



Parlem





EDITORIAL

3.– Equip de Redacció.

OPINIÓ

3.– Atenció Centrada en la Persona, per la *Sra. Ingrid Roca*.

RETALLS

4.– Carrer Major de la Seu, del llibre del *Sr. Carles Dalmau*.

PARLEM DE SALUT

7.– Contenció zero, per la *Sra. Iris Martínez*.

LES NOSTRES ACTIVITATS

9.– Arriba l'estiu i, amb el bon temps, les nostres sortides! Visitem l'espai Ermengol i degustem formatge. Musicoteràpia amb Apropa Cultura.

HISTÒRIES O CONTES

13.– Llibreta d'escola, de la *Sra. Concepció Parramon*.

LES NOSTRES RECEPTES I REMEIS CASOLANS

14.– All i oli de codony.
Oli de cop / Oli de Pericó.

PARLEM AMB LA GENT GRAN

15.– *Sra. Ventura Ribó*, història de vida.

RECORDEM

18.– La Seu d'Urgell.

ELS NOSTRES POBLES

20 Bescaran, per la *Sra. Rosalia Fanés*.

OCI I CULTURA

22.– Les 8 diferències.
On està?

Equip de redacció:

Susanna Forné González, Lali Garcia Ràfols, Eva March Álvarez i Júlia Ramos Gonzalez.

Han col·laborat en aquest número:

Arxiu Planella, Sussi Boniquet, Teresa Esclusa, Montse Espinalt, Teresa Garcia, Iris Martínez, Montse Mases i Ingrid Roca.

Els nostres residents:

Pere Altimir, Ramona Bonet, Francisco Bullich, Àngela Casado, Mercè Cerqueda, Isabel Cintas, Salvador Cortina, Rosalia Fanés, Piedad Fernández, M. Rosa Isern, Josep Malé, Rosa Osete, Montserrat Palau, Celest Puy, Ventura Ribó, Rosita Sabrià, Amparo Sánchez, Concepció Parramon i Conxita Pallarés.

Fotografia de portada: Susanna Forné.

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



Editorial

Seguim compartint amb vosaltres records de la Seu, activitats que hem fet durant els mesos d'estiu al centre de dia, temes de salut, vivències i experiències de la gent gran.

Aquesta tardor us convidem a fullejar, llegir o tafanejar tot el que hem fet aquests mesos i que hem recollit en aquest número.

Equip de redacció

Opinió

Atenció centrada en la persona

Estem davant d'una nova manera de treballar l'atenció a la gent gran en situació de dependència, un model d'Atenció Centrat en la Persona (ACP) i en la implementació de les Bones Pràctiques. Una nova mirada on el dia a dia de les persones usuàries es converteix en una estada al centre molt més participativa, integral, digna i amb el benestar com a eix principal.

Però, per assolir aquest nou model centrat en la persona i en les seves necessitats, cal conèixer en profunditat els seus desitjos, preferències i història de vida. Això permet crear un nou marc d'actuació amb nous rols professionals i organitzatius que fomenten una relació d'ajuda a tots els nivells, on les persones tenen un paper molt actiu. Es tracta, doncs, de donar respostes ambicioses a la gent gran en situació de dependència dels nostres centres.

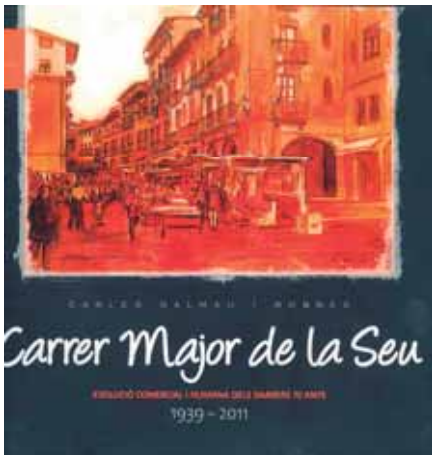
Aquest és el procés de canvi que estem treballant a la Fundació Sant Hospital de La Seu d'Urgell conjuntament amb la direcció del centre i amb un equip de professionals implicats que aposten pel canvi. Des de fa uns mesos, han posat en marxa el disseny d'estratègies pràctiques en la implementació de Bones Pràctiques i en la millora de la qualitat de vida dels seus usuaris. És molt gratificant trobar professionals compromesos que fan possible aquest canvi de paradigma.

