



Núm. 42 Tardor 2020

# Parlem





### EDITORIAL

3.- Equip de Redacció.

### OPINIÓ

3.- Els nostres residents i els nostres professionals.

### L'ENTREVISTA

5.- *Sra. Luisa Flores, parlant des de casa.*

### PARLEM DE SALUT

8.- Parlem del... dol, per la *Dra. Montse Esquerda.*

### LES NOSTRES ACTIVITATS

11.- Passejades pels jardins del Seminari. Conversem, tertúlia i activitats a l'exterior. Projecte intergeneracional Parlem. Estimulació cognitiva. Mantenint activitats significatives. Celebrem Sant Joan. Festa Major. Seguim gaudint de la música en directe: musicoteràpia i el projecte Compassats.

### HISTÒRIES O CONTES

16.- Records de l'escola, per la *Sra. Maria Carbonell.*

### LES NOSTRES RECEPTES I REMEIS CASOLANS

17.- Fideuà.  
La Sarna.

### PARLEM AMB LA GENT GRAN

18.- Retrobament amb les famílies.

### RECORDEM

19.- El Seminari.

### ART COM A FORMA D'EXPRESSION

21.- *Mi Puerta*, pel *Sr. Ginés Torres.*

### OCI I CULTURA

22.- Super sopa de lletres.  
Troba el camí.  
Aparella.

### **Equip de redacció:**

*Susanna Forné González, Lali Garcia Ràfols, Eva March Álvarez i Roser Maura Riera.*

### **Han col·laborat en aquest número:**

*Queralt i Guillem, Montse Armengou, Dolors Barrera, Sussi Boniquet, Montse Espinalt, Montse Esquerda, Luisa Flores, Teresa Garcia, Roser Julià, Raquel Pacheco, Meritxell Roca, Preslava Simeonova, Enri Vidal i Ester Vilana.*

### **Els nostres residents:**

*Maria Almansa, Pere Altimir, Pere Boltes, Maria Carbonell, Maria Caminal, Bene Gonzalez, Josep Grau, Mercè Julià, Idelfonso Ojaos, Ramon Pujol, Maria Ribes, Amparo Sanchez, Lola Sanchez, Loli Sierra, Maria Torra i Ginés Torres.*

**Fotografia de portada:** Eva March

**Telèfon:** 973 35 24 11 **e-mail:** parlem@fsh.cat **Periodicitat:** trimestral.





## Editorial

Després de mesos d'aturada en la publicació de la revista ens plau presentar-vos un nou número de Parlem. En aquest cas, hem volgut tractar la vivència dels nostres usuaris, familiars i professionals en relació a aquesta nova realitat que ens està tocant viure a tots plegats. Estem molt agraïdes de continuar fent visible la realitat i la biografia de la nostra gent gran.

Bona lectura i salut biopsicosocial per a tothom!

Equip de redacció

## Opinió

### Què ha suposat per a tu aquests mesos de pandèmia?

Sobretot acompanyament, fent de segona família (germana, filla, neboda, cunyada...).

Vetllar per la seva salut i seguretat davant del coronavirus.

Buscar constantment el millor moment, escoltant les seves necessitats i fent-los gaudir.

**Roser Julià**

Esta pandemia ha supuesto un cambio radical en mi vida, me ha alejado de mi familia y me ha hecho sentir más sola. Ha sido y es muy duro.

**Loli Sierra**

Durant aquests mesos de treball al Seminari hem pogut conèixer més a les persones, la seva biografia, costums, necessitats i prioritats. Hem pogut fer un treball més personalitzat, hem tingut més temps per parlar amb ells i més contacte virtual amb la família. Ens hem adonat de la importància que té en el seu dia a dia la família, l'entorn, la seva ciutat, passejar i mantenir les activitats quotidianes, com ara sortir al mercat. D'altra banda, el treball i les rutines s'han fet més monòtons, pocs canvis i poques possibilitats d'introduir-ne de nous.

**Montse Armengou,  
Dolors Barrera, Raquel  
Pacheco, Ester Vilana**

Durant aquest temps he estat ben acompanyat però el que em fa patir més és no poder sortir.

**Ramon Pujol**





Después de los primeros meses de pandemia me di cuenta de lo importante que era la familia para las personas mayores, la importancia de verlas, aunque fuese de vez en cuando. También vi, que lo pasaban mal con el traslado de su casa y de su entorno. Las personas mayores se han sentido solas, desorientadas y más apagadas. Los profesionales, teníamos que ir muy protegidos y aún dificultaba más la proximidad. Al principio nos sentíamos más estresados porque no sabíamos cómo hacerlo, cómo tocarlos, cómo acercarnos para no contagiar-los, teníamos miedo. Yo me hago la reflexión, si un día me tocara cuidar a mis padres querría estar más cerca de lo que las familias han podido estar.

