

Revista dels Sèniors del Segrià

Les nostres viles



- *Alcoletge*
- *Alpicat*
- *Els Alamús*
- *Entreteniments*
- *Alimentació*
- *Consells mèdics*
- *Activitats*
- *Lectura*

Benvolguts,
Benvolgudes,

Em plau presentar-vos el més important que té la comarca del Segrià, els seus pobles i la seva gent. En aquest número de la revista d'hivern, hi ha 3 viles protagonistes, Alpicat, Alcoletge i els Alamús; elles són les que ens han enviat informació per compartir amb la resta de la nostra comarca. Creiem des del Consell, que és de

justícia que coneguem el que els seus vilatans ens volen explicar.

Us convido a compartir amb tots els que hem elaborat i fet possible aquest número de la revista la riquesa de la nostra comarca i a seguir animant-vos perquè ens envieu informació dels nostres pobles, perquè esperem, per al proper número, tenir uns quants municipis més que vulguin ser protagonistes.



Sumari:

<i>Presentació</i>	2
<i>La vila d'Alcoletge</i>	3
<i>La vila d'Alpicat</i>	5
<i>La vila dels Alamús</i>	8
<i>Entreteniments</i>	11
<i>Salut</i>	16
<i>Aliments</i>	19
<i>Molt a dir</i>	22
<i>Fem comarca...</i>	23
<i>Llibre recomanat</i>	26

Què volem saber de... l'ictus?

Causes

Tractament

Conviure amb l'ictus

Síntomes

Prevenció

Diagnòstic

Adaptació

Presentació

Benvolguts, benvolgudes,

L'edat ens dona arrugues però també experiència i perspectiva. Cada edat té les seves inquietuds i necessitats i per això crec que la confecció i l'edició d'una revista específica per a vosaltres i que feu vosaltres és la millor eina que podem posar a les vostres mans des del Consell Comarcal del Segrià.

Aquest és el primer número d'un nou format de la revista que espero que sigueu capaços de fer-vos vostra, on expliqueu el que us agradaria que hom sabés del vostre municipi, on pugueu escriure poemes que voleu compartir, anècdotes i tot allò que penseu que pot interessar a gent de la vostra generació.

Per acabar, intentarem recomanar-vos un llibre. També podeu ajudar, fent les vostres pròpies recomanacions. Ja sabeu, mantenint la ment ocupada i alimentant-la endarrerim l'aparició de la demència i l'Alzheimer.

La periodicitat serà estacional, és a dir, que em farem una a l'hivern, primavera, estiu i tardor. Cada estació té les seves característiques i les intentarem aprofitar.

Vosaltres sou els protagonistes i sabeu el que voleu i necessiteu. Desitjo que amb els números successius anem millorant per fer-la a la vostra mida perquè sigui la vostra *Revista dels Sèniors del Segrià*.

Aprofito per encoratjar-vos a enviar-nos, com han fet Alpicat, Alcoletge i els Alamús, als quals felicito per la feina feta, informació dels municipis de la comarca. I a aquests poetes amagats, que de ben segur tenim, animar-vos a publicar a la revista.

No vull acabar sense manifestar el meu més sincer agraïment a la Mari Moreno que ha fet possible la confecció i l'elaboració final del projecte.

Neus Ramonet i Sucarrat

Vicepresidenta del Consell Comarcal del Segrià

La vila d'Alcoletge

Es troba al Segrià, Lleida, a l'est de la capital, a nou km, al marge esquerre del riu Segre i a un km d'aquest.

A la falda d'un turó encarat a l'est es forma el nucli urbà, al voltant de l'església.

De dalt el turó es pot veure el riu Segre i d'altres pobles com la capital i, mirant a l'est, la major part del terme i més pobles.

A la primavera, quan floreixen els arbres fruiters, sembla una catifa de colors per totes bandes del poble.

És un poble per viure sa i respirar aire perfumat de les flors.

Tenim uns edificis que són per a destacar. Per exemple, el poliesportiu, per celebrar festes, esports i esdeveniments; piscines municipals i esbarjo; el mirador, un espai de natura, on hi ha una vista de molta llargada i amplada.

Un edifici per a fer la vida més agradable a unes persones deficients anomenat ASPAMIS per a nois i noies; també per a persones més grans.

Un museu d'interpretació de la Guerra Civil i juntament un alberg del peregrí. El camí de Sant Jaume travessa el terme municipal.

L'Ajuntament, un edifici nou on hi ha la Llar de Jubilats.

Fa anys que uns veïns solament el fan servir com a poble dormitori. Això comporta que molts no ens coneixem i altres jubilats no s'acomoden a les activitats i no es fan socis de la llar de jubilats i per tant la relació s'allunya.



Antic forn de pa

Caseta dècada dels 50



Activitats de patinatge, música Julià Carbonell, coral, escacs. Els timons, associació de dones, que aglutina la major part d'habitants, joves i més grans, i altres que no anomeno i que hi són, no perquè no tenen importància, perquè totes elles tenen la tasca d'agrupar als veïns i fer una vida més humana i social que s'anomena "fer poble".

Es diu que la unió fa la força. A les persones que han portat a terme aquestes associacions se

les ha d'aplaudir, perquè no és tant fàcil de fomentar i tirar endavant un conjunt de persones de qualsevol associació per conjuminar les tasques a fer.

El poble d'Alcoletge ha tingut i té molt contacte amb la propera partida de Granyena, a la contrada entre el poble i Lleida.

També s'està arreglant el tossal dels Morts, darrere l'església, on es preveu fer un amfiteatre. Això més endavant

i segons les activitats que s'ofereixin, agruparia més als habitants del poble.

Segurament em deixo d'esmentar moltes més coses que anteriorment descriu i poden ser tan importants sensibles i interessants com aquestes, que pacientment llegiu en aquest escrit senzill, però escric amb tota la bondat, per no ferir o faltar ningú.

Gràcies,
Francisco Bosch Coll

*A la primavera
quant floreixen els
arbres fruiters,
Alcoletge és una
catifa de colors...*



Centre d'Interpretació Ermengol Piró

El front del Segre, durant la Guerra Civil Espanyola, va suportar durant nou mesos el conflicte armat que va afectar directament la població civil, i va deixar els pobles destruïts i despoblats en molts casos. Des de l'abril de 1938 fins al gener de 1939, aquests territoris van ser testimoni de sagnants combats que van deixar nombrosos vestigis de la guerra que ningú hauria d'oblidar per evitar que es pugui repetir.

Des del Centre d'Interpretació del Patrimoni de la Guerra

Civil Ermengol Piró, el que es pretén és preservar tot aquest patrimoni documental, fotogràfic, arquitectònic, testimonial, etc., del seu deteriorament i possible desaparició, així com donar-li el suficient relleu perquè estigui a l'abast del públic en general i dels estudiosos en particular.

La finestra dels records



Festa a Alcoletge

Abans, per falta de mitjans per combatre-la, només sentir el nom de "pesta" tothom romania aterrit. Una de les pestes més temudes era el còlera, no endebades a Catalunya, al llarg de la seva història, havia mort molta gent per aquest motiu. També hi hagué altres pestes.

En temps de Pere el Cerimoniós, el nostre rei va veure com la població catalana queia malmesa a partir de 1348 perquè unes naus italianes van encomanar a la població catalana la pesta bubònica o pesta negra.

