



Núm. 31 Tardor 2016

# Parlem





## EDITORIAL

3.– Equip de Redacció.

## OPINIÓ

3.– Ens arriba, i quina sort, la vellesa, pel Sr. *Ramon Alsina*.

## L'ENTREVISTA

4.– Sr. *Jesús Mejias*, els Diables de la Seu d'Urgell.

## PARLEM DE SALUT

7.– Malaltia de Parkinson o quan les neurones fan tremolar, pel Dr. *Enric Pedrol*.

## LES NOSTRES ACTIVITATS

9.– Sortides al carrer. Dream Runners Puigcerdà. Taller de cuina. Tu si que ho vals! Vosaltres ho voleu!

## HISTÒRIES O CONTES

13.– Un passat que no ha tornat, per la Sra. *Júlia Viladomat*.

## LES NOSTRES RECEPTES I REMEIS CASOLANS

14.– Ratafia.  
Picada de mosquit.

## PARLEM AMB LA GENT GRAN

15.– Mn. *Agustí Bresco*, el Retaule de Sant Ermengol.

## RECORDEM

18.– Celebracions d'estiu.

## REFRANYS D'ESTIU

21.– Refranys d'estiu

## OCI I CULTURA

22.– Endequina qui s'ha colat.  
Súper sopa de lletres.

### **Equip de redacció:**

*Alba Escavias Vacas, Susanna Forné González, Lali Garcia Ràfols, Eva March Álvarez i Jordi Sànchez Monteagudo.*

### **Han col·laborat en aquest número:**

*Arxiu Planella, Ramon Alsina, Sussi Boniquet, Teresa Esclusa, Montse Espinalt, Teresa Garcia, Josep M. March, Jesús Mejias, Enric Pedrol, Jaume Sans, Assumpció Torrent i Oriol Vilaró.*

### **Els nostres residents:**

*Pilar Ausàs, Carme Bentadé, Rosa Boix, Ramona Bonet, Mn. Agustí Brescó, Margarida Buchaca, Francisco Bullich, Àngela Casado, Mercè Cerqueda, Antònia Graell, M. Rosa Isern, Carmen Millan, Rosalia Montaner, Montserrat Palau, Conxita Pallarés, Marina Rodríguez, M. Angeles Sanvicens, Antònia Suarez i Miquel Tico, Júlia Viladomat.*

**Foto portada:** Josep M. March.



## Editorial

Pleguem tovalloles i parasols. Comencem a buscar les carteres i preparem els paraigües.

Ja ha tornat la tardor i, amb ella, les fulles caigudes, les castanyes, els moniatos...

Però abans d'endinsar-nos-hi farem un repàs, amb els nostres padrins, de tot allò que l'estiu ens ha deixat.

Equip de redacció

## Opinió

### Ens arriba, i quina sort, la vellesa

A tots ens ha passat. Quan èrem uns infants o fins i tot adolescents, vèiem els adults com una cosa ben llunyana. Ens deien que tenien 40 anys i sentíem que eren vells i quan un padrí o padrina en tenia 60, era com si mai hi haguéssim d'arribar. Però, poc a poc i no sense dificultats, la vida ens va conduint a la maduresa, a una edat en la qual estem per sobre dels nostres fills i, sovint, sota dels pares i, en algun cas, dels avis.

Ara estem en el punt dels quaranta (hi hem arribat! Com ho hem fet?) i les canes despunten els cabells, les arrugues són més marcades i, de vegades, hem d'assumir que no tenim la força necessària per fer masses escarafalls.

A la meua vida, com a terapeuta, em dedico a mirar sistemes familiars, d'on venim, quins "enredos" sistèmics no ens permeten avançar, i quines lleialtats invisibles som incapaços de trencar. Mirant el meu genograma, veig que la part paterna està gairebé buida. El pare i els padrins fa temps que no hi són i que només queda el tiet Josep com a familiar Alsina directe.