**Pres Simeonova**

Des de la meva secció que és cuina, m'agradaria destacar que m'era molt més fàcil atendre els avis de forma més personalitzada quan els hi servíem els àpats de manera presencial. Se'ns dubte fer un tracte personalitzat en àpats dia a dia és delicat, i encara ho és més des de la distància i, encara ho és més, en situació de confinament.

**Enri Vidal**

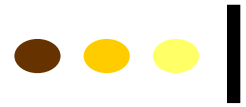


Aquesta pandèmia ha estat molt dura, el més difícil per a mi ha estat el fet d'estar tancada entre quatre parets i no poder sortir. No m'he sentit gaire bé però he fet aquest sacrifici per no agafar el virus i no transmetre'l a ningú.

**Maria Caminal**

Aquests mesos de pandèmia m'han suposat un aprendre a treballar en equip des de diferents disciplines i aportant cadascú els seus aprenentatges. He treballat amb els usuaris des d'una altra mirada.

**Eva March**



## *Sra. Luisa Flores*

### Parlant des de casa

La Luisa ha compartit amb tots nosaltres la seva visió de la pandèmia com a dona independent confinada sola a casa.

Vaig néixer al 1934 a Ayamonte, un poble de Huelva als peus de la desembocadura del Guadiana, a cinc minuts de l'Algarve portuguès.

Filla de família nombrosa, el nostre pare va morir molt jove a causa d'una malaltia pulmonar provocada per la seva feina. Era patró de vaixell. La meva mare estava en aquells moments embarassada de la meva germana petita. Tot això en plena postguerra.

Malgrat tot, vaig viure una infància feliç, envoltada de la família. No ens faltava el menjar, cada dia els vaixells de pesca ens abastien de peix. No vam passar gana, no obstant, sí moltes necessitats. Totes les germanes anàvem a un col·legi de monges de clausura i, a canvi d'ajudar-les, elles ens donaven el dinar.





Buscant un futur millor, la nostra mare em va enviar a La Seu d'Urgell (primer a mi i després a les meves germanes) on teníem uns parents. Vaig venir a parar aquí amb 13 anys, a 1500 quilòmetres de casa i amb un clima totalment diferent al meu.

Us enganyaria si us digués que va ser fàcil. Immediatament, em vaig posar a treballar. Sense oblidar-me de la meva terra, que sempre porto al cor, de seguida vaig fer d'aquesta la meva terra també i me la vaig estimar. A la feina a Lleteries vaig conèixer al meu marit. Així doncs, em vaig casar i vaig tenir els meus tres fills.

Per desgràcia, la vida es va endur el meu company massa jove. Em vaig quedar amb dos fills fent carrera a fora i una nena de 13 anys que ràpidament em va ajudar a agafar les regnes i tirar endavant.

Us faig aquesta introducció perquè, com a tots, la vida ens en dona de verdes i de madures i quan has viscut tantes coses i has pogut sortir de cada sotrac, sembla com si no hi pogués haver res més que t'impedís estar tranquil·la. Doncs sí, successivament hi ha coses que fan que t'hagis de posar les piles contínuament.

Des que em vaig jubilar, he dedicat la meva vida a seguir ajudant als meus fills. He cuidat dels meus nets i he estat la persona més feliç del món fent-ho. La meva filla va tenir dues nenes molt seguides i cada dia anava a casa seva i li donava un cop de mà. Els caps de setmana, fins al confinament, he pujat cada dissabte a passar el dia amb un dels meus fills que viu a Andorra i les tardes les dedicava a passar-les amb la meva germana que també hi viu. Els diumenges, acostumava a dinar amb la meva filla i la seva família.





Soc una persona activa. No soc de viatjar. En quedar-me vídua tan jove, no em venia de gust anar sola amb d'altres matrimonis. Però he viatjat moltíssim per tota Espanya, amb la família i sola, amunt i avall, amb tren i amb avió, per veure a la família i al meu altre fill que viu a Santander.

Per tant, tot i viure sola com faig, ja que soc gràcies a Déu totalment autònoma, mai he parat. Les meves netes sempre han vingut a dinar a casa dues vegades a la setmana i, quan ha calgut, jo he anat a fer el dinar a casa de la meua filla. Per tant, sempre estic acompanyada. Sempre els tinc.

