

Núm. 23 Tardor 2014



Parlem





EDITORIAL

3.– Equip de Redacció.

OPINIÓ

3.– Amb els braços oberts, per la *Sra. Anna Figuera*.

L'ENTREVISTA

4.– *Gna. Visitación Lorenzo*, una vida per als altres.

PARLEM DE SALUT

7.– La lumbàlgia, per la *Dra. Mercè Corbella*.

LES NOSTRES ACTIVITATS

9.– Sortida al Parc del Segre. Comencem amb els ordinadors. Visita al cinema Guiu. Visita a l'Espai Ermengol. Ens torna a visitar la Bruna. Selfies.

HISTÒRIES O CONTES

13.– Un pa rodó, pel *Sr. Guillermo Smith*.

LES NOSTRES RECEPTES I COSES CASOLANES

14.– Codonyat.
La fulla de col.

PARLEM AMB LA GENT GRAN

15.– *Sr. Carles Dalmau*.

RECORDEM

18.– Històries de vida.

AHIR I AVUI

21.– *Sra. Teresa del Campo* i *Sra. Marta Sirvent*.

OCI I CULTURA

22.– Sopa de números
Veritat / Mentida.
Embarbussaments.

Equip de redacció:

Alba Escavias Vacas, Susanna Forné González, Lali Garcia Ràfols i Eva March Álvarez.

Han col·laborat en aquest número:

Arxiu Planella, Sussi Boniquet, Mercè Corbella, Teresa Esclusa, Montse Espinalt, Anna Figuera, Teresa Garcia, Vladimir Lazo, Visitación Lorenzo i Marta Sirvent.

Els nostres residents:

Antònia Barba, Rosa Boix, Teresa del Campo, Dolors Canals, Núria Companys, Joan Corominas, Carles Dalmau, Rosario Guitart, Rosa Isern, Carmen Millán, Elisa Noves, Montserrat Palau, Conxita Pallarés, Cèlia Rivero, Dolors Sanchez, Guillermo Smith, Maria Soler i Teresa Tarragona.

Foto portada: *Vladimir Lazo.*

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



Editorial

Una història de vida, és una història inacabada. Cada nova vivència no només s'ha d'afegir a la història de vida sinó que pot canviar la manera de veure i entendre els esdeveniments del passat.

Equip de redacció

Opinió

Amb els braços oberts

L'abril del 2013 vaig arribar a La Seu d'Urgell com a corresponsal de TV3 als Pirineus.

Els motius que m'hi van portar són dos: reconstruir la família després de la mort de la meva germana i aprendre que es pot fer un altre tipus de periodisme, més humà, més real.

El Pirineu ens va acollir, al pare, a la mare, a la meva neboda, a la gossa de la meva germana i a mi, cinc urgellencs d'Agramunt que feia molts anys que vivíem a Barcelona. I amb el meu company càmera, en Saül, vàrem començar a descobrir tot un món, un paisatge i una gent, que ja coneixíem des de la llunyania.

L'experiència com a periodista, durant aquest any i mig, ha estat espectacular. No hi ha hagut dia que no hagi après. Cada reportatge ha estat una experiència perquè no només hem intentat explicar a través de la pantalla del televisor la realitat del Pirineu, sinó que a cada rodatge hem conegut persones que ens han fet créixer. Els pastors del Pallars que viuen durament aquests temps de crisi, els petits empresaris que volen fer del Pirineu una terra d'acollida per als turistes, els formatgers que cada dia treballen per oferir bons productes, els escriptors, els voluntaris que treballen als boscos i que busquen explicar una nova forma d'entendre la muntanya, com ho fan també des de l'esforç els organitzadors del Picurt, els artistes, els mestres de les escoles rurals, els alcaldes i regidors, els agents rurals, els botiguers, els conductors d'autobusos escolars, els ferrers, els taxistes, els arqueòlegs, i tants i tants noms que no cabrien en aquest article.