Cal seguir doncs treballant en aquesta línia i fomentar, entre els equips, la sensibilització i la capacitat en el model ACP i, a la vegada, crear un clima de confiança i un entorn de convivència amb altes dosis d'empatia, tal i com ho estan fent a la Fundació Sant Hospital, perquè l'Atenció Centrada en la Persona deixi de ser una utopia i passi a ser una realitat.

Íngrid Roca

**Consorci de Salut i
Social de Catalunya**





Carrer Major de la Seu

Retalls del *Carrer Major de la Seu* extrets del llibre amb aquest mateix nom del Sr. Carles Dalmau.



Ca la Mercè Portella, basar "Comercio Español", aquí s'hi venia de tot i s'hi podia xerrar tant com es volia. Foto anys vint (ara hi ha una botiga del Josep Escribà).

La fotografia (Arxiu Maravilla) cal mirar-la amb detall per la quantitat de coses que omplen els aparadors, i pel que hi ha al costat de la porta: una cadira a disposició de qualsevol cansat, uns paquets de llana del país per fer mitjons i un gos, tot molt d'acord amb el tarannà ple d'humanitat i un xic extravagant de la seva propietària.



Cal Torrefeta (al núm 51) botiga de queviures i fruiteria.



Cal Sord, foto de principis dels anys trenta. Davant de casa, bidons de gasoil. En venien a granel.

Curiosament tots porten el mateix nom. Vaig conèixer l'avi, Manel Mestre Mallol, el fill, el nét i el besnét, tots de nom Manel. La meua memòria guarda records entranyables de cal Sord. (...) també venien coses de pirotècnia, -petards i pedres fogueres-, caramels, regalèssia, cacauets, xiclets, etc. Vertaderes delícies per a la canalla dels anys quaranta.

Cal Gallart, Vins i Licors. Abans en dèiem La Vinícola.

El propietari, al que coneixia força, era el Nicolau Gallart Cirici, pare del primer alcalde que hi hagué a la Seu després dels quaranta llargs anys d'autoritarisme franquista, el bon amic Amadeu Gallart i Sort.





Als números 14, 16 i 18 van haver-hi diferents botigues, i ara són un sol establiment de teixits, propietat de l'Antoni Llanes, nét i successor de cal Mariano Muntó. Ho tenien tot a munteres, pantalons de pana, tapaboques, boines, mantes, calçotets, roba de tota classe, tot apilat, no hi cabia res més, tot estava entaforat, però sempre trobaven el que els demanaves.

L'any 1939, a la cantonada hi havia la farmàcia López, que aviat es traslladà al núm. 34 del mateix carrer.



Foto anys 20. La darrera casa abans en dèiem Ca l'Esteveguarda. Amb un parell de graons s'acaben els porxos del carrer Major. L'altre costat del carrer, que ara es diu Fra Andreu Capella, l'ocupaven les edificacions del quarter militar. Els darrers anys en dèiem quarter d'Arapiles.

Parlem de salut...

Contenció zero

Per la Sra. Iris Martínez
Fisioterapeuta de la FSH



Des de fa un any, el centre de dia, la residència assistida i la unitat sociosanitària de la Fundació Sant Hospital ha apostat per la implementació d'un model d'atenció centrada en la persona (ACP). Aquest model centra el focus d'atenció en la persona i busca satisfer totes les seves necessitats vitals, així com millorar la seva qualitat de vida, comptant, en tot moment, amb la plena participació de la persona, tenint en compte els seus valors i les seves decisions en tot el procés assistencial.

Des d'aquest model s'aposta per millorar la qualitat assistencial i es dona valor a la persona de forma integral. Fins ara, el model tradicional buscava l'atenció assistencial en funció del control i la seguretat des del punt de vista del professional i de l'organització. L'ACP va més enllà i també inclou a la persona i a la família com a centre d'actuació.

