



Parlem





2.- EDITORIAL

3.- Equip de redacció.

OPINIÓ

3.- El privilegi d'envellir, per la Sra. *Montserrat Eroles*.

L'ENTREVISTA

4.- *Mn. Josep Mas*, professor.

PARLEM DE SALUT

7.- Drenatge limfàtic, per la Sra. *Montse Armengou*.

LES NOSTRES ACTIVITATS

9.- Dansa del ventre, dinar d'estiu, taller religiós, dinar de Festa Major i tardes de treball.

FELICITATS

13.- *Sra. Assumpta Antúnez*, 100 anys.

LES NOSTRES RECEPTES I REMEIS CASOLANS

14.- Gaspatxo.
Pegats.

PARLEM AMB LA GENT GRAN

15.- *Sr. Ramon Serrano*, estudiant de comerç.

RECORDEM

18.- L'escola.

SENSACIONS

21.- Què recorda de l'escola?

OCI I CULTURA

22.- Endequina qui s'ha colat.
Posar en ordre.
La tira còmica del Dani.

Equip de redacció:

Susanna Forné González, Lali Garcia Ràfols i Eva March Alvarez.

Han col·laborat en aquest número:

Montse Armengou, Núria Balletbó, Sussi Boniquet, Montse Eroles, Teresa Esclusa, Montse Espinalt, Teresa Garcia, Maribel Garlaza, IES Joan Brudieu, Dani Jiménez, Hna. Visitación Lorenzo, Mn. Josep Mas, Júlia Ramos, Elena Ripoll i Andreu Vilaró.

Els nostres residents:

Carmen del Àguila, Bonaventura Alís, Assumpta Antúnez, Pere Altimir, Conxita Auguet, Concepció Baró, Rosa Boix, Josep Bonet, Francisco Fernández, Alfonso García, Josefa Gázquez, Rosario Guitart, Felip Gurt, Mercè Masfarné, Carmen Millán, Ramona Oliva, Consol Porta, Joana Quixalós, Celia Ribero, Dolors Sala, Josefa Santesmases, Ramon Serrano, Custodi Suils i Rosalia Viladrich.

Fotografia portada: *Jordi Vilaró.*

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



Editorial

Un cop apagats els focs de la Festa Major entrem de ple en la tardor i tots els infants tornen a l'escola.

En aquest exemplar hem volgut fer un petit homenatge a l'escola i amb els nostres padrins hem omplert les pàgines de records de pupitres, pissarres, carteres, aules, tinters...

Esperem que en gaudiu tant com nosaltres.

Equip de redacció



Opinió

El privilegi d'envellir.

Avui m'ha tocat parlar de vosaltres, de la gent gran.

Envellir és un privilegi perquè vol dir *durar*, arribar a vell; però no és fàcil, i, d'envellir, se n'ha d'aprendre.

Sovint la nostra societat desestima el valor de les persones grans, ignora la prudència, el seny i l'experiència adquirits amb els anys. S'equipara, erròniament, el pas del temps amb el deteriorament de les qualitats humanes més valuoses.

Teresa Pàmies, Premi d'Honor de les Lletres Catalanes 2001, en el seu llibre *L'aventura d'envellir*, qüestiona molts tòpics sobre l'envelliment, defugint tant la falsa idealització de la tercera edat com el fatalisme biològic, i desemmascara els falsos prejudicis amb què tractem els vells. L'aventura d'envellir és individual, com l'estil de vida de cada persona, escollit en funció del gust, les necessitats, l'ambient de l'entorn i les amistats efímeres o estables. La vellesa no és una qüestió d'anys, però sí d'estat d'ànim.

Veiem el cas de **Teresa Guardiola**. És metgessa, té 92 anys i fins fa molt poc encara passava consulta perquè no volia deixar els pacients que omplien la seva sala d'espera. Teresa Guardiola és encara avui una dona extremadament activa.

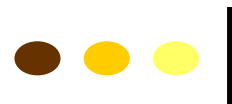
La saviesa que donen els anys i el bagatge que es va acumulant amb el temps són un petit tresor que els que no som tan grans hauríem de saber preservar i aprofitar.