Precisament fou el rei Pere el Cerimoniós qui, el dia 2 de juny de 1386, va vendre, a la Paeria de Lleida, per 7.000 sous catalans, els imperis i la jurisdicció d'Alcoletge.

Arran de la Guerra dels Segadors, Alcoletge fou un dels pobles que va romandre deshabitat. Abans d'acabar el segle XVII, la Paeria lleidatana, però, va prendre mesures per a repoblar-lo. Quan, de nou, el poble va ser repoblat i els menuts tornaven a córrer i a jugar pels carrers, van tornar a venir aquelles pestes que feien tremolar tothom. Ara era el còlera. Doncs bé, a Alcoletge van trobar una solució per estar tranquils i evitar que els afectés aquella terrible malaltia. Sabeu com ho van fer? Doncs van acudir a la Mare de Déu del Carme. I es veu que tot va ser com posar oli en un llum. Ningú a Alcoletge va morir ni va posar-se malalt. Per això avui encara recorden aquest fet, i agraïts ho celebren amb una festa.

Joan Bellmunt i Figueres



La vila d'Alpicat

El poble d'Alpicat o Vilanova d'Alpicat es troba al centre del terme, a 264 m d'altitud, dominat al NE pel tossal Gros. L'edifici més notable de la població és l'església parroquial de Sant Bartomeu, feta a la fi del segle XVII (façana barroca, campanar vuitavat, amb l'interior neoclàssic) sobre una d'anterior, de la qual procedia una imatge de Santa Maria (perduda el 1936), titular d'una capella instituïda el 1525. La part superior del temple fou reconstruïda el 1989 amb una cúpula de nova estructura

decorada amb ceràmica, imitant la destruïda durant la guerra de 1936-39.

Entre les entitats culturals destaca la Societat Cultural Recreativa la Unió (1920), que porta a terme activitats culturals i lúdiques. La festa major se celebra el dissabte més proper a Sant Bartomeu (24 agost).

El cap de setmana més proper al 20 de gener es fa la festa de Sant Sebastià i Sant Antoni, amb la benedicció d'animals; i el cap de setmana següent al

15 de maig, la festa de Sant Isidre. L'Onze de Setembre és tradició fer l'Aplec de la Cutxipanda, el nom del qual fa referència a un plat típic fet a base de conill, llonganissa, cargols, costella de porc, pebrot, albergínia, tomàquet i ceba; al vespre es fan focs d'artifici. El primer diumenge de març es fa la matança del porc i per Setmana Santa se celebren processons.



Indrets del terme

El nucli original d'Alpicat s'ha eixamplat en les zones urbanitzades del pla de Montsó i el pla de la Sardera, de manera que ha format un continu gairebé ininterromput. La primera, a menys de mig km al S del nucli urbà d'Alpicat, és formada per les urbanitzacions de l'Hostal del Lluç, les Moreres, el Rec Nou, Rafel i la Terra Ferma. La segona, als peus de la carretera N-240 de Lleida a Osca,

és formada per les urbanitzacions de Buenos Aires, la Miranda i la Sardera. A mà dreta de la carretera, entre aquestes dues zones, hi ha la urbanització de les Bruixes, i entre aquesta i el pla de la Sardera, l'anomenada Terra Baixa. El jaciment del tossal de la Teuleria Vella, de l'edat del bronze i principi de la del ferro, és un tossal amb el cim destruït i amb un replà al peu, envoltat

per una sèquia on es trobaven diversos molins del tipus barquiforme i fragments de ceràmica a mà: fons plans, vores bisellades, decoració plàstica de cordons, etc.

Zona d'equipaments integrats en la zona verda per compartir-la i gaudir-la tothom

El parc del Graó

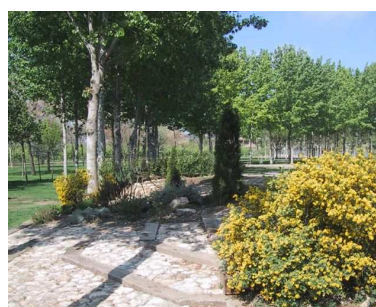
L'any 1979 l'Ajuntament d'Alpicat va encarregar als arquitectes Espinet i Ubach la redacció d'unes normes subsidiàries en les quals s'havia d'encabir entre d'altres les zones d'equipaments escolars i esportius i també delimitar la zona verda.

Des de l'Ajuntament es va insistir que aquestes zones havien d'estar agrupades; el

raonament era que les instal·lacions esportives durant la setmana les utilitzarien els escolars i els caps de setmana les diferents entitats esportives, i si la zona verda també estava integrada, en gaudiria tothom.

Aprofitant que en la part nord del poble, i separat del mateix, ja hi havia el camp de futbol, a continuació es

van ubicar les altres zones fins a lligar-les totes amb el nucli urbà.



Noms il·lustres fills d'Alpicat

Serés Ibars (1888-1928)

Professor, cirurgià, uròleg i escriptor



- Va néixer a Alpicat el dia 3 d'abril de 1888.
 - Estudià batxillerat a l'institut de Lleida. Graduat al juny de 1904.
 - Es traslladà a Barcelona per estudiar a la Facultat de Medicina.
 - Va ésser preparador anatòmic a la càtedra d'Anatomia, de 1908 a 1911.
 - Alumne intern de Medicina Legal i Toxicologia, de 1910 a 1911.
 - Grau de Llicenciatura en Medicina, juny de 1911.
 - Grau de Doctor en Medicina i Cirurgia, als 24 anys, març de 1912.
 - Ajudant honorari agregat a la clínica de vies urinàries de la Facultat de Medicina de Barcelona, de 1911 a 1914.
 - Ajudant honorari agregat al Departament d'Anatomia de la Facultat de Medicina de Barcelona, de 1911 a 1914.
 - Catedràtic numerari, per oposició, d'Anatomia Descriptiva i Embriologia de la Facultat de Medicina de Granada, als 26 anys, maig de 1914.
 - Professor de l'especialitat d'urologia a la Facultat de Medicina de Granada, desembre de 1914.
 - Catedràtic numerari d'Anatomia Descriptiva i Embriologia, per concurs de trasllat, de la Facultat de Medicina de Sevilla, als 27 anys, desembre de 1915.
 - Professor de l'especialitat d'urologia a la Facultat de Medicina de Sevilla, desembre de 1915.
 - Catedràtic d'Anatomia Descriptiva i Embriologia, per concurs de trasllat, de la Facultat de Medicina de Barcelona, als 33 anys, desembre de 1921.
- Degà de la Facultat de Medicina de Barcelona, octubre 1924.

Currículum cedit per gentilesa de la família Serés
(ca l'Agustí) d'Alpicat, en commemoració del 75è
aniversari de la seva mort

El Centre d'Educació Infantil i Primària d'Alpicat i una plaça del municipi porten el nom d'aquest il·lustre fill d'Alpicat, el Dr. Serés.

El 26 de juliol de 2003 es commemorà el 75è. aniversari de la seva mort, amb la col·locació d'una placa a la seva casa natal i amb una glossa de l'Excm. i Mgfc. Sr. Joan Viñas, rector de la Universitat de Lleida i doctor en cirurgia, sobre la personalitat i la trajectòria del Dr. Manuel Serés i Ibars.

Alpicat al Dr. Serés

A Alpicat el record del doctor Serés és ben present, com ho demostra l'homenatge del poble en dedicar-li una plaça, així com l'escola que porta el seu nom.



