



Parlem





EDITORIAL

2.- Equip de Redacció.

OPINIÓ

3.- La felicitat d'ajudar desinteressadament, per la *Sra. Juani Mendruina* i *Sr. Josep Fernández*.

L'ENTREVISTA

4.- *Sra. Sol Gasch*, catedràtica d'història.

PARLEM DE SALUT

7.- Demències i comunicació, per la *Sra. Marta Sirvent*.

LES NOSTRES ACTIVITATS

9.- Sortides al passeig. Trobada esportiva de residències 2017. Dinar de Festa Major.

HISTÒRIES O CONTES

13.- Els meus quadres, per la *Sra. Ventureta Ribó*.

LES NOSTRES RECEPTES I REMEIS CASOLANS

14.- Pastís de carbassa.
Donzell.

PARLEM AMB LA GENT GRAN

15.- *Sr. Francisco Gómez* i *Sr. Josep Malé*.

RECORDEM

17.- Les diferències de gènere.

ELS NOSTRES POBLES

19 *Ars*, pel *Sr. Benito Noves*.

LA DIFERÈNCIA DE GÈNERE A LA LITERATURA

21

OCI I CULTURA

22.- Cada planta amb el seu nom
Viatgem per Catalunya

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, Josep Fernández, Teresa Garcia, Sol Gasch, Juani Mendruina i Marta Sirvent.

Els nostres residents:

Pere Altimir, Carme Alvinyana, Pilar Ausàs, Ramona Bonet, Francisco Bullich, Àngela Casado, Mercè Cerqueda, Núria Companys, Sebastiana Escobar, Francisco Gómez, M. Rosa Isern, Josep Malé, Benito Noves, Montserrat Palau, Conxita Pallarés, Celes Puy, Ventureta Ribó i Marina Rodríguez.

Fotografia de portada: Oriol Vilaró.

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



Editorial

"Aquí també va ser santa paraula l'ordre d'un germà, com si les germanes les posessin al món només per tapar els seus forats. Ben igual. Però en deuriem tenir tanta, de canalla. esclar. Ara digues tu com hauria rutllat el món sense tot aquest estol de mossetes sempre amb el farcellet a punt, sempre al servei de l'home de la casa que manés."

**Argelagues
Gemma Ruiz**

Opinió

La felicitat d'ajudar desinteressadament

Em dic Juani, sóc nascuda a Castellbó, em vaig criar entre aquest poble i Bellver, però finalment vaig arrelar-me a la Seu, on em vaig casar amb en Josep i vam tenir dos fills.

El meu marit i jo hem treballat molt a la vida, vam ser propietaris del Quiosc del Passeig i l'any 1975 ens vam traslladar al Restaurant Sant Jordi, tota una institució aquí a la Seu, era un lloc de trobada per a joves i grans. Vam gaudir de la nostra feina ben feta fins a la demolició del local. Va ser aleshores, quan vaig obrir una botiga de modes, per despatxar i cosir, i el meu marit es va col·locar en una oficina d'arquitectura.

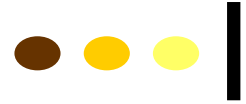
Quan va arribar la jubilació va ser quan vaig trobar el meu camí, fer de voluntària (treballar i ajudar desinteressadament). Vaig participar durant quatre anys a Càritas i l'hospitalitat de Lourdes, portant malalts al Santuari. Juntament amb el meu marit, vam formar part de la Junta de l'Esplai de la Gent Gran, on vam estar-hi 5 anys; fèiem conferències a Barcelona i intentàvem contribuir a la felicitat dels qui teníem a prop nostre, sobretot dels vellets, que són la meva debilitat!

Actualment pertanyo al Consell municipal de la Gent Gran de la Seu, participem en programes de ràdio mensuals, programes intergeneracionals, d'inserció social amb infants, anem a les escoles a jugar amb els nens, participem en un grup de teatre, cantem en una coral i periòdicament anem a l'Hospital a fer gaudir una estoneta de la música a aquests meravellosos avis que tenim.

Estem molt orgullosos de poder continuar amb aquest voluntariat, que omple la nostra vida. Convido a tothom que ens segueixi en aquesta tasca, on la millor recompensa és l'encaixada de mà d'un avi o aquella mirada innocent d'un nen. **SOM FELIÇOS AIXÍ!**



**Juani Mendruina
i Josep Fernàndez**



Sra. Sol Gasch

CATEDRÀTICA D'HISTÒRIA

Sol Gasch, va néixer a Travesseres l'any 1942, la petita de 12 germans. Llicenciada en Geografia i Història, va ser durant molts anys catedràtica d'Història a l'Institut Joan Brudieu de la nostra ciutat.