És bàsic cobrir i incidir en tots els àmbits que envolten a la persona, des de la salut fins als espais on viu o passa bona part del temps, el tracte, la història de vida de cadascú, etc. És important que els professionals que atenem a les persones grans vetllem, potenciem i preservem la seva autonomia tant a nivell físic com cognitiu per tal que aquestes puguin mantenir el màxim de temps el control de la seva vida.

Un dels canvis importants que s'està duent a terme a la nostra unitat és la contenció zero, és a dir, la limitació de subjeccions físiques i la seva utilització adequada i justificada.



L'ús de subjeccions desencadena problemes de salut: dolor, agitació, delirium, úlceres cutànies, erosions, infeccions, síndrome d'immobilitat, incontinència i, si és de forma reiterada, produeixen atròfia, pèrdua de massa muscular i deteriorament funcional. Tanmateix afecten a la seva llibertat, la seva dignitat, autonomia i la pròpia autoestima de la persona.



Si es treuen contencions aconseguim potenciar l'autonomia ja que augmenta la llibertat del moviment, l'activitat física de l'usuari i l'accés a qualsevol part del seu cos.

Aplicar contencions pot transmetre tranquil·litat i seguretat pel professional sanitari o la família, però es converteix en una pèrdua d'autonomia de la persona.

Per aconseguir això s'ha optat per un seguit d'objectius:

- Tenir els usuaris amb risc de caigudes en butaques amb coixins que els hi dificulta aixecar-se però poden redreçar la seva postura sempre que vulguin.
- Baixar les baranes articulades dels llits per evitar que les saltin i substituir-ho baixant el llit al màxim i baixar una o les dues baranes.
- Un pla d'activació física per animar a caminar a estones per reforçar la musculatura de cames, tronc i millorar el control de la marxa.
- Deixar de tenir els usuaris en cadires de rodes amb cinturó ajuda a potenciar la mobilitat en els desplaçaments per anar al lavabo, al menjador o a qualsevol espai del centre on desitgin desplaçar-se.

Els centres que ho estan portant a terme estan reduint les caigudes i sobretot la gravetat de les lesions en caure, s'ha millorat l'autonomia i la qualitat de vida de les persones.





Les nostres activitats

Arriba l'estiu i, amb el bon temps, les nostres sortides!







Visitem l'Espai Ermengol i degustem formatge





Musicoteràpia amb Apropa Cultura



Aquest estiu, gràcies al bon temps i als voluntaris, hem pogut realitzar un gran nombre d'activitats exteriors. Hem sortit al mercat, hem anat fins al parc del Segre, a la Catedral, a l'Ajuntament, a l'Espai Ermengol, al passeig, a la Punxa, al Seminari, hem fet Urban Knitting i hem gaudit molt amb les sessions de musicoteràpia. Esperem que puguem continuar gaudint plegats!



