no tenen cap cost per als participants i els docents són farmacèutics comunitaris col·legiats amb formació en educació sanitària.

Els ajuntaments, les entitats i les institucions interessades en la realització de les xerrades a la seva població, poden sol·licitar-ho a través del Col·legi Oficial de Farmacèutics de Lleida, al telèfon 973 243 789.

A fi que pugui arribar al màxim nombre possible de persones del col·lectiu de més interès, us demanem que en feu difusió entre les associacions que treballen amb aquest col·lectiu.

Atès que els recursos disponibles són limitats, s'atendran les sol·licituds segons l'ordre d'arribada.



Les nostres llars

Llar de Jubilats Sant Roc d'Albatàrrec

Internet en la 3a edad

Era un sábado por la tarde del mes de abril, me encontraba solo en casa plantando unas verduras en el huerto cuando al terminar me sentía totalmente agotado, me senté esperando que se me pasara el cansancio, pero este no desaparecía. Entonces me acordé que tenía unas pastillas que eran para los ataques de corazón, no sabía que hacer si tomarlas o no pues no sabía si los síntomas lo eran i decidí acercarme al médico de guardia que se encontraba en el mismo pueblo, y explicarle lo que me estaba pasando.

Mi sorpresa fue enorme cuando me dijeron que lo que me estaba pasando en esos momentos era un infarto, que no me moviera que estuviese tranquilo y no me alterara. Yo, al escuchar la palabra infarto, me quedé más quieto que una momia en un sarcófago hasta que vino la ambulancia y me trasladó al hospital central.

Me quedé helado, no sabía que decir, son cosas que no piensas que pueden pasarte a ti, pero que te pasan.

Al llegar al hospital me estabilizaron y al cabo de unos meses, el especialista cardiólogo me comunicó que había sido un infarto de vasoespasmo, que no podía operarse, que tendría que aprender a

vivir con ello i que me jubilara, que no podía trabajar más, que no intentase hacer esfuerzos pues me podría repetir y en ello me iba la vida.

Fue como si se me cayera el mundo encima, me quedé sin saber que decir. Estuve unos momentos que parecía que la cosa no iba conmigo, pero al final lloré, lloré de ver que todos los sueños que había forjado durante tantos años se desvanecían en un momento.

Cuando una persona llega a la jubilación, pasa de un día para otro de ser muy activa a estar de vacaciones, pero estas vacaciones son unas vacaciones que no duran un mes ni dos, sino que es un mes detrás de otro, al principio es una gozada tener todo el día para ti, hacer lo que siempre has deseado, pero cuando llevas un tiempo y ya has arreglado el enchufe estropeado, cambiado la bombilla que hacia años que estaba fundida, en fin, todo lo que nunca tuviste tiempo ni ganas de hacer, entonces es cuando llega el aburrimiento y la monotonía de todos los días iguales: TV, sofá, bar, verificar las obras del ayuntamiento y vuelta a empezar.



Cuando llegamos a casa, mi mujer y los hijos me animaron, me dijeron que había un montón de cosas que podía hacer sin fatigarme y me recordaron que tiempo atrás había estado haciendo un curso de informática y que ya era hora de que le sacara el polvo al ordenador. Y así empecé, al principio todo me venía grande y no me acordaba de casi nada pero me esforcé.

Hoy gracias a esta idea que tuvieron mis hijos, estoy conectado con ellos pues los dos están fuera, con mi hermano y cuñados, además puedo leer todos los periódicos del mundo de habla hispana, almacenar las fotos tanto del móvil como de tu cámara fotográfica, ver todos los documentales del nacional geografic, consultar toda la historia de cualquier parte del mundo y un sinfín de preguntas que puedas hacerte, **pues en Internet esta todo lo que puedas imaginar i más, solo tienes que empezar.**

Eugeni Clariana Gaspar



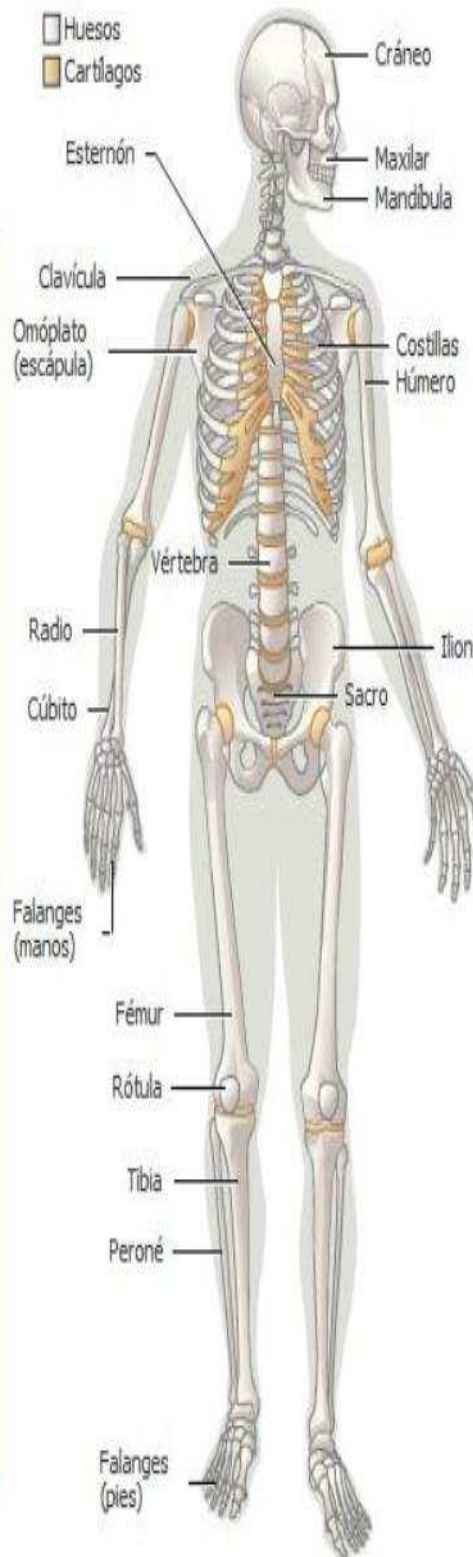
Entreniments

Sopa de lletres

EL ESQUELETO HUMANO

En el siguiente pupiletras identificar las partes del esqueleto

M	A	M	T	B	I	V	G	E	J	R	A	R	N	O	A	A	A	F	K
Y	N	F	A	L	A	N	G	E	S	G	X	A	B	R	X	L	G	N	J
R	C	W	A	B	K	A	L	D	B	N	N	L	A	E	N	U	T	G	T
T	I	B	I	A	V	W	Z	F	O	R	V	I	U	M	Z	B	Z	F	Y
A	K	L	A	P	P	W	Y	I	C	A	U	X	X	U	N	I	F	A	V
W	P	B	N	E	R	M	L	S	F	X	D	A	R	H	B	D	M	F	E
F	C	K	R	U	P	I	Z	J	D	C	M	M	E	G	N	N	J	F	R
D	S	O	M	E	V	O	A	Z	C	L	T	C	V	S	H	A	K	M	T
E	N	E	Q	J	P	W	W	O	E	E	R	R	A	C	L	M	B	Q	E
E	F	E	Q	H	R	B	S	F	B	A	R	W	D	G	J	E	D	Z	B
O	T	I	B	U	C	T	K	N	N	Q	U	O	E	Z	G	H	V	U	R
R	T	Q	C	C	I	T	X	E	O	C	B	O	T	K	K	C	R	L	A
V	E	J	I	L	I	N	O	H	Y	M	B	T	I	U	L	C	A	N	J
L	I	C	L	N	O	C	J	F	K	K	O	U	L	A	L	B	I	J	G
C	D	A	O	E	S	T	E	R	N	O	N	X	V	W	A	A	N	Q	C
G	S	I	B	P	Q	N	H	O	Z	A	N	I	S	A	N	B	S	M	X
O	I	D	A	R	R	U	A	M	C	R	C	G	J	A	T	Y	B	L	G
N	D	Z	T	V	W	X	O	X	U	U	F	U	X	T	C	N	R	C	U
Y	V	N	C	K	R	Q	C	U	L	M	M	A	V	H	S	R	O	T	I
O	T	A	L	P	O	M	O	A	N	T	P	O	U	J	O	L	O	V	E



