



Núm. 27 Tardor 2015

Parlem





EDITORIAL

3.– Equip de Redacció.

OPINIÓ

3.– ... amor, molt d'amor, pel Sr. Àngel Rubio Salvador.

L'ENTREVISTA

4.– Sra. Bonaventura Vilarrubla, el comerç del carrer Major.

PARLEM DE SALUT

7.– Les pròtesis dentals, per la Dra. Mercè Monge.

LES NOSTRES ACTIVITATS

9.– Ràdio Seu. Taller de lectura. Dream Runners Puigcerdà. Costura. Setmana de la Gent Gran: Trobada de Germanor amb la Llar de Sant Josep, Visita a l'Espai Ermengol, Dinar i músics, La coral de l'esplai.

HISTÒRIES O CONTES

13.– Creuer pel Mediterrani, pel Sr. Martí Llahí i la Sra. Rosita Roqué.

LES NOSTRES RECEPTES I REMEIS CASOLANS

14.– Conill amb conyac.
Mala olor de peus.

PARLEM AMB LA GENT GRAN

15.– La Seu d'Urgell.

RECORDEM

18.– El cotxe.

ESPAI DEL VOLUNTARI

21.– En record de la Sra. Angeleta Prat.

OCI I CULTURA

22.– Laberint.
Les 7 diferències.
Missatge secret.

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, Teresa Esclusa, Montse Espinalt, Gràcia Gaja, Teresa Garcia, Mercè Monge, Teresa Ros, Àngel Rubio, Montse Rovira, Francisco Trenado, Bonaventura Vilarrubla i Laia Vilarrubla.

Els nostres residents:

Margarita Buchaca, Joan Corominas, Sebastiana Escobar, Soledad Graell, Rosa Isern, Mercè Julià, Martí Llahí, Carmen Millán, Rosalia Muntaner, Montserrat Palau, Conxita Pallarés, Rosita Roqué, M. Àngels Santvicens i Ginés Torres.

Foto portada: Lali Garcia.

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



Editorial

Diuen que els llocs on havíem estat ens retornen un tros de nosaltres.

El nostre entorn va canviant poc a poc i ens adaptem al seu progrés, molts cops, sense adonar-nos. Les fotografies antigues no només ens reporten les imatges perdudes en el temps, sinó que, simultàniament, ens aboquen un munt de petits records que estaven guardats, mai oblidats.

Equip de redacció

Opinió

... amor, molt d'amor

La imatge que acompanya aquest escrit, és un dibuix fet per l'artista Antoni Subirana i, segons va dir-me ell, l'escena no és fruit de la seva imaginació, és real.

Personalment m'agrada molt contemplar aquesta obra i ho faig sovint. Us recomano que abans de continuar la lectura, mireu amb deteniment tots els seus detalls. No tingueu pressa i destineu uns instants a descobrir el que conté.

Jo, deixant volar la imaginació, la interpreto així: el lloc, qualsevol raconet solejat del nostre Pirineu, els protagonistes, dues persones grans que s'estimen. Ella sap que això s'està acabant i embolcalla el seu home amb els seus braços, en un esforç de protegir-lo, no permetrà que li passi res, fins i tot entrelliga els seus dits en un intent de no deixar-lo marxar. Poca cosa més pot fer. Té la mirada perduda, segurament està revivint en uns segons tota una vida a la vora del seu company i en les seves pregàries demana, que quan arribi el moment, puguin marxar plegats. Què faran l'un sense l'altre?

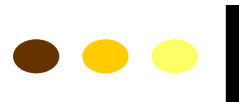


Ell descansa, té fred i s'ha acostat a la seva dona buscant escalfor, tal i com havien fet tantes i tantes vegades durant aquelles llargues i gèlides nits d'hivern. Dorm tranquil, confiat en que res li pot passar mentre estigui acaronat pels braços de la seva companya.

Quina imatge més tendra, de la qual es desprèn un missatge de pau, de serenor i, sobre tot, d'amor, molt d'amor.