Ser gran avui dia ja no significa solitud i aïllament. Per sort, cada cop més, les persones grans tenen un pes important a la nostra societat i participen activament en tots els àmbits de la vida quotidiana.

Personalment estic molt satisfeta de poder treballar amb les persones més grans de la nostra ciutat, em reconforta i alhora m'aporta experiències molt bones i profitoses. Als que a la nostra ciutat sou més grans de 65 anys —un 16% de la població—, us vull demanar que continueu essent generoses i generosos, i que tots puguem aprendre de vosaltres, de la vostra saviesa i experiència, i del vostre procés d'envelliment.



Montserrat Eroles



Mn. Josep Mas



PROFESSOR

Mn. Mas va néixer a Sant Hilari de Sacalm l'any 1928. Va estudiar Teologia i Bíblia a Roma i, posteriorment, Filosofia i Lletres a Barcelona. Va ser professor de grec, filosofia i història a l'Institut de la nostra ciutat. Ens explica que d'aficions en té totes les possibles: escriure i llegir, caminar pel bosc, fer tertúlies, etc. Al llarg de la seva vida ha viatjat molt arreu del món i ha impartit diferents seminaris i classes a ciutats com Ponce (Puerto Rico), Cuzco...

Actualment dedica la seva activitat a dir misses, oracions, fer tertúlies amb un grup de gent de la Seu, visitar malalts i escriure llibres, al mateix temps està finalitzant el seu catorzè llibre.

<<Convé fundar una Universitat en la qual s' ensenyin tres coses: callar, escoltar i dialogar>>

**Si vas cap a Xile...
Josep Mas**

Què el va motivar a dedicar-se a l'ensenyament?

Sempre m'ha agradat estudiar i ja de jove em sentia captivat pels mestres. Els mestres sempre sabien més que jo i sentia un gran desig d'arribar a saber tot allò que sabien ells, sentia una gran admiració.

<<La guerra la planegen els polítics, l'executen els militars, i li donen grandesa els poetes des d'Homer a Tolstoi>>

**L'home rebel
Josep Mas**



Els professors Mariano Betriu, Josep Mas i Pedro Viciano al pati de l'Institut, gener de 1962. Font M. Cinta Català. Fotografia cedida per l'IES "Joan Briudieu".



Part posterior de l'institut anys 60. Font arxiu IES "Joan Brudieu"

Quines són per a vostè les qualitats més importants que ha de tenir un professor?

En primer lloc saber, **tenir coneixement d'allò que ensenya**, ser capaç de comunicar-ho i després ha de **tenir serietat i simpatia**. Amb l'alumne s'ha de procurar ser amic però no "compinxer", fer-te respectar però no atemoritzar.

Recordo que un alumne em va dir: vostè el que vol és **ensenyar-nos a pensar** i crec que exemplifica molt bé el que ha de fer un bon mestre.

Quines assignatures impartia? Quina era la seva metodologia d'ensenyament?

Vaig impartir **grec i història**. Cada assignatura té la seva metodologia, quan expliques la història per exemple, has d'intentar que sempre tingui una certa referència amb el món actual, si la història és la mestra de la vida hem d'intentar que els temps antics ens ensenyin els temps moderns. El futur sempre és creatiu, el passat sempre és història, però recolzant-nos en la història passada hem d'intentar crear un futur nou.

La tecnologia fonamental és el coneixement de l'home. Per a mi l'invent més gran de la humanitat és l'escriptura, amb aquesta es deixa memòria de la humanitat i es progressa ràpidament.



Professors del curs 1980-81. Font Enric Aramburu. Fotografia cedida per l'IES "Joan Brudieu".

<< No he pogut comprendre mai com els homes que van ordenar construir l'Escorial, Versalles, el Taj el Mahal, Abusimbel, els guerrers de Xian o Cuzco, per exemple, fossin guerrers >>

Si vas cap a Xile...
Josep Mas



Durant quants anys va treballar com a professor?

Durant uns 40 anys. **Encara faig conferències**, preferentment sobre la Bíblia però també sobre l'hinduisme, el budisme, la conquesta d'Amèrica, les creuades... (d'història i de religions). Les faig a la Punxa els dimecres a les 19 hores i estan obertes a tothom.

