



Ajuntament de Calaf

Calafum
Calaff
CALAF
1015 / 2015



Obra Social
Fundació "la Caixa"

MIL·LENARI DE CALAF

SOM *Gent de L'Esplai*

Març 2014

revista trimestral

nº18

TORRE DE L'ANTIC HOSPITAL

Fotografia. Sebas

VISITA PASTORAL DEL BISBE

Aquests dies tindrem la visita pastoral del bisbe de Vic, Mns. Romà Casanova Casanova. La visita pastoral ve manada pel Concili de Trento (1545-1563). Amb el poti-poti que hi havia en aquell moment (separació dels protestants i altres dissidències), l'església va voler posar ordre i una de tantes normes obliga als bisbes a visitar les seves parròquies. Aquest costum queda com una inspecció molt meticulosa sobre l'estat de conservació dels temples, imatges, vestuari, mobles, devocions, etc.



Però els bisbes s'ho agafaven tranquil·lament (potser anaven a pescar o vés a saber on) i molt sovint hi enviaven els degans de la comarca, ara en diem arxiprestes, i que eren tant o més rigoristes que el bisbe.

La primera visita pastoral que consta a l'arxiu de Calaf és del setembre del 1599; la fa el degà d'Els Prats de Rei Mn. Francesch Puig i prior de Calaf n'era Mn. Francesch Sala. En aquell moment a Calaf s'estava construint l'església actual, per tant, tot el que revisa és de l'antiga col·legiata. Vegem-ne dos punts que literalment diuen així: "Item provehi y mana que los canonges y capellans quan estaran en lo Cor estigan ab molta decencia y no xarren ni entren y iscan en lo dit Cor y los que entraran y exiran comensats lo ofici sian privats segons la qualitat de la culpa per lo senyor Prior y en absentia sua per lo reverench cabiscol encarregant ne per asso sa consentia y en pena de excomunicatio"

"Item per quant anar carregats los animals en die de festa es gran ofensa de Deu y gran escandol al mon provehi i mana que los traginers no gosen ni perfuman carregar dits animals en die de festa en pena de sinch sous per cada animal"

Altres punts assenyalen: que el beneficiat de St. Joan de Assi que amb dos mesos faci una capseta per la imatge, altrament serà multat amb tres lliures. En un altre lloc diu que els senyors jurats de la vila de Calaf facin una capseta per l'aigua del baptisme, si no la fan hauran de pagar tres lliures o seran excomunicats. També que els priors de Sta. Calamanda facin un pany per la capsa de la Santa.

Bé, les visites eren molt meticuloses però servien perquè no s'abandonés el culte i actualment podem fer molta història gràcies a les actes de les visites pastorals.

Actualment tenen tot un altre caire. El bisbe es fa proper als feligresos i els aspectes materials es tracten amb la cúria diocesana i sobre la marxa. Malgrat tot sempre t'has d'afanyar a procurar alguns detalls que saps que al bisbe li agraden o no li agraden. Millor no entrar en detalls.

La gent gran recorda aquelles entrades solemnes al poble quan arribava el bisbe, sobretot després de la guerra. Tothom anava de corcoll: mossens, escolans, priors d'altars i sants, les autoritats civils, la guàrdia civil...

Una facècia i plego: Recordo que per allà l'any 1963 s'estava esplanant la carretera nova cap al poble i havia molts treballadors que a pic i pala, fent forats per les barrinades a mà o un maldestre compressor amb un matusser martell pneumàtic. Va coincidir amb la visita pastoral del bisbe Ramon Masnou que era un home esporuguit i traumatitzat per les bombes de la guerra, a més tenia vertigen. Bé, a l'encarregat de l'obra no se li va ocórrer res més que rebre el bisbe amb una salva de 30 explosions de barrinades a tocar de nassos del bisbe. Pobre home es va posar a cridar que paressin, va ficar-se l'església i en sortí per marxar tot enfadat i mal humor. Va tornar poques vegades i advertint al rector que no volia sarau.

Bé, benvingut, bisbe Romà a Calaf i als altres pobles veïns.

Mn. Joan Sanglès

A COR OBERT

El Mil·lenari de Calaf



Fa uns mesos que en “Sebas” em va proposar de fer un escrit per la revista de l'Esplai que versés sobre el mil·lenari de la nostra Vila que, ben aviat començarem a commemorar.

Tot i que he de confessar que em va agafar una mica per sorpresa, amb aquell dinamisme que el caracteritza, he de dir que no m'ho vaig haver de pensar dues vegades perquè per a mi és tot un honor poder fer-ho.



Després d'aquest petit preàmbul voldria començar fent un tribut a tots i totes els homes i dones que, generació rere generació, han fet possible que superem tots els obstacles i adversitats que en el decurs de la nostra història han posat a prova la supervivència de la nostra vila i que han permès que, mil anys després, encara siguem aquí i puguem celebrar aquesta efemèride. A tots ells i elles els vull expressar el meu reconeixement i la gratitud més sincera .