Històries o contes

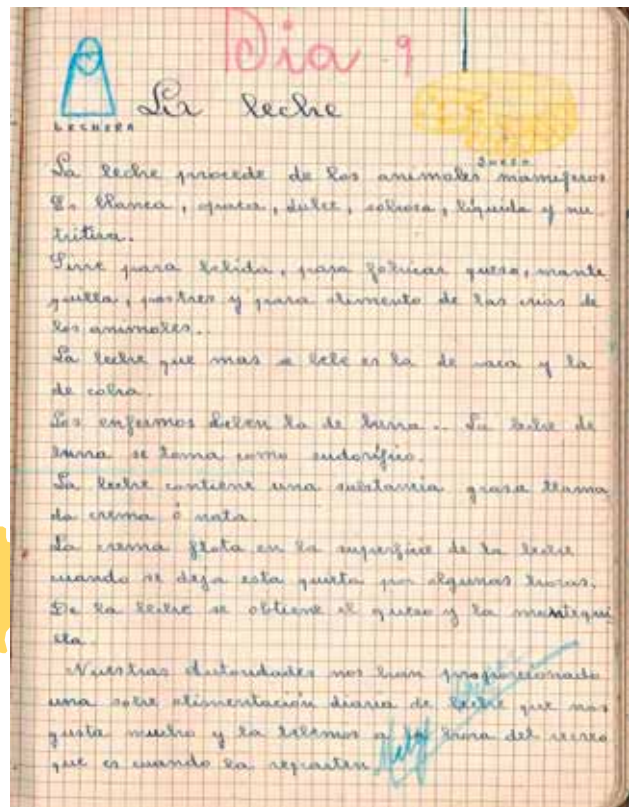
Llibreta d'escola

Vivia a la Vall de La Vansa, a Cal Casanova, a la part dels Garrics.

Anava a l'escola a Sorribes amb els seus germans, havien de caminar una hora d'anada i una altra de tornada. Com que s'havia de caminar tant, calia tenir una certa edat per poder-hi anar. La mestra es deia Àfrica.

A part de la carmanyola, havia de portar un tronc de llenya i, si se'l descuidava, a l'endemà n'havia de portar dos.

Un dia, van fer una excursió a Andorra amb autobús i després, la Conxita, va fer una redacció de tres pàgines.



CONCEPCIÓ
PARRAMON



Les nostres receptes

All i oli de codony

Per Sr. Salvador Cortina

Ingredients:

- 3 codonys madurs
- Mitja poma
- Sal
- Oli
- All



Pelem i tallem els codonys. Els bullim trossejats i ho deixem refredar ben escorregut.

Afegim, als codonys, la sal, un dent d'all (o més, segons el gust de cadascú) i la meitat d'una poma. Ho triturem i anem afegint oli suficient fins que emulsióni bé.

L'allioli de codony és una salsa molt espessa i molt adequada per complementar carns i que es menja molt bé escampat sobre una bona llesca gruixuda de pa torrat.

Remeis Casolans

Oli de cop / oli de pericó

Per la Sra. Maria Torra



Es plega l'herba de Sant Joan o pericó i es posa ben talladeta dins d'un pot de terrissa o de vidre. S'utilitzen les flors, les fulles i la tija.

Afegir-hi oli d'oliva o d'ametlles fins que quedi ben colgada.

Tapar i deixar macerar uns 40 dies en un lloc fosc i calentet.

Passat aquest temps, colar i guardar en pots de vidre foscos perquè es conservi millor.

Aplicar en cas de cops o petites cremades.

Evitar que toqui el sol al lloc on s'ha aplicat l'oli.

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. Ventureta Ribó



Història de vida

La Ventureta Ribó va néixer a Tuixent l'any 1934. És la sisena de set germans. Va passar els seus anys d'infantesa al seu poble natal i la seva vida adulta i la vellesa a la Seu. Ha volgut compartir amb nosaltres alguns records de la seva vida.

Ventureta, li agradaria compartir alguns records de la seva vida amb nosaltres?

Jo vaig ser la sisena de set germans, ens va tocar viure un any difícil, on hi havia molta misèria. Jo vivia amb els meus pares, germans i padrins però passàvem moltes temporades sense que la mare estigués amb nosaltres. Ella era trementinaire i anava pels pobles a vendre trementina.

La mare marxava de Tuixent, a peu i carregada de trementina, herbes seques i medicinals i les anava a vendre a la zona de Sant Llorenç i Berga. Aquella zona era plena de fàbriques i aprofitava per comprar-hi tela, amb el teixit que portava ens feia roba.

El pare es quedava a casa amb nosaltres i els padrins, ell feia la pagesia i teníem vaques que calia cuidar i mantenir.





Recordo que la mare també va fer de llevadora al poble. Uns amics que havien de tenir un fill li van demanar si els assistiria en el moment del part, ella havia tingut molts fills i segur que en sabia. A partir d'aquell dia les dones que tenien fills a Tuixent demanaven a la mare que les ajudés, els parts que va atendre van anar sempre molt bé.

