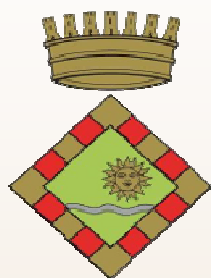


Número 3

NOVEMBRE 2014



Revista dels Sèniors del Segrià

Albatàrrec

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

Sumari:

<i>Editorial</i>	2
<i>La vila d'Albatàrrec</i>	3
<i>Entreteniments</i>	14
<i>Salut</i>	17
<i>Aliments</i>	23
<i>Molt a dir</i>	31
<i>Molt a fer</i>	42
<i>Consell Consultiu</i>	43
<i>Llibres recomanats</i>	54



Editorial



Benvolguts sèniors,

Teniu a les vostres mans la tercera edició de la revista que el Consell Comarcal edita per als seus sèniors.

Som a la tardor, època de maduresa, temps de colors intensos, vermells, taronges, grocs...

En aquest número ens ve de gust donar una pinzellada sobre el cor; què passa quan ens fa mal i ens diuen que hem tingut un infart o una angina.

Volem explicar-vos què s'ha de fer per prevenir-los, quins aliments ens aporten un plus.

Ens agraden els colors de la tardor i us expliquem coses de la carbassa, una verdura dolça poc apreciada actualment, però amb moltes propietats i un aliment ric i bo per al nostre cor.

Felicitar el municipi d'Albatàrrec i a totes les persones que han treballat per enviar al Consell informació del poble per compartir-la amb tota la comarca. Ens agrada i és vital que la gent s'impliqui i per això no deixem d'encoratjar les associacions dels municipis dels quals encara no disposem d'informació per editar.

Intentem a cada número fer una revista més especialitzada en vosaltres i per a vosaltres i per això obrim un apartat que anomenem "ens agradaria que sabés-siu..." perquè compartiu documents, escrits, propostes, coses que simplement voleu difondre.

No oblidem els passatems per mantenir la ment àgil i per mantenir-la en forma. Us recomanem dos llibres que tenen relació amb el cor perquè els disfruteu. Ja sabeu que esperem també que compartiu llibres que us hagin agradat amb nosaltres.

Finalment hem inclòs un resum amb fotos del Congrés de la gent gran celebrat a Sant Benet per fer-vos una mica d'enveja.

Espero que aquest número sigui atractiu i el llegiu amb interès i ganes.

Nomes recordar-vos que per a qualsevol comentari, aportació..., que vulgueu fer sobre la revista, contacteu amb la Mari, que és la persona que teniu de referència en el tema de la revista.

Rebeu una cordial salutació,

Neus Ramonet i Sucarrat

Vicepresidenta del Consell Comarcal del Segrià



Albatàrrec

Presentació



No fa gaire, per la Festa Major de l'Octubre, escrivia en una salutació adreçada als veïns d'Albatàrrec que un dels reptes que tenim en aquests dies que corren és saber conjugar adequadament modernitat i tradició. No és res de nou, simplement una d'aquestes qüestions de sentit comú que de tant en tant ens convé recordar. El progrés, positiu i necessari, no ens pot fer oblidar qui som i què han fet els qui tant han treballat per als nostres pobles i per al nostre país abans que nosaltres. De vegades convé aixecar el peu de l'accelerador, mirar enrere i veure com (i gràcies a qui) hem arribat fins on som. I de l'altra banda, mantenir la nostra identitat, la nostra manera de fer i les nostres conviccions no pot impedir-nos l'adaptació a l'avui.

I, en aquesta tasca, la gent gran hi teniu molt a dir. Sou les enciclopèdies que ens il·lustren les coses més bàsiques quan, de tant acostumats a córrer, ens oblidem de caminar. Però també teniu davant un repte, que és trobar maneres d'oferir als altres la vostra experiència, d'aprofitar els recursos del segle XXI i de continuar aprenent cada dia coses noves. I, per fer-ho, cal que mantingueu vives les associacions. Que creeu les eines que us facin falta i que les feu créixer. Que trobeu els espais, que programeu els calendaris i les activitats, que dissenyeu el què i el com. Tots sabem que són temps difícils per als recursos, però potser encara són més difícils per a les idees. I canviar això sí que depèn només de nosaltres.

Per això iniciatives com les de tirar endavant aquesta revista són avui més importants que mai. Ens apropen les ocurrencies dels nostres veïns, ens ajuden a conèixer la nostra comarca i ens ensenyen què podem fer per mantenir en forma cos i ment. I, a més, com que es construeix a partir de les vostres aportacions, la revista és una via perquè pugueu explicar tantes i tantes coses que ja quedaran per escrit. Per això us animo no només a participar-hi, sinó també a fer-ne difusió entre els amics i familiars. I, ja que hi som, també us animo a venir-nos a veure a Albatàrrec, on tenim una associació de jubilats que no para mai i que, com la resta de veïns, us rebrà amb els braços oberts.

Víctor Falguera
Alcalde d'Albatàrrec





Llar de jubilats Sant Roc

Presentació

Des d'aquesta revista volem agrair el suport de totes les persones que fan possible el bon funcionament de la Llar de Jubilats d'Albatàrrec. Al casal, que és nou i ben equipat, hi fem part de les nostres activitats com jocs de taula, labors, informàtica, treballs manuals, xerrades i reunions, i també hi celebrem l'aniversari de molts padrins. També fem viatges, sardanes i pilates. És a dir, ens ho passem molt bé. Agraïm també la col·laboració dels voluntaris, que fan una gran labor. A tots, gràcies!

Un dia, l'Ajuntament va posar en marxa el menjador per a la gent gran a un preu molt assequible, i a la nostra disposició d'1 a 2 de la tarda. A la Rosario León (la Mami), que és regidora de Serveis Socials, li estem molt agraïts pel seu tracte carinyós i el bon tarannà que té amb tothom. Ens ajuda molt en tots els assumptes, amb la paperassa i amb el tracte amb el metge, i a la 1 puntualment ens serveix els dinars.

També volem donar les gràcies a les persones que han format part de la junta en tota la història de l'Associació. Són persones molt treballadores i que han fet i fan una gran tasca amb el seu voluntariat. Gràcies noies, sense vosaltres no faríem res del que fem.

*M. Teresa Farragut
Concepción Caja
Maribel Corral
Josefina Martínez
Carme Gallardo
Dolors Contreras
M. Carme Biosca*



Junta de l'Associació de Jubilats Sant Roc d'Albatàrrec.







Llar de jubilats Sant Roc

La primera Junta de la Llar 1991



La Llar de Jubilats de Sant Roc d'Albatàrrec és va fundar el 16 d'abril de 1991.

Les persones fundadores moltes de les quals podem veure a la fotografia superior són:

- Assumpció Javierre Oliveres
- Maria Porqueres Comes
- Josep Falguera Ros
- Ricard Gabriel Gilart
- Teresa Queralt Aigüadé
- Francesc Gómez Fernández
- Maria Escartín Escaso

L'ESCOLA D'ALBATÀRREC VISITA EL CASAL D'AVIS



L'escola Sant Salvador té entre els seus objectius apropar els aprenentatges a la realitat de la nostra localitat. Els alumnes de 6^è ens vam plantejar descobrir les tradicions que envoltaven els horts del poble.

Per treballar aquest tema vam creure adient anar visitar el casal d'avis i fer un qüestionari per aprofundir en els apartats que més ens interessaven.

Francaament ens va sorprendre la brillant acollida que se'ns va oferir. Van respondre acuradament a les nostres preguntes amb clares explicacions que ens van facilitar comprendre com en pocs anys el món ha canviat. Hem d'agrair especialment la dedicació d'en Ramon Felip. Vam acabar plantant llavors com exercici pràctic.



Però els padrins/es ens tenien preparades un munt de sorpreses:

Vam fer un taller de conserva, un taller de cabell d'àngel.

La tarda se'ns va fer molt curta. I encara faltava el millor...un meravellós berenar.

La veritat és que vam descobrir un recurs d'aprenentatge que aquest curs no deixarem passar.

Gràcies per tot.

Joan Ramon Segura
Tutor de cicle superior

La vila d'Albatàrrec

Situació



El terme municipal d'Albatàrrec està format per tres unitats naturals ben diferenciades: la zona al·luvial propera al Segre, amb terrasses quaternàries, un sector a llevant de plana Urgel·lesa i al sud-est, una sèrie de plataformes garriguenques, amb el turó de Pedrós, de 229 metres d'altitud.

El poble ha anat creixent en forma d'espiral des de l'edifici conegut com a castell. Aquest és, sens dubte, l'edifici més emblemàtic. Albatàrrec ha estat tradicionalment un poble eminentment agrícola i amb poca activi-

tat industrial, però molt ben situat i comunicat, la qual cosa ha afavorit el creixement de la població.

La repoblació d'Albatàrrec (no es conserva cap carta de població) va ser coetània a les de Vilanova de Fontanet (avui la Bordeta), Albarés (també del terme de Lleida) i Pedrós (despoblat del sector de llevant del terme d'Albatàrrec) i posterior al 1168.



La vila d'Albatàrrec

Llocs d'interès

Església de Sant Salvador. Situada al nucli antic del poble, l'església de Sant Salvador és del segle XVIII, de façana barroca. El 1749, quan la Seu Vella de Lleida va ser convertida en caserna, alguns dels seus retaules van ser repartits per les esglésies de la comarca i aquesta parròquia va rebre el retaule de l'escola gòtica catalana fet per Jaume Ferrer a principis del segle XV.

A partir de l'enfonsament de l'església parroquial (mentre els fidels eren a missa), els propietaris del terreny sobre el qual està construïda l'església el reclamen i, gràcies a la tenacitat

dels regidors Josep Biosca i Antoni Falguera, els quals manifestaren que els veïns són els que paguen les obres de l'església edificada en el mateix terreny que l'anterior, el bisbe Galindo inaugurà l'actual temple l'any 1740.



El Castell d'Albatàrrec (de propietat privada) és un casalot amb aires medievals que es va alçar en el punt més prominent del nucli poblat. Aquest castell, de planta medieval, ha vist modificat aquest caràcter amb la decoració exterior realitzada durant les últimes reformes. El Castell fou construït al segle XIII durant la Reconquesta avançada a la riba esquerra del riu Segre, per Jon Esteve d'Àlberes. Al marge dret, una mica més retirada, es va construir la fortalesa o castell de Gardeny, que va ser cedida als Templers (1149) com a compensació pel seu ajut en la conquesta de la ciutat de Lleida als musulmans. Les dues fortaleses defensives neutralitzaven les incursions i les

guerrilles àrabs dins del territori. El castell-fortalesa, al segle XVI, va ser ampliat a palau residencial per Martí Joan d'Espolter quan les seves necessitats defensives eren menors, seguint un estil renaixentista.