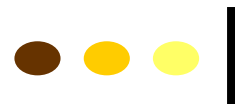
El Pirineu és una terra especial. Persones fortes i singulars que tenen molt a dir i que, sovint, no se les escolta. Al Consell Comarcal del Pallars Sobirà, per exemple, hi ha un mural que resa: "Muntanyes en rebel·lia". Tota una declaració d'intencions.

Després de mig any de ser a La Seu, la mare va morir. La família va haver d'encarar una nova etapa. Només tinc agraïment per tot el suport rebut, sobretot, per part del nostre metge de capçalera al CAP de La Seu, en Marcuello, la Sònia, la seva infermera, i tots els metges i treballadors de la Fundació Sant Hospital i del Centre de Dia que han ajudat el pare a no perdre la il·lusió per viure i a no perdre's en el seu nou món anomenat Alzheimer.

La crisi econòmica, evidentment, també està instal·lada al Pirineu, un territori amb molta qualitat de vida en risc. Això, però, no ha fet minvar l'atenció a les persones dels seus professionals que, sovint, fan més del que poden. El Pirineu m'ha fet créixer, professionalment, però sobretot com a persona. Una relació de no retorn que es mantindrà amb els braços oberts.

Anna Figuera





Gna. Visitación Lorenzo

UNA VIDA PER ALS ALTRES



La Mare Visitación Lorenzo va néixer el 29 de gener de 1938 a Santillán de la Vega, poble de la província de Palència. Va ser la tercera de sis noies, cinc de les quals són germanes religioses. La seva història de vida és llarga i es mou per indrets tan diversos com ara Argentina, Xile, el Vaticà i la Seu d'Urgell.

Com va decidir fer-se religiosa?

El meu pare li agradava molt la cultura, ell s'havia educat amb els Jesuïtes i volia que nosaltres, les seves filles, tinguéssim educació. Així doncs, amb 11 anys, em va enviar interna a estudiar a un col·legi de la Sagrada Família al Masnou.

Al cap d'uns anys, jo sabia que havia de seguir el camí de la Mare Jané, volia fer com les monges que coneixia. Vaig parlar-ne amb la Mare General, però com que jo era molt joveneta, em va fer esperar per estar segura que aquest era el meu camí.

Després de 6 mesos vaig venir a la Seu d'Urgell, on vaig vestir hàbit amb toca blanca, a fer el noviciat. Passats 2 anys vaig fer els vots en una cerimònia molt bonica a la qual van poder venir la meva mare i un tiet.

Sempre ha estat a la Seu d'Urgell?

No, també he estat a les missions a Argentina, a Xile i a Uruguai i uns anys al Vaticà.



Ens pot parlar de les missions? Com és que hi va anar?

Al principi, em van destinar a la Punxa, però passat poc temps em van enviar a un col·legi del carrer Avinyó de Barcelona a substituir una religiosa que s'havia fet mal.

Lavors, va venir la Mare General d'Amèrica perquè hi havia un grup de 4 monges que marxaven a fundar una nova missió. La Mare General em va dir que li faria un favor si m'unia a aquest grup. Jo era molt joveneta i tenia por però, al mateix temps, em feia molta il·lusió.

Vaig marxar cap a Amèrica. Primer vaig estar a Buenos Aires. Després a Viña del Mar (Xile) en un barri de casetes de llauna i cartró. Més tard, em van enviar al nord del país, a Copiapó, al Desert d'Atacama, un lloc amb molta pobresa.

També vaig estar a Uruguai, on vaig haver d'estudiar la geografia i la història del país per poder-hi donar classe.

Finalment vaig anar a Ceres (Argentina) on em vaig posar molt malalta, vaig estar entre la vida i la mort i em van haver d'enviar a Barcelona. Els metges em van dir que tenia un esgotament per culpa del clima d'Amèrica i que si tornava recauria.

Abans ens ha comentat que també havia estat al Vaticà, com va ser?

