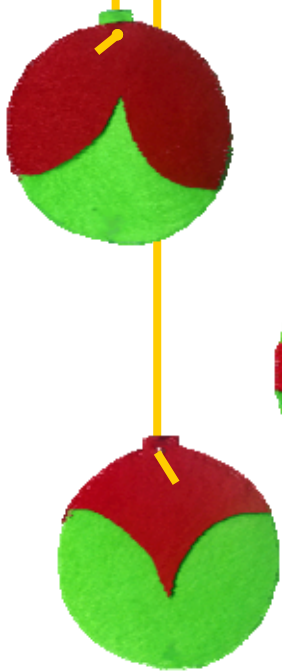




Núm. 32 Hivern 2016



Parlem





EDITORIAL

3.– Equip de Redacció.

OPINIÓ

3.– El dia de demà també serem avis, per la *Sra. Lourdes Moliné*.

L'ENTREVISTA

4.– *Sa Majestat Gaspar*, Rei Mag d'Orient.

PARLEM DE SALUT

7.– Hèrnies, comuns en gent gran, pel *Dr. Joaquín Angás*.

LES NOSTRES ACTIVITATS

9.– Grup DAURA. Tallers de cuina. Setmana de la Gent Gran. Taller de Nadal. Mans que es mouen, ments que comparteixen.

HISTÒRIES O CONTES

13.– Un niu de perdius, per la *Sra. Dolors Graell*.

LES NOSTRES RECEPTES I REMEIS CASOLANS

14.– Tronc de Nadal.
El vesc.

PARLEM AMB LA GENT GRAN

15.– *Sra. Pilar Ausàs*, el Nadal d'abans.

RECORDEM

18.– Els regals de Nadal.

EL NADAL EN IMATGES

20.– El Nadal en imatges.

OCI I CULTURA

22.– Laberint.
Lletres barrejades.
Paraula intrusa.

Paraula intrusa.

Equip de redacció:

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

Han col·laborat en aquest número:

Arxiu Planella, Joaquín Angás, Montse Armengou, Sussi Boniquet, Teresa Esclusa, Montse Espinalt, Teresa Garcia, SM Gaspar, Rocío Jiménez, Lourdes Moliné, Angel Rubio, Assumpció Torrent.

Els nostres residents:

Carme Alvinyana, Pilar Ausàs, Josep Bonet, Ramona Bonet, Margarida Buchaca, Francisco Bullich, Àngela Casado, Mercè Cerqueda, Núria Companys, Dolors Graell, M. Rosa Isern, Mercè Julià, Carmen Millán, Montserrat Palau, Conxita Pallarés i Marina Rodríguez.

Dibuix portada: Rocío Jiménez Armengou.

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



Editorial

L'hivern ja és aquí, el paisatge es despulla, s'emblanquina, arriba el fred, la neu i amb ell les ganes de fer caliu compartint tertúlia a la vora del foc, recordant i revivint moments passats.

La màgia del Nadal es fa present a la revista Parlem. El recordarem en imatges, parlarem de tradicions, d'activitats, de menjars, de regals i alguna que altra sorpresa que no us desvetllarem. Obriu les pàgines i descobriu!

Equip de redacció

Opinió

El dia de demà també serem avis

Sempre he tingut debilitat pels nens i per la gent gran, els avis. Són aquests últims, els que poden explicar les vivències i els canvis tan profunds que hi ha hagut en el transcurs de les seves vides.

Des del meu punt de vista, avui en dia, els avis són el referent d'aquesta societat que ha canviat de manera molt significativa. Els que tenen una família que els poden cuidar, ajudar i estimar-los, molt bé, però la resta ha d'anar a una residència, i a la majoria els costa molt adaptar-s'hi. Entenc que hi ha famílies que no tenen més remei que portar-los a la residència per poder treballar i tirar endavant casa seva. Això, mai no ho hem de qüestionar. Com molt bé expliquen ells mateixos, "abans les dones no treballaven i podien fer-se càrrec dels avis a casa".

