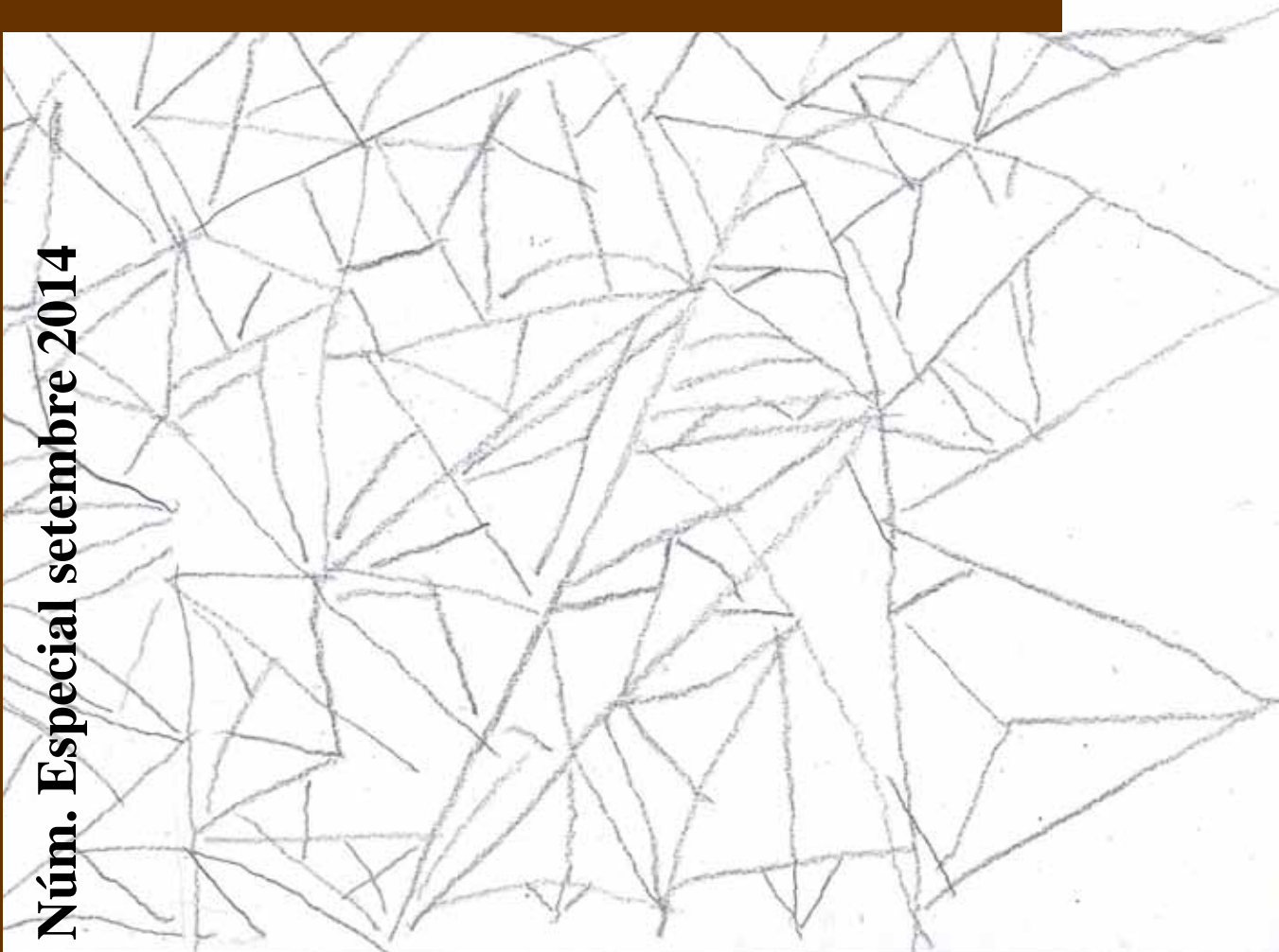


Núm. Especial setembre 2014



Parlem

Malaltia d'Alzheimer



EDITORIAL

.3.– Equip de Redacció.

PARLEM DE SALUT

4.– Actualització en el diagnòstic de la Malaltia d'Alzheimer, pel *Dr. Gerard Piñol*.

6.– Gimnàstica mental, per la Sra. *Susanna Forné*.

TREBALLEM LA MENT

8.– Refranys.

9.– De quins refranys parlem?
La tira còmica.

10.– Busca les 6 diferències.
Posa en ordre.

11.– Endevinalles.

13.– Endequina on era.

14.– Endequina qui s'ha colat.

15.– Posar en ordre.
Aparella.

16.– Busca les 6 diferències.
Super sopa de lletres.

17.– Endequina.

18.– Què falta?

Aparella la frase feta amb el seu significat.

19.– Endequina on és.

20.– Endevinalles.