Ens podria explicar alguna anècdota?

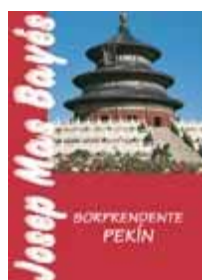
Anècdotes centenars! Durant una temporada vaig impartir classes de filosofia i recordo que quan va acabar el curs un alumne em va preguntar: escolti, oi que hi ha una cosa que se'n diu filosofia? I tant nen, això és que el que et volia ensenyar!

Com era el sistema educatiu en aquella època?

El sistema educatiu sempre ha tingut l'esquema i l'aplicació. És important tenir en compte quina és l'aplicació del mètode d'ensenyament que s'està utilitzant. **Un mateix mètode pot variar entre professors i crear efectes diversos en l'alumnat.** Per exemple, es pot fer una classe dinàmica i participativa o tot el contrari i fins i tot és possible impartir una classe sense sentir la veu del professor, t'imagines quin efecte tindrà?

Amb quines activitats combinava la seva tasca com a professor?

Principalment em dedicava a fer la meua tasca com a capellà i la predicació.



Parlem de salut...

Drenatge limfàtic

per la Sra. Montse Armengou



Què és el drenatge limfàtic?

És un tipus de massatge que es realitza amb les mans mitjançant unes maniobres suaus i rítmiques amb l'objectiu de millorar la circulació limfàtica (xarxa de transport de líquids corporals per a la neteja i defensa del cos).

A la vegada evita l'acumulació de líquid en algunes zones del cos (sobretot en les extremitats) i afavoreix l'eliminació de substàncies de rebuig.

Característiques:

- 1** Es fa mitjançant un moviment de bombeig, pressió i descompressió que imita el que es produeix en el propi cos.
- 2** Es realitza en el sentit del drenatge del cos, és a dir, sempre es comença per la zona del coll, d'aquesta manera es permet la circulació o drenatge de les zones que estan més allunyades (peus, cames...).
- 3** Es fa en contacte amb la pell, empenyent-la (sense relliscar ni friccionar).
- 4** Es practica de forma rítmica i lenta, semblant al ritme i a la freqüència de contracció de la circulació limfàtica en el cos.
- 5** No provoca cap dolor.

Com actua?

Bàsicament té tres efectes sobre l'organisme:

- 1** Efecte drenatge, seria la principal indicació ja que és on destaca per sobre d'altres possibles teràpies o massatges, evitant que s'acumuli líquid en determinades zones de l'organisme.
- 2** Efecte sobre el sistema nerviós, produint un efecte sedant.
- 3** Efecte sobre la musculatura, afavoreix la mobilitat de l'intestí, afavoreix l'evacuació i relaxa els músculs si estan en tensió (contractures).



Quan s'utilitza?

- **Edemes:** inflors produïdes per l'acumulació de líquid en una part del cos.

Poden ser:

- Primaris o congènits, es poden presentar en qualsevol etapa de la vida, encara que la causa sigui una anomalia congènita.
- Secundaris, relacionats amb el cicle hormonal femení, embaràs, problemes posturals (en persones que estan molt temps de peu), després de patir una fractura o després d'una intervenció quirúrgica.

- **Varius.**

- **Hematomes.**

Quan està contraindicat?

Contraindicacions absolutes:

- Infeccions agudes.
- Insuficiència cardíaca descompensada.
- Flebitis, trombosis, tromboflebitis.
- Varius tortuosos.
- Càncer.



Contraindicacions relatives:

- Tensió baixa.
- Càncer tractat.
- Afeccions de la pell.
- Insuficiència renal crònica.

Sempre que es pateixi qualsevol tipus de malaltia és convenient comentar amb el metge de capçalera o amb l'especialista que ens estem realitzant un drenatge limfàtic.





Les nostres activitats

Tarda de Dansa del ventre



L'Olga i les seves alumnes ens van fer passar una tarda d'allò més mogudeta i hipnotitzant amb la dansa del ventre. Moltes gràcies a totes!!