Àngel Rúbio Salvador

Síndic Municipal de Greuges - Defensor del ciutadà



Sra. Bonaventura Vilarrubla

EL COMERÇ DEL CARRER MAJOR

La Bonaventura va néixer a la Seu d'Urgell, el mes de gener de 1951. Filla de pagès, des de ben joveneta dirigeix l'espardenyeria del carrer Major.

Diu que no ha corregut gaire món, però des de rere el taulell ha vist passar molt de món. Té 2 fills i 3 néts, la gran, d'onze anys, ja li festeja la botiga.

Com es diu aquesta botiga? I quina és la seva història?

La botiga s'anomena *Espardenyeria i llanes ABC*. L'ABC són les inicials de les tres germanes Antònia, Conxita i jo, Bonaventura.

El negoci era d'uns familiars, quan se'l van voler treure, els meus pares van pensar en quedar-se'l per a les nenes. D'això en fa quasi 50 anys. Primer, vam començar la meua germana gran i jo, després s'hi va afegir la petita i, finalment, em vaig quedar jo sola.

La botiga no ha canviat gaire, el taulell és el mateix i aquest banc sempre ha estat aquí. Pot ser no hi havien tantes capsas, doncs les espardenyes de betes venien en sacs.



Quantes sabates hi ha a la botiga? I com s'ho fa per trobar allò que necessita?

No sé quants parells n'hi ha. Molts. Totes les caixes són plenes, les de la botiga, les del magatzem i les del soterrani. Hi ha molts models.



Per saber on és cada cosa, tot està col·locat per seccions, classificat per tipus de calçat (espadenyes, botes, sabates...) i separat el gènere d'estiu del d'hivern.

Per fer les comandes, miro el que hi ha, anoto el que falta i truco per telèfon.

Què és el que més ven?

El que més es ven és l'espadenya de quadros d'estar per casa de tota la vida. Aquesta surt sempre, tan a l'hivern com a l'estiu.

Molta gent quan s'acostuma a un calçat, és aquell el que vol, sinó troba que no és de casa.

Després venc de tot, bambes, xanquetes, botes... Durant un temps es va vendre molt la sabatilla tipus càmping, ara ja va de baixa i em demanen més les xines. Tinc clients joves i grans. Mentre que la gent jove vol més calçat de fantasia, els grans prefereixen el clàssic.



Amb els anys, ha canviat la manera de comprar?

Ara s'aprofita més. Al començament d'estar jo a la botiga, amb 2 o 3 calçats passaves l'any. Després va haver-hi una època que cada mes es canviava d'espadenyes, però des de la crisi ja no es ven tant.

Antigament, com que no hi havia cotxes, la gent dels pobles havia de baixar a la Seu en els camions, i ho feia els dies de mercat que eren els dimarts i els divendres. Llavors, al carrer i a la botiga es notava molta més gent aquests dies, ara no hi ha massa més moviment.

El que ha canviat una mica, és el peu de la gent. Les dones calçaven molts 33 i 34, avui aquests números ja no els fan i el peu de l'home també ha crescut, abans un peu gros era el 44, jo ara tinc fins el 47.

I les llanes, sempre n'ha venut?

Sí, sempre hem tingut llanes, però no he ensenyat mai a fer mitja, puc donar la meva opinió i ajudar, per exemple a com fer un escot a un jersei, però ensenyar-ne no.

Ara hi ha jerséis fets per cap cèntim, fa anys no n'hi havia tants per escollir. A més, com que la dona no treballava fora de casa, tenia més temps per fer aquestes coses. També es confeccionaven mantes, mitjons, cobrellits... Avui la llana que veng, majoritàriament, és per fer manualitats.

També havíem tingut merceria, fils de cosir, agulles... Actualment només em queden les agulles de mitja.



Ha vist canviar molt els negocis del carrer Major?