21.– Super sopa de lletres.
La tira còmica.

22.– Embarbussaments.

23.– Sopa de lletres.

Equip de redacció:

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

Han col·laborat en aquest número:

Tot l'equip de persones que han estat col·laborant en la revista durant els 23 números editats.

Foto portada: usuari del Centre de Dia.

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



Editorial

En motiu de la celebració del Dia Mundial de la Malaltia d'Alzheimer hem volgut dedicar aquest butlletí a parlar de la malaltia, oferint informació general de com afecta a la persona, quins són els símptomes que ens han d'alertar, els tractaments actuals i algunes recomanacions bàsiques d'estimulació.

Pensant en aquest darrer punt, hem fet un recull amb alguns exercicis que, número rere número, hem anat proposant al lector per treballar i mantenir actiu el nostre cervell.

Des d'aquí volem donar suport a totes aquelles persones que pateixen la malaltia, a familiars i a cuidadors en aquest difícil camí. Esperem que des de la nostra petita, gran revista, pensada i escrita amb tot l'afecte i respecte cap a la gent gran puguem sensibilitzar a la nostra població, no hem d'oblidar que l'Alzheimer és una lluita de tots.

Equip de redacció

No t'enfadis si se li oblida el teu nom...
No t'espantis si se li oblida el teu rostre...
No li cridis si no t'entén...
Estima'l, agafa-li la mà i observa els seus ulls.
Ell t'estima.

A Espanya hi ha actualment uns 600.000 malalts d'Alzheimer, però en els propers 25 anys aquesta xifra s'incrementarà en un 75%. Coneix una mica millor la "malaltia de l'oblit".

Parlem de salut...

Actualització en el diagnòstic de la Malaltia d'Alzheimer

Pel Dr. Gerard Piñol



La malaltia d'Alzheimer és la causa més freqüent de deteriorament cognitiu en els països occidentals representant entre el 55-70% de totes les demències. La seva prevalença incrementa progressivament amb l'esperança de vida i possiblement en relació a altres factors relacionats amb l'estil de vida actual. El seu tractament a nivell farmacològic es tradueix amb un discret enlentiment en la progressió de la malaltia, però no és capaç de parar ni revertir la seva progressió, el que converteix aquesta malaltia, en un problema no només sanitari sinó econòmic, per l'elevada despesa que suposa la cura que necessiten aquest tipus de pacients.

Al 2011 es van establir uns nous criteris diagnòstics per a aquesta malaltia. Fins llavors, la malaltia d'Alzheimer es diagnosticava en base a uns criteris clínics definits al 1984. El desenvolupament en el coneixement de les causes i mecanismes que desencadenen la malaltia que s'ha produït durant aquests anys ha permès establir aquests nous criteris.

L'aportació més important respecte als criteris anteriors es basa en posar de manifest que, quan el pacient comença a tenir símptomes, el seu cervell porta almenys 10 anys desenvolupant la malaltia i, per tant, es comença a distingir el que seria una fase clínica de la malaltia (quan l'individu comença a tenir símptomes) i una fase patològica (quan el pacient comença a desenvolupar la malaltia però encara no té símptomes). Aquesta diferenciació és important per poder entendre que per diagnosticar precoçment la malaltia ens haurem de fixar amb altres aspectes que no siguin només els símptomes del pacient.



Aquest fet té gran importància si tenim en compte que els diferents fàrmacs investigats en els darrers anys no han aconseguit demostrar la seva utilitat i, per tant, no han estat comercialitzats. Una de les possibilitats per aquesta falta d'eficàcia és la necessitat de començar a tractar els pacients en fases molt més inicials de la malaltia.

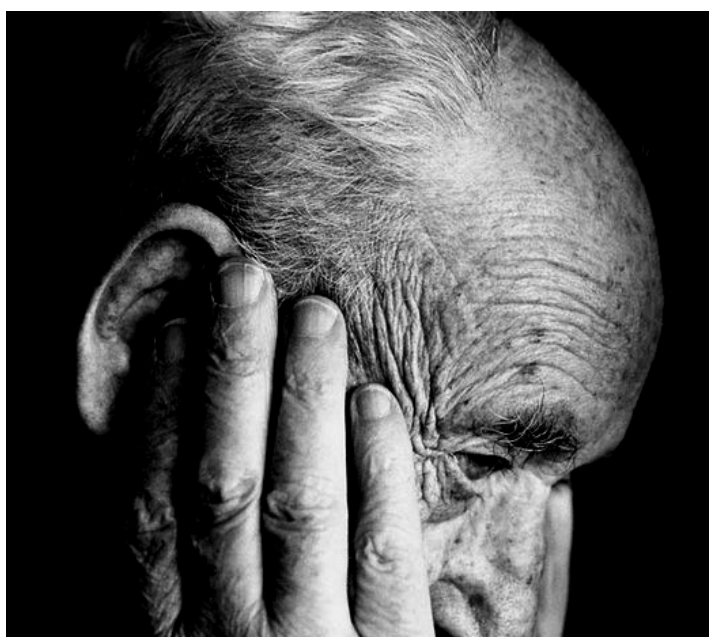
Amb aquesta intenció, apareixen aquests nous criteris que pretenen fer el diagnòstic de la malaltia de forma més precoç. En aquest sentit, és el primer cop que els criteris diagnòstics introdueixen la utilització de marcadors biològics, també anomenats biomarcadors, com a elements que permeten incrementar el grau de certesa en aquells pacients on hi ha una sospita clínica de base.