Sudoku

			4	2	7		8	
7			5		6	9	2	3
	1	5	8	9			4	7
5		3					1	
	2		6	7	4		3	
	6					2		8
9	5			3	8	7	6	
6	8	2	7		5			1
	3		9	6	2			

	5		7				4	
9	8	3			2	1		5
4	7		1				3	8
7	3	5			8	9		
			5		6			
		8	9			4	5	3
8	2				5		1	4
5		9	3			7	8	6
	1				4		9	

Salut

Dra. Neus Ramonet i Sucarrat

Diabetis mellitus



La diabetis (diabetis mellitus) és una malaltia crònica que es caracteritza per un augment del nivell de glucosa (sucre) a la sang. El nivell augmenta perquè el cos és incapaç de metabolitzar-la bé. Els tipus de diabetis són:

diabetis mellitus tipus 1, diabetis mellitus tipus 2, i altres com la secundària o la gestacional.

A Catalunya, el nombre estimat de persones amb diabetis està al voltant de

560.000, segons l'enquesta de Salut de Catalunya (ESCA) 2013.

Cada any es registren entre 250 i 270 nous casos de diabetis de tipus 1 en menors de 30 anys.

La diabetis mellitus de tipus 2 és cada cop més freqüent, tant és així que constituirà una de les epidèmies del segle XXI.

Tipologia

Els tipus de diabetis són:

Diabetis mellitus tipus 1

- Sol aparèixer en la infància, l'adolescència i la joventut;
- Apareix d'una manera brusca i s'agreuja ràpidament si no s'aplica el tractament adequat;
- Presenta una ràpida i progressiva pèrdua de la capacitat del pàncrees per produir insulina;
- Cal tractar-la, des del moment en què es diagnostica, amb insulina;
- La diabetis del tipus 1 també es coneix com a diabetis mellitus insulíndependent.

Diabetis mellitus tipus 2

- Acostuma a manifestar-se més tard dels 40 anys;
- Pot passar desapercebuda durant força temps, la qual cosa en dificulta el diagnòstic i el tractament precoços;
- Està molt condicionada per l'herència. Va lligada a un mal aprofitament de la insulina i associada sovint a obesitat, sedentarisme, hipertensió arterial i alteracions dels greixos a la sang;
- La diabetis del tipus 2 també es coneix com a diabetis mellitus no insulíndependent;

El fet que d'entrada no calgui administrar insulina no vol dir que en l'evolució de la malaltia no pugui arribar a ser necessària.

Altres tipus de diabetis

Diabetis secundària: la causa és una malaltia o un tractament medicamentós capaç d'eleva, inadequadament, la quantitat de glucosa a la sang. És dels pocs casos en què, un cop desaparegu- da la causa, es pot recuperar la norma- litat.

Diabetis gestacional: fa referència a les alteracions del nivell de glucosa a la sang que té una dona pel fet d'estar embarassada. Pot dur a una posterior tendència a la diabetis de la mare, i també té implicacions per al nadó.

Causes

El pàncrees és la glàndula que produeix l'hormona anomenada insulina, que és l'encarregada d'ajudar la glucosa a arri- bar a les cèl·lules. La glucosa és un su- cre que, una vegada a les cèl·lules, ac- tua com a font d'energia per tal de dur a terme els processos vitals.

Si el pàncrees no produeix insulina o hi ha problemes per aprofitar-la, la gluco-

sa, en lloc de penetrar a les cèl·lules, es queda a la sang. Aquesta presència anormal de la glucosa a la sang és la principal manifestació de la diabetis. Popularment es diu que una persona amb diabetis és aquella que té massa sucre a la sang.

Síntomes



Hi ha signes que permeten sospitar de l'aparició d'una diabetis, tot i que sempre serà el metge o la metgessa –mitjançant les anàlisis pertinents– qui en determi- narà l'existència:

- producció excessiva d'orina
- sensació general de cansament
- set excessiva
- aprimament sense deixar de tenir gana

També cal tenir en compte que hi ha persones amb diabetis que, al principi, no presenten cap d'aquests símptomes.

Complicacions

Les possibles complicacions de la diabetis es poden evitar, o almenys retardar, amb un bon autocontrol de la malaltia.

Complicacions cròniques:

- Tendència a l'envelliment precoç de les grans artèries, cosa que ocasiona un major risc de patir accidents vasculars cerebrals, infarts de miocardi i l'arribada defectuosa de sang a les extremitats inferiors, amb la corresponent mala cicatrització de ferides aparentment poc importants;
- Afectació específica dels ulls (retinopatia diabètica) amb risc de perdre visió;
- Afectació específica del ronyó (nefropatia diabètica) amb risc de sofrir insuficiència renal crònica i, en ocasions, acabar necessitant diàlisi o trasplantament renal;
- Afectació específica del sistema nerviós (neuropatia diabètica) amb aparició de trastorns de la sensibilitat (especialment a les cames i als peus) i de la potència sexual en l'home;
- Poca capacitat per lluitar contra les infeccions. Diverses lesions de la pell.
- Una diabetis mal compensada pot afectar la fertilitat en la dona.

Complicacions agudes:

• Cetoacidosi

És la manifestació clínica d'un excés de glucosa a la sang, amb la corresponent intensificació de la necessitat d'orinar i de beure per evitar la deshidratació.

Al risc de deshidratació s'afegeix, si el tractament no és ràpid i eficaç, l'augment de cossos cetònics (que apareixen a l'orina) i la progressiva acidificació de la sang.

El grau més intens d'aquesta complicació és el coma diabètic, que pot arribar a ser molt greu. La causa sol ser una deficient administració d'insulina o la presència d'una malaltia afegida (infecció, traumatisme, intervenció quirúrgica, etc.

• Hipoglucèmia

És un descens excessiu del nivell de glucosa a la sang.

Es manifesta, amb més o menys intensitat, amb sudoració, tremolor, debilitat intensa, desorientació i, fins i tot, si no es tracta, amb convulsions i pèrdua de consciència.

Les causes solen ser excés d'insulina o de medicaments hipoglucemiants orals, alimentació insuficient –sobretot de fècules–, retards en la ingesta, activitat física excessiva o bé la combinació d'aquests factors.