Han canviat bastant. El forn del Serafi ja hi era, però on avui hi té el Mos hi havia hagut primer un sabater, després una impremta i, per últim, una callista. En el lloc del Cafè Orient hi havia dos edificis, un era el bar i en l'altre hi havia un llauner, el Girau. Al costat, on ara hi ha l'oficina de turisme hi havia la Seguretat Social i després el despatx del Pijoan, un magatzem que venia menjar i el repartia.

Al final de tot dels porxos, estava la Marxanta de Montferrer que venia roba. La botiga Cal Muntó era molt més petita i al seu costat havia el Sisco de la Costa Brava, una botiga de comestibles que pel carrer Capdevila tenia peixateria. Posteriorment, el Toni Llanes ho va arreglar tot. Després estava la Pastisseria Rispa i la Carnisseria de Cal Quico, en el mateix local hi havia hagut una tenda de llanes i ara, altre cop, una carnisseria.



Parlem de salut...

Les pròtesis dentals

Per la Dra. Mercè Monge
Odontòloga d'Atenció Primària



Actualment, els odontòlegs ens esforcem a conservar la dentició natural el màxim de temps possible. Tanmateix, l'augment de l'esperança de vida de la població comporta que els pacients d'edat avançada perdin les dents per càries i/o malaltia periodontal (de les genives), i necessitin substituir-les per pròtesis dentals.

Les pròtesis dentals es classifiquen en: **parcials**, si substitueixen una o diverses dents; i **totals**, si restitueixen totes les dents d'una arcada. També es poden dividir en: **fixes**, si estan cimentades o cargolades, o bé **amovibles**, si es poden posar i treure de la boca. Avui parlarem de les pròtesis dentals amovibles, comunament conegudes com a *dentadures*.

Al voltant d'un 17 per cent de la gent d'entre 65 i 74 anys usen pròtesis completes inferiors i un 22,5 per cent, superiors. Els principals avantatges d'aquest tipus de pròtesis, respecte de les fixes, són el temps de tractament i el cost. Aquest tipus de pròtesis s'elaboren amb resina o bé amb metall i resina.



Perquè els pacients s'adaptin satisfactòriament a aquest *nou company* s'aconsella:

No treure's la dentadura de la boca (només per netejar-la després de cada àpat). Si fa mal o apareixen llagues cal anar a l'odontòleg per ajustar-la.

Dormir amb ella el primer mes. Després d'aquest temps, però, treure-la per dormir.

Posar i treure la dentadura amb els dits i no amb la llengua. Si són parcials i queden dents pròpies, evitarem de pressionar amb les dents al moment de col·locar-les.

Intentar mastegar pels dos costats alhora (per la zona dels molars i no de les dents anteriors). Al principi se salivarà més.

Començar a mastegar aliments tous i deixar els fibrosos per a més endavant. Fer talls petits de menjar.

Pel que fa al manteniment de les pròtesis és recomanable:

Netejar-les després de cada àpat amb aigua, sabó no abrasiu i un raspall especial per a pròtesis (més gran que els de dents). Si el pacient conserva dents naturals, s'hauran de netejar amb raspall de dents de duresa mitjana, pasta de dents i raspalls interproximals i/o seda dental. Cal raspallar també la llengua diàriament.

Si s'hi fa càlcul dental (tosca dental), podem submergir-la ocasionalment amb vinagre blanc durant la nit i, posteriorment, raspallar-la.

Anualment, s'ha de visitar l'odontòleg per dur a terme rebasaments (reompliments) de la dentadura perquè, amb el temps, els ossos dels maxil·lars es van desgastant i les pròtesis perden retenció i estabilitat (es mouen). Quan això passa, cal evitar fer servir coixinets o pasta adhesiva i consultar amb el professional.



Només una mica d'esforç en l'adaptació inicial i una bona cura, així com revisions periòdiques a l'odontòleg, garanteixen una funció òptima de les pròtesis dentals a llarg termini.