Em van enviar a Roma a ajudar al Cardenal Javier. Feia les tasques de secretària del Cardenal, passava a màquina les seves conferències, portava la biblioteca... Mentre, vaig aprofitar per acabar els meus estudis de teologia i de pastoral. També anava tres cops a la setmana de voluntària al Cotolengo, em sentia molt bé entre aquella gent, era el millor del dia.



Quan va venir a l'Hospital de la Seu d'Urgell?

Vaig venir fa 21 anys, l'any 1993, a la comunitat de l'Hospital. Durant el matí anava a veure els malalts ingressats a hospitalització i la residència i, per la tarda, treballava a la recepció fins que em vaig jubilar als 65 anys. Ara tinc tot el temps per fer moltes coses i dedicar-me a ajudar a la gent que ho necessita.



Quina etapa de la seva vida li agrada més: les missions, el Vaticà o l'hospital?

Ara estic molt bé amb la gent gran i amb la gent que pateix.

Si jo fos jove i pogués escollir tornaria a les missions, m'hi sentia molt bé entre aquella gent, hi vaig veure moltes necessitats i em va costar molt no poder tornar.

Té alguna anècdota que ens pugui explicar?

Al principi d'ajudar a la Residència de l'Hospital hi havia una senyora que es pensaven que era muda perquè no parlava mai.

Un dia vaig demanar als avis que cantessin una cançó en castellà (hi havia molta gent castellana), molt coneguda fora de Catalunya: *Salve madre en la tierra de mis amores*.

La sorpresa va ser que aquella senyora que crèiem muda, es va posar a cantar i des d'aquell moment ja va parlar sempre.

S'ha penedit algun cop de ser religiosa i no tenir fills?

Si tornés a néixer, com que he estat feliç, faria el mateix.



Parlem de salut...



La lumbàlgia

Per la Dra. Mercè Corbella

Què és una lumbàlgia o què vol dir "em fa mal el lumbago"?

La lumbàlgia és un dolor o una molèstia a la part baixa de l'esquena. Si a més s'irradia fins a sota d'un o dels dos genolls s'anomena ciàtica. És la segona causa de visites al metge de capçalera i també el motiu de moltes baixes laborals.

Quines són les causes més freqüents?

Les més freqüents són els esforços continuats, els sobreesforços puntuals i les postures inadequades mantingudes durant temps. Un exemple el tenim en aixecar un pes de manera inadequada, tant de forma continua com sobtada. També hi ha causes d'origen orgànic que desencadenen mal d'esquena com són algunes malalties reumàtiques; les hèrnies discals per compressió del nervi o del canal medullar o els tumors ossis.

Quins símptomes ens pot donar?

Dolor, generalment persistent, que provoca una dificultat per moure's. Quan el nervi ciàtic està inflammat, pot ser que el dolor baixi al gluti, als engonals o a les cames fins al genoll. El pacient refereix "sensació de cremor" a la zona, se la nota bloquejada i li molesta quan ha de fer canvis posturals d'assegut a dret o en estirar-se.

Són greus les lumbàlgies?

El mal d'esquena és molt freqüent, vuit de cada deu adults el pateixen una vegada a la vida. Un 90% es curen en unes quatre setmanes. Durant aquest període no cal fer cap exploració complementària. Són més importants les mesures preventives i/o rehabilitadores.



En cas que apareguin altres símptomes com ara febre, dificultat sobtada en moure les cames o incontinència urinària, caldrà consultar amb el metge per revalorar el seu estat i orientar les intervencions adients.

Tinc mal d'esquena, què puc fer?

Els primers dies, si és possible i el dolor no ho impedeix, és millor estar actiu i fer un repòs relatiu per què si no s'enredereix la recuperació. Evitar postures i moviments que ja sabem que ens fan mal, aplicar calor local i consultar el seu metge per si ha de prendre alguna medicació.

Al cap de dues setmanes, es pot iniciar activitat suau com ara caminar, córrer a poc a poc, aiguagym i mantenir un bo to postural en realitzar les activitats diàries.

A partir de la tercera setmana ja es poden fer exercicis de reforç de l'esquena, gimnàstica, massatges i nedar.