Estic molt d'acord que hi ha d'haver recursos per poder alliberar unes hores a les famílies que ho necessitin i poder disposar de llocs adients per a la gent que no té ningú que respongui per ells. De totes maneres, jo he conegut situacions gens agradables que m'han produït una gran indignació, perquè he pogut constatar que hi ha molta gent que no ha assumit que, un dia o altre, tothom tindrà avis a casa i que nosaltres mateixos també hi arribarem.

La gent gran necessita un tracte especial i, de vegades, sigui pel ritme de vida que portem o per altres motius, no tenim la paciència que caldria. Tot i que no siguin família nostra, no costa res ajudar-los si ho demanen, acompanyar-los en un moment donat si ho necessiten i explicar-los les coses de manera entenedora. Tractar-los bé és dedicar-los una mica més de temps i amb una rialla a la boca. Això no costa gens, no us sembla?

Tothom hauria de fer una reflexió al respecte: cal tenir en compte que, abans de ser gent gran, els avis també han estat joves i han estat ells els que ens han ensenyat les coses fonamentals de la vida. D'altra banda, el dia de demà també serem avis i ens podríem trobar en aquesta situació. Segurament ens agradarà que ens tractin amb la major deferència possible.



Lourdes Moliné

Sa Majestat Gaspar

REI MAG D'ORIENT



Aquests dies previs a les festes nadalenques, hem tingut el gran honor de poder parlar amb sa Majestat Gaspar en una visita secreta que va fer a la nostra ciutat. De primera mà hem conegut alguns dels secrets que s'amaguen entre els desitjos que demanem, en les nostres cartes, al llarg dels anys.

La festa de Reis, és una de les festes més esperada de l'any per tota la mainada i la que més dosi d'il·lusió, màgia, emotivitat, nervis i feina nocturna concentra.

Sa Majestat, ens podríeu explicar com són les cartes que rebeu?

Són molt diverses. Nosaltres les guardem totes i les tenim arxivades, us n'he portat algunes. Moltes es veuen fetes amb l'ajuda dels pares, algunes és el germà gran que les escriu en nom del petit. Moltes cartes demanen coses per al papa, per a la mama, per a la tieta...

Les joguines que desitgen els infants canvien molt d'un any a l'altre, aquests últims anys ens demanen, majoritàriament, jocs d'ordinador i màquines electròniques. Nosaltres, els Reis, valorem molt aquelles cartes que acaben dient: *"i si no, porteu-me el que pugueu"*.

Alguns nens entremaliats, amb lletra més torta i més petita, abans de la signatura hi afegeixen un seguit de coses sense que els pares ho vegin i no pensen que els Reis ho sabem tot.

Ens agrada molt, que els nens i les nenes ens posin a la carta frases com ara *"l'any passat no vaig fer gaire bondat, però aquest any em portaré millor"*, això vol dir que reconeixen la seva conducta i que la volen modificar. Bona senyal!

Cal recordar, que també podem portar carbó.

*"Si em porteu el que demano,
no em menjaré més les ungles..."*



Quin és el regal que més necessita el món?

La pau, la igualtat i el diàleg.

Entendre'ns, dialogar més. Deixar de banda les creences i les idees polítiques i parlar.

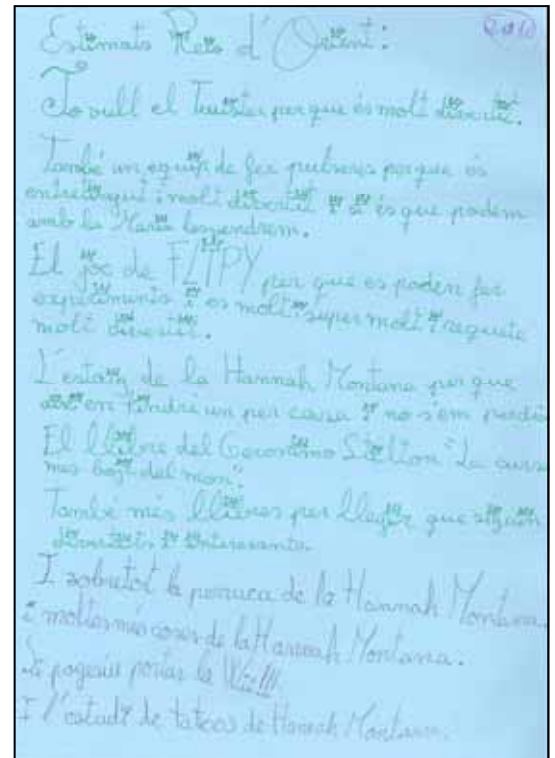
No pot ser que hi hagi al món tanta gent morint-se de gana i que d'altres els hi sobri de tot, es necessita més igualtat entre les persones.