Dinar d'estiu al Parc del Segre



Entrat l'estiu i com ja és habitual a la residència, hem sortit a celebrar l'arribada del bon temps al restaurant del Parc del Segre.

Hem pogut gaudir de bona companyia, d'un entorn magnífic i d'un dinar boníssim!!





Taller religiós

Els avis es fan ressò de la Beatificació d'Anna Maria Janer amb reflexió, pregària i tallers.



Dinar de Festa Major



Finals d'agost i ja és aquí la Festa Major de la Seu! El diumenge 28 a la sala del centre de dia ens van preparar un dinar per celebrar-la. De primer vam menjar canelons, de segon cues de rap amb salsa de verduretes i un bon tros de pastís.



Tardes de treball



Aquest estiu hem treballat de valent, hem pensat, retallat, pintat i comentat com volíem que fos la decoració de les sales aquesta tardor. També hem començat a plantejar allò que caldrà fer per Nadal, postals, regals, ornaments... molt treball a fer però amb molta il·lusió!!!



FELICITATS

Assumpta Antúnez



La senyora Assumpta Antúnez va néixer a Sabadell el dia 29 d'agost de 1911, ara fa **100 anys**. Per celebrar aquesta data tan especial es va organitzar una festa d'aniversari al centre de dia, l'Assumpta la va rebre amb l'alegria i la il·lusió que la caracteritza.

Per a ella el secret d'arribar a aquesta edat rau en gaudir i viure amb alegria cada moment de la vida.

El passat dia 1 de setembre l'Ajuntament de la Seu va homenatjar a la padrina centenària. L'alcalde de la Seu, Albert Batalla, la regidora de gent gran, Montserrat Bonet i Carme Castelló, coordinadora de l'Institut Català de Dones a Lleida van fer lliurament d'un ram de flors i d'una placa commemorativa pels seus 100 anys. L'acte va tenir lloc al centre de dia de la Fundació Sant Hospital en presència de familiars, avis, responsables i personal del centre.



Les nostres receptes

Gaspatxo

per la Sres. Carmen Millán
i Josefa Gázquez

Ingredients

1 cogombre
3 tomàquets madurs
½ ceba
1 litre d'aigua
½ gra d'all
1 pebrot vermell
una mica de molla de pa
sal, oli i vinagre a gust



Tallar a trossos tots els vegetals i posar-los en un recipient fondo amb l'aigua.

Triturar-ho tot amb el pa, l'oli, la sal i el vinagre fins que quedi ben fi. Afegir-hi, si cal, més aigua.

Un cop està tot triturat, si es vol més fi, passar-ho tot per un colador xinès.

Servir-lo ben fresc.

i coses casolanes



Alfals



Col



Herba pulmonia

Pegats

per les Sres. Rosalia Viladrich
i Bonaventura Alís

Per als cops: es pica l'alfals molt petit, es barreja amb vinagre que quedi ben amanit i es posa directe al lloc on hi ha el cop. L'alfals es pot substituir per mel.

Per a baixar la febre: s'agafen llavors de col verda, es piquen bé i es posen a la planta dels peus.

Pel mal de panxa: s'agafa una fulla de col i s'escaliva amb cendra. Es posa a la panxa de la canalla quan els hi fa mal.

Per la pulmonia: es pica ben picada l'herba pulmonia i es col·loca a sobre del pulmó afectat per "trencar" la pulmonia.

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

Sr. Ramon Serrano

ESTUDIANT DE COMERÇ



El Ramon Serrano va néixer a La Seu d'Urgell l'any 1917. Va realitzar els estudis de comerç i després va marxar a Barcelona a aprendre l'ofici. D'aquell temps en té molts bons records, dels companys, de la feina i de la vida a la ciutat. Comenta que va ser una bona experiència i, anys més tard, li va ser molt útil per a la botiga familiar Les Novetats.

Actualment assisteix a diari al centre de dia i el seu temps lliure el dedica a llegir, una afició que per a ell és molt gratificant.

Durant quant temps va estudiar?

Vaig començar amb la Sra. Ramona amb tres anys a un col·legi que hi havia al mirador del Cadí i dels 6 als 16 anys vaig anar als "Hermanos". Et diré que en el meu últim any d'estudiar vaig ser el primer de la classe!