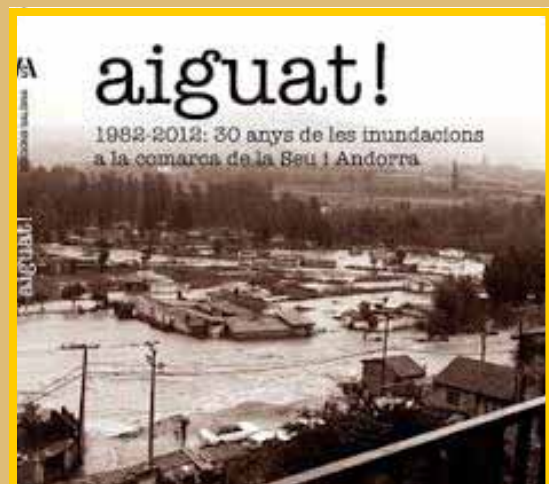
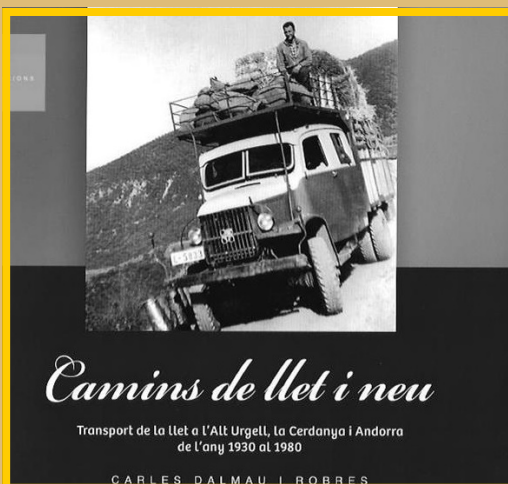
Les nostres activitats

Ràdio Seu



Després d'haver participat a la trobada esportiva de residències aquest estiu, va venir Ràdio Seu per fer-nos una petita entrevista, tant a la FSH com a la Llar de Sant Josep, de la nostra experiència com a participants. Va ser una estoneta amena i divertida!

Taller de lectura



Els llibres d'en Carles Dalmau enganxen! Després d'haver llegit **El carrer Major**, ens vam aventurar amb **Camins de llet i neu**. Tot ple de vivències viscudes, de noms d'amics i coneguts... Fan que et transportis anys enrere. Ara començarem una nova aventura, ens traslladarem als aiguats que van tenir lloc el 1982.



Dream Runners Puigcerdà



Aquest estiu, una colleta de la residència vam participar en la cursa benèfica Dream Runners de Puigcerdà, adaptada a la gent gran.

La cursa es va fer al poliesportiu de Puigcerdà, i després vam dinar en un dels patis de la Residència d'aquella ciutat.

Una experiència per repetir-la!



Costura



Durant tot aquest estiu hem estat treballant de valent per fer les estovalles del Centre de Dia i de la Unitat Sociosanitària. Ben aviat podrem fer-les servir!

Setmana de la Gent gran

Trobada de germanor amb la Llar de Sant Josep





Visita a l'Espai Ermengol



Dinar i Músics



La Coral de l'esplai



Durant la primera setmana d'octubre, hem celebrat la setmana de la Gent Gran. Hem fet diferents activitats, entre elles una sortida a l'Espai Ermengol, un dinar juntament amb la Llar de Sant Josep i una audició de la Coral de l'Esplai.

Val a dir, que tot això no hagués estat possible si no fos pels voluntaris que ens han acompanyat i la disposició de totes les entitats implicades (ajuntament de la Seu, La Salle, Llar de Sant Josep i l'Hospital de la Seu).

Gràcies a tots!

Històries o contes

Creuer pel Mediterrani

Fa 3 anys, amb uns bons amics, vam decidir fer un creuer pel Mediterrani. Feia temps que volíem viatjar i per fi va arribar el dia que embarcàvem. Ja el començament va ser molt curiós perquè a l'entrada feien signar a tothom menys a mi, em va semblar estrany, però... Després d'una estona em van cridar a les oficines, tenien malament la meva data de naixement i els hi constava que només tenia un any. Veient-me la cara es van assabentar que era un error, és clar.

