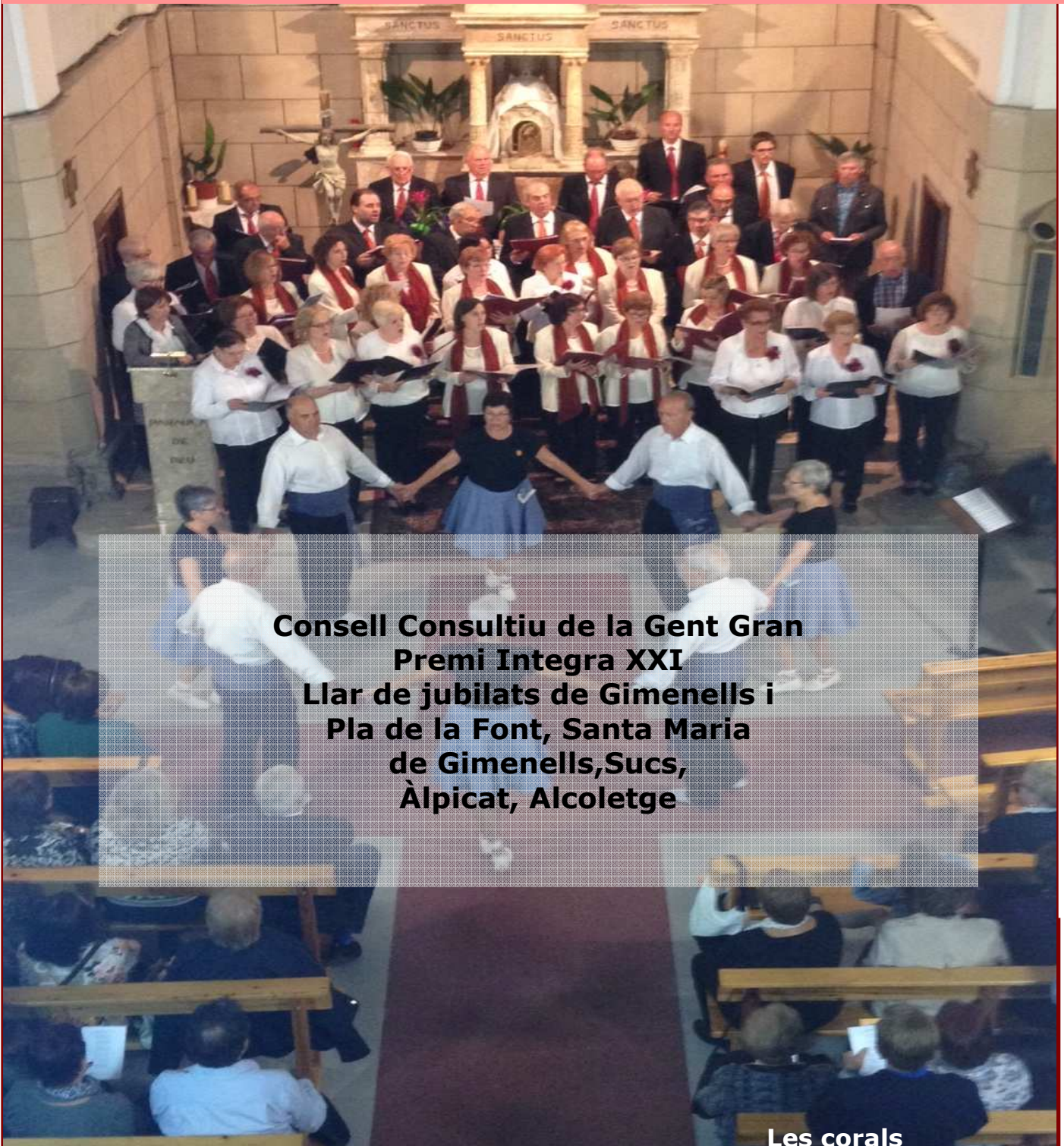




# Revista dels Sèniors del Segrià

Número 5—Abril 2016



**Consell Consultiu de la Gent Gran  
Premi Integra XXI  
Llar de jubilats de Gimènells i  
Pla de la Font, Santa Maria  
de Gimènells, Sucs,  
Àlpicat, Alcoletge**