En aquest sentit també crec que val la pena destacar que, probablement, les dificultats que hem hagut de superar al llarg dels anys, ja sigui com a poble ó com a País, han ajudat a configurar el nostre caràcter lluitador, perseverant, de vegades una mica reservat i, en qualsevol cas, amable i gentil en vers aquelles persones que ens visiten o bé han triat la nostra per desenvolupar-hi el seu projecte vital.

Tanmateix deixaríem de banda una part molt important de la nostra història si només ens fixéssim en la part més feixuga d'aquest i crec que convé recordar que, en el decurs d'aquests mil anys, la nostra vila també ha viscut períodes d'esplendor i bonança, tant en l'aspecte econòmic com en el cultural, que l'han fet referent al nostre País.

Però tot això no hagués esta possible sense la participació de la gent de la nostra vila i dels municipis veïns que, sovint desinteressadament, han lluitat per arribar a aquesta fita treballant conjuntament i des dels diferents àmbits de la societat per quelcom que supera els interessos personals; el bé comú.

En aquest sentit no voldria concloure aquestes línies sense esmentar -i agrair molt sincerament- la gran tasca que, des de la societat civil amb la participació de la parròquia i les administracions, s'està duent a terme amb la voluntat d'implicar a tots els calafins i calafines -ja sigui a través de les diverses entitats del nostre municipi, empresarials ó a nivell particular en aquesta celebració històrica que, independentment de idees i creences, és i ha de ser de tots i cadascun dels habitants de Calaf.

Per aquest motiu us convido encaridament a participar de manera activa -ja sigui des de les diferents comissions del Mil·lenari que s'han articulat, des de les entitats a les que pertanyeu ó a títol personal- en aquesta celebració que, a banda de recordar l'esforç i la voluntat de ser d'un poble en el decurs dels segles, també ha de significar la nostra aposta decidida per superar els obstacles i renovar la il·lusió que ens ha dut fins aquí i que ha de fer possible que els calafins i calafines del segle XXI segueixin sentint-se orgullosos dels seus orígens i la seva història.

Joan Caballol i Pérez

1r. Tinent d'Alcalde de l'Ajuntament de Calaf

ACTIVITATS DE L'ESPLAI !

Activitats que s'han portat a terme en aquest trimestre

VOLUNTARIAT

Taller de Marqueteria: a càrrec d'en Miquel Bacardit.
Balls en línia : a càrrec de la Elvira Fernández.
Inici a la informàtica: a càrrec d'en Sebastià Bacardit.
Manualitats: a càrrec de Monica Sivila
Escala en HI-FI: A càrrec de Isabel Gallego i Martí Viñas
Grup d'amigues taller de Mitja i Ganxet

* * * *

Organitza l'Esplai
Organitza l'Esplai
Organitza l'Esplai
Organitza l'Esplai
Organitza l'Esplai
Organitza l'Esplai

Gimnàstica de les mans: a càrrec d' Isabel Gallego.
Gimnàstica de manteniment: a càrrec d' Isabel Gallego
Gimnàstica Suau :a càrrec d' Isabel Gallego
Tai-Txi : a càrrec de Noemi Belmez
Curset d'Angles :a càrrec de l'Eduard Burgès

Organitza l'Esplai
Organitza l'Esplai
Organitza l'Esplai
Organitza l'Esplai
Organitza l'Esplai

L'Esplai a posat a disposició dels seus socis un servei de PODOLOGIA



MITJA I GANXET



GIMNASTICA DE MANTENIMENT



MANUALITATS ENVELLIR UN UN LLIBRE



TALLER DE MARQUETERIA



GIMNASTICA DE LES MANS



TALLER DE LA MEMORIA

La Junta de l'Esplai dona les gracies al nou Director de la Caixa, per la seva col-laboració i interès, amb vers la nostra entitat.

Mari Cabello

LES AFICIONS DELS CALAFINS

ES PER A TU TERESA

Un record tinc del Centre Catòlic, i de la Teresa Escolà, que amb les notes del piano, els redolins ajudava a cantar.

Quan ensenya caramelles, disciplina i bon cantar, es el que ensenya amb saviesa, la Teresa Escolà.

Quan sens les notes de l'harmònim, que ajuda al cor a cantar, son les mans de la Teresa, que els vitralls fan vibrar.

Josep Vilaseca i Colell

TERESA ESCOLÀ I TORRA

- **Teresa, tinc entès que, des de molt joveneta et vas interessar per la música, i que sempre a sigut per a tu una gran passió?**

- Doncs t'ho explico. La meva germana Antònia, una mica més gran que jo, tocava el piano perquè Mossèn Pius n'hi ensenyava. Jo sempre la contemplava i m'admiraven els sons que aquell instrument era capaç de crear. Tenia 5 anys i, quan ella marxava i sense que ningú em veiés, em posava a tocar tot buscant aquells sons que havia sentit abans i que tant m'havien agradat.