Però el tiet tampoc té descendents, es va quedar "solterón" cuidant els seus pares. Des de fa deu anys està a la residència de l'Hospital. Ell no es pot valdre per si mateix i, un dia, vaig haver de decidir fer el pas important d'ingressar-lo.

A la residència, el tiet està cuidat, atès, alimentat i nosaltres, ma mare, els quatre nebots i la nostra descendència, estem tranquils. Recordo aquella època abans d'ingressar-lo que havíem de córrer i deixar el nostre lloc de treball per aixecar-lo de terra. Ara, l'equip humà de la residència fa de pare, mare, germà, cuidadores, amigues, "ogres", permetent que tant el tiet Josep, com nosaltres estem més relaxats. I quan anem a visitar-lo no hem de patir perquè no estigui en condicions.

Ara que ja m'he fet gran i veig les residències de la gent gran d'una altra manera, agraeixo que hi siguin.

**Ramon Alsina Artigues**

**Creador de Felicitat - Terapeuta - Guerrer de la llum**





## *Sr. Jesús Mejías*

### GRUP DE DIABLES DE L'ALT URGELL

Jesús Mejías, nascut a Sevilla, amb 8 anys va venir a viure, per raons de feina de son pare, a la Seu d'Urgell. Ha col·laborat en un munt d'activitats de la ciutat, entre elles, el Grup de Diables de l'Alt Urgell.

#### **Com es va apuntar al Grup de Diables?**

La colla de diables es va constituir l'any 1993, per iniciativa de Joan Ribó Grau.

Jo participava a la colla de gegants, però la meva dona que coneixia al Joan Ribó, va començar a col·laborar amb els diables i em va convèncer perquè també m'hi apuntés.

#### **Qui compona la colla?**

Som molta gent, vora 50 persones. Homes i dones de totes les edats.

Les noies comencen a venir, normalment, per acompanyar els seus nuvis i, poc a poc, s'hi van involucrant. També tenim canalla, encara que fins els 18 anys no poden tocar foc. El meu fill, que ara és el cap de colla, va començar a venir quan tenia 7 o 8 anys.



## Com es vesteix un diable?

Quan un s'anima a fer de diable la modista Carme, que és la meua dona, li confecciona, amb roba 100% cotó, una vestimenta al seu gust.

Les màscares són fetes, principalment, d'escaiola i alguna de paper maché. Cada diable té la seva, algunes són comprades però majoritàriament ens les fem nosaltres mateixos. Un cop a l'any organitzem tallers per fer-ne i s'apunta qui vol.



## Quines activitats organitza la colla de Diablers de la Seu?

La colla de Diablers de la Seu d'Urgell organitza el correfocs de la Festa Major, però a més col·labora en diverses activitats de la ciutat i actua també fora de la Seu.

Entre les activitats cal parlar del corre aigua que es realitza també per la Festa Major, l'encesa de llums de Nadal, el castell de focs de la cavalcada dels Reis Mags, l'encesa de la foguera de Sant Joan i, any sí any no, el túnel del terror per *Halloween*.

Anem a Festes Majors d'altres pobles com ara Castellbó i Urús. Fins i tot, hem anat a actuar a pobles d'Osca, del País Basc, de Mallorca i de França.

També ens contracten per fer castells de focs en alguns casaments.



## Com s'organitza el correfoc de la Festa Major?

Hi ha molta feina rere un correfoc. Ens comencem a reunir cap al mes de juny i fem una pluja d'idees per trobar un tema per a l'actuació d'aquell any, mirant que no sigui repetitiu amb edicions anteriors i entre tots l'anem definint.

Després, durant juliol i agost, anem inventant i creant la coreografia, pensant els materials que necessitem, el tipus d'escenari, la vestimenta, els colors, els temps de música que necessitarem, els personatges i, si no ho podem fer tot demanem ajuda a algú extern a la colla perquè hi col·labori.

El dia del correfoc fem l'actuació. No podem fer cap assaig abans. Si sorgeixen problemes hem d'improvisar.