Dona activa del Pirineu, sempre vinculada a associacions que lluiten per la dona, autora i coautora de diversos llibres, també ha publicat articles al Periòdic d'Andorra i a revistes. L'any 2008 va fer un discurs al Parlament Europeu sobre la igualtat de gènere.

Com va aconseguir arribar a la Universitat?

No em va costar aconseguir estudiar. Els meus pares eren unes persones preocupades perquè els fills poguéssim estudiar i, en ser la petita de dotze, vaig poder comptar amb l'ajuda de les meus germans i especialment de dues germanes que eren mestres.

Els meus germans em van ensenyar a llegir a casa amb la *Vanguardia Española*, el meu pare hi estava subscrit i arribava cada dia l'exemplar del dia abans. També en vaig aprendre en català amb alguns llibres que teníem amagats a les golfes.

Vaig estudiar el batxillerat lliure, fins a quart, a Travesseres. Em preparava la meva germana Maria i venia a la Seu a fer els exàmens. Els dos últims anys els vaig cursar a l'Institut de la Seu, com érem pocs (7 noies i 7 nois) era mixt.



Després vaig anar a la Universitat a Barcelona, on vivia a casa de la Maria que havia deixat de ser mestra de poble i treballava a la ciutat. Vaig estudiar Geografia i Història.

Al 1969 tres anys després d'acabar la carrera em van proposar dirigir el batxillerat femení en un institut filial del l'Institut Montserrat (a la Vall d'Hebron). Vaig ser directora fins al 77 quan, en aprovar les oposicions, vaig tornar a la Seu, on he estat professora a l'Institut Joan Brudieu fins a la meva jubilació.



Com va néixer la seva inquietud sobre la diferència de gènere?

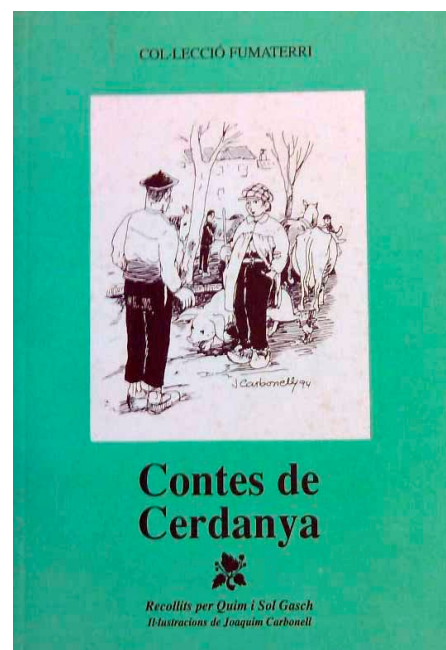
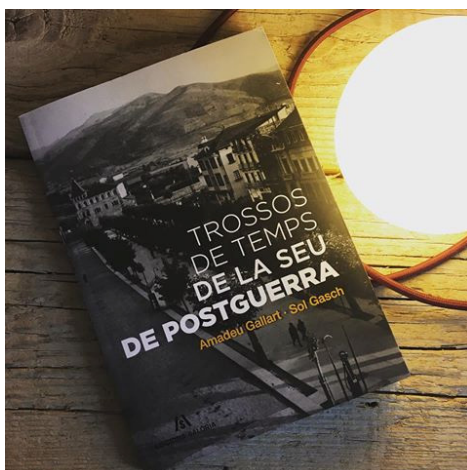
Als 20 o 23 anys, estava rentant plats i el Ramon, el meu nebot que tindria uns 6 anys, em va voler ajudar. Jo li vaig donar un drap, es va asseure en una cadira i va començar a eixugar les culleres.

Va venir la meva mare i veient l'escena, es va enfadar molt. Va fer marxar al Ramon i em va renyar perquè als nens no els hi havia d'ensenyar a fer aquelles coses. La meva mare no era autoritària, era una dona dolça, però aquella era l'educació que havia rebut. La mateixa dona estava convençuda del seu rol.

Jo vaig començar a pensar que la situació era injusta. Hi havia una gran diferència entre la vida quotidiana dels homes i la de les dones i no hi havia consciència d'aquesta desigualtat.

L'home treballava molt, moltíssim, les dones més. L'home sempre trobava una hora o una altra per anar al bar a prendre una copa o un cafè i fer una botifarra o parlar de fútbol.

Les dones no paraven mai, cuidaven la casa, cuinaven el dinar, s'ocupaven de l'hort, feien el sopar, criaven els fills, cuidaven els avis, rentaven els plats, la roba... Era un mai acabar!





Què en pensa de la feina de mestressa de casa?

Treballar de mestressa de casa no és reconegut, no és una feina remunerada, per això no és una tasca considerada. La mestressa de casa és l'encarregada de tenir cura de l'alimentació i de la higiene, dos ingredients bàsics per a la salut de la societat. Malgrat això, la tasca de la dona no és visible.