Un bon dia, mentre Mossèn Pius saludava als meus pares i a la meva germana a la botiga, van sentir que el piano sonava. Mossèn Pius digué: **Qui toca si tu estàs aquí?- Doncs és la meva germana Teresa.** Sense fer soroll varen entrar a l'habitació, jo seguia tocant i quan em vaig adonar que m'estaven mirant, vaig marxar corrent a amagar-me, tot avergonyida.

- **Eres molt joveneta a aleshores?**

- Deuria tenir 5 o 6 anys i a partir d'aquell moment, tan els meus pares com Mossèn Pius, varen estar interessats en què comences els estudis de música i així va ser fins que als 12 anys vegin anar a estudiar al Conservatori de Música de Barcelona amb el professor Félix de Santos Ferran fins acabar la carrera. En aquest espai de temps també em feia classes aquí a Calaf, el mestre i compositor Francesc Vives de Sant Martí de Sesgueioles.

- **També m'han comentat, que en el Centre Catòlic, del carrer de Sant Antoni, feies els teus "pinitos" tocant el piano en els pastorets.**

- Si, es veritat! Tocava el piano en els ballets i acompanyava les cançons dels pastors quan estaven en escena. Per cert, en el meu inici dels pastorets, Mossèn Pius ens feia anar a unes nenes i un grup de noies a cantar en diverses escenes entre bambolines i ell ens acompanyava amb un harmònim petitó. Ja de més gran vaig fer, en un mateix any, d'àvia, d'Isabelò i de pianista.

- **D'on treus el temps per dedicar-te tan a la música tot fen de directora de caramelles, directora de diferents corals i professora de música?**

- Tot el què sigui dedicació a la música, no em costa cap esforç, trec el temps d'on sigui, per a mi és una cosa del més natural, ho porto dins, és espontani. He de reconèixer que la família m'ha ajudat d'allò més.

- Estic també molt agraïda a tota la gent de Calaf, a la de Sant Martí i a la dels llocs on he treballat, perquè han valorat molt la meva feina, mol més del que jo en mereixo.

Gracies, Teresa! Ha sigut un plaer.

Sebas



VIURE EL MIL·LENARI. UN PRIVILEGI!



Qui ho tenia que dir, que després dels anys, tornés a retrobar-me amb els amics i amigues de joventut, de quant passava les vacances a Calaf, això sí, la majoria amb un “quilets” de més i alguna “arrugeta” (*tranquils! Diuen que l'arruga es bella!*), i com no: La gran majoria de nosaltres exercint d'avis (*que bonic, veritat?*), malauradament però, no hi som tots.

Diu aquell refrany: *“Roda el món i torna al born”*. Doncs sí! He tornat a Calaf, un cop ja jubilat i a fe de Déu que m'ho passo d'allò més bé.

Dic tot això, i que gràcies a un cúmul de circumstàncies (que ara no vénen al

cas), tinc l'oportunitat de poder gaudir en primera línia d'aquest esdeveniment tant important que tindrà lloc a la nostra vila, com es el Mil·lenari (del 30 d'abril del 2014 al 30 d'abril del 2015).

La culpa que jo estigui integrat en una de les comissions de aquest Mil·lenari (comissió de divulgació), la té el mossèn Joan! Si, si com bé llegiu, jo sempre l'estava empipant perquè em fes els articles per la revista de l'Esplai de la Gent Gran (encara ara l'empipo cada trimestre), i clar un bon dia em digué: *Escolta, Sebas, podries participar en alguna de les comissions del Mil·lenari!* M'ho va dir tan ben dit, que... Au! Dins la comissió de divulgació.

Per a mi i també per als meus companys ha sigut un gran repte (oi que si, Ariadna, Josep, Joan, Pere i Ton?), per tenir la gran responsabilitat, de donar a conèixer, el que serà aquest esdeveniment a tota la societat i entitats de Calaf, parlant i fent més d'una reunió per tal que la participació de tots ells fos total ens els actes que es duran a terme en aquest espai de temps. Us dic la veritat, estem molt il·lusionats, hem quedat sorpresos de l'acollida per part de tothom, hem recollit un munt d'idees, (a part de les nostres) que ens han ajudat a unificar el que serà el programa d'actes d'aquets Mil·lenari. Jo, personalment estic molt satisfet de com ha anat tot aquest recorregut (els meus companys crec que també) per donar a conèixer al nostre poble aquest esdeveniment que ens tocarà viure

També és veritat, que em tingut algun problema, com passa a qualsevol entitat, però ho hem sabut solucionar, i seguim treballant amb moltes ganes i entusiasme. Espero i desitjo que aquest Mil·lenari sigui recordat al llarg dels anys. Soc barceloní, però estimo Calaf com el que mes. **VIURE EL MIL·LENARI, UN PRIVILEGI!**

Sebastià Bacardit

FIGURETES DEL PESSEBRE (i 2)