Mossèn Pere Pujol i Amorós



Mossèn Pere Pujol Amorós celebrant la primera comunió a l'església de Sant Bartomeu

Notícia de la mort de Mossèn Pere Pujol

+

PREGUEU A DEU

MOSSÈN PERE PUJOL I AMORÓS
RECTOR JUBILAT D'ALPICAT

mort en la pau de Crist
el dia 29 d'agost del 1972
a l'edat de 90 anys

confortat amb l'Oració de l'Església

A. C. S.

PARE NOSTRE

PARE NOSTRE QUE ESTEU EN EL CEL. SÍGU
SANTIFICAT EL VOSTRE NOM. VINGUI A NOS
TRÉS EL VOSTRE REGNE. FACI'S LA VOSTRA
VOLUNTAT, AIXÍ A LA TERRA COM ES FA EN EL
CEL.

EL NOSTRE PA DE CADA DIA, DONEU-NOS
SINYOR, EN EL DIA D'AVUI, I PERDENEU LES
NOSTRES CULPES, AIXÍ COM NOSALTRES PERDO
NEM ELS NOSTRES DEUTORS. I NO PERMETEU
QUE NOSALTRES CAIGUEM EN LA TENTACIÓ.
ANS DESLIIUREU-NOS DE QUALSEVOL MAL.

El diari *La Mañana* de Lleida es va fer ressò de la mort de mossèn Pere Pujol i Amorós l'any 1972



La vila dels Alamús



Relat d'un viatge

1

Viatge al museu dels canals d'Urgell, a Moltesma i Tonal de les sogues, Bellvís

El dia 20-6-2013 a les 10 hores em autocar de l'empresa Pons em porta a Moltesma a la rec dels canals d'Urgell més coneguda com "Casa Canal". En una part dels basisus, abans d'accedir a la sala de conferències, s'hi ubica l'any 2.000 el museu de l'Història del canal d'Urgell. Es un arxiveriu de lo que era el territori abans del canal, son com els comarques qui s'en beneficien. L'any 1346 ja es feu un projecte de canal, en calquieren quinze més hasta el decaim de l'any 1853; a la tardor es comencaren les obres i s'acabaren les quatre capcies principals, la tardor del 1864; me recorda molt: feites, davals, personatges i families capdavanteres que foren claus per desenvolupament dels projectes, obra, finançament... Com es realitzaren els treballs: pic i pala; en els túnels rayonites i forats al rostre per pujar i baixar materials amb la corriola; a la roca dura: explotacions (botifarres); l'obra més difícil: "el túnel de Utoncha", algunes vides s'hi perduren, val a dir que en els treballs també hi participaren brigades de recluses. El cost de les obres va superar en estret el pressupost i el finançament va passar per moments difícils. Un apartat recorda personatges i oficis: capalers, equiers, canillers, guardes... alguns desapareguts i el altres que sobreviuen.

Alca de cabal importancia i posterior fou la construcció del "Canal Urxition" que finalitja l'any 1936. En realització n'fa o no fa es realitza com l'entorn i consolidà l'eficiencia del reg. Hauriem girat cua molts anys. L'arxiveriu ens havia deixat satisfets i una mica capficats.

L'Elias -vinga noi's cap a l'autocar!

Un dia ple
d'història
i de
cultura

2

Discussió: "Tossal de la Mare de Déu de les Logues" a Bellvís. Allí ens esperaven el Guinot de "Cal Carletí" i la seva senyora, la Tremina. La seva coneixença ve de molts anys, eligam farriniers dels seus pares i d'ells, coneixien a tot els colladors, la seva simpatia i bon fer sempre els ha acompanyat, en informar-nos: el Sebastià, president de l'associació de "gent gran", que el Guinot i la Tremina es cuidaven, voluntàriament, d'aquest indret i preparar-nos la vinya, la casa va nullar sola. La trobada amb ells feu una festa. A continuació ens va explicar: - Quan era de l'ajuntament, el Ramon Pastor i els regidors decidíem convertir l'om que hi havia en una pineda on poder gaudir d'un apat i la natura com vosaltres fareu. Amb tubs de formigó forem els suports de les taules i bones i amb formigó les taules i bones; no hi podien ^{fer} les llars de fer i l'aigua.

A un extrem de la pineda ens preparava els paells l'Antoni de Castellserà; la Tremina i el Barbi havien anat a oferir-se per si l'hi convenia un cop de mà; d'altres a fer s'en capaces de l'estat del dinar i a agafar bloc. Les mides de taules i bones molt encurtades, en bloc ens pegaves amb els suports de taules ni bones, totmateix les alçades; la qualitat i treball del formigó molt bé val a dir: un obra de per vida.

Aleshores va aparèixer una parella per veure's hi va la festa. - etirà sen hores d'arrivar? va dir un a tall d'amistat. - I sent de la punta! un altre. - et la taula i al llet al primer cut, els nouvinguts. I començarem a nar-nos a buscar el dinar; et l'altra punta del parc hi havia una colla de noies, queixi ne es veien, també es preparaven per un apat; no podia ser altra cosa.

Quan esperavem els porters, per sorpresa nostra, es presenten



La germanor d'un poble



3

dos de les noies - fem una despedida de soltera; la muria es del Palau i les altres del Palau, Bellús etc. I'hi fem un regal i s'hi volen col·laborar podem fer-l'en una mica més. Els seus bons modes foren recompensats, es despediren agraint la col·laboració.

Al poc de rato, del cap de taula, s'ajun el Sebastià i el Barté i sense dir res viem com marxen directes i decidits cap on hi ha les mores; als altres ens trollen les rialles i de picardies i xirinoses m'ratlen a desdir i de gracia no ens n'hi falta. Un cop d'una estona tornem els dos i més enrere tota la colla d'amiguets, unes dotze noies d'uns vint anys, mages com el Gal i fresques com les roses i ens digueren i preguntaren de noies i noies d'els ullamús que conviscien. La relació fou tan bonica com inesperada.

Un dinar no hi faltà de res. Tots contents i amb ganes de fer-ne un altre.

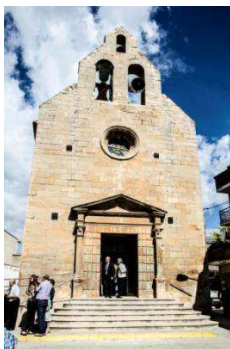
Quan el Guimet ho considera oportú - Veniu, veniu... - ens portà on havíem baixat de l'autocar, aquí hi havia un convent dels pares Trinitaris que feia d'hospital, el claustre era per penjar el sol els malalts; era molt vell i per la guerra civil es va arrasar i a més la gent i llençava les runes convertint-ho en un abocador incontrolat. Dos meus fills de Bellús: Segismundo i Ildefonso Bolaguer, que són germans es proposaren construir-hi un "Casal" recordatori del convent destruit i aquí el tenim; decent, guapo i ben cuidat. Durant molts anys va tenir-me cura la meua germana, va morir i ara fem la mateixa feina la Tereina i jo.

A les pàgines i el terra hi ha informació del convent i Casal: dates, fotos i noms. En acabar, al portar, ens fem la foto de grup.

Guimet - Tot i dir-se'n d'agradat lloc "Casal de les Fogues", on es va aparèixer la Mare de Deu a Joan Vimerós de Tordament l'any 1.190 fou a la "Font del Prat" era un pati molt, va desapar-se i s'hi construï l'ormitè i el camintí; quan heu vingut hi heu passat pel davant.

