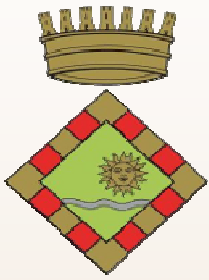


Número 2
JULIOL, 2014



Revista dels Sèniors del Segrià

Les nostres viles

- *Almenar*
- *Entreteniments*
- *Alimentació*
- *Consells mèdics*
- *Activitats*
- *Lectura*



Sumari:

<i>Editorial</i>	2
<i>La vila d'Almenar</i>	3
<i>Entreteniments</i>	10
<i>Salut</i>	16
<i>Aliments</i>	21
<i>Molt a fer</i>	24
<i>Molt a dir</i>	27
<i>Fem comarca...</i>	28
<i>Consell Consultiu</i>	29
<i>Llibre recomanat</i>	34



Editorial

Anem una mica tard, però pensem que us mereixeu la millor eina i per això havíem demanat una subvenció per fer una revista en un format d'impressió millor per als nostres sèniors.

La crua realitat és que no hem aconseguit la subvenció esperada i per tant haurem de mantenir el mateix format en aquesta segona edició i en les successives.

És el segon número que s'edita d'aquesta nova etapa de la revista. Pensem que els continguts són engrescadors i necessitem que us hi impliqueu una mica més a l'hora d'enviar informació dels vostres municipis i associacions perquè al final la raó de ser de la publicació és que estigui a l'abast de tota la comarca el que cadascú de vosaltres fa al seu municipi .

Felicitar el municipi d'Almenar, i en especial, el David Ganau i el seu equip, per l'esforç que han fet per recollir informació i voler compartir-la amb la resta de la comarca.

En aquest segon número us expliquem en què consisteix la malaltia de Parkinson i com hem d'aprendre a conviure amb ella, ja que la curació, com molt bé sabeu, avui per avui encara no la tenim.

També us animen a consumir meló, una fruita estiuenca per definició amb moltes possibilitats culinàries.

Seguim apostant pels entreteniments. Ja sabeu que qui manté la ment en forma allunya el fantasma de l'Alzheimer. Per tant, ànims que val la pena intentar-ho.

Maials, un altre municipi que sempre ens aporta material, GRÀCIES.

Seguir encoratjant-vos a fer gran la vostra revista amb comentaris, poesies, receptes, esdeveniments, pèrdues, pensaments...

Des del Consell Comarcal, i sobretot des de l'Àrea de Serveis Socials, us desitgem un bon estiu i ens retrobarem a la tardor amb un nou número.

Esperem les vostres aportacions.

Neus Ramonet i Sucarrat
Vicepresidenta del Consell Comarcal del Segrià

La vila d'Almenar



Població: 3.612 h [2013]

Extensió: 67 km²

Municipi del Segrià.

Almenar, amb l'església de Santa Maria

Situació i presentació

Està situat a l'extrem septentrional del Segrià, en contacte amb la Noguera i la Llitera. Limita amb els termes segrianencs d'Almacelles (SW), Alguaire (S) i Alfarràs (N); amb els d'Algerri (E) i Albesa (SE), ambdós de la Noguera; i amb els d'Albelda i el Campell (W), de la Llitera.

El terme s'estén a la dreta de la Noguera Ribagorçana (límit de llevant del terme) i és regat pel canal de Pinyana i pel d'Aragó i Catalunya, que travessen el territori en direcció N-S, a banda i banda del poble. La part a llevant pertany al pla segrianenc (amb el canal de Pinyana), mentre que la de ponent forma part ja de les plataformes que separen el Segre del Cinca, dividides ambdues pel fort escarpament rocós que continua pel terme d'Alguaire; aquesta part és

accidentada per turons com el tossal del Metxut (364 m) i altres més al S, que voregen el canal d'Aragó i Catalunya.

El terme compren la vila i cap de municipi d'Almenar, la caseria de la Bassa Nova, anomenada popularment el Cafetí, i l'antic terme de Santa Maria d'Almenar (o la Torre de Santa Maria de Solsona), on hi hagué Almenara la Vella.

El terme és travessat de S a N per la carretera N-230 de Lleida a França per la Vall d'Aran, que a Alfarràs entronca amb la C-26 que mena a Balaguer. Una pista en direcció SW uneix la vila amb la Bassa Nova i, d'allí, amb Almacelles i la N-240.

La població

Les primeres dades de població són del 1365, moment en què es comptaven 317 focs, xifra que havia disminuït el 1378 (113 focs) i encara més al final del segle XV (101 focs el 1497). A mitjan segle XVI s'observà una recuperació (137 focs el 1553).

Després del gran increment que experimentà la població al llarg del segle XVIII (passà dels 292 h del 1718, xifra relativament alta a l'època, als 1264 h del 1787), continuà amb impuls i es duplicà el 1869 (2 448 h).

S'estacionà amb oscil·lacions i, després de la guerra civil de 1936-39, agafà de nou em-

pena: 3 346 h el 1960 i 3 748 h el 1970, però els darrers anys del segle XX es fa sentir una recessió: 3 653 h el 1975, 3 636 h el 1981 i 3 573 h el 1991. Aquesta recessió fou present fins a mitjans de la dècada de 1990, moment en què la població tingué un petit creixement que es veigué estruncat novament l'any 2001, quan es comptabilitzaren un total de 3 480 h.

El 2005 Almenar tornava a registrar un notable creixement demogràfic: 3599 h.



Ermita Sant Sebastià

La vila

La vila d'Almenar es troba a 329 m d'altitud, al peu de l'escarpament rocós que separa les dues parts del terme, on s'aixequen les escasses restes dels murs i d'una torre central del castell d'Almenar, prop del canal de Pinyana i de la carretera N-230 de Lleida a la Vall d'Aran. Centra el nucli antic, on es conserven algunes cases antigues, una plaça d'estructura rectangular i urbanisme harmònic, on se situen a banda i banda la casa de la vila i l'església parroquial.



Restes del Castell

L'església parroquial de Santa Maria és un edifici que reflecteix fonamentalment dues etapes constructives. D'una banda, la nau (40 m de llargada) i la capçalera s'emmarquen dins les pautes gòtiques del s. XIV (similars a les de Balaguer i Castelló de Farfanya). De l'altra, el campanar

(60 m d'alçada), que forma part del cos de façana, és el resultat de treballs duts a terme al s. XVIII. De nau única amb transsepte, la capçalera es tanca amb tres absis poligonals. L'esvelt cimbori, vuitavat i sostingut per trompes, fou refet al començament del segle. La planta gòtica fou modificada el 1740 i quedà convertida en una peculiar estructura amb el campanar integrat a la façana, el qual era coronat fins el 1936 per un àngel giratori, restituint en la restauració del 1985. La imatge global del conjunt sembla voler reproduir l'aparença de la Seu Vella de Lleida, aixecada com aquesta sobre un turó i per damunt de les construccions veïnes. Tot i ser resultat d'intervencions d'èpoques diferents, Santa Maria d'Almenar presenta un aspecte notablement unitari. El retaule barroc fou destruït el 1936. L'any 2010 la Generalitat de Catalunya declarà l'església Bé Cultural d'Interès Nacional. L'Ajuntament és a l'altre extrem de la plaça; té una façana neoclàssica (del s. XVIII) amb pilastres ben escairades i estances elegants. A la plaça de Soldevila hi ha una creu de terme gòtica. A migdia de la vila hi ha la capella votiva de Sant Sebastià, copatró d'Almenar, obra del s. XVIII.



La festa major d'hivern se celebra en honor de sant Sebastià (20 de gener), patró de la vila, i és costum de fer una processó a l'ermita que li és dedicada dins del nucli urbà. La festa major d'estiu s'escau el tercer cap de setmana de

setembre i es fa coincidir amb l'anomenada Fira de Setembre, pervivència d'una antiga fira de bestiar, atorgada per Felip II. La primera quinzena de juny se celebra una festa medie-



Festa medieval

Altres indrets del terme

A la partida de Fenollet, als peus de la carretera d'Almacelles a Andaní i al SW del cap municipal, hi ha la Bassa Nova. Una caseria tot just centrada per l'església i unes quantes cases que en distanciar-se les unes de les altres formen un disseminat que s'escampa per un sector de conreus regat pel canal d'Aragó i Catalunya. La festa major se celebra el 16 d'agost.

En l'antic terme de Santa Maria d'Almenar, al SE del terme i a l'extrem del pla de Ratera, vora d'on hi hagué Almenara la Vella i de la Noguera Ribagorçana, hi ha les restes de la Torre de Santa Maria.