Ara estic vivint una de les pitjors èpoques de la meua vida. Se'n diu solitud. Tot i que no paro de sortir a caminar, m'han arrencat el que més estimo. La companyia dels meus fills i nets. Com la meua filla treballa a l'Hospital, "no em deixa" anar a casa seva, ni tampoc venen les nenes per precaució. Us prometo que és com si m'estessin arrencant un trosset d'ànima cada dia que passa. Els dissabtes vaig a comprar amb la meua filla i així passem una estona juntes. Les nenes em venen a veure constantment i em saluden des del carrer i els diumenges anem totes tres a caminar. Poca cosa. Però és l'única il·lusió que tinc ara mateix.

Visc cada dia preocupada per ells. No puc pujar a Andorra a veure al meu fill i molt menys anar a Santander a veure a l'altre amb qui ens separen tants quilòmetres.

Al matí vaig a comprar i a caminar. Les tardes les passo mirant la tele, llegint, fent punt... Fins l'hora d'anar a dormir. Esperant despertar a l'endemà i que tot això hagi acabat. Que hagi estat un mal son.

Aquesta pandèmia s'ha endut molts amics dels quals ni m'he pogut acomiadar. Aquesta pandèmia m'ha pres el que em fa sentir viva.





# Parlem de salut...

## Parlem del... dol

Per la Dra. Montse Esquerda

Metge pediatra i  
Directora de l'Institut Borja de Bioètica



**E**ls darrers mesos, hem viscut temps excepcionals. Un petit virus va arribar per trastocar la nostra vida, el ritme de tota la societat i el quefer del dia a dia. S'han viscut moltes emocions, totes barrejades a la vegada, por, incertesa, aïllament, soledat, angoixa, però també solidaritat, esperança...

**P**erò malgrat que tots hem viscut canvis importants en la vida diària, no tothom ha viscut canvis igual de profunds. Moltes persones han sofert un dels pitjors esdeveniments que es pot viure, com és la mort de persones estimades, properes, conegudes, i viuen en aquests moments un dol.

**E**l dol és el dolor, el patiment provocat per una pèrdua significativa. A la vida en patim molts de dols: per un canvi de casa, per un canvi de feina, per un canvi de situació personal, per un divorci... però el dol més irreparable i definitiu és el dol per la mort d'una persona estimada.

**C**om explica el psicòleg Parkes, *"el dolor del dol forma part de la vida exactament igual que l'alegria de l'amor; és el preu que paguem per l'amor, el cost de la vinculació"*. El dol és el preu que paguem per estimar, sols ens dol la pèrdua d'allò que apreciem, sols ens provoca dolor l'amor.

**C**ada societat ha trobat una forma d'expressar, mostrar o assumir el dolor provocat per la pèrdua, però en la nostra societat, fins ara, la mort i també el patiment s'han convertit en els nous tabús. Venim d'un costum recent d'amagar la mort.





**A** abans, la mort estava molt propera a la llar: convivien diverses generacions en una mateixa casa, es vetllava a casa els difunts, el vestir-se de "dol" era un signe extern que et permetia un estat concret i un rol concret. Però cada cop hem allunyat la mort de casa (als hospitals, als tanatoris...), també més sovint tenim pressa perquè tot torni a estar com abans i se senten expressions com *"fa sis mesos que s'ha mort el marit i encara plora"*, *"ja fa un any que va morir la filla i encara està així"*.



**A** l'allunyar la mort del dia a dia de la nostra societat, hem de tenir en compte que estem allunyant i aïllant a les persones en dol. La vida és doncs un conjunt de guanys i de pèrdues, viure exigeix una adaptació constant. Hi ha adaptacions que costen poc i altres que costen molt, hi ha adaptacions que comporten molta alegria, però moltes comporten molt dolor. Adaptar-nos a la pèrdua d'una persona estimada és una de les adaptacions més significatives i de tal com es fa el procés, es determina força tal com es viurà a partir de llavors.

**F**er el camí del dol no és fàcil ni curt. Requereix temps suficient, malgrat que ningú s'atreveix a posar una durada fixa i concreta pel dol, parlem pel capbaix d'un any o més.

**F**er el dol requereix símbols i rituals. El funeral o les cerimònies ens ajuden, i molt, a fer el comiat i sobretot a acceptar la pèrdua. Tenen també un sentit social: les persones naixem i creixem en comunitats. Malgrat que a vegades ens agradi estar sols, ningú arriba a ésser la persona que és sense conviure amb els altres. Per això també morim en societat i acomiadem la mort tots plegats.

**U**n fet que no ha ajudat gens en aquests temps horrorosos de Covid ha estat no poder acomiadar-se de la persona estimada, no poder fer un funeral i, fins i tot, potser no poder tenir suport social, dels amics o de tota la família plegada, en les primeres setmanes de dol. Per això, és important poder fer, en el moment que sigui possible i de la forma que cada persona i família consideri millor, un funeral i un comiat.