Despedides, i cap a casa agraiments i cap a casa.

Una mica d'història



Els Alamús pertany a la comarca del Segrià, limita a l'est amb el Pla d'Urgell. Es troba molt ben comunicat per autovia, a 10 km de Lleida i 17 de Mollerussa. L'altitud és 212 m i té 2.022 ha. de superfície. El 2006 es compten uns 724 habitants. El terme rep les aigües dels canals d'Urgell i té agregat el nucli de Vencilló.

El nostre topònim prové del nom propi germànic Adalmodis. El nom apareix per primer cop en un document eclesiàstic de 1168, en què l'església consta com una pabordia del capítol de Lleida. El municipi fou considerat carrer de Lleida fins a l'aplicació del Decret de Nova Planta l'any 1717. El document més antic del que tenim constància es troba a l'Ajuntament, on consta el nomenament d'un "bayle" i regidors, ja com a municipi independent.

Entretenciments

Sopa de lletres

Comunicació Audiovisual

M	F	U	V	L	P	T	Y	L	V	ACCIÓ
C	P	R	J	F	M	E	Y	D	X	ALTAVEU
A	P	E	E	U	Q	N	Q	U	V	ÀUDIO
R	M	V	S	V	M	I	P	R	T	CÀMERA
E	O	I	E	H	O	I	D	U	A	CINEMA
M	C	S	M	G	N	Y	Z	N	C	IMATGE
A	L	T	I	Y	T	Q	M	I	D	MICRÒFON
C	K	A	C	I	Y	A	N	V	N	MÚSICA
T	F	M	R	B	O	E	M	N	Y	PEU
J	N	V	O	A	M	G	U	I	U	RÀDIO
F	J	P	F	A	D	P	C	P	O	REVISTA
N	V	E	O	B	K	I	P	E	I	
J	V	D	N	Z	O	Z	O	U	C	
Y	O	B	A	D	I	V	C	I	C	
A	L	T	A	V	E	U	C	K	A	

Què és la sopa de lletres?

La **sopa de lletres** és un passatemps que consisteix a localitzar una sèrie de paraules en una graella plena de lletres, de manera que es pugui llegir en vertical, horitzontal o diagonal. Alguns mots estan en sentit invers i junt amb combinacions sense significat per augmentar la dificultat.

Les paraules es poden indicar en un llistat, amb dibuixos o anunciant el tema. Variacions de la sopa de lletres són la sopa sil·làbica, on en comptes de lletres soles la graella conté combinacions de dues o tres lletres, i l'encaïnada, on trobar les paraules permet llegir, amb les lletres sobreres, un missatge que respon a la

pregunta-repte. La graella pot tenir diferents formes, si bé la més habitual és la de forma de rectangle.

Per trobar les paraules només cal paciència i capacitat de lectoescriptura. Per això la sopa de lletres és un dels passatemps més senzills.



Mantenir activa la ment és tenir cura de la nostra salut.

Què és el sudoku?

Sudoku (japonès: 数独 *sūdoku*), sovint escrit també **Su Doku**, és un trencaclosques de col·locació que requereix només paciència i una certa habilitat lògica, si bé alguns trencaclosques poden ser realment difícils de resoldre.

El joc es compon d'una graella de 9x9 cel·les subdividida en 9 subgraelles de 3x3 anomenades regions. Donats uns quants nombres inicials, l'objectiu és col·locar un nombre de l'1 al 9 en cada cel·la de tal manera que mai coincideixin dos nombres iguals en cada línia horitzontal,

vertical o en cada regió.

Els numerals en els **sudoku** es fan servir només per conveniència, sense que existeixi cap relació aritmètica entre ells. De fet, pot fer-se servir qualsevol tipus de símbols, lletres, formes, colors..., sense alterar-ne el funcionament.

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

alto feo gordo guapo limpio rápido
bajo flaco grande lento pequeño sucio

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

FOL DERECHO DEL TRABAJO

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

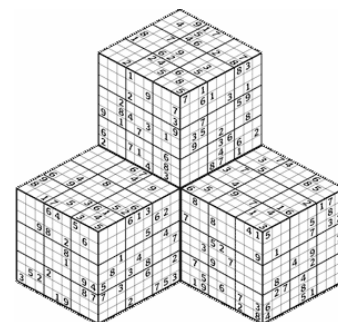
CONTRATO
 CONVENIO
 COTIZACION
 DESPIDO
 EXCEDENCIA
 EXTINCION
 HUELGA
 JUZGADO
 NOMINA
 SALARIO
 SINDICATO
 SUSPENSION
 TRASLADO

kokolikoko.com

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

SUDOKU

Dediquem cada dia uns minuts a l'exercici mental



Els ossos

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

- FALANGES
- ESTERNUM
- FRONTAL
- OMOPLAT
- TIBIA
- HUMER
- FEMUR
- CRANI
- CUBIT
- RADI

TIPUS DE RAÏM

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

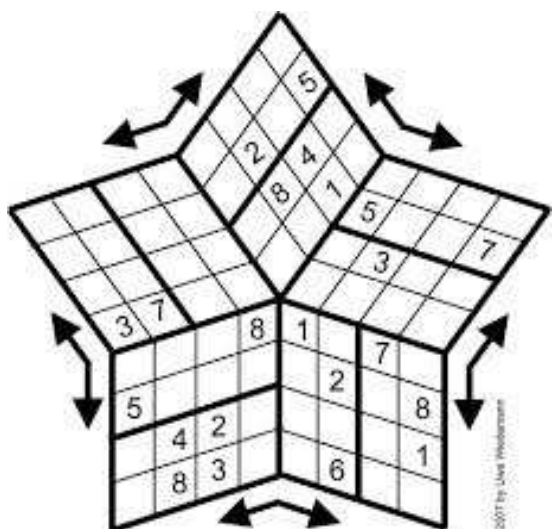
Sopa de lletres

Busca en aquesta sopa de lletres 12 varietats de raïm



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

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



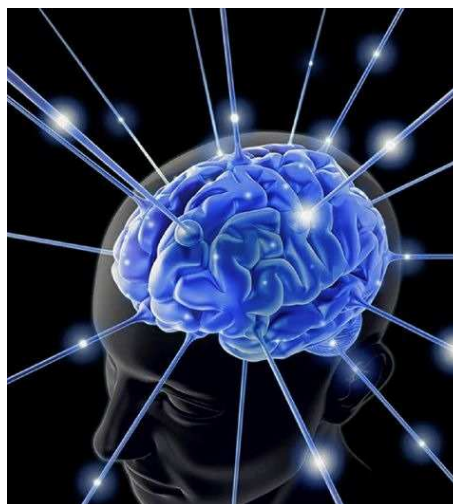
Què volem saber de... l'ictus?

L'ictus és el conjunt de manifestacions agudes d'un grup de malalties que es caracteritzen per causar una alteració de la circulació de la sang al cervell. Aquesta alteració consisteix en el taponament o el trencament d'una artèria, que fa que no arribi sang a una part del cervell i que, per tant, les cèl·lules cerebrals morin.

Ictus és el nom científic del

que es coneix amb diferents noms: **feridura, apoplexia, vessament cerebral, embòlia cerebral, trombosi** i alguns altres.