Amb els diners que s'utilitzen per comprar armes i fer les guerres, es podrien solucionar les necessitats i les penúries de tota la gent que no té menjar i també d'aquells que han de fugir de les seves llars perquè el seu país està en guerra.

Si alguns mandataris i polítics d'aquest món conflictiu fessin la carta als Reis, no els hi portaríem res, ni tan sols carbó, perquè foren capaços de vendre'l i comprar-se pistoles i fusells.



"Prometo que l'any vinent em portaré molt millor"



Parlem de salut...



Hèrnies, comuns en gent gran

Pel Dr. Joaquín Angás
Metge cirurgià FSH

Tot i ser un problema comú i que les seves complicacions fan necessària una cirurgia d'emergència, les hèrnies reben poca atenció quan apareixen. No s'ha d'esperar que millorin soles, sinó que cal buscar ajuda mèdica. T'has preguntat quina és la cirurgia més freqüent en els hospitals? Doncs, les relacionades amb hèrnies.

Les hèrnies són protrusions (protuberàncies) d'una víscera o de contingut intestinal a través d'una obertura o d'un orifici a la paret de la cavitat abdominal. Els metges acostumen a comparar la formació d'una hèrnia amb l'avaria d'un pneumàtic. La coberta externa seria equivalent a la paret abdominal, mentre que la càmera de goma seria la capa prima de teixit que es troba dins de l'abdomen (peritoneu). En lloc d'aire trobem els intestins i altres òrgans, els quals fan pressió cap a fora i generen una protuberància en sortir parcialment de la cavitat en què es troben, quan la coberta externa es debilita. La qüestió es complica quan l'orifici de la coberta externa és petit i rígid, i el contingut de la protuberància queda atrapat sense poder tornar a entrar, s'ha d'intervenir d'urgència. D'altra banda, si l'anell de la coberta cedeix i es fa gran, la protuberància s'anirà fent cada vegada més gran i molesta.

Aquest trastorn pot aparèixer en qualsevol moment, encara que és més freqüent en la tercera edat per factors completament lògics: a la senectut hi ha condicions que augmenten la pressió intraabdominal (obesitat, tos o restrenyiment crònic, per exemple) alhora que es presenta debilitament natural de la paret de l'abdomen.



La família és fonamental perquè aquests esdeveniments de la salut de l'avi no passin desapercebuts, ja que moltes persones grans tendeixen a ocultar el que els passa per por a donar molèsties a les persones amb qui viuen o, simplement, per vergonya. Moltes vegades es diagnostica el problema temps després que succeeixi, quan es realitza una exploració física de rutina o a causa d'una altra malaltia. A més, cal aclarir que els símptomes d'una hèrnia en aquest tipus de pacients són menys molestos que en altres persones, i això afavoreix que l'afectat no manifesti el problema.



Malgrat tot, ignorar el problema no és una solució, si tenim en compte que sempre està latent el risc que l'hèrnia es pugui estrangular (comprimir) i causar problemes molt més severos que un simple dolor abdominal. Per exemple, en el cas de l'intestí, que és el més comú, s'obstrueix el trànsit d'aliments i pot haver mort dels teixits afectats.

Així, en els casos que l'hèrnia produeixi símptomes, s'ha d'intervenir, no havent justificació per no operar a un adult gran, llevat que el procediment posi en risc la seva vida. Per això, el pacient ha de ser valorat pels metges especialistes (anestesisistes, cardiólegs, internistes), que seran els que valorin el risc real.