Diagnòstic

La diabetis l'ha de diagnosticar el metge o la metgessa. Les anàlisis de sang que s'utilitzen per detectar la presència d'aquesta malaltia són les següents:

- **Examen de glucèmia.** S'extreu una mostra de sang per mesurar els nivells de glucosa. Aquesta prova es pot realitzar en dejú previ de vuit hores o de forma aleatòria en qualsevol moment del dia, tot i que en aquest cas els resultats dependran del que la persona hagi begut o menjat abans de l'examen.
- **Prova de tolerància a la glucosa oral.** Consisteix en dues extraccions de sang. La primera requereix un dejú previ de vuit hores i la segona es fa dues hores després que la persona ingereixi

un líquid amb sucre. El professional de la salut valora si els resultats obtinguts es troben per sobre d'uns determinats nivells, que es consideren diagnòstics de diabetis.

Test d'hemoglobina A1c. Es tracta d'una anàlisi de sang senzilla, i la persona pot menjar i beure abans de l'extracció de la mostra. L'hemoglobina A1c es forma quan l'excés de glucosa a la sang s'uneix a les molècules que transporten oxigen en els glòbuls vermells.

Tractament

- L'objectiu més important d'un tractament correcte de la diabetis és evitar, retardar o com a mínim atenuar les complicacions de la malaltia. En definitiva, tenir una bona qualitat de vida, present i futura. Per tal que la persona amb diabetis prengui part activa en el seu tractament, l'educació i el coneixement de la malaltia són bàsics.

Amb un bon tractament s'aconsegueix normalitzar els nivells de sucre a la sang durant les 24 hores del dia evitant la glucosa a l'orina (glucosúria) i reduint la set excessiva. A més, permet mantenir el pes en un nivell adequat al sexe, l'edat i la constitució física, així com normalitzar la tensió arterial i el nivell de colesterol a la sang per tal d'estalviar complicacions.

El tractament es basa en tres punts bàsics, que han d'estar en equilibri:

1. **Dieta**
2. **Medicació**
3. **Exercici físic**



Dieta

Els professionals de la sanitat (metges, infermers, educadors i dietistes) són els responsables d'elaborar el pla personalitzat tenint en compte el tipus de diabetis, l'edat, el pes i l'activitat.

Es poden definir, però, alguns trets característics de l'alimentació amb relació a la diabetis, com són:

- Restringir, de forma habitual, sucres d'addició: sucre, mel, melmelades, suc de fruites (naturals o envasats), begudes refrescants ensucrades, caramels;
- Calcular i distribuir de forma adequada al llarg del dia aliments rics en hidrats de carboni: farinacis, patates, llegums, fruites...;
- Prioritzar els aliments rics en fibres: verdures, hortalisses, llegums, farinacis integrals;
- Restringir el consum d'aliments rics en greixos saturats: carns grasses, embotits, formatges molt grassos, mantegues i nates, lactis sencers...;
- Respectar el nombre d'àpats proposat (de 4 a 6 al dia), així com els horaris;
- L'alimentació de la persona amb diabetis ha de ser com més semblant millor a l'alimentació equilibrada que es recomana a la resta de la població, és a dir, suficient per tal que cobreixi les necessitats pròpies de cada edat i situació, adequada a l'estil de vida i al ritme d'activitats i, sobretot, molt variada i agradable. En aquest sentit és important utilitzar equivalències entre els aliments glucídics i seguir un procés d'aprenentatge orientat pels professionals sanitaris del centre de salut i per les associacions de diabètics;
- Cal, a més, implicar tota la família en la recerca d'una conducta alimentària més saludable.

Les persones amb diabetis tipus I tenen més probabilitats de desenvolupar la cèliaquia que la resta de la població



Medicació

Els medicaments orals ajuden a regular el nivell de glucosa a la sang. Són adequats en la diabetis del tipus 2, no insulíndependent, quan amb la dieta i l'exercici físic no n'hi ha prou per regular el sucre a la sang.

La insulina és una hormona pròpia del nostre organisme i necessària per a la vida. Quan en falta, cal donar al cos la que necessita.

Exercici Físic

- El millor exercici per a les persones amb diabetis és aquell que es practica regularment (cada dia i a la mateixa hora, si és possible), i cal evitar-ne els excessos. Un exercici mal programat pot inestabilitzar la diabetis;
- Cada persona pot triar el tipus d'exercici segons els seus gustos i preferències. N'hi ha un ventall ampli;
- L'exercici ha de tenir en compte la condició física de cada persona, l'edat i el tipus de medicació.

"El tabac és totalment incompatible amb la diabetis, ja que contribueix a l'aparició de complicacions. Si es fuma, cal deixar de fer-ho".

Encara que es repeteixi, el tabac és un factor de risc molt important pel desenvolupament de les complicacions cròniques de la diabetis, per tant una persona amb diabetis **No ha de fumar**



Prevenió

Diabetis mellitus tipus 1

La prevenció resulta difícil d'establir, ja que l'aparició d'aquest tipus de diabetis ve determinada per un component possiblement hereditari i també per una agressió ambiental (possiblement vírica). Prevenir-la és un repte per als investigadors.

Diabetis mellitus tipus 2

En la diabetis del tipus 2, pròpia de la persona adulta, la càrrega hereditària pot ser decisiva. Però en aquest tipus de diabetis tenen un paper molt important el que en podríem dir factors desencadenants. En aquest sentit sí que es pot parlar d'una prevenció primària centrada en una sèrie de factors evitables, com són:

Obesitat. Moltes persones diabètiques

no haurien arribat a ser-ho si, a més de la predisposició hereditària, no haguessin passat per una etapa d'excés de pes notable. Lluitar contra l'obesitat és també, doncs, lluitar contra la diabetis;

Sedentarisme. Un dels motius pel qual certes poblacions presenten una taxa molt baixa de diabetis és el manteniment d'una activitat física habitual.

Medicació hormonal. Cal evitar l'ús de medicaments hormonals sense els controls mèdics necessaris.

Estrès. Dur una vida agitada (que no vol dir activa), amb una dosi excessiva de preocupacions, i especialment la inestabilitat emocional, poden ajudar a fer que una diabetis es manifesti.

Viure amb...

És important remarcar que aquesta malaltia és crònica. Per retardar i minvar les complicacions que pot tenir per a la salut cal fer-ne un gran control, i per aconseguir-ho cal seguir les recomanacions següents:

- Cal vigilar el pes periòdicament i intentar ajustar-lo a l'ideal, segons l'edat, el sexe i l'alçada;
- Pot ser que, per les característiques de la diabetis, s'hagin de prendre medicaments (insulina, hipoglucemians orals o altres). Atès que es tracta d'una malaltia crònica, s'hauran de prendre sempre tal com digui el metge o la metgessa especialista;
- Aplicar un conjunt de tècniques per conèixer el nivell de glucèmia és fonamental per assegurar-ne un bon control:

L'autocura, entesa com l'adopció per part de la persona amb diabetis d'un estil de vida saludable, s'ha beneficiat de la disponibilitat d'instruments i tècniques que permeten conèixer, en qualsevol moment, els nivells de glucosa a la sang.

Consisteix en el fet que el malalt mateix es fa una sèrie d'anàlisis i reconeixements senzills i ràpids. Es pot fer a casa, al lloc de treball o a l'escola. El professional sanitari és la persona que aconsellarà sobre cada tècnica i en programarà la freqüència, l'horari i els moments d'especial oportunitat (hipoglucèmia, febre, traumatisme, estrès emocional).