Segons l'escala del dolor (EVA: del 0 al 10 quin número li posaria al seu dolor?), el tractament farmacològic s'inicia amb analgèsics, antiinflamatoris, opiacis menors i majors, els relaxants musculars si hi ha molt dolor nocturn i altres grups de fàrmacs com els neurolèptics o corticoides que també fan la seva feina i que es prescriuen de forma concomitant.



Què podem fer per prevenir el mal d'esquena?

- Mantenir una bona condició física general i local, a la zona de la musculatura abdominal i de l'esquena.
- Fer postures adequades per disminuir els esforços (per exemple per agafar un objecte de terra flexionar els genolls amb l'esquena recta).
- Perdre pes en cas d'obesitat.
- Deixar de fumar.



Les nostres activitats

Sortida al Parc del Segre



Vam celebrar el tradicional dinar d'estiu al Parc del Segre. Aquest any va batre rècords: érem un total de 40 persones, entre usuaris i voluntaris. Com sempre vam estar de sort amb el temps que va ser radiant. Bona temperatura, bon menjar i bona companyia. Què més podem demanar!

Comencem amb els ordinadors!



Durant aquest estiu hem començat a conèixer les "noves tecnologies". I tan noves! Molts de nosaltres no havíem tingut mai contacte amb el ratolí i creieu que utilitzar-lo per primera vegada no és feina fàcil. Poc a poc ens anem familiaritzant i cada dia ens costa una miqueta menys.



Visita al cinema Guiu



Aquest mes d'agost hem tingut el plaer de poder comptar amb voluntaris: nois i noies d'un camp de treball. Hem anat al Cinema Guiu, a veure un parell de curts que ens tocaven de ben a prop. Un de la caça i un altre de contraban, tots dos presentats al Picurt. També hem visitat l'Espai Ermengol, ens han fet una mica d'història de la Seu i ens han donat a tastar el formatge amb DO Urgèlia.

La possibilitat de fer aquestes sortides no la tenim gaire sovint. Així que volem agrair a tots els que ens han ajudat a fer-ho possible: Cinemes Guiu, Espai Ermengol i als joves que ens han donat suport.

Visita a l'Espai Ermengol





Ens torna a visitar la Bruna!

Ens torna a visitar la Bruna! Aquesta vegada no ve sola, ve acompanyada de nens i joves. Aquesta gossa és bona per a totes les edats! Ens ensenya com fa el circuit d'obediència, com busca gent i com se'n recorda de la gent. Fixeu-vos, va anar a buscar al Lluís, amb qui, la darrera vegada que va venir, es va trobar molt a gust. A més, el Joan es va atrevir a passejar-la i a donar-li ordres. La Bruna va respondre, com era d'esperar. Bé, una bona tarda i a esperar la següent!





SELFIES



Històries o contes

Un pa rodó

M'agradava anar a comprar. Cada dijous la meva mare em donava una *perra gorda* i m'enviava a la botiga de la cantonada. També recordo quan em donava una *perra chica* i la pesseta. Ai la pesseta! Aquesta la vèiem poc... era de plata!

De vegades comprava oli, un quarteró d'oli, em deia la mare, i pa al forn, però el que més m'agradava era comprar xocolata, la de Matías López, una fàbrica que hi havia a l'Escorial on hi vaig viure fins els 28 anys, després vaig venir a Catalunya. Aquí em vaig casar, vaig tenir fills... en fi, aquí he fet la vida.

Sempre anava sol a fer els encàrrecs que la meva mare em demanava, però un dia van venir els meus amics i, aprofitant que el forner havia sortit, vam entrar al forn i vam agafar un pa rodó gran que hi havia. Que bo! Ens el vam menjar de seguida tots junts.

Se'm va indigestar perquè quan vaig arribar a casa la meva mare m'estava esperant amb una sabatilla. Encara em pregunto com es va poder assabentar del que havíem fet.

GUILLERMO SMITH



Les nostres receptes

Codonyat

Per les Sres. Rosa Boix, Visitación Lorenzo, Lisa Noves i Conxita Pallarés.