Al pessebre de taula, que és lineal i té diferents punts de mira, l'espectacle se'ns apareix dividit en dues unitats: el passat quotidià idealitzat (imatges d'una Catalunya rural agroramadera), i allò que representa la tradició evangèlica (narració redempcionista). Al pessebre no hi tenen importància els anacronismes, històrics i estacionals, això és el que el fa divertit: hi podem veure figures vestides amb indumentària típica catalana al costat d'altres que van vestides de forma hebraica; un pastor al costat d'un sereno; o un paisatge nevad al costat d'una persona que està batent a l'era. Dins les figuretes d'inspiració popular, com poden ser la filadora, la dona de les tites que té cura de les gallines, la dida o la bugadera, hi trobem les anomenades *figures anecdòtiques*, les més conegudes i genuïnes del nostre pessebre, que són quatre: l'estrany **home de la neu** (d'origen desconegut); **el capellà amb paraigua** (a peu o dalt d'un ruc, i amb paraigua vermell (signe que duia el capellà quan anava a visitar algun malalt greu): reminiscència del rector que, amb un grup d'autoritats, encapçalava, en els pessebres vuitcentistes, la comitiva de gent del poble que anava a adorar); **la castanyera** (asseguda amb un sac per a les castanyes i una foganya per a coure-les; a vegades té un fanalet per il·luminar-se de nit; es col·loca en el camí que va a la cova o en llocs transitats: un carrer, a prop d'un pont); i **el caganer**, que ja apareix en els pessebres del XVIII, i és una iconografia coneguda en el món cristià: el trobem en un relleu del cor de la catedral de Ciudad Rodrigo, en una mènsula de La Seu de Lleida, en un relleu de la Mare de Déu de Montserrat que hi ha al Museu de Belles Arts de València; i també es troba, com a figureta del pessebre, en altres cultures que no són la catalana: a Portugal (*caganeiros*), a Nàpols (*caconi* o *pastori che caca*), i també en els pessebres d'Aragó, País Basc, Andalusia i Múrcia.



En primer lloc i teològicament, el caganer unifica i explica dues escatologies, fins i tot etimològicament (funció excretora, i finalitat de l'home i del món): per alliberar el cos de la seva càrrega d'humiliació, un Déu s'ha rebaixat a fer-se home, a "fer-se carn" (a acceptar totes les servituds de tenir un cos): vet aquí el Nen Jesús.

En segon lloc: el caganer reuneix no només els trets preeminents del nostre tarannà català: savi (a cops, llegeix el diari), pragmàtic i escatològic; fins podem atribuir-li'n l'origen en la depressió espiritual que va viure Catalunya entre els segles XVIII-XIX; sinó que el caganer també és un (n'hi ha d'altres) ingredient màgic, pre-cristià, que relaciona el pessebre amb els antics ritus del solstici d'hivern: amagat darrere un matoll i de cara a la cova, el caganer és una romanalla d'antics cultes a la fertilitat (la terra, a l'hivern, està adormida i erma), és una forma d'invocar la riquesa de la terra i l'abundància de les collites i, per extensió, el benestar de la família. Afirmar Amades: "Figura **obligada** en els pessebres vuitcentistes, car la gent deia que amb la seva deposició femava la terra del pessebre, que esdevenia fecunda i assegurava el pessebre per a l'any següent, i amb ell la salut i la tranquil·litat de cos i d'ànima que cal per a fer el pessebre".

El caganer fecunda la terra hivernal de la mateixa manera que el Nen fecunda l'esperit dels homes (rodejat, a l'estable, d'un bou (castrat, si no, són agressius), d'una mula (infecunda), d'un pare vell amb barba blanca i vara florida, i d'una Mare Verge). Potser per això, en castellà, al conjunt de figures que representen el naixement de Crist (la Cova) l'anomenen "El Misterio".

Josep Maria Solà

Casa Joan Gimferrer

Des del Centre de Dia Casa Joan Gimferrer



COM PODEM AJUDAR LES PERSONES GRANS AMB DEMENCIA?

Si tenim una persona propera afectada per una demència, cal tenir en compte una sèrie d'aspectes que ens ajudaran a entendre-la i relacionar-nos amb ella.

La persona està perdent l'orientació. Em de buscar estratègies per ajudar-la si encara viu a casa, com per exemple identificar les habitacions amb algun dibuix o fotografia, o acompanyar-la. Si el malalt encara surt al carrer, cal que vagi sempre documentat i, sobretot, recordar que no és perillós, sinó que tan sols està desorientat.

Busca constantment objecte o coses. Si la ment el confon cada vegada més, intenti no canviar res de lloc, busqui on amaga les coses i ajudi'l a trobar-les. És molt important no fer que el malalt se senti culpable.

Es mostra irritable sense raó aparent. És l'única manera de reaccionar davant la confusió. Sovint no ens reconeix, ni sap on es... Les nostres explicacions, en fases de malaltia més avançades, ja no l'ajuden i senzillament té por i s'angoixa.