L'ictus afecta sobretot la població d'edat avançada, tot i que el nombre de persones afectades menors de 65 anys és important (el 24% l'any 2010). És la primera causa de mort entre les dones catalanes i la tercera entre els homes.



Causas

Hi ha diferents tipus d'ictus segons les causes que el provoquen:

- **Ictus isquèmic:** es produeix quan s'altera l'arribada de la sang a una àrea del cervell a causa d'un taponament en una artèria cerebral o precerebral. Això fa que les cèl·lules cerebrals de l'àrea afectada morin per manca d'irriga-

ció sanguínia, és a dir, per manca d'oxigen (isquèmia). Aquest taponament pot tenir diverses causes. Pot ser degut a l'estrenyiment o el bloqueig de les artèries que van al cervell perquè es diposita colesterol a la paret arterial, i és un procés conegut com a arteriosclerosi o ateromatosis. El ta-

ponament d'una artèria cerebral també pot ser degut a un coàgul provinent d'una altra part del cos, per exemple del cor, i en aquest cas parlem d'embòlia cerebral.

- **Ictus hemorràgic:** les artèries es trenquen a causa, generalment, d'elevacions de la pressió arterial.

És la primera causa de mort entre les dones catalanes i la tercera entre els homes.

Síntomes

La característica principal de l'ictus és que els signes i símptomes apareixen de forma sobtada. N'hi ha alguns que ens poden ajudar a identificar un ictus:

- debilitat que afecta una banda del cos
- pèrdua de visió en un ull o parcial en tots dos

- pèrdua o dificultat de la parla
- pèrdua de força o paràlisi en un cantó del cos o de la cara
- pèrdua de sensibilitat en un cantó del cos o de la cara
- inestabilitat, desequilibri i incapacitat per caminar

mal de cap molt intens i sobtat, no habitual

L'ictus transitori presenta els mateixos símptomes, però desapareixen ràpidament sense deixar seqüeles. Això no vol dir que sigui menys important.

Diagnòstic i Tractament

Si se sospita que una persona pot tenir un ictus, cal demanar-li que faci tres accions: somriure (per veure si hi ha asimetries en la mobilització de la cara), aixecar els dos braços (per constatar si hi ha debilitat o pèrdua de força) i parlar. Si la persona no en pot fer alguna, cal avisar els serveis d'emergències trucant al 112.

Com més temps passa entre l'inici dels símptomes i el diagnòstic, menys possibilitats hi ha de tractar l'ictus i més de presentar seqüeles permanents. Hi ha tractaments que només són eficaços en les primeres hores de la malaltia. Per això és fonamental per a l'atenció urgent avisar com més aviat millor els serveis d'emergències i explicar-los els símptomes.

Deixar de fumar redueix el risc de patir infarts de cor o ictus, càncer i altres problemes de salut.

Prevenició i adaptació

El risc vascular és la probabilitat de patir una malaltia de les artèries i va associat a la influència dels factors de risc vascular, que causen la lesió de les artèries. Aquests factors poden aparèixer individualment o sumar-se en una mateixa persona, cosa que fa que el risc es multipliqui.

Hi ha factors de risc no modificables (com l'edat, el sexe i la genètica) sobre els quals no es pot actuar, i altres sobre els

quals sí que es pot incidir, que són:

- la hipertensió arterial
- el colesterol
- la diabetis
- l'obesitat
- el sedentarisme
- el tabac
- l'alcohol

Hi ha tres recomanacions importants per aconseguir un estil de vida saludable, que redueixi el risc vascular:

Una alimentació sana i equilibrada: feu tres àpats al dia i comenceu-lo amb un petit esmorzar. Limiteu l'ús de greixos saturats, utilitzeu oli d'oliva, eviteu l'excés d'aliments dolços i beveu cada dia d'un litre a un litre i mig d'aigua.



Si preneu begudes amb alcohol, feu-ho amb moderació.

- **Exercici físic:** crema calories, ajuda a controlar els nivells de colesterol i la diabetis i redueix la pressió arterial. També enforteix el múscul cardíac i fa més flexibles les artèries. Per fer exercici en la rutina diària podeu caminar o anar amb bicicleta en lloc d'agafar el cotxe, pujar escales, fer activitats i feines que requereixin cert exercici físic, ballar, etc.

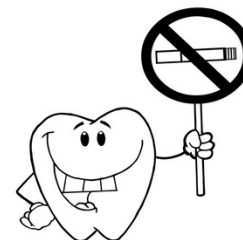
Deixeu de fumar: redueix

el risc de patir infarts de cor o ictus, càncer i altres problemes de salut.

Haver patit un ictus pot deixar alteracions importants del moviment, la parla, la visió, la sensibilitat i les emocions. La pèrdua parcial o total d'aquestes funcions comporta discapacitat i implica un canvi de vida per a la persona afectada i la seva família.

Segons el grau d'afectació pot ser difícil tornar a la vida normal, però no es pot parlar de manera genèrica, ja que cada

persona viu de forma diferent la seva situació. És difícil que els familiars i els cuidadors prenguin consciència de com ha de continuar la vida de les persones afectades per un ictus. El seu comportament i el seu pensament poden semblar de vegades incoherents, i tenen dies bons i dies dolents, amb més o menys irritabilitat. És important remarcar que encara que persisteixin alteracions motores, sensibles o altres, s'ha d'aprendre a con-viure-hi.



Fragilitat emocional i discapacitat

L'ictus pot tenir sovint un impacte en les emocions de les persones afectades, que es manifesta en el que s'anomena "fragilitat emocional", que pot ser deguda a la mateixa malaltia i a la dificultat d'assumir les discapacitats que ha produït. També hi influeix la personalitat d'abans de l'ictus. Aquesta situació requereix parlar-ne amb els professionals i que les persones que estan al vol-

tant en siguin conscients.

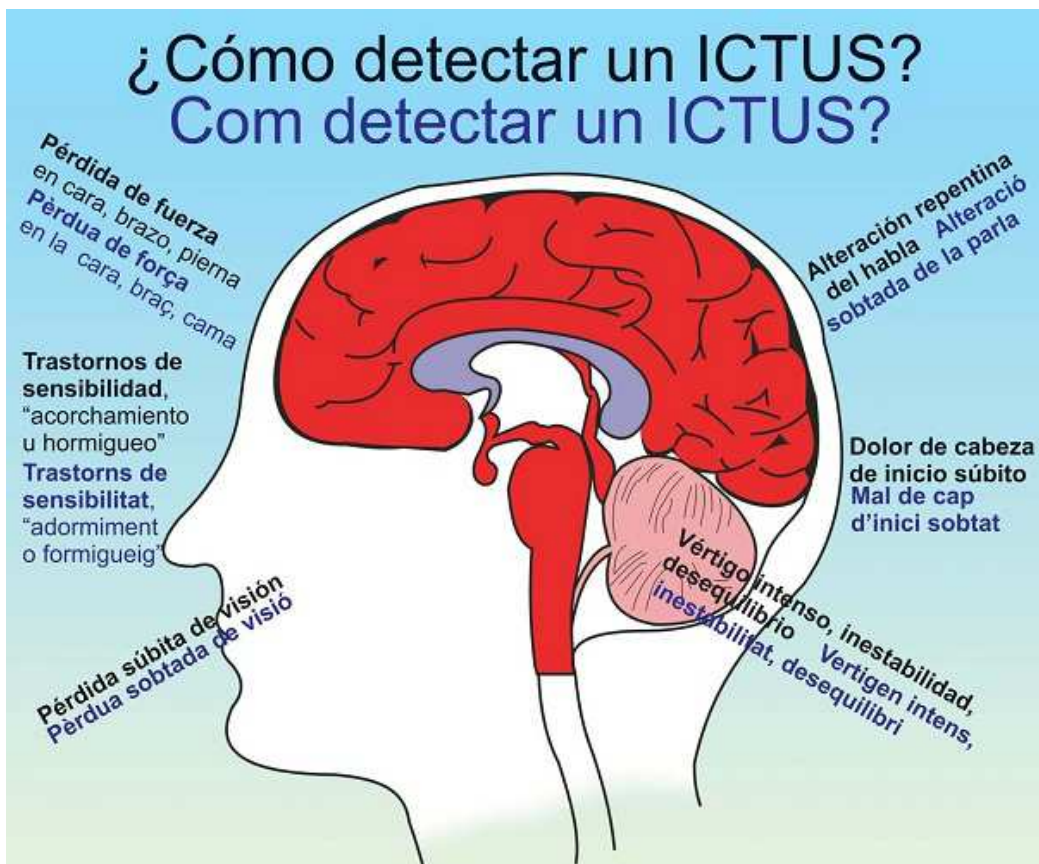
Cal adaptar el domicili habitual segons el grau d'afectació de l'ictus. Una part del cos ha perdut força, coordinació, sensibilitat i reflexos i el risc de caigudes és més gran.