Una cosa particularment important, i digne d'assenyalar, és que el 20% de les operacions per hèrnia en ancians tenen caràcter d'urgència, això es deu a l'estrangulació o obstrucció intestinal; contrastant, clarament, amb els pacients joves, en els quals el percentatge d'emergències és del 6% com a màxim.

Hèrnia inguinal i crural: apareixen a la regió de l'engonal o en l'escrot, i són més freqüents en l'home.

Hèrnia femoral: es presenta a la part superior de la cuixa i és més comú en la dona.

Hèrnia ventral: passa a través de la paret abdominal i es subdivideix en epigàstrica, hipogàstrica, umbilical i lateral.

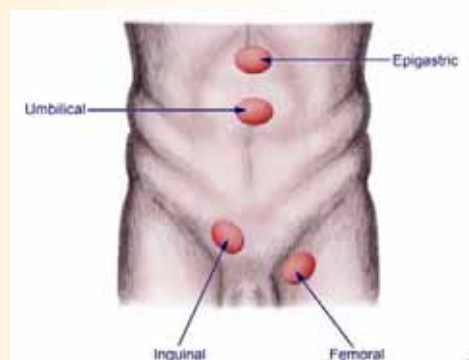
Hèrnia epigàstrica: es localitza a la part frontal del ventre, per dalt del melic.

Hèrnia umbilical: és una inflor al melic o en les seves proximitats.

Hèrnia hipogàstrica: també passa a la regió frontal del ventre, però sota el melic.

Hèrnia ventral lateral: és aquella que se situa en la paret abdominal lateral.

Hèrnia incisional o quirúrgica: en realitat és una hèrnia ventral, només que passa a través d'una cicatriu operatòria (intervenció prèvia).





Les nostres activitats

Grup DAURA

Aquest mes de setembre va venir el grup DAURA. Ens van fer passar una estona magnífica ballant i gaudint de la música.



Tallers de cuina

Durant aquest trimestre hem fet moltes receptes noves, *Red Velvet* amb crema de formatge, enrotllats de crema de formatge amb xocolata, "montaditos" de formatge i codonyat... No parem!





Setmana de la Gent Gran

Coral de l'Esplai



Trobada amb la Llar de Sant Josep



Visita a l'Esplai de la Gent Gran



Visita al Museu del Bisbat





Durant la Setmana de la Gent Gran, vam poder gaudir d'un concert de la Coral de l'Esplai, una trobada amb la Llar de Sant Josep, una visita al Museu del Bisbat i un dinar de cloenda amenitzat pel Jordi. Ha estat un dia força complet i divertit!

Taller de Nadal



Portem molt de temps preparant tota la decoració nadalenca de la Residència. Finalment, l'hem acabat en el termini correcte!



Mans que es mouen, ments que comparteixen

Ja ens hem tornat a trobar amb els nens de l'escola Pau Claris, per compartir una estona en el projecte "mans que es mouen, ments que comparteixen", on els nens ensenyen els avis a treballar amb les *tablets*. Les imatges parlen soles.



Històries o contes

Un niu de perdius

Sempre m'ha agradat passar temps amb el meu pare. De petita, li portava el menjar a la feina, treballava al salí de Cambrils i, cada matí, caminava mitja hora fins allà dalt per veure'l. La seva feina era treure la sal de les basses d'aigua amb un raspall, sempre amb els peus a remull i descalç. Ara, les han modernitzat i la gent hi va a banyar-se.

Després, anàvem tots dos a collir les patates, eren molt famoses "els trumfos de Cambrils". Els de la plana venien a buscar-les per fer llavor, arribaven amb uns camions molt grossos que anomenàvem *els deu rodes* i s'emportaven totes les patates.

Un dia, vam trobar un niu de perdius al terra de l'hort, amb molts ocellets petits molt macos i llestos: amb el meu davantal, vaig voler agafar-los tots, un darrere de l'altre. Els anava ficant a la faldilla i quan vaig plegar, resulta que no en tenia cap. Tots havien marxat per l'esquena. Mai més vam tornar a veure un niu.