Els instruments d'autoanàlisi permeten mesurar els nivells de glucosa a la sang en pocs segons. Són còmodes i no resulten traumàtics. A més, són petits i es poden portar a la butxaca. Alguns tenen memòria, la qual cosa per-

met guardar els últims valors obtinguts.

Funcionen mitjançant una senzilla punxada al dit i tires reactives. L'aparell mesurador, denominat comunament glucòmetre, incorpora un sistema per llegir la reacció produïda a la tira reactiva o als sensors.

És important anotar els valors obtinguts en la llibreta d'autocontrol. Convé portar-la habitualment a la consulta per tal de fer un seguiment correcte de l'evolució de la malaltia.

Es tracta d'una llibreta on el diabètic anota el nivell de glucosa a la sang i la dosi d'insulina administrada en diferents moments del dia. Aquest registre periòdic serveix perquè la persona amb diabetis pugui autorregular-se la dosi adequada d'insulina.





Cal destacar que l'alimentació de les persones amb diabetis ha de ser equilibrada, variada i atractiva.

Convé recordar que una activitat física adequada ajuda a controlar els nivells de glucosa a la sang.

Els peus són una part delicada de l'anatomia del diabètic: qualsevol lesió, per petita que sigui, pot donar lloc a trastorns greus. Cal re-

visar-los cada dia, tenir-ne una bona higiene, consultar l'equip sanitari i seguir-ne els consells.

Els ulls són un òrgan afectat sovint. Per tal de prevenir-ne les complicacions o posar-hi tractament, si s'han produït, cal que la persona diabètica es revisi els ulls almenys un cop a l'any.

El tabac és totalment incompatible amb la diabetis, ja que contribueix a l'aparició de complicacions. Si es fuma, cal deixar de fer-ho.

Compartir informacions i dubtes, i assessorar-se convenientment, és fonamental per conèixer la malaltia i millorar la qualitat de vida. Pertànyer a una associació de diabètics pot ajudar molt.

Malalties de la vista



La diabetis pot afectar als ulls de diverses formes, incloent canvis en la retina caracteritzats per la formació de vasos sanguinis en la part posterior de l'ull.



Persones amb diabetis. Consells saludables per gaudir de les festes i les vacances

Les festes, celebracions familiars i reunions d'amics i companys acostumen a relacionar-se amb àpats abundants. Per poder gaudir dels plats típics i dels que més agraden, la diabetis requereix que els àpats es planifiquin i que es preparin amb antelació.

Gaudir de les festes i de les vacances sense riscos.

Alguns consells us ajudaran a viure-les de manera més saludable:

- Podeu menjar dels vostres plats preferits. Només cal ajustar la mida de les racions i prioritzar els aliments saludables.

- Una bona opció és consumir begudes poc calòriques, com aigua amb gas, te sense sucre, etc. i, si preneu begudes alcohòliques, limiteu-ne la quantitat i beveu-ne només durant els menjars.

- Paeu atenció a la quantitat de sal. Aneu amb compte amb els àpats que són més pesants i de difícil digestió; prioritzeu les guarnicions amb verdures o amanides i, de postres, escolliu, preferentment, fruita fresca.

- Seguiu amb la vostra rutina d'activitat física, feu qualsevol altra activitat que impliqui moviment com, per exemple, anar en bicicleta.

- Podeu sortir a passejar una estona després de les menjades o a ballar si esteu en una festa.

- Aproveiteu per gaudir de la família, dels amics i de les activitats d'aquests dies.



Si viatgeu

- Recordeu controlar la diabetis. Realitzeu la prova de la glucosa sanguínia més sovint que de costum, ja que els canvis d'horari poden afectar els nivells de glucosa.
- Tingueu sempre a mà un petit refrigeri o pastilles de glucosa per si us baixa el nivell de glucosa i assegureu-vos que porteu una identificació com a persona amb diabetis.
- Si agafeu l'avió, poseu els refrigeris i els medicaments, degudament protegits, a l'equipatge de mà i assegureu-vos que sigui de fàcil accés.
- Si porteu una bomba de perfusió d'insulina cal comunicar-ho quan passeu el control de seguretat, i també heu de tenir a mà l'informe mèdic.
- Porteu ben etiquetada la medicació, amb el format original de la farmàcia, així com també els sistemes d'administració d'insulina i l'informe mèdic .
- Abans d'iniciar el viatge, informeu-vos de quines són les vacunes recomanades per viatjar als llocs de destinació.



Aliments

Le cireres



Ha trigat, però finalment ja han arribat. I és que després de tot un llarg hivern, les cireres vénen tant de gust...

Els cirerers (*Prunus avium*) són uns arbres genials. Floreixen molt aviat, quan el temps encara és fred i competeixen només amb els ametllers per avisar de la propera arribada del bon temps. Veig que el seu origen és a la costa del mar Negre, d'on van ser portats per (com no!) els romans. Ara es troben a molts indrets del planeta, i les cireres donen un punt de color a les taules d'arreu. Un color efímer ja que normalment desapareixen ràpidament. Qui es resisteix a allargar la ma i endrapar un parell de

cireres ben dolces?

De cirerers se n'han obtingut varietats que floreixen a diferents moments i en diferents indrets. Però una de les més interessants és la que es pot auto fecundar. Els cirerers, com la majoria d'arbres, tenen una particularitat: fan moltes flors. Un cirerer florit és un dels espectacles més macos que hi ha, però des del punt de vista evolutiu representa un problema. Per afavorir la variabilitat i l'aparició de formes diferents, el que interessa és creuar arbres diferents que combinin diferents càrregues genètiques.

Les cireres

Dolces, sucoses, llamineres, brillants i de textura carnosa. Les cireres són unes de les fruites amb més èxit entre grans i petits. A part d'un sabor excepcional i d'una textura única, descobrim les raons dietètiques per assaborir aquesta fruita primaveral i estiuenca rica en antioxidants molt eficaços per mantenir joves la pell i les articulacions.

La cirera pren el seu nom de la colònia grega Kerasus -actual

Giresun-, situada a la zona entre el mar Negre i la mar Càspia i que va ser conquerida pels romans al segle I aC. Allí s'hi conreaven cirerers, i els romans, quan van descobrir la forma i sabor tan atractius de les cireres, s'en van emportar uns quants exemplars cap a Roma. El cultiu va tenir tant d'èxit que el van estendre per tot l'Imperi romà fins on les condicions climàtiques ho permetien.



Propietats nutricionals

La cirera és una fruita que destaca perquè conté:

Fructosa i fibra: els hidrats de carboni de la cirera són un 12% de la seva composició; la majoria es tracta de fructosa, que és un sucre d'assimilació més lenta que la glucosa (totes les cèl·lules del cos poden utilitzar la glucosa directament), mentre que per aprofitar la fructosa primer el fetge ha de treballar i transformar-la en glicogen que finalment es transforma en glucosa. Per altra banda, la fibra (present en un 2%) ajuda a regular el trànsit intestinal.

Vitamines C i A: 100 grams de cireres contenen un 12% de la quantitat diària recomanada de vitamina C, que és essencial per al bon funcionament de l'organisme, ja que intervé en moltes reaccions metabòliques. També contenen provitamina A (en forma de betacarotè), que és necessària per al bon estat de la retina i la pell.

Potassi i calci: el primer és un mineral imprescindible per a la transmissió i generació de l'impuls nerviós i l'activitat muscular normal, i evita les rampes a les extremitats. A més intervé en l'equilibri de l'aigua dins i fora de la cèl·lula. El calci és el mineral més abundant del cos i té la funció principal d'ajudar a construir i a mantenir ossos i dents, alhora que intervé en els processos de coagulació sanguínia.