Ingredients:

| | |
|--------------------|--------------|
| 6 ous | 1 l. de llet |
| 125 gr. de sucre | Canyella |
| Pell d'una llimona | |



Elaboració:

En un cassó posem a bullir la llet junt amb els ous batuts i el sucre, prèviament haurem reservat una miqueta per cremar al motlle.

Quan arrenqui a bullir afegim una mica de pell de llimona ratllada i canyella.

Deixem bullir uns 5 minuts sense deixar de donar voltes. Seguidament ho aboquem dins un motlle amb el sucre cremat.

Ho posem al bany maria durant 1 hora evitant que l'aigua bulli. Quan estigui quallat l'apartem del foc i el deixem refredar.

i coses casolanes

La fulla de col

Per les Sres. Rosa Boix i Conxita Pallarés.



Ingredients:

- Una fulla de col (millor verda fosca i arrissada)
- Un raig d'oli
- Una paella
- Una bena



Quan tenim mal de panxa, o quan tenim qualsevol altre dolor agut en una part del cos:

Escalfar una fulla de col en una paella (però sense posar-hi oli). Un cop calenta posar-li un rajolí d'oli i col·locar-la sobre el lloc on fa mal. Embolicar amb una bena i deixar-ho reposar. S'ha de repetir de 2 a 3 vegades al dia.

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

Carles Dalmau



El Carles va néixer a la Seu el 23 de novembre de 1930. És casat amb la Pilar des de l'any 1957 i fa molts anys que manté una gran vinculació amb la Fundació Sant Hospital, durant divuit anys com a membre del Patronat i fins a dia d'avui com a voluntari de la Residència.

Podríem dir que és una persona emprenedora, implicada amb la ciutat i gran coneixedor de la seva història. A través d'aquestes línies podrem conèixer una mica més la seva història de vida.



Qui és en Carles Dalmau?

Sóc una persona de 83 anys amb inquietuds, apassionat pel que m'envolta i amb gran estima per la meva família i amics. Vaig néixer a la Seu, em vaig casar amb la meva dona Pilar l'11 de maig de l'any 1957 a la catedral de la Seu a les 8.30h del matí. Ella tenia 21 anys i jo en tenia 26. Vam celebrar el nostre casament amb un gran esmorzar al bar Espanya i després vam agafar un taxi cap a Barcelona. Vam fer el trajecte Barcelona, Madrid i Saragossa.

Vam començar a viure al Carrer Major, a casa dels meus sogres, durant un any i mig. però després ens vam traslladar juntament amb el nostre primer fill a l'Avinguda Salòria. Temps més tard ens vam comprar una casa a Santa Magdalena i hi vivim des de l'any 60.

Al llarg d'aquests anys la nostra família ha crescut bastant, ja tenim 11 néts i una besnéta!



Com va viure la seva infància i joventut?

La meua infància va tenir lloc en plena guerra civil i un cop acabada, a l'any 1939, vaig poder cursar els estudis durant cinc anys al col·legi La Salle. L'1 de maig de 1945 vaig començar a treballar de grum (botones) al Banc Espanyol de Crèdit. Recordo

que anava vestit amb un uniforme molt elegant i havia de fer els encàrrecs que em donaven els meus superiors. Al cap d'un any i mig, aproximadament, em va suplir un altre company i jo vaig ocupar una altra posició en el mateix banc. Quan entraves a treballar de grum ja sabies que era un lloc transitori.

Durant quant de temps va treballar al banc?

Al banc Banesto hi vaig passar 44 anys, va ser la primera i pràcticament l'única feina que vaig tenir, després de jubilar-me vaig fer altres coses. Al banc hi havia molt caliu, vam arribar a ser 26 persones i totes treballant a la Seu.

No era permès però era tolerat fer altres coses al marge del banc, i, qui més qui menys, complementava la feina portant la comptabilitat de diferents negocis. Jo, com que tenia una família nombrosa, vaig haver de fer altres tasques a banda del banc, tenia representacions comercials, vaig vendre de tot, des de torrons, articles de perfumeria, articles de perruqueria...