Vaig anar a l'escola de Tuixent fins als 16 anys i als estius, durant el període de vacances, me n'anava a guardar vaques. Cap a aquella edat vaig marxar a treballar a la Seu, a cal Carnisser nou situat al carrer Panistrella. Feien de carnisser i hi havia molta feina, recordo que acabava de dinar i em posava a rentar en un safareig, hi havia dies que tocaven les deu de la nit que encara rentava roba.

Després vaig marxar a ajudar a una senyora que li deien la vídua Ferrer, els hiverns els passàvem a Barcelona.

Quan vaig plegar d'aquesta feina, vaig treballar de cambrera a Andorra al Paris Londres i a l'Hotel Espelt. A l'hivern venia a cosir amb la modista Dèlia.

Al cap d'un temps, vaig començar a festejar amb el Víctor i als 21 anys ens vam casar. Durant una temporada vam viure al Pati Palau i després vam demanar per fer-nos una casa barata. Vam tenir una filla, la Nuri, és el meu tresor, i ara que sóc gran em cuida i m'ajuda molt.



Vam tenir una granja de gallines, coloms i conills a Aravell. Em vaig treure el carnet de conduir i cada dia hi anava a cuidar els animals. Portava un Mercedes molt antic, a Barcelona a aquest model li deien la Lola Flores. Amb el cotxe anava a la granja, al mercat a vendre ous, verdures de l'hort i a fer de comercial ajudant al meu marit, ell tenia un camió que

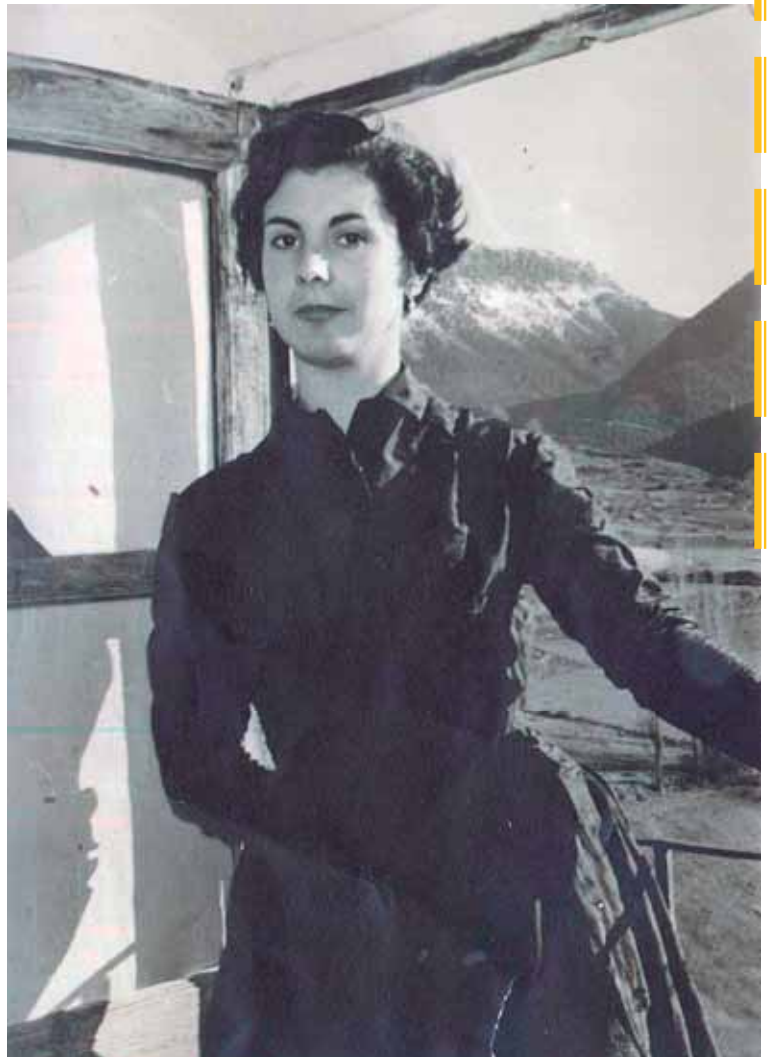


repartia material d'obra. Jo agafava el meu Mercedes i pujava a Andorra, visitava les empreses per fer contactes, anava a cobrar o a portar-hi les factures.

