



Núm. 15 Tardor 2012

# Parlem





## DIA MUNDIAL DE L'ALZHEIMER

### OPINIÓ

3.– Les pensions, pels nostres padrins.

### L'ENTREVISTA

4.– *Sra. Rosa Nadal*, cuinera jubilada de la FSH.

### PARLEM DE SALUT

7.– Com evitar caigudes, per la *Sra. Consol Casademunt*.

### LES NOSTRES ACTIVITATS

9.– Trobada esportiva de residències. Dinar al Parc del Segre. Sortides d'estiu. Tallers. Festa Major.

### HISTÒRIES O CONTES

13.– 30 anys en un restaurant, per la *Sra. Conxita Pallarés*.

### LES NOSTRES RECEPTES I REMEIS CASOLANS

14.– Carxofes farcides.  
Consells per a l'insomni.

### PARLEM AMB LA GENT GRAN

15.– *Antònia, Assumpció i Francisco*, familiars de malalts d'Alzheimer.

### RECORDEM

18.– La comunicació.

### SENSACIONS

21.– Quines són les olors que us transporten a la vostra infància / joventut?

### OCI I CULTURA

22.– Què falta?  
Dia Mundial de l'Alzheimer.  
Endevina on és.

### **Equip de redacció:**

*Alba Escavias Vacas, Susanna Forné González, Lali Garcia Ràfols, Eva March Álvarez i Silvia Regueiro Artigas.*

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

*Sussi Boniquet, Núria Balletbó, Consol Casademunt, Teresa Esclusa, Montse Espinalt, Teresa Garcia, Dani Jiménez, Betty Martínez, Assumpció Moles, Rosa Nadal, Miquel Planella, Antònia Ruiz Aranéga, Francisco Trenado del Águila i Usuaris del Centre de Dia de Salut Mental.*

### **Els nostres residents:**

*Rosa Boix, Carmen Call, Pilar Campà, Joan Corominas, Libertad Dolz, Joan Flores, Rosario Guitart, M. Rosa Isern, Mercè Masfarné, Carmen Millan, Concha Moreno, Ramona Oliva, Francisca Pagés, Conxita Pallarés, Inocente Perera, Conxita Pernal, Margarita Pons, Lola Sanchez, Carmen Sánchez, Anna M. Santos i Ramon Serrano.*

**Aquarel·la portada:** Betty Martínez

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



## Dia Mundial de l'Alzheimer

El 21 de setembre se celebra el Dia Mundial de l'Alzheimer, data triada per l'Organització Mundial de la Salut i la Federació Internacional d'Alzheimer.

El propòsit d'aquesta commemoració és donar a conèixer la malaltia i difondre informació referent a la malaltia d'Alzheimer, sol·licitant el suport i la solidaritat de la població en general, d'institucions i d'organismes oficials.

L'any 1906 Alois Alzheimer va descriure per primera vegada la malaltia que més tard duria el seu nom. Més de cent anys després encara s'està lluitant contra l'estigma associat a la demència i se segueixen organitzant campanyes per aconseguir millors serveis i tractaments per a les persones amb la malaltia d'Alzheimer, així com per a els seus cuidadors.

## Opinió

### Les pensions

Són molt baixes, ens haurien d'ajudar més, ja que hi ha gent que no els hi dona ni per menjar.

**Rosario Guitart**

Es una vergüenza que una persona que ha estado trabajando 40 o 50 años, llegue a la vejez cobrando una miseria.

**Carmen Sanchez**

Més val que conservem el que tenim, que si ens l'abaixen... Malament!

**Francisca Pagés**

Són molt baixes. Estic pagant des que van sortir i, ara, estic cobrant una misèria i m'he de mantenir, pagar pis...

**Pilar Campà**

Les pensions són, una mica, una presa de pèl. He cotitzat 35 anys obligat i ara res, misèria i companyia.

**Ramon Serrano**

Anem fent, però si ens l'apugessin una mica més... Si més no, que no les toquin.

**Conxita Pallarés**

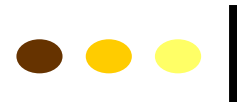
Els del govern que tenen aquestes pensions tan altes, que se les baixin i ajudin a aquells que tenen les pensions més baixes.

**Anna M. Santos**

Que no ens la toquin! Però tant és el que pensem i diguem: faran el que voldran.

**Carmen Call**





## *Sra. Rosa Nadal*

### CUINERA JUBILADA DE LA FSH

La Rosa Nadal va néixer el 1936 a Saulet. La més gran de 6 germans, va haver de treballar des de molt petita i durant 28 anys ho va fer a l'Hospital, molts d'ells com a cuinera. Ara en fa 11 que està jubilada.