La baronia d'Albatàrrec pertanyia a mitjans del segle XVIII a Vicenç Espolter, senyor de Pedrós, i més endavant va passar a mans dels Àger, els Malla i els Conanglell. El Castell va ser restaurat entre els anys 1924 i 1926 dins d'un estil medieval; consta de dos recintes emmurallats amb zones enjardinades: hi destaca la seva primitiva fortalesa i la torre de l'homenatge de planta quadrada i majestuosa semblança.



Com a elements significatius de la seva construcció destaquen les portes i finestres rematades amb arcs conopials (tipus d'arc apuntat que fou molt utilitzat durant els segles XIV, XV i XVI en l'arquitectura gòtica tardana), que tenen una aparença musulmana.

Al terç superior de la façana principal i a la cara que mira a la terrassa, trobem els matacans (balconera de pedra amb parapet i sòl espitllerat per a poder observar i hostilitzar l'enemic) tancats amb espills, que descansen sobre quatre mènsules de pedra escalonades formant altres tres arcs d'igual estil. A la part superior de la torre, destaquem les seves tres talaies voladores i espitllades, des d'on es domina un ampli i vistós panorama.

També destaca en el seu conjunt arquitectònic el seu pati d'armes, envoltat d'arcades gòtiques. Al mig del pati podem trobar-hi una font de composició mitològica. A la sortida observem les terrasses amb merlets. Des d'allí podem baixar als jardins per uns magnífics graons de maçoneria.

A la façana de la torre que mira al riu, destaca un artístic mirador que té forma de matacà obert, amb dues columnes que subjecten una petita teulada i finestres geminades.

Les dues ales palau, ambdues de planta rectangular, van ser construïdes al llarg del segle XV i estan afegides a la torre de l'homenatge i al pati d'armes, que uneix els tres blocs.



Façana de l'antiga Cooperativa. Situada a la plaça de Ramon Felip, obra de l'arquitecte Cèsar Martinell. D'arquitectura funcional, aquest edifici ha perdut la seva utilitat inicial a raó del fet que la Cooperativa s'ha hagut d'adaptar a les necessitats productives de la fruita dolça.

La Cooperativa Agrícola d'Albatàrrec. Corrien els anys cinquanta, temps de postguerra. Tan sols feia onze o dotze anys que havia acabat aquella gran tragèdia que va ser la Guerra Civil Espanyola. Eren anys de privacions, encara no havia aparegut cap tipus de maquinària agrícola. Els pagesos anaven encara amb les mules, la somera, la sària, el carro d'escalada i el carro de bolquet. Un temps on l'agricultura era de subsistència i poc més. Al voltant d'aquest anys cinquanta ja algú va veure una porta de futur per deixar de banda aquesta economia tan precària que fins aleshores havia estat el cultiu de cereals, vinya, ametlles, oliveres i que per poder arribar a final d'any fins i tot era necessari cuidar animals d'engreix i de corral.

La porta de futur és la fuita dolça, que en aquesta dècada dels cinquanta va a començar a produir-se a la nostra comarca. Aleshores, vistes les necessitats del moment per poder afrontar la nova situació creada pel fet de començar a plantar arbres fruiters i comercialitzar el producte obtingut, un grup de pagesos amb visió de futur va creure oportú agrupar-se i posar la primera pedra del que amb el temps esdevindria la Cooperativa Agrícola d'Albatàrrec. L'acta de constitució es va signar el dia 25 de gener de l'any 1953, amb 128 socis i amb el número de registre 340. El seu primer president fou el Sr. Àngel Capdevila Baró. A l'acta també consta que és la tercera cooperativa de la província de Lleida. En aquest punt podem considerar que acaba la primera etapa de la Societat Cooperativa Agrícola i Ramadera d'Albatàrrec.

Però les coses no van anar tan bé com estaven previstes i això va desembocar en un període d'uns deu anys d'inactivitat fins que els mateixos pagesos van decidir que s'havia de fer alguna cosa per tornar a engegar una maquinària que ja feia prou temps que estava parada.

A l'hivern de l'any 1964 un grup nombrós de pagesos es varen reunir en assemblea al local de la Llar del Poble, que en aquells temps s'anomenava "El Hogar del Productor". En aquesta assemblea es va demanar la col·laboració d'una delegació de la Cooperativa de Torres de Segre, formada pel seu president, el Sr. Francesc Escolà, i dos membres més de la junta per tal de posar caliu en aquell projecte que s'estava coent. Un any després, el dia 21 de febrer de 1965 es va celebrar una altra assemblea general i s'acordà la refundació del que fins aleshores havia estat la Cooperativa Agrícola i Ramadera d'Albatàrrec. D'aquesta assemblea de constitució de la nova Cooperativa, en va sorgir una junta rectora per a començar a treballar i animar els que no estaven massa decidits. Val a dir que es venia d'una etapa anterior un pèl fosca i no gaire exitosa.



Els primers socis fundadors van ser 21; d'aquests en va sorgir l'esmentada junta rectora. Les dues primeres campanyes les van passar en un local de lloguer propietat del Sr. Joan Castellví, que gairebé desinteressadament el va cedir per poder començar a treballar. Aquest local situat a la plaça de Ramon Felip, l'anomenaren La Cooperativa i l'adquiriren en propietat el dia 19 de novembre de l'any 1966 per un milió de les antigues pessetes, a pagar en cinc anys, no sense debat i preocupació dels socis per por a no poder afrontar el pagament d'una quantitat elevada en aquells temps.

Passaren els anys i el negoci de la fruita anava tirant, mig bé o mig malament, segons com es miri, fins que per motius d'espai es van veure obligats a fer noves ampliacions per no quedar-se ofegats. Aquesta ampliació va suposar un canvi en la ubicació de la cooperativa i així aquesta, l'any 1976, ja ocupava uns terrenys comprats al Sr. Adrià Biosca situats a la carretera d'Alfés, els mateixos on tenim avui la seu central. Tres anys després, l'any 1979, amb un gran esforç econòmic per part dels socis, es van construir les primeres càmeres frigorífiques.

L'any 1992 es va produir la fusió entre les dues cooperatives que aleshores hi havia, La Germanor i l'Agrícola d'Albatàrrec, fusió debatuda a la sessió extraordinària que es va celebrar el dia 2 d'abril de l'any 1992, i aprovada el dia 22 de maig del mateix any.

Avui en dia la Cooperativa Agrícola d'Albatàrrec està formada per fructicultors de la zona, que produeixen majoritàriament pera, sota la normativa tècnica de producció integrada i globalgap, que garanteix un producte de la màxima qualitat al mateix temps que es té cura del medi ambient i es col·labora en la bona salut alimentària del consumidor. El rigorós compliment de les normatives i les certificacions amb què compta la central, la BRC i la IFS, permeten garantir una traçabilitat alimentària des del camp fins al consumidor final.





NOM PRESIDENT	DATA INICI	DATA FINAL
Ramon Piñol Campanera	01-03-1965	16-02-1967
Josep Falguera Ros	16-02-1967	28-01-1969
Josep Farré Bertrán	28-01-1969	16-03-1971
Josep Falguera Ros	16-03-1971	28-03-1973
Alfred Bobet Guiu	28-03-1973	07-03-1975
Adrià Biosca Almenara	07-03-1975	18-05-1981
Josep M. Estopà Huguet	18-05-1981	26-04-1983
Wenceslao Plana Bobet	26-04-1983	29-03-1985
Adrià Biosca Almenara	29-03-1985	20-03-1987
Pau Roigé Fort	20-03-1987	30-03-1990
Anastasi Botines Adop	30-03-1990	16-03-1993
Francesc Campanera Oronich	16-03-1993	15-03-1996
Marcel Seró Martí	15-03-1996	07-03-2000
Agustí Ros Fàbregas	07-03-2000	06-03-2001
Pau Roigé Fort	06/03/2001	2004
Xavier Seró Martí	2004	2010
Jordi Biosca Ferrero	2010	2012
Oscar Biosca Escartín	2012	2014
Joan Biosca Pastor	2014	

Antiga roda de la sènia. Reguera per aigua rodada a partir de l'antiga sèquia de Torres. Constitueix un símbol de la base històrica de l'economia del municipi. La canalització recent ha eliminat el seu valor d'ecosistema, però ha permès l'obertura d'un camí de servei.

Jaciments arqueològics. En el turó de Pedrós, on hi ha un despoblat medieval al qual es fa referència en la història d'Albatàrrec, a llevant del terme, s'han documentat dos jaciments arqueològics: Puig Pedrós II i Puig Pedrós I, corresponents a l'edat del bronze i a l'època ibèrica respectivament.

Pedrós I són restes de l'època ibèrica

romana (650-50 aC). El jaciment de Puig Pedrós I va ser destruït l'any 1975, quan es va construir l'autopista de l'Ebre. Aquest poblat ibèric va ser parcialment remogut per un establiment medieval, del qual va aparèixer la necròpoli en fer els treballs d'extracció.

Pedrós II és un jaciment de l'època de l'edat del bronze (1500-600 aC). S'han trobat restes de ceràmica, hallstättica, ibèrica i aràbiga. Es troba en una elevació molt marcada al SE a la partida de Pedrós. Va ser destruïda a causa de les trinxeres de la guerra civil de 1936-1939.

Entreteniments

Sopa de lletres

ESCOLA

S	E	D	I	T	R	O	S	W	T	M	N	L	C	S	E	L	Z	S	S	ALUMNES
K	W	Y	J	L	R	V	H	G	Y	C	K	C	G	I	Z	Y	Y	G	Z	AMICS
T	B	E	S	S	V	E	J	S	F	X	E	O	U	D	B	Z	P	T	N	ASSIGNATURES
I	D	Z	R	X	O	Q	S	E	R	B	I	L	L	U	G	A	F	B	S	AULES
X	Y	P	E	H	Y	T	W	N	S	B	E	O	Q	T	Y	A	S	X	A	CALCULADORA
W	X	E	L	Ñ	Z	S	D	M	H	Y	G	N	D	S	G	E	I	S	P	CARPETA
U	I	X	L	E	U	R	W	U	Z	E	Y	I	L	E	U	P	S	R	Z	CIENCIAS
C	S	A	A	W	I	O	O	L	P	L	V	E	D	G	P	I	O	Y	G	COLONIES
F	E	M	T	M	J	S	L	A	R	Y	B	S	N	E	G	U	Ñ	Z	O	CUINA
L	I	E	W	V	N	E	S	N	O	T	H	E	Q	N	U	A	S	S	Q	DEURES
Y	C	N	O	S	L	F	E	I	J	O	L	K	A	V	C	R	I	D	L	ESBARJO
P	N	S	A	T	G	O	L	U	E	L	A	T	M	Ñ	C	P	E	H	C	ESTUDIS
W	E	L	M	E	S	R	U	C	C	H	U	M	G	B	A	N	M	S	V	EXAMENS
P	I	P	I	T	D	P	A	X	T	R	Ñ	R	M	L	F	C	M	Y	A	LLAPIS
T	C	B	C	W	X	F	R	F	E	I	P	U	L	I	K	N	S	C	X	LLENGUES
H	F	L	S	Z	M	S	B	S	S	X	E	D	J	A	P	M	M	B	T	LLIBRES
S	P	I	S	S	A	R	R	E	S	O	J	R	A	B	S	E	Y	N	L	PISSARRES
P	V	M	U	V	T	N	S	B	H	V	G	G	B	I	J	V	L	S	Z	PROFESORS
S	E	L	U	A	T	Q	Y	N	M	F	M	A	T	E	P	R	A	C	H	PROJECTES
E	X	L	C	A	L	C	U	L	A	D	O	R	A	N	Y	T	A	K	K	SORTIDES

kokolikoko.com

Entreteniments

Sopa de lletres

La playa

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

- arena
- barco
- bañador
- bronceador
- chiringuito
- hamaca
- olas
- sol
- sombrilla
- toalla

Sudoku

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

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

Salut

Dra. Neus Ramonet i Sucarrat

El nostre cor



L'infart agut de miocardi és la mort del teixit cardíac i és causat per una disminució o interrupció de la circulació coronària que, en general, es pot atribuir a una trombosi de l'artèria.