Aquests biomarcadors es basen en la detecció, ja sigui mitjançant estudis de neuroimatge o mitjançant l'anàlisi del líquid cefalorraquidi, de les proteïnes que sabem que es dipositen al cervell d'aquests pacients. D'aquestes tècniques, la més àmpliament utilitzada és la detecció de beta-amiloide, tau i fosfo-tau en el líquid cefalorraquidi. El seu cost encara és elevat, i ens falta molt per aprendre què ens estan dient realment i el significat que pot tenir quan hi ha resultats contradictoris entre ells, però són una bona eina en determinades ocasions en què pugui existir un dubte diagnòstic raonable, especialment en fases inicials de la malaltia.

Evidentment, aquest només és un primer pas en el que haurà de ser el futur de les demències. És evident que les tècniques de neuroimatge tenen les seves limitacions d'aplicabilitat i de cost, i que la punció lumbar no deixa de ser una prova invasiva amb els seus riscos i que, per tant, no pot ser generalitzable i aplicable com a eina de cribratge. Per aquest motiu, per un costat s'estan investigant biomarcadors que siguin útils en altres tipus de demències que no siguin la malaltia d'Alzheimer i també marcadors que es puguin detectar a la sang i

poder generalitzar la seva utilització a tota la població i en fases inicials de la malaltia, sempre sota la perspectiva, que els nous fàrmacs que siguin capaços de modificar la història natural de la malaltia s'hauran d'administrar en fases on el pacient gairebé estigui asimptomàtic perquè puguin tenir l'efecte que realment es desitja, com és el de curar o convertir en crònica aquesta malaltia.



Parlem de salut...

Gimnàstica mental

per la Sra. Susanna Forné,
neuropsicòloga



El cervell com la gran majoria d'òrgans del nostre cos pot funcionar de forma òptima si es treballa regularment. Actualment hi ha un gran nombre de tractaments que perllonguen la vida, nombroses intervencions que artificialment ens fan semblar més joves, però què passa amb l'envelliment del cervell? La resposta és fàcil, no només sabem que no hi ha tractaments que facin rejuvenir 20 anys el nostre cervell sinó que són els hàbits, l'entorn social, l'estil de vida que tinguem i les teràpies no farmacològiques les que agafen pes en la prevenció dels processos de deteriorament.

La pèrdua de memòria és una de les principals preocupacions que té la gent gran però hem de saber que amb l'edat i de forma natural apareixen una sèrie de canvis estructurals i funcionals en el cervell de les persones grans. Això fa que a mesura que envellim puguem notar alguns errors en la nostra memòria, és bo que sapiguem que aquests són normals i freqüents en la gent gran:

- Presència d'errors de memòria (per exemple anar al rebost i no saber què volia fer, deixar-se els llums oberts, no saber on he deixat les claus, etc).
- Oblidar-se d'alguna cosa però recordar-la al cap d'una estona.
- Trigar una mica més de temps a l'hora de pensar i desenvolupar tasques.
- Fenomen de la "punta de la llengua" (voler dir una paraula i no aconseguir -ho fins passat un temps).
- Tenir més dificultat per recordar noms de persones.

A diferència dels punts esmentats anteriorment, hi ha canvis que interfereixen de forma important en la vida de la persona que els pateix i que justifiquen una consulta al metge:

- Amagar o no tenir consciència que es perd la memòria.
- Desorientació temporal (no saber quin dia és o en quina part del dia estem, en quina època de l'any vivim, etc).
- Abandonar les activitats habituals sense una causa aparent.
- Tenir dificultat per fer activitats que fins ara es desenvolupaven sense problema: gestionar diners, viatjar, fer el dinar, etc.
- Fer preguntes de forma repetida o negar el que s'ha dit abans.
- Pèrdua d'hàbits higiènics.
- Canvis en el comportament o en l'estat d'ànim.
- Veure coses que no hi són.
- Problemes per expressar-se i/o tenir dificultat per trobar noms comuns.

Podem fer-hi alguna cosa?