Durant 13 dies inoblidables vam visitar Nàpols, Mykonos, Santorini, Malta, Atenes... Vam tenir temps de jugar a cartes, a la petanca, anar al teatre, ballar, prendre el sol i, fins i tot, de perdre'm pel vaixell. Mentre la meva dona i els nostres amics jugaven a cartes, jo vaig pensar que seria millor fer un tomb, el problema va ser tornar. Aquell vaixell era tan gran que no trobava el camí de tornada, vaig estar donant voltes més d'una hora.

MARTÍ LLAHÍ
ROSITA ROQUÉ



Les nostres receptes

Conill amb conyac

Per la Sra. Soledad Graell

Ingredients:

- 1 Conill.
- 1 Ceba.
- Conyac.
- 2 dents d'all.
- Picada d'ametlles.
- Greix dolç.
- 1 Carrota.



Primer, rostim en una paella el conill amb una mica d'oli i el greix dolç. Després ho reguem amb el conyac i deixem fer una miqueta.

Al cap d'una estona, hi afegim ben tallada la cebra, els alls i la carrota. Deixem coure una estona més.

Quan ja estigui tot fet hi tirarem per sobre la picada d'ametlles i ja ho tenim a punt per menjar.

És una recepta molt ràpida i bona.

Remeis Casolans

Mala olor de peus

Grup de padrines i padrins.

- Després de la dutxa passar una llimona entre els dits dels peus.
- Rentar els peus amb aigua i vinagre.
- Empolvorar bicarbonat dins de les sabatilles.
- Posar fulles de sàlvia a on guardem les sabatilles.

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

LA SEU D'URGELL

Aquest matí, ens hem assegut una estoneta a mirar fotografies antigues de la Seu.

Mica en mica, les imatges han despertat els nostres records i les paraules han anat sorgint per descriure un munt de coses que lluny de ser oblidades ara compartim amb tots vosaltres.

Plaça Sant Josep de Calassanç i carrer la Mina



Per aquesta placeta, igual que pel carrer Major, hi desfilaven les carrosses de la Festa Major. I, quines carrosses!

Al carrer de la Mina hi havia la Pastisseria Julià de la Carmeta on hi feien els millors croissants de la Seu. El seu obrador no estava en el mateix local sinó una mica més avall, on actualment hi trobem la Bodega Deza. Quan entraves a la pastisseria topaves amb un taulell amb els croissants i un gat negre!

A la cantonada de la plaça (on ara hi ha l'estanc) estava Cal Llangort, que començà el negoci com a sabateria fins que el va agafar la filla.

En front, hi havia el bar del Casimiro, que realment es deia Bar Univers, també tenia entrada pel Passeig, en els nostres dies aquest espai l'ocupa les oficines de l'Estanyol.

En el racó on a la fotografia es veu gent, hi havia una caseta llarga i estreta que ja no hi és, a la vora estava l'Armeria Vidal.



Carrer Sant Josep de Calassanç



Recorrent el carrer de l'església de la Missió hi trobem diferents botigues; algunes encara hi són, altres ja han tancat portes i d'altres han canviat de negoci.

Entre tots recordem:

- Ca l'Armengolet: estava vora Cal Puigsobirà, després es va traslladar al carrer Comptat d'Urgell.
- La Farmàcia Mallol, actualment s'anomena Farmàcia Barios.
- El Forn de pa Cerdanya de la Sra. Roser i el Sr. Pepito.
- La Ferreteria Ribó.
- Cal Cusí, que venien roba.
- El Forn de pa Ventura.
- La Ferreteria Farràs i, tocant-hi, el Fotògraf Carné .