En aquest municipi hom ha documentat gran quantitat de jaciments arqueològics, que abracen des de l'eneolític fins a la dominació romana. El jaciment de la Morrera, de l'edat del bronze, és situat a l'extrem destacat de la serra del Pla de la Portella, d'on també es té la referència de la troballa d'una destral paleolítica. El jaciment de lo Tossal de les Gralles, situat al límit del municipi, aportà fragments de ceràmica a mà corresponents a l'eneolític-bronze inicial, a més de materials

ceràmics ibèrics i ceràmiques islàmiques. També cal parlar dels jaciments de la Serra de Bolós i de la Serra del Mas del Gabriel, i de molts d'altres d'escampats pel terme i que prenen el nom dels tossals on es troben: lo Tossal Tallat, del Tocinaire, del Regal dels Morts, etc.

Al peu del tercer esperó de la serra d'Oms s'han trobat materials ibèrics; els jaciments de lo Tossal del Ton de Tonot, lo Tossal de Santamaria i Pont de Ferrando són iberoromans; el jaciment de lo Tossal de Sant Salvador és principalment ibèric, però amb indicis d'ocupació anterior i posterior, mentre que el de lo Tossal del Metxut presenta indicis d'ocupació posterior.

La Serreta de Cal Piqué presenta estructures d'una vil·la romana, però també hi ha indicis d'ocupació anterior que reula fins a l'edat del bronze. A la terrassa esquerra que domina l'acabament del regal de Santa Maria, a la partida del pla del Sot i prop de la torre de Bertran, s'han trobat materials de l'època romana (fragments de ceràmica sigil·lada), i també al Pont d'en Julià.



La història

La primitiva població, d'origen àrab, dita ja en els documents antics Almenara la Vella, es trobava en un planell al qual es pujava per unes escales fetes a la roca, encara existents, a l'extrem de migdia del terme (prop de les alqueries de Canissella, Vacarissa i la Mola), al límit amb el terme d'Alguaire, llocs tots ells citats en els *Termini antiqui*, als límits del terme de Lleida vers el 1147. Però Almenara la Vella és anterior i, fortificada en temps del Banu Qasi (com el Merli d'Alguaire), degué ser habitada per una reduïda població mossàrab. Tingué un paper destacat a la fi del segle XI en les lluites que enfrontaren Yusu'f ibn Ahmad al-Mutamim, senyor de la taifa de Saragossa (1081-85), ajudat pel Cid, amb el seu germà al-Mund'ir al-Hag'ib Imad al-Dawlà (mort el 1090), senyor de Lleida, Tortosa i Dénia, aliat amb el comte Berenguer Ramon II de Barcelona i amb Sanç Ramires d'Aragó; el primer derrotà, gràcies al Cid, que havia acudit des d'Escarp, al-Mund'ir al-Hag'ib, el 1082, a Almenar, i féu presoner el comte Ramon Berenguer II (que lliurà als pocs dies) i saquejà els territoris veïns. Pere I d'Aragó, fill de Sanç Ramires, entrà posteriorment al castell d'Almenara (1092), però fou una conquesta efímera, i en la invasió almoràvit cal situar la destrucció i l'abandonament del castell d'Almenara la Vella.



Foren precisament els almoràvits els qui bastiren la nova població d'Almenar, més al N, presidida pel castell, del qual resten encara les ruïnes, dominant el lloc. I aquest és el castell d'Almenar que conquerí vers el 1145 el comte Ermengol VI d'Urgell per al comte Ramon Berenguer IV. Almenara la Vella, amb les terres regades per la séquia que davalla del Sas i va a la Noguera Ribagorçana, fou donada al prior de Santa Maria de Solsona, que repoblà el territori amb algunes famílies vingudes del Solsonès (el lloc perdurà fins al segle XVIII).

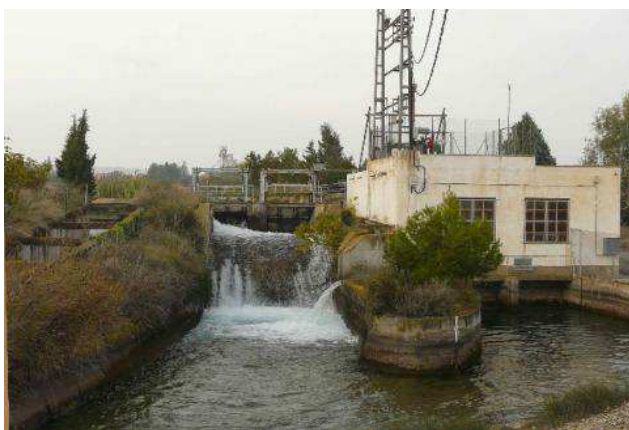
Té un gran interès la carta de poblament atorgada per Ramon Berenguer IV als nous pobladors d'Almenar, publicada per Bofarull i modernament per Font i Rius, en la qual concedia (13 d'abril de 1148) *ipsum castrum de Almenar* a cent homes procedents de Balaguer, que comprenia la vila i la fortalesa dels almoràvits amb els seus termes.

El comte prometia als repobladors que les possessions i els drets atorgats dins els *Usatges de Barcelona* no podrien revertir a cap altre senyor dels seus dominis, llevat del nomenament de castlà, que feia en la persona de Pere Ramon d'Erill (càrrec que no implicava senyoria), del llinatge dels senyors de Saidí, que representaren en aquest temps un paper decisiu en les noces del comte i Peronella i per tant en la unió d'Aragó i Catalunya.

L'església d'Almenar fou donada el 1150 al paborde de la col·legiata de Solsona (que gaudia ja de la possessió alodial de la Torre de Santa Maria), i per això no consta en l'*Ordinatio* del 1168 del bisbat de Lleida.



A la carta de poblament s'afegí el 1151 un privilegi del mateix Ramon Berenguer IV, conegut per la Pell d'Almenar (els almenarencs encara exclamen com a frase admirativa *Quina pell!*), pel qual concedia la séquia als 100 homes d'Almenar perquè la posseïssin, conservessin i tinguessin en propietat ells i els seus descendents, amb la promesa (igual com el castell) de no posar-hi per damunt cap senyor, i amb la condició que excavessin aquesta séquia i després hi possessin l'aigua (es refereix al canal de Pinyana).



Central hidroelèctrica

Malgrat això, el 1213, Pere I de Catalunya-Aragó confirmà a la ciutat de Lleida la compra de la séquia de Pinyana des del Congost (Castellonroi) fins al Segre (Alcarràs), feta per Lleida a Pere Ramon Sassala, àlies Cavassèquia, prohò que havia perllongat el canal des de l'ull de Ratera, i en aquesta concessió anava inclòs el tram d'Almenar. Tots els regants del Segrià superior acceptaren el privilegi del rei Pere, llevat dels almenarencs, i mostraren, cada vegada que els còsols de Lleida els comminaven a obeir, la famosa Pell donada per Ramon Berenguer IV.

A part aquest contenció amb la Prohomenia de Segrià de Lleida, la vila es mantingué lliure, dins el poder de la corona. Jaume I atorgà des de Barbastre al ciutadà de Lleida Ramon de Ramon (1224), batlle de Lleida, la potestat sobre el castell d'Almenar, amb els mateixos drets que els Erill (castlania). Els homes d'Almenar participaren en les empreses reials. També col·laboraren en les lluites de Pere II (1278) durant la revolta dels comtes de Foix, d'Urgell i de Pallars, quan l'estol de la vila prengué part en el famós setge de Balaguer. En

aquesta època consta l'existència d'una aljama jueva a Almenar.

de la capital) i que era sota el domini de Pere de Carcassona (d'un poderós llinatge de pobladors de Lleida arran de la conquesta procedents del Llenguadoc), que esdevingué senyor de la vila per donació de Pere III. Els Carcassona es mantingueren com a senyors d'Almenar (s'enfrontaren sovint amb la paeria de Lleida per les qüestions de la séquia de Pinyana) i en la guerra contra Joan II lluitaren al bàndol del monarca. Començat el segle XVI heretà Almenar una filla de Lluís de Carcassona casada amb Lluís d'Icard (1513), ciutadà també de Lleida, descendent d'un conegut poeta del segle XV, d'un llinatge destacat (membres de la confraria de Sant Jordi, del govern de la paeria i que ocuparen càrrecs en la política del país).