DOLORS GRAELL



Les nostres receptes

Tronc de Nadal

Per la Sra. Pilar Ausàs

Per a la trufa:

500 gr de nata
50 gr de sucre
100 gr de xocolata

Per a la planxa:

3 ous
80 gr de farina
100 gr de sucre



Fem la trufa: bullim la nata amb el sucre, quan estigui a punt d'ebullició hi afegim la xocolata i la desfem. Ho tornem a posar al foc i quan arrenqui el bull ho retirem. Ho deixem refredar a la nevera, en un bol, un mínim de 5 hores.

Per fer la planxa: engegarem el forn a 220° perquè es vagi escalfant. Barregem els ous i el sucre (si és glace millor), poc a poc i de manera suau, incorporem la farina. Barregem.

Col·loquem paper de forn en una safata i hi escampem la massa. Ho posem al forn durant uns 10 – 15 minuts.

A sobre d'un drap de cuina humit, hi posem la massa ja cuita, retirant, amb molt de compte, el paper de cuina. Enrotllem el drap amb la planxa de pa de pessic. Un cop fred, el desenrotllem i estenem la trufa (prèviament l'haurèm muntat). Tornem a enrotllar.

Per decorar cobrim el braç amb la resta de trufa que ens haurà sobrat i li dibuixem ratlles amb la forquilla. Aquí entra la imaginació de cadascú.

Remeis Casolans

El vesc

Per la Sra. Carme Alviniana i el Sr. Josep Bonet

El vesc és una planta parasitària que viu a sobre de les branques d'alguns arbres de fulla caduca, normalment sobre els pins. Era una planta molt preuada pels Celtes.



Propietats:

- Màgiques: portadora de felicitat i de bona sort.
- Per al reuma: fer una cataplasma amb les fulles i posar a sobre de la zona adolorida.

S'ha d'anar amb molt de compte ja que es tracta d'una planta altament tòxica (tota ella).

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

Sra. Pilar Ausàs

El Nadal d'abans



La Pilar té 80 anys i és filla de la Seu. Va conèixer el seu marit Carles amb 17 anys en una excursió que van fer a Lourdes. Es va casar amb 21 anys i van tenir 5 fills. Amb ella hem parlat del Nadal i de com el vivia amb la seva família.

Quins records d'infància teniu del Nadal?

En tinc molt bons records. Per la Puríssima, a casa meva, matàvem el porc i per Nadal la mare cuinava un bon brou per fer-hi l'escudella i menjàvem productes de la matança, les botifarres, la carn...

La nit de Nadal anàvem a missa del gall i quan arribàvem a casa menjàvem xocolata desfeta.

La mare li donava molta importància a la cuina, al meu pare li agradava molt menjar bé i que la taula estigués molt ben parada. El dia de Nadal la taula feia molt de goig, tot a punt per al dinar, les estovalles, la vaixel·la, la coberteria i la cristalleria bona.

La mare cuinava per dinar seguint la tradició, escudella i carn d'olla, després un pollastre gros rostit que feia en una cocota i per postres, neules, torrons, polvorons i raïm, que en aquell temps no era molt abundant.

Pel que fa a la decoració, a casa fèiem pessebre, el muntava la mare perquè les figures del naixement eren grans i no me les deixaven tocar. Jo podia remenar les més petites. No havíem fet mai tió, ni arbre de Nadal.



Com era el Nadal amb la seva família?

Van ser uns anys molt feliços i amb molta ocupació.

La decoració

Recordo que quan els meus fills eren petits vam guarnir la casa amb un arbre de Nadal. Antigament no en venien d'avets a la Seu i no es podia anar a la muntanya a agafar-ne cap. Llavors, un dia, vam anar al costat del riu, vam agafar una branca i li vam posar boles de cotó fluix simulant la neu i unes serpentines lluents per acabar de decorar. Els nens van estar la mar de contents.

També fèiem pessebre, de fet eren els meus fills qui el feien, els deixàvem les figuretes perquè remenessin i el muntessin ells.

La casa també la decoràvem amb cintes lluents i boles de vidre molt fi que posàvem al passadís i als aplics i a la porta, un llaç amb unes campanetes ben boniques.