La trombosi és un trastorn vascular que es presenta quan hi ha una massa de sang coagulada que blo-

queja de forma total o parcial l'interior d'un vas sanguini, ja sigui una vena o una artèria.

"El cor batega al ritme de la vida i dels sentiments"

Pilar Sempau

Causes

Es considera que la causa de l'infart és la ruptura i el desprendiment de plaques d'ateroma, unes lesions que hi ha a l'interior de les artèries, que anomenem ateromatosis coronària. Els factors de risc són especialment el tabaquisme, la hipertensió, el colesterol elevat i la diabetis.

Alguns estils de vida com l'alimentació desequilibrada i rica en greixos, el

sedentarisme, que juntament a l'alimentació pot conduir a l'obesitat i, molt especialment, el tabaquisme, es consideren molt fortament associats a l'arteriomatosi coronària i a l'infart. De vegades l'estrès físic o emocional sobtat també pot desencadenar un atac de cor.

Tractament

El símptoma principal de l'infart de miocardi és un dolor al pit, intens i perllongat, que no cedeix amb els analgèsics habituals. És un dolor que pot irradiar a altres parts del cos, com per exemple els braços, i que sol anar acompanyat d'un quadre vegetatiu amb suor freda, debilitat i, en ocasions, amb nàusees i vòmits. També es poden percebre dificultats per respirar. Els símptomes més comuns en les dones són la dificultat per respirar, la debilitat i fatiga i fins i tot somnolència. En les dones, el dolor de pit pot ser menys predictiu que en els homes. De tota manera això no ens ha d'eximir de posar-nos en alerta.

En cas que sentiu un dolor fort i opressiu al pit o sensació de constricció de manera persistent no dubteu ni un minut i truqueu immediatament al 112.

A més del quadre clínic descrit abans, l'electrocardiograma és la prova diagnòstica fonamental. Es tracta d'un examen indolor que registra l'activitat elèctrica del cor.

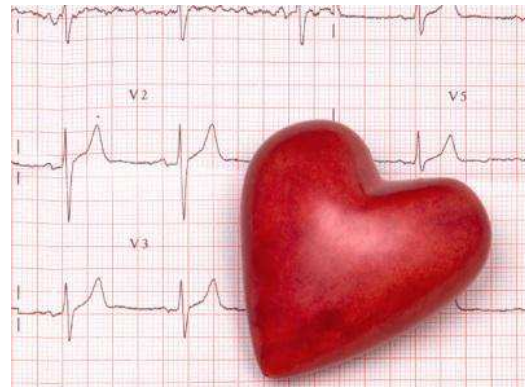
A més, també es poden fer proves analítiques per detectar marcadors bioquímics que indiquen necrosi o mort de teixit muscular.

Cal diferenciar **dos tipus d'infart** en funció dels resultats de l'electrocardiograma. El tipus d'infart en marca el pronòstic i el tractament.

- Infart sense aixecament del segment ST de l'electrocardiograma, on, en general, l'obstrucció de l'artèria coronària és parcial, i
- Infart amb elevació del segment ST, en general, l'obstrucció és completa.

Tipus de cardiopatia isquèmica

- Infart agut de miocardi
- Angina de pit estable
- Angina de pit inestable



Infart agut de miocardi

És una malaltia greu que ocorre com a conseqüència de l'obstrucció d'una artèria coronària per un trombe. La conseqüència final de l'obstrucció de l'artèria és la mort (necrosi) del territori que irriga l'artèria obstruïda. Per tant, la importància de l'infart de miocardi dependrà de la quantitat de múscul cardíac que es perdi. L'infart sol ser un esdeveniment inesperat que es pot presentar en persones sanes, encara que generalment és més freqüent en els qui tenen factors de risc i en malalts que ja han patit una altra manifestació de cardiopatia isquèmica.

L'infart es manifesta per un dolor al pit de similars característiques a l'angina, però mantingut durant més de 20 minuts. Pot anar acompanyat de fatiga, suor freda, mareig o angoixa. Va associat sovint a una sensació de gravetat, tant per la percepció del propi malalt, com per les respostes urgents que habitualment provoca en l'entorn sanitari que l'atén. Però l'absència d'aquesta sensació no exclou la seva presència. Pot ocórrer en repòs i no remet espontàniament.

La necrosi del territori que es queda sense reg sanguini és progressiva. El dany s'incrementa amb el temps i, un cop mor la porció de múscul cardíac, és impossible recuperar la seva funció. No obstant això, el dany sí que es pot interrompre si el miocardi torna a rebre sang per mitjà de procediments que desencallen l'artèria bloquejada.

Angina de pit estable

L'angina de pit estable és un símptoma de dolor recurrent en el tòrax deguda a isquèmia miocàrdica. Els que l'han patit la defineixen amb termes com opressió, tibantor, cremor o inflor. Es localitza a la zona de l'estèrnium, encara que pot irradiar a la mandíbula, la gola, l'espatlla, l'esquena i el braç o el canell esquerres. Sol durar entre 1 i 15 minuts. El dolor de l'angina es desencadena després de l'exercici físic o les emocions i s'alleuja en pocs minuts amb repòs o nitroglicerina sublingual. Sol empitjorar en circumstàncies com anèmia, hipertensió no controlada i febre. A més, el temps fred, el tabaquisme, la humitat o un àpat copiosos poden incrementar la intensitat i la freqüència dels episodis anginosos.

El diagnòstic es realitza fonamentalment per la sospita clínica de dolor toràctic, tot i que no es descarten proves complementàries si es presenten altres símptomes atípics. Als pacients amb sospita d'angina de pit estable, a més, se'ls sol fer un electrocardiograma.

La prova d'esforç o ergometria és l'examen més utilitzat quan hi ha dubtes en el diagnòstic d'isquèmia miocàrdica i també serveix per obtenir informació pronòstica dels pacients amb angina. El pacient fa exercici continu en cinta rodant o bicicleta ergomètrica per valorar la seva resposta clínica (si hi ha dolor durant l'exercici) i la seva resposta elèctrica (si hi ha canvis en l'electrocardiograma durant l'esforç que suggereixin isquèmia miocàrdica).

L'arteriografia coronària (coronariografia o cateterisme) és el mètode de referència per al diagnòstic de les estretors coronàries i a més és útil en el cas que sigui necessari per al tractament de les mateixes (dilatació i implantació de stent). Atès que es tracta d'una prova invasiva i moderadament costosa, queda reservada a si els resultats de les anteriors proves són concloents de malaltia coronària important i amb dades de mal pronòstic. També s'utilitza en pacients amb símptomes atípics quan les proves no invasives no són concloents.

Tractament

- En qualsevol dels tipus d'infart cal calmar el dolor i administrar fàrmacs que disminueixin la capacitat de la sang de coagular (anticoagulants i antiagregants).
 - Si es tracta d'una obstrucció completa, el tractament adequat és la reobertura de l'artèria, de forma mecànica o farmacològica. La millor manera de obrir l'artèria és la mecànica, anomenada angioplàstia primària, que consisteix en la introducció d'un catèter per una artèria del canell o de l'engonal que arriba a l'artèria coronària obstruïda, que es torna a obrir mitjançant l'ús d'un baló i la implantació d'una pròtesi metàl·lica.
- Quan aquest procediment no es pot realitzar ràpidament, abans de passades dues hores, es pot procedir a l'anomenada trombòlisi, que consisteix en l'administració de fàrmacs. Aquest tractament és més senzill de fer, però menys eficaç.
- La recuperació després d'un atac de cor depèn de la quantitat i la localització del teixit danyat. Els casos que no presenten complicacions poden recuperar-se totalment.

Dr. Valentín Fuster:

“Después de leer todo esto, usted forma parte de los afortunados que saben qué hay que hacer para evitar enfermedades cardiovasculares y puede tomar las medidas necesarias para no tener un día un infarto”.

“La responsabilidad de lo que hacemos con nuestro cuerpo es nuestra. Actuar como si no fuéramos responsables es la manera perfecta de perder el control de la propia salud.”



Prevenió

Les mesures preventives de cara a minimitzar la probabilitat d'aparició de l'infart són les següents:

- És important que controleu els factors de risc coneguts. Seguiu la pauta terapèutica indicada pel metge o la metgessa en cas de patir hipertensió arterial, hipercolesterolèmia o diabetis. No heu d'abandonar el tractament sense prèvia autorització mèdica. És recomanable que porteu un control estricte dels nivells de pressió arterial, colesterol i sucre.
- Deixeu de fumar. El tabaquisme és un factor de risc molt característic i conegut.
- Seguiu una alimentació saludable. És bo incrementar el consum de fruita i verdura, així com disminuir el consum de greixos. Dieta mediterrània.
- Disminuïu el consum de sal i modereu el consum d'alcohol.
- És recomanable que practiqueu alguna activitat física de manera regular i sempre sota la supervisió i les pautes del metge o la metgessa, que prescriurà l'activitat que s'ajusta millor a les capacitats i característiques físiques i de salut de cada persona.
- Controleu el pes corporal. Ho podeu aconseguir amb una pràctica regular d'activitat física i una alimentació saludable.

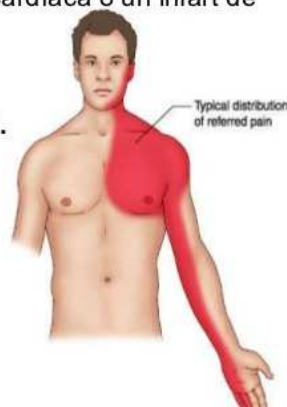
3.2. ANGINA DE PIT

CONCEPTE:

Irrigació insuficient del cor per problemes en l'obstrucció de les arteries coronaries. Pot acabar amb una parada cardíaca o un infart de miocardi.