Fou a mitjan segle XIV que Almenar deixà de ser vila reial malgrat les promeses. En el fogatge del 1365 consta que hi havia 317 focs (que en fan la segona població de la vegueria de Lleida després de la capital) i que era sota el domini de Pere de Carcassona (d'un poderós llinatge de pobladors de Lleida arran de la conquesta procedents del Llenguadoc), que esdevingué senyor de la vila per donació de Pere III. Els Carcassona es mantingueren com a senyors d'Almenar (s'enfrontaren sovint amb la paeria de Lleida per les qüestions de la séquia de Pinyana) i en la guerra contra Joan II lluitaren al bàndol del monarca. Començat el segle XVI heretà Almenar una filla de Lluís de Carcassona casada amb Lluís d'Icard (1513), ciutadà també de Lleida, descendent d'un conegut poeta del segle XV, d'un llinatge destacat (membres de la confraria de Sant Jordi, del govern de la paeria i que ocuparen càrrecs en la política del país).





Lluís d'Icard i de Carcassona introduí en el seu terme d'Almenar el conreu de l'arròs (la paeria li autoritzà el 1557 la construcció d'un molí arrosser); aleshores explotava també un molí de farina i un de paperer. Hagué d'enfrontar-se amb el bandolerisme del moment, que assolava els altiplans del Sas i la Serra Pedregosa (entre Almenar i Albelda), que fou el cau principal d'una famosa quadrilla de lladres (1554-90), els principals capitosts de la qual foren en Miquel lo Barber de Binèfar, lo Minyó de Montellà i Arnau Escuder, el batlle d'Alòs. Perjudicaven especialment els traginers que anaven a les fires de Balaguer, Almenar i Alguaire. El nomenament d'aquest Lluís d'Icard per part de Felip II de Castella com a capità general de Catalunya i batlle general del Principat (1568) degué obeir a l'interès del monarca que exercís el càrrec un bon coneixedor d'aquestes terres i els seus problemes.

Mentre Lluís d'Icard lluitava per eradicar el bandolerisme, els homes d'Almenar (constituïts com en altres viles en consell municipal amb tres jurats i síndics des del 1554) reactivaren el llarg plet que la vila sostenia contra la família senyorial des del temps dels Carcassona (es destacaren els síndics Joan Pere de la Móra, Jaume Flix i d'altres). El 1576 la vila s'alliberà finalment del domini senyorial i el 1580, a petició dels síndics i prohoms de la vila, Felip II concedí a Almenar el privilegi de paeria tan lliure com la de Lleida (es podien elegir els paers per insaculació pura amb el dret jurídic d'escollir un consell general de 30 homes) i a més el sobirà confirmava els drets antics sobre la séquia

(és a dir que feia vigent la discutida Pell d'Almenar). Continuaren encara els problemes amb la Prohomenia de Segrià pels regatges, però els almenarencs aconseguiren sentències favorables el 1601 (obtingudes pels síndics Jaume Flix, Bernat del Coll i Bernabeu Font) i el 1606, per les quals la vila podia fer tota mena d'obres a la séquia en el seu pas pel terme mentre no obstaculitzessin el pas de l'aigua. Lleida hi estigué sempre en desacord, i des del 1611 s'adoptà el costum, encara vigent, de tirar una cassoleta plena d'aigua al canal en un pont a l'entrada del terme d'Almenar, gest amb el qual hom significa el dret d'usar i abusar del líquid.

En la relació de Peguera de l'inici del segle XVII Almenar ja consta com a vila "del senyor Rei". En la guerra dels Segadors la vila fou assetjada el 1641 per les forces castellanques, dirigides per Jacinto Loris, i defensada pel capità Jaume d'Algerri amb 100 arcabussos; hi acudí el general francès La Mothe amb un destacament i derrotà els assetjants, però posteriorment Almenar fou presa i saquejada pel mateix Loris, i l'església, incendiada. En la guerra de Successió tingué lloc prop de la vila la famosa batalla d'Almenar (27 de juliol de 1710), en la qual les tropes de Felip V sofriren una greu derrota davant les austriacistes comandades pels generals Starhemberg i Stanhope, fet que permeté al rei arxiduc Carles III de reconquerir Aragó i entrar (encara que efímerament) a Madrid (quan Felip V fugia caigué amb el cavall a la séquia de Pinyana; s'hagué de refugiar a Lleida, ocupada des del 1707).





El segle XVIII fou pròsper i productiu. Hom colonitzà els altiplans del Sas des de Fenollet a Comaestreta, a ponent del terme, on es formà el poble de la Bassa Nova. En els cens de Florida Blanca (1787), entre els 1 264 h, figuren un capellà, un sagristà, dos clergues, un cavaller, un escriptor, 20 estudiants, 170 pagesos propietaris, 150 jornalers, 100 criats, 6 músics i 21 menestrals. El sometent d'Almenar es destacà en la guerra del Francès. El 1828 el municipi recuperà l'antiga fira, que havia desaparegut en les passades conteses. El 1836, en crear-se l'ajuntament constitucional, Almenar fou incorporat al partit judicial de Balaguer, malgrat haver format part des del 1719 del corregiment de Lleida. En la primera guerra Carlina la vila fou cap de marca per al servei de bagatges de l'exèrcit liberal; hi hagué batalles a

l'entorn, actuaren les milícies i de nou el sometent i el castell àrab, que havia aguantat tants de segles, restà molt malmès (segons descriu Madoz el 1845). La fortalesa es tornà a refer a la tercera guerra Carlina (1874) i es mantingué fins el 1938 (ara resten només fragments de murs).



David Ganau Torrent

President de la Llar de Jubilats d'Almenar

Informació obtinguda de l'Enciclopèdia Catalana



Moli de farina restaurat



Casa de la vila

Entreteniments

Sopa de lletres

Instrumentos musicals 1



INSTRUMENTS DE PERCUSSIO

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

- CAIXA
- CAIXA XINESA
- CARRACA
- CASCABELLS
- CLAUS
- MARAQUES
- PANDER
- PANDERETA
- PLATERETS
- PLATS
- RASPALL
- SONALLES
- TRIANGLE

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

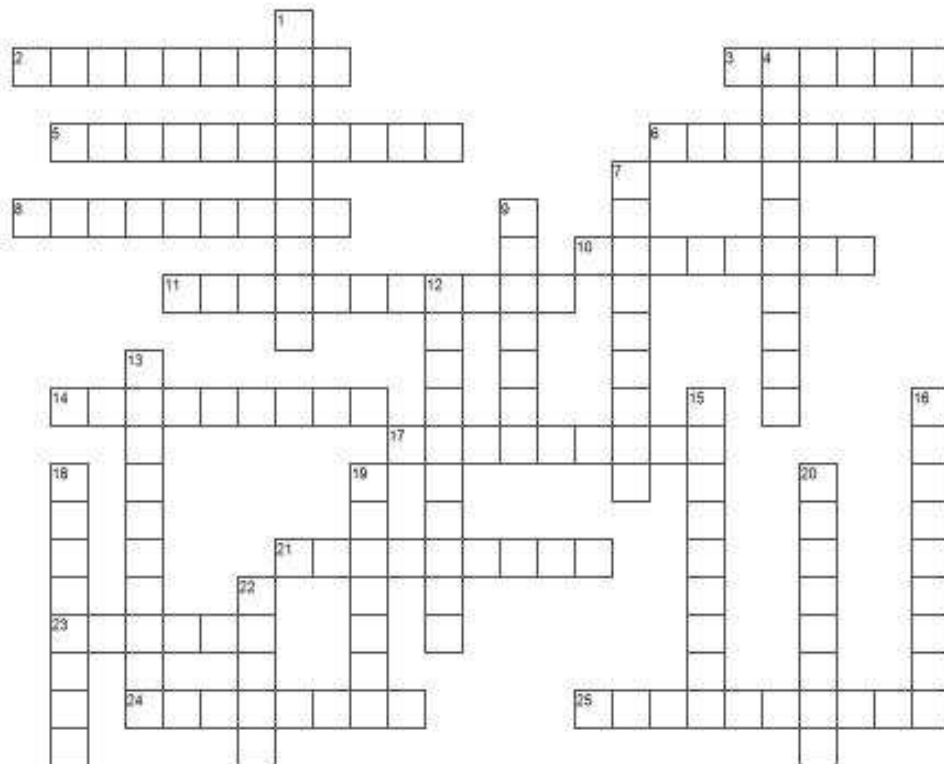
MOTS ENCREUATS

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

HORIZONTALS. 1.- Persona molt rica. 2.- A l'inrevés, municipi del Rosselló. Municipi de la Noguera. 3.- Vocals. Interjecció per excitar a moure's a algú. 4.- Arruga, plec. 5.- Coltell, navalla. 6.- S'ha de consultar si es bol saber quina farmàcia hi ha de torn. A l'inrevés, ajuntí, aparellí. 7.- Símbol de l'argó. Títol que tenia el cap d'algunes repúbliques italianes. Símbol del sodi. 8.- Tabac en pols per ensumar. Fruita. 9.- Passa a l'altre costat.