Caldrà enretirar catifes i mobles, evitar cables per terra, tenir bona il·luminació i, per caminar, dur un bon calçat antilliscant i fer servir els ajuts

per caminar, com ara fèrules o crossets, que els professionals hagin indicat.

Cal consultar amb els assistents socials del municipi o del barri els ajuts per a discapacitats. Poden ajudar a tramitar el reconeixement o la revisió de grau de discapacitat –que representarà avantatges- i aconsellaran sobre altres qüestions.

Conviure amb l'ictus



Aliments

Alimentació



La majoria de persones grans gasten menys energia que les joves o adultes. És per això que cal que mengin de tot, encara que ho facin en menys quantitat. És molt important que la seva alimentació sigui equilibrada, variada, suficient i adaptada a les característiques fisiològiques de la persona.

Recomanacions generals

- Fer 4 o 5 àpats diaris.
- Consumir aliments variats en quantitats moderades.
- Menjar asseguts i en una bona postura.
- Seguir una regularitat horària, i mantenir els horaris dels àpats.
- Mantenir un pes estable. Es recomana pesar-se un cop al mes.
- Consumir diàriament carn, peix, ous i làctics (alternant 2 racions d'aquests aliments).
- Consumir diàriament 2-4 racions de làctics.
- Augmentar el consum de farinacis i fibra.
- Disminuir el consum de greixos d'origen animal (carns greixoses, embotits, paté).
- Fer una dieta rica en calci (llet descremada, iogurts, formatges o fruita seca).
- Moderar el consum de sucres i sal.
- Utilitzar oli d'oliva tant per cuinar com per amanir.
- Beure sovint **encara que no es tingui set.**
- Ser prudents en el consum d'alcohol, sobretot si es prenen fàrmacs.
- Evitar begudes estimulants al vespre (cafè, te)

Colesterol

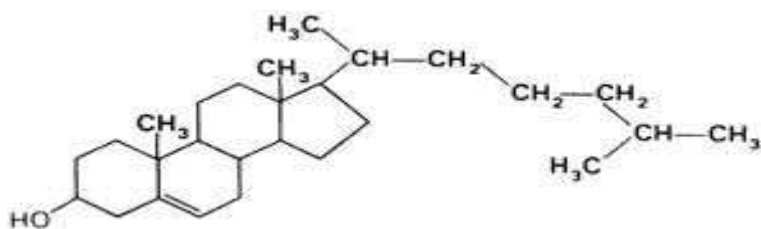
En cas de tenir uns nivells de colesterol elevats, l'alimentació equilibrada és el primer pas per a la prevenció i el tractament. En aquest cas es recomana:

- Reduir el consum de rovell d'ou, carns greixoses, embotits, foie gras, fetge, cervell, pastisseria, menjars precuinats, mantega, llard, etc.
- Augmentar el consum de verdura, llegums i fruita

fresca.

- Consumir llets i làctics descremats.
- Utilitzar oli d'oliva per cuinar i amanir.
- Consumir fruits secs amb mesura, perquè aporten moltes calories.
- Moderar el consum d'alcohol, café i te.

Recordeu que menjar bé i sense sal, pot desminuir el risc de patir un ICTUS.



Aliment protagonista: espinacs

A Catalunya es cultiven espinacs majoritàriament a les comarques de Barcelona (Baix Llobregat i Maresme), al Camp de Tarragona i a les Terres de l'Ebre i la Plana de Lleida.

Beneficis nutricionals

Els espinacs aporten nutrients molt interessants. Són una bona font d'aigua, de fibra i aporten molt poques calories. Cal destacar un

alt contingut en vitamines i minerals. Per això, són molt aconsellables en l'alimentació de persones grans, així com d'infants (vegeu els consells de seguretat alimentària) i adolescents.

Al mercat

Quan anem al mercat a comprar els espinacs la majoria de cops els podem comprar en manats, enva-

sats en bosses de plàstic o bé congelats. Quan vagis a comprar, recorda consumir productes de casa nostra.

Consells de seguretat alimentària

Segons els especialistes, no és recomanable oferir espinacs i bledes a infants menors d'un any ni tampoc fer-ho més d'una vegada al dia quan tenen d'1 a 3 anys.



Als infants menors de 3 anys se'ls ha de limitar la ingesta d'espinacs.

Alguns vegetals de fulla com els espinacs i les bledes tenen, de forma natural, un contingut més elevat de nitrats que altres aliments.

Un consell

Què pots fer si has comprat una quantitat excessiva d'espinacs frescos?

Sempre els podem congelar de forma senzilla. Agafem els espinacs, els netegem amb aigua per treure la sorra que puguin tenir i els escaldem. Després els escorrem i els fem en bossetes al congelador.

D'aquesta forma evitem llençar menjar. També és important que quan comprem els espinacs frescos

en manat, una vegada a casa, els posem en una bossa amb uns petits forats. D'aquesta manera els podem conservar més temps al frigorífic.

Què es consumeix?

Les fulles i la tija, i ens les podem menjar crues o cuites.



La recepta: espinacs, avellanes i panses

Ingredients per a 4 persones:

4 manats grans d'espinacs.

50 g d'avellanes torrades i pelades.

1 copa de vi dolç.

Un bon grapat de panses seques.

1 taronja.

Vinagre de vi.

100 g d'oli d'oliva.

Pebre i sal .

Elaboració

Poseu a remullar les panses dins el vi.

Renteu i talleu els espinacs. Escorreu-los.

Reserveu unes quantes avellanes i tritureu la resta amb l'oli d'oliva, unes gotes de vinagre i sal.

Escorreu les panses. Poseu el vi en un cassó i feu-lo bullir fins que redueixi i faci textura de xarop.

En una paella a foc viu, afegiu unes gotes d'oli i tireu-hi les panses. Salteu-les durant 30 segons.