Dorm durant el dia i passa despert la nit. Cal procurar, en la mesura que sigui possible, que resti actiu durant el dia, per exemple fent-lo caminar, fent-lo endreçar coses o fent-lo participar en treballs manuals. És important que no faci migdiades molt llargues. Abans d'anar al llit no se li han de donar aliments que continguin sucres, ni tampoc begudes.

Ha perdut la gana perquè no pot empassar o, senzillament, perquè ja no coordina els moviments. S'hauran de trinxar els aliments sòlids i espessir els líquids. És important que els àpats tinguin un aire festiu i rutinari.

Presenta deliris i té al·lucinacions. Refusi amb amabilitat el seu comportament, intenti fer-lo canviar de conversa i, sobretot, mantingui la calma i no perdi els nervis.

Si han començat els problemes de comunicació. No parli davant d'ell amb altres persones com si no hi fos i, sobretot, no estalviï somriures, mirades i gestos cordials.



→ *L'Hospital de Dia Sant Jordi d'Igualada ofereix assistència integral a les persones amb Alzheimer i altres demències.*

Rosa Ferraz
Doctora de la Residencia

ANELLA MIL·LENÀRIA



Avui he pujat al campanar, i mirant per una de les vuit finestres, he vist el **turonet** del **Castell**. Al fons **Dusfort, Conill, i Mirambell**. I mes enllà..... el **turo** de Calafell (actualment San Sebastià). Ben just al seu darrera... el **turonet** de Farrera i crec que aquets tres turonets, si no em falla la **memòria**, son part de la nostra **historia**. I amb els ulls ben oberts, des de aquí **dalt** em proposo donar un tom **virtual** per tota la comarca i fer una **anella extraordinària** que encercli a Calaf **vila vella**. I aquest any a mes a mes....**Mil-lenària**.

Baixo fins a **Els Prats de Rei**, veig la torre **La Manresana**... i dalt, el castell de **Rubió**, i després, pel terme de **Veciana**, trobo tres masies soles, i al poc ratet **Segur i Sant Martí de Seseigüeles. La Guardia**, dalt del pla, **L'Astor, i Sant Guim de Freixenet**, i... per un viarany estret, i molt **trillat**.... **Montfalcó murallat**, les **Oluges, Estaràs, i... Sant Ramon**... conegut arreu del **mon**, visito el seu bell santuari i... m'arribo fins a **Portell** i...sense **corre**, saludo la gent d' **Ivorra**, i a esmorzar a **Torà**, i tot **seguit**,... les torres de **Castellfolit**.

Masies ben dispersades, com el teixit d'una **esponja**, així n'és el terme de **Calonge** i allí al cim, el vell **castell**. i des de la mateixa **cresta**, al fons hi trobem **Enfesta**, i des d'allà cap a **Pinós**, paisatge molt **frondós**, amb plena zona **boscosa**, i... amb la intensa olor dels **pins**.... **La Molsosa**, plena de **timons i... romanins**, i amb mirada **distesa**... allí a la plana s'albiren, els **Quadrells, Santpere d'arç, Aleny i... la Fortesa**. A dalt, després d'unes masies un xic dispersades, hi tenim el bonic poble de **Prades**, i el Castell de **Boixadors**, a fe que n'és de **formós** i just al seu **darrera** la **Llavinera** i... a baix al fons, **San Pere Sallavinera** i tot seguit **endevides** que estem camí de **Les Coromines**. I com deia un pagès, **Solanelles**.... cases **velles**. I aquest tom per la comarca, que a Calaf hem **començat**, el darem per **acabat** i... que a més com és de **Ilei**... ens complau molt el tancar-lo a la històrica i medieval vila de... **Els Prats de Rei**.

Doncs be, ja hem tancat l'**anella** d'aquesta comarca **vella**, les seves gents i les seves **autoritats** estan tots molt **engrescats**, i volen **col·laborar** perquè tots puguem **celebrar** aquesta diada **extraordinària**, com serà.... **CALAF** vila **Mil-lenària**. I tots junts petits i **grans**, farem una gran **rotllana**, i ens estrenyerem les **mans**, ballarem una **Sardana**, d'aquest Ball que ens **agermana**, i que és el Ball dels **Catalans**. Que be que podria ser, penso **jo**.... , la sardana **Mil-lenari**, del mestre..... **Conrad Saló**.

Acabo la visita virtual des del meu Campanar, dirigint de nou la mirada al nostre Històric **Castell** i.. ben enganxat a **ell**.... veig l'antic **hospital**... baixo les escales, i... trobo el primer **portal**, que dona al carrer del **Carme**, a l'Esquerra el carrer del **Forn**, miro el seu **entorn**, i sense por d'**equivocar-me**... baixo per el carrer **Sant Jaume**, torno a pujar fins la Plaça i de **jorn** miro el carrer del **Born**, i ben just al meu **darrera**.... i trobo el segon **portal**.... del carrer de **Soriguera**. I com he dit abans, i segons m'han **explicat**, i si no em falla la **memòria**, en aquest circuit **tancat**, va començar la nostra **historia**. I l'any que be **2015** ja en farà mil anys. a fe que....**Ja son anys**.