**E**l Dr. Ira Byock, un metge de medicina pal·liativa, parlava de les coses més importants a fer al final de la vida i anomenava quatre grans tasques: saber donar gràcies a la persona que s'està morint, saber dir-li quant l'has estimat, demanar perdó i perdonar el que calgui, i saber dir adeu.





**P**otser la pandèmia ens ha tret la possibilitat de fer aquest comiat en el moment en el qual estava succeint, però igual que podem fer un funeral, es pot fer també de forma retardada. Encara que sembli que donar gràcies o dir "t'estimo" a algú que ja ha marxat, sigui una tasca fàcil és important fer-ho, i pot ajudar a donar pau.

**T**ambé per a les persones per qui no ha mort ningú. Moltes vegades amb la gent que tenim més propera, oblidem el que és obvi i senzill, i el moment de pandèmia, de malaltia o qualsevol altre és un bon moment per agrair tot allò rebut i recordar l'estima. A vegades, el dia a dia de la vida se'ns menja sense deixar lloc a aquelles coses i paraules que malgrat ser molt obvies, les oblidem.

**E**l dol és una època també amb molt dolor i moltes emocions, ràbia, desesperança, angoixa, enuig, tristesa o culpa apareixen tot sovint. És bo saber anar posant paraules a aquestes emocions i trobar algú que ens entengui i amb qui les puguem compartir. El professor Torralba comentava que "el dolor té necessitat de ser acollit i escoltat". No tothom expressa el dol i les emocions amb paraules, hi ha moltes formes d'expressar-les, però l'important és que cadascú trobi la seva manera, el seu camí.

**C**omentàvem que tota la societat ha viscut aquest sotrac, i que ha viscut moltes emocions de forma conjunta en sintonia. Ara sembla com si tots tinguéssim moltes ganes de tornar a engegar i passar ràpid pàgina tornant a la vida "normal", però el virus s'entossudeix en seguir.

**F**ora bo, que com a societat, aprenguem una mica més sobre el dol, a donar espai a les persones que pateixen, a entendre i no amagar la tristesa o la recança de l'enyor pels qui estimem i han mort, i a compartir i parlar tot això tots plegats, incloent també els nostres nens i joves.

**L**a mort i la pèrdua formen part de la nostra existència quotidiana, parlem-ne.

**E**nsenyar a viure, és ensenyar a morir; aprendre a morir és aprendre a viure.







# Les nostres activitats

## *Passejades pels jardins del Seminari*



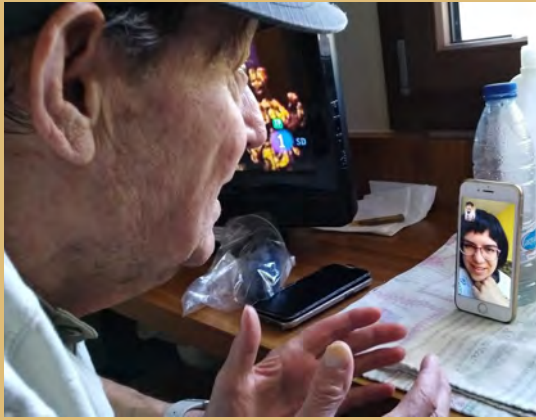
## *Converses, tertúlia i activitats a l'exterior*







*Projecte intergeneracional Parlem*



*Estimulació cognitiva*



*Mantenint activitats significatives*







*Celebrem Sant Joan*







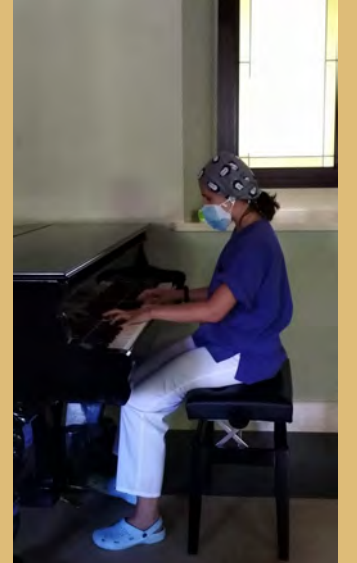
## Festa Major!







*Seguim gaudint de la música en directe: musicoteràpia i el projecte Compassats*



# Històries o contes

## Records de l'escola

M'agradava molt anar a col·legi. Amb les amigues rèiem molt. Tot passava dins de l'escola, ja que quan plegàvem havíem d'anar a casa després de sentir la sortida dels soldats.