Al final de tot hi ha l'espectacle piro musical, com que ara ens han prohibit tirar petards grans, només ho poden fer els fabricants, el castell de focs l'hem d'encarregar a la Catalana que és la fàbrica on nosaltres comprem el material.

En finalitzar l'actuació aquella mateixa nit, entre tots, recollim el material que ha quedat pels carrers, els focs cremats i els no encesos.

## Com s'organitzen els diables dins d'un correfoc?

Davant de tot va l'estàndard i jo que m'encarrego d'encendre les tramades que hi ha al carrer. Després venen els diables, seguits pel bengaler que és l'encarregat d'encendre les bengales del diables. Tots els diables han de córrer entre l'estàndard i el bengaler.

Rere passa la caixa amb *les carretilles* per anar proveint, al llarg del correfocs, als diables que corren.

Finalment, tanca l'actuació la banda amb la música.

## Ens pot explicar alguna anècdota?

En el poble d'Ochocavia, havíem de començar a actuar al costat de l'església i després anar baixant fins al poble. Quan vam arribar a l'església no hi havia més que dues o tres persones del poble. No sabíem què fer. Finalment, ens vam decidir i vam començar, quan vam enfilem el carrer de baixada, vam trobar-hi tota la gent esperant-nos.

Abans d'anar als pobles, sobre tot fora de Catalunya, demanem que informin a la població de com hi ha d'anar, insistim molt amb la roba de cotó. Tanmateix, un cop vam haver de treure una nena que l'havien protegit amb un impermeable.



# Parlem de salut...

## Malaltia de Parkinson o quan les neurones fan tremolar

Pel Dr. Enric Pedrol  
Coordinador Àrea Mèdica FSH

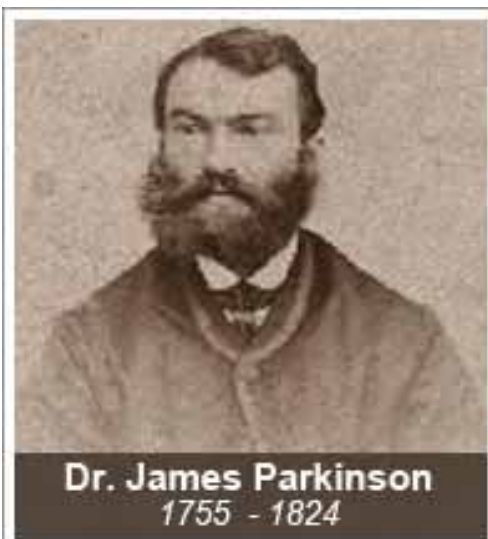


**E**ls primers indicis sobre la malaltia de Parkinson, apareixen al 2500 AC en llibres adyurvèdics hindús. Fins i tot, a la Bíblia se'n fa menció. Però, no és fins 1817 quan un cirurgià anglès victorià, James Parkinson, va descriure per primer cop la malaltia que avui porta el seu nom.

**E**n l'actualitat, el Parkinson és la segona malaltia neurodegenerativa més freqüent, només darrera de l'Alzheimer. Més de 4 milions de persones la pateixen al món, de les quals més de 150.000 són al nostre país. Afecta d'igual manera a dones i a homes i en totes les races. El 70% de pacients diagnosticats de Parkinson tenen més de 65 anys, un 15% entre 65 i 45 anys, un 15% menys de 45 anys, és a dir, afecta a totes les edats i no exclusivament a la gent gran. Hi ha algunes formes, rares, de Parkinson hereditari.

**N**o se sap encara, malgrat tots els avanços, la causa de la malaltia i, per tant, com prevenir-la. De totes formes, es coneix que el mal es deu a la mort de les neurones de la denominada substància negra cerebral que són les cèl·lules que fabriquen la dopamina, un neurotransmissor que s'encarrega, bàsicament, del control dels moviments a través d'un circuit establert als ganglis basals del cervell. Quant la dopamina disminueix molt, es produeix un mal funcionament d'aquest circuit i això dona lloc a tremolor, rigidesa, lentitud dels moviments i inestabilitat, entre d'altres, típics del malalt parkinsonià. També s'afecten altres zones i neurotransmissors del cervell i donen símptomes no motors com ara la depressió, la pèrdua d'olfacte, l'estrenyiment i els trastorns de la son.