Doncsper molts anys!!

Josep Mases Raurich

Passatemps

					1	2	4	8
6				8				
				3	9	5		
		9	2				8	4
5								1
2	4				6	3		
		7	9	4				
				2				3
4	3	8	5					

Endevinalles

Jo acompanyo al pobre, amb el ric mai no sóc,
sóc enmig d'una capsa i darrera d'un xop.

* * * *

Té potes i no és mou, aguanta per molt pes que tingui,
cada dia la fem servir, però no ens l'emportem a dormir.

* * * *

Acudits

Dos amics que es troben...

- Home Lluís, què és de la teva vida?
- Doncs mira, m'he col·locat de funcionari.
- Que bé! Així per les tardes no treballes.
- No! Per les tardes no hi vaig, quan no treballo és als matins.

* * * *



- En que s'ha assemblea un casament amb un divorci?
- En que el casament tot es arròs i en el divorci tot es "pa ella"

* * * *

- Truca un lepero per telèfon i li contesten
- Sí?
- Doctor, doctor, la meva dona està a punt de donar a llum
- És el seu primer fill?
- No, sóc el seu marit

M^a Angeles Gracia

Que cuinem avui?

PASTIS DE NATA I MADUIXES



Ingredients per a 6 persones:

500 gr. de maduixes
500 cc. de nata per muntar
8 fulles de gelatina
150 gr. de sucre glaç

Folrar les vores d'un motlle amb paper d'enfornar.

Preparació

Tallar en làmines diverses maduixes i posar-ades al voltant del motlle. Reservar algunes per decorar.

Posar en remull en aigua freda les fulles de gelatina.

Triturar la resta de les maduixes i barrejar-les amb el sucre.

Portar al foc just fins que bulli i afegir la gelatina escorreguda, remenar bé i deixar refredar.

Muntar la nata i barrejar amb compte amb el puré de maduixes ja fred.

Abocar aquesta barreja en el motlle i introduir al congelador un parell d'hores o fins que qualli.

Separar el cercol i amb cura retirar el paper que envolta el semifred, decorar amb les maduixes reservades.

NOTA: Si voleu utilitzar gelatina en pols serien aproximadament uns 14-15 gr.

*** Recordeu que per muntar la nata aquesta ha d'estar molt freda.*

Fina Hernandez

CONSELLS PER LA GENT GRAN

GENT GRAN I MEDICAMENTS

El pas dels anys i l'aparició progressiva d'alteracions i malalties cròniques, provoquen un augment del consum de fàrmacs i, en la majoria dels casos, la presa de diversos medicaments al mateix temps. Aquest és el principal motiu pel qual la gent gran representa un dels grups de població amb risc elevat de presentar problemes relacionats amb els medicaments.

2. Precaucions a tenir en compte

A la gent gran, els òrgans els funcionen amb més lentitud o dificultat, i la seva resposta davant la medicació sol ser més difícil de predir. Les funcions renals i hepàtiques es troben disminuïdes, i provoquen una eliminació i transformació més lenta dels fàrmacs, la qual cosa afavoreix la seva acumulació i l'aparició d'efectes adversos. A més, en alguns casos, s'hi troben associats estats de malnutrició d'òrgans molt diversos (deficiències de la dentició, reducció de l'aportament dietètic, etc.) que alteren encara més la resposta prevista als medicaments, per la modificació de les seves condicions d'absorció o distribució a l'organisme.

Així doncs, amb elevada freqüència, la gent gran presenta pluripatologies o diverses malalties al mateix temps, a més d'alteracions que són part del procés d'envelliment normal. De fet, prop del 80% pateix alguna malaltia crònica com diabetis, hipertensió, artrosi o insuficiència cardíaca. A tot



això, cal afegir el fet que la gent gran és més vulnerable davant qualsevol malaltia, els seus mecanismes de defensa són més limitats i les patologies repercuteixen entre si en major grau que en edats prèvies. Acaben tenint problemes de salut complexos perquè una alteració banal pot complicar-se amb relativa facilitat. Per aquest motiu, s'aconsellen mesures de prevenció com, per exemple, la vacunació antigripal, gràcies a la qual es podran evitar complicacions en els mesos d'hivern.

Fins i tot si s'adapten les dosificacions per evitar toxicitats i minimitzar els riscos dels medicaments, no és estrany que es presentin més efectes no desitjats que entre la població més jove. Un exemple és el cas del restrenyiment, al qual la gent gran ja és més propensa perquè els seus moviments intestinals són més lents, i que apareix també de forma freqüent com a efecte secundari de determinats tractaments com els tranquil·litzants.

La pèrdua de memòria, les alteracions visuals o auditives, la soledat i la disminució de les capacitats intel·lectuals de la gent gran dificulten seguir adequadament règims complicats de medicaments. L'incompliment pot arribar a ser alarmant, i hi ha estudis que suggereixen que més de la meitat dels pacients no prenen correctament la medicació, obliden dosis o s'equivoquen quan les prenen. Igualment, la incidència del nombre de confusions en alguns tractaments farmacològics (antiarrítmics, antidepressius...) també és més alta a la gent gran.