Perquè, quan sortien els soldats, havíem de posar-nos en fila i cantar el cara al sol amb el braç enlairat. Nosaltres no volíem i, amb les amigues, marxàvem corrents per no haver de fer-ho. Corríem avall pel carrer de Cal Matadones. Recordo com els soldats ens perseguien per no voler cantar *Viva Espanya*.

Recordo un altre dia que, en venir Mossèn Aleix, el capellà que ens feia les misses, en veure'l, unes companyes de classe van dir "*Nenes, la Madre Asunción està festejant amb el Mossèn Aleix*". Quin fart de riure! Què en fèiem de bajanades!

En sortir de l'escola tiràvem pedretes al canal d'aigua que passa per sota els bancs del passeig, així mullàvem a la gent que hi estava asseguda.

**MARIA CARBONELL**





# Les nostres receptes

## Fideuà

Per la Sr. Ginés Torres

### Ingredients:

400 g. de fideus fins	1 ceba
1 litre de fumet de peix	1 dent d'all
200 g. de sèpia	Oli d'oliva
200 g. de gamba pelada	
4 tomàquets pera madurs i ratllats	
Sal (al gust de cada casa)	



Una fideuà podem fer-la fàcil o complicar-nos.

Comencem amb un sofregit d'all, ceba i tomàquet. En una cassola daurarem la ceba, tallada molt fineta, amb els alls, també tallats a làmines. Un cop daurat, hi tirarem el tomàquet i ho deixarem sofregir.

Retirarem el sofregit. En la mateixa cassola, posarem un bon raig d'oli d'oliva, hi afegirem la gamba pelada i la sèpia a trossos i ho fregirem tot. Si volem complicar la recepta hi podem afegir més peix, al gust del cuiner (rap, musclos, cloïsses, etc).

Quan estigui a mig fregir, hi afegirem el sofregit que teníem reservat. Passats uns 5 minuts, hi tirarem els fideus fins i ho sofregirem un parell de minuts més. En aquest punt hi abocarem el fumet de peix calent.

Deixem fer xup-xup, i tapem la cassola. Quan s'hagi evaporat el brou, deixarem reposar un parell de minuts i, tot seguit, ja podem servir. Es pot acompanyar d'un bon allioli. Bon profit!

## Remeis Casolans

### La Sarna

Per la Sra. Maria Carbonell

Quan tenia 9 anys vaig agafar la sarna. Em van sortir granets per tot el cos, ho recordo molt dolorós. Fins i tot en tenia als peus.



La meva àvia de Ponts em va curar amb un remei de padrina. No va venir el metge en cap moment.

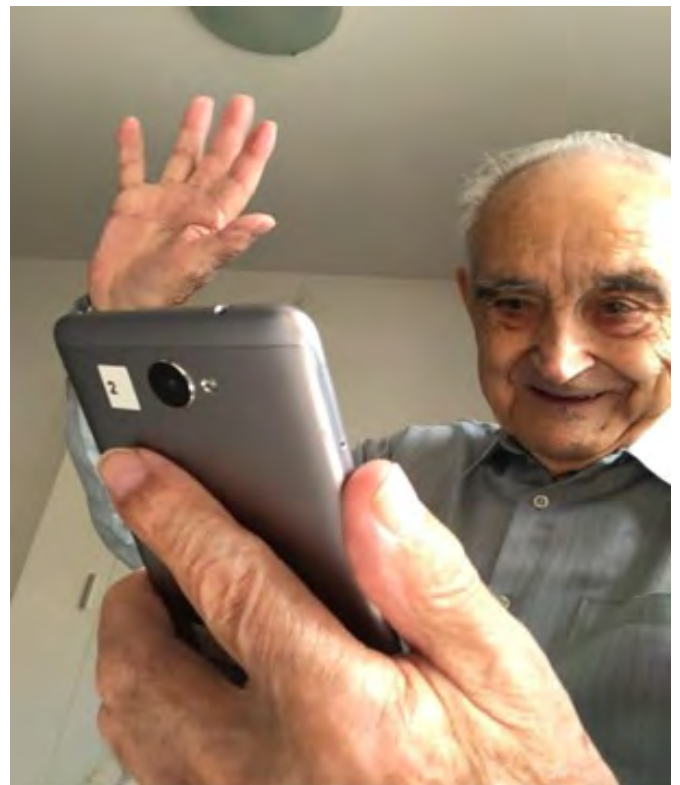
La padrina feia bullir farigola i, un cop l'aigua era tèbia, em posava a remull cada dia a dins del bugader. M'hi estava una hora! Després, quan sortia, m'embolicava amb un llençol mullat amb la infusió de farigola i m'estirava al sol fins que m'assecava.