Del banc vaig poder prejubilar-me l'any 1987 i llavors vaig continuar fent altres projectes que tenia en ment.

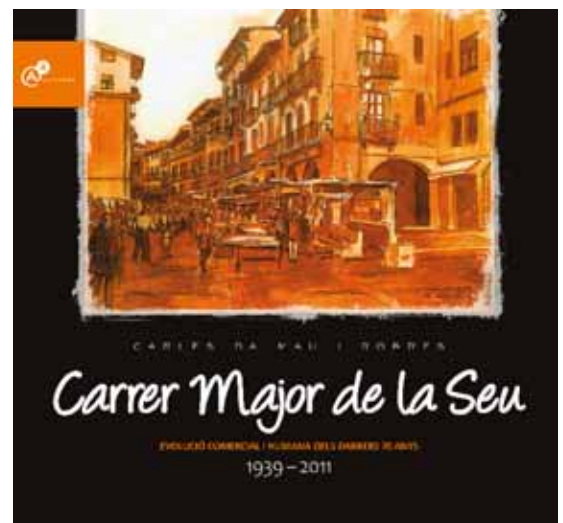


Abans ens ha dit que sempre ha estat implicat en temes de la ciutat, ens ho pot explicar?

Des de sempre m'ha agradat molt fer coses i participar en projectes de la ciutat, vaig estar col·laborant amb feines de comptabilitat amb Ràdio Joventut de la Cadena Azul de la Seu, vaig ser cofundador del retaule de Sant Ermengol l'any 1977, també em vaig implicar molt en activitats de tipus religiós; Acció Catòlica, el moviment de gent gran Vida Creixent, que juntament amb un mossèn d'Oliana vam muntar al bisbat l'any 1991 i del que en vaig ser president durant 18 anys.

Vida Creixent em va motivar molt perquè és un moviment que ajuda a créixer a les persones grans.

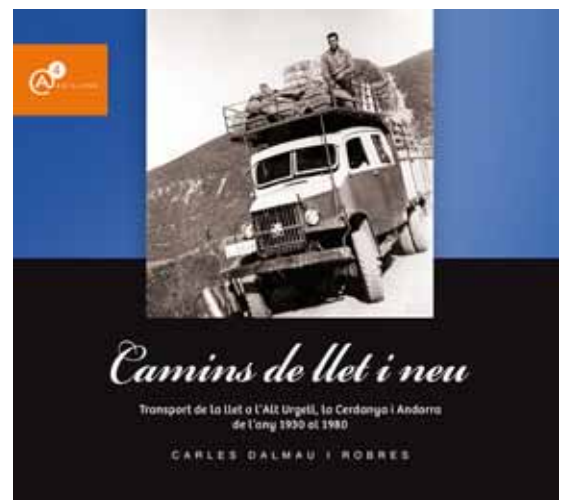
Durant 18 anys vaig ser membre del Patronat de la Fundació Sant Hospital i sóc voluntari de la residència del mateix hospital.



Quan va sorgir el seu interès per escriure?

Sempre m'ha agradat la lectura i escriure. He escrit molts articles i opinions publicats en diverses revistes, temes relacionats amb la ciutat, amb l'Alt Urgell, experiències personals i professionals.

De llibres només n'he escrit dos: "Camins de llet i neu" i "Carrer Major de la Seu". De projectes encara en tinc molts, entre ells, poder-ne escriure un altre.



Té alguna anècdota que ens vulgui explicar?

Us n'explicaré una que em va passar quan treballava al banc i que em va fer gràcia. Hi havia un corresponsal a Martinet que em va trucar per explicar-me que estava parlant amb un sergent de la Guàrdia Civil i que m'enviaria una quantitat de diners per tal que li obrís un compte bancari. Un dia vaig rebre una carta seva que deia: "Amigo Carlos, tal como te dije te mando 5.000 pesetas para que abras una libreta de ahorro a nombre del señor, para que juntos y a solas puedan sacar y meter".