Quins estudis va realitzar?

Els meus pares em van dir que havia d'estudiar comerç i així ho vaig fer. A mi m'hagués agradat més estudiar alguna cosa relacionada amb matemàtiques i dibuix lineal, ajudant d'enginyer o alguna cosa relacionada però **el meu futur va estar en el món del comerç**.

Un cop acabats els estudis vaig marxar a Barcelona a un magatzem que es deia Les Amèriques (al carrer Salmerón, 47) **i on vaig aprendre l'ofici**. Hi vaig estar durant mes de dos d'anys i per les nits m'ho combinava per anar a classes de francès.



Quines tasques feia com a aprenent?

El magatzem de Barcelona era de teles i allà ens ensenyaven a **despatxar, atendre al client, a tallar i a fer l'article, fer aparadors**, etc. Vaig tenir bons mestres i companys, ens aveníem molt i a part del temps que passàvem treballant vam poder compartir bons moments: anàvem a la platja, a dinar...

Quina remuneració tenia?

Encara me'n recordo! **El primer any vaig cobrar 75 pessetes**, el segon 80 i el tercer 85. Pensa que de pensió havia de pagar unes 150 pessetes i com que els números no sortien la part que faltava la pagàvem amb les propines que feia i la resta els pares.



Té alguna anècdota?

Un dia vam anar a fer una entrega de teles a una casa bona de Barcelona i quan ens van pagar em van donar una propina de 5 duros! De les vendes que fèiem sempre et quedava alguna moneda, dos o tres ralets, però propines com aquella és l'única que en recordo!



Quines qualitats creu que ha de tenir un bon comerciant?

Crec que **ha de tenir molt ull a l'hora de comprar la matèria prima, ha de saber negociar i tenir molta paciència** i mà a l'hora de tractar a la gent.

Com va viure el canvi de vida a la ciutat?

Vaig trobar-hi diferència en molts aspectes, la gent, la manera de viure, el ritme, etc. però en aquella època Gràcia era com un poble i com aquell que diu Barcelona s'acabava a la Diagonal. **El tracte de la gent amb la que vaig estar va ser molt afable i jo em vaig adaptar molt bé.** Les propietàries de la pensió en la que em vaig allotjar em van tractar com un fill i això també em va ajudar molt.

Com va ser la tornada a la Seu?

D'alguna manera la **tornada va ser forçada perquè vaig pujar de vacances i aquell estiu va esclatar la guerra Civil.** Vaig haver d'escapar a Andorra, allà hi vaig passar un temps fins que em van fer el passaport i després com tants altres nois vaig anar al front.

Cap **a l'any 1936**, tres o quatre mesos abans de la guerra, **vaig començar a treballar amb els pares a Les Novetats**, la botiga de teles que hi ha al Carrer Major. Més tard, amb la meva dona i els meus sogres vam obrir una altra botiga, el Josmon, que actualment regenta la meva filla.



Recordem

L'escola

*“Al setembre comença l'escola
i també la xerimola”*

*“A escola
que falten mestres”*

Què recordes de l'escola?
als padrins vaig demanar .
Un somriure,
cent respostes,
un abans i un després de la guerra vam trobar.
Cada persona és un món,
en cada món, una infància
on s'hi barregen els records,
les misèries i els tresors,
dolç regust de l'enyorança.

Maribel Galarza

Les aules

Els padrins expliquen que en la majoria dels entorns rurals predominaven les aules mixtes amb infants de diferents edats, també hi havia algunes localitats que disposaven d'escoles específicament per a nois i d'altres per a noies.

L'espai que recorden era sobri, la pissarra, alguna imatge penjada a la paret, el mapa d'Espanya i els pupitres amb els bancs de fusta per seure-hi que compartien amb els companys.



L'escola rural

L'entorn rural obligava als nostres padrins a desplaçar-se caminant fins a l'escola en un trajecte que podia durar més d'una hora. Aquest mateix entorn moltes vegades empenyia als més petits a abandonar l'ensenyament per cobrir les necessitats laborals que sorgien a casa. En d'altres casos, les inclemències del temps durant l'hivern o els anys que va durar la guerra civil van ser els responsables que molts d'ells haguessin d'abandonar els estudis.