*Els remeis casolans recollits provenen de l'experiència dels padrins i de la cultura popular. Cal recordar que no tenen una base mèdica o científica comprovada.*



# Parlem amb la gent gran

## Retrobament amb les famílies



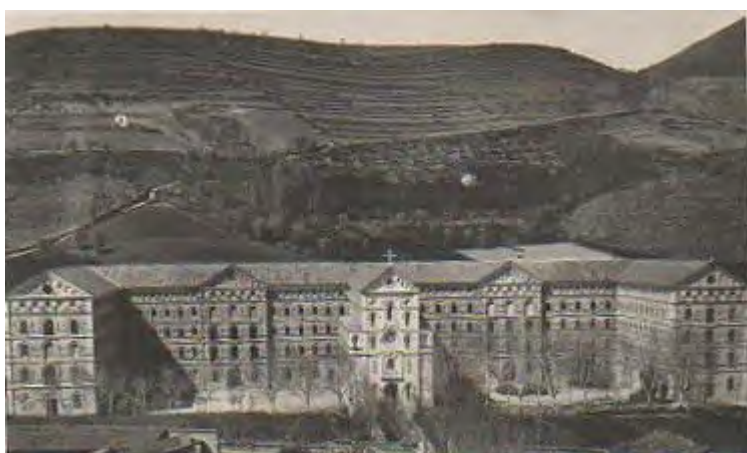
*Uns dies passen  
més lentament que els altres.  
Són fugacíssims  
aquells que em vens a veure;  
els altres mai no acaben.*

**Miquel Martí i Pol**

Per preservar la veu, 1985



## El Seminari



En aquesta edició volem dedicar l'apartat de recordem a la història del Seminari. Quin paper ha tingut en la vida dels ciutadans de la Seu d'Urgell? Quines activitats s'hi han desenvolupat al llarg de la història? Parlem amb la gent gran de la residència perquè ens donin més informació.

### Una mica d'història

El 1860 comencen les obres del seminari de la Seu d'Urgell. És un edifici que es caracteritza per la seva amplitud i l'estil de construcció neoromànic. El principal propòsit era convertir-se en la universitat dels Pirineus. Des dels seus inicis fins a l'actualitat ha esdevingut una icona en la formació de seminaristes. De totes maneres, al llarg de la seva història, també ha tingut altres funcions.

### Funcions que ha tingut el seminari

Durant la postguerra també va servir d'escola, els alumnes estudiaven a l'església del seminari. En aquella època encara no hi havia monges a la Seu, no hi havia convent. Al seminari estudiaven barrejats nens i nenes, compartien pupitre. La Maria encara recorda l'olor del seu company, portava colònia, era de casa bona. Més tard, quan es va inaugurar el convent de la Sagrada Família, les noies van anar-hi a estudiar i els nois van anar als Germans de la Salle.





Més endavant s'hi van instal·lar les oficines de l'Àrea Bàsica de Salut, i el seminari acollia l'activitat mèdica de les consultes externes dels metges del CAP (Centre d'Atenció Primària) de la Seu d'Urgell.



A més a més, la Maria ens explica que la *madre* Sarraima hi duia a terme el "Taller de Sant Ermengol". Era un espai on s'hi feien treballs manuals enfocats a l'elaboració de rajoles de ceràmica i també feien ús del torn per treballar el fang. Al taller hi anaven persones amb diversitat funcional i les dones del poble que s'hi apuntaven.