SÍMPTOMES:

- Aparició brusca d'un **dolor intens a l'estèrnum**.
- Propagació del dolor als **muscles i braços** (sobretot costat esquerre).
- En ocasions a la **nuca, mentó, coll i boca de l'estomac** també.
- **Pal·lidesa i expressió d'angoixa** al rostre



Aliments que ajuden el nostre cor

Espinacs

Totes les hortalisses i verdures de fulles verdes haurien de consumir-se en abundància, però de totes elles els espinacs són una de les millors ja que són fàcils d'aconseguir, fàcils d'usar en receptes, amanides, i a més són delicioses.

Els espinacs baby o els que ja han crescut completament són vegetals veritablement energètics, nutritius.

Igual que tot l'aliment verd, els espinacs són molt rics en clorofil·la i precursors de la generació de glòbuls vermells.

També tenen un contingut molt elevat en vitamina K, vitamina A, manganès, àcid fòlic, magnesi, ferro, vitamina C, vitamina B2, calci, potassi, vitamina E i fibra dietètica.

És difícil que hi hagi sobre la terra algun aliment més complet.



Col arrissada

La col arrissada és una altra gran bellesa amb fulles verdes àmpliament reconeguda pels seus beneficis contra el càncer, per abaixar els nivells de colesterol, per ser ric en antioxidants i posseir tot tipus de bondats desintoxicants.

Igual que en el cas dels espinacs el seu contingut en vitamina K, vitamina A i vitamina C és impressionant, i en estar composta de fulles verdes el seu contingut en clorofil·la és altíssim i és un gran precursor de glòbuls vermells, i s'augmenta la seva qualitat i quantitat, i millota l'hemoglobina i el hematocrit. La raó per la qual és un antiàcid tan

potent és que conté almenys quatre components que ajuden a bloquejar els àcids, els anomenats glucosinolats.

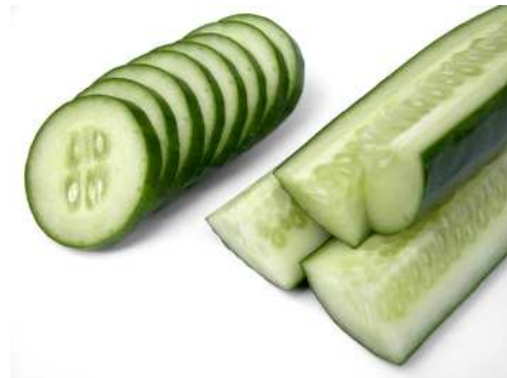
Així mateix, la col arrissada ajuda a abaixar els nivells de colesterol significativament ja que fa disminuir els àcids metabòlics i els provocats per la dieta que al seu torn són els que alliberen colesterol. Ha de tenir-se en compte que la col arrissada ingerida al vapor és més efectiva que presa crua a l'hora de reduir els àcids metabòlics i dietètics, i per tant per mantenir el colesterol a ratlla.

Pepino

La maravilla del pepino es que su **contenido en agua es del 95%**. Es algo fenomenal y no lo encontrarás en ninguna otra fruta. Esto, por supuesto, lo convierte en un alimento de consumo **altamente hidratante**, que a su vez, también contiene increíbles cantidades de antioxidantes, incluyendo los súper importantes lignanos.

Los pepinos contienen una cantidad adecuada de lariciresinol, pinoresinol y secoisolariciresinol, tres lignanos que han sido ampliamente estudiados e investigados por su conexión a la hora de **reducir la posibilidad de sufrir enfermedades cardiovasculares y varios tipos de cánceres**, incluyendo cáncer de mama, de vejiga, de ovarios y de próstata.

En términos concretos de contenido en nutrientes por ración, los pepinos contienen **grandes cantidades de vitamina K** y vitamina C, y menos contenido en vitamina A y vitaminas del grupo B. Los pepinos asimismo, también contienen los siguientes **minerales**: calcio, fósforo, potasio, magnesio, selenio, cobre, manganeso, hierro y zinc.



Brocoli



El brócoli es algo que realmente no puedes dejar de tomar. Si verdaderamente quieres tener una vida saludable, llena de energía y vitalidad sencillamente debes comer brócoli, y si no es a diario, al menos tómalo cuatro veces por semana. Se ha demostrado una y otra vez que el brócoli es **increíblemente poderoso inhibiendo los ácidos que provocan los estados cancerosos**.

El brócoli **apoya el sistema digestivo, sistema cardiovascular y los procesos de desintoxicación en el cuerpo, asimismo, favorece el buen estado de la piel, el metabolismo y el sistema inmune**, siendo un fabuloso anti-inflamatorio proporcionando amplios antioxidantes quelantes.

Aguacate



El aguacate es un alimento con un contenido en grasa muy alto (el 85% de sus calorías provienen de la grasa), pero **esta grasa es totalmente beneficiosa**. Esta grasa buena no te hará ganar peso, al contrario. Si hay algo que hace el aguacate gracias a su **elevado contenido en ácido oleico** (muy rico en grasa omega 9 siendo muy similar al aceite de oliva) es, precisamente, **disminuir el nivel de colesterol total** y aumentar el nivel de lipoproteínas de alta densidad (HDL), a la vez que hace disminuir las lipoproteínas de baja densidad (LDL), también es conocido como el colesterol

que tiene un efecto quelante de ácidos metabólicos.

Los ácidos grasos oleicos también frenan el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, y favorecen la producción de antioxidantes quelantes de ácido.

Por lo tanto, continuando con el tema de las grasas, diremos que el aguacate, asimismo, **contiene una amplia gama de otros nutrientes que tienen un poderoso efecto antiinflamatorio, favoreciendo la salud cardíaca y cardiovascular**, ayudando a prevenir el cáncer, y haciendo disminuir de forma natural los niveles de azúcar en sangre. Contiene antioxidantes clave como los alfa-carotenos, beta-carotenos, luteína, selenio y más. Por lo tanto, es un poderoso súper alimento nutriente alcalino. El antiácido más poderoso es la luteína que ha demostrado prevenir y revertir el cáncer de próstata.

Apio

Uno de los grandes beneficios del apio es su **gran contenido en vitamina C**, dos nutrientes menos conocidos son las phthalides que se ha demostrado que **disminuyen el colesterol y las cumarinas** que tienen la capacidad de inhibir algunos procesos cancerosos.

La maravilla de los alimentos ricos en vitamina C es que **ayudan con los problemas de salud más comunes y problemáticos, favorecen el sistema inmunológico y ayudan en los procesos inflamatorios como por ejemplo, la artritis, la osteoporosis, asma, etc.** La vitamina C asimismo, favorece significativamente la salud cardiovascular.

Si estás en proceso de perder peso, te alegrará saber que este alimento básico **contiene abundante potasio y sodio, y por lo tanto, es diurético**. En resumen, **ayuda al cuerpo a eliminar el exceso de fluidos ácidos**.



Pimentón / Pimiento / Pimienta



El pimiento **un antioxidante superpotente**, lo puedes usar crudo en prácticamente todas las comidas, al vapor o ligeramente asado y siempre triunfarás.

El pimiento es altamente beneficioso para la salud gracias a su contenido en carotenoides que han sido ampliamente investigados, prestándoles mucha atención en el campo de la salud ya que los pimientos contienen unos treinta tipos distintos de estos carotenoides, todos ellos pertenecientes a la misma familia de nutrientes.

El único alimento que se le parece es el tomate. Se ha observado en distintas investigaciones que **el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, degeneración macular, cáncer, inflamación y más, descienden cuando se consume pimiento.**

Junto con estos antioxidantes más complejos o menos conocidos, el pimi-

ento es uno de los alimentos que contiene, por no decir el que más, los antioxidantes más comunes como: vitamina C, vitamina A y vitamina E. De hecho, los pimientos contienen el doble de vitamina C que las naranjas y sin todo ese azúcar acidificante.

Estos son solo algunos de los antioxidantes que contiene el pimiento: flavonoides, lúteolina, quercitina, hesperidina, carotenoides, alfa-carotenos, beta-carotenos, cryptoxantina, luteína, zeaxantina, ácido ferúlico, ácido hydroxycinámico y ácido cinámico.



La millor aposta seguéix essent...

La dieta mediterrània

10 recomanacions bàsiques

- 1. Utilitzar l'oli d'oliva com a principal font de greixos.**
- 2. Consumir aliments d'origen vegetal en abundàcia.**
- 3. El pa i els aliments procedents de cereals (pasta, arròs i especialment els seus productes integrals) haurien de formar part de l'alimentació diària.**
- 4. Els aliments poc processats, frescos i de temporada són els més adequats.**
- 5. Consumir diàriament productes làctics, principalment iogurt i formatges.**
- 6. La carn vermella hauria de consumir-se amb moderació i a poder ser en guisats i altres receptes.**
- 7. Consumir peix en abundància i ous amb moderació.**
- 8. La fruita fresca hauria de ser les postres de cada dia.**
- 9. L'aigua és la beguda per excel·lència al Mediterrani.**
- 10. Realitzar activitat física tots els dies, ja que és tan important com menjar adequadament.**



Els colors de la dieta mediterrània: el taronja



Nutrients

La natura ens ofereix totes les substàncies necessàries per mantenir la nostra salut i ens les ofereix amb vius colors i exuberants fragàncies, com si d'un anunci es tractés. No obstant això, perquè puguem beneficiar-nos de les propietats d'aquests aliments **cal consumir-los en el seu estat natural**. Ja siguin en cru, cuinats o en suc.

El color taronja de molts aliments vegetals indica la presència d'una sèrie de compostos amb propietats beneficioses que hem de tenir en compte a l'hora de seleccionar els aliments de la cistella de la compra. Per tal d'il·lustrar aquest article hem seleccionat una **fàcil recepta de cuina** amb algun d'aquests productes.

Aliments de color taronja. Què ens aporten?

Betacarotens: És un compost químic imprescindible en l'alimentació humana, responsable del color ataronjat de nombrosos aliments vegetals. Un cop ingerit, es transforma en vitamina A que actua com a antioxidant. S'ha demostrat que millora el sistema immune i evita problemes coronaris.

Exemples:

- **Pastanaga:** abundant en betacarotens, ajuda al manteniment de la visió i estimula la producció de melanina que ens protegeix de les radiacions solars.
- **Cítrics:** taronges, mandarines i aranja. La seva gran concentració en vitamina C converteix aquestes fruites en un potent antioxidant i l'àcid cítric

afavoreix la digestió.

- **Albercoc:** aquesta fruita de temporada proporciona una gran quantitat de vitamines i minerals amb molt poques calories.