VERTICALS. 1.- Nom d'home. Sàciat, tip, satisfet. 2.- Estrenar, començar. 3.- Amarrar, encadenar. Símbol del protoactini. 4.- Vocals. Ones, ondulacions. 5.- Faci servir. 6.- Article personal femení. A l'inrevés, catàlogi, guardi. 7.- Varietat del quars (plural). Símbol de l'arsènic. 8.- Tossut, difícil de convèncer (plural). 9.- Encès d'ira. Membre, pota.

SOLUCIÓ. Horizontals: 1.- Milionari. 2.- anie. Ager. 3.- UAL. U. Apa. 4.- Rubostiat. 5.- Ganivet. 6.- Fura. Isac. 7.- Ar. Dux. Na. 8.- Rape. Raim. 9.- Traspasa.
Verticals: 1.- Maur. Far. 2.- Inaugurar. 3.- Ligar. Pa. 4.- IE. Onades. 5.- O. Usi. U. P. 6.- Na. Ixira. 7.- Agates. As. 8.- Repatants. 9.- Irat. Cama.



www.CrosswordWolver.com

ACROSS

- 2 Explicar com són les causes o els fets
- 3 Valor moral
- 5 Tipus clàssic de raonament
- 6 Estat de felicitat
- 8 Operar mentalment amb informacions per assolir una meta, d'acord amb regles, mètodes i criteris adients
- 10 Deducció que parteix de casos individuals i conclou una llei general
- 11 Forma de pensament irracional
- 14 Amor a la saviesa i al coneixement
- 17 Pseudociència, tipus de pensament mític
- 21 Estat d'ànim positiu. Meta que persegueix la filosofia
- 23 Conjunt de regles
- 24 Treure enfora, exposar, posar a la llum allò que està ocult; aclarir
- 25 Donar raons per les quals diem una cosa o fem una acció

DOWN

- 1 Manera d'encarar adequadament un problema
- 4 Activitats mentals que realitzem amb la informació
- 7 Resultat d'una deducció
- 9 Base a partir de la qual podem justificar les nostres idees, accions i decisions
- 12 Dades o coneixements que emmagatzemem en la memòria
- 13 Capacitat de convertir idees i sentiments en paraules
- 15 Pensament sotmès a regles lògiques
- 16 Donar forma i expressar les nostres dies i els nostres sentiments
- 18 Raó a favor de la teva idea
- 19 Raonament enganyós
- 20 Operació mental lògica
- 22 Norma o pauta que cal aplicar per realitzar un raonament correcte

SUDOKU

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

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

		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		

Què volem saber de... Malaltia de parkinson



La malaltia de Parkinson és un trastorn degeneratiu del sistema nerviós central que té com a símptomes principals: tremolor de repòs (a les mans, els braços, les cames i la mandíbula o el cap), rigidesa (engarrotament de les extremitats i el tronc), lentitud en els moviments i inestabilitat postural (deteriorament de l'equilibri).

La malaltia de Parkinson és alhora crònica, progressiva i multisistèmica: els símptomes empitjoren amb el temps. A mesura que es tornen més pronunciats, els pacients poden tenir dificultat per caminar, parlar o fer tasques senzilles.

En les etapes tardanes, freqüentment poden aparèixer complicacions com fluctuacions motores i no

motores, discinèsies (trastorn dels moviments voluntaris o aparició de moviments anormals involuntaris), trastorns cognitius i de la conducta i també ofecs, pneumònia i caigudes que poden portar inclús a la mort. L'evolució dels símptomes és molt variable: pot durar vint anys o més, tot i que en algunes persones evoluciona més ràpidament.

Afecta al voltant del 50 % més d'homes que dones i té més incidència en els països desenvolupats, possiblement a causa de l'exposició major a pesticides o altres toxines. Altres estudis han detectat més risc en persones que viuen en àrees rurals i en les que treballen en certes professions.

Causes

En la malaltia de Parkinson les manifestacions clíniques motores més característiques es produeixen quan les cèl·lules nervioses, o neurones, que hi ha en una àrea del cervell coneguda com a substància negra, moren o es danyen. Normalment, aquestes neurones produeixen una substància química important per al cervell coneguda com a dopamina, responsable de transmetre senyals entre la substància negra i la següent "estació de relleus" del cervell per produir moviments suaus i decidits.

La pèrdua de dopamina produeix patrons anormals d'activació nerviosa dins del cervell que causen deteriorament del moviment. La majoria de persones amb Parkinson han perdut del 60% al 80% o més de cèl·lules productores de dopamina a la substància

negra quan apareixen els símptomes. Les persones amb Parkinson també perden els acabaments nerviosos que produeixen la norepinefrina, la missatgera química principal del sistema nerviós simpàtic, que controla moltes funcions automàtiques del cos, com el pols i la pressió arterial. Això explica algunes de les característiques no motrius vistes en la malaltia de Parkinson, incloent-hi la fatiga i les anormalitats en la regulació de la pressió arterial.

Encara que la disfunció mitocondrial, l'estrès oxidatiu, la inflamació i molts altres processos cel·lulars puguin contribuir a la malaltia de Parkinson, no s'ha determinat la causa real de la mort.

Síntomes

Els símptomes primerencs de la malaltia de Parkinson són tènues, es produeixen gradualment i poden durar molt de temps. Aquests símptomes poden ser:

- tremolors lleus
- dificultat per aixecar-se d'una cadira
- parla molt suau
- escriptura lenta i petita
- pèrdua del fil d'una paraula o un pensament
- cansament, irritabilitat o depressió sense una raó aparent
- manca d'expressió a la cara
- moviment anòmal d'un braç o una cama
- rigidesa, inestabilitat o lentitud inusual



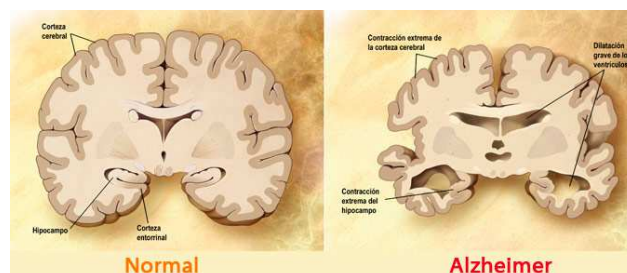
A mesura que evoluciona la malaltia, el tremolor que afecta la majoria de les persones amb Parkinson pot començar a interferir en les activitats quotidianes. És el símptoma habitual que fa que les persones busquin ajuda mèdica.

Els quatre símptomes motors primaris de la malaltia de Parkinson són:

- Tremolor de repòs: moviment rítmic endavant i enrere a una velocitat de quatre a sis batecs per segon. Sovint comença en una mà, encara que de vegades afecta primer un peu o la mandíbula. Sol desaparèixer durant el son i millora amb el moviment intencional.
- Rigidesa: els músculs romanen constantment tensos i contrets, hi ha resistència a la seva mobilització i la persona té dolor o sent rigidesa o debilitat;
- Retard, pèrdua o alentiment del moviment espontani i automàtic: la persona no pot fer ràpidament moviments rutinaris.
- Inestabilitat postural i alteració de la marxa: fa que les persones malaltes caiguin fàcilment. També poden desenvolupar una postura encorbada amb el cap inclinat i les espatlles caigudes, caminar a passos petits i arrossegant els peus.

És cada cop més important reconèixer la presència de signes no motors que són una constant en el curs de la malaltia i motiu d'alteració de la qualitat de vida. Són freqüents l'apatia, l'estat d'ànim depressiu, l'ansietat, les alteracions del son (insomni i somnolència), les alteracions d'atenció i de concentració, l'alentiment del pensament, els trastorns autonòmics, el cansament i el dolor entre d'altres.

En el curs de la malaltia, quan apareixen les fluctuacions motores també cal identificar els canvis no motors que poden associar-s'hi.



Diagnòstic

Actualment no existeixen proves sanguínies o de laboratori que ajudin a diagnosticar la malaltia de Parkinson esporàdica. Per això, el diagnòstic es basa en la història clínica i en un examen neurològic precís.

La malaltia a vegades pot ser difícil de diagnosticar amb precisió. Els signes i símptomes primerencs de Parkinson de vegades poden ser atribuïts als efectes de l'envelliment normal. Altres símptomes semblants a la malaltia de Parkinson en realitat són malalties degeneratives o no amb característiques similars, però que requereixen de tractaments diferents.