**Les corals  
del Segrià**

150è aniversari Enric Morera

## Sumari

Salutacions.....	P. 3
Descobrint el Segrià.....	P. 4
Associació de Jubilats d'Alpicat	P. 8
Llar de Jubilats de Sucs ..	P. 10
Homenatges .....	P. 14
Consells de Salut:	
Restrenyiment.....	P. 16
Corals del Segrià .....	P. 20
Cloenda Segrià Corals .....	P. 28
Consell de la Gent Gran ..	P. 29
Premis Integra XXI .....	P. 34
Teleassistència .....	P. 35



Benvolguts,

Us convido a llegir el butlletí informatiu de la revista seniors de la Gent Gran. Una revista feta amb l'il·lusió i l'eforç del Consell Consultiu de la Gent Gran i diferents col·laboradors de forma desinteressada. Una revista pensada per a compartir totes i cadascuna de les vostres activitats o experiències, com apropar-ne d'altres que es van realitzant durant l'any: els concerts de les Corals, representacions teatrals , etc.

**M. José Invernón**  
**Presidenta**  
**Consell Comarcal del Segrià**

Ben cordialment,



**Rosa M. Caselles**  
**Vicepresidenta**  
**Serveis Socials**

Benvolguts,

En aquests pocs mesos com a vicepresidenta de la Comissió Permanent de la Gent Gran, he pogut copsar la gran vitalitat del vostre col·lectiu, una vitalitat que es tradueix en ganes de treballar i en ganes de fer activitats noves. Una gran resposta des de les vostres llars fent-nos arribar les activitats intergeneracionals que esteu desenvolupant als vostres municipis, festes d'aniversaris centenaris, la participació al Consell Consultiu de la Gent gran explicant les activitats i el suport imprescindible del vostre ens Local més proper a l'Ajuntament.

Ben cordialment,

# Descobrint el Segrià

Gimenells i Pla de la Font

Santa Maria de Gimenells



Visita a la Llar de Jubilats de Gimenells amb la presència de l'alcalde, Dante Perez, i la Vicepresidenta de Serveis Socials, Rosa M. Caselles.



La capital del municipi és a **Gimenells**.

El nucli de Pla de la Font es constitueix en Entitat Municipal Descentralitzada pertanyent **a**l municipi de Gimenells i Pla de la Font, municipi eminentment agrícola.

Gimenells i la **Pla** de la Font són municipis on hi ha molts camins i carreteres secundàries que donen accés a les hectàrees destinades a terrenys rústics, finques i boscos.

Això fa que aquestes vies d'accés siguin perfectes per a gaudir d'una jornada observant unes vistes úniques passant pel Castell de Gimenells o per la Zona del Mirador de Pla de la Font.

**S**anta Maria de Gimenells. Un grup de cases amb història, ja que la seua existència és deguda al senyor Ramón Albó, que en els seus temps va fundar l'OTA (Obra Tutelar Agrària de Menors).



Gimenells



Pla de la Font



Santa Maria de Gimenells

## Història de Gimènells



Foto de: <http://es.wikiloc.com/wikiloc/imgServer.do?id=573585>

El pas de la Via Romana de Tàrraco a Cesaraugusta a prop de Gimènells va propiciar la cristianització de la zona. El topònim àrab `chimia, amb el significat de "capella", va donar origen al nom de Gimènells. Possiblement, els escassos cristians (mossàrabs) que van resistir l'impacte de la musulmanització (714) van conservar la seua fe en aquesta capella situada en el seu antic castell. **La primera menció documentada que tenim sobre el nostre poble arrenca del 1092** com a part del regne de Monzó en zona frontera davant la musulmanitzada Lareda.

Anem molt ràpidament endavant en el temps, ja que la nostra història comença a l'any 1928 quan D. Ramón Albó, jutge de Menors de Barcelona, compra Gimènells al marquès d'Alfarràs, on ubicarà l'Obra Tutelar Agrària (OTA). A l'any 1929-30 s'instal·len els primers regadius. El canal ja arribava a la zona al 1910. El dia 29 de juliol de 1943 s'autoritza l'expropiació i compra de 1380 hectàrees a l'Obra Tutelar Agrària per feï lots

a Gimenells. En aquest mateix any es compra a Vallmanya 256 hectàrees del 'Pla de la Vaqueria'. El terme de Gimenells acabaria format per: Gimenells Vaqueria (part), Gimenells OTA i Roques Blanques. A l'any 1943-44, s'estableixen 12 colons. En aquesta època ja vivien famílies assentades en petites construccions disseminades per la finca. Eren els 'parcers' del **Marquès d'Alfarràs**. Tot això només era el principi, ja que en aquest temps es produïa un èxode des d'Aragó en cerca de terres.