Els dinars

Els dinars, durant les festes, els feia tots jo. Quan els meus fills eren petits, els meus pares ja eren grans i passàvem les festes tots junts a casa nostra. Per als àpats seguia la tradició i cuinava el mateix que la meva mare. Quan van morir els meus pares i els nens ja van ser més grans, ja vaig canviar una mica el menú i la manera de fer-ho.

A casa sempre hem seguit les tradicions, la nit de Nadal tocava missa del gall, normalment hi anava el Carles perquè jo em quedava a casa amb els nens.

El dia de Nadal i seguint el refrany "Qui per Pasqua i per Nadal res no estrena, res no val" sempre estrenàvem alguna cosa, uns mitjons, algun jersei que havia fet als nens... i tots ben guapos i mudats. La taula també feia goig, posava unes estovalles decorades, la vaixel·la, la cobrateria i la cristalleria de festa per a l'ocasió. El meu marit penjava vesc damunt la taula.

Sant Esteve era com un diumenge, aprofitàvem els relleus del dia d'abans, aquests dies es feien àpats molt abundants i sempre sobrava menjar. El dia de cap d'any també cuinava jo, aquests dies sempre me'n feia un tip, i de menú segons, tall rodó o entremesos, sarsuela...



El tió i els Reis

Amb els nens fèiem tió, quan arribava, el posàvem al costat de la llar de foc i els menuts l'anaven alimentant amb pa, peles de mandarines... fins la nit de Nadal i normalment cagava coses de menjar. Anys més tard van anar al tió que feia l'ajuntament.

A casa nostra, els Reis passaven al matí, la mainada s'aixecaven cridant i il·lusionada, era una festa molt maca. Els nens feien la carta als Reis i el meu marit els portava a la plaça de l'ajuntament perquè l'entreguessin.

Vol explicar-nos alguna anècdota?

Recordo que un any va venir un Rei a casa i va dir-li a un dels meus fills, que tenia 4 anys i que encara prenia biberó, que si li donava li portaria alguna joguina. Ell amb plors, em va dir "mare me'l prenen" però el va anar a buscar a la cuina i li va donar. A la matinada següent, em va despertar plorant que volia el seu biberó. Jo li vaig dir que aniria a veure al carrer, perquè potser li hauria caigut al Rei. I així va ser, li vaig donar i al cap de poc temps el va deixar ell sol.

Creu que actualment es manté l'essència del Nadal?

Ara el Nadal és diferent, més materialista, la canalla no té tanta il·lusió perquè té de tot.

Abans, no hi havien tantes coses, els regals moltes vegades els havia de fer un mateix. El primer *fort* que van tenir els meus nens els hi vaig fer jo d'un que vaig veure a Barcelona. Vaig agafar una caixa de mandarines de fusta, un cartró gruixut tallat fent punxes i tot pintat. Després vaig comprar quatre soldadets i cavalls de plàstic. Un regal ben maco que van tenir!



Recordem



Els regals de Nadal

És temps de regals,
de fred gèlid als camps,
de llums i avets a ciutat,
de pena i dol entre l'aviram,
de cues al mercat
i de fires ambulants.

Isabel Barriel
És temps de Nadal

Tal com diu la Isabel Barriel en el seu poema, és temps de Nadal però també de retrobaments, de tradicions i de records. Hem volgut dedicar aquest espai a parlar dels regals, molt presents en la societat actual però també ho eren en temps passats, quan els nostres avis eren xics i amb la il·lusió que caracteritza a la mainada, esperaven, amb gran desig, els tan valuosos regals de Nadal.

Dels pocs que en rebien, els del tió eren els primers regals que arribaven. Expliquen que dies abans de les festes nadalenques, arribava a casa una soca d'arbre gruixuda i la trobaven dormint a la vora de la llar de foc. Era una soca màgica i cada dia els més menuts l'havien d'alimentar amb segó, pa o farina i donar-li aigua. La nit de Nadal, abans o després del sopar familiar es feia cagar. Recorden amb il·lusió aquella nit, la mainada agafava fort un bastó i la colpejava ben fort a ritme de cançó perquè cagués algun regal. Tot just havien acabat de picar la soca, marxaven corrents cap a alguna altra part de la casa a cantar alguna nadala o a pregar un pare nostre, quan tornaven el tió ja havia cagat alguna cosa. Normalment era quelcom de menjar, torrons, mandarines, figues seques, alguna llonganissa, lllaminadures o una figureta del pessebre.