3. Consells per tal de millorar el compliment terapèutic

*És aconsellable tenir per escrit un esquema amb els medicaments que s'han prendre cada dia amb l'hora i la dosi o qualsevol altre sistema que ajudi a assegurar que realment se segueix el tractament. Actualment hi ha oficines de farmàcia de Barcelona que ofereixen al pacient la possibilitat d'accedir a la medicació diària disposada en envasos especialment dissenyats per evitar confusions i facilitar el compliment del que s'ha prescrit. Pregunti al seu farmacèutic pel **Sistema Personalitzat de Dosificació (SPD)**. L'incompliment i l'automedicació solen ser freqüents en aquesta edat, i poden modificar els resultats esperats d'un tractament. A més, la gent gran és més susceptible de patir efectes secundaris i interaccions que la gent jove. Per això, davant de qualsevol dubte sobre la medicació, és aconsellable consultar el farmacèutic. El farmacèutic és l'expert en el medicament. Pot aconsellar-lo i ajudar-lo a complir el tractament prescrit.*

**Extret de la pagina www.farmaceticoline.com/es/gente-mayor
Grup APOC de l'ABS de Salt. Atenció Primària Orientada**

Pilar Sabaté

RECORDANT ELS MEUS PARES

Tot veient com rossegaven les espigues i els ocells les van picotejant, em recordo de la mare que birbava ordi i blat. A la tarda ella marxava amb una colla de dones que ella havia format; era el que abans s'anomenava cap de colla. Guanyaven unes pessetes per treure la zitzània de l'ordi i del blat i d'altres cereals que necessitaven mà d'obra per ésser polits abans d'ésser segats i arrencats.

En aquell temps de la meva infantesa encara no havia arribat el modernisme ni aquells líquids contaminants que maten les herbes dels sembrats. Però si no s'està alerta acaba amb les vinyes, hortalisses i amb arbres que hi ha a la vora dels trossos; i amb els geranis d'alguna noia que els cuidava per enamorar el seu promès.

Del esmentat líquid, no es podia tirar en dies de vent ja que era líquid volador que matava les hortalisses, vinyes ... a molta distància del lloc on es feia servir.

L'agricultura va evolucionar en tots els conceptes; que dones i homes que formaven colles per netejar els cereals varen haver de plegar, he de dir que la mare en aquella època que les dones treballaven al camp, molts dies dels mesos d'estiu, juny i juliol, era el temps que s'arrancaven els cigrons i les guixes i l'herba. Els esmentats cereals s'havien de collir i arrencar amb humitat, sinó l'estavella s'obria i el gra quedava per terra. Això no és d'estranyar que la mare i les seves companyes de feina es llevessin a les tres del matí per aprofitar la frescor de la nit. Quan el sol escalfava s'havia de plegar; solia ésser les deu del matí, hora del sol, se'n deia hora vella. Molts dies, quan la mare arribava de fer el jornal amb els pagesos, aquest humil servidor, que amb amor recorda als pares, encara era al llit, ja que per aquells dies d'estiu el col·legi es feia vacances.

Al pare només el veia una vegada a la setmana, això els mesos d'estiu, durant un mes no el veiem, era el temps de la sega. Es treballava els diumenges i festes de guardar. Era el temps de la sega. El batre ja era diferent, es respectivament les festes; el diumenge es feia un viatge de garbes per avançar feina pel dilluns, després de festa.

L'hivern, el pare treballava al bosc, el veiem més sovint ja que, degut al malt temps, es perdien dies de feina. El pare feia feixos de les branques dels pins i de la brossa del sotabosc. Aquets feixos els consumien els forns i les bòviles del Servitge i les de cal Sugrañes. Els boscos quedaven nets de brossa i el risc de foc, disminuïa un 95% per cent.

A l'arribada del fuel i líquids inflamables la feina del bosc es va acabar. El pare ja era gran i es va jubilar. O sigui el progrés va acabar amb el modus vivendi de molta gent.

A partir de llavors, el pare i la mare els veia cada dia, com també la meva germana; ella treballava a la fàbrica. A les hores era aquest servidor el qui portava el jornal gros a casa formant tots plegats una gran família.

Fins que la mort ens va anar separant; era el destí de la vida.

Josep Vilaseca i Colell.

IMPRESSIONS DE LA JOVENTUT

1a TROBADA INTERGENERACIONAL
L'ESPLAI DE LA GENT GRAN DE CALAF
INSTITUT ALEXANDRE DE RIQUER



LAIA CAMATS GANGONELLS

Anar al l'Esplai de la Gent Gran de Calaf em va semblar una experiència molt positiva, ja que moltes vegades tenim idees preconcebudes sobre la vellesa que són errònies. Per mi la gent gran és la que transmet més vitalitat. A més amb la seva saviesa i la nostra joventut podem parlar de diferents temes raonats des de diferents punts de vista. Crec que tota la classe vam enriquir-nos de la saviesa de la gent de l'Esplai.