Per establir el pronòstic, informar i aconsellar la persona malalta i la família i posar en marxa el millor tractament és fonamental fer un diagnòstic precís.

De vegades, els neuròlegs especialistes en trastorns del moviment sol·liciten ecografies del tronc cerebral, proves de neuroimatge dinàmiques o proves de laboratori que permeten una millor aproximació del diagnòstic, afirmant o descartant altres malalties.

“Aceptar no significa resignarse. Significa comprender que las cosas son como son y que siempre existe una manera de afrontarlas.”

Michel J. Fox

Tractament

No hi ha un tractament curatiu de la malaltia de Parkinson, però sí mesures estabilitzadores i control dels símptomes. El tractament farmacològic per a la malaltia de Parkinson inclou tres categories: fàrmacs que funcionen directament o indirectament per augmentar el nivell de dopamina al cervell (levodopa), fàrmacs que actuen sobre altres neurotransmissors corporals per alleugerir símptomes, com ara les tremolors i la rigidesa muscular, i medicaments que ajuden a controlar els símptomes no motors de la malaltia, com ara la depressió i l'ansietat.

En els primers anys de tractament la resposta a la levodopa i a altres agonistes dopaminèrgics és molt bona. Posteriorment el benefici és manté, però poden aparèixer complicacions de tipus motor com les fluctuacions i discinèsies o psiquiàtriques (al·lucinacions, deliris, alteració deteriorament cognitiu).

En les fases avançades de la malaltia el tractament és més complicat. La cirurgia s'utilitza en les persones amb la malaltia avançada per a qui la teràpia farmacològica ja no és suficient. Els estudis en les últimes dècades han portat a grans progressos en les tècniques quirúrgiques.

També hi ha una àmplia varietat de teràpies de suport i complementàries per a la malaltia de Parkinson:

- Tècniques fisioterapèutiques estàndard, ocupacionals i del llenguatge, les quals poden millorar els trastorns de la marxa i de la veu, els tremolors i la rigidesa.
- Intervenció cognitiva per millorar el deteriorament cognitiu.
- Dieta rica en fibra i amb abundància de líquids per alleugerir el restrenyiment.
- L'exercici ajuda a millorar la mobilitat i la flexibilitat. Alguns metges i metgesses indiquen exercicis d'enfortiment muscular per tonificar els músculs i per sotmetre els rígids i poc usats a un rang complet de moviment.
- Altres teràpies complementàries: massatges, ioga, tai-txi, hipnosi, acupuntura i la tècnica d'Alexander, que optimitza la postura i l'activitat muscular.

Viure amb la malaltia

Encara que la malaltia de Parkinson generalment evoluciona lentament, acaba afectant les rutines diàries més bàsiques, des de socialitzar-se amb els amics i gaudir de relacions normals amb els familiars, fins a guanyar-se la vida i portar una casa. Aquests canvis poden ser difícils d'acceptar.

Els grups de suport poden ajudar en l'aspecte emocional de la malaltia i oferir informació valuosa, consells i experiència a les persones amb Parkinson i a les seves famílies i assistents.

Les persones amb malaltia de Parkinson poden alleugerir la por del desconegut i assumir un paper positiu per mantenir la salut si s'informen detalladament de la malaltia. Molts pacients continuen treballant a temps parcial o complet, encara que finalment hagin d'ajustar el seu horari i ambient laboral per fer front a la malaltia.

Conviure amb la malaltia de Parkinson



Adreces d'interès

Associació Vallès Amics de la Neurologia (AVAN)

_C/ Antoni Maura, 1, 1r 3a. 08225 Terrassa
Telèfon: 937 882 080. Correu electrònic: avan@retemail.es
Inclou un programa específic per al Parkinson

Associació Catalana per al Parkinson (ACAP)

_C/ Concili de Trento, 16, baixos, local 1 08018 Barcelona
Telèfon: 932 454 396. Correu electrònic: info@catparkinson.org
Delegacions a Barcelona, Cerdanyola, Girona, Mataró, Sant Cugat i Vilanova i La Geltrú

Associació Parkinson Comarques de Tarragona (APCT)

_C/ Dr. Jaume Peyri, 14. 43202 Reus
Telèfon: 630 028 904. Correu electrònic: parkinsonapct@terra.es



Els antioxidants

A conseqüència dels processos metabòlics del nostre organisme, com la respiració o la digestió, a diari es produeixen milions de radicals lliures, que no són més que productes residuals (semblants als que produeix un motor que, en cremar el seu carburant, genera fums nocius), que es van acumulant al llarg del temps, i produeixen l'oxidació. El nostre organisme disposa de mecanismes antioxidants fisiològics, però l'aportació alimentària de substàncies antioxidants incrementa l'eficàcia d'aquests mecanismes, a més dels efectes derivats de la capacitat antioxidativa dels mateixos aliments ingerits.

Alguns processos i substàncies poden incrementar l'oxidació en el nostre organisme i, per tant, afavorir el procés d'envelliment: la contaminació ambiental, fumar, el consum elevat de begudes alcohòliques, el consum ele-

vat de greixos, l'activitat esportiva excessiva, la sobreexposició a les radiacions solars, les situacions d'estrès elevat i sostingut, entre altres.

Per contra, hi ha un grup de substàncies anomenades de manera genèrica antioxidants que bloquegen o atenuen l'efecte negatiu dels radicals lliures, anomenades substàncies antioxidants: les vitamines C i E, el betacarotè o provitamina A, el seleni, el zinc i el coure. La dieta mediterrània inclou, de forma natural, una proposta molt rica en antioxidants.

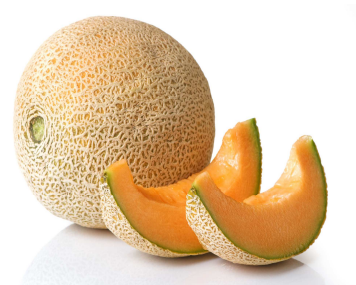
Fonts alimentàries de substàncies antioxidants:

- Vitamina C: el pebrot, els cítrics (llimones, taronges, mandarines, aranges...), les maduixes, els kiwis, la pinya, el meló, els tomàquets, les verdures consumides crues, entre d'altres.
- Vitamina E : les fruites seques (ametlles, avellanes, nous, entre altres), l'oli d'oliva verge, olis de llavors o l'ou.
- Betacarotè, precursors de la vitamina A: les pastanagues, les carbasses, els tomàquets i, en general, les verdures i fruites de color groc-taronja (albercocs, préssecs, cireres) i també les verdures de fulles amb intens color verd (espinacs, bledes, canonges).
- Zinc: ous, carns, peixos, cereals integrals i llegums.
- Seleni: carn, peix, marisc, cereals integrals, ous, llegums, fruites i verdures.
- Coure: peix, marisc, cereals integrals i vegetals verds



Aliments

El meló



El meló és el fruit de la melonera, una planta anual de la família de les cucurbitàcies. És un fruit de grans dimensions, arrodonit amb forma ovalada. L'escorça exterior pot ser de diferents colors dependent de la varietat: pot ser de color blanc, groc, taronja o verd. La pell està lleugerament arrugada o esquerdada. Té una polpa compacta de color blanquinós o groc molt clar i és molt sucosa i dolça. En el seu interior conté gran quantitat de llavors de color clar.

Per saber si un meló està madur i a punt per menjar s'ha de pressionar lleugerament la base i si cedeix una mica és que ja està madur. Si en agitar-se suauement se sent soroll de líquids vol dir que està massa madur i que no està en òptimes condicions. Si es compra el meló i encara no està madur, pot deixar-se a temperatura ambient durant uns dies fins que

arribi la seva plena maduresa. Un cop començat el meló s'ha de consumir aviat ja que es deteriora ràpidament. Si no ens l'acabem cal cobrir-lo amb film transparent i guardar-lo al frigorífic. Pot consumir-se com a fruita a les postres, com a gelat, com a iogurt o confitura i molt conegut és un plat, que es pren com a entrant, que consisteix en meló amb unes làmines de pernil curat. És molt apreciat pel contrast que ofereixen tots dos aliments, un molt dolç i l'altre salat. I així mateix, és un plat molt refrescant.

El meló és originari del Pròxim Orient. Concretament, a Egipte s'han trobat gravats que el representen i daten al voltant de l'any 2.400 a.C. Era una fruita molt apreciada a l'antiguitat, però no va aparèixer a Europa fins al segle XV, a França concretament. I va ser Colom qui el va portar al continent

Varietats

Tendral: pertany al sud-est d'Espanya. De grans dimensions, té una escorça molt forta i de color verd fosc. És una mica allargat i la seva polpa, de color blanc. És una varietat que es troba en el mercat en els mesos de novembre, desembre i gener.