Carbassa: és molt nutritiva pel seu contingut i vitamines, potassi i zinc. La seva aportació de fibra, entre altres aspectes, millora els nivells de colesterol.

La carbassa

La carbassa és una verdura dolça, plena de minerals i vitamines i amb unes propietats terapèutiques molt interessants. Sembla que es va començar a conrear a l'Àsia meridional i que d'allà va passar al continent americà.

Al segle XV els espanyols la van introduir a Europa.

Al nostre país no és gaire popular, segurament perquè és una murga haver-la de pelar.



Propietats nutricionals

La carbassa conté un 90% d'aigua, molt poques calories i hidrats de carboni i molta fibra. Conté moltes vitamines A i C, i quantitats elevades de vitamines E, B1, B2, B3 i B6. És rica en potassi, calci, magnesi, ferro, cobalt, bor i zinc.

També conté folats, betacarotens –responsables del seu color taronja– i diversos àcids, com el linoleic, l'aspàrtic, l'oleic i el palmític i alguns aminoàcids.

Efectes sobre l'organisme

Segons Paul Pitchford, la carbassa resulta útil en casos d'èczemes, disenteria i edemes. També ajuda a regular l'equilibri del sucre en la sang i beneficia el pàncrees, per tant també és bo consumir-ne en casos de diabetis i hipoglucèmia.

Per a les persones amb tendència a fer mocs, en especial els nens, sobretot els que prenen llet de vaca, la carbassa ajuda a expectorar i treu el

moc del pulmó, els bronquis i el coll.

Evidentment, no substitueix cap medicament, al·lopàtic o no, però sembla una bona idea prendre'n quan estem constipats. En alguns casos, sembla que la carbassa ha produït lleugeres millores en quadres d'asma.

També és útil per destruir els cucs intestinals, però la llavor de carbassa és molt més efectiva.

Recepta

Sopa de carbassa

Ingredients

- 1 carbassa neta de 1/2 kg aproximadament
- Sal i pebre
- 1 ceba
- 1/2 tassa d'arròs
- Aigua
- Julivert picat
- Una cullerada d'oli d'oliva
-



Elaboració

Tallem la carbassa en trossos petits i la posem a coure amb aigua i sal uns 15 minuts aproximadament.

Quan estigui cuita, la pasem per la batedora i hi afegim un sofregit fet amb la ceba que haurem picat bé, una mica de pebre i el safrà.

A continuació, afegim l'arròs i ho deixem coure lentament de nou uns 15 minuts. Un cop servit, decorem amb el julivert picat.



Propietats més destacades de la carbassa

Aquestes són algunes de les propietats més destacades de la carbassa:

- Anticancerígena.
- Diürètica, depurativa i lleugerament laxant per la fibra que conté.
- Sistema immunològic: forma anticossos i produeix glòbuls vermells i blancs.
- Millora la visió, els cabells, les ungles, la pell, les mucoses, els ossos i les dents.
- Útil per tractar problemes cardiovasculars i degeneratius.
- És bona per a l'aparell digestiu: protegeix l'estómac de l'acidesa i la gastritis.

Encara tenim molt a dir



Llar de jubilats de Maials

Castanyada 2014

El dia 1 de novembre, com cada any, vam celebrar la castanyada al local de la Llar, 90 jubilats acompanyats pel Sr. alcalde i dos regidors.

Vam tenir un record molt sentit pel nostre company Josep Florensa, que durant mols anys va ser president d'aquesta Llar.

Vam compartir entrepans , castanyes i panellets, vam jugar al bingo. També vam fer un sorteig de regals. I vam tornar a casa tots contents ja que és una ocassió per parlar amb persones que normalment no ens veiem.



Pepita Jové Miró

Presidenta de la Llar de Jubilats de Maials



Encara tenim molt a dir

Llar de Jubilats Sant Miquel Arcàngel d'Alcoletge



Des de de la Llar de Jubilats d'Alcoletge, us presentem l'espai El Tossal dels Morts un indret del que gaudim la gent d'Alcoletge i que mitjançant la nostra revista us volem convidar que visiteu.

Xavier Calatayud i Bonet

President de la Llar de Jubilats

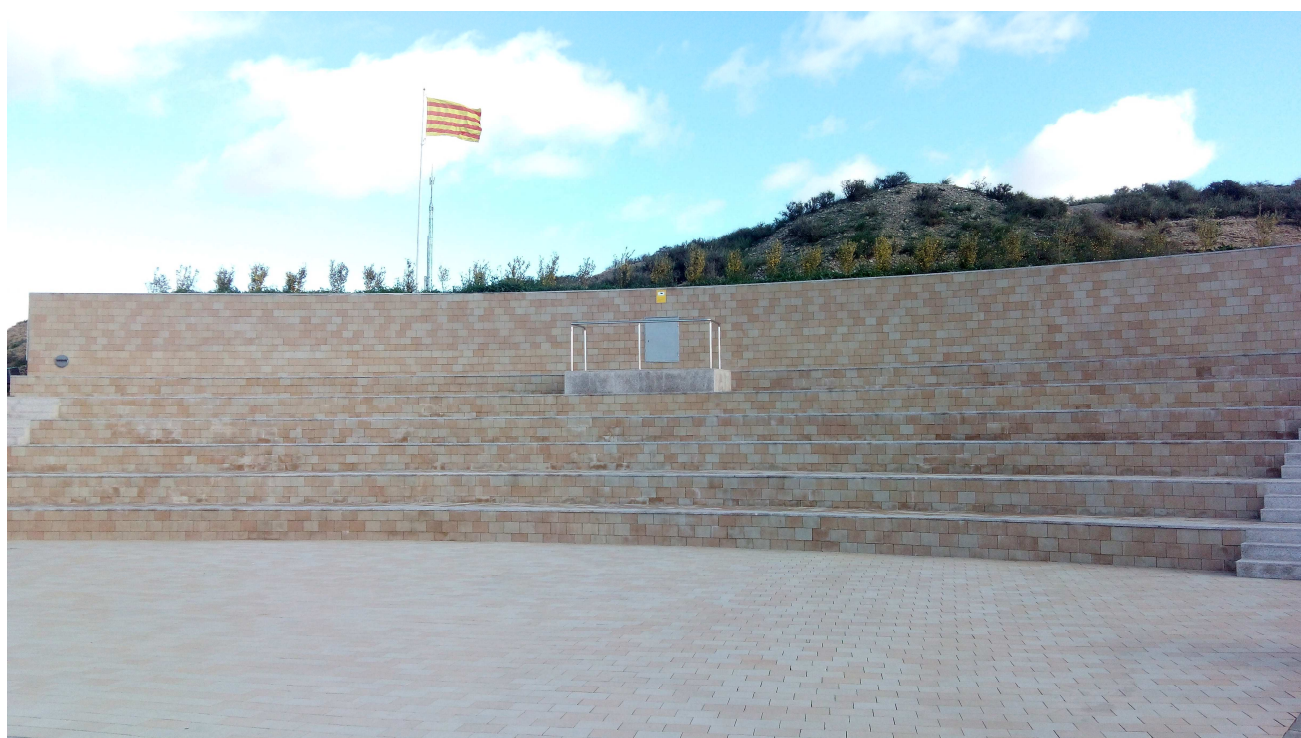
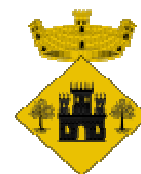


- Vicepresident: Josep M. Cortasa Martí
Secretari: Julio Morales Jové
Tresorer: Josep M. Fernández Abascal
Vocals: Jesús Borrás Vidal
 Maria Clivillé Massó
 Tresa Palau Alió
 Consol Escribano Parra
 Jaume Pascual Ibañez

Llar de Jubilats Sant Miquel Arcàngel d'Alcoletge



Llar de Jubilats Sant Miquel Arcàngel d'Alcoletge



Llar de Jubilats Sant Miquel Arcàngel d'Alcoletge



EL TOSSAL DELS MORTS D'ALCOLETGE

Al bell mig del poble d'Alcoletge i tot just darrere de l'església de Sant Miquel Arcàngel, trobem un indret privilegiat per la seva ubicació i per les vistes que ofereix de la comarca del Segrià: el tossal dels Morts.

El tossal deu el seu nom al fet que va albergar el cementeri d'Alcoletge fins a la segona dècada del segle XX, moment en què va ser traslladat al seu emplaçament actual als afores del municipi. El cementiri, al seu torn, estava construït sobre les runes de l'antic castell d'origen àrab que dominava el tossal, enderrocat malauradament durant la Guerra dels Segadors. D'aquí procedeix el topònim local, ja que Alcoletge en àrab es podria traduir com castellet.

Recentment s'han dut a terme una sèrie d'obres i reformes que han permès l'obertura d'aquest espai per al gaudi dels habitants d'Alcoletge i també dels visitants. La visita comença per l'entrada principal del tossal, on trobem una zona d'esbarjo formada per una àrea de jocs infantils i una construcció de fusta amb terrassa que ofereix el servei de bar. A pocs metres hi ha un amfiteatre amb capacitat per a més de 250 persones, on ja s'han celebrat diversos actes culturals, com ara concerts i obres de teatre, amb gran èxit d'assistència i participació.

Continuant l'ascens al tossal, arribem a l'entrada de les trinxeres pertanyents al període de la Guerra Civil, construïdes pel Batallón de Obras y Fortificaciones Nº37 de l'exèrcit republicà durant la primavera de 1938, un cop va caure el marge dret de Lleida a mans de les tropes franquistes el 3 d'abril del mateix any. Els interessats en la temàtica poden obtenir més informació al Centre d'Interpretació del Front del Segre Ermengol Piró", situat a poca distància de les fortificacions.

Com a colofó a la visita acabem al mirador, punt més alt del tossal, on la gent que s'hi acosti té a la seva disposició uns prismàtics turístics d'ús gratuït amb els quals es pot gaudir de l'entorn i observar amb claredat les diferents poblacions que envolten Alcoletge, entre les quals destaca la capital del Segrià amb la imatge omnipresent i senyorial de la Seu Vella.

*Carles de la Torre Viladegut
Tècnic de Turisme de l'Ajuntament d'Alcoletge
Director del CIGC Ermengol Piró*

Encara tenim molt a dir

Llar de jubilats Els Alamús



El primer diumenge d'octubre, cada any, als Alamús celebrem un homenatge a les persones que durant l'any compleixen vuitanta anys; l'anomenem Festa de la Gent Gran i ens hi sumem tots. L'organitza l'Associació de la Gent Gran Sant Martí dels Alamús. Hi col·laboren: l'Ajuntament, el Consell Comarcal del Segrià i la Caixa.

Aquest any va ser el dia cinc d'octubre i els homenatjats foren sis, quatre homes i dues dones, i els sis varen celebrar-ho, joiosos, assistint a tots els actes programats.