Una minoria dels padrins va poder estudiar fins als 13 anys i acabar els estudis primaris i un grup encara més reduït va poder desplaçar-se a la ciutat per a continuar la seva formació.

*“Mentre el mestre
es fa vell
tu hauràs d'aprendre
el que sap ell”*



El material

Lluny dels estris escolars, llibres i tecnologies de les que disposem en l'actualitat, ens expliquen que tenien un llibre que contenia tota la matèria que havien d'aprendre. Aquest no es canviava fins que s'acabava i, en alguns casos, això podia durar més d'un curs.

A l'hora d'escriure cadascun disposava d'una pissarra petita, quan havien de fer algun esborrany feien servir el llapis i després empraven la ploma i el tinter.

La cartera podia ser de cartró o de cuir, normalment els infants que havien de fer un trajecte llarg des de l'escola fins a casa la tenien de cuir perquè era més resistent. Els estris com ara la ploma, el llapis, la goma, colors, etc. els desaven en un estoig de fusta.



*“Allò que està ben après,
mai es perd”*

*“Tenir més paciència
que un mestre d'escola”*



L'ensenyament

Alguns avis recorden que a primera hora del matí començaven el dia cantant l'himne "cara al sol" i iniciaven el temari que el mestre creia convenient: història d'Espanya, gramàtica, aritmètica, geometria, francès, cal·ligrafia... en castellà. En funció de l'escola, també començaven el matí amb una pregària i cada mitja hora sonava una campaneta, es parava la classe i els alumnes havien de pregar.



*“Deixa fer al mestre
per ase que sigui”*

La disciplina

La disciplina i el respecte que tenien els alumnes i les famílies cap a la figura del mestre era ben palesa en aquella època.

Alguns càstigs o mesures que moltes vegades s'empraven per corregir determinats comportaments estan ben presents en la memòria dels nostres avis: posar-se de cara a la paret, agenollats, picar amb el regle als dits o al cap, repetir la lliçó, quedar-se sense anar al pati, etc.



Per les tardes la programació era diferent, sortien d'excursió, moltes vegades les nenes feien labores i els nens dibuix.



*“El bon mestre
fa bon vailet”*

*“Per sant Enric
del mestre em ric”*

Els jocs

Els padrins reviu amb nostàlgia aquells moments d'esbarjo que vivien al pati de l'escola durant la seva infantesa. Eren jocs freqüents el palet, saltar a corda, el corro de la patata, fet i amagar, les estampes, etc.

Sensacions...

Què recorda de l'escola?

<<Primer havia de fer les feines de casa i després anava a l'escola. M'agradava molt dibuixar >>

Consol Porta,
Centre de dia

<<Les assignatures d'Història Sagrada i de Geografia d'Espanya>>

Rosario Guitart,
Centre de Dia

<<Les classes de costura. Jo sempre que podia feia campana per anar a collir raïm>>

Cèlia Ribero,
Residència Assistida

<<Vivia a la Barceloneta i l'escola estava per Plaça Orquinaona. El millor era baixar corrents, cada tarda, per Via Laietana>>

Felip Gurt,
Centre de Dia

<<Vaig començar a anar a l'escola de gran, amb 14 anys. Hi anava per les tardes, doncs al matí treballava, i en sortir m'esperava la novia>>

Alfonso García,
Residència Assistida

<<Una professora que es deia *Doña Joana Comes*, li havíem de dir així, i que ens feia escriure un diari escolar>>

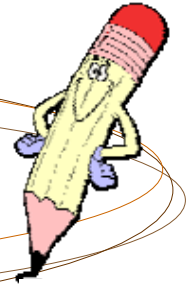
Joan Quixalós,
Centre de Dia

<<No hi vaig anar a l'escola, doncs treballava. Vaig aprendre a llegir i escriure a la guerra, amb els butlletins>>

Francisco Fernández,
Centre de dia



Oci i Cultura



Endevina qui s'ha colat

Ensaladilla rusa

Ingredients:

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



Esqueixada

Ingredients:

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

Escalivada

Ingredients:

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



Solucions: Tomàquet, Pastanaga i Carbassó.