Honey Dew: aquesta varietat, a diferència de l'anterior, té la polpa molt sucosa i dolça. També és de grans dimensions i té la forma ovalada. El seu

color és groc, tant l'escorça com la seva carn.

Galia: és un meló de mida mitjana, bastant esfèric i és originari d'Israel. És de color verd groguenc i la polpa, que és molt aromàtica, és blanquinosa.

Charentais, Cantalupo: és esfèric, lleugerament aixafat, més petit i de color groc, amb unes línies longitudinals que van de la base fins al peduncle.

La polpa és de color taronja i té un gust perfumat.

Propietats

El 80% de la composició d'aquesta fruita és aigua, i les escasses calories que aporta es deu al seu contingut moderat de sucres. La quantitat de betacarotè, d'acció antioxidant, depèn de la intensitat del pigment ataronjat a la polpa. Els minerals que aporta en major quantitat són el potassi, el magnesi i el calci, aquest últim de pitjor aprofitament que el que procedeix dels lactis o altres aliments que són bona font d'aquest mineral. La vitamina C té acció antioxidant, igual que el betacarotè. Aquesta vitamina intervé en la formació de col·lagen, ossos i dents, glòbuls vermells i afavoreix l'absorció del ferro dels aliments i la resistència a

les infeccions. El betacarotè es transforma en vitamina A en el nostre organisme conforme aquest ho necessita. Aquesta vitamina és essencial per a la visió, el bon estat de la pell, el cabell, les mucoses, els ossos i per al bon funcionament del sistema immunològic. El potassi és necessari per a la transmissió i generació de l'impuls nerviós, per a l'activitat muscular normal i intervé en l'equilibri de l'aigua dins i fora de la cèl·lula. El magnesi es relaciona amb el funcionament de l'intestí, nervis i músculs, forma part d'ossos i dents, millora la immunitat i posseeix un suau efecte laxant.

Composició per 100 g de porció comestible

Calories	52,4
Hidrats de carboni (g)	13,1
Fibra (g)	0,8
Potassi (mg)	320
Magnesi (mg)	11,8
Calci (mg)	15,8
Ferro (mg)	0,4
Vitamina C (mg)	32
Folats (mcg)	2,7
Provitamina A (mcg)	3



Consells

La millor manera de conservar melons a punt per menjar-los és deixant-los en un lloc fresc i ventilat, però no al frigorífic. Només es recomana tenir el meló a la nevera una o dues hores abans de servir-lo, ja que fred resulta molt refrescant. El meló és una de les fruites que conté menys calories i aquesta particularitat és deguda al seu elevat contingut d'aigua (en un 90%) i d'aquí que ens resulti tant refrescant.



Refrany

El meló i el casament han d'ésser d'encertament (no se sap si ho has encertat fins que ho has provat).

Recepta d'estiu

Sopa freda de meló amb encenalls d'ibèric i menta

Ingredients per a quatre persones

- 1 meló per a quatre persones (uns 200-250 g de pes net per cap)
- 2 cullerades soperes de crema de llet
- 1 iogurt natural
- 1 pessic de pebre negre
- 40-50 g d'encenalls de pernil ibèric
- unes fulles de menta fresca



Elaboració

1. Peleu i traieu les llavors del meló.
2. Reserveu un parell de talls, talleu la resta de la polpa a trossos i tritureu-la fins a obtenir una crema ben fina.
3. Condimenteu-la amb una mica de sal i pebre negre (opcional) i reserveu-la.
4. En el moment de servir la crema, afegiu-hi un parell de cullerades soperes de crema de llet i el iogurt natural i remeneu-ho tot.
5. Talleu els trossos de meló reservats a daus menuts o feu-ne boles i afegiu-les.
6. Serviu la crema ben freda, guarnida amb els encenalls de pernil ibèric, els daus de meló i les fulles de menta fresca picada.



Proposta de menú

- Sopa freda de meló amb encenalls d'ibèric i menta
- Llom a la sal amb patates al vapor i tomàquets nans
- Sorbet de taronja

Comentari dietètic

Es tracta d'una recepta ben refrescant i lleugera, apropiada per a tots els membres de la família.

És de fàcil i ràpida preparació i podeu deixar-la a punt abans de l'àpat.

És una bona proposta per a dietes baixes en energia, per a dietes baixes en sal (substituint els encenalls de pernil per uns pinyonets torrats i sense afegir-hi sal) i també apropiada per a dietes baixes en greixos (podeu prescindir de la crema de llet, afegir-hi el iogurt desnatat i els pinyonets en lloc del pernil).

Les persones amb diabetis han de calcular el plat com una peça de fruita (1,5 racions de fruita = 15 g de sucres).

Encara tenim molt a fer



Llar de jubilats de Maials

El dia 8 de juliol a la Llar de Jubilats de Maials, va tenir lloc, una xerrada sobre " L'envelliment saludable" a càrrec de la Farmacèutica Senyora Glòria Arbonès.

El tema, que va ser molt interessant, va agradar a tothom. També hi va col·laborar la monitora de gimnàstica M^a Pilar Ballesté que va comentar la necessitat que te la gent gran de fer exercici físic.

Hi va assistir una seixantena de persones entre homes y dones. tots es van sentir molt motivats iniciant un torn de preguntes interessa'ns que van ser contestades i comentades. La sessió va acabar en un petit pica-pica.

Sembla que l'acte va ser de l'agrat de tots. La senyora Gloria ja ens havia fet altres xerrades, per tant. l'èxit estava assegurat.

Pepita Jové Miró

Presidenta de la Llar de Jubilats de Maials

**LA LLAR DE JUBILATS ORGANITZA
UNA XERRADA SOBRE:**

“L'ENVELLIMENT SALUDABLE”

**A CÀRREC DE LA Sra. GLÒRIA
ARBONÈS, FARMACÈUTICA DE
MAIALS.**

**EL DIA 8 DE JULIOL DE 2014 A LES
17.30 H. A LA LLAR.**

**PER LA IMPORTÀNCIA DEL TEMA
US ESPEREM A TOTS I A TOTES !!!**

Encara tenim molt a fer



Llar de jubilats de Maials

HIGIENE POSTURAL aplicada a la vida diària.

- No aguantar el dolor quan fem alguna feina (caminar, estendre la roba, cuinar, etc.).
- Intentar adoptar les postures correctes.

NO fer força.

SI moure'ns.

Exercicis per a les mans, els dits i el canells.

Estendre la roba amb pinces.

Al anar a comprar, treure i posar les monedes del monederet amb els dits (el plateret no).

Treure un a un els llumins de la capça.

Lligar els cordons de les sabates o posar els cordons a les sabates.

Si estem asseguts, recolzar els braços sobre les cames i estirar el coll cap amunt.

Si hem d'agafar un objecte de una prestatgeria, estirar el braç i no fer puntetes.

Exercicis per a la esquena.

- Alerta amb els objectes pesants:

Doblegar els genolls per agafar-los de terra.

Si l'hem de desplaçar, el portarem davant (carro de la compra). Agafar el carro amb les dues mans. Si el carro està buit, el podem porta darrere, l'anirem canviant de ma i amb l'esquena ben recta.

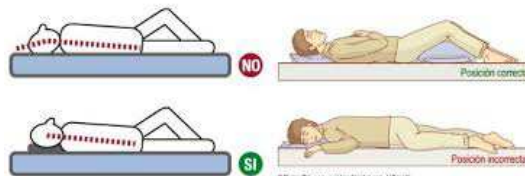
- Al seure, tan a la cadira com al sofà, fer-ho amb el cul ben a dins i la esquena recta. Posar les cames en forma de quatre (no enrere).

- Per dormir de costat, posar la cama del damunt doblegada o be un coixí entre les cames.

- Per treure la pols del sostre, agafar un pal llarg per evitat tirar el coll enrere.

- Les sabates no planes del tot. Millor amb taló de 2 – 5 cm.

- Ballar és un bon exercici. Ballar sardanes és un bon exercici per la rehabilitació des operats del maluc.