A un quart d'una, missa cantada, acompanyant-los les autoritats municipals, familiars, amics i parroquians.

A les dues de la tarda Dinar de germanor a la sala del poliesportiu. Ens reunírem dos-cents quatre comensals. El dinar estava cuinat i servit pel càtering La cuina de l'Araceli. Des d'aquestes línies vull enviar-los un aplaudiment ja que marxaren aviat sense adonar-nos-en. Els altres tips i repapats, escoltàrem els parlaments del senyor alcalde, dels col·laboradors, senyor Pau Cabré, president del Consell Comarcal del Segrià, senyor Ramon Tarruella, director del Banc Caixa de Bell-lloc, i del president local de l'Associació de Gent Gran. Tots foren molt aplaudits i des d'aquí, gràcies per la seva companyia, les paraules encoratjades i oferiments.

A dos quarts de sis, i continuant encantats, cant coral amb la participació de: Coral Alzina d'Alcarràs i Coral Veus Unides d'Almacelles, el Pla de la Font i Sucs, que coronaren la Festa amb melodies nacionals i estrangeres, clàssiques i modernes esplèndidament interpretades.

Visca Catalunya!, i visca el cant coral!

Els Alamús, 25 d'octubre de 2014

Antoni Gabernet Llauet

Llar de jubilats Els Alamús



SEGRITÀ CORALS 2014
En reconeixement a la tasca i dedicació de les directoras i els directors de les corals participants

10 anys

ELS ALAMÚS
Diumenge, 5 d'octubre Poliesportiu 17.30 h
Coral Alzina, d'Alcarràs
Coral Veus Unides, d'Almacelles, el Pla de la Font i Sucs
Coral Campanes al Vol, dels Alamús

Hi col·laboren:
Diputació de Lleida
INSTITUT D'ESTUDIS I RESTAURACIÓ DE LA MÚSICA
Coral Campanes al Vol, dels Alamús

Ho organitzen:
Ajuntament dels Alamús
Club Cultural d'Alfarràs

Encara tenim molt a dir

Llar de jubilats Sant Roc d'Albatàrrec



Albatàrrec, 15 d'octubre de 2014

Ens ací que, gairebé com si es tractés d'un somni, el qui subscriu aquestes línies es troba recordant la seva infantesa i adolescència just quan acaba d'adonar-se que està a punt d'entrar a al vellesa. Qui ho havia de dir que el temps passaria tant de pressa!.

L'1946 i tots els llarguíssims anys de la postguerra no es pot dir pas que fossin uns anys plàcids per a tota aquella gent que havia perdut la guerra (ni per a ningú) i van passar la repressió i l'exili per culpa del franquisme.

Tot i no haver viscut la guerra directament, moralment sí que la vaig viure i encara no puc evitar un neguit dins del meu cos tot recordant el meu pare empresonat i els meus padrins (a Lleida ens agrada dir padrins als avis) exiliats a França. Per cert, crec que als francesos els tenim moltes coses a retreure pel tracte que varen donar a les nostres famílies.

Bé, potser us preguntareu a què ve tot això. Doncs bé, al fet que després de tota una vida procurant fer el correcte per no molestar a ningú arriba un moment que a un li ve de gust dir les coses pel seu nom i parlar sense embuts.

Recordo aquells anys de la meva infantesa, tot i les dificultats, com un nen feliç al si de la meva família.

Ben aviat, tot i anar a l'escola, vaig començar a ajudar el pare amb les feines del camp.

A casa, com molts pagesos en aquell temps, teníem animals i recordo que quan arribaven del camp, els meus avis i jo ens reuníem a la quadra. Allí s'estava molt calent, i trinxàvem remolatxa i picaven arrels d'alfals que als animals els agradava molt i fèiem peta la xerrada fins a l'hora de sopar.

A l'hora de jugar érem molt puntals, ens agradava molt anar a jugar al futbol a l'era del Torn dels Rucs. Per aquelles dates varen arribar molta gent d'altres comunitats i els fills d'aquesta gent molt aviat es varen integrar i varen participar als postres jocs, com per exemple el búlit, que consistia a fer punta als dos extrems d'un bastó d'uns 2,5 cm d'ample per uns 12 cm de llarg i una pala de fusta amb què es feia saltar el bastó i una vegada enlaire se li pegava per fer-lo anar com més lluny millor i així fins a tres vegades, i el que arribava més lluny guanyava. D'altres jocs que ja han desaparegut eren el flendull (no sé d'on ve aquesta paraula) les boles, les quatre puntes, etc.

Llar de jubilats Sant Roc d'Albatàrrec



La gent de la nostra edat hem vist i hem viscut una transformació de la societat realment impactant.

Penseu que vàrem passar d'una manera de treballar quasi de l'edat mitjana a unes noves tecnologies que a molts de nosaltres ens superen per tot arreu. Hem passat de viure junts pares i fills i padrins des del naixement fins a la fi.

Avui tot això és impossible. Recordo que a l'estiu, durant les vacances a l'escola, jo anava al tros a ajudar els meus pares a segar i a batre a potes. Feines molt feixugues totes elles. El meu pare segava amb la dalla, jo feia gabelles al seu darrere amb els rampills i el padrí, que ja era gran, feia vencills d'espart per lligar les garbes. Quan acabàvem fèiem garberes tot esperant el temps adequat per tragar-les fins a l'era per batre a potes.

Recordo les batusses que teníem amb el padrí a l'hora de girar la batuda: "la forca de dos no s'agafa així", i jo, jovenot com era i només per fer-lo enfadar, tossut que tossut.

Ens agradava molt pujar damunt del trill a l'hora de rodar. Després, quan la batuda estava feta, traïem la palla més grossa del damunt del gra i amuntegàvem el gra amb la dolça i a esperar que fes una bona garbina da per fer net.

Bé, per avui ja n'hi ha prou. Si més endavant es presenta una altra ocasió tornarem a recordar i a reflexionar.

Salut,

Ramon d'en Roig



Encara tenim molt a dir



La Secuoya...

El Ser Vivo Más Grande del Planeta

(Del ingl. *sequoia*).

F. Género de árboles pertenecientes a las coníferas de la familia de las Taxodiáceas, con dos especies de América del Norte, bastante difundidas en nuestros parques y arboretos. Ambas son célebres por sus grandes dimensiones y majestuoso porte. Una de ellas es la velintonia; la otra, con hojas parecidas a las del tejo, es mucho más abundante en las montañas de la costa occidental de los Estados Unidos.

Estas coníferas gigantes tuvieron su apogeo durante el cretáceo, hace 100 millones de años y desde entonces su área de extensión no ha dejado de reducirse. En la actualidad sólo existen dos especies de secuoya, que se encuentran en pequeñas zonas de California.

La primera que se descubrió fue la secuoya común (*Sequoia sempervirens*) en una estrecha franja montañosa y húmeda junto a la costa californiana. El árbol está cubierto por una corteza rojiza, por lo que es conocido en inglés como *Coast Redwood* (secuoya o árbol de madera roja costera). Pueden alcanzar la colosal altura de 110 metros en sus ochocientos años de vida. Constituye una especie de gran importancia económica.

La proeza de lograr la altura que alcanza la gigante y majestuosa secuoya me parece un increíble equilibrio de fuerzas. A pesar de su potencia y grandeza, sus hojas son pequeñas, no mayores que la uña de un dedo, y la forma del contorno del árbol es realmente muy simple.

(Joan Tower)

La compositora norteamericana Joan Tower tradujo estos conceptos al lenguaje musical, creando un vigoroso poema sinfónico, de estilo impresionista, titulado "Secuoya".

La humanidad es un árbol

La Humanidad es un árbol,
los humanos son las hojas,
hojas y ramas estamos
donde nos han colocado,
en el lugar que nos toca.

Con miles de ramas y hojas,
en su rica variedad,
es él mismo, ahora y antes,
y a pesar de los contrastes,
el árbol, una unidad,

Mismo tronco, misma savia,
circula por todas partes,
sin creerse más que otras,
ninguna rama ni hoja,
por el lugar donde nace.

Ninguna hoja de arriba
desprecia a las de abajo,
ni las de la rama grande,
hinchidas de verde sangre,
desprecian a las de al lado.

Sentaos frente a un árbol,
ved su tronco, ramas y hojas,
miradlo de arriba abajo,
lentamente contempladlo,
durante horas y horas.

Ninguna rama pelea
por querer llegar más alto,
no es ella sola que importa,
aunque sea muy hermosa,
sino la unidad del árbol.

Hay una firme unidad
en todos los elementos,
incluso si el viento sopla,
y parece que desborda
la furia del firmamento.

La humanidad es un árbol,
su grandeza es la unidad,
y la unidad es la vida,
de tierra y sol recibida,
vida sin rivalidad.

Pero las hojas humanas
y las ramas más potentes,
en su crecimiento loco,
ponen en peligro todo,
destrozan el árbol verde.

Juntos los seres humanos,
un árbol, la humanidad,
no hay vida si se destroza,
cada rama y cada hoja,
la gloria de la unidad.

Marcos Lacasa
Noviembre 2014

Encara tenim molt a fer

mossos d'esquadra

Generalitat de Catalunya
Departament d'Interior
Direcció General de la Policia
Policia - Mossos d'Esquadra

PATRIMONI DE LA HUMANITAT

PER UN BON TRACTE A LES PERSONES GRANS
VIOLÈNCIA: TOLERÀNCIA ZERO



LES PERSONES GRANS: EL PATRIMONI MÉS VALUÓS

Ets una persona important. No només per l'edat, sinó també pel teu paper a la societat. La teva generació representa valors universals com la saviesa i l'experiència. Sou el passat, el present i, sí, també el futur. Sou la memòria del nostre país. Per tot això i molt més, mereixes ser respectat, tenir una vida digna i dret a decidir sobre tot allò que t'afecta. Perquè, ben pensat, el patrimoni més important de la humanitat és la humanitat mateixa.

COM A PERSONA GRAN, AQUESTS SÓN ELS TEUS DRETS:

- Dret a viure amb dignitat.
- Dret a ser cuidat.
- Dret a rebre afecte.
- Dret a ser escoltat.
- Dret a decidir sobre els teus diners.
- Dret a decidir com vols viure.

QUÈ PUC FER?

No estàs sol. Si creus que estàs vivint situacions injustes que posen en perill la teva integritat, no ho dubtis ni un segon i demana ajuda. Tens moltes vies per aconseguir que es respectin els teus drets.

- Explica què et passa a una persona de confiança. Un familiar o algú del teu entorn són les persones més indicades.
- Si disposes de servei de teleassistència mòbil, contacta amb l'operador. Sempre hi haurà algú a l'altra banda per ajudar-te, a qualsevol hora i qualsevol dia.
- Parla amb el teu equip mèdic, vés al CAP, als serveis d'atenció a la família, al casal de gent gran, als Mossos d'Esquadra o a la policia local.
- Truca al telèfon d'emergències 112. És gratuït i funciona les 24 hores, cada dia de l'any.