Contradictòriament, als pobles de muntanya la padrina era un punt de referència per a tothom, respectada per tota la família.

La dona i la feina de la dona, s'han de fer visibles. El seu rol a la societat és tan important com el de l'home.

S'ha de defensar el dret inalienable de la persona humana, el sexe no marca cap diferència, primer de tot, som persones amb la mateixa dignitat.

Què falta fer?

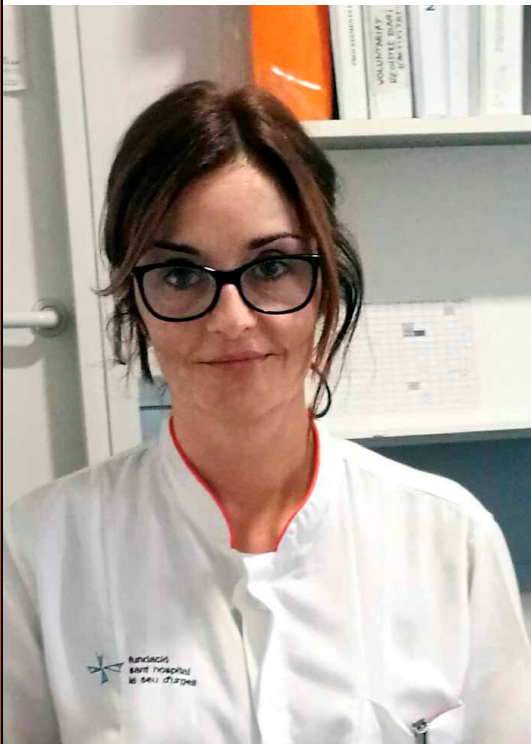
Hem avançat força en relació a quan jo era petita, lentament la societat va canviant, però encara queda molta feina per fer. Falten dones en llocs de responsabilitat, s'ha de valorar la dona amb igualtat de condicions que l'home. Encara hi ha llocs que es paga menys a les dones que als homes per la mateixa feina. És molt injust.



Parlem de salut...

Demències i comunicació

Per la Sra. Marta Sirvent
Infermera de la unitat sociosanitària FSH



La comunicació és l'intercanvi d'informació, d'idees i d'emocions. Implica enviar i rebre missatges, com a mecanisme de relació entre les persones, i es desenvolupa a dos nivells:

- Racional: transmissió d'idees i conceptes (llenguatge verbal).
- Emocional: transmissió d'emocions (llenguatge no verbal).

La comunicació amb les persones que pateixen algun tipus de demència o de deteriorament cognitiu, com per exemple l'Alzheimer, es fa difícil, ja que la persona experimenta canvis en la manera d'expressar-se i en la manera d'entendre els altres, cosa que dificulta el procés normal de comunicació.

Aquesta progressiva incapacitat, col·loca les persones del seu entorn en la necessitat d'aprendre noves maneres per comunicar-s'hi.

Alguns estudis afirmen que el llenguatge no verbal representa el 80% de la comunicació entre les persones, mentre que la paraula representa només el 20%. El llenguatge no verbal és l'actitud, els gestos, el to de veu, les inflexions i els matisos de la veu, l'expressió facial i el llenguatge corporal que fem servir quan parlem.



Així doncs, a l'hora de comunicar-se amb una persona que pateix una demència caldria tenir en compte els punts següents:

Limiteu les distraccions, busqueu llocs tranquils. El soroll excessiu impedirà que la persona pugui concentrar-se.

Capteu la seva atenció: adreceu-vos-hi pel seu nom. Feu servir frases curtes, simples i familiars. Parleu de manera clara i lenta. Doneu les instruccions d'una en una; repetiu-les tantes vegades com calgui.

Sovint se senten més còmodes i reconegudes quan anomenem persones del seu entorn (espòs, muller, fills, cuidador...).

Sigueu pacients. S'ha d'escoltar i intentar entendre. Fer saber que l'escoltem. No interrompre. Deixar suficient temps perquè trobi les paraules adients o repregui el fil de la conversa. Animeu-la a que continuï. Per aquest motiu, comunicar-se amb una persona amb deteriorament cognitiu requereix grans dosis de PACIÈNCIA i de COMPRESIÓ. Hem de transmetre seguretat i confiança.

No la critiqueu, ni la corregiu. Cal intentar esbrinar què ens vol dir.

No discutiu. Malgrat no esteu d'acord en el que diu, no la contradieu; empitjorareu la situació provocant que la persona s'alteri.

Oferiu-li solucions enlloc de plantejar-li problemes.