#### **Rosa, sempre heu treballat a l'Hospital?**

No, mare meva! Si n'he fet de coses! Jo he treballat des dels 6 anys fins els 65, que em vaig jubilar.

A casa meva no hi havia massa de menjar, així que quan tenia poc més de 6 anys, els meus pares em van col·locar en una casa d'Avellanet a guardar vaques, on em donaven de menjar, em vestien i hi dormia. A l'hivern, quan la feina baixava, de novembre a maig, anava al col·legi. Hi vaig estar fins els 14 o 15 anys que vaig venir a la Seu de vaileta. Després vaig treballar al Bar Mundial, a la Fonda Serra d'Escaldes, al Col·legi Francès, en una botiga de jaquetes de pell, a la Fàbrica de tabac i al Seminari.

#### **I quan feia vacances?**

Jo mai havia fet vacances, ni festes, ni pensava que en podia fer. Havia de menjar jo i els meus i procurar que a casa no hi faltés res. Quan treballava al col·legi, de dilluns a divendres ajudava a la cuina. Els dissabtes i diumenges, com que no hi havia nens, el netejava. A l'estiu, quan no hi havia classes, anava a treballar a l'Hotel. Així vaig anar fent sempre, fins que vaig trobar feina al Seminari i per Nadal em van donar 15 dies de festa. Després, quan treballava a l'Hospital, ja tenia vacances i festius. Fins i tot, si havia de treballar en caps de setmana, acumulava les hores i després em donaven dies de festa per compensar-ho.



### **Què va fer a les seves primeres vacances?**

Em vaig quedar a casa amb els meus fills, gaudint-los i descansant. Després, més endavant, quan la canalla encara era petita, vaig anar 4 o 6 anys a la platja.

### **Com és que va començar a treballar a l'Hospital? Sempre va estar a la cuina?**

Jo mai havia estat assegurada ni res, així que quan em vaig quedar vídua, vaig anar a parlar amb Mn. Reig que em va fer entrar a treballar a l'Hospital.

A la cuina no hi vaig estar sempre, també vaig voltar molt per tot l'Hospital: a la bugaderia, a hospitalització i a la residència. Al final, vaig tornar a la cuina, fins que em vaig jubilar. En total, a l'Hospital, hi vaig estar 28 anys.

### **Què va pensar quan es va jubilar?**

Als 65 anys m'havia de jubilar, la direcció em demanava que treballés 4 o 5 anys més i jo no vaig voler. Tenia ganes de jubilar-me. Però quan portava 15 dies a casa, hagués tornat a treballar. Acostumada a no parar en tot el dia, llevar-me al matí i pensar que només havia de fer el llit, no m'agradava. No em vaig deprimir gràcies a que em donaven algunes peces de roba per cosir i amb allò em distreia i feia passar el temps. Ara, però, ja no tornaria a treballar.

### **Què més ha fet, un cop jubilada?**

Vaig estar venint un temps de voluntària a la residència. També participo com a modista en el grup de teatre de l'Hospital, ara estem preparant els Pastorets i sembla que tindrè força feina.

Després, mitjançant Vida Creixent, col·laboro amb l'Hospital de Sant Joan de Déu, fent manualitats per a nounats, com ara pitets, peücs i llençols. Després l'Hospital ho ven a la seva Botigueta i els diners els fan servir per ajudar a les famílies que tenen nens ingressats.



## Com era treballar de cuinera a l'Hospital?

A la cuina érem 4 persones molt ben avingudes, no feia falta més gent. Cuinàvem el que la gent d'aquí estava acostumada a menjar a casa: macarrons, escudella, pollastre, croquetes, canalons... Cada dia fèiem sopa i hi posàvem un pollastre sencer, que anàvem guardant. Cada 2 o 3 dies, amb un bon sofregit, sortien unes croquetes boníssimes. També en fèiem de bacallà, el bullíem amb llet i després fèiem la beixamel. Els canalons també els cuinàvem nosaltres, començant per rostir la carn del farcit.



## Recorda alguna anècdota?

Al principi de treballar a l'Hospital va haver-hi un parell de mesos que no vaig poder cobrar a final de mes. El mes de maig el vaig cobrar al juliol. Mn. Reig em va venir a dir que no em podia pagar, així que vaig haver d'esperar passant com vaig poder amb el que tenia. Ves, si no hi havia diners, què havia de fer?