Afegiu els espinacs nets i ho salteu tot plegat fins que hagin perdut l'aigua. Salpebreu-ho.

En un plat, poseu els espinacs i ho salseu amb el xarop de vi i el triturat d'avellanes.

Ratlleu una mica de pell de taronja pel damunt.

Encara tenim molt a dir

Dia internacional de la dona treballadora



Amb pas ferm

Caminaràs amb pas ferm si
On hi hagi un arbre a plantar
El plantes tu.
On hi hagi un error a esmenar
L'esmenes tu.
On hi hagi una carícia expectant
L'acarones tu.
On hi hagi un esforç a fer
T'ofereixes tu.
On hi hagi un dret a defensar
L'exigeixes tu.
Sigues tu qui traça i desbrossa la ruta.

Llar de Jubilats

Maials 8 març 2014



Fem comarca, fem país

Des del Consell Comarcal s'han organitzat diverses xerrades i activitats.

Unes ja s'han realitzat, altres estan pendents de confirmar.

Per a aquest any es mantenen els que teníem ofertats fins ara:

Gestió del dol

Cura dels peus-podòleg

Ball de saló amb els companys del Down.

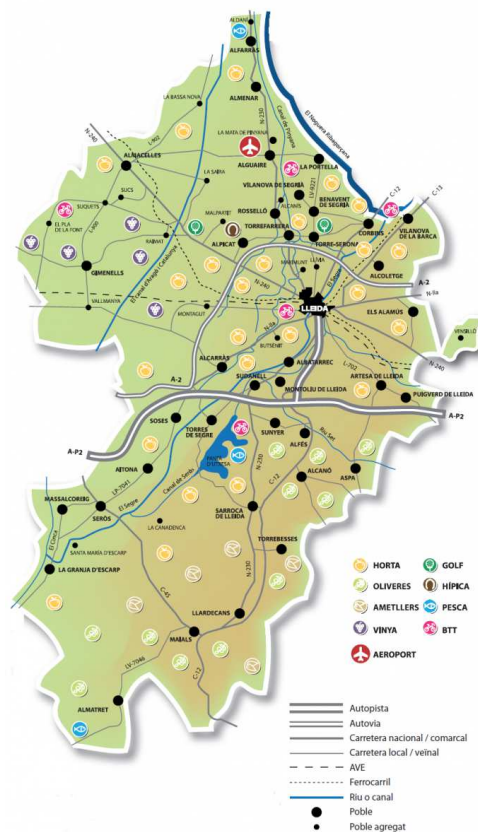
Els nous que s'oferten aquest any seran:

Com millorar l'autoestima en la gent gran

Taller de formes i complements

Pendents d'acabar de confirmar:

- Testament vital
- Mort digna
- Funcionament de la banca ètica
- Seguretat i maltractaments a la gent gran
- Desfilada de moda i complements de la gent gran



IMPORTANT

Els diferents casals han de sol·licitar els cursos al Consell Comarcal, que es qui tramitarà la sol·licitud. Això vol dir que hauran de fer una previsió dels cursos que volen i per a quan els volen perquè els ponents es puguin organitzar.

Caldrà registre d'entrada per si coincideixen en el temps 2 sol·licituds.

Conferència-col·loqui sobre les pensions de viduïtat



El dia 22 de gener es realitzà, amb notable èxit al Consell Comarcal del Segrià, una conferència-col·loqui sobre un tema actual i candent, les pensions de viduïtat, la seva realitat actual, d'on venim, on estem i que s'està fent per intentar dignificar l'injusta situació d'indefensió política i institucional a la qual està abocada la major part de les nostres vídues. L'exposició va córrer a càrrec de la presidenta de l'Associació Ciutadana pels Drets a les Dones, Sra. Antònia Hernández, i la seva vicepresidenta, Sra. Joanna Torruella.

Des de l'any 2000, que és quan es constitueix l'Associació i malgrat el seu esforç, les 730.000 signatures aconseguides a favor de la seva causa, una proposició de llei i la recomanació al Congreso de los Diputados per part dels signants del Pacte de Toledo, aquest col·lectiu només ha aconseguit modificar la base reguladora del 45 al 52 %, molt lluny del 70 % que s'ha proposat des dels diversos organismes i institucions i a anys llum del 100 % que es reclama des del col·lectiu que representen.

Un acte conscienciator i alhora aclaridor que ha desembocat en la proposta per part dels assistents que des del Consell Comarcal es valori la creació d'una delegació de l'Associació a les comarques de Ponent. Mentrestant, ells i elles es seguiran manifestant puntualment cada mes, el dia 25, a les 11 hores, per defensar viure la vellesa dignament, amb la confiança d'ésser escoltats.



Presentació 7è Congrés Nacional de la Gent Gran

El dia 8 d'abril, a les 16.00 hores, a la sala de plens del Consell Comarcal del Segrià, va tenir lloc la presentació del 7è Congrés Nacional de la Gent Gran, que es farà a Barcelona el proper dia 1 d'octubre de 2014, i va anar a càrrec del director del Servei Territorial de Benestar i Família a Lleida, Sr. Josep Maria Forné.

El Govern de la Generalitat vol donar la màxima difusió a

aquest Congrés perquè al cap i a la fi hi hagi una gran participació, principalment de totes les persones i associacions de gent gran de Catalunya. Per això s'estan organitzant arreu del territori diferents jornades de presentació d'aquest 7è Congrés, amb l'objectiu de motivar la reflexió sobre les temàtiques que afecten a aquest col·lectiu cada vegada més ampli.



Entitats representades

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Llar de Jubilats Sant Roc d'Albatàrrec | 8. Associació de Jubilats Verge del Loreto de Llardecans | 15. Llar de Jubilats Joan Carles La Mercè de Lleida |
| 2. Llar de Jubilats Sant Miquel Arcangel d'Alcoletge | 9. Llar de Jubilats de Maials | 16. Llar de Jubilats El Pilar de Lleida |
| 3. Llar de Jubilats Joan Banyeres Cateura d'Alguaire | 10. Associació de Gent Gran Sant Isidre de Montoliu de Lleida | 17. Llar de Jubilats Santa Teresina de Lleida |
| 4. Llar de Jubilats d'Almenar | 11. Llar de Jubilats Sant Antolí de Rosselló | 18. Llar municipal Bonaire de Lleida |
| 5. Llar de Jubilats i Pensionistes d'Alpicat | 12. Llar de Jubilats Sant Sebastià de Vilanova de Segrià | 19. Llar de Jubilats Secà de Sant Pere de Lleida |
| 6. Llar de Jubilats Sant Miquel d'Artesa de Lleida | 13. Coordinadora de Lleida | 20. Llar de Jubilats de Raimat |
| 7. Llar de Jubilats de Benavent de Segrià | 14. Llar de Jubilats Pardinyes de Lleida | 21. Llar de Jubilats de Sucs |



Delegats escollits

Titulars

Sr. Josep Pueyo Ferrer
Sr. Josep Barbé Gilart
Sra. Pepita Jové Miró
Sr. David Ganau Torrent
Sra. Teresa Farragut Clariana

Sra. Mercè Picó Oro
Sra. Carmen Almacellas Burgués
Sra. Marta Sebe Prats
Sra. Núria Estanuy Arauz
Sr. Xavier Calatayud Bonet

Suplents

Sra. Ma. Visitación Martínez Samplon
Sr. Joan Mesull Salat
Sr. Jesús Casado Ruiz
Sr. Josep Albella Salvadó
Sr. Eduardo Batlle Roco

Alimentem la ment

Llibre recomanat



Editorial LaButxaca, grup 62, any 2011

Victòria Cardona; pròleg de Maria Carme Roca.