Antioxidants: contenen diversos antioxidants, com flavonoides (sobretot del grup dels antocians), polifenols i àcid elàgic. Totes aquestes substàncies contribueixen a prevenir l'activitat negativa dels radicals lliures que donen lloc a l'envelliment de l'organisme, i tenen un efecte antisèptic que ajuda a combatre infeccions.

Efectes sobre l'organisme

Els nutrients continguts en les cireres tenen diversos efectes positius sobre l'organisme:

1. Els antioxidants contribueixen a mantenir unes articulacions sanes i a millorar la circulació. De fet podrien endarrerir l'aparició de l'arteriosclerosi.
2. Les vitamines i antioxidants ens ajuden a mantenir l'elasticitat de la pell.
3. Les antocianines són antiinflamatòries.

Malgrat tots aquests aspectes positius, les cireres també tenen un costat fosc:

-L'àcid oxàlic que contenen pot formar sals amb determinats minerals, com el

calci, i formar oxalat càlcic, que pot generar cristallitzacions a les articulacions i càlculs a la vesícula biliar i al ronyó.

-El pinyol de les cireres conté unes substàncies que es transformen en cianur (verí) quan es digereixen. Si no trenquem l'os, no hi ha cap problema, perquè les eliminem per la femta, però hem d'anar amb compte amb els productes com ara els licors que utilitzen el pinyol picat com a potenciador del sabor. Cal evitar els licors preparats de manera casolana i no controlada, perquè podrien arribar a tenir nivells tòxics.

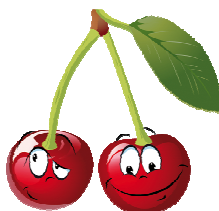
Canvis vitals

La naturalesa tèrmica de les cireres és, a diferència de la majoria de fruites, calorífica, segons el punt de vista de la medicina tradicional xinesa. Això implica un tipus d'energia intrínseca que contribueix a augmentar l'energia vital de l'organisme (el qi, segons aquesta medicina).

Té un efecte tonificant del pàncrees i la melsa, i per tant afavoreix la digestió enzimàtica. Aquesta part de la digestió és la que, mitjançant reaccions químiques, divideix els aliments en parts més petites assimilables per l'organisme.

Les aplicacions terapèutiques d'aquesta fruita segons la medicina tradicional xinesa són variades: la prevenció de l'emissió seminal involuntària, el tractament de la gota, l'artritis i el reumatisme. Part de l'acció de les cireres en les malalties reumàtiques és deguda a la capacitat que té d'eliminar l'excés d'àcids del cos.

Precisament per aquesta naturalesa tèrmica, les cireres són molt beneficioses per tractar les condicions de fred patològic: per exemple les persones fredoliques, amb fred a les mans, amb la llengua blanquinosa, amb tendència a tenir diarrees, etc.



Com es cuinen

En primer lloc cal tenir molt present que les cireres són una fruita local i de temporada: les primeres surten a l'abril i les darreres s'allarguen fins a final de juliol. Recordem que consumir fruita i verdura de temporada té molts beneficis: per una banda, ens proporcionen molts més nutrients, ja que s'acaben de collir i, per tant, no han estat en càmeres frigorífiques o hi han estat molt poc. Els aliments acabats de collir es mantenen frescos (conserven vitamines, minerals, enzims, fibra i energia vital) i no han tingut temps d'oxidar-se.

Si les comprem i les conservem amb la cueta, evitem que es dessagnin i que perdin el suc.

Cultiu ecològic, proper i de temporada

Els mesos de maig i juny són els de màxima esplendor d'aquesta fruita primaveral i estiuenca. A més, les fruites fresques conserven tot el gust i textura originals i genuïns i proporcionen els nutrients que necessitem per a cada estació; pel que fa al preu, un producte de temporada no és tan car com un que no ho és. Per altra banda, la localitat també és un factor important que cal tenir en compte. Tothom hauria de consumir aliments pròxims, segons comenta el Dr. Pérez-Calvo, i també convé aconseguir-los de cultiu ecològic, perquè no hauran estat tractats amb pesticides ni conservats amb laques, abrillantadors ni ceres.

A Catalunya trobem diferents varietats de cireres, entre les quals destaquen la cirera de la Ribera de l'Ebre, la cirera d'en Roca del Maresme i la cirera del Baix Llobregat.

Receptes bàsiques

Les cireres són una fruita que, per la seva naturalesa calorífica calenta i la temporada de l'any en què apareixen, val més consumir al natural i sense cuinar.

Les podem utilitzar de decoració en diferents postres.

Les cireres són unes fruites deliciosament nutritives sobretot per l'acció beneficiosa dels seus antioxidants. Convé menjar-ne sempre de temporada i de cultius propers, i al Segrià n'hi ha i de molt bones.

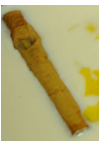
Recepta

Sopa de cireres

Nivell de dificultat: Baix

Ingredients per a 4 persones

- 1 kg de cireres
- 1 canonet de vainilla
- 100 g de sucre
- 300 ml d'aigua



Preparació

1. Amb l'ajuda d'un despinyolador d'olives, elimineu el pinyol de les cireres. Si no disposeu d'aquest estri, ho podeu fer amb un ganivet de cuina petit.
2. Poseu tots els ingredients en una cassola: les cireres sense pinyol, el sucre, la vainilla i l'aigua, i feu-ho coure a foc lent 30 min, fins que les cireres suïn el suc.
3. Tritureu-ho tot, coleu-ho i deixeu-ho refredar.
4. Servi-ho acompanyat de fruita de temporada, broquetes de fruita o com un acompanyament ideal de postres a base de xocolata.

Bom profit!

Encara tenim molt a dir

Una recepta d'allò més senzilla

Ingredients:

1 conill
Oli, sal i pebre
1 got d'aigua
1 got de conyac
Carxofes
Bolets



Preparació:

Es posa la cassola amb l'oli al foc. Quan sigui calent s'afegeix el conill i es marca. Tot seguit, hi posem l'aigua i esperem que s'evapori. Després, afegim el conyac, la carxofa i els bolets.

S'ajusta de sal i pebre, es deixa fer un xup-xup... i bon profit!!!

Emilia Oriol Anné

Albatàrrec



Encara tenim molt a dir

Lucièrnagas

Cada lucièrnaga contiene un pensamiento, un punto de luz...

La **lucièrnaga**, un insecto,
que, escondido entre la hierba,
se ilumina con la luz
que en su propio cuerpo lleva.

Los **sufrimientos presentes**
son errores del pasado,
mantenidos a destiempo,
obstinados contra el viento,
y nunca rectificados.

Sé una luz para ti mismo,
una luz inteligente,
pero no es inteligencia
todo aquello que tú crees.

¡Qué tonto soy si me dejo
con palabras engañar!
unos me hacen pasar hambre,
“i altres em fan passar fam”.

Marcos Lacasa

Junio, 2015



Consell Consultiu de la Gent Gran

Manifest del 7è Congrés Nacional de la Gent Gran

Reunits a Món Sant Benet, al municipi de Sant Fruitós de Bages, el dia 8 d'octubre de 2014, i com a resum dels textos i les aportacions aprovats en les dues ponències,

DECLAREM:

Que en el 7è Congrés, com en els altres sis que l'han precedit, ha imperat la voluntat i la veu de les persones grans, com ha de ser!, i no sols en les temàtiques que els són inherents, sinó en totes les decisions que cal prendre per encarar el futur d'una societat moderna.