Una altra anècdota que recordo són dues infermeres que sempre demanaven verdura quan hi havia amanida i amanida quan havia verdura. Fins que em vaig atipar i, un dia que van demanar amanida, els hi vaig preparar un bon plat de ceba amb dues olives i vaig amagar els enciams. L'endemà, va baixar el director per saber què havia passat.

També vam tenir un doctor, que en lloc de triar el que volia per dinar ens posava en el tiquet "comida" i després sempre venia a queixar-se. Així doncs, amb ganes de fastiguejar-lo, un dia li vaig posar un bon plat de verdura aixafada amb rostra i botifarra negra. Aquell dia, va venir a donar-nos les gràcies i a dir-nos que havia dinat tan bé.

## Rosa, una paella d'arròs a l'Hospital, per a quantes persones?

Paella no, feia cassola d'arròs, aproximadament per a unes 30 persones, hi posava 3 kg d'arròs.



# Parlem de salut...



## COM EVITAR CAIGUDES

Per la Sra. Consol Casademunt

**L**es caigudes, que es poden evitar amb alguns canvis en la vida quotidiana, tenen conseqüències molt importants per a la salut. Les fractures i les lesions que comporten, poden produir una pèrdua de la qualitat de vida i una càrrega per als cuidadors.

**L**a majoria de les vegades es produeix una falta d'adaptació entre els avis i el seu entorn per moltes causes i no es tracta d'una cosa causada per l'atzar o per l'envelliment normal de la persona. Estem davant d'un problema que, moltes vegades, s'hauria pogut evitar.

**E**n persones majors de 65 anys, les caigudes són el tipus d'accident més freqüent, i les seves complicacions són la causa principal de mort per accident.

**L**es caigudes no tenen a veure amb l'edat, però la freqüència i la gravetat dels seus efectes creixen quan la persona envellaix.

### Factors de risc habituals:

#### Personals:

- Caigudes prèvies.
- Patir més d'una malaltia crònica i necessitar més d'un tractament.
- Prendre certs fàrmacs.
- Tenir més de 80 anys.
- Patir d'hipertensió, hipotensió, osteoporosi o ictus.
- Tenir discapacitat per a caminar (problemes de marxa i d'equilibri deguts, per exemple, al Parkinson).
- Tenir discapacitat visual.

**D**e l'entorn, alguns dels factors externs que més influeixen en el risc de caigudes són: una il·luminació deficient, cadires massa baixes, catifes, presència de barreres arquitectòniques i obstacles, tant al domicili com a la via pública.



## Factors protectors i mesures preventives:

Viure acompanyats.

Portar ulleres, si cal.

Alimentació sana, reforçada amb calci i vitamina D, quan el metge ho consideri necessari. Una alimentació saludable és indispensable per a mantenir els ossos en bon estat i protegir-los de l'osteoporosi, sobretot en les dones.

Exercici físic regular, aquest aspecte millora la flexibilitat, la capacitat de reacció i l'equilibri.

Fisioteràpia, podria disminuir l'impacte i les seqüeles de caigudes que s'hagin produït. Les tècniques de fisioteràpia poden millorar tant la marxa de les persones afectades com l'equilibri i la seva capacitat de mantenir-se en posició erecta.



## Consells per a la gent gran i per als seus cuidadors:

Eliminar obstacles, com ara catifes.

No caminar quan el terra estigui mullat.

Utilitzar un calçat còmode, adequat i lligat. Evitar les sabates amb soles llises.

Revisar-se bé la vista -almenys un cop a l'any- i portar ulleres en cas de necessitar-les.

Practicar exercici regularment, per a mantenir la musculatura a to i preservar un bon equilibri.

Prendre una alimentació rica en calci i vitamina D, per a prevenir l'osteoporosi i per enfortir els ossos.

Després de diverses caigudes, o si es pateixen problemes motors, és aconsellable portar a sobre el mòbil i el número de telèfon d'emergències.

Evitar les begudes alcohòliques, per la pèrdua de reflexos que produeixen.

En cas de conviure amb algun animal, cal vigilar la seva posició en desplaçar-se per la casa.



Si sorgeixen problemes d'equilibri, convé plantejar l'ús d'ajudes com ara: contencions, baranes als llits, agafadors al lavabo i utilitzar bastó o un caminador.

Il·luminar bé les habitacions del domicili per evitar entrebancades.





# Les nostres activitats



T  
R  
O  
B  
A  
D  
A  
  
E  
S  
P  
O  
R  
T  
I  
V  
A  
  
D  
E  
  
R  
E  
S  
I  
D  
È  
N  
C  
I  
E  
S



Com és habitual cada any, per primavera, ens reunim moltes residències del Pirineu per celebrar una trobada esportiva, Competint en diverses disciplines: bitlles, circuits, bàsquet, escacs... Competim entre nosaltres per passar una bona estona i un dia agradable.