A l'any 1944-45, Gimenells es va veure afectat per una epidèmia de paludisme. El paludisme va anar perdent activitat després de la construcció de desaigües i l'ocupació dels habitatges acabats. Al 1946, Gimenells registra un augment de la població amb un cens de 65 colons. Per un altre costat s'acabà el Centre Tècnic de Gimenells .



El Centre Tecnològic, va ser el quartell general de tots els enginyers de Colonització. Avui aquest centre està destinat a camp d'experimentació del IRTA. Gimenells, serà el poble pilot de tota una sèrie que s'aniran colonitzant pel mateix sistema. El dia 1 de juliol de 1947 s'inaugura oficialment el poble de Gimenells, el qual començà a escriure la seua història. Al 1959 es creà la parròquia de Gimenells. S'elegí com a patrona a la Verge del Rosari i com a patró a Sant Isidre. Al 1963 es va construir un dipòsit elevat de reserva pel proveïment d'aigua de Gimenells. L'any següent se celebrà el XXV aniversari de la fundació del Institut Nacional de Colonització.

**Al 1991 es va produir la segregació del municipi d'Alpicat i va nàixer el municipi de Gimenells – Pla de la Font.**

## Llar de Jubilats d'Alpicat





La **Festa de l'Oli Nou** es va celebrar amb **molt d'èxit** els dies 6 i 7 de novembre de 2015. Dins el programa dels actes organitzats per l'Ajuntament d'Alpicat i el Museu Molí de l'Oli de ca l'Agustí es duen a terme activitats relacionades amb l'arribada de l'oli sorgit de la primera premsada.

Alumnes, persones de l'Associació de Jubilats d'Alpicat i treballadors de l'Ajuntament d'Alpicat van participar en l'organització i col·laboració d'aquesta festa activitat que es porta a terme cada any.

La festa es va iniciar divendres al matí amb la recollida de les olives a les oliveres del poble, propietat de l'Ajuntament.



Els alumnes de 3r. de primària del col·legi Dr. Serés hi van participar sota la supervisió de dos agricultors del municipi, amb experiència en la collita de l'oliva.

## LLAR DE JUBILATS I PENSIONISTA DE SUCS



Benvolguts lectors:

Els vostres amics i companys de Sucs volem aprofitar aquesta oportunitat que ens ofereix la Revista dels Sèniors del Segrià per fer-vos arribar la nostra salutació a tots vosaltres, i compartir l'alegria i satisfacció que ens aporta realitzar aquestes activitats anomenades intergeneracionals, que trimestralment realitzem amb la col·laboració de la biblioteca.

Aquestes activitats tenen la finalitat de reunir-nos, per dialogar i conèixer socialment entre diferents generacions, per fer arribar als més petits les històries, contes, llegendes i tradicions de la cultura de la nostra terra. A l'hivern la Tronca de Nadal, contant aquesta bonica història i seguint els costums familiars de fer-li "cagar" el tronc, fent somiar els més petits i gaudir els grans.



## Llar de Jubilats i pensionistes de Sucs



El tronc està molt concentrat, perquè té molta responsabilitat per complaure els nens de Sucs.



Com podem veure, el jove públic assistent es manté espectant durant el conte i els nous esdeveniments.



La sorpresa va arribar quan el "tronc" fent un gran i molt generós esforç, en escoltar les cançons dels més petits i grans va "cagar" un Ninot de Neu, cosa que va aconseguir la delícia de tots els assistents.

**I fins aquí aquesta simpàtica festa**

## Alcoletge celebra el Dia de la Gent Gran



Foto cedida per Paco Lacasa



Foto cedida per Paco Lacasa

LA Sra. Adela Mir Riera va ser homenajada per l'Ajuntament d'Alcoletge amb motiu de la celebració del seu 100 aniversari.

La festa es va celebrar a la Llar de Jubilats Sant Miquel Arcàngel d'Alcoletge, acompanyada del seu fill, familiars veïns i del president de la Llar, el Sr. Xavier Calatayud que li va fer entrega d'un ram de roses.