La voluntat i la veu, en un primer moment, eren les del CGGCat; en la fase precongressual, la de les persones representants de les entitats de tot el territori que van voler ser-hi presents, i, en la darrera fase, la dels delegats i delegades.

L'instrument ha estat sempre la màxima participació, i l'objectiu, el consens.

Durant el procés, s'han treballat dues ponències: "Persona, societat i benestar" i "La Catalunya del futur". Hi ha hagut 45 actes preparatoris per recollir aportacions. Hi han intervingut, d'una manera o altra, 368 entitats i 2.070 persones. I prova de la implicació de tots i totes són les gairebé 1.000 esmenes rebudes que enriqueixen el debat i recullen totes les sensibilitats.

En els textos del 7è Congrés Nacional de la Gent Gran es proclama que totes les persones, també les grans, tenen drets i deures i que han de poder exercir-los.



Consell Consultiu de la Gent Gran

Tot sovint hem de recordar el que diu l'Estatut d'autonomia de Catalunya, que "les persones grans tenen dret a viure amb dignitat, lliures d'explotació i de maltractaments, sense que puguin ésser discriminades a causa de l'edat". I, a la vegada, que "els poders públics han de garantir la protecció de les persones grans perquè puguin portar una vida digna i independent i participar en la vida social i cultural. També han de procurar la plena integració de les persones grans en la societat per mitjà de polítiques públiques basades en el principi de solidaritat intergeneracional".

I en aquesta línia hem treballat les persones vocals del CGGCat, les que han participat en el procés i els delegats i delegades. També hi han col·laborat les entitats, les institucions, els sindicats i les administracions públiques. Tots plegats s'han implicat en el procés i demanem que també es comprometin en la conquesta dels acords que ara presentem.

D'acord amb tot el que hem exposat, les persones assistents a l'acte de cloenda del 7è Congrés Nacional de la Gent Gran, dipositàries de la veu de totes les persones grans de Catalunya,

MANIFESTEM:

- Que cal que es faci el possible perquè Catalunya pugui gaudir d'un estat del benestar que sigui exemple de solidaritat i d'atenció social i sanitària, coordinades i centrades al màxim en la persona i en les seves necessitats, i que garanteixin el respecte a la dignitat i a la identitat de cadascú.
- Que reclamem que les diferents administracions implicades compleixin els seus compromisos de finançament pel que fa a l'anomenada Llei de la dependència i s'evitin, així, perjudicis i endarreriments a les persones més vulnerables.
- Que demanem la reducció, al màxim, de les llistes d'espera en tots els àmbits d'atenció a la persona.



Consell Consultiu de la Gent Gran

- Que és imprescindible fer la màxima difusió del Protocol de maltractaments a les persones grans i facilitar-ne la formació, de manera que la seva implementació doni com a resultat, sinó l'eradicació del problema, sí la minimització dels casos.
- Que cal fer campanyes de sensibilització envers el respecte per a persones que sovint són discriminades quan arriben a grans, com, per exemple, les persones nouvingudes, les LGTB (lesbianes, gais, transsexuals i bisexuals), les que tenen diferents creences o les persones amb discapacitat.
- Que volem exercir els drets i complir els deures com a ciutadans i ciutadanes de ple dret que som. I, per tant, convindria fer una nova campanya de difusió de la Carta de drets i deures de les persones grans de Catalunya, aprovada el 2003 per Acord de Govern, a proposta del CGGCat.
- Que necessitem que es desenvolupi el marc normatiu necessari per fer realitat el dret a una mort digna.
- Que cal una política diferent que permeti reformar les estructures potenciant l'economia productiva i deixant de banda l'especulativa. Que sigui també generadora de recursos i sensible a l'emprenedoria que doni oportunitats a tothom.
- D'aquesta manera es crearien llocs de treball sòlids i dignes que contribuïen eficientment al manteniment del sistema de pensions.
- Que cal fer un repartiment més equitatiu de la riquesa i corregir la situació de precarietat laboral, combatre el frau fiscal, l'evasió de capitals i l'economia submergida. També cal invertir més en educació, recerca, coneixement i conservació medioambiental, perquè els països que ho fan tenen un creixement sostenible i garanteixen el seu benestar futur.

Consell Consultiu de la Gent Gran

- Que volem assegurar l'entrada del jovent en el món laboral i per això entenem que cal articular mesures per facilitar les jubilacions amb el màxim de garanties econòmiques i fent la transmissió dels coneixements adequada.
- Que les polítiques públiques facilitin la reducció dels riscos adequant les prestacions a les persones amb dificultats especials, tot i la coresponsabilitat de tots i totes d'aportar a la societat tot el que es pugui.
- Que demanem que s'articulin les mesures pertinents per demanar la derogació de la reforma del sistema públic de pensions actual que el CGGCat no aprova, i també per implementar un sistema fiscal progressiu i just i un repartiment més racional de la riquesa.
- Que cal incentivar a tota persona gran a participar en l'activitat de la seva comunitat, en espais multigeneracionals on es promoguin els valors de l'associacionisme, la solidaritat i el voluntariat, i que totes les generacions comparteixin coneixements i experiències.
- Que hem d'aconseguir estar presents al Parlament de Catalunya. Som gent preparada per aportar seny, coneixements i construir ponts de diàleg que recullin sensibilitats múltiples, així com fer dels òrgans consultius existents espais que apleguin la diversitat temàtica que interessa a la nostra societat i a l'entorn europeu, i també a les particularitats de tot el territori.
- Que creiem en la necessitat de treballar entre tots un nou pacte social intergeneracional en el qual quedi clar el paper, les aportacions i els drets de cada generació.

Només així s'aconseguirà una societat més justa, solidària i cohesionada.

Consell Consultiu de la Gent

- Que és imprescindible que s'ajudi els infants i joves amb mesures imaginatives, per assegurar-los un futur millor, fonamentat en un model educatiu i formatiu eficient, promovent la cultura, les arts i l'aprenentatge de diverses llengües.
- Que és imprescindible poder rebre formació durant tota la vida.
- Que és important que es doni suport als diferents models de família, nucli originari d'atenció i formació de les persones, i es garanteixi també l'atenció a les que no en tenen.
- Que apostem per l'estratègia de creixement intel·ligent i integrador del projecte Europa 2020 per a l'envelliment actiu i d'entorns amigables. I que totes les ciutats i els pobles de Catalunya puguin implicar-s'hi.
- Que cal que s'insti els mitjans de comunicació, en totes les seves expressions, perquè donin versions reals de les activitats i les inquietuds del sector de la gent gran i no caiguin en estereotips fàcils i esbiaixats.
- Que també en l'àmbit de l'oci cal fer un pas endavant per fer-lo cada cop més variat, actiu i saludable, respectant i facilitant totes les opcions.
- Que, seguint les paraules de l'Estatut d'autonomia de Catalunya, els poders públics garanteixin la protecció de les persones grans i en procurin la plena integració.