## Dinar al Parc del Segre



Dinar al Parc del Segre, en total unes 40 persones! Un dia fantàstic, assolellat, bona companyia i bon menjar: de primer, unes tapes i de segon, un fantàstic arròs de muntanya. Hem de donar les gràcies als voluntaris, tant professionals com no professionals per ajudar-nos a realitzar aquesta activitat.

## Sortides d'estiu



Durant els mesos d'estiu, un parell de matins per setmana, hem anat a visitar indrets de la Seu: la Punxa, l'Esplai... fins i tot vàrem anar a la terrasseta de l'hotel Andria a prendre alguna cosa!

Per les tardes també hem anat a buscar la fresca sota els arbres del Passeig.





## Tallers



Aquests mesos, no hem anat gaire sobrats de temps, ja que hem hagut de preparar tota la decoració d'estiu i de tardor. Tot i que sembla que hi ha molt de temps, quan comencem l'època estival, les hores de tallers es redueixen a la meitat i s'ha de fer molta feina. Malgrat tot, hem arribat a temps per tenir-ho enllestit.

## Festa Major la Seu d' Urgell



Per la Festa Major vàrem celebrar un dinar tots plegats, com és costum, a la sala del Centre de Dia. El servei de Cuina ens va preparar un àpat deliciós a base de tapes!

Les fotos no concorden amb el dinar, per que hem volgut fer un petit homenatge al Ball Cerdà, escollit com la dansa més viva dels Països Catalans.

**Moltes felicitats i enhorabona!**

**Agraïm la col·laboració desinteressada dels voluntaris:**

**Angeleta, Carmen, Encarna, Marina, Mossèn Mas, Pilarín, Pepita, Ramon, Rosa, Sílvia, Verónica, Alejandro, Germán, Jenny i Núria.**

# Històries o contes

## 30 ANYS EN UN RESTAURANT

Hola, el meu nom és Conxita Pallarès, vaig al Centre de Dia de dilluns a divendres, des de fa algun temps. Des de la revista Parlem m'han demanat que expliqui alguna anècdota que m'hagi passat durant els 30 anys que vaig treballar en el restaurant dels meus sogres. D'anècdotes, no sé si en tinc alguna, però d'històries moltes; he vist passar molta gent i he fet molts bons amics que encara mantinc.

Abans, el mercat de la Seu es feia els dimarts i els diumenges, i eren els dies que teníem més clients, perquè molts d'ells venien d'altres pobles a posar la parada i després es quedaven a menjar. La peixatera, per exemple, venia des de Tàrrega.

Els pagesos em demanaven per anar al lavabo i, en temps de fred, s'escalfaven a l'estufa, a vegades, prenien un cafè i, d'altres cops, no, però sempre eren ben rebuts, tant per la meva sogra, com per la meva cunyada, com per mi. Hi havia una senyora, que tenia parada al mercat, que ens deixava els seus fills els diumenges mentre treballava, per a que estiguessin calents. Quan el mercat acabava els venia a recollir.

Un dia que jo mai oblidaré, va ser quan va nevar el 20 de juny i juraven bandera. El menjador se'ns va omplir de gent, tant, que ens vàrem quedar sense gènere i, la meva cunyada i jo, vàrem haver de sortir corrents a la Urgèlia a comprar més carn per poder servir a tothom.

També recordo quan teníem tocadiscos i als soldats els hi agradava venir a escoltar música.

## CONXITA PALLARÉS



Restaurant Marsà, plaça Patalín



# Les nostres receptes

## Carxofes farcides

Per la Sra. Conxita Pallarés,  
recepta del Restaurant Marsà.

### Ingredients per a 4 persones:

8 carxofes	3 cebes
2 patates	Farina
Aigua	Sal
Pebre	Oli
200 grams de carn picada barrejada	

### Elaboració:

Agafem les carxofes i les pelem bé, deixant només el que és comestible. Les partim per la meitat i les farcim amb una mica de carn picada. Les arrebollem per la part superior amb una massa feta mitjançant la farina amb aigua. Les fregim fins que es faci com una escorça.

Fem el mateix amb les dues patates i amb dues cebes.

Un cop enllestit, en una cassola fem un sofregit amb ceba i hi afegim les carxofes, les cebes i les patates farcides. Ho cobrim tot amb aigua i ho deixem fer xup-xup fins que estiguin cuites.