**E**l Parkinson és una malaltia crònica i progressiva, però amb una evolució diríem que personalitzada per a cada persona que la pateix: en uns és d'evolució lenta i en d'altres molt més ràpida. Cal remarcar que no és una malaltia mortal, i el 85% dels malalts es valdran per ells mateixos durant tot el procés de la malaltia.



**E**ls símptomes més freqüents (no vol dir que tot malalt els pateixi tots) són:

**Tremolor** que predomina en repòs i disminueix amb el moviment, és lenta i rítmica.

**Rigidesa muscular.**

**Bradicinèsia:** lentitud dels moviments, falta d'expressió a la cara (amímia), escriptura petita, poca habilitat amb les mans.

**Anomalies de la postura:** el cos i el cap van cap endavant.

**Trastorns en caminar:** caminen poc a poc, arrossegueuen peus, fan passos curts i ràpids i presenten dificultat per parar-se.

**Trastorns de l'equilibri:** caigudes fàcils.

**Trastorns de la son.**



**A**mb freqüència es troben altres problemes associats: dolors osteomusculars, cansament, pèrdua de la capacitat olfactiva, veu baixa, incontinència, estrenyiment, depressió, mareig, sudoració abundant, es poden empassar malament els aliments, pensament lent, apatia, tensió baixa, seborrea, encorbament de l'esquena, canvis en el pes, etc. En el 80% dels casos, els símptomes comencen a una banda del cos i després es generalitzen. Cal recalcar, que la malaltia no afecta al judici, ni al sentit comú, ni el pacient es queda sense memòria.

**L'**aparició de la malaltia sol ser lenta i progressiva i amb alguns dels símptomes que hem descrit, essent, al principi, difícil el seu diagnòstic. Tampoc existeix una prova diagnòstica per a aquesta malaltia, els metges la diagnostiquen amb l'historial i l'exploració física del malalt.

**E**l Parkinson no té cura definitiva és, per tant, una malaltia crònica com tantes d'altres; però avui dia, hi ha diferents recursos per fer-li al malalt una vida molt més còmoda, retardant l'aparició i la gravetat dels símptomes. El tractament per a la malaltia de Parkinson consisteix en aportar la dopamina que falta al cervell dels afectats. També s'utilitza diversa medicació per als altres símptomes.



**T**ambé existeixen intervencions quirúrgiques per a alguns tipus de Parkinson.

**L**a rehabilitació amb teràpies complementàries com ara logopèdia, fisioteràpia, teràpia ocupacional o massatges, podran fer mantenir una vida plena i activa.





# Les nostres activitats

## Sortides al carrer



Perquè hem d'aprofitar el "poc" bon temps que tenim, i que ens permet passejar, durant aquest estiu hem sortit moltes tardes al Passeig de la Seu, on els plataners ens resguardaven dels rajos de sol i de la calor.

En moltes ocasions, ens trobàvem amb familiars i amb amistats.





## Dream Runners Puigcerdà





## Taller de cuina



A qui no li agrada menjar gormanderies de tant en tant? Els dijous a la tarda, preparem les lllaminadures que menjarem el divendres per berenar. I mira com ens agrada cuinar! Macedònies, rotllets combinats, pastissos... De tot una mica, dolç i salat!

## Tu si que ho vals! Vosaltres ho valeu!

Amb ganes de passar-ho bé, aquest any vam organitzar "Tu si que ho vals!". Amb la iniciativa del personal, es va realitzar un caraoke, on van sortir representats: *Los Amaya*, *Sisa*, *Lola Flores* i *Marife de Triana* (en un duet que no ha existit mai), *Marisol*, el duet *Pimpinela*, *Raphael*, *Azúcar Moreno*, *Rafaela Carra*, *Concha Velasco* i el *Manzanita*!