Fa un any que el Víctor va morir. Va ser un moment molt difícil per a mi però arrel d'això i d'un procés de malaltia, vaig decidir apuntar-me al centre de dia. A dia d'avui penso que ha estat una bona decisió, aquí em trobo molt bé i estic contenta. El que més m'agrada és la simpatia i el tracte que té tot el personal i les amistats que he fet amb altres persones. Al vespre marxo cap a casa i quan arribo em poso a fer mitja, pintar...

Creu que hi ha algun aspecte important per tenir un envelliment actiu i saludable?

Jo encaro la vida amb resignació i intento no donar molèstia a la meua filla. Crec que també és molt important mantenir-te ocupada, malgrat tinguem anys i limitacions pròpies de l'edat, encara podem tenir una vida activa fent allò que ens agrada. Jo em mantinc activa pintant, fent mitja, cosint, cuinant, etc. Les activitats són una teràpia per estar bé.



Recordem

La Seu d'Urgell



En aquest número recorrerem la Seu a través de la memòria dels nostres padrins i anirem descrivint amb les seves paraules la foto que ells ens facin de la nostra ciutat fa 60 anys enrere.

A nosaltres, la gent gran que hem nascut i viscut a la Seu, ens agrada recordar l'evolució que ha tingut la nostra ciutat durant tots aquests anys. La Seu actual és una vila molt maca i agradable per viure-hi, l'entorn de natura i les comoditats que hi ha actualment, fan que la vida aquí sigui de qualitat. Qualsevol persona gran de la nostra generació estarà d'acord que la Seu ha sofert un canvi molt important, en extensió, activitat comercial i gent.

Si fem memòria i passegem pels carrers de la Seu, ens adonem del canvi tan gran que ha fet la ciutat a nivell arquitectònic, edificis, botigues i establiments comercials. El carrer major era un espai que concentrava molta vida, hi havia moltes botigues a banda i banda i era un punt de trobada de molts de nosaltres. A l'hivern o quan feia mal temps, els porxos eren el nostre passeig, allà s'hi concentrava molta gent. El dia de pluja ens reuníem sota els Escoberts i quan feia bo ens trobàvem al passeig i fèiem tertúlia.



Al llarg del Carrer Major hi ha hagut molts comerços o establiments que han tancat, d'altres han estat traspassats però alguns d'ells encara estan oberts i mantenen la seva activitat. Alguns d'ells són Cal Muntó, la pastisseria Cadí o ca la Paca, per exemple.



Un altre dels carrers emblemàtics i més antics de la nostra ciutat, és el Carrer dels Canonges que forma part del nucli antic. Aquí també hi havia algunes botigues o paradetes. Recordem ca l'Armenter, cal Botxí, la tocineria i comestibles de cal Roger, cal Batalla, el forn de pa de cal Manresa o la botiga de fruita i verdura que regentaven els pares del Truki.



Cal esmentar un dels edificis més emblemàtics de la nostra ciutat i del qual n'estem orgullosos, la nostra catedral. Actualment potser té més visites de turistes que de gent de la ciutat però recordem que quan nosaltres érem joves era un lloc on s'hi reunia molta gent, la missa que es feia cada diumenge tenia molta participació per part dels urgellencs.



El nostre passeig amb els seus plantaners centenaris, era i és un altre dels llocs clau i de gran valor social que té la nostra ciutat. Aquí ens trobàvem, s'organitzaven activitats per la Festa Major, passejàvem, fèiem tertúlia i més tard, hi compràvem xurros. Actualment hi ha més ambient durant els mesos de primavera i estiu, tot i així és un lloc de pas de cercaviles, carrosses i continua celebrant-se la festivitat de Sant Antoni al gener.

Trobem que un altre dels canvis importants que ha tingut la Seu i molt lligat al seu creixement ha estat l'augment de la població. Abans ens coneixíem molt més tots, els dies de mercat baixava la gent dels pobles i ens trobàvem amb la gent de la Seu. Creiem que la proximitat que existia entre la gent de la Seu s'ha anat perdent a mesura que aquesta s'ha anat fent gran.