Bon profit!



## i coses casolanes

### Consells per a l'insomni

Per les Sres. Rosa Boix,  
Libertad Dolz, Rosario Guitart,  
Ramona Oliva, Francisca  
Pagés i el Sr. Joan Corominas.



- Infusions de plantes com la valeriana, la til·la o l'herba Lluisa. Menys conegut és fer una infusió d'enciam.
- Un got de llet ben calenta, deu minuts abans d'anar al llit.
- Relaxar-te i respirar profundament diverses vegades.
- Prendre un bany calent abans d'anar a dormir.
- Relaxar-te i visualitzar alguna imatge agradable i tranquil·la.

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

## Antònia, Assumpció i Francisco

### FAMILIARS DE MALATS D'ALZHEIMER

Avui aquest espai està dedicat entre d'altres a l'Antònia, a l'Assumpció i al Paco, tres familiars de malats d'Alzheimer. També està dedicat a totes les famílies que comparteixen l'experiència de tenir un ésser estimat amb aquesta malaltia neurodegenerativa i a totes aquelles famílies que, encara sense saber-ho, hauran d'enfrontar-se, algun dia, a aquesta malaltia.

#### Antònia Ruiz Aránega

L'Antònia és filla de l'Antònia Aránega, malalta d'Alzheimer diagnosticada el 2009. Cap de les dues va pensar mai que això podia passar algun dia. L'Alzheimer ha canviat la vida d'ambdues.

#### Antònia, quan et van comunicar la malaltia que patia la teva mare, podies imaginar-te l'atenció que necessitaria?

No. Al principi, tampoc estava informada i vaig pensar que estant una mica més atenta a les seves coses, aniríem fent. Supervisava les compres, el menjar i anava amb freqüència a veure-la, ja que vivia sola. Però després la malaltia va avançar molt ràpidament i vaig haver de prendre una decisió molt dolorosa. La vaig haver d'ingressar a la residència. Sentia com que l'abandonava perquè sempre havia dit que jo la cuidaria. Encara avui, de vegades, em dol, malgrat que, ara com ara, m'encaro a la situació amb molta més serenitat i accepto que **encara que el cor et mani, el cap en sap.**

#### Com ha influït la malaltia de la teva mare en la teva vida personal?

M'ha fet canviar la visió de moltes coses, també la meva mirada sobre la meva mare. Sento que m'hi he aproximat. Anys enrere, teníem certes diferències per la forma d'entendre la vida que tenia cada una. Ara, les prioritats són unes altres i les diferències s'han dissipat, ja que la meva mare ha canviat molt. El seu caràcter s'ha suavitzat, en el meu interior sento una barreja de pena i de tendresa, quan penso "qui l'ha vist i qui la veu ara."



Mare i filla

## Des de la teva experiència, si haguessis de donar un consell als familiars de malalts d'Alzheimer, què els hi diries?

Els hi diria que els donin molt d'afecte i que al final, encara que no et reconeixin, **ells sempre reconeixen l'escalfor d'una abraçada**. Encara que no tinguin memòria, senten si hi ha amor o no.



*L'Antonio i el seu germà Florencio*

### Assumpció Moles

L'Assumpció és filla de l'Antoni Moles diagnosticat d'Alzheimer el 2009. L'Assumpció, ja coneixia la malaltia en el seu entorn. Des del primer moment, va pensar que el més important era anar adaptant-se al que vingués.

#### Assumpció, què has canviat en la teva vida, des del 2009 fins avui, per adaptar-te a la situació?

Jo tenia cura dels meus pares des de feia alguns anys, per l'edat que tenen els dos. Quan es va

diagnosticar la malaltia, va suposar una supervisió una mica més constant i, a poc a poc, una implicació familiar més extensa. Al principi **vam buscar recursos pràctics per substituir la falta de memòria**, com ara llistes, posar en la seva cartera telèfons de contacte per si es desorientava, etc. Amb el temps, vam informar a l'entorn més proper (veïns, tendes) perquè, en cas de necessitat, ens pogués ajudar. Després ens vam anar combinant, amb el meu germà i amb el meu oncle Florenci, per repartir una mica la feina i evitar que recaigués tot sobre la meva mare. Tenim clar que arribarà un moment que no podrem cobrir la necessitat de cures que comporta l'evolució de la malaltia i estem preparats per agafar un cuidador professional.