Tracteu-la amb respecte i amb dignitat. Parleu-li d'igual a igual. Eviteu parlar amb un to de superioritat.

Mostreu els vostres sentiments. Sovint és més important mostrar les emocions que les paraules que les acompanyen. El to de veu, la forma de mirar, contacte tàctil. És important la comunicació no verbal a través del tacte. És l'únic dels sentits que ens fa sentir acompanyats, que no estem sols, donat que les demències afecten abans les capacitats d'expressió que les de comprensió. Dirigim-nos-hi amb un somriure! És la millor manera de començar!

Cal saber llegir entre línies: els ulls o una mirada ens poden dir molt de l'estat d'ànim d'una persona. Per poder entendre s'ha d'observar.

No parlem quan us noteu angoixats o nerviosos. És preferible prendre'ns un temps per relaxar-nos abans.



Per últim, cal destacar que no totes les persones que pateixen una demència són iguals, al contrari, totes són diferents i cadascuna d'elles necessita el seu tractament personalitzat.





Les nostres activitats

Sortides al Passeig





Trobada Esportiva de Residències 2017







Dinar de Festa Major



Històries o contes

Els meus quadres

Casa meva està plena de quadres.

Als 65 anys, quan em vaig jubilar, vaig començar a aprendre a pintar. Sempre m'ha fascinat la pintura, però mai havia tingut temps per posar-m'hi. Totes les pintures les faig a l'oli a partir d'una fotografia.

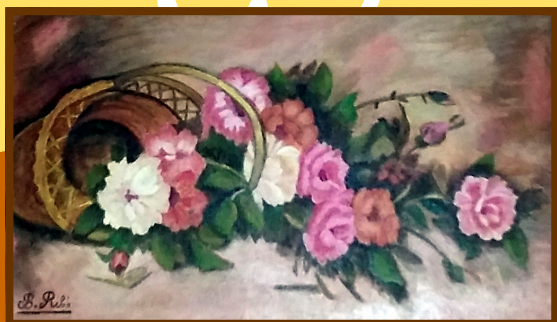
Aquesta és una petita mostra dels que més m'agraden.



Aquest, jo dic que és art modern, no té marc. Primer pinto el fons i per últim els detalls.



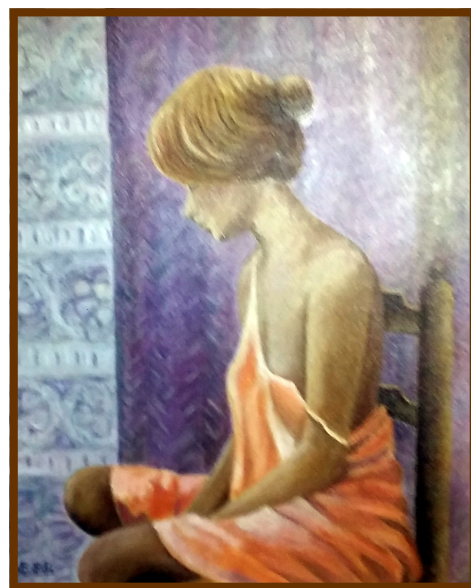
Aquesta noia fa una cara molt seriosa, a la foto estava més riallera, però em van dir que no la toqués més, que ja estava molt maca.



Vaig trigar unes tres setmanes en pintar aquestes flors. Normalment,estic un mes amb cada quadre.



Aquest paisatge està tret d'un calendari, és una vista des de Montanisell.



Quan vaig acabar aquest quadre, em vaig sentir molt satisfeta.

VENTURETA RIBÓ

Les nostres receptes

Pastís de carbassa

Per la Sra. Celes Puy

Ingredients :

300 gr de carbassa neta	4 ous
250 gr de sucre	300 gr de farina
75 gr d'oli d'oliva verge extra	sucre glaç
1 culleradeta de canyella	16 g de llevat químic
1/2 culleradeta de nou moscada	



Traiem la pell, les llavors i els filaments a la carbassa, deixant-la neta, la ratllem i la reservem.

Batem els ous amb el sucre fins que blanquegin, augmentant el seu volum i, mentre seguim batent, anem incorporant l'oli. Afegim la farina juntament amb el llevat, la canyella i la nou moscada, i ho barregem.

Finalment, afegim la carbassa i remenem.

Ho aboquem en un motllo i ho posem al forn uns 40 minuts a 180°.

Comprovem que el pa de pessic s'ha cuinat punxant-lo amb un ganivet, si surt net és que ja està a punt, si surt tacat és que encara li falta algun minut.

Un cop fet, esperem que es refredi i empolvorem amb el sucre glaç.

Remeis Casolans

Donzell

Per les Sres. Conchita Pallarés, Ventura Ribó i Rosita Sabrià

Agafem la fulla i la bullim uns 5 minuts.