Reflexions, anècdotes i vivències sobre la comunicació entre pares, fills i avis. Amb vivències de l'autora de la dècada dels 70.

Victòria Cardona, nascuda a Barcelona, és escriptora i professora i s'ha especialitzat en orientació familiar. És conferenciant a Catalunya i a la resta de l'Estat sobre temes pedagògics en escoles, associacions, fundacions, etc. Col·labora regularment en ràdio, en diverses publicacions i en portals d'Internet. Ha publicat diferents llibres per a l'educació dels fills i manté actualitzat el seu portal:

www.vidadefamilia.org



Comentaris sobre el llibre

Com es poden conciliar els punts de vista diferents, i de vegades enfrontats, d'avis, pares i néts? Quines pautes han de seguir els pares joves per preservar l'autonomia de criteri a la llar, sense interferències i imposicions que la destorbin? Amb quina actitud reben els pares i els avis l'entrada a l'adolescència dels més petits de casa? Els avis, poden exercir el seu paper en l'escenari familiar, tenint cura dels néts, sense que això els resti llibertat? I les àvies d'avui, són àvies esclaves o àvies conciliadores? Els adults, ja siguem avis o pares, com transmetem la memòria biogràfica, els valors i les arrels culturals que estimem? Victòria Cardona dóna resposta a aquestes i d'altres preguntes amb un llenguatge planer i amb reflexions i anècdotes avalades per la seva experiència. És una proposta que ajuda a ser feliç en la nostra vida quotidiana i en les relacions conjugals i familiars.

Per a pares i avis

Vaig començar el llibre amb la idea de fullejar-lo i vaig acabar llegint-lo fins al final. Em sorprenc cada cop que llegeixo alguna cosa de la Victòria Cardona perquè el seu estil és tan col·loquial i obre tantes portes que en cada paràgraf sento la necessitat d'agafar el telèfon i comentar-lo amb ella personalment. Certament, aquest llibre, com d'altres de l'autora, dóna peu a molts temes de conversa sobre l'eternament comentada, criticada i esmentada relació entre les tres generacions de pares, fills i néts. D'avis a fills, d'avis a néts, de fills a pares i de néts a avis. La Victòria Cardona té la facultat sorprenentment empàtica de posar-se en la situació de cada un d'aquests agents i sentir per ells.

Aquest llibre va molt més enllà d'un tractat de normes per a la convivència entre avis, pares i fills. Aquest llibre no es queda només en unes màximes evidents per a la relació tolerant de les tres generacions. La Victòria Cardona no pretén obligar a adorar ni justificar les actituds dels avis.

*Una lectura per
compartir pares i
avis envers als
néts.*

Comentaris sobre el llibre

L'objectiu d'aquest llibre és plantejar situacions quotidianes de la vida i la convivència familiar, delimitar l'entorn i les actuacions dels components de la família i tractar d'obrir els ulls a tots els que en formen part.

La Victòria Cardona parla com a professional de les relacions familiars, però també com a mare, filla i àvia en un ordre barrejat, ja que cada situació requereix una anàlisi des del punt de vista de tots i cadascun dels membres de la família.

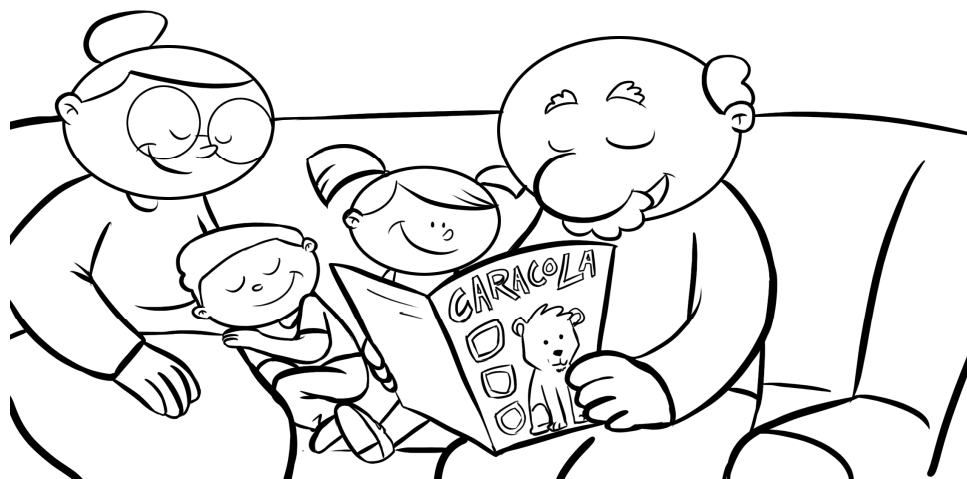
Quants hem patit els atacs més o menys encoberts de pares i sogres abans i després del matrimoni i quants hem patit la intromissió en el nostre petit cercle després de projectar una família des del mateix moment de la concepció? És cert, i que ningú no s'enganyi, tenir fills modifica totes les suposicions, tradicions, costums i organització d'una família, a més de totes les lleis de la gravetat i els seus consegüents canvis psíquics i físics que afecten, per tant, a tota relació familiar. Davant d'aquesta situació, l'autora proposa un diàleg i exposa una sèrie de realitats a través de l'experiència personal i l'observació de diversos col·lectius familiars. Veritats que han de ser comentades per tots els membres de la família amb la major sinceritat i el màxim respecte possible i sempre, sempre, tractant de comprendre tots els punts de vista i mirant de trobar una solució adequada per a tots els ells.

Per fi lleigeixo algú realista amb la pesadesa dels avis - siguin pares o sogres -; per fi lleigeixo algú conseqüent amb l'egoisme dels néts i per fi lleigeixo algú sincer amb l'ofuscació dels fills - pares estrenats -. Un cop coneixem totes les raons de cada un dels membres familiars i som capaços de comprendre-les, estem en disposició de millorar les nostres vides, el nostre dia a dia, segons les opcions de cada família.

La Victòria Cardona no ens diu res de nou - diàleg, comprensió i respecte és el que sempre funciona en la resolució de conflictes -; l'únic que fa és exposar realitats, però la seva singularitat i genialitat rau en la sinceritat i la prudència.

Aquest llibre haurien de llegir-lo tots aquells que siguin pares i tots aquells que siguin avis perquè cada un aprendrà nous punts de vista.

*Els paper dels
avis és molt
enriquidor en
l'educació dels
nets.*



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

7è Congrés Nacional de la Gent Gran

El dia 1 d'octubre d'enguany tindrà lloc, a Barcelona, el 7è Congrés Nacional de la Gent Gran.

El Govern de la Generalitat vol donar la màxima difusió a aquest Congrés per aconseguir que hi hagi una gran participació, principalment de totes les persones grans de Catalunya. Per això s'estan organitzant arreu del territori diferents jornades de presentació d'aquest 7è Congrés.

Aquests any, amb els documents base de les ponències s'adjunta uns qüestionaris amb l'objectiu de motivar la reflexió sobres les temàtiques que es tractaran en el Congrés i també per suggerir aquelles preguntes que hi trobeu a faltar i que penseu que són d'interès.