#### Què és per a tu, com a familiar, el pitjor d'aquesta malaltia?

És **buscar aquest equilibri entre supervisar gairebé totes les seves accions i deixar-li aquest marge de llibertat**, com anar a comprar el pa o buscar el diari, perquè segueixi sentint-se bé. Aquest equilibri suposa viure amb la intranquil·litat i l'angoixa de pensar que es pot perdre en qualsevol moment, però sempre confies que no succeirà. Tenim la sort de viure en una ciutat petita.

#### Creus que falta algun recurs que us podria ajudar als familiars?

Crec que estaria bé **que hi hagués una associació per tenir més informació**, i poder compartir amb altres famílies, no únicament el sofriment, sinó també possibles estratègies per a situacions ja viscudes per altres famílies.



**Des de la teva experiència, si haguessis de donar un consell a alguns familiars de malalts d'Alzheimer, què els hi diries ?**

Que no s'avancin als fets, perquè si no patiran molt. **Viure i gaudir del dia a dia**, per a mi és la millor forma de portar aquesta malaltia.

## **Francisco Trenado del Águila**

El Paco té cinc germans, són sis fills amb una mare que té Alzheimer. La Carme va ser diagnosticada el 2007.

### **Paco com vas detectar els inicis de la malaltia a casa?**

Va ser per un canvi de comportament. Ella sempre havia estat una dona molt independent i, poc a poc, ens vam adonar que no volia quedar-se sola a casa. Ens trucava moltes vegades a la feina i ens preguntava quan aniríem a casa. Vam anar al metge, després el neuròleg li va fer proves i, al final, li van diagnosticar.

### **Qui és el cuidador principal de la Carme?**

Ens combinem entre tots els germans i, encara que la meva mare viu a casa de la meva germana petita, durant la setmana jo dedico bastant temps a la seva cura. La porto al Centre de Dia, vinc a l'hora del dinar i, a mitja tarda, sortim a passejar fins que arriba la meva germana de la feina i la porta a casa. Els caps de setmana, la cuiden els meus germans. Cada mes ens reunim tots els germans per combinar les cures i intentar que ningú se sobrecarregui, ja que és molt dur, no solament psicològicament, sinó també físicament.

### **Què ha estat o segueix essent el més difícil per a tu de la malaltia?**

Al principi estava molt nerviós perquè **no sabia què havia de fer, ni entenia la malaltia**. Vaig tenir la sort de rebre un curset no professional per entendre millor l'Alzheimer i saber com reaccionar davant els imprevists. Això em va donar molta seguretat i tranquil·litat. Ara, el més difícil, és pensar en com ha estat i com és ara.

**Des de la teva experiència si haguessis de donar un consell a alguns familiars de malalts d'Alzheimer, què els hi diries?**

**Que s'assessorin molt bé amb professionals** perquè no sigui tan dur. Buscar ajuda, sobretot al principi, perquè no se sentin desbordats per la situació.



*El Paco i la seva mare Carme*

# Recordem

## La comunicació

El carter del poble se sentia un home important. Quan pedalejava la bicicleta, mig retent l'alè pels carrers costeruts, les cames li tornaven lleugeres. (...) Estava content d'amagar un secret. (...) Sabia que la càrrega de papers escrits era un tresor .

Maria de la Pau Janer  
Cartes que sempre he esperat

**Aquest petit article tracta sobre com es van comunicar els nostres padrins en els seus temps joves. A ells els hi encantaria que ens acompanyessin per aquest petit recorregut del temps que, sense cap dubte, els farà, a alguns de vostès, retrobar-se amb dolces vivències plenes de nostàlgia i, a uns altres, més joves, descobrir formes de comunicar que avui dia estan completament obsoletes.**

### Les cartes

La correspondència per carta era una forma de comunicació molt comuna per als nostres padrins. Molts festejos es van consolidar d'aquesta manera i molts soldats, en temps de mili, mantenien contacte amb els seus familiars mitjançant cartes setmanals.

A mesura que els padrins ens van desvetllant les seves històries, s'aprecia un somriure en molts d'ells... quins records! El paper de colors amb algun adornament per a personalitzar la carta dirigida a aquella persona tan especial. Esperar que arribés la nit per contestar amb anhel al nuvi, tan present i tan llunyà alhora. Saber d'aquells que van marxar a treballar a l'estranger. Escriure sobre el paper de carta assenyalat amb una franja negra, respectant la pena de qui rebia un carta en època de dol.

Les cartes van ser durant molts anys un suport per a moltes persones que es trobaven lluny de la seva llar i una manera de transmetre sentiments per a molts altres.