Com en tots els espectacles, hi ha tanta feina a fer de cara al públic com



darrera en l'organització. Així que, tot i les cares dels nostres companys, que són els que estaven de cara al públic, també s'ha d'agrair a tots aquells que ho van fer possible. Els avis van estar encantats.

**Moltes gràcies a tots!**



# Històries o contes

## Un passat que no ha tornat

Al poble d'Alàs sempre hi ha hagut molta fruita, préssecs, peres, prunes... Però, sobretot pomes camoses. A casa meva, les plegaven els homes enfilant-se en escales i les dones les agafàvem de terra. Fins a 30 capses de pomes vam agafar d'un pomer!

Les nostres pomes tenien força prestigi en el mercat de Barcelona. Venien dues fruiteries de Manresa i de Ripoll que marxaven amb camions plens.

Una vegada, el camió de la Rufat va enfonsar el pont d'Alàs i van caure totes les pomes al riu, però al conductor, per sort, no li va passar res. Durant molt de temps, el pont va estar trencat. Per agafar l'autobús i venir a la Seu, havíem de creuar el riu per sobre de dues bigues de ferro; encara que hi havia la carretera de l'obaga, però era molt estreta i quasi bé no es feia servir.

Tot el poble es dedicava a la fruita. El primer cotxe que vam tenir a casa, va ser gràcies a la fruita. Després vam voler canviar per altres varietats de poma més productives, com ara la Golden o la Starking, però va ser la ruïna.

Estic molt contenta de ser filla d'Alàs.

**JÚLIA VILADOMAT**



# Les nostres receptes

## Ratafia

Per la Sra. Margarita Buchaca

A casa meva sempre hem fet Ratafia. Amb la meva mare, anàvem a buscar les herbes quan encara tenien flor i les ficàvem dins una garrafa de vidre amb la boca ben ampla. Tot seguit, tiràvem l'aiguardent i tapàvem amb un tap de suro.



Ho deixàvem 40 dies a sol i serena, colàvem i rebaixàvem amb una mica d'aigua i sucre.

Que jo recordi, encara que a cada casa es fa diferent, nosaltres hi posàvem:

Nous verdes	Sajolida	Grans de cafè	Branca de canyella
Alfàbrega	Maria Lluïsa	Nou moscada	Orenga
Sàlvia	Til·la	Llorer	Pela de llimona

Per Sant Joan es prepara,  
per la mare de Déu d'agost s'embotella,  
per Nadal se'n gaudeix

## Remeis Casolans

### Les picades de mosquit

Per les Sres. Rosa Boix i Carmen Millan



Quan arriba el bon temps, els animalons més petits es tornen més actius que mai, sobre tot els mosquits... És temps de picades!

La coïssor que ens provoquen, pot arribar a ser insuportable. Com a remei nosaltres fèiem servir:

- El fang: es col·loca directament sobre la picada per alleujar el dolor i reduir la inflamació.
- El vinagre: també resulta molt efectiu si fregueu les picades amb ell.

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

## Mn. Agustí Brescó

### El Retaule de Sant Ermengol



El senyor Agustí Brescó, més conegut com a Mossèn Brescó, va néixer el 16 de setembre de l'any 1936 a la Seu d'Urgell. Va iniciar la seva activitat eclesiàstica l'any 1959 a Organyà i, posteriorment, va estar a Balaguer durant 5 anys. Finalment, l'any 1966 va tornar a la Seu d'Urgell on s'hi ha quedat fins el dia d'avui.

En aquesta entrevista que us presentarem seguidament, ens parlarà de Sant Ermengol i de la representació anual que es realitza al claustre de la Catedral.