### Què s'hi fa al seminari actualment?

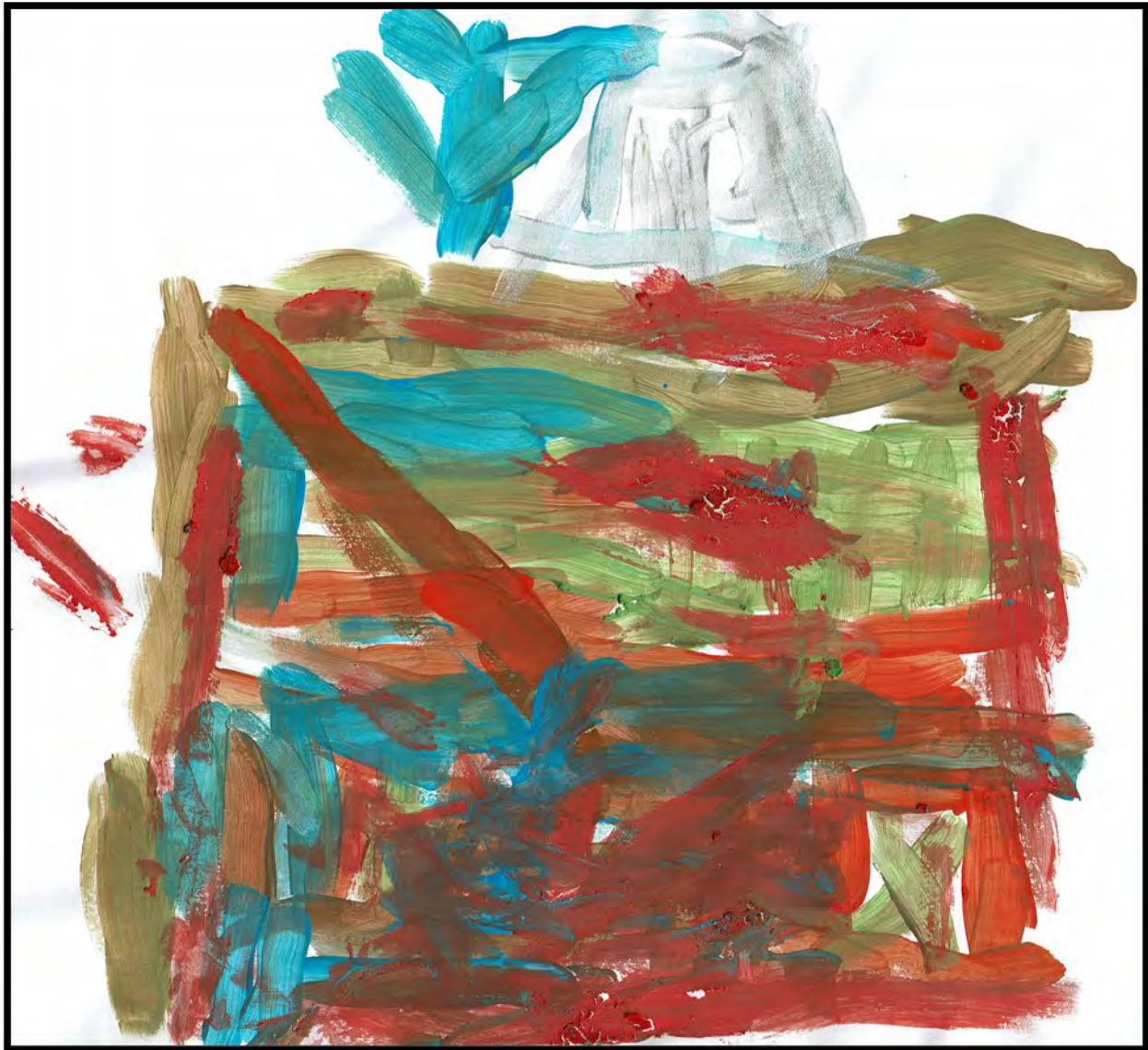
Actualment el seminari segueix amb la seva activitat formativa de seminaristes i acull els usuaris de la residència de gent gran de la Fundació Sant Hospital. Arran de la situació ocasionada pel Covid-19, la FSH es va veure obligada a buscar un lloc que oferís als usuaris de la residència un entorn més segur, ja que compartia edifici amb la unitat d'hospitalització d'aguts.





## Art com a forma d'expressió

### "Mi puerta"

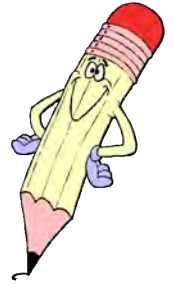


Autor: Ginés Torres

"La obra representa una casa, dibujé un tejado y una puerta como la de una casa de payés. Los colores me transmiten alegría. Me imagino viviendo allí solo. Siempre me ha gustado vivir a mi aire. Toda mi vida he hecho lo que he querido, pero ahora siento que nada es como antes"