Alguns avis, no tots, també rebien obsequis per Reis. Era una altra època i els regals, com tantes altres coses, eren escassos i es rebien només en moments assenyalats. Els regals eren molt valuosos, en molts casos compartits amb germans i els havien de cuidar molt. Alguns avis recorden que només rebien dues joguines l'any, per Reis i per l'aniversari, fet que els feia prendre consciència que si la feien malbé encara trigarien un any a tenir-ne una altra.



Alguns dels regals que portaven els Reis eren joguines, però també alguna que altra peça de roba que l'infant necessitava, pantalons, jaqueta o esclops de fusta. D'entre les joguines destaquen els cavalls de cartró, les pilotes de drap, cotxes de llauna, escopetes, trens i algun tricicle de ferro. Els instruments de música també hi eren presents, xilòfons, timbals i panderetes. Antigament hi havia força joguines fetes de fusta, llauna o drap. Per a les nenes no podia faltar una nina, segons la qualitat i el preu, aquestes eren més o menys boniques. Tot i així, la il·lusió que ens feia tenir-ne alguna era enorme!

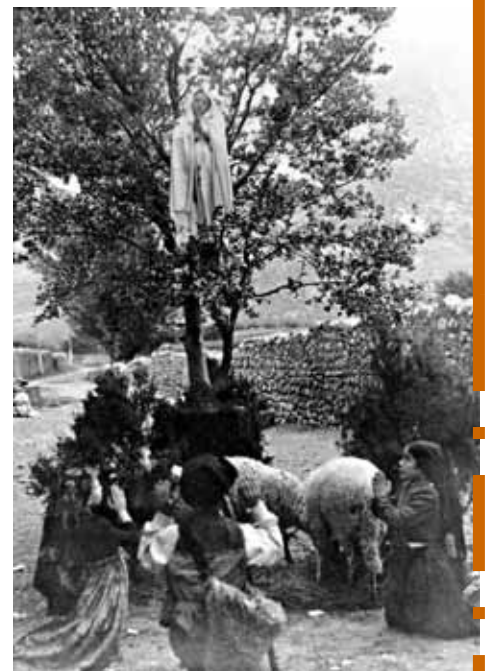


El Nadal en imatges

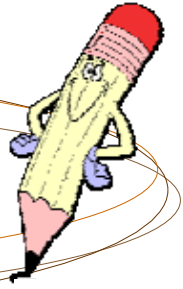


PERFECTA
Estimats REIS MAGS
Aquest any no us ve
que em poseu que me
em que controlador
Només demanaria 6 coses
Nintendo 3DS
Joag 300 - Maria Kant 3
Maria 300 - 30 hand
Jose DS Normal - Inaxmo
altison
Joe viii - Maria Kant
Wii
Llibre en Lee del 100
Intendare pontarue
me se i sofocarme
al coll
BON NADAL
Quins