Els nostres pobles

Per la Sra. Rosalia Fanés

Bescaran

Hi ha 2 campanars, un és el de l'església i l'altre formava part d'un antic convent de frares.

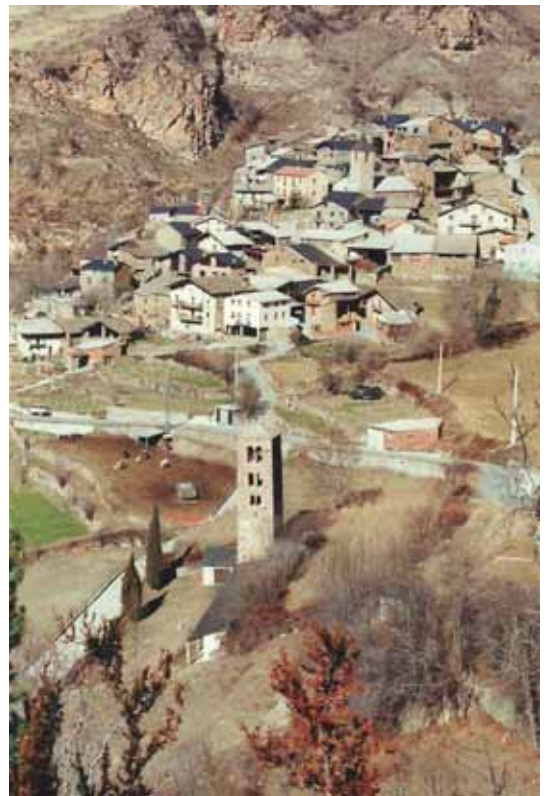
No sé com va anar, però l'església va desaparèixer i ara el cementiri i el campanar estan junts.



Quan jo era petita hi havia 60 cases.

L'església del poble, la van cremar durant la guerra, però amb l'ajuda dels veïns, es va tornar a refer.

La festa major se celebra l'11 de novembre, per Sant Martí.
Es llogava orquestra i el ball era molt concorregut.



A cada casa es feia formatge, segons el bestiar que tinguessin. Nosaltres el fèiem de llet de vaca, però no era tan bo com el d'ovella, que és el més fi de tots.



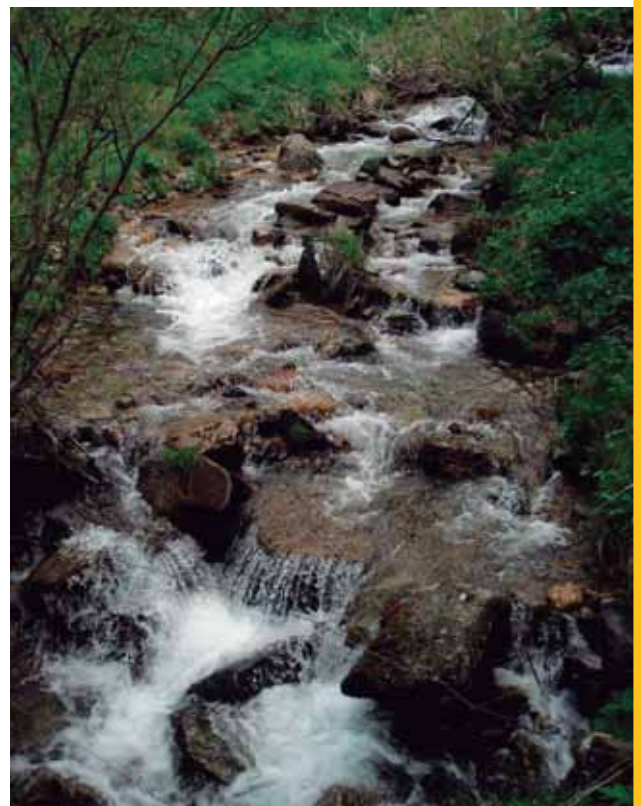
Hi havia un noi que feia de forner, també tenia quatre coses de menjar per vendre i un local on es trobava el jovent.