*“No hi ha ningú més solitari  
que aquell que mai ha rebut  
una carta”*

*Elias Canetti*

## El telèfon

També ens parlen del telèfon, però d'una forma molt diferent a l'actual. Qui tenia la sort de viure a la Seu d'Urgell podia rebre trucades o fer-les des de Correus. Ens descriuen les cabines com a petits habitacles, en els quals l'operadora els passava la trucada, una vegada realitzada la comunicació.

La Rosario, que vivia en el poblet d'Alàs, recorda a un veí que atenia les trucades amb l'únic telèfon del poble. Ella era molt petita, però encara té present a aquest veí que anava a cercar a la persona que rebia la trucada. Llavors, aquesta corria cap a la casa per atendre la trucada. Avui dia, això ens sembla increïble!



*“Val més llapis curt  
que memòria llarga”*



## El telegrama

Un altre mitjà era el telegrama. Era un mitjà de comunicació oficial i el més temut, ja que amb freqüència portava males notícies. Per poder enviar un text breu en forma de telegrama s'utilitzava un aparell anomenat telègraf. A través de diversos quilòmetres de cable metàl·lic viatjava el senyal emès des d'un lloc fix, fins a una altra estació equipada amb un altre telègraf que funcionava com a receptor del senyal. La persona rebia el missatge en poques hores.

*“On hi ha comunicació  
no hi ha violència”*

## Els mitjans de comunicació d'ara

Quan els nostres padrins comparen aquests mitjans de comunicació amb els actuals, ens comenten que ara és molt millor que abans, més ràpid, gairebé immediat. Encara que ells no han arribat a utilitzar els ordinadors, sí que coneixen els seus avantatges. Molts d'ells, fins i tot, han utilitzat els telèfons mòbils.



*“Cartas que deprisa se escribieron  
mil disgustos dieron”*

Avui dia, les seves cartes s'han convertit en correus electrònics immediats. Les seves converses telefòniques es canalitzen, actualment, per telèfons mòbils de forma instantània. Un missatge enviat per telèfon és molt més ràpid que el famós telegrama d'ahir. Durant el transcurs de les seves vides, han percebut un enorme avanç en les comunicacions que ha transformat la forma d'interacció comunicativa, sobretot referent al temps necessari.

Però, malgrat tots aquests beneficis, les padrines ens comenten que elles no canviarien la màgia de llavors per la comoditat d'ara. El plaer d'escollir el paper de carta per a cada ocasió, l'afecte invertit durant la seva redacció buscant la perfecció, el dibuix que feien per acompanyar el tancament i el comiat de la carta. Ens diuen, que la il·lusió de la trucada telefònica que arribava quinzenalment o un cop al mes compensa, amb escriure, l'espera.

Paradoxalment, per a les generacions actuals, l'enyorança d'aquestes persones, es troba, precisament en la falta d'immediatesa, en aquesta espera que ens regala el temps i que ens ofereix la possibilitat d'imaginar, i de crear, un món ple d'il·lusió a un ritme més pausat, donant-nos aquest marge de reflexió necessari per gaudir de les vivències que ens ofereix la vida.



*“El més important de la comunicació és escoltar el que no es diu”*

*Peter Drucker*



*“La comunicació és una condició necessària per a l'existència de l'home i un dels factors més importants del seu desenvolupament social”*

*J. C. Casals*

*“Si no hi ha comunicació no hi ha ésser humà”*

# Sensacions...

Quines són les olors que us transporten a la vostra infància / joventut?

L'olor dels camps quan els treballen.

Rosa Boix

L'olor de la roba neta quan la rentàvem amb cendra.

Rosario

L'olor de les violetes em provoca molt d'afecte i il·lusió, em recorden el meu marit que sempre en tenia moltes a l'hort.

Pilar



L'olor de la terra quan ha plogut.

Libertad



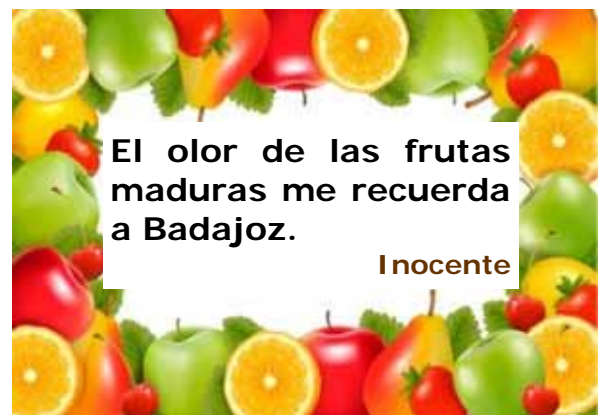
L'olor dels porcs em recorda el meu poble de Granada, on n'hi havia molts.