# Oci i Cultura



## Super sopa de lletres

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

Mascareta

Suport

Guants

Sabó

Acompanyament

Distància

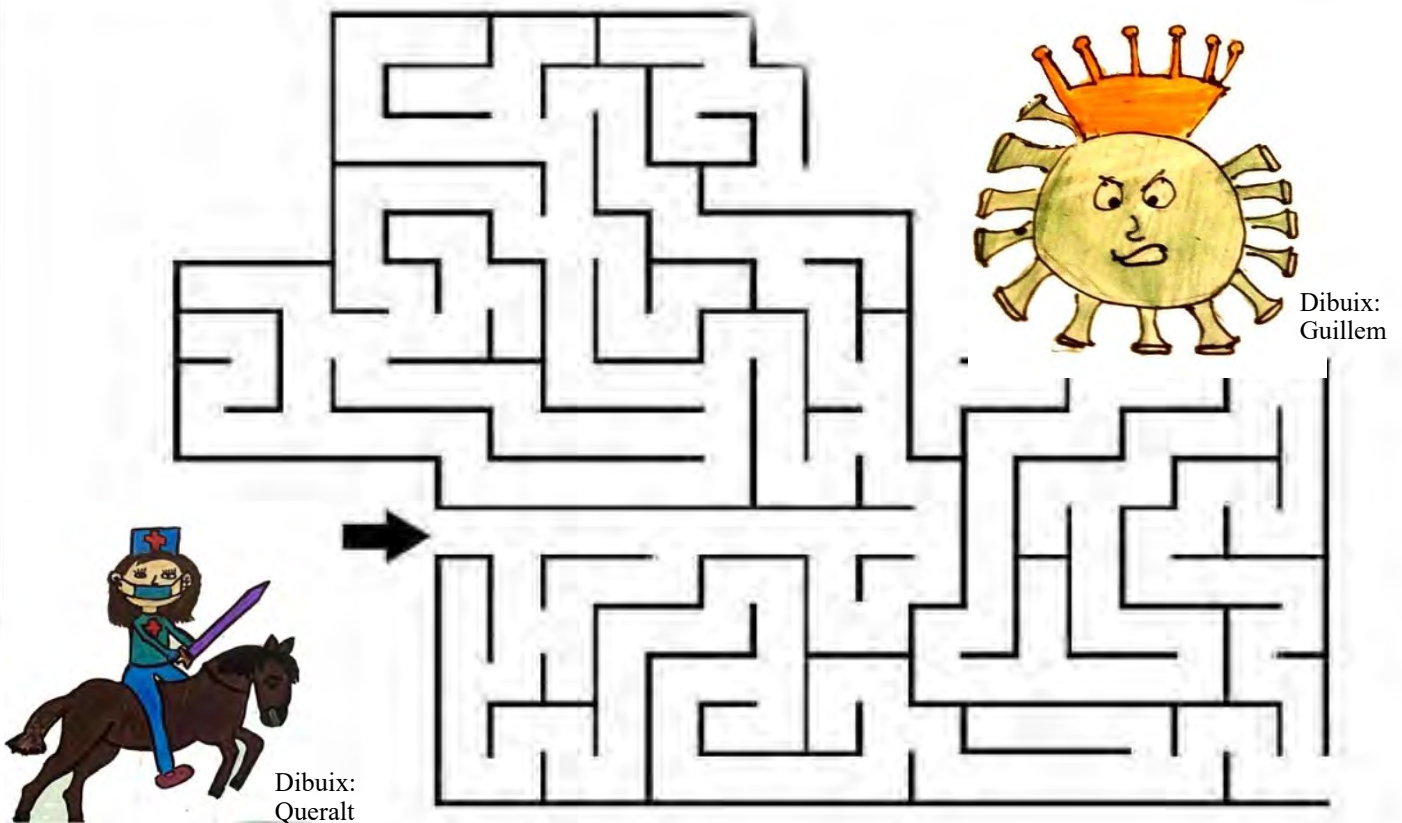
Coronavirus

Família

Pandèmia

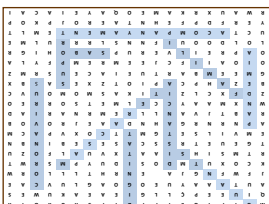
Dignitat

## Troba el camí:



## Aparella:

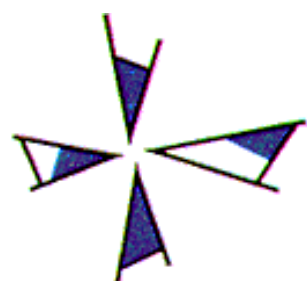
- |                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| <b>1.-</b> Més val sol      | <b>A.-</b> la sang altera     |
| <b>2.-</b> Feta la llei,    | <b>B.-</b> va la vençuda      |
| <b>3.-</b> Hi ha més dies   | <b>C.-</b> mana               |
| <b>4.-</b> Com més serem,   | <b>D.-</b> enganyen           |
| <b>5.-</b> Qui paga,        | <b>E.-</b> van a Roma         |
| <b>6.-</b> La primavera     | <b>F.-</b> feta la trampa     |
| <b>7.-</b> A poc a poc      | <b>G.-</b> que mal acompanyat |
| <b>8.-</b> A la tercera     | <b>H.-</b> i bona lletra      |
| <b>9.-</b> Les aparences    | <b>I.-</b> més riurem         |
| <b>10.-</b> Tots els camins | <b>J.-</b> que llonganisses   |



1G/2F/3J/4I/5C/6A/7H/8B/9D/10E

Solucions:





fundació  
sant hospital  
la seu d'urgell