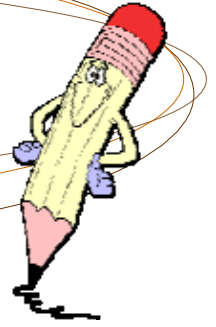
Nombrosos estudis demostren com el cervell és capaç, fins i tot a edats avançades i en aquells que estan malalts, de crear noves connexions i regenerar noves cèl·lules. D'aquí la importància de mantenir un bon nivell de reserva cognitiva estimulando i exercitant-lo. Si fem un paral·lelisme entre el cervell i els músculs del cos estarem d'acord que per mantenir-los actius i moldejar-los necessitarem realitzar exercici físic específic i constant. Amb el cervell passa exactament el mateix, l'estimulació cognitiva o la gimnàstica mental és la taula d'exercicis que necessita el cervell per a mantenir-se en plena forma. És recomanable realitzar de forma regular algunes d'aquestes activitats:

- Participar en activitats comunitàries i mantenir una vida social activa.
- Estar informats de l'actualitat, llegir la premsa i memoritzar i/o escriure els titulars més destacats.
- Fomentar la lectura mitjançant llibres, revistes, còmics...
- Participar en tallers de memòria.
- Fer la llista de la compra i memoritzar-la.
- Fer càlculs repassant factures i/o rebuts.
- Participar en jocs de taula: dòmino, cartes, escacs, etc.
- Fer cursos de cuina, manualitats, fotografia, etc.
- Aprendre coses noves, participar en cursos d'informàtica, d'idiomes, xerrades... que siguin del vostre interès.



Finalment, recordar que el fet de viure amb plenitud la bellesa de la vida, estar mentalment actius, fer exercici físic, minimitzar les situacions estressants i mantenir una dieta equilibrada ens pot ajudar a gaudir d'un envelliment saludable.

Treballem la ment



Pensem amb els refranys dels nostres avis:

Si per Sant Jordi l'ordi és espigat per Sant Joan és madurat.

Al juny
la falç al puny.

No diguis hivern passat
que Sant Jordi hagi arribat.

Hasta el quinze de Mayo
no te quites el sayo,
para estar más seguro
hasta el treinta y uno.

La primavera la sang altera.

Los caracoles de Abril para mi,
los de Mayo para mi hermano
y los de Junio para ninguno

Març marçot
no has matat ovella
ni borregot,
deixa venir l'abril
que te'n mataré
més de mil.



De quins refranys parlem?

A l'abril cada ? en val ? .

Pel ? cada dia un ? .

Sant ? arribat, surt la ? del forat.

Per Sant Pere ? , cada dia un ? .

Bon sol per Sant Jordi i per Sant ? ,
podràs beure el ? a ? .

La tira còmica del Dani



Solucions:

A l'abril cada gota en val mil.
Sant Jordi arribat, surt la cuca del forat.
Per Sant Pere regalat, cada dia un ruixat.
Pel maig cada dia un raig.
Bon sol per Sant Jordi i per Sant Marc podràs beure el vi a raig.

Busca les 6 diferències:



Posa en ordre:

- TAAN _ _ _ _
- AOTM _ _ _ _
- SUVEQA _ _ _ _ _
- TLAELRE _ _ _ _ _
- GEMTAAN _ _ _ _ _
- CATSOAL _ _ _ _ _
- ROGITU _ _ _ _ _
- MTOGFARRE _ _ _ _ _



Solucions:

Posa en ordre:
lletera, mantega,
nata, mató, vaques,

Flor de sobre la taula, dibuix sobre el botó de la ràdio,
número 60 del dial de la ràdio, botó final de l'antena,
tanca de la finestra.

Les 6 diferències:

Endevinalles

És un mar ple de bondat, sap somriure i sap plorar, endevina aquesta dona que de nit se'ns dóna.



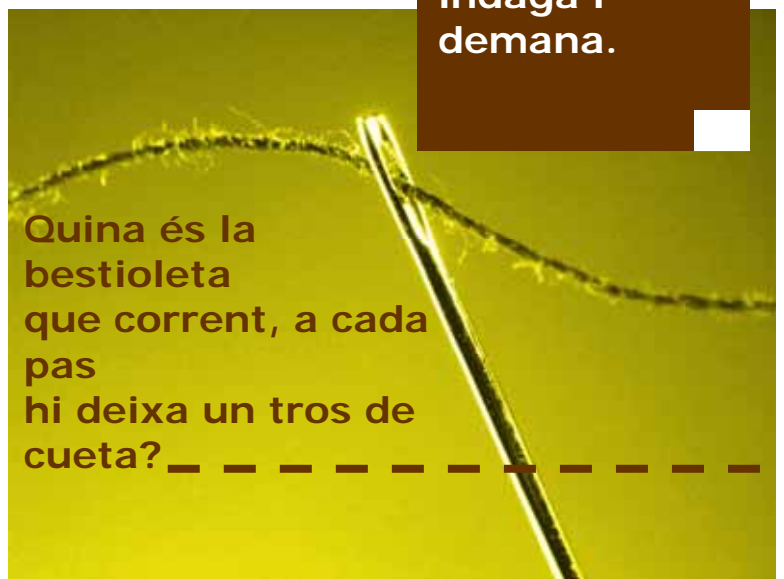
Què és allò que quan més es mulla més t'asseca?