La deixem reposar i en prenem una culleradeta.

Té un gust molt amargant!

Per a què serveix?

- Infeccions parasitàries intestinals.
- Flatulències.
- Com a digestiu.
- Estimular la gana.



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

Srs. Francisco Gómez
i Josep Malé

El Josep de 90 anys i el Paco de 84 anys van treballar al camp. L'un a Alàs, l'altre a Cuevas de San Marcos, i tots dos coincideixen que en aquella època hi havia algunes diferències entre homes i dones, les feines dels uns i de les altres estaven molt delimitades, l'home feia la feina física i la dona s'encarregava de la gestió de la casa i de la cura de la família.

Creieu que homes i dones han tingut sempre els mateixos drets?

En aquella època no es parlava de drets, tothom treballava, l'home tenia el dret al camp i la dona el dret a casa.

Els homes tenien una feina més pesada al camp i les dones es cuidaven de la casa i de la família, cadascú tenia el seu paper. Ens expliquen que l'home tenia més veu fora de casa i que la dona era qui manava a la llar. Quan l'home arribava de treballar la dona ja tenia el dinar preparat i només s'havia d'asseure a taula. Ella tenia molta feina a casa, havia de netejar, planxar, cosir i cuinar.

El Josep comenta que quan convenia, els homes ajudaven a portar la roba bruta fins als safareigs que hi havia a la plaça. En cap cas la rentaven, aquesta era feina de la dona.



Sr. Francisco Gómez

Sr. Josep Malé



En aquella època, les dones quan es casaven es quedaven a casa a cuidar de la família i a ocupar-se de la llar.

Avui, les dones poden treballar al camp perquè hi ha màquines i no hi ha tanta feina física, abans, a pagès, la dona ajudava a l'hort o amb el bestiar, a més s'encarregava de tota la feina de la casa i dels nens.

Quan naixien els fills, sobretot se'n cuidava la dona, l'home pràcticament estava fora de casa tot el dia i era ella qui agafava aquest rol. El Paco explica que l'home tenia poc contacte amb els fills perquè passava moltes hores fora de casa, quan li quedava una

mica de temps, a la tornada de la feina, podia jugar amb ells.

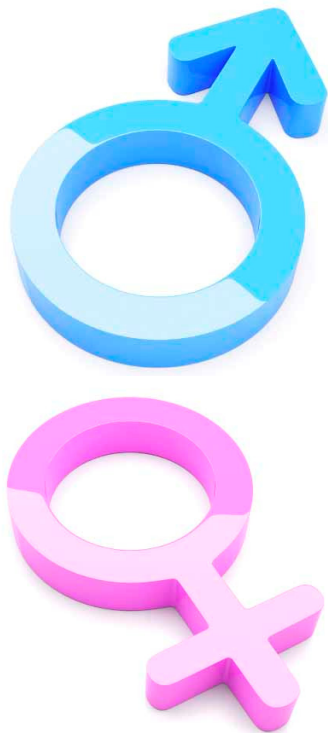
Com dèiem, de la criança dels fills normalment se n'ocupava la dona, l'home estava fora de casa tot el dia i ell es cuidava de portar diners a casa per a tota la família. El Josep recorda que sovint havien de marxar fora de Catalunya, molts cops se n'anaven a França, allà treballaven a la verema i podien portar a casa alguna lluisa d'or. Era un temps molt diferent al d'avui, molt esclau i amb misèria.

El Josep va anar a l'escola als 6 anys, abans no hi havia guarderies com ara i els nens anaven a estudi més grandets. Al poble hi havia un mestre i a la classe hi havia nens i nenes d'edats diferents, tots barrejats. De fet, els nens més grans, xicots i noies, ensenyaven a escriure als més petits. A pagès o en entorns rurals, era molt difícil que l'home o que la dona fessin estudis, més lluny del que es considerava bàsic i a curta edat ja es posaven a treballar.

En l'actualitat, la dona té més drets que abans, per sort els temps van canviant a millor i els rols dels homes i de les dones són més similars.



Recordem



Les diferències de gènere

La discriminació cap a les dones és un fenomen global que s'ha produït en tots els temps i en totes les cultures. Actualment, les dones continuem lluitant per trencar estereotips, avançar en el respecte i la igualtat dels drets, i que aquests siguin una realitat i un sentiment majoritari en la nostra societat.

Quaranta o cinquanta anys enrere, les dones de casa nostra i les padrines d'avui en dia, ens expliquen, des de la seva experiència, com eren les diferències existents i els rols que tenien elles en una societat molt marcada per la preeminència de l'home sobre la dona.