Consell Consultiu de la Gent Gran

I , en aquesta línia,

- Que reconeguim la capacitat i el potencial del CGGCat, per la seva representació territorial, sectorial i d'expertesa àmplies, perquè esdevingui un veritable òrgan consultiu del Govern.
- I també que tinguin en compte els acords d'aquest Congrés, que recullen necessitats, aspiracions i desigs de la gent gran, en l'agenda política, prioritzant al màxim l'ajustament de desequilibris territorials d'oportunitats.

Estem convençuts que el futur d'una comunitat, d'un estat o d'una nació l'ha de decidir el poble i que les lleis han de ser instruments que facin possible una bona convivència i un bon desenvolupament. Que han d'estar al servei de les persones i que hi són per avançar i no pas per limitar la llibertat.

Catalunya és la seva gent, és un país lliure que té tot el dret a decidir com vol construir el seu futur.

Finalment,

Entenem que tots plegats ens hem de felicitar per la feina feta i per la qualitat de les resolucions preses en aquest Congrés. La gran participació i el debat constructiu han estat la clau per arribar al màxim de consens possible.

A la vegada, reconeixem que hi ha encara molta feina per fer. Som utocrítics amb nosaltres mateixos i ens encoratgem per fer-la i per continuar reivindicant que es materialitzi cada acord des de l'àmbit que en té la competència.

Consell Consultiu de la Gent Gran

Les persones grans, i ho diem sempre, com a ciutadans ciutadanes de ple dret que som, assumim el compromís de col·laborar amb la resta de la societat en tot el que ens afecta i en tots els àmbits, i de participar, en la mesura que sigui possible, en la gestió política del país.

Renovem la confiança dipositada en el CGGCat, com a òrgan consultiu i de participació, per tal que continuï fent el seguiment acurat del grau d'assoliment dels acords que s'han pres en aquest Congrés, de manera que, consolidant-se cada cop més, el seu paper esdevingui tan influent com sigui possible.

Als nostres conciutadans i conciutadanes els diem que comptin amb la gent gran com a veritables actors i actrius, lliures de discriminacions, oblots i estereotips, en la construcció del país que anem dibuixant dia a dia. Estem disposats a escoltar i a ser escoltats.

Al Govern de la Generalitat de Catalunya li reclamem l'impuls i la tasca de fer realitat els acords del 7è Congrés Nacional de la Gent Gran que ens ajudi, a través de l'Oficina de la Gent Gran Activa de la Secretaria de Família del Departament de Benestar Social i Família, a elevar i a derivar a les institucions i les administracions públiques corresponents totes i cada una de les peticions que fem.

Junts podem fer-ho!



Consell Consultiu de la Gent Gran



Consellera i Secretària de Família



Ponència A



Ponència B



Presidenta del Congrés



Coordinador del Congrés

Alimentem la ment

Homenatge a Joana Raspall



Joana Raspall i Juanola fou una escriptora, lexicòloga i bibliotecària catalana que fins a la seva mort, als 100 anys, va estar activa i plena de vida. És per això que volem dedicar-li unes pàgines de la nostra revista com a reconeixement a la seva trajectòria, un testimoni que ens motiva a totes les persones que ja tenim una edat però que no ens sentim grans.

Joana Raspall i Juanola neix l'1 de juliol de 1913 al barri barceloní de la Barceloneta, tot i que la família vivia al Masnou. Al cap de tres anys la família es trasllada a viure a Sant Feliu de Llobregat, on ha residit des de llavors. Va anar a l'escola municipal, "la pública, cosa que estava mal vista perquè no feia ric, però el meu pare va voler que tingués una educació lliure". Com la mare és d'origen francès, als onze anys va a un internat a Perpinyà, per aprendre francès i rebre una bona educació. A França només hi està un any, ja que el seu pare mor l'any següent i ella ja no torna a marxar de Catalunya.

De nou a Sant Feliu, cursa els estudis de comptabilitat i als catorze anys comença la seva activitat literària, sempre en català. Les seves primeres publicacions apareixen a les revistes locals dels anys vint i trenta: *El Eco del Llobregat*, *Camí Claror*, etc. Des d'aquesta última, encapçala la campanya per demanar una biblioteca infantil a Sant Fe-

liu. El seu amor als llibres la porta a preparar-se per a les proves d'accés a l'Escola de Bibliotecàries. Fa les pràctiques a la biblioteca de Vilafranca del Penedès, i després, en acabar els estudis, en plaça de substituta també hi treballarà fins que s'acaba la Guerra Civil.

Juntament amb la seva companya de feina salven part del fons de la biblioteca, sobretot els llibres catalans, per evitar que caiguin en mans dels soldats de Franco; totes dues viatgen amb els llibres fins a Barcelona, a la Biblioteca de Catalunya, amb una comitiva de camions de soldats de la retirada. En aquells dies, veient que en un racó de l'Ajuntament algú ha portat unes caixes de llibres que pertanyien a la biblioteca dels Marquesos de Castellbell de Can Falguera, dona avís al Sr. Rubió, director de la Biblioteca de Catalunya, per si creu convenient que siguin traslladats.



Després de la guerra, es posa a treballar d'administrativa i el 1941 es casa amb el doctor Cauhé, metge i Cap de Sanitat de Sant Feliu, amb qui té tres filles i un fill. Des de llavors es dedicarà a ajudar-lo al despatx de la consulta. Reprèn la seva tasca literària i afirma amb contundència "ells van decidir que el català, no, però jo vaig triar el català, sí". Així, comença a escriure i a publicar textos en català en els espais clandestins o tolerats per la censura: Jocs Florals, concursos literaris i festes populars. També rep a casa seva tot-hom que vol fer classes de català i comença la creació de les fitxes de mots sinònims, que anys després donaran vida als treballs "Diccionari pràctic de Sinònims, el "Diccionari de locucions i frases fetes" (premi Marià Aguiló de l'IEC 1986) i el "Diccionari d'homònims i parònims".

La seva tossuderia per apropar la poesia a la gent jove fa que el 1974, a partir del projecte que ella presenta, es creï el Premi de Poesia Martí Dot, dirigit a poetes i poetesses joves. Des d'aquesta data ha participat sense interrupció en les tasques del Jurat i ha intervingut activament en l'organització de l'acte anual de la concessió del premi i en la presentació del llibre guardonat. Actualment, és la Presidenta d'Honor del Jurat.

Participa en el 1r Congrés de Cultura Catalana i des de la ponència *El llibre de teatre infantil* i promou, junt amb

altres amants del teatre, la creació de la col·lecció de teatre infantil en català a l'editorial Edebé, mitjançant l'escriptura d'una trilogia d'obres teatrals per a infants i joves, una de les quals, "L'invent", rep el premi Cavall Fort 1969.

El 1976, esdevé promotora de l'Associació de Veïns Can Nadal, amb una intensa i continuada labor cívica i d'interès per les qüestions públiques, que té continuïtat el 1977, quan ocupa la presidència del Centre Parroquial, en plena etapa de la transició política de la dictadura a la democràcia.

Joana Raspall retroba la il·lusió i l'entusiasme per la llengua i la cultura i sempre amb una capacitat d'il·lusionar més que d'il·lusionar-se. A cadascuna de les propostes culturals i cíviques, ella hi és present i sempre palesa la seva capacitat crítica i autocrítica. Col·labora a diferents revistes de Sant Feliu, com *Alba*, i amb una secció fixa sobre llengua en la revista *Va i ve*.