VETLLAR PELS VOSTRES DRETS ÉS EL NOSTRE DEURE

1714 2014 Generalitat de Catalunya Obra Social "la Caixa"

NECESSITO AJUDA?

Sovint, les persones que pateixen maltractament són les últimes d'adonar-se'n. La dependència, la relació de confiança i la sensació de no poder reaccionar com es voldria fan que es normalitzin situacions que mai no s'haurien hagut d'acceptar. Per això, com a persona gran, el primer de tot és saber si et sents respectat, si vius en llibertat o si, al contrari, pateixes maltractaments.

No respecten els meus drets quan:

- Familiars i persones del meu entorn no em respecten.
- No es tenen en compte les meves opinions.
- Em tracten com si fos una criatura.
- No puc decidir què faig durant el meu temps lliure.
- No dispo dels meus ingressos lliurement.

CONEC UNA PERSONA QUE PATEIX MALTRACTAMENTS

Si és així, actua. Comunica-ho als serveis socials, als Mossos d'Esquadra, a la policia local o truca al 112. I ajuda tant com puguis aquesta persona gran a entendre que no està sola i que té uns drets als quals no ha de renunciar en cap circumstància.

Més informació a:
www.laCaixa.es/ObraSocial
www.gencat.cat/benestarsocial/familia/gentgran



1714 2014 Generalitat de Catalunya Obra Social "la Caixa"

El Cos de Mossos d'Esquadra imparteix xerrades sobre el bon tracte a les persones grans.

Qualsevol petició Grup de Proximitat / ORC de Comissaria de Mossos d'Esquadra de Lleida, carrer Sant Hilari, 38, codi postal 25008 i telèfon de contacte 973 700 050 Ext. 65132.

Consell Consultiu de la Gent Gran

ASSISTENS AL CONGRÉS DE LA COMARCA DEL SEGRIÀ

DELEGAT NAT: Josep Pueyo Ferrer

CONVIDAT/ADA: Mercè Cabré Macarulla

DELEGAT/ADA ELECTE/A: Teresa Farragut Clariana (Albatàrrec)

CONVIDAT/ADA: Carmen Gallardo Santiago

Dolors Contreras del Aguila

Concepción Caja Betorz

DELEGAT/ADA ELECTE/A: Carmen Almacellas Burgués (Benavent de Segrià)

CONVIDAT/ADA: M. Carmen Roma Pujol

DELEGAT/ADA ELECTE/A: Xavier Calatayud Bonet (Alcoletge)

DELEGAT/ADA ELECTE/A: David Ganau Torrent (Almenar)

DELEGAT/ADA ELECTE/A: Pepita Jové Miró (Maials)

DELEGAT/ADA SUPLENT-ELECTE/A: Eduard Batlle Roca (Lleida)

DELEGAT/ADA ELECTE/A: Marta Sebe Prats (Alguaire)

CONVIDAT/ADA: Antonio Biel Flores

DELEGAT/ADA SUPLENT- ELECTE/A: Joan Mesull Salat (Lleida)

DELEGAT/ADA REPRESENTANT: Manel Badia Serentill (secretari llar d'Alpicat)

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



Consell Consultiu de la Gent Gran

Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social
i Família



Artur Mas inaugura el 7è Congrés Nacional de la Gent Gran a Món Sant Benet



Consell Consultiu de la Gent Gran

El 7è Congrés Nacional de la Gent Gran aprova el manifest final

És el full de ruta que ha de guiar les polítiques sectorials de cara als propers quatre anys, fruit d'un ampli procés de participació i consens.



El plenari del 7è Congrés Nacional de la Gent Gran (CNGG) ha aprovat el manifest final que conté les principals conclusions i demandes que expressa el col·lectiu de persones grans de cara als propers quatre anys. El document esdevé el full de ruta que ha de guiar les polítiques públiques sectorials a curt i mitjà termini per tal de donar resposta als principals reptes, inquietuds i necessitats de la gent gran que viu a Catalunya.

L'aprovació del manifest va tenir lloc a Món Sant Benet després que les més de 600 persones participants al CNGG debatissin des de primera hora del matí les dues ponències plantejades i les prop de mil esmenes presentades pels 471 delegats acreditats en representació de totes les comarques catalanes.

Consell Consultiu de la Gent Gran

Acte principal del 7è CNGG, el 8 d'octubre al Món Sant Benet



Membres del Consell Consultiu i assistents a l'acte



Consell Consultiu de la Gent Gran

Intervencions

En el marc incomparable de Sant Benet, el 8 d'octubre de 2014, vaig tenir la sort d'assistir al 7è Congrés Nacional de la Gent Gran. Des del moment de la benvinguda fins la cloenda va estar molt ben organitzat. Persones molt grans als quals admiro molt ens van fer suport per continuar endavant fins aconseguir els nostres objectius que van estar en tot moment parlats, discutits i escoltats. En tot moment amb molta educació i respecte.

També he de dir que vam tenir la visita inesperada del nostre president Sr. Artur Mas, al qual li agraeixo la seva presència en un acte tan nostre. La conclusió final que en vaig treure és que allí estavem treballant i reivindicant totes les mancances en què ens trobem en el dia d'avui i tant de bo l'esforç realitzat en aquest congrés esdebingui una garantia per a una millor qualitat de vida per a les persones grans.

M^a Teresa Farragut Clariana, d'Albatarrec. Delegada de la comarca del Segrià.



Consell Consultiu de la Gent Gran

Intervencions

LLAR DE JUBILATS SANT MIQUEL ARCÀNGEL

C. Sitjar, 2

ALCOLETGE, SEGRIÀ, LLEIDA

Jo, Xavier Calatayud i Bonet, delegat de la Ponència B del 7è Congrés Nacional de la Gent Gran 2014 exposo:

Que va ser una gran diada, on va haver-hi una gran camaderia i germanor. Durant la ponència B no va haver-hi cap entrebanc seriós, i només les esmenes presentades pel Sr. Roca, van allargar la ponència. Per rebatir les seves idees va ser bastant dur, però al final les va acceptar sense cap mena de problema.

L'únic problema que vàrem tenir va ser, el retorn del viatge, on vam estar mes de dos hores per arribar a casa, a causa de tenir de passar per tantes poblacions.



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social
i Família



Consell Consultiu de la Gent Gran

Intervencions

7è Congrés Gent Gran

Després de treballar les ponències i assistir a l'acte precongressual, molt aclaridor de dubtes que teníem, vam tenir el congrés .

Vull destacar, en primer lloc, què des que es va sortir de Lleida fins que es va tornar, les persones responsables de l'organització no ens va deixar en cap moment del viatge.

Les intervencions de la mesa van ser molt interessants.

Estic contenta i esperançada que pugui arribar a ser realitat, que s'intensifiqui les polítiques d'atenció a l'envelliment, la formació permanent, que puguem participar en la

vida social i cultural dels nostres pobles. Penso que som un col·lectiu molt gran i amb moltes mancances físiques, psíquiques i econòmiques: soledat, maltractaments, etc. Si a poc a poc es poden fer realitat les conclusions, penso que millorarem.

Ens queda treballar perquè les conclusions siguin conegudes per la nostra gent.

Pepita Jové Miró

Presidenta de la Llar de Jubilats de Maials



Consell Consultiu de la Gent Gran

Intervencions

CRÒNICA D'UN NOUvingut AL 7è CONGRÉS NACIONAL DE LA GENT GRAN

Com a representant de la Junta de l'Associació de Jubilats i Pensionistes d'Alpicat i per absència del representant legal de la nostra entitat, vaig fer acte de presència i assistència a l'acte de desenvolupament i cloenda del 7è Congrés Nacional de la Gent Gran, celebrat, aquest any, a Mont Sant Benet, de Sant Fruitòs de Bages, un dels conjunts monàstics de l'edat mitjana més conservats de Catalunya.

Estava expectant de poder viure una jornada com aquesta, la qual ens ajudaria o reafirmaria per saber els reptes i les prioritats per tal d'aconseguir la millora de la qualitat de vida de les persones grans.

L'autobús que ens va portar a aquest marc recollia gent representativa de les nostres contrades (Segrià bàsicament, però també del Pla d'Urgell i la Segarra). La sort de conèixer algun delegat de la primera zona i la seva participació en les tasques desenvolupades em va fer més distret el viatge, ja que havia participat en els darrers congressos.

En aquesta conversa vàrem comentar i contrastar la seva participació i el seu parer sobre resultats obtinguts, fins que finalment arribàrem al lloc del Congrés, Mont Sant Benet.

Un cop lliurada la documentació als delegats, la gent es va repartir entre assistents a la Ponència A: "Persona, societat i benestar", on es revisava 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 i la Ponència B "La Catalunya del futur": aquesta ponència mostrava a la societat una visió amplia de les persones grans en relació al país on vivim, com ens l'imaginem i, per tant, què estem disposats a construir juntament amb la resta dels nostres conciutadans.

Els que actuàvem com acompanyants no vàrem participar dels debats de les ponències. En el decurs del matí, però, l'organització ens va facilitar la guia adient per a poder conèixer Mont San Benet, seguint les pautes del programa.

"Mil anys d'història d'un monestir", un recorregut d'una hora i quinze minuts, en què mitjançant les noves tecnologies ens van fer gaudir d'una experiència multi sensorial amb projeccions, música i llum, partint de l'església del segle XII, passant per la mil·lenària cripta, l'entorn suggeridor del claustre i la misteriosa atmosfera del celler i les galeries de migdia.

Consell Consultiu de la Gent Gran

Intervencions

Ens va faltar temps per visitar les estances del sobreclaustre on s'explica "Un dia en la vida del pintor Ramon Casas", espai on la família del pintor fixa la residència d'estiu, d'estil modernista. És un indret suggestiu i romàntic, amb una col·lecció de mobles i d'arts decoratives imponent i jardins plens d'aromes. Segons ens varen dir, és una experiència plena de sensibilitat. Dura 45 minuts.

També ens vàrem assabentar que, prop de la recepció, hi havia l'espai de la FUNDACIÓ ALICIA, proposta de recerca científica i gastronòmica liderada pel famós Ferran Adrià, única al món, on es poden experimentar les percepcions en el taller-demonstració " El sentit dels sentits". Un joc que ens fa conscients de nosaltres mateixos i de la importància de la cuina com a tret diferencial dels humans. La visita dura una hora.

Després d'un ràpid àpat va començar la sessió plenària i cloenda, on hi érem delegats i acompanyants i recollia l'informe de gestió del 6è Congrés, el manifest del 7è Congrés , les conclusions de la Ponència A i la Ponència B.