Un punt comú que la majoria d'elles destaquen és el paper que tenia l'home en el nucli familiar i la seva implicació en les tasques quotidianes i en la criança dels fills. La majoria de les nostres àvies provenen d'entorns rurals on l'home es dedicava majoritàriament a treballar a pagès deslliurant-se de qualsevol tasca que consideraven que era pròpia d'una dona, neteja, cuina i criança dels fills. A més a més, la dona també treballava en les feines de camp, l'hort, donar de menjar al bestiar... sense cap mena de remuneració econòmica. Era el que tocava, diuen. La criança dels fills també era exclusiva d'elles, les padrines reporten que els homes no s'hi implicaven o ho feien molt poc, treballaven tot el dia, i donaven per fet que això també era cosa de dones i aquestes quedaven totalment subordinades als seus marits.



*“De la mar, de la dona
i de la sal,
en ve molt de mal”*

*“Dona jove
i vi vell”*



A nivell laboral també hi havia molta diferència. Normalment, les empreses contractaven els homes i els sous de les dones que treballaven fora de casa eren inferiors. El fet de ser casada o soltera també interferia a l'hora de buscar feina. Una de les àvies ens explica que les dones casades i/o amb fills

no eren acceptades per treballar en els llocs oficials. Moltes de les dones d'aquella època que vivien en entorns rurals anaven a fer de minyones a les cases més riques i algunes que residien a la ciutat expliquen que eren contractades en fàbriques amb sous molt baixos i amb poc reconeixement de la tasca que feien, el marit era qui s'ocupava de la gestió dels diners i qui tenia la relació amb el banc.

La discriminació de gènere a l'escola afectava, particularment, a les nenes, diferenciació d'aules o de centres educatius segons el sexe, assignatures específiques per a les nenes; labors, urbanitat (com comportar-se en públic, saludar, estar a taula...) i menys oportunitats per realitzar estudis especialitzats o universitaris.

Les padrines també ens expliquen com havien de limitar la seva imatge i comportament a patrons sexistes i misògins imperants en aquells temps. Com, pel fet de portar una faldilla més curta o un escot, eres una "gilda o una fresca", banyadors sencers amb una mica de faldilla per tapar, faldilles i vestits llargs per a les dones i els pantalons per als homes.

Les dones hem hagut de lluitar molt per fer-nos valdre, perquè es tingui en compte la nostra opinió, per no fer-nos callar i que tinguem les mateixes oportunitats que els homes, ni més ni menys, tot i així, encara queda molt camí, afegeixen.

*“A la dona i a la mula
vara dura”*

*“A la dona has de jutjar,
en veure-la caminar”*

*“Cargol i dona,
tot l'any és bona”*



Els nostres pobles

Pel Sr. Benito Noves

Ars

*La meva padrina havia comptat
unes 50 cases,
La meva mare n'havia vist 30,
Jo, pot ser... 20.*



Casa meua és Cal Ponet, just davant la font.



camí d'Ars a Ras de Conques

*El refugi de Ras de Conques és dels veïns
del poble. Jo hi havia anat moltes vegades
per guardar el ramat. Hi ha un camí que
arriba fins a Sant Joan de l'Erm.*

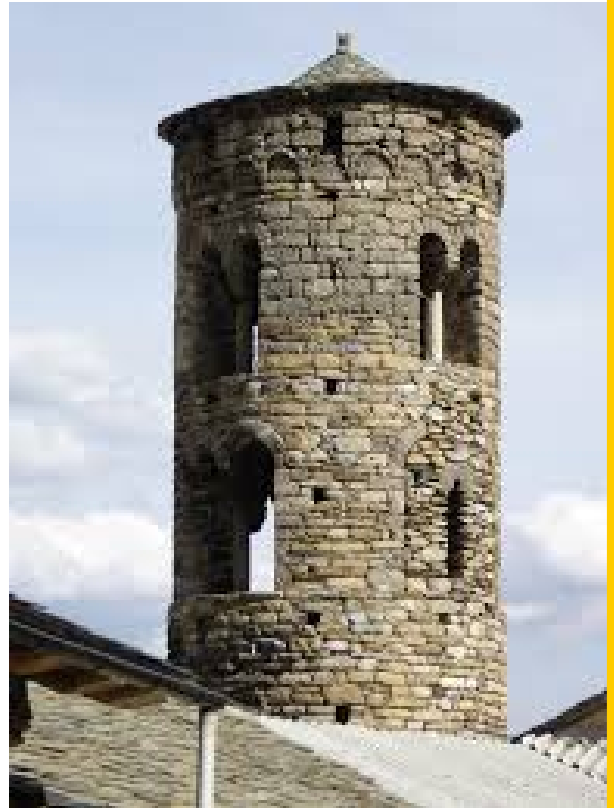




Damunt d'Ars hi ha les ruïnes d'un castell, nosaltres l'anomenem: La Seca

La Seca, la Meca i la Vall d'Andorra.