Carrer Major



Ens trobem al carrer Major, just davant de les Mesures, en el mateix cantó del carrer, hi havia una peixateria que se'n deia la Costa Brava. Aquest espai posteriorment el va agafar el Muntó per ampliar el seu negoci, tal com el veiem el dia d'avui. Tot seguit, passada la peixateria i Cal Muntó, estava la Pastisseria Rispa, que anys més tard es va traslladar vora el Bar Canigó a l'Avinguda Pau Claris, on actualment hi ha la botiga de roba anomenada La Farola.

Seguim caminant, i ens trobem amb la Carnisseria del Quilo i la sabateria de cal Llangort. Després estava Ca la Palmira, comerç on hi venien de tot, al final del local hi havia una porteta que donava pas a una zona on hi tenien tot de botes de vi, molta gent hi anava a fer el gotet.

Carrer de Sant Ot, final del passeig Joan Brudieu

Carrer Sant Ot



Ara som al cap damunt del Passeig. Des d'aquí podem veure Cal Farràs o també conegut com a Cal Duró. Als baixos d'aquesta casa, que avui estan ocupats per una botiga de telefonia, hi havia un establiment on diàriament les pageses anaven a deixar-hi els ous per vendre, el local estava ple de botes de vi i tothom hi anava a fer un gotet.

Davant de Cal Farras, s'hi trobava l'antiga administració de l'Alzina Graells, traslladada un parell de cops fins a situar-se on és actualment.

Si parem atenció veiem Cal Bartolo (fotografia superior), posteriorment va passar a dir-se Hotel Mundial i avui en dia és un edifici de construcció recent.



Recordem

El cotxe



*El viajar es un placer,
que nos suele suceder.*

*En el auto de papá
nos iremos a pasear.*

*Vamos de paseo pi pi pi
en un auto feo pi pi pi
pero no me importa pi pi pi
porque llevo torta pi pi pi*

Cançó dels pallassos de la tele

L'any 1769 un enginyer militar anomenat Nicolas Cugnet va construir el primer vehicle que funcionava amb la força del vapor. Les rodes eren de fusta, les llantes de ferro i pesava 4,5 tones.

Avui a ningú li sorprèn veure els carrers i les carreteres plens de cotxes, camions, motos, autobusos... però per als nostres padrins la compra del seu primer cotxe va ser un moment de la seva vida per ser recordat. Hem reviscut amb ells les primeres claus d'aquells 600, mini, 4L...

El primer cotxe que va arribar a casa era un Citroën 2 cavalls, d'això ja en fa uns 44 anys. Era un cotxe per a tota la família, tan aviat l'agafava jo, com els meus germans, com el meu pare. Si he de dir alguna cosa d'aquell cotxe, és que era fantàstic, no es calava mai!

Després, un cop em vaig casar, amb el meu marit vaig comprar un Mini.

Rosa Isern





El primer cotxe que va entrar a casa va ser el del meu fill, un SEAT 600.

Nosaltres fèiem de pagesos al Pla de Sant Tirs i no en necessitàvem. Això sí, quan vam venir a viure a la Seu, el meu home es va comprar una Vespa de segona mà de color vermell.

Montserrat Palau

Jo no et sabia dir quin era el nom del primer cotxe que vam tenir. Sí que recordo que era un cotxe allargat i que tenia la part superior del darrera retallada en forma de caixa per poder transportar tot tipus de mercaderies, ja venia així de fàbrica. Nosaltres vivíem a Vilanova de Banat i més aviat el fèiem servir de camioneta.

Margarita Buchaca

Abans que arribés el cotxe a casa, vam tenir una Vespa, amb ella vam anar fins a Lourdes.

El primer cotxe que vam comprar era un SEAT 600 de color blanc, i durant 10 anys ens va portar cada cap de setmana a la Costa Brava, per fer aquest viatge necessitàvem ben bé 3 hores!

Conchita Pallarés



El primer cotxe que es va comprar a casa va ser un 4L de color gris. El va comprar el pare per poder treballar i pujar a la Seu.