## Veïna centenària al Pla de la Font



La presidenta del Consell Comarcal del Segrià M. José Invernón, va presidir l'acte d'homenatge a la veïna centenària del Pla de la Font, la Sra. Ana María García, fent entrega d'un record institucional.

**VOLS CONTACTAR AMB EL  
CONSELL COMARCAL DEL SEGRIÀ?**

Vols que les teves activitats apareguin a la revista? Escrivu-  
nos: **rcaselles@segria.cat**  
o truca al **973 054 810**

## **Consells de Salut: Restrenyiment**

**Dra. Neus Ramonet i Sucarrat**

EL restrenyiment és una patologia molt freqüent que afecta una gran part de la població en algun moment de la seua vida. Molts pacients no consulten el seu metge per aquest símptoma i recorren a l'automedicació.

Aproximadament afecta un 12-20% de la població espanyola. És el doble de freqüent en la dona que en l'home i tres vegades més freqüent en persones majors de 65 anys.

### **COM HO DEFINIM?**

Es considera restrenyiment quan hi ha menys de 3 deposicions a la setmana. També entra en la definició de restrenyiment el que el pacient refereixi haver de realitzar esforç defecatori excessiu i/o que els seus excrements siguin durs o d'escàs volum.







## COM HO CLASSIFIQUEM

El restrenyiment es pot classificar en primari i secundari:

### **Primari**

És de causa desconeguda.

### **Secundari**

A fàrmacs: són nombrosos els fàrmacs que poden causar restrenyiment.

A causes internes que afecten el còlon, recte i anus.

A causes externes que afecten indirectament el tracte intestinal: la diabetis mellitus, hipotiroïdisme, insuficiència renal crònica, malaltia de Parkinson, ictus, esclerosi múltiple.

## QUÈ HO PRODUEIX O HO AFAVOREIX?

Alguns medicaments d'ús comú com l'ibuprofèn els que s'usen per baixar la pressió arterial o per millorar l'estat d'ànim i els suplementes de ferro i calci.

No prendre una quantitat suficient de fibra.

No anar al bany a defecar quan se'n té ganes.

Usar laxants molt freqüentment.



## COM EVITAR-HO?

Mengeu més quantitat de fibra: aquesta es troba en les fruites com prunes, figues i kiwis.

Les verdures: el millor és menjar les verdures crues i les fruites amb pell.



El cereals integrals i el pa integral, sempre que s'augmenti la quantitat, n'és important el consum de líquids: 1,5 litres al dia (suc, infusions, aigua.)

La realització d'exercici físic ajuda a disminuir els símptomes del restrenyiment com la inflor o els gassos.

És bo anar al bany quan se'n té ganes, i no deixar-ho per anar després perquè això afavorirà el restrenyiment. Després de l'esmorzar és més fàcil per a algunes persones. Cal intentar que l'intestí s'acostumi a buidar en aquesta hora.



## **TRACTAMENT FARMACOLÒGIC**

Existeixen diversos grups de fàrmacs laxants

És millor utilitzar-los només en situacions especials però no per a tots els dies. Els únics que poden usar-se a diari són els formadors de volum (s'anomenen així perquè augmenten el volum dels excrements i és més fàcil expulsar-los).

Aquest tipus de laxants són el segó de civada, el plantago ovata i la metilcel·lulosa. Si se'n pren, s'ha de beure molts líquids i augmentar gradualment la quantitat del laxant per evitar tenir excessius gasos o inflor a la panxa.

## **QUAN CONSULTAREM AL METGE?**

Si passa almenys un mes i el restrenyiment no ha millorat amb els consells anteriors.

Si el restrenyiment és una cosa nova una cosa que no us havia ocorregut mai.

Si a més d'estar restret, es perd pes.

Si s'observa sang amb els excrements.

Si quan es buida l'intestí se sent algun tipus de dolor.

Si passa almenys un mes i el restrenyiment no ha millorat amb els consells anteriors.

A més, les defecacions solen ser difícils i dolores, cosa que agreuja el problema.

La tercera edat és el col·lectiu més afectat per aquest problema. De fet gairebé el 50% de la gent més gran de 65 anys pateix restrenyiment.



## **Corals del Segrià 2015**

En commemoració del 150è aniversari del naixement **d'Enric Morera**, músic i impulsor del cant coral a Catalunya.