Concha



L'olor de la lavanda em recorda el poble, on n'hi havia molta.

Conxita



El olor de las frutas maduras me recuerda a Badajoz.

Inocente

L'olor de la colònia *Lavanda Puig* em recorda el meu pare, que sempre l'havia portat.

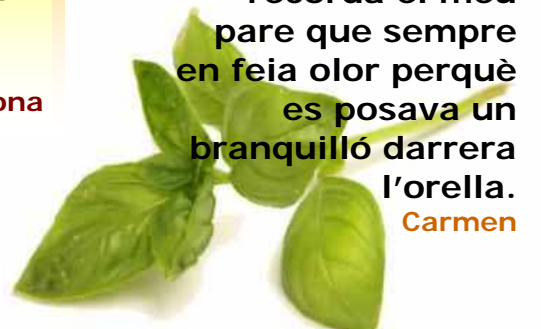
Margarita

L'olor dels lilàs em recorda quan el meu home i jo ens vàrem fer nuvis.

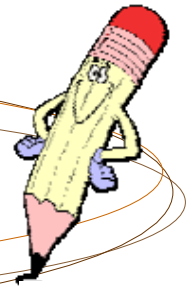
Ramona

L'alfàbrega em recorda el meu pare que sempre en feia olor perquè es posava un branquillo darrera l'orella.

Carmen



# Oci i Cultura



## dâc ytÄatR

Troba el símbol que no està repetit

♠	Ç	Ω	M	♪	z	♥	📖
J	=	\$	&	L	O	@	W
*	%	?	Δ	P	✓	F	#
😊	👉	☎	M	★	←	♠	@
✂	=	🔗	\$	*	☯	?	H
S	✈	W	🕒	♪	R	⚙	♦
💣	F	★	A	🎧	\$	T	🌸
&	K	♦	✂	Ç	👉	N	☹
☯	←	O	P	J	L	✈	%
H	🌸	Ω	#	📖	z	🎧	A
☹	Δ	🕒	☎	S	💣	🟡	T
⚙	R	🔗	♥	N	😊	✓	\$

De l'1 fins el 70,  
quin número falta?

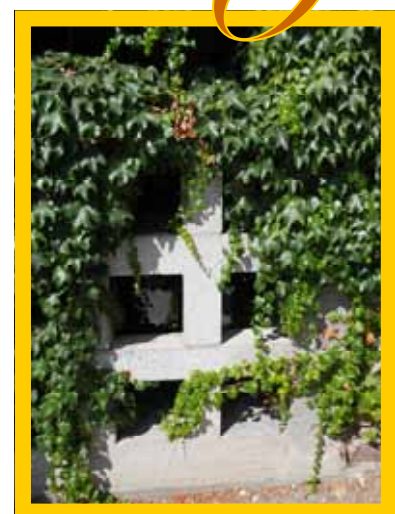
31	52	10	48	68	56	22
47	69	39	66	26	9	70
61	2	55	11	24	37	17
20	67	27	42	5	57	16
41	6	50	4	38	18	60
53	32	23	1	🟠	15	63
34	28	14	40	29	46	51
58	3	33	25	8	62	35
13	44	12	49	30	59	7
64	21	43	36	65	19	45

No t'enfadis si se li oblida el teu nom...  
 No t'espantis si se li oblida el teu rostre...  
 No li cridis si no t'entén...  
 Estima'l, agafa-li la mà i observa els seus ulls.  
 Ell t'estima.

*A Espanya hi ha actualment uns 600.000 malalts d'Alzheimer, però en els propers 25 anys aquesta xifra s'incrementarà en un 75%. Coneix una mica millor la "malaltia de l'oblit".*



# Endevina on és:



Fotografies realitzades pels  
usuaris del Centre de Dia de  
Salut Mental de la FSH.

Moltes gràcies per la vostra col·laboració!

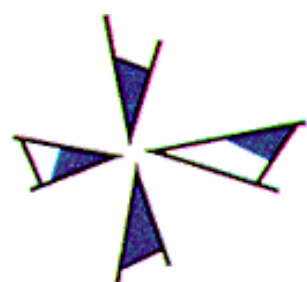
## Solucions:

Símbol sense parella: K

Número 54

5: Font de la plaça de les Monges  
6: Finestra del Centre Cívic el passeig  
7: Seminari  
8: Font passatge de la Missió

1: Paret exterior de la Punxa  
2: Xemenia Cooperativa Cadi  
3: Cal Roger, carrer Canonges 13  
4: Col·legi Pau Claris



fundació  
sant hospital  
la seu d'urgell