Qui és, qui serà que quan cuina pels altres ella pot menjar?



Ningú no és més neta que jo, i mai ningú em faria un petó

Sense ser moltó, tinc llana, boterut, la gent m'aplana. Rumia, indaga i demana.



Quina és la bestioleta que corrent, a cada pas hi deixa un tros de cueta? _ _ _ _ _

Solucions:

La mare, l'escombra, la tovallola, el matafàs, la cuinera i l'aguilla amb fil.

**El sol el madura,
la mà el trenca,
el peu el tritura,
la boca se'l beu**

**Què és allò que
tothom pren
i ningú no
s'emporta?**

**Tinc peus sense ser
persona,
tampoc sóc cap animal,
de dia sempre reposo
i de nit faig el meu treball**



**Ave me llamo,
llana soy de condición,
quien no acierte el nombre
es un borricón.**

**Alegren el
camp
amb els seus
colors i
perfumen l'aire
amb les seves
olors.**

**Som de família valenta
i pel fred no ens
espantem,
encara que a l'estiu ens
vestim**

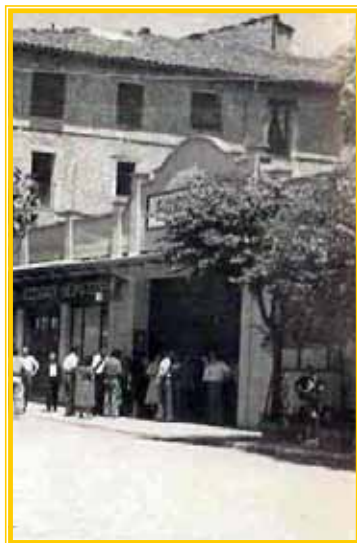
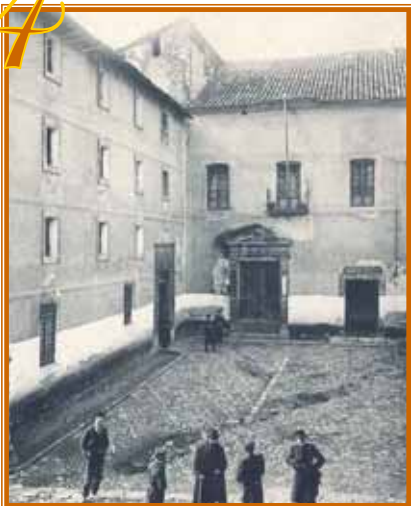
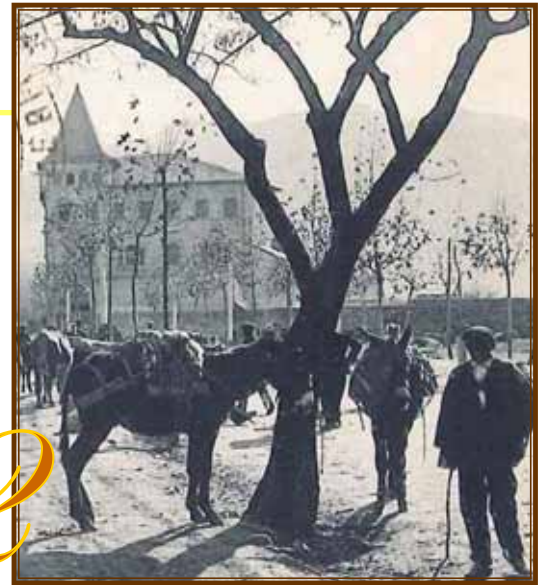


**Molt
semblant
a una
cassola
té ales
però no
vola**

Solucions:

El raim, el sol, el lliç, l'avel·lanat, les flors, els arbres i l'olla.

Endevina on era:



Solucions:
 6.- Cases dels militars al passeig Joan Brudieu
 5.- Carrer Sant Oti
 4.- Plaça Soldevila i Centre Cívic

1.- Hospital des del carrer Sant Agustí
 2.- Passeig Joan Brudieu i Sagrada Família al fons
 3.- Plaça Paraltín

Endevina qui s'ha colat



Ensaladilla rusa

Ingredients:

Patata	Pastanaga
Pèsols	Mongeta tendra
Ou dur	Tomàquet
Olives verdes	Mahionesa
Ceba tendra	Tonyina



Escaixada

Ingredients:

Tomàquet	Pebrot verd
Pastanaga	Ceba tendra
Bacallà escaixat	Raig d'oli

Escalivada

Ingredients

Esbergínia	Pebrot vermell
Tomàquet	Carbassó
Ceba	Raig d'oli i sal



Solucions:

: Tomàquet, Pastanaga i Carbassó.