Agrupació sardanista dels Alamús, 27 d'abril

---



Agrupació sardanista d'Alcarràs

---



Agrupació Sardanista Ferma de Ponent

---



Agrupació Sardanista de Puigverd de Lleida

---



La Coral Vila Vella de Sudanel·l actuant a Soses.

---



Coral La Lira de Torres de Segre actuant al seu municipi.

---



Coral Alzina d'Alcarràs actuant a Els Alamús

---



Coral Alzina d'Alcarràs actuant al seu municipi.

---



Coral Campanes al Vol dels Alamús actuant al seu municipi.

---



Coral de l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova de Lleida actuant a Els Alamús.

---



Coral Flor d'Espigol de Rosselló actuant a Puigverd de Lleida

---



Coral Clamor de Soses actuant a Massalcoreig

---





Coral La Primavera d'Artesa de Lleida actuant a Gimenells

---



Coral Montserratina de Raimat, actuant a Puigverd de Lleida

---



Segrià corals a Torrefarrera

---



Coral Sant Bartomeu d'Alpicat, actuant a Gimenells

---



Coral Sant Bartomeu d'Alpicat, actuant a Puigverd de Lleida

---



Coral Santa Àgata d'Alfarràs, actuant a Sudanell

---



Coral Veus del Roser d'Almacelles, actuant a Alcarràs

---



Les corals del Segrià actuant a Soses

---



Les corals del Segrià actuant a Torrefarrera

---

## **El Segrià Coral s'acomiada amb un concert multitudinari a Albatàrrec**



El cycle de cant coral de la comarca del Segrià "Segrià Corals" va posar el punt i final a la seva onzena edició a Albatàrrec, on més de 600 persones van gaudir del cor del Segrià i L'Ensemble UDL, conjunt instrumental de la Universitat de Lleida.





## Consell consultiu de la gent gran



La Presidenta M. José Invernón donà la benvinguda als assistents i agraià la nombrosa presència en representació de la nostra comarca, fet que indicà la il·lusió i les ganes dels assistents per treballar per la comarca.

Per la seva part, la vicepresidenta de la Comissió Permanent del Consell Consultiu, Rosa M. Caselles, expressà la seua disponibilitat i entusiasme en aquesta nova etapa i es manifestà oberta a tots els suggeriments que proposin els membres, assistents i veïns de la comarca.

Va tenir també unes paraules d'agraïment i reconeixement per l'anterior Vicepresidenta Sra. Neus Ramonet, per la bona feina feta i es comprometé a seguir en la mateixa línia de treball.

## **Consell Consultiu de la Gent Gran**

**Informació de la designació dels representants de la comarca del Segrià al Consell de la Gent Gran de Catalunya:** les persones designades han estat David Gannau Torrent i Josefa Jové Miró. Aquestes persones, d'acord amb el Reglament del 7è Congrés Nacional de la Gent Gran, hauran de participar en la constitució de les comissions de seguiment a cada comarca, com determina aquest reglament.

**Relleu del vicepresident de la Comissió Permanent:** d'acord amb els acords presos en l'Assemblea General i conforme regula els estatuts, cal fer el relleu del vicepresident segon de la Comissió Permanent. La persona que surt és Josep Pueyo Ferrer, el qual continua com a vocal

### **Informació dels temes tractats al Consell de la gent gran de Catalunya.**

Tota la informació que es rebrà de la Secretaria de Família del Departament de Benestar Social, es comunicarà a tots els membres de la comissió, bé per correu electrònic o bé mitjançant l'ajuntament respectiu.

### **Revista dels Sèniors del Segrià.**

La Sra. Rosa M. Caselles va dir que es continuarà amb l'edició de la revista recollint informació en aquests mesos per sortir el primer trimestre del 2016, ja que és un bon mitjà per compartir activitats i singularitats del nostres municipis.

També es comprometé a visitar les diferents LLars de Jubilats de la nostra comarca per fer difusió dels temes de Serveis Socials i especialment del servei del Teleassitència.