Encara tenim molt a fer

Llar de jubilats de Maials



Higiene postural aplicada a la vida diària



incorrecto

correcto

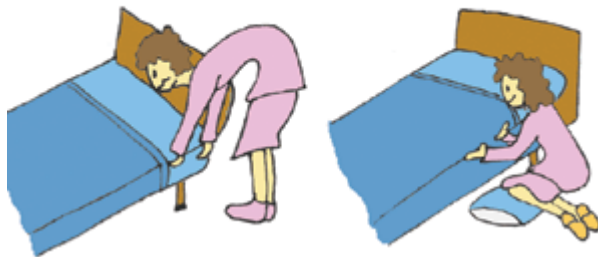


Figura 1



NO

De 2 a 5 cm.
sí

incorrecto

correcto

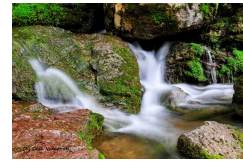


incorrecto

correcto

Encara tenim molt a dir

Pensaments... sentiments...



CANTO A LA VIDA

1. Jubilado, mujer, hombre,
no bajas ahora la vista,
has llegado hasta aquí,
dale gracias a la Vida.

2. El paso del tiempo se nota,
el cuerpo se hace pesado,
los pies a veces protestan,
le dejan a uno varado.

3. Puede ser que nuestro cuerpo
vaya perdiendo energía,
pero la luz que está dentro
brillará por muchos días.

4. Que los hijos y los nietos
no nos llamen ahora viejos,
nuestro cuerpo está gastado,
pero muy vivo el cerebro.

5. Lo que antaño no pudimos,
por falta de tiempo y medios:
Viajar, salir, estudiar,
hagámoslo en este tiempo.

6. Los jóvenes ven la historia
desde la orilla del río,
nosotros, en la montaña,
les mostramos el camino.

7. Seamos agradecidos,
atentos y comprensivos,
que nuestra voz nunca tiemble,
ni el amor se vuelva olvido.

8. No agotemos nuestro tiempo
entre la tele y las cartas,
una lectura escogida
puede alegrarnos el alma.

9. Un ejercicio excelente
para activar la memoria:
conocer un nuevo idioma,
personajes, y su historia.

10. No temamos el final,
eso que llamamos muerte,
es un gran misterio oculto,
por eso no hay que temerle.

Marcos Lacasa

Consell Consultiu de la Gent Gran

Acte precongressual a la demarcació territorial de Lleida



Generalitat de Catalunya

es complau a convidar-vos a l'acte

Precongressual del 7è Congrés Nacional de la Gent Gran al territori de Lleida

que tindrà lloc el dimecres, 25 de juny a les 11.00 hores
a l'edifici transfronterer de la UdL, (carrer Jaume II, núm. 67 de Lleida).

Lleida, juny de 2014



El 7è Congrés Nacional de la Gent Gran, que el Departament de Benestar Social i Família i el Consell de la Gent Gran de Catalunya convoquem cada quatre anys, aplega representants de la gent gran de Catalunya, associacions, persones expertes i professionals que durant diverses jornades de treball reflexionen sobre la realitat que viu la gent gran al nostre país i tracten els temes principals que l'afecten.

Amb la intenció de preparar la jornada de debat del Congrés, que tindrà lloc el 8 d'octubre al Mon. Sant Benet del Bages, volem fer una sèrie de trobades per seguir treballant a cada demarcació territorial les ponències i les conclusions, les quals serviran per marcar l'agenda política en matèria de gent gran durant els quatre anys que passen fins a la celebració del congrés següent.

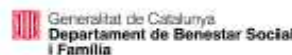
Estem molt satisfets de la gran participació en els 45 actes precongressuals que hem fet fins ara per tot Catalunya, on hem comptat amb la participació de 2.070 persones i 368 entitats de gent gran.

Dolors Gordi i Julià
Secretària de Família

Ens complau convocar-vos a participar en aquesta fase del Congrés. Celebrar-lo, també, en el nostre territori ens permetrà aprofundir en les ponències i anar al congrés general amb una veu més elaborada.

Us agraïm la feina que heu fet fins ara en relació amb les dues ponències, i us volem encoratjar a continuar fent de les Terres de Lleida un motor exemplar en la construcció del país.

Josep Maria Forné i Febrer
Director dels Serveis Territorials a Lleida



Consell Consultiu de la Gent Gran

Acte precongressual a la demarcació territorial de Lleida



Programa

11:00 h – Benvinguda per part de la Sra. Maria-Pau

Cornadó, degana de la Facultat de Ciències de l'Educació de la UdL

11:05 h Salutació per part del Sr. Josep Maria Forné, director dels Serveis Territorials a Lleida

11:10 h – Intervenció del Sr. Joan Refé, president de la Diputació de Lleida

11:15 h – Presentació de la campanya "La Gent Gran: Patrimoni de la Humanitat", a càrrec de la Sra. Dolors Gordi, secretària de Família, del Departament de Benestar Social i Família

11:50 h – Intervenció per part del Sr. Agustí Vilà, responsable de l'Oficina de Gent Gran Activa, i coordinador del 7è Congrés

12:05 h – Intervenció dels Consells Consultius de la demarcació de Lleida

12:35 h – Xerrada sobre "Els programes de formació continua a la UdL", a càrrec de la Sra. Anna Soldevila, doctora en Psicopedagogia i Vicedegana de la Facultat de Ciències de l'Educació de la UdL i cap de la unitat de programes especials ICE CFC

12:50 h – Cloenda per part de la Sra. Dolors Gordi, secretària de Família, del Departament de Benestar Social i Família i del Sr. Ramon Farré, delegat del Govern a Lleida

Ponències

En la sessió plenària del 4 de desembre de 2013 celebrada a Barcelona, el Consell de la Gent Gran de Catalunya va acordar distribuir els continguts que es debatran en el 7è Congrés Nacional de la Gent Gran en dues ponències:

Ponència A: "Persona, societat i benestar"

Aquesta ponència revisa el desenvolupament actual de la societat catalana i els nivells de benestar de la població en general, parant una atenció especial en les persones grans.

Ponència B: "La Catalunya del futur"

Aquesta ponència mostra a la societat en general una visió àmplia de les persones grans en relació amb el país on vivim, com ens l'imaginem i, per tant, què estem disposats a construir juntament amb la resta dels nostres conciutadans.

Consell Consultiu de la Gent Gran

Nota de premsa (25/06/2014)

Lleida acull una sessió preparatòria del 7è Congrés Nacional de la Gent Gran amb els delegats del territori i els consells consultius de la gent gran

70 persones grans en representació de la demarcació podran participar el 8 d'octubre a l'acte central del congrés que tindrà lloc a Món Sant Benet

És una iniciativa del Consell Consultiu de la Gent Gran de Catalunya i el Departament de Benestar Social i Família que se celebra cada quatre anys

El Centre de Cultures i Cooperació Transfronterera de la Universitat de Lleida ha acollit avui una sessió preparatòria del 7è Congrés Nacional de la Gent Gran amb els delegats i els consells consultius de la gent gran de la demarcació. L'objectiu ha estat promoure la participació a l'entorn d'aquest congrés que celebrarà l'acte principal el proper 8 d'octubre a Món Sant Benet.

L'acte s'ha adreçat a totes les institucions, entitats del col·lectiu i persones grans en general per tal de facilitar la informació i el debat al voltant del congrés. La trobada també ha permès establir lligams entre els delegats designats a les comarques lleidatanes amb la voluntat de promoure el treball en equip i l'intercanvi d'opinions. També s'ha fet un reconeixement explícit al paper dels consells consultius de la gent gran de cada comarca.

En els darrers mesos 70 persones grans d'arreu de la demarcació han estat designades com a delegades i suplents al congrés a través de desenes d'actes precongrecsuals que s'han celebrat arreu del territori. Els participants podran intervenir en el debat de les ponències, les conclusions i la redacció del manifest final durant l'acte central previst a la tardor.

En el transcurs de la sessió d'avui s'han posat en comú les esmenes que s'han fet des de les comarques lleidatanes a les dues ponències del congrés, inicialment plantejades pel Consell Consultiu de la Gent Gran de Catalunya (CGGC). La primera proposta duu per títol "La Catalunya del futur" i la segona "Persona, societat i benestar".

La trobada ha comptat amb les intervencions del delegat del Govern a Lleida, Ramon Farré; la secretària de Família, Dolors Gordi; el director territorial de Benestar Social i Família a Lleida, Josep Maria Forné; el president del Consell Comarcal del Segrià, Pau Cabré; i la vicedegana de la Facultat de Ciències de l'Educació de la UdL, Conxita Vendrell; entre d'altres.

Junts podem!

El 7è Congrés Nacional de la Gent Gran és una iniciativa del CGGC i el Departament de Benestar Social i Família que s'organitza cada quatre anys i que enguany duu per lema "Junts podem!". La finalitat és reflexionar sobre les diverses realitats que viuen les persones grans al nostre país i tractar les principals problemàtiques, inquietuds o necessitats del col·lectiu.