ADRIÀ PUJOL LÓPEZ

Com a opinió meva, crec que aquestes reunions entre la gent gran i els joves estan molt bé per veure i apreciar l'evolució de les noves tecnologies, com ja són els ordinadors, mòbils, etc. També ens agrada veure com els avis estan ficats també en la informàtica.

BERNAT COLELL GARCIA

Va ser una gran experiència poder conèixer amb ells (els que eren o podrien haver sigut els nostres avis) aquella estona. També em va agradar que expliquessin com vivien abans. Crec que sentint les seves paraules molts aprendrem a valorar el que tenim.



LAIA GARRIGA SIVILA

Em dic Laia Garriga i faig 2n d'ESO. Segurament coneixeu a les meves dues àvies (la Mònica Pérez i l'Antònia Molins) perquè moltes tardes vénen al l'Esplai a fer diferents activitats. La Mònica dirigia un taller que consistia a pintar sobre tela. Em va agradar molt haver pogut venir a aquesta xerrada perquè les persones que ens la van fer explicaven coses molt interessants.

2a MOSTRA "LES AFICIONS DEL CALAFINS"



M^a DOLORS TORÀ



MIQUEL BACARDIT



PILAR SERRAT



M^a ANGELS BASORA



ENCARNA NAVARRO



ARCA



MARISOL FRANCO



PILAR RAICH



ROSA DUCASTELLA



Fco. CARREIRA



MONICA SIVILA



MARIA SANTASMASES



ROSA SALA - ROSA LLOBET



**FRANCISCA GASSÓ
JOAN DALMASES**



JOAN GONZALEZ



SEBASTIÀ BACARDIT



PILAR SABATE



MAITE CANO



JOSEP MASES



CARMEN TORRA



JOAN MARTINEZ



FILO ARGERICH



CARMEN TUDELA



ROSER GRAS



LEO AJENJO



COBRELLIT
TREBALL CEDIT PER LA CASA SIBILLERS.
REALITZAT PER L'AVIA ENAR



**TERESA GARROFE
M^a GRACIA- MONICA SIVILA
CARMEN REMOLINS
FINA HERNANDEZ**

CARMINA TUDELA





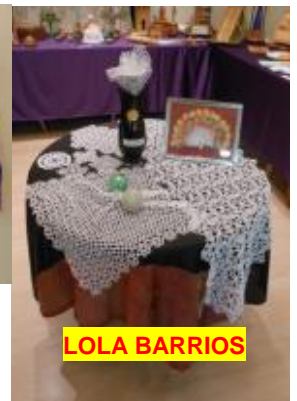
TERESA GARROFE



MAQUINA DE CALAR PER A MARQUETERIA – M. BACARDIT



MARUJA HERNANDEZ



LOLA BARRIOS



L'ESPLAI VA COL-LAVORAR AMB LA MARATÓ DE TV3

La 2a Mostra de Manualitats "Les aficions dels Calafins", fou un èxit de participació. 40 socis de la nostra entitat, han exposat a sala polivalent durant 5 dies les seves obres, donant-les a conèixer a tots els visitants que han vingut a veure la exposició. Gracies a tothom, a sigut un èxit de tots, però en especial per la la nostra entitat. L'Esplai va col·laborar amb la Marató de TV3 i es van recollir la quantitat de **165,89 €**

1a TROBADA INTERGENERACIONAL "LA EXPERIENCIA AL SERVEI DELS JOVES"



El passat divendres 20 de desembre, l'Esplai va viure una experiència molt interessant i enriquidora. 47 alumnes, de 2n ESO (nois i noies), del IES Alexandre de Riquer, varen participar en la 1a Trobada Intergeneracional: "La experiència al servei dels joves". El nostres socis, M^a Angeles



Aguilar, Carmen Remolins, Josep Mases, Josep Vilaseca i jo mateix, vàrem contestar a tota mena de preguntes que els alumnes ens van fer, per cert que molt interessants. L'Andreu Barrios ens va ajudar amb la part tècnica. Ah! I amb moltes ganes de repetir-ho.



Hi han col·laborat: Pilar Sabaté, M^a Angeles Gracia, Fina Hernández, Mari Cabello, Yolanda B, Mn. Rosa Ferraz, Joan Sanglàs rector, Josep Mases, Josep Vilaseca, Josep Maria Solà, Arxiu Municipal de Calaf, Ajuntament de Calaf, Centre de Dia Casa Joan Gimferrer - Consorci Sanitari d'Igualada, Institut Alexandre de Riquer, Sebastià Bacardit.

Fotografies cedides per: Revista L'Altiplà, Ajuntament de Calaf (www.facebook.com/ajcalaf), Arxiu Municipal de Calaf, Institut Alexandre de Riquer, Sebastià Bacardit.

Fotocomposició i muntatge: Sebastià Bacardit.

Solucions endevinalles

1.- la lletra P – 2.- La taula