L'any 1990, juntament amb integrants de la Comissió del Premi Martí Dot, posa en marxa la "Tertúlia Literària" per tal de crear un marc d'intercanvi i de trobada entre els afeccionats a la poesia. Durant tots aquest anys, participa en tertúlies i actes literaris, visita escoles i comparteix xerrades sobre poesia i literatura amb l'alumnat i, sobretot no deixa mai d'escriure poesia.



L'Associació de dones Casal de la Dona, aprova el 2004, la creació del Concurs de relats breus per a dones Joana Raspall, unint d'aquesta manera les dues vessants del personatge, el d'escriptora i el de defensora dels valors de la dona.

L'any 2008, l'Ajuntament acorda assignar el nom de Joana Raspall a un dels vials de nova creació de la ciutat.

En la seva àmplia obra literària destaca la poesia i, en concret, la poesia infantil i juvenil. El primer llibre de poesia infantil apareix l'any 1981, "Petits poemes per a nois i noies", que va rebre la menció especial de poesia del Premi crítica Serra d'Or. Però és sobretot a finals dels anys noranta quan comença a publicar de manera regular un seguit de reculls poètics pensats per als més menuts: "Bon dia, poesia" el 1996, "Versos amics" el 1998 i "Concert de poesia" el 2004. Ella mateixa explica que aquesta producció respon a la necessitat d'oferir al públic

infantil català l'accés a la poesia, ja que si bé hi havia alguns poemes per a nens, l'oferta era malauradament molt poc extensa. També publica llibres de poesia per a joves, com "Llum i girasols" el 1991, i altres volums per a adults, fins al 2007, quan publica la seva primera novel·la, "Diamants i culs de got". El 2008 es publica un recull de narracions, "El cau de les hores", seguit de "El calaix del mig i el vell rellotge" i tres llibres de poemes per a adults, dos amb l'estil de Haikus i Tankes i un de poesies on resumeix la seva vida, "El jardí vivent".

Diverses són les seves creacions en el camp de la narrativa, la novel·la, el teatre i la lingüística, així com les seves col·laboracions en articles de premsa i llibres diversos.



Joana Raspall

***Marxaré sola;
deixeu-me que ara sigui
tant amb vosaltres.
Tindrè temps d'enyorar-vos;
l'eternitat és llarga.***

Alimentem la ment

Antologia poètica

L'espera

*T'espero i sé que vindràs.
Se'm fa l'hora cançonera,
que qui espera, desespera!
Enyoro el jou del teu braç
on el meu cos troba força,
que sóc la flor que es colltorça
si es queda sola en el vas.
Em cal aquell entramat
de llaços i serpentines
que només tu saps amb quines
arts tan dolces has trenat.

Sento que vindràs aviat.
Vull desfer-me de neguit,
i que tu no trobis noses
quan vulguis collir les roses
que em floreixen dins del pit.*

(De Llum i gira-sols. Barcelona: Columna, 1994)

La rel

La rel de l'arbre no sap
que jo li estimo les branques
perquè fan ombra l'estiu
i l'hivern, al foc, escalfen;
perquè puc collir-hi flors
i quan té fruita, menjar-ne.

I no li prenc res de franc!
Que quan està assedegada
i els núvols passen de llarg,
sóc l'amic que li dóna aigua.

(De Versos amics. Barcelona: Publicacions de l'Abadia de Montserrat, 1998)

El viatge

Ho voldria entendre tot
fent un fantàstic viatge
per un mar on fos escrit
en cada gota un missatge.

Joana Raspall



Alimentem la ment

Llibre recomanat



Dades del llibre

- N° de pàgines: 615 pàgs.
- Encuadernación: Tapa blanda
- Editorial: EL CEP I LA NANSA
- Lengua: CATALÁN
- ISBN: 9788492745739

SI EL MÓN FOS...
 Si el món fos escrit amb llapis,
 podria esborrar la lletra
 que vol ferir;
 podria esborrar mentides
 que no cal dir;
 n'esborraria l'enveja
 que porta mals;
 n'esborraria grandeses
 de mèrit fals...
 Però és escrit amb tinta
 de mal color:
 el color brut de la guerra
 i del dolor.

Qui voldrà escriure un nou món
 més just i net?

Potser que tu i jo ho provéssim,
 ben valents, lletra per lletra,
 des del nostre raconet...

Joana Raspall

Comentaris sobre el llibre

Aquesta edició conté tota la poesia lírica que Joana Raspall va editar entre 1991 i 2010 en els cinc títols: *Ales i camins*, *Llum i gira-sols*, *Arpegis*, *Instants i Jardí vivent*. A més, a la segona part, l'apartat "Obra poètica inèdita" incorpora 191 poesies inèdites seleccionades per l'autora, amb motiu del centenari del seu naixement, entre una multitud de carpetes i llibretes d'obra inèdita en tots els gèneres que, finalment, Joana Raspall ha volgut oferir als seus lectors.

QUIN COLOR?...

Joana Raspall

QUIN COLOR TÉ L'ALEGRIA?

JO DIRIA,

EL DE TARONJA MADURA,

EL DE GINESTA FLORIDA,

EL DE ROSELLA EL BLAT...

AMB OLOR FRESCA D'ESPÍGOL,

D'AUFÀBREGA I CLAVELLS DOBLES...

I GUST, COM DE CEBA TENDRA

DE RAÏM, DE BROT DE MENTA

I ROM AMB SUCRE CREMAT.



Comissió Permanent de la Gent Gran del Segrià

A partir d'aquest numero, obrim un nou espai on es publicaran tots els acords que es prendran a la reunió de la Comissió Permanent del Consell Consultiu de la Gent Gran del Segrià.

La Comissió Permanent, es un òrgan de govern del Consell Consultiu de la Gent Gran. Aquesta Comissió es reuneix periòdicament a la seu del Consell Comarcal per posar en comú els temes que més preocupen a nivell de comarca i per fer propostes que es presenten a la Assemblea General per ser aprovades.

En l'última reunió del 10 de juny es va parlar que a partir del setembre

s'ampliarà el nombre de membres per donar més representativitat al pobles de la nostra comarca a fi de treballar, entre altres coses, el calendari proposat pel Departament de Benestar i Família referent al 7è Congrés.

En aquesta reunió també es va acordar que el Consell Comarcal del Segrià posa a disposició de tots els membres de la comissió una sala perquè es puguin reunir un cop al mes, a banda de les reunions que ja es fan habitualment amb el president i altres tècnics del Consell.



Membres de la Comissió Permanent

Sr. Josep Pueyo Ferrer	Coordinadora
Sr. Josep M ^a Vidal Solé	Sta. Teresita (Lleida)
Sr. David Ganau Torrent	Almenar
Sra. Càndida Blanco Santaularia	Aitona
Sra. José Pinteño Dominguez	Raimat
Sra. Josefa Jové Miró	Maials
Sra. Ma. Teresa Farragut Clariana	Albatàrrec
Sra. Núria Estanui Arauz	Secà de Sant Pere (Lleida)
Sr. Xavier Calatayud Bonet	Alcoletge

Aquesta revista està editada amb les aportacions dels membres del Consell Consultiu de la Gent Gran del Segrià. Són ells els protagonistes dels continguts i es respecta totes i cadascuna de les iniciatives i propostes.

CONSELL CONSULTIU DE LA
GENT GRAN DEL SEGRIÀ

www.segria.cat

Comissió Permanent de la Gent Gran del Segrià