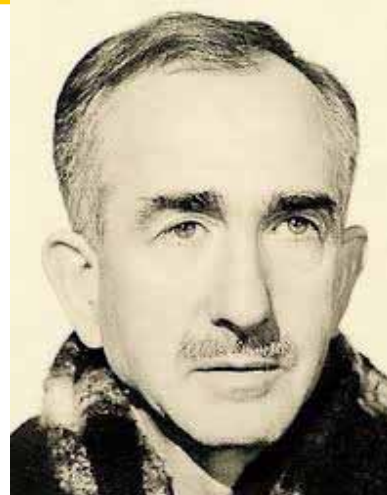
### Qui va ser Sant Ermengol?

Sant Ermengol va ser bisbe de la Seu d'Urgell, entre l'any 1010 i el 1035. Va ser nomenat patró de la nostra ciutat, després de Sant Just. Va destacar per la seva pietat, bondat i saviesa. Durant el seu pontificat va afavorir l'obra pública, amb la creació de ponts i de camins per a la millora de la comunicació de la comarca. Va morir a la localitat de Pont de Bar, mentre estava en una bastida de les obres del pont, va relliscar i va caure al riu Segre, dient-se que el seu cos va baixar fins a la Seu d'Urgell i que en arribar a la ciutat, les campanes van començar a replicar totes soles.



## Com va començar l'escenificació del Retaule?

El Retaule de Sant Ermengol es va començar a representar l'estiu de l'any 1957 de la mà d'Esteve Albert i Corp. Després de gairebé 20 anys de representacions, hi va haver dues interrupcions perllongades, una l'any 1975 i l'altra l'any 1995. El Retaule de Sant Ermengol es va recuperar de nou l'any 2004 i des d'aleshores es representa de forma anual, durant la primera quinzena d'agost.



*Esteve Albert i Corp*

## Qui va ser Esteve Albert i Corp?

Va ser un poeta, autor teatral, historiador i creador de diverses iniciatives culturals, nascut l'any 1914 a Dosrius, al Maresme. Esteve Albert, estant exiliat a Andorra, va promoure i mobilitzar uns quants ciutadans de la Seu d'Urgell per a què naixés el Retaule de Sant Ermengol. Va ser l'autor del Pessebre vivent d'Engordany, i també va dur a terme diverses obres de teatre i manifestacions culturals a Andorra on va estar vivint la resta de la seva vida.

## Quines característiques presenta el Retaule?

És un espectacle de llum, de música i de color que es representa a l'aire lliure en un escenari habilitat a l'interior del claustre de la catedral de Santa Maria de la Seu d'Urgell. Durant deu nits, cada mes d'agost, el Retaule de Sant Ermengol aconsegueix reunir a més d'un miler d'espectadors.



La història que narra el Retaule és la vida del bisbe Sant Ermengol explicada en deu escenes, o quadres plàstics, que representen els moments més culminants de la seva existència. Algunes d'aquestes escenes han canviat des de la primera vegada que es va representar i d'altres s'hi han afegit.

Durant cinquanta anys d'existència, el Retaule de Sant Ermengol s'ha anat modernitzant però manté l'esperit d'unió amb el poble, essent els seus ciutadans els actors de l'espectacle.







## Quines són les escenes principals del Retaule de Sant Ermengol?

En primer lloc, es representava el poble on va néixer el bisbe i com vivien en aquella època. Amb el temps, aquesta introducció s'ha canviant i, actualment, es representa l'arribada del clergue al bisbat de la Seu d'Urgell.

Un moment molt significatiu és la representació de l'ordenació de Sant Ermengol com a bisbe de la Seu d'Urgell, en morir el seu oncle, i es representa la cerimònia de consagració.

Una altra escena és la del pagès cec, on un camperol li promet al bisbe una vedella si li fa recuperar la visió. Sant Ermengol li retorna la vista però el pagès oblida la seva promesa. Un altre quadre molt representatiu és l'anomenat Llumeneres, poblet andorrà on el bisbe es va refugiar per meditar sobre el seu bisbat.



## Com va ser la seva participació en el Retaule?

Hi vaig participar des del primer any. Actuava en l'anomenat cant de dalt fent de cronista a la introducció. Durant l'escenificació em dedicava bona part a cantar i recitar. Més endavant, vaig participar-hi en d'altres escenes però de manera més puntual.