Posar en ordre:

RATCREA _ _ _ _ _
 IGXU _ _ _ _
 TERPPIU _ _ _ _ _
 PRISRASA _ _ _ _ _
 GTISOE _ _ _ _ _
 MEULNA _ _ _ _ _
 TILRLBAE _ _ _ _ _
 AETDIUSR _ _ _ _ _



Aparella:

- | | | | |
|--------------------------|----|----|--------------------|
| Picolissima Serenata | 1 | 1 | Los Sirex |
| Mirando al mar | 2 | 2 | Los Sabandeños |
| No tengo edad | 3 | 3 | Antonio Machín |
| Para que no me olvides | 4 | 4 | Joan Manel Serrat |
| Ansiedad | 5 | 5 | Renato Carosone |
| El huerfanito | 6 | 6 | Carlos Gardel |
| Toda una vida | 7 | 7 | Mina |
| Si yo tuviera una escoba | 8 | 8 | Nat King Cole |
| Volver | 9 | 9 | Jorge Sepúlveda |
| Verde campiña | 10 | 10 | Gigliola Cinquetti |
| Ciudad solitaria | 11 | 11 | Los Panchos |
| Mediterráneo | 12 | 12 | Lorenzo Santamaría |

Soluciones:

llibreta, estudiar
 cartera, guix, pupitre, estóig, alumne,

: 1 / 5, 2 / 9, 3 / 10, 4 / 12, 5 / 8,
 6 / 3, 7 / 11, 8 / 1, 9 / 6, 10 / 2,

Busca les 6 diferències



Super sopa de lletres

P	R	V	B	L	O	T	W	C	G	J	I	A	Z	Ç	O	H	A	U
L	E	S	N	O	S	T	R	E	S	R	E	C	E	P	T	E	S	A
A	M	G	F	E	I	A	N	L	S	L	E	R	C	A	P	M	R	R
A	E	A	N	O	H	K	J	A	Q	U	A	C	X	C	A	Z	T	S
K	I	M	Ç	M	P	U	H	C	S	A	N	I	O	Q	U	E	R	I
V	S	O	M	A	R	I	P	E	B	E	M	D	S	R	B	L	R	J
A	C	A	E	N	N	H	N	S	F	C	F	A	P	S	D	A	G	M
Ç	A	A	V	Q	U	S	F	I	A	E	H	X	A	R	P	E	Z	N
T	S	D	L	S	A	O	D	X	O	T	S	S	R	L	A	F	M	O
B	O	I	A	C	R	A	Y	N	I	O	S	Ç	L	B	R	V	Ç	Z
M	L	V	I	M	X	I	D	J	E	N	T	R	E	V	I	S	T	A
E	A	O	M	P	A	E	I	A	D	S	C	F	M	S	R	G	J	D
D	N	H	V	I	A	V	P	C	I	R	E	H	D	O	A	V	M	T
S	S	L	Q	T	D	L	E	S	T	R	T	S	E	L	L	I	B	V
S	V	I	A	V	B	C	S	A	O	E	R	I	S	O	R	R	A	B
I	Q	T	D	L	A	I	A	I	R	L	R	J	A	M	J	Ç	X	E
E	U	R	I	A	C	R	C	U	I	V	A	U	L	N	Y	O	S	F
E	T	D	F	J	T	Ç	O	E	A	A	T	Y	U	M	L	R	J	K
D	R	A	M	R	F	C	A	S	L	N	E	N	T	U	V	A	U	N

Les nostres receptes
Opinió

Sensacions
L'entrevista

Parlem de Salut
Editorial

Recordem
Remeis casolans

Solucions:

Les 6 diferències: color flors del quadre, cabells, sanefa de la lampada, agulla, cabdell del cistell

Endevina



Substitueix els números per les paraules que falten en aquestes cançons

Rossinyol, que vas a **1** rossinyol
encomana'm a la mare, rossinyol,
d'un bell **2** rossinyol
d'un vol.

Encomana'm a la mare, rossinyol,
i a mon **3** no pas gaire, rossinyol,
d'un bell **2** rossinyol
d'un vol.



Amb la llum del teu **4** ,
has omplert la meua vida.
Si em poguessis estimar,
ma **5** fóra complida.
I viuria tan **6** ,
que en mon rostre s'hi veuria,
la llum de l'agraïment,
i a tot hora et cantaria,
una cançó pels teus **7** ,
que jo mateix et faria,
i una cançó pels teus ulls,
per què en mig de tants esculls,
ells fossin la meua **8**

Rosor, Rosor,
llum de la meua vida,
Rosor, Rosor,
no desfakis ma **5** .