## **Consell Consultiu de la Gent Gran**

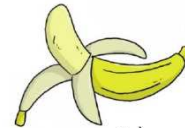
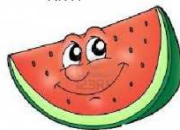
### **Membres del Consell Consultiu de la Gent Gran del Segrià i la Comissió Permanent:**

- Sra. M. José Invernón Mòdol, presidenta.
- Sra. Rosa Caselles Mir, vicepresidenta.
- Sr. David Ganau Torrent, vicepresident, Llar d'Almenar.
- Sr. Josep Pueyo Ferrer, coordinadora.
- Sra. M. Teresa Farregut Clariana, Llar d'Albatàrrec.
- Sra. Josefa Jové Miró, Llar de Maials.
- Sra. Núria Estanui Arauz, Llar del Secà de Sant Pere, Lleida
- Sr. Josep M. Vidal Solé, Llar Sta. Teresina, Lleida.
- Sr. Xavier Calatayud Bonet, Llar d'Alcoletge.
- Sr. Julian Gavin Alfranca, Llar de Sucs.
- Sr. Josep Pua Requena, Llar d'Alguaire.
- Sra. Carmen Almacelles Burgués, Llar de Benavent de Segrià.
- Sr. Eduard Batlle Roca, Llar de Bonaire, Lleida
- Sr. Climent Besa Bellart, Llar d'Alpicat.
- Sra. M. Teresa Fernández Fernández, Llar de Rosselló.
- Sr. Josep Albella Salvadó, Llar dels Blocs Joan Carles-La Mercè, Lleida
- Sr. José Pinteño, Llar de Raimat
- Sr. Joan Mesull Salat, Llar del Pilar, Lleida.
- Sra. Jacinto Pernia Val, Llar de Pardinyes, Lleida.

## Sopa de lletres



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



SINDRIA



Font: <http://infermeria-comunitaria-1.webnode.es/jocs-infantils/sopa-de-lletres/>

### SOPA DE LLETRES DE SANT JORDI

D	F	T	C	S	R	G	A
C	A	V	A	L	L	E	R
F	R	O	S	A	D	H	R
D	G	H	R	G	S	A	G
P	R	I	N	C	E	S	A
F	D	R	A	C	D	A	D
O	U	Y	R	E	I	A	S
C	A	S	T	E	L	L	W



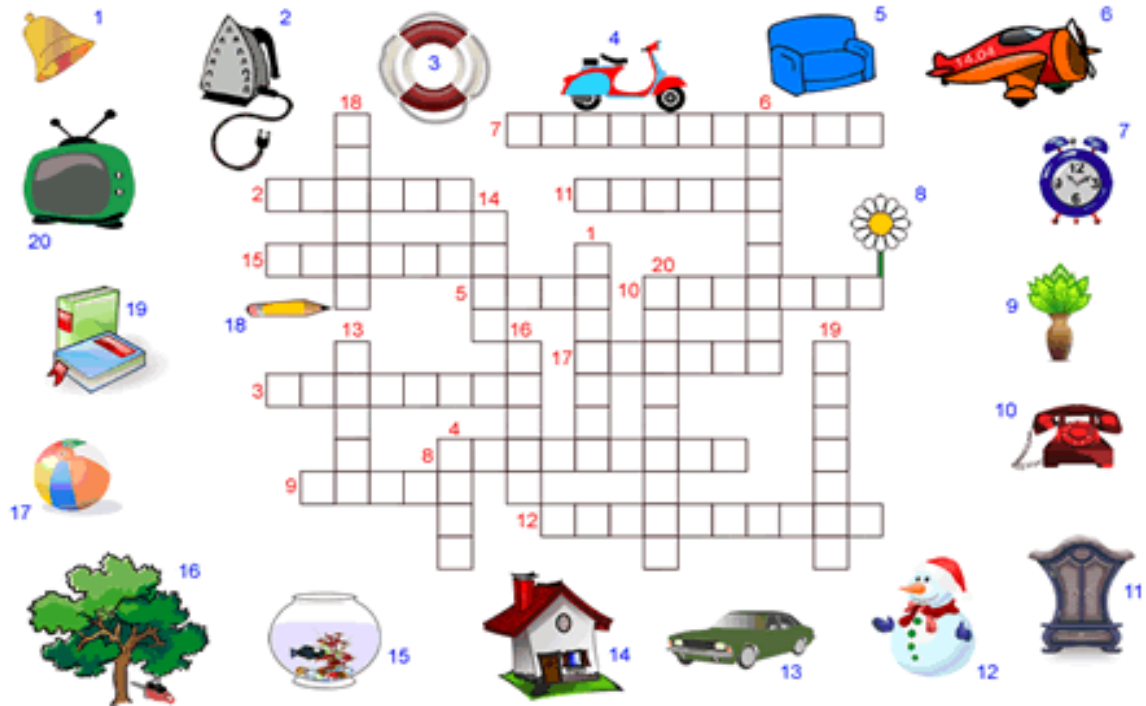
- REI
- PRINCESA
- DRAC
- CASTELL
- CAVALLER
- ROSA