El congrés serveix per obrir el debat social, així com per perfilar la línia de treball que cal seguir per donar resposta als reptes a curt i mitjà termini de la gent gran. Les seves deliberacions marcaran l'agenda política sectorial durant els propers quatre anys, fins a la celebració del següent congrés.

Consell Consultiu de la Gent Gran

Nota de premsa (continuació)

El congrés serveix per obrir el debat social, així com per perfilar la línia de treball que cal seguir per donar resposta als reptes a curt i mitjà termini de la gent gran. Les seves deliberacions marcaran l'agenda política sectorial durant els propers quatre anys, fins a la celebració del següent congrés.

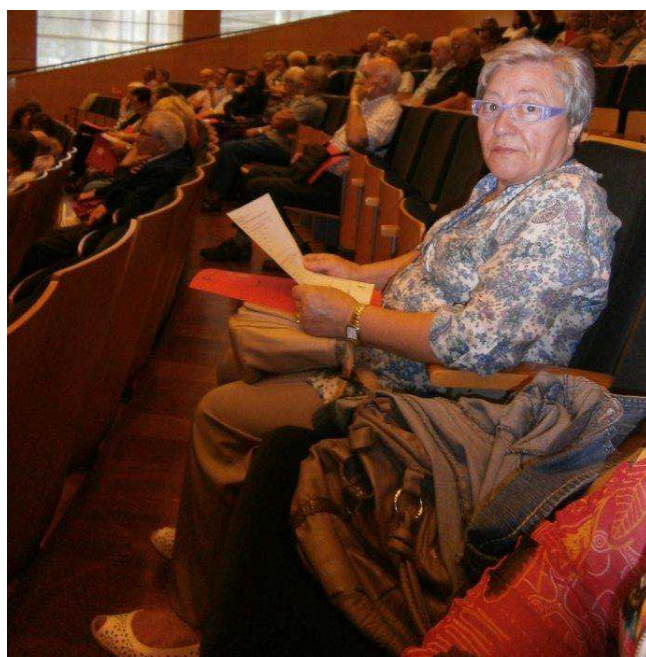
S'han previst tres fases: precongressual, congressual i poscongressual. La primera, en la qual s'emmarca la sessió d'avui, inclou desenes d'accions informatives arreu del país adreçades al màxim nombre de gent gran i persones interessades. La segona fase consistirà en l'acte central de la propera tardor, on es preveu la participació d'unes 600 persones. La majoria seran 471 delegats de tot Catalunya designats durant la primera fase del congrés. Finalment, l'organització ha planificat una última fase concebuda per donar a conèixer els resultats del congrés i que es manté activa al llarg del temps per fer seguiment dels acords adoptats.

 Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social
i Família



Consell Consultiu de la Gent Gran

Membres del Consell Consultiu i assistents a l'acte



Acte celebrat a l'Edifici Transfronterer de la UdL

Alimentem la ment

Llibre recomanat



MARTA ALOS , PAGES,
2005
ISBN 9788497792424

Datos del libro

- N° de pàgines: 152 pàgs.
- Encuadernación: Tapa blanda
- Editorial: PAGES
- Lengua: CATALÁN
- ISBN: 9788497792424

4693 [libro de Narrativa en catalán](#)

Nascuda a Lleida l'any 1960. És escriptora i funcionària de la Universitat de Lleida, departament de Biblioteques i Documentació. És diputada al Parlament i va ser regidora a La Paeria de 1995 a 2007. Està casada i li agrada llegir, la natació i l'excursionisme. És tècnica en banca i màrqueting.



Comentaris sobre el llibre

Marta Alós

El dia que vaig oblidar el meu nom és, per damunt de tot, una història d'amor que es veu malbaratada per la terrible malaltia de l'Alzheimer. Enmig dels captivadors escenaris de París i Barcelona, descobrirem els quatre personatges d'aquest entramat de passions, d'amors i també de desamors que, finalment, els acabarà ofegant. Una novel·la que us seduirà a partir de la primera pàgina del llibre i que també, sens dubte, us despertarà més d'una reflexió.

Aquell senyor tan simpàtic ha tornat a entrar a l'habitació i, llavors, ha notat que s'abraçava al seu cos i s'hi estava una llarga estona, així, abraçat sense dir res. Només plorava.

- Te'n recordes, amor meu? Te'n recordes de mi?

El dia que vaig oblidar el meu nom

Marta Alós

«Gires els ulls i ja no em veig en els teus ulls, i enlloc, no em veig, per sempre, dintre de mi»

Un lloc entre els morts
Maria Aurèlia Capmany

La pluja esborrarà tots els camins del dia.

*Pastarem somnis vells,
sota un cel de lilà, amb el fang sense ahir, com si fóssim uns altres...*

Maria Mercè Marçal

Del llibre “El dia que vaig oblidar el meu nom”

“De vegades em fa l’efecte que ella m’odia; com si em fes culpable de la seva malaltia.

De vegades també, em sembla que observa detingudament cadascun dels meus moviments, que els analitza sense perdre’s cap detall; quan li preparo el got de la llet i li deixo caure delicadament la punta de la palleta entremig del llavis. Em mira amb els ulls perduts i jo noto que em vol dir alguna cosa que no acabo de captar com: ara mateix no vull beure, coi!... Que no t’adones que no vull prendre cap més aliment que m’allargassi la vida i que em vull morir d’una puta vegadaaa!

La setmana passada li vaig comprar una cadira de rodes per a poder-la passejar per la casa. No, no és com la que tots dos vam anar a comprar junts a la botiga d’esports per a discapacitats que hi ha a la cantonada del carrer. Aquesta és més estreta, perquè pugui passar bé per entremig de les portes, i també, ho he d’admetre, molt més avorrida. De ben segur que si poguessis parlar me la llençaries pel cap. És tota ella de color negre menys les rodes, i els tubs, cromats com els llits d’hospital. La que tens per a sortir al carrer si que és com tu mateixa vas dir, d’aquelles que fan enveja. Vas entrar a la botiga ben decidida i, repenjada en el teu bastó amb el puny de cap de lloro i en el meu braç, de seguida et vas fixar en una llampanant cadira de rodes que havia al fons del passadís, a la secció del bàsquet “Aquesta vull, aquesta vull”, vas assenyalar-la amb el bastó. Em vaig esgarrijar davant d’aquell arc de Sant Martí amb rodes. “Tot un poema”, et vaig contestar. Fins i tot el dependent, un home a punt de l’edat de jubilació i amb l’experiència de tants anys d’ofici a l’esquena, no et va poder fer desdir

del teu sobtat encaterinament. Però tu volies aquella i aquella vas tenir. El servei de reparació de la mateixa botiga et va adaptar les rodes de competició de bàsquet per unes altres de passeig i la cadira, finalment, va fer cap a casa.

“Tossuda”, em va comentar el dependent donant-me un copet a l’espatlla. “No ho sap bé” li vaig contestar.

Sempre has estat diferent a la resta del món. Potser per això sempre t’he estimat tant encara que mil vegades m’hagi preguntat què em devia veure una dona com tu.

Una i mil vegades m’he preguntat per què em vas triar a mi enmig d’aquell jardí de París.”

Pàgines 49 i 50

Martà Alòs



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 SEGRÀ

www.segria.cat

7è Congrés Nacional de la Gent Gran



El 8 d'octubre Món Sant Vente acollirà l'acte central del 7è Congrés Nacional de la Gent Gran, una iniciativa que té lloc cada Quatre anys convocada pel Consell de la Gent Gran de Catalunya i el Departament de Benestar Social i Família. No és un congrés qualsevol, tot al contrari, és un punt de trobada que s'ha convertit en una cita ineludible en el nostre calendari i en el de moltes persones grans.

Amb el lema "Junts podem!", l'objectiu d'aquesta setena edició és esdevenir un espai de reflexió

sobre les diverses realitats que viu la gent gran al nostre país, sobre les principals problemàtiques, inquietuds o necessitats del col·lectiu. La importància del Congrés radica en la participació i el debat, ja que les aportacions d'uns i altres ajudaran a perfilar les línies d'actuació que han de donar resposta als reptes principals de les persones grans, a curt i mitjà termini. No en va, les ponències, les conclusions i el manifest final marcaran l'agenda política en aquest àmbit fins al 2018.

Des d'aquí us animo vivament a participar-hi i a treure'n el màxim profit.

Neus Munté i Fernández
Consellera de Benestar Social i Família

Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social
i Família

**Gent
Gran**
7è Congrés Nacional
2014
Junts podem!

Acte principal:

Món Sant Benet
Dimecres, 8 d'octubre de 2014