M. Àngels Santvicens



El primer cotxe que em vaig comprar va ser un FIAT 1 Turbo de color blanc. Jo acabava de fer els 18 anys, em va costar vora el milió i mig de les antigues pessetes. Amb aquest cotxe vaig fer molts quilòmetres per tota Espanya.

Ginés Torres

El primer cotxe que vam tenir va ser un 4L blau, de segona mà. El va comprar el meu marit només treure's el carnet de conduir. Amb aquest cotxe vam anar fins a la Puebla de Don Fabrique (Granada), on jo havia nascut. Més tard, el vam vendre i ens vam comprar un SEAT 124 nou.

Carmen Millán



El primer cotxe, un 850 Especial de color mostassa! El vam comprar nou de trinca, quasi ens va costar un milió de pessetes. Amb ell vam fer molts quilòmetres i vam visitar les comarques veïnes. En aquest mateix cotxe, vaig veure passar la riuada del 82 pel meu costat. El meu marit i jo no podíem creure el que els nostres ulls veien!

Sebastiana Escobar



L'espai del voluntari



Àngeleta Prat

Les persones que dediquen voluntàriament part del seu temps a tenir cura de la gent que presenta alguna problemàtica, ja sigui física o mental, és important que ho facin sense crear diferències, des de l'afecte i el respecte que tots ens mereixem.

Quan una persona t'explica alguna cosa, hem de saber escoltar-la atentament i posar-nos a la seva pell, fer broma d'un mateix i reconduir la conversa per tal d'ajudar a calmar el malestar que pugui tenir. També, és important estar molt pendent dels qui t'envolten, què expressen, dels seus gestos, mirades... En moltes ocasions, a través de les expressions silencioses de la gent, podem detectar malestar i dolor, esbrinar què li falta i com la podem ajudar.

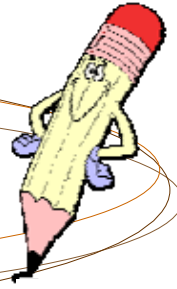
M'agrada pensar que això és com un camp de blat al que has de cuidar i mirar atentament per tal d'oferir-li tot allò que necessita. Així és el camí de l'amor, agraint a la vida les petites coses que a diari i en el seu moment t'han fet sentir útil.

Moltes gràcies a tots els residents per regalar-me somriures i afecte a diari.