Actualment tenim un restaurant i un hotel.

Baixàvem a la Seu a comprar o al metge, 15 km de baixada i 15 de pujada, els més joves a peu i la resta amb ruc o cavall.

La roba es rentava al riu, fins que es va portar aigua a les cases.

En temps antics es feia vinya, però jo ja no ho vaig veure.



Bescaran, població del municipi de les Valls de Valira, a l'Alt Urgell, a 1.360 m d'altitud.

El nom de Bescaran és anterior a l'època romana.

Les cases, esglaonades, s'agrupen entorn de l'església parroquial de Sant Martí.

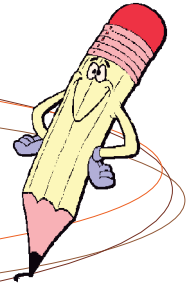
Fou municipi independent fins el 1970 que, agregat als termes d'Anserall, Ars, Arcavell i Civís, formà el nou municipi d'Anserall, de nom oficial les Valls de la Valira, i del qual és avui una entitat municipal descentralitzada.

L'any 2017 comptava amb 81 habitants.

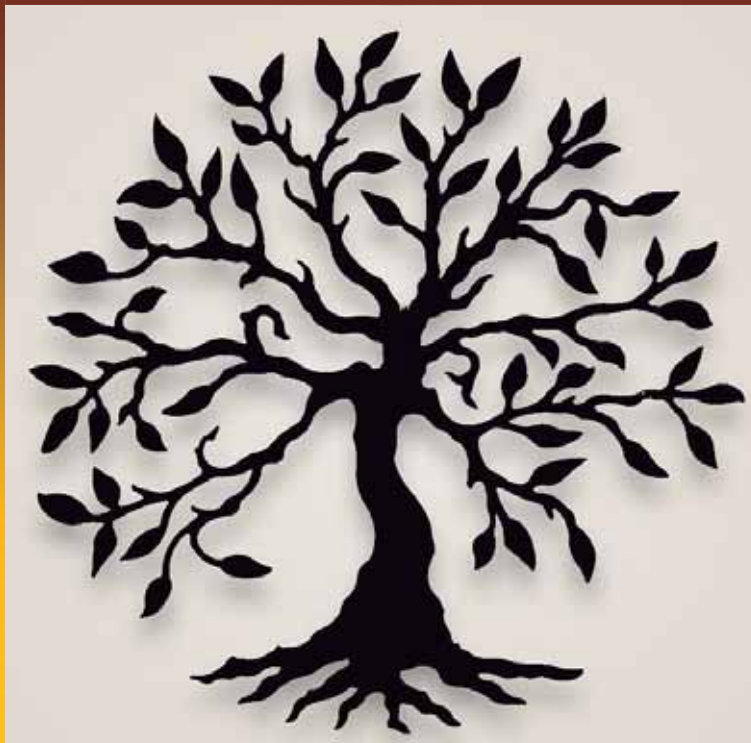
Font: enciclopèdia.cat i Idescat.cat



Oci i Cultura



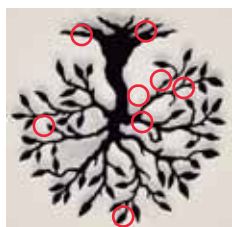
Les 8 diferències

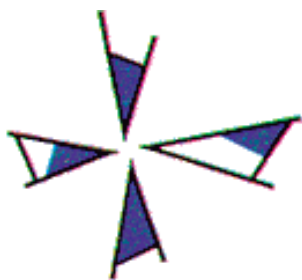


On està?



- Solucions:**
- 1: Cal Roger al carrer Canonges
 - 2: carrer Major núm. 38 cantonada amb carrer Jueus
 - 3: carrer Canonges, just davant de Cal Roger
 - 4: carrer Major, a la façana de cal Sord
 - 5: font al carrer Sant Domènec
 - 6: carrerCanonges núm. 55
 - 7: detall de les mesures al carrer Major





fundació
sant hospital
la seu d'urgell