Recordem



**Caminante, son tus huellas
el camino y nada más;
Caminante, no hay camino,
se hace camino al andar.
Al andar se hace el camino,
y al volver la vista atrás
se ve la senda que nunca
se ha de volver a pisar.
Caminante no hay camino
sino estelas en la mar.**

Antonio Machado

CELIA RIVERO PORTELA

La Celia va néixer i viure al Rosal, Pontevedra, té 84 anys i és la gran de 4 germans. Ens explica que no va tenir una vida fàcil, va anar poc temps a l'escola i va treballar de molt jove guardant cabres a la muntanya, agafant pinyes i venent-les. No va tenir molta vinculació amb els pares ni va poder gaudir d'una infància i joventut tranquil·la fent les coses típiques d'aquesta edat.

Recorda que la seva mare va promoure i organitzar el seu matrimoni amb el Severino amb qui va tenir tres filles i amb qui, per motius de feina, va viure a Salamanca durant cinc anys. Després se'n va anar a Madrid i recorda amb nostàlgia els seus anys allà. Aquesta va ser una bona època per a ella, va conèixer al que seria el seu segon marit, es van casar a Puigcerdà i van traslladar-se a la Seu on hi van treballar i formar la seva família.

Per a ella els records més macos són els de joventut, quan treballava i gaudia dels seus fills petits. Ara viu a la residència de la Fundació Sant Hospital, està contenta i tranquil·la de poder compartir els seus records amb nosaltres.





DOLORES SÁNCHEZ BUSTOS

La Lola va néixer a Ítrabo, Granada, té 89 anys i és la quarta de nou germans. Ens explica que va viure al poble amb els seus pares fins que va conèixer al José i amb qui es casar als 28 anys.

La Lola guarda bons records de la seva infància i joventut, comenta que la vida al "cortijo" amb la seva família era molt tranquil·la i senzilla. Els pares es dedicaven a cultivar les terres, tenien arbres fruiters, alguna olivera, sembraven i recollien blat per fer pa artesà i també tenien animals: conills, gallines, porcs.



Ens explica que a l'edat de 26 anys va anar de viatge a Mataró a veure un dels seus germans i va ser allà on es van conèixer amb el seu marit, ella diu que va ser amor a primera vista. Anava passejant, es van creuar les mirades i temps més tard van començar a festejar. Van viure a

Mataró fins que el seu marit es va posar malalt i va ser llavors quan es van traslladar a la Seu al costat de la seva filla.

Per a la Lola, casar-se amb el José i tenir a la seva filla Dolores va ser el més important que ha fet a la vida. Ara gaudeix fent el que més li agrada, estar amb la seva família, amb la seva gosseta "Chispita" i passar estones al Centre de Dia.



MONTSERRAT PALAU PALAU

La Montserrat té 86 anys i és la més gran de 5 germans. Va néixer a Toloriu, "un poble molt bonic que pertany a Aristot", on hi va viure fins als 14 anys. A aquella edat va decidir deixar els estudis i marxar a Noves de Segre on va treballar com a "criadeta". Allà va anar a viure i a cuidar una senyora gran que vivia sola. Al cap d'un temps, el fill d'aquesta va tenir bessonada i tant la seva mare com la Montserrat van marxar a viure amb ell i la seva família a la Seu.

Amb aquesta família hi va treballar fins als 26 anys quan es va casar amb l'Alfons. La Montserrat en guarda molt bon record de l'època en que va treballar amb la família Canals, va fer-hi molta amistat. Ens explica que un dia a la setmana totes les "criadetes" que estaven a la Seu i a algun poble del voltant anaven a les Monges a aprendre a brodar. També era un lloc d'esbarjo, es reunien, feien tertúlia i passaven una bona estona plegades.

Per a la Montserrat el més important de la vida és la seva filla, el seu fill, la jove i la seva néta "me l'estimo com un àngel del cel". Comenta que per a ella és un plaer veure créixer els fills i la néta i el que més desitja és tenir salut per poder continuar veient a la seva família al seu costat.