La Seu d'Urgell, 25 de juny de 2009

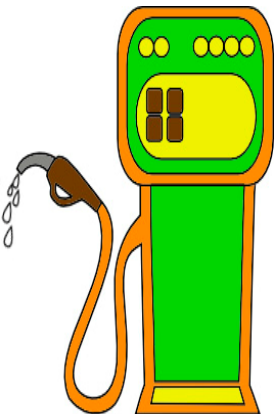
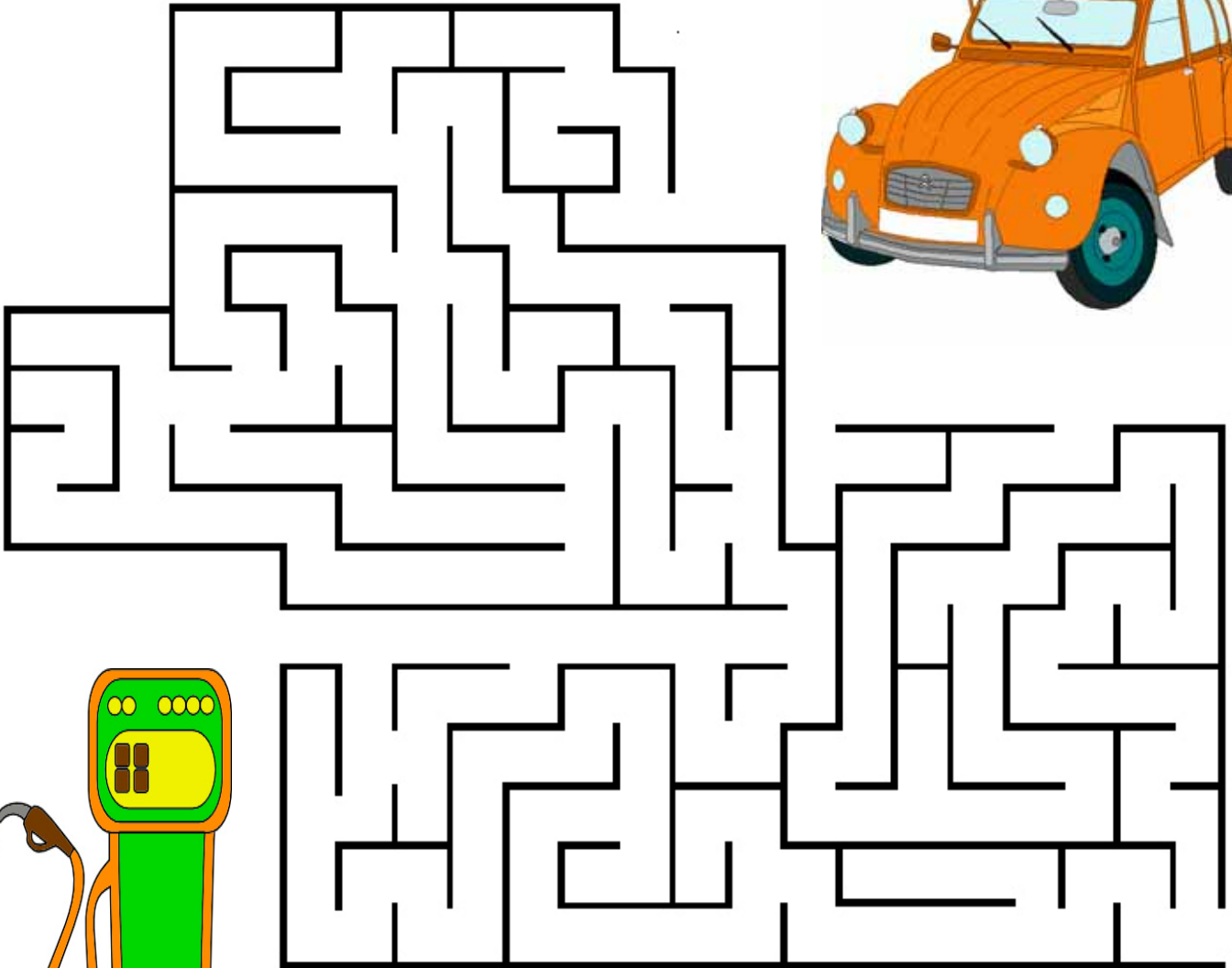


Oci i Cultura



Laberint

Ajuda el cotxe a trobar el camí per posar benzina



Les 7 diferències

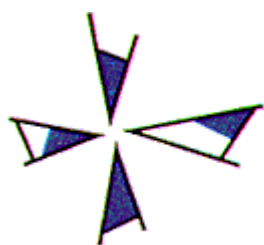


Missatge secret

Substitueix els números per la lletra corresponent:

52	9	6	32	9	89	87	2	32	45	62	52	32	1	25	2	52	32	52
37	25	9	9	25	87	52	33	25	99	16	33	25	32	9	87	16	33	25
25	45	99	7	25	33	16	9	87	10	25	10	32	47	89	9	87	25	47
25	99	6	32	2	1	89	7	45	33	16	37	62	10	9	87	52	47	A
B	D	E	G	H	I	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V		

Solucions:
 Les 7 diferències:
 Ventall, color del mocador, botons de la camisa, ratlla de la faldilla, color espadnyes del noi, color d'un coet, llag al cap de la noia.
 Missatge secret:
 Us desitgem que hagueu passat una bona estona amb la nostra revista.



fundació
sant hospital
la seu d'urgell