Baixant de la Font del **9**
una noia, una noia;
baixant de la Font del **9**
una noia i un **10** .
Pregunteu-li com se diu,
Marieta Marieta;
pregunteu-li com se diu;
Marieta de l'ull **11**

Som i serem gent **12**
tant si es vol com si no es vol,
que no hi ha terra més **13**
sota la capa del sol!



Solucions:

1: França, 2: poscaríge, 3: pare, 4: mirar, 5: il·lustió, 6: content, 7: ulls, 8: guita, 9: Gat, 10: soldat, 11: vin, 12: catalana, 13: urana.

Troba el símbol que no està repetit

♠	Ç	Ω	M	♪	z	♥	📖
J	=	\$	&	L	O	@	W
*	%	?	Δ	P	✓	F	#
😊	👉	☎	M	★	←	♠	@
✂	=	📄	\$	*	☯	?	H
S	✈	W	🕒	♪	R	⚙	♦
💣	F	★	A	🔄	\$	T	🌿
&	K	♦	✂	Ç	👉	N	☹
☯	←	O	P	J	L	✈	%
H	🌿	Ω	#	📖	z	🔄	A
☹	Δ	🕒	☎	S	💣	🟡	T
⚙	R	📄	♥	N	😊	✓	\$

De l'1 fins el 70, quin número falta?

31	52	10	48	68	56	22
47	69	39	66	26	9	70
61	2	55	11	24	37	17
20	67	27	42	5	57	16
41	6	50	4	38	18	60
53	32	23	1	🟠	15	63
34	28	14	40	29	46	51
58	3	33	25	8	62	35
13	44	12	49	30	59	7
64	21	43	36	65	19	45

Aparella la frase feta amb el seu significat:

- | | |
|----------------------------|---|
| 1 Enfilarse per les parets | A No adonar-se'n d'una cosa evident |
| 2 Llençar la tovallola | B Intervenir |
| 3 Ser un cap verd | C Estar molt enfadat |
| 4 Tenir pa a l'ull | D Ensarronar, enredar |
| 5 Posar-hi cullerada | E Donar per perdut alguna cosa |
| 6 Ser un panxacontent | F Ser un ximple |
| 7 Pintar la cigonya | G Dissimular amb la intenció d'enganyar |
| 8 Amagar l'ou | H Persona molt tranquil·la |



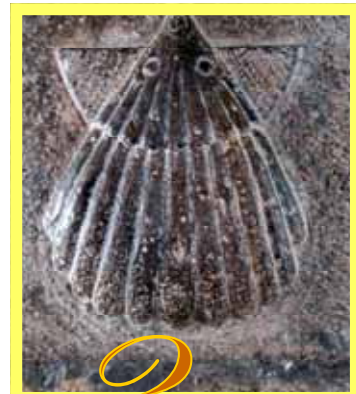
Solucions:

Aparellar: 1:C, 2:E, 3:F, 4:A, 5:B, 6:H, 7:D, 8:G.

Número 54

Símbol sense parella: K

Endevina on és:



Fotografies realitzades pels
usuaris del Centre de Dia de
Salut Mental de la FSH.

Moltes gràcies per la vostra col·laboració!

Solucions:

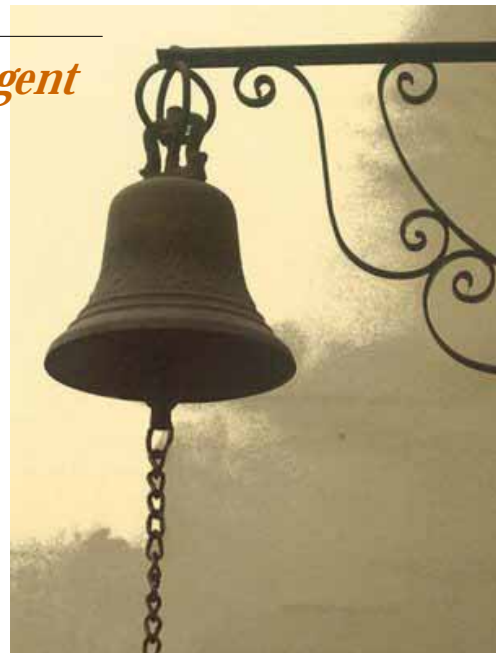
Símbol sense parella: K
Número 54

5: Font de la plaça de les Monges
6: Finestra del Centre Cívic el passeig
7: Seminari.