Diuen que a prop del castell hi ha un gran forat tapat amb una roca que comunica amb el poble. Encara que jo no l'he vist mai i ningú sap on és la sortida d'aquest túnel.

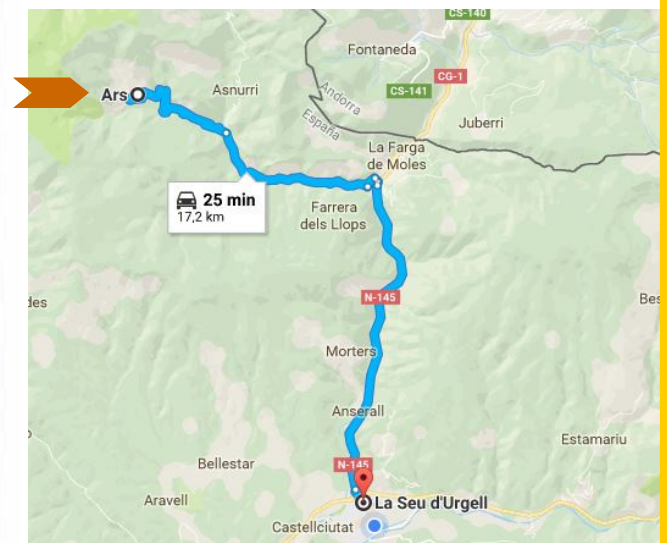


Ars, població del municipi de Valls de Valira. Situat en un coster elevat a la vall de Sant Joan a 1362 metres d'altitud, sota el ras de Conques.

Té una església parroquial dedicada a Sant Martí, romànica, amb campanar rodó de tres pisos i amb finestres geminades.

Població d'Ars:

- Al 1519 hi havia 10 focs.
- Al 1845 hi havia 36 cases i 224 habitants.
- Al 2012 la població era de 36 habitants.



La diferencia de gènere a la literatura

Vull anar a treballar i m'hi has de deixar anar.

I és que això del permís del pollastre de la casa també era novetat d'ara. Com si les dones haguessin hagut de menester mai de cap home per eslomar-se a dintre i fora de casa!, li corca a la Remei. Doncs vés-t'ho empassant. Sense la creu del Martí, ja te la pots pintar a l'oli, la feina.

**Argelagues
Gemma Ruiz**

“Nuestros recursos eran muy limitados, así que yo debía de encargarme de la casa, además de cocinar” O sea, lo compartían todo menos el trabajo doméstico. (...)

Y desde luego tubo mucha suerte Madame Curie al contar con un marido tan comprensivo. Un adelanto para su época. Pero eso no alteraba el hecho de que las cosas eran como eran y de que el deber de la mujer fuera un mandato no discutido.

**La ridícula idea de no volver a verte
Rosa Montero**

Amamos a la mujer que nos espera pasiva, dulce, detrás de una cortina, junto a sus labores y sus rezos. Tememos instintivamente su actividad, sea del tipo que sea.

Editorial de Medina, 16 de enero de 1944

- ¿Acaso todo el mundo puede aprender con su admirable método?

- Sí. Todo el mundo. Así es.

- ¿Cualquiera?

- Sí.

- ¿Incluso las mujeres?

- Sí, incluso las mujeres

Los comensales prorrumpieron en grandes carcajadas.

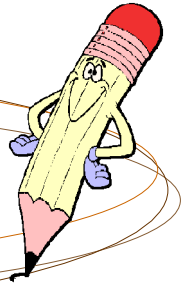
**Palabras en mis manos
Guinevere Glasfurf**

La Mariam va recordar el temps en què li havia agradat, en que fins i tot procurava cuinar per en Rasheed. Ara, cada vegada que es posava a la cuina l'envaïa l'ansietat. Els *quimans* sempre eren massa salats o massa suaus per al se gust. L'arròs també era jutjat com a massa greixós o massa sec, el pa, massa tou o massa cruixent. Les faltes que descobria en Rasheed la deixaven afectada i amb manca de confiança en ella mateixa a l'hora de cuinar.