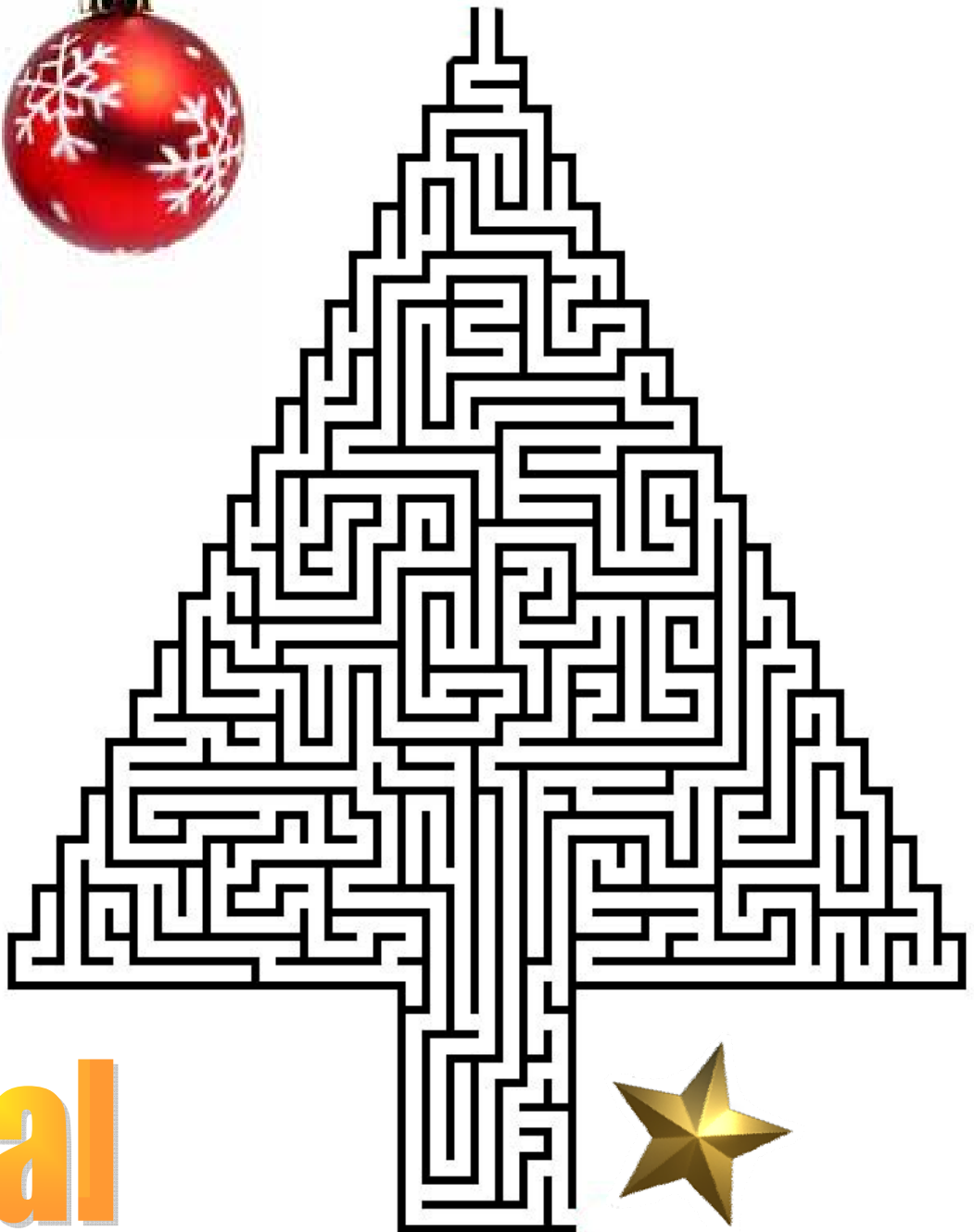


Oci i Cultura



Laberint

Trobeu el camí per pujar l'estel dalt de l'arbre



**Bon
Nadal**

Lletres barrejades

Trobeu tres dolços típics de Nadal

P R O L O N V E O E R S N R T U S O L

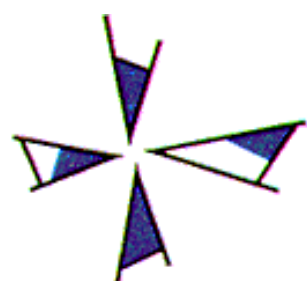
Trobeu la paraula intrusa a cada línia



vermell	daurat	verd	groc
minairons	reis	fades	pare Noel
nadales	panderetes	cotilló	arròs
caganer	Sant Josep	Jesús	Verge Maria
boles	confeti	arbre	pessebre
Sants Innocents	Nadal	Reis	Sant Esteve



Solucions
torró, polvorons i noule
Paraules intruses: groc, fades, arròs, caganer, confeti i reis.



fundació
sant hospital
la seu d'urgell