Posar en ordre:

RATCREA -----

IGXU -----

TERPPIU -----

PRISRASA -----

GTISOE -----

MEULNA -----

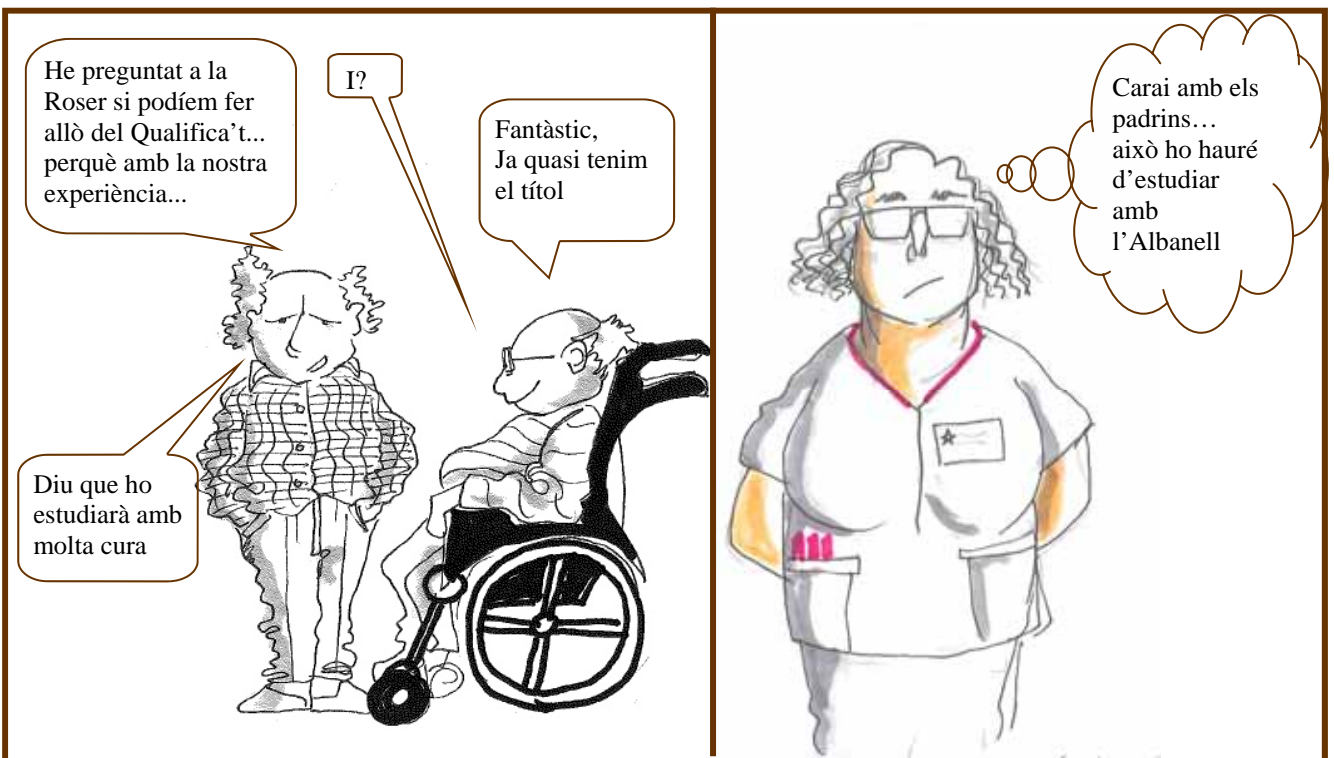
TILRLBAE -----

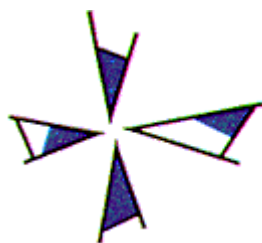
AETDIUSR -----



Solucions: cartera, guix, pupitre, pissarra, estóig, alumne, llibreta, estudiar

La tira còmica del Dani





fundació
sant hospital
la seu d'urgell