En resum, el retaule de Sant Ermengol és una obra d'art teatralitzada on hom pot sentir l'efervescència de la població alt urgellenca de l'època. L'entorn de la representació és especial i digne d'admirar, ja que proporciona unes condicions acústiques i de lluminositat úniques.

Mossèn Brescó ens explica que antigament s'il·luminava més la Catedral, però que el seu claustre proporciona unes característiques immillorables.



# Recordem



## Celebracions d'estiu

Quan vam arribar a la plaça els músics ja tocaven. El sostre estava guarnit amb flors i cadeneta de paper de tots colors: una tira de cadeneta, una tira de flors. (...) I feia calor. Les criatures tiraven coets i piules per les cantonades. A terra hi havia pinyols de síndria i pels racons closques de síndria i ampolles buides de cervesa i pels terrats també engegaven coets. I pels balcons.

*Mercè Rodoreda  
La plaça del Diamant*

Ja som a l'època de l'estiu, la calor comença a fer-se sentir per la ciutat i comencem a sentir més xivarri als nostres carrers. Els usuaris del Centre de Dia ens expliquen com eren, temps ençà, els estius i les seves celebracions.

Per Sant Joan, abans no comencés la revetlla, passaven per les cases a demanar trastos vells per cremar a les fogueres. Aquí a la Seu d'Urgell es feien diversos focs repartits pels diferents barris de la ciutat. En finalitzar, es repartia coca i xocolata i també es feia una botifarrada popular, hi havia qui elaborava truita amb rom. La festa culminava amb un ball per celebrar l'arribada de l'estiu.

En aquella època, era molt popular saltar la fogata per demostrar valentia i començar l'estiu amb bon peu. També era tradició, abans no sortís el sol, agafar plantes del bosc per després utilitzar-les com a infusions o herbes medicinals. Hi havia qui elaborava la ratafia collint les primeres nous del solstici d'estiu, deien aconseguir així una ratafia amb un sabor immillorable.





La revetlla de Sant Pere també era un dia festiu a la Seu d'Urgell, però no era tan popular entre els veïns com la de Sant Joan. Per a aquesta revetlla s'acostumaven a fer fogueres i se seguien les mateixes tradicions, com era anar a missa per celebrar-ho.

Durant aquesta època de l'any, al Pirineu es fa l'anomenada baixada de torxes. Aquestes torxes, elaborades amb fusta dels arbres de la nostra terra, s'encenen com a símbol de l'arribada del solstici d'estiu. Els nostres padrins recorden esperar l'arribada de les torxes a la plaça del poble, des d'on es podia veure com les anaven baixant fent zig-zags per la muntanya. Quan arribaven, com a símbol de purificació, es cremava un arbre que s'havia plantat al mig de la plaça.

Altres activitats que es feien durant l'estiu, era preparar un bon àpat a casa i després portar-lo a la bora del riu on anava tota la família a sopar, es menjaven truites, pollastres a l'ast i, de tant en tant, també hi cuinaven fent foc a terra.

Anar a la platja en aquella època era molt poc freqüent. Per això, avui alguns dels nostres padrins encara no coneixen el mar. Val a dir, que la platja quedava molt lluny de la nostra comarca.



En l'època estival també s'aprofitava per anar a fer grans caminades per les diferents rutes que trobem dins l'Alt Urgell, com pot ser el camí d'Alàs, el Parc del Segre o, fins i tot, havien pujat caminant a l'ermita de Santa Fe a Organyà, on es feia una missa i després un berenar.

També s'aprofitaven les vacances d'estiu per viatjar a diferents llocs, però no es feien viatges tan llargs com els d'ara, com a molt dins de la península, però no més enllà. Pocs són els que varen poder viatjar lluny com ara Roma, París o Àustria.



Cal dedicar un espai per parlar de la Festa Major de la ciutat, se celebra l'últim cap de setmana d'agost, durant 3 o 4 dies, i dona per tancat l'estiu.