1: Paret exterior de la Punxa
2: Xemenia Cooperativa Cadi
3: Cal Roger, carrer Canonges 13

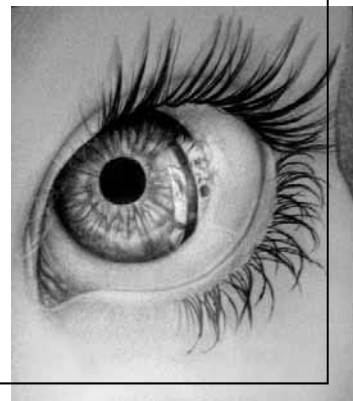
Endevinalles

Té una dent i fa córrer a tota la gent



*Pelut per fora,
Pelut per dins,
Aixeca la cama
I posa't a dins*

*Pelet sobre
pelet
i lo
belluguet
al mig*



Una caixeta xica i rodoneta

Plena de muntanyes bones per a menjar

Si no ho endevines ves-ho a preguntar



*Larga, larga como una sogà
Y tiene dientes como una loba*

Solucions:

: la campana, el mitjó, la nou, l'ull, la zarzamora.

Super sopa de lletres

G	E	R	I	A	W	V	R	T	K	S	C	F	A	O	S	R	T	A	C
R	A	Y	N	I	O	S	T	O	E	R	E	H	X	L	I	N	A	C	A
V	F	R	U	I	T	E	R	I	A	R	T	S	S	L	A	N	Z	A	S
F	L	O	I	N	M	E	G	B	S	E	R	I	A	S	E	S	A	N	I
T	O	S	R	G	J	D	A	T	M	L	R	J	O	C	C	I	M	S	L
B	R	O	A	V	M	T	Q	R	U	V	A	U	J	A	I	E	R	A	H
R	I	L	L	I	B	V	S	I	R	A	T	Y	R	Q	U	I	S	L	I
H	S	O	R	R	A	B	A	P	E	R	I	N	A	S	S	A	L	E	Ç
F	T	M	J	Ç	X	E	O	A	V	Z	I	P	G	H	L	I	T	D	P
P	E	I	X	A	T	E	R	I	A	S	R	Ç	Z	P	B	Q	U	E	S
A	R	T	A	E	G	U	V	R	S	A	O	R	I	R	A	N	D	R	T
N	I	J	S	S	T	C	B	E	N	T	S	T	E	J	M	Ç	X	I	V
G	A	R	D	E	R	I	R	S	O	X	C	R	R	I	O	M	J	A	D
B	R	A	E	S	T	I	C	X	S	O	I	N	M	P	A	E	R	I	A
M	A	M	S	T	A	R	T	R	E	A	S	S	V	I	A	V	B	P	C
E	T	D	F	J	A	C	L	L	Ç	A	X	I	Q	T	D	L	A	E	S
D	R	A	M	R	E	B	C	R	A	S	T	E	U	R	I	A	C	S	A
P	A	X	T	Q	U	E	A	I	R	E	T	E	R	R	E	F	H	A	I
F	A	E	R	R	T	G	I	S	A	S	C	B	A	I	O	R	E	C	U
U	A	F	L	F	T	A	U	I	A	R	S	S	U	O	F	D	A	O	E

Peixateria
Cansalederia
Carnisseria

Ferreteria
Floristeria
Fruiteria

Llibreria
Sabateria
Tripaire

La tira còmica del Dani



Embarbussaments

**En cap cap no hi cap
el que cap en aquest cap.**



**Un tigre, dos tigres, tres tigres.
Tres tristos tigres corren per la selva.**

**El cielo está entrabicoatriquinado,
¿quién lo desentrabicoatriquinará?
El desentrabicoatriquinador
que lo desentrabicoatrinique,
buen desentrabicoatriquinador será.**

Una gallina,
 xica, tica, mica, camacurta i
 ballarica,
 va tenir sis fills,
 xics, tics, mics, camacurts i ballarics.
 Si la gallina no hagués estat
 xica, tica, mica, camacurta i
 ballarica,
 els seus sis fills no haurien estat



En Pinxo va dir al Panxo:
 Vols que et punxi amb un punxó?
 I en Panxo va dir al Pinxo:
 Punxa'm, però a la panxa no.

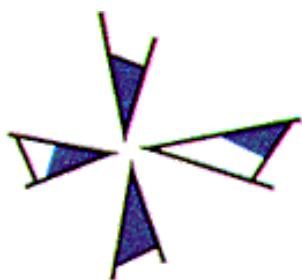
Setze jutges d'un jutjat mengen
 fetge d'un penjat;
 el penjat es va despenjar i
 es va menjar els setze fetges dels
 setze jutges que
 el van jutjar.

Sopa de lletres

Cercar:

Memòria
 Atenció
 Pensar
 Record
 Lectura
 Informació
 Activar
 Ment

M	P	R	R	A	F	S	R
L	E	M	T	F	T	D	L
I	N	M	A	D	O	M	C
N	S	L	O	B	H	E	E
F	A	B	U	R	G	N	I
O	R	J	G	V	I	T	B
R	A	V	I	T	C	A	V
M	A	S	O	N	C	O	E
A	R	U	T	C	E	L	L
C	Q	U	O	A	X	W	M
I	R	E	C	O	R	D	N
O	I	C	N	E	T	A	U



fundació
sant hospital
la seu d'urgell