Unes breus però rigoroses i qualificades paraules de la presidenta i el secretari del Consell de la Gent Gran varen acabar amb el contingut del Congrés.

L'Administració catalana va fer acte de presència mitjançant Neus Munté i Fernández, consellera de Benestar Social i Família, i altres membres del Departament .

Finalment la cloenda va tenir la presència del president de la Generalitat de Catalunya, Artur Mas.

La meua percepció, al marge de complimentar la meua tasca d'acompanyant, va ser que l'equip directiu i executiu del Consell General de la Gent Gran, que ens va conduir tota la jornada, va saber estar a l'alçada dels objectius previstos i assolits .

Per molts dels presents va representar un missatge d'esperança i la predisposició cap a un treball constant i permanent, sense oblidar el recordatori del contingut d'envelliment actiu i productiu i també créixer en família.

Manel BADIA

Secretari Junta Associació Jubilats i Pensionistes d'Alpicat

Alpicat, 24/11/2014



Consell Consultiu de la Gent Gran

Intervencions

7è Congrés Nacional de la Gent Gran de Catalunya

L'organització del viatge va ésser ordenada en tots els aspectes, tant d'anada com de tornada, però he de fer unes al·legacions en la Ponència A:

-En primer lloc, la llarga durada dels treballs, ja que va finalitzar a les 15.30h.

El perquè de la durada:

1-Amb tots els respectes, la presidenta de la taula va fer varis luxós en el curs de la jornada, com el recompte de les afirmacions dels vots, sí, no i en blanc.

2-Discussions a l'hora de discutir les propostes de les al·legacions sobre les rectificacions.

3-Es van llegir i aprovar les conclusi-

ons seguidament en la Ponència. Això donà a pensar que el ponent ja les portava estudiades i fetes quan jo crec que es les havíem d'aprovar com es va fer en el Ple del Congrés.

Per això anàvem a dinar a dos quarts de quatre.

Va haver diverses contradiccions sota el meu punt de vista en el curs de discussions com d'aprovació d'aquesta Ponència A.

El lloc de fer el 7è Congrés el Monestir MONT SANT BENET, aprovat.

Josep Pueyo Ferrer



Consell Consultiu de la Gent Gran

Intervencions

7è Congrés Nacional de la Gent Gran de Catalunya

El dimecres 8 d'octubre es va celebrar a Món Sant Benet del municipi de Sant Fruitós de Bages i amb el lema "Junts Podem" el plenari del 7è Congrés de la Gent Gran de Catalunya.

Allí vàrem debatre a primera hora del matí les esmenes presentades pels delegats/delegades amb les dues ponències plantejades en el Congrés:

- **Persona, societat i benestar**
- **La Catalunya del futur**

Totes les esmenes aprovades es van incorporar al text bàsic de la ponència.

Per la tarda, després de dinar i com a cloenda del plenari, es va llegir el redactat del Manifest del 7è Congrés Nacional de la Gent Gran i les conclusions.

La impressió que vaig tenir jo com un més dels delegats de la comarca del Segrià, i dels 471 que hi havia de totes les comarques de Catalunya, són les següents:

- Em va sorprendre molt gratament el bon desenvolupament, almenys a la meva ponència "La Catalunya del futur", dels objectius d'aquesta, l'organització, el control d'aquesta i l'actitud positiva dels delegats presents en l'esmentada ponència.
- No tan gratament l'agenda d'aquest plenari que va ser molt ajustada.

Com a conclusió final, espero que es compleixi tot l'expressat en el manifest presentat i que no sigui paper mullat davant de tots els estaments polítics que hi ha d'intervenir.

David Ganau Torrent

President de l'Associació de Jubilats i Pensionistes d'Almenar



Josefina Castellví



Dolors Gordi

Alimentem la ment

Llibre recomanat



Maria Pilar Senpau Jové

Pilar Senpau (Lleida, 1955) és llicenciada en medicina i cirurgia i s'ha especialitzat en dietètica. Compagina la seva consulta mèdica amb col·laboracions a TV3, BTV, la Xarxa, Catalunya Ràdio, el diari La Vanguardia i la revista Mente Sana. Ha publicat, entre altres títols, Quan la vida puja a la bàscula (2010), Dieta catalana i salut (2011) i Menjar bé, una qüestió d'intel·ligència (2013). Ha estat distingida amb el premi Romànic d'Or 2010 per la seva tasca de divulgadora científica.

Comentaris sobre el llibre

La visió del metge sobre el que mengem. Una manera planera d'acostar-se a la dietètica sense embuts

A més d'aportar-nos els nutrients necessaris, la nostra gastronomia fa que el cor ens continuï bategant al ritme de la vida i dels sentiments. En cada plat de la cuina catalana, encara que sovint no ho sapiguem, hi ha espurnes de felicitat. Aquest és el gran secret del llibre. La doctora Pilar Senpau torna a sorprendre amb una obra deliciosa i profunda. Aquest nou volum és un ample recorregut per la gastronomia catalana, amb l'alenada poètica i el toc màgic, humà i entranyable de Pilar Senpau. Per estimar també ens fan falta vitamines i minerals. Un entrepà de pa amb tomàquet i pernil fa que els pe-tonos arribin més enllà dels llavis; una truita de patates fa que recordem per sempre el teorema de Pitàgores i unes pomes al forn, que l'estrès d'un partit de futbol d'alta tensió no ens dugui a l'hospital.

Estimats Rei Mags, tot el m'ha tocat aguantar, ho he aguantat; tot el que m'ha tocat patir, ho he patit. M'agradaria que em portessin, si ses majestats poden, una època en què la vida llisqui suaument, sense pedres en el camí i amb pocs revolts. També que quan em mirin em vegin; quan parli, m'escoltin; quan tingui dolor, se n'adonin; quan estigui trista, m'acariciïn; quan passin per la vora, no m'esquivin, i que algú, quan faci la carta als Reis, em demani un mocador per les llàgrimes que mai he pogut deixar anar.

Pilar Senpau



Dos intelectos en busca de la fórmula para ser feliz

Se conocieron en una camilla de hospital: José Luis Sampedro sufría una infección cardiovascular y Valentín Fuster, director del Instituto de Cardiología del Monte Sinaí (Nueva York), le salvó la vida. Fue el principio de una amistad que ha propiciado el libro 'La ciencia y la vida', en torno a los males de hoy y sus posibles terapias. De ello conversan.

Sus recetas contra el estrés

La de Fuster empieza por dos preceptos generales: 1) comunicar, recuperar el hábito de hablar y escuchar, y 2) diversificar y compartimentar. Continúa la prescripción médica por tres normas fundamentales: a) relajación física y mental o dedicar un rato diario a uno mismo para salir de la vorágine unos minutos y hallar la paz, b) el ejercicio físico, o sea química pura, y c) reflexión. A todo esto, el profesor Sampedro le llama "soltar lastre", ser capaz de "concentrarse" a base de ejercitar los tres estadios humanos según los antiguos griegos y la filosofía oriental: ejercicio físico para el cuerpo, reflexión para el cerebro y relajación de espíritu. ¿Han tomado nota?

Premisas para ser feliz

Después de mucho bucear en el alma y el corazón de los hombres, han llegado a una especie de tabla donde se establecen numéricamente tres premisas para la felicidad, aunque Sampedro prefiere hablar de bienestar o satisfacción. En donde lo primero es conocerse a sí mismo e invertir en el propio talento: saber elegir dónde aplicar la capacidad y habilidad personales de modo que generen placer; lo segundo es recuperar la ética del deber y el sentido de la responsabilidad –y dicen recuperar porque son conscientes de que hablan de dos principios trasnochados en el sistema educativo y sobre todo en la familia– y lo tercero aportar algo a la sociedad o hacer algo por los demás.

"Si hubiera que elegir una única palabra para definir a Valentín Fuster y a José Luis Sampedro sería sabiduría. Ambos persiguen la sabiduría, conscientes de no alcanzarla. Si se pudiera elegir una segunda palabra, sería bondad. Ambos viven con responsabilidad su profesión y su lugar en la sociedad. Estas dos cualidades engloban a las demás: son reflexivos, observadores y entregados, amantes de la vida, apasionados por el ser humano y el fenómeno social, por la solución de los males que nos aquejan.

Son humanos y humanistas."

Olga Lucas

Desde que el escritor José Luis Sampedro fuera tratado por el doctor Fuster en el Hospital Monte Sinaí de Nueva York entre ambos surgió algo más que una simple relación entre médico y paciente. Desde entonces, siempre han mantenido, con una emotividad muy especial, apasionadas y apasionantes conversaciones. Dos hombres, de formación distinta –un humanista y un hombre de ciencia– pero radicalmente complementarios.

La actividad profesional del doctor e investigador es frenética, a caballo entre Nueva York y Madrid, siempre pendiente de sus pacientes y sus responsabilidades. La actividad creadora en José Luis Sampedro, a sus más de noventa años, es el vivo ejemplo de la no pasividad. Pero el verano pasado hicieron un alto en el camino y decidieron sentarse a conversar «para dialogar, parar», dijeron. El marco elegido fue el Parador de Cardona, y allí, en tres largos, intensos, fructíferos y apasionantes días, junto a Olga Lucas –encargada de dar forma literaria a esas conversaciones– dieron rienda suelta a su complicidad.

Este libro es el fruto de esa estancia en Cardona. Conversaciones que giran en torno a la visión de la sociedad que cada uno de ellos tiene, al papel que desempeña el individuo para transformar lo que le rodea y, asimismo, al deseo de los dos de contribuir, desde la educación, la cultura y la transmisión del saber, a conseguir un mundo mejor. Cuestiones relacionadas con la vida sana –en cuerpo y en espíritu–, la prevención, la realización personal, el valor del esfuerzo y la ética del deber, la ciencia, la religión, el amor, el apoyo del «otro», la juventud y la vejez, el sentido de la vida, el sentido de la muerte...

Apoyándose en múltiples anécdotas y recuerdos, tanto personales como profesionales, éste es algo más que un libro al uso: es un viaje a lo más recóndito del alma humana y al mismo tiempo, a lo más cercano y verdadero que tenemos. Un viaje que conjuga el humanismo con la ciencia, la salud con el espíritu y la vida con la muerte.



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.

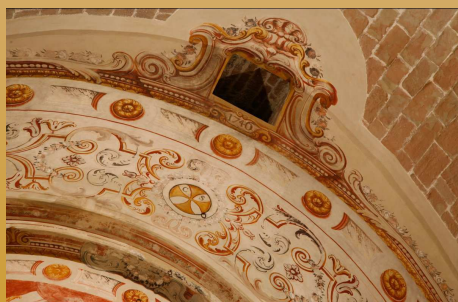
CONSELL CONSULTIU DE LA
GENT GRAN DEL SEGRIÀ

www.segria.cat

7è Congrés Nacional de la Gent Gran



Monestir de Sant Benet de Bages



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