Durant la Festa Major podem trobar cassetes amb música o espectacles . També s'hi pot menjar i sobretot ballar. És molt important el Ball Cerdà, un ball típic català de l'època antiga on les noies duien les seves millors vestimentes. Se celebra a la plaça Patalin.

No podem oblidar els concerts que se celebren per diferents espais de la ciutat, així com la desfilada dels nostres gegants amb una cercavila per diferents

carrers, a la qual hi són convidades colles geganteres d'altres poblacions d'arreu de Catalunya i d'Andorra per amenitzar la festa. La cercavila acostuma a durar una hora i, segurament, els més petits són els que més en gaudeixen.



L'últim dia de la Festa Major es feia el castell de focs, un espectacle de llums i de colors que deixava bocabadats a grans i a petits. S'acostumava a fer al Parc del Segre on tothom hi era convidat per finalitzar la nostra gran festa.



L'estiu a la Seu d'Urgell, com a la resta dels Pirineus, és molt especial i hom pot gaudir de la natura i dels espectacles de la ciutat d'una manera sana i responsable, tenint en compte que és una festa on tothom té dret a gaudir-la.

# Refranys d'estiu...

*A l'estiu,  
tota cuca viu*

Estiu calorós,  
hivern rigorós

Pel juny la falç al puny

Els focs de Sant Joan  
se salten per davant

A l'agost  
a les set ja és fosc

El sol de juny  
estalvia llum

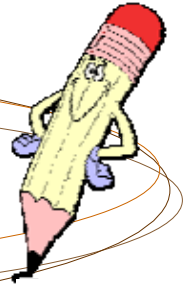
Pel juliol, amb poc foc  
bull el perol

A l'estiu menjar calent  
no és molt bon aliment

Després de festa major:  
una sopa amb oli

Xàfec d'estiu,  
tota l'aigua cap al riu

# Oci i Cultura



## Endevina qui s'ha colat

Catalunya triomfant  
Tornarà a ser rica i lliure.  
Parem aquesta gent  
Tan ufana i tan superba.

Bon cop de falç!  
Bon cop de falç,  
Lluitadors de la terra,  
Bon cop de falç!

Ara és l'hora, companys,  
Ara és l'hora d'estar alerta,  
Per quan vingui un altre història,  
Esmolem ben bé les eines.



Cargol, treu panxa,  
puja a la cassola;  
cargol, treu vi,  
puja al muntanyí.  
Cargol, treu panxa,  
puja a la cassola;  
cargol bover,  
jo també vindré..

Oh! Gavina voladora que volteges prop del mar  
i al pas del vent, mar enfora, vas voltant fins a arribar  
a la sorra assolellada, platja de dolços menjars,  
on dia i nit hi fa estada la nina dels meus amors...

Quan la vegis sola prop de la quinta onada,  
dóna-li la besada que li envio més fervent,  
digues-li que sento forta melangia  
i que en ella penso en tot moment.



La lluna, la poma,  
vestida de dol;  
son pare l'estima,  
sa mare la vol.

La lluna, la poma,  
el sol mariner;  
son pare la crida,  
sa mare també.

# Súper sopa de lletres

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

Foguera

Platja

Solstici

Calor

Festa

Xanquetes

Síndria

Vacances

Estiueig

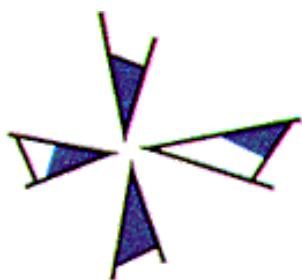
Gelat

Jardí

Piscina

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

**Solucions**  
 Lliure: plena / Parem: endarrerire / Lluitadors: defensors / Companys: segadors /  
 història: juny  
 Poma: pruna / L'estima: la crida / poma: pruna  
 Panxa: banya / cassola: muntanya / panxa: banya / cassola: muntanya  
 Sorra: platja / menjars: records / quinta: quieta / forta: dolça



fundació  
sant hospital  
la seu d'urgell