Font: <https://es.pinterest.com/verecita/sopa-de-letras-y-juegos/>



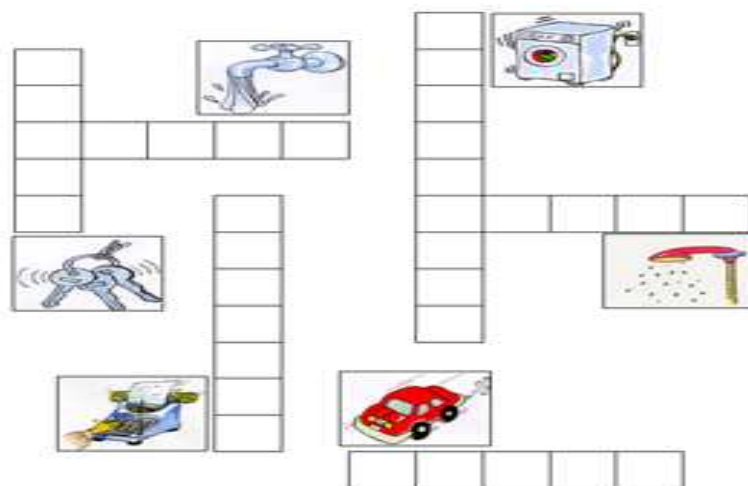


## Mots encreuats



Font: <http://www.crucigramaexpres.cat/crucigrames/infantil5.html>

**Títol:**  
màquina rentadora claus aixeta taladre dubca aixeta



Font: <http://www.xtec.cat/fadulcs/minerva/minerva-online/a23.htm>

## Premis Integra XXI



En aquesta desena edició vam reconèixer la tasca en la inserció laboral de les persones amb Síndrome de Down i les tres empreses col·laboradores del **projecte INTEGRÀ XXI** de la nostra entitat. Banasegur, el **Consell Comarcal del Segrià** i Mon Ermitage van ser les guardonades de la nit.



## Teleassistència



El servei de Teleassistència, és un servei de prevenció i atenció immediata durant les 24 hores del dia, durant els 365 dies de l'any que permet movilitzar els recursos necessaris per a resoldre situacions d'emergència o necessitats especials en persones grans o discapacitades.

Amb aquest servei, el Consell Comarcal del Segrià possibilita que els usuaris puguin continuar en els seu domicilis habituals gràcies a la seguretat i assistència immediata en situacions d'emergència cosa que millora la seua qualitat de vida.

Fins al 31 de desembre de 2015 a la nostra comarca hi teníem instal·lats uns 310 aparells contractats amb **ASPID**. Des del mes de gener fins al 31 de març s'ha donat cobertura 101 usuaris més amb l'empresa **Sarquavitae**. (El Sr. Macari Mateo Raluy d'Alfarras, acompanyat d'un treballador de l'empresa un cop instal·lat l'aparell al seu domicili)





# Teleassistència 24 h · 365 dies a l'any

La **Teleassistència de SARquavitaie** ofereix una solució per a cada situació, amb serveis adaptables a cada necessitat que es presten mitjançant un sistema preventiu d'assistència que garanteix l'atenció puntual i ajuda ràpida en casos d'emergència durant les **24 hores del dia els 365 dies de l'any**.

## Teleassistència Consell Comarcal del Segrià

Màximes prestacions-flexibilitat

Dirigit a persones grans que viuen soles o acompanyades i que passen estones soles. Un servei que et donarà **la resposta que necessites davant emergències**. Vetllarà per la teva **seguretat i benestar** de forma integral, fent **seguiments i recordatoris mèdics** personalitzats.

- 1 **Garantia de Servei públic**
- 2 **Experiència en la gestió des de fa 25 anys**
- 3 **Seguretat i atenció per a la persona usuària**
- 4 **Tranquil·litat per a familiars, cuidadors i amics**
- 5 **Adaptat a les necessitats de cada padri o padrina**



Consell Comarcal  
del Segrià

Informa-te'n al teu Ajuntament