A hir i avui.

Teresa del Campo
Va néixer a Lima (Perú), fa 87 anys.



Quina és la teva professió?

Sóc oficinista. Vaig treballar de secretària d'un ministre i del president del gabinet del Perú.

On has viscut?

A Miraflores, a Lima, a Madrid, a Rio de Janeiro, a Pergamino (Argentina), a Barcelona, a San José de Costa Rica i, fins ara, a la Seu d'Urgell.

Quines aficions tens?

Llegir, fer mitja, cuinar dolços i cantar. He cantat a Ràdio Nacional del Perú, a l'Hotel Bolívar de Lima i a Rio de Janeiro cantava boleros.



— — — — —
Marta Sirvent
Va néixer a la Seu, fa 38 anys.

Quina és la teva professió?

Sóc infermera.

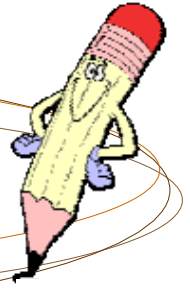
On has viscut?

A Barcelona i a la Seu d'Urgell.

Quines aficions tens?

Fer *trapillo*, la música i cuinar. També m'agrada molt ballar, els balls de tota la vida, boleros, valsos, etc.

Oci i Cultura



Sopa de números

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4 | 6 | 8 | 9 | 0 | 1 | 1 | 3 | 6 | 9 | 2 |
| 3 | 5 | 6 | 9 | 8 | 7 | 2 | 0 | 0 | 1 | 5 |
| 3 | 5 | 9 | 8 | 4 | 1 | 2 | 3 | 0 | 4 | 6 |
| 4 | 5 | 5 | 7 | 9 | 2 | 1 | 3 | 0 | 1 | 2 |
| 3 | 5 | 6 | 9 | 4 | 2 | 3 | 5 | 4 | 6 | 7 |
| 2 | 3 | 6 | 5 | 4 | 1 | 0 | 3 | 6 | 9 | 4 |
| 0 | 2 | 8 | 9 | 7 | 5 | 8 | 3 | 1 | 7 | 4 |
| 5 | 6 | 9 | 8 | 9 | 7 | 4 | 3 | 5 | 6 | 1 |
| 6 | 6 | 9 | 8 | 6 | 9 | 7 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | 6 | 2 | 3 | 2 | 5 | 8 | 9 | 6 | 3 | 2 |
| 8 | 8 | 7 | 2 | 3 | 6 | 1 | 4 | 5 | 8 | 7 |

45974

54103

25627

19164

78541

26991

32697

35555

Veritat / Mentida

Esbrina quines afirmacions són certes i quines no.

- A** La Malaltia d'Alzheimer és la causa més freqüent de deteriorament cognitiu en els països occidentals.
- B** En l'actualitat no hi ha cap tractament curatiu per a la Malaltia d'Alzheimer.
- C** Estimular el nostre cervell es recomana només en persones que pateixen demència.
- D** No recordar les coses que he fet o que m'han explicat durant el dia està associat a l'edat.
- E** El diagnòstic precoç de la Malaltia d'Alzheimer serveix per frenar completament la seva progressió.

Embarbussaments



Duc pa sec al sac,
m'assec on sóc i el suco amb suc

Duc com puc un ruc a un duc rus mut



**A mi sí que re
m'hi fa
que faci sol.**

La tia Maria cullia codonys,
codonys petits cullia la tia Maria,
cullia codonys, la tia Maria, amb la punta dels dits.

F: mentida

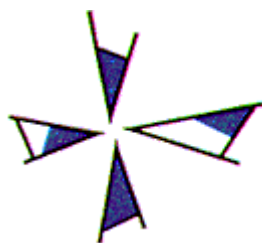
E: fals

D: fals

C: mentida

B: veritat

A: veritat
Solucions:



fundació
sant hospital
la seu d'urgell