**Mil sols esplèndids
Khaled Hosseini**



Oci i Cultura



Cada planta amb el seu nom

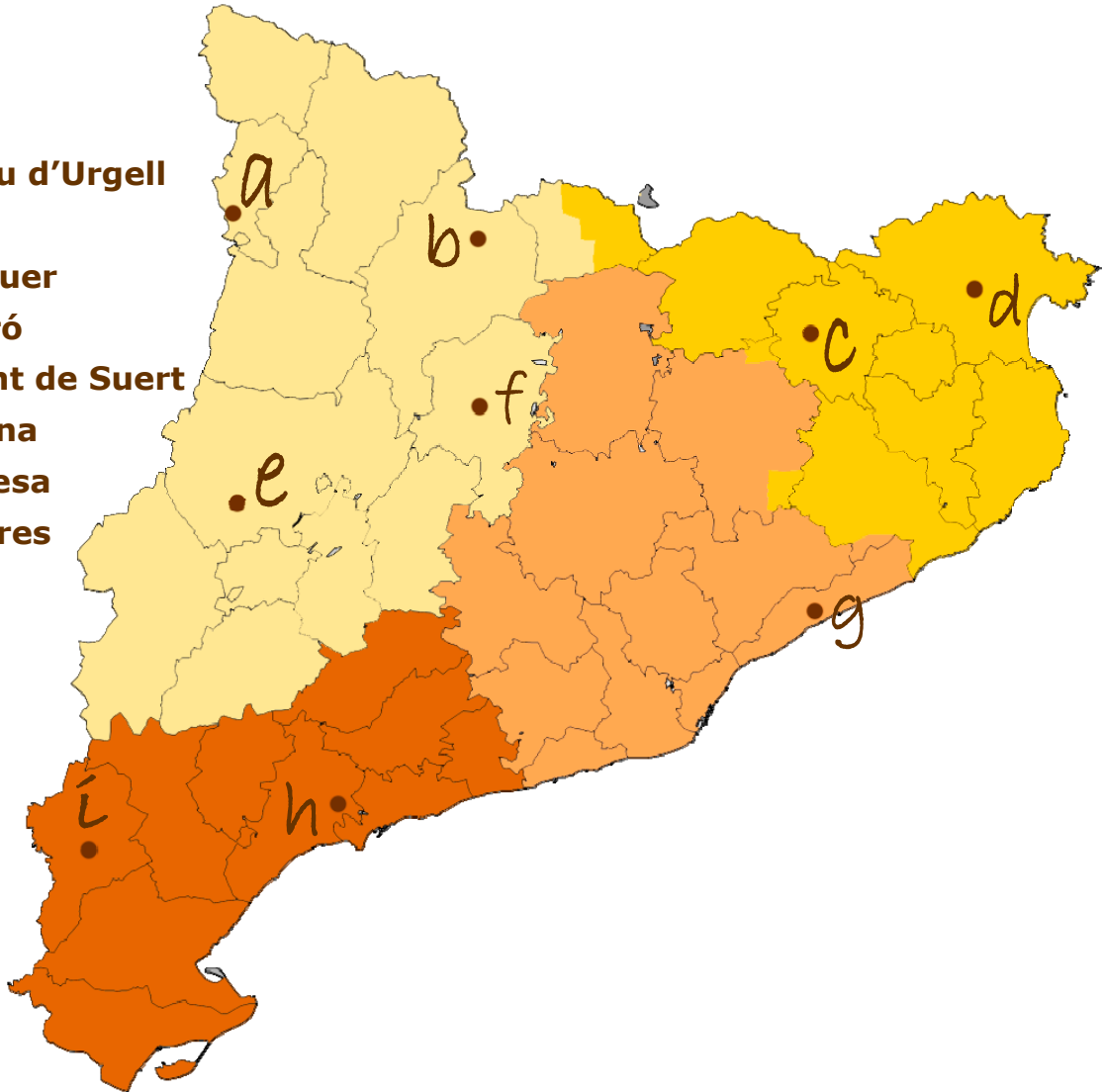


- 1: Sajolida
- 2: Farigola
- 3: Espígol
- 4: Sàlvia
- 5: Maria Lluïsa
- 6: Fonoll
- 7: Anís



Viatgem per Catalunya

- 1: Reus
- 2: La Seu d'Urgell
- 3: Olot
- 4: Balaguer
- 5: Mataró
- 6: El Pont de Suert
- 7: Solsona
- 8: Gandesa
- 9: Figueres

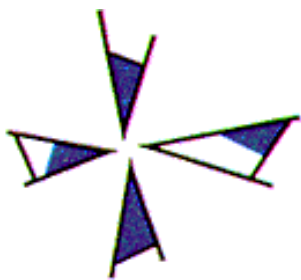


Ordena lletres

RAPNALX
GRRAFE
RUNCIA
AEAORRB TNR
CSAMREOBR

Feines de casa:

Solucions:
Plantes: 1/C, 2/G, 3/e, 4/f, 5/a, 6/d i 7/B
Ciutats: 1/h, 2/b, 3/c, 4/e, 5/g, 6/a, 7/f, 8/i i 9/d
Lletres desordenades: Planxar, fregar, cuinar, rentar roba i escombrar



fundació
sant hospital
la seu d'urgell