



Ajuntament
de Calaf



Obra Social
Fundació "la Caixa"

SOM Gent de l'Esplai

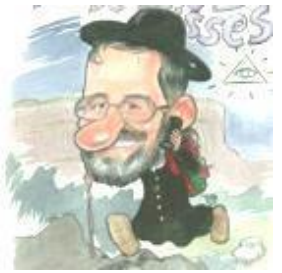
MARÇ 2018 revista trimestral n°34

Escultura TEMPORALITAT

Fotografia Sebas Bacardit

DIUMENGE DE FESTA MAJOR

Tercer i últim capítol del serial “Festa major”. El diumenge de festa major, per si algú havia pecat el dia abans o en altre ocasió, se’ns ofería missa matinal. Concorreguda per les mestresses de casa, que havien de fer el dinar, i algun cap de casa.



Cap a les 12, missa solemne. Era costum que alguns músics tocaven els seus instruments intentant acompanyar els homes del poble que cantaven la missa. Si entre els músics hi havia algun missaire i alhora cantaire, havia guanyat molt la qualitat sonora. La veritat és que no hi havia massa cultura musical i amb que hi hagués soroll d’instruments ja ens conformàvem. No vull dir que els músics no hi posessin tot l’interès i saber, ja tenien el seu repertori de missa de festa major, altre cosa era lligar els instruments amb les veus dels cantaires del poble.

En aquella missa, el rector, cuidava un xic el vocabulari fent volar coloms i no ficar-se massa amb temes morals. Sabem que en la predicació dels novenaris (més de novembre) sempre hi havia el típic sermó que amenaçava amb les més dures penes de l’infern als qui acudien a llocs pecaminosos, entre ells el ball. Mare de Déu santíssima si aquells predicadors aixequessin el cap!

Acabada la missa, a la plaça, ballada de sardanes. Segurament hi havia ben poca gent que sabes repartir els passos de la sardana, potser algun convidat espavilat... La rotllana era considerable donant un to alegre, festiu i relaxat. Els petits i algun ganàpia ens entreteníem a passar per sota els braços dels balladors fent esses d’un cap a l’altre de la rotllana. Prou protestaven els dansaires i ens emportàvem un clatellot, però era la nostra manera de gaudir de la festa, empipant; això encara és costum quant els petits no poden ser protagonistes.



Els més acomodats feien el vermut i cap a dinar. Com vaig dir, alguns músics encara els quedava mitja hora de camí per anar a dinar a cases de pagès. Havent dinat, concert. Els músics, encara es fregaven els morros, que feien guinyolar els instruments perquè estiguessin a to. El local no era massa gran però hi faltava molta gent de pagès. El que més s’esperava d’aquell concert era algun solo de trompeta, cornetí o tenora; la peça més aplaudida era “Los sitios de Zaragoza” i alguna peça famosa que no hi donàvem massa importància. Per part dels músics, bé; per part nostre, que Déu ens agafi confessats!

Acabat el concert hi havia molta més gent que voltava pels carrers, sobretot parents i convidats. Què fèiem? Algun intent de partit de futbol en un camp on l’amplada de pla no feia quinze metres, la resta era pendent; de llargada uns cinquanta metres. La pilota (baló que es diu ara) era boteruda perquè devia agafar mal gest quan no es feia servir. S’inflava per un “pitorro” que una vegada lligat es doblava cap a l’interior lligant l’obertura amb un cosit maldestra que si amb una pilotada et venia a la cara quedaves mercat per uns quants dies.

El rector tocava a rosari, però... la clientela era minsa i a nosaltres petits, si no hi assitiem ja sabíem que ens esperava un clatellot del rector o una escridassada; temps era temps... També, per esperar el ball de tarda, les grans parades d’ambientals era el “cacuero” de l’Esquirol que a més portava el conill porquí. Era un cercle de casetes de fusta, amagava el conill sota un panera o barret al mig del cercle; calia comprar números de la caseta; treia el panera de sobre del conill i aquest, amb tota la calma, es ficava en un forat, si estaves de sort que entrés al número que havies comprat, el “cacuero” et donava quatre caramels, alguna figura malgirbada i, quan li donava la gana, una ampolla de xampany de baix preu.



Acabem la tarda amb una ballada relativament curta, amb tot el cerimonial de rifa de toies i novament, a plena nit, acompanyar els músics a Cantonigròs. Podem dir que ho passàvem bé.

Prou, ja m’he passat. Bona Pasqua!

Mn. Joan Sanglas



ELCASINO

CALAF



L'entitat "Unió Calafina" va néixer l'any 1896, al local de l'Aliança, a la Plaça de les Eres, número 15. Va ser la seu del primer Carnestoltes de la vila. En aquest local hi va haver la vida social de l'entitat fins l'any 1931, que va canviar de local per ubicar-se a l'Avinguda de la Pau, 30, on encara la trobem actualment.

En els seus inicis es va crear com a Sociedad Coral Unión Calafinense, l'objectiu de la qual era dedicar-se al cant Coral. Segons consta als estatuts, a part de la coral, s'hi organitzaven balls, teatre per la Festa Major i reunions al voltant d'un cafè. Això els va portar a construir un local propi l'any 1930, inaugurat per la Festa Major l'any 1931.

Al llarg de la seva història, el número de socis de l'entitat ha anat variant. Als inicis va arribar a tenir 500 socis, tot i que la quantitat ha anat baixant fins als 200 i escaig. A l'any 1932 va arribar als 462, actualment n'hi ha 250.

Hi ha hagut activitats en aquesta entitat que han tingut molt ressò al poble, per exemple: caramelles, balls, cine, teatre, sarsuela, concerts de Festa Major... La gent del poble, recorda aquestes activitats amb nostàlgia ja que van donar vida al poble. L'any 1955 l'entitat va ser la seu del primer carnestoltes de la vila, i al 1960, per primera vegada es va celebrar la Festa de la Pubilla, que s'hi va celebrar fins l'any 1971, quan el local va quedar petit per aforar tanta gent.



A l'any 2016, una nova junta va entrar a l'entitat i amb ella va arribar el moment de celebrar els 120 anys de vida. La celebració es va dur a terme el dia 27 de novembre, a la Sala de Festes Bogart. Es va fer un dinar, concert amb Isaac Fonoll i Jordi Morera, també amb l'Orquestra New Marabú, i seguidament, ball. Durant la trobada es va fer un merescut reconeixement a membres de Juntas anteriors.

L'entitat s'ha adherit a la a la XTAC, Xarxa de Teatres Ateneus de Catalunya.

L'any 2017, s'ha pintat la façana i, actualment, s'està condicionant la Sala per poder seguir fent les activitats de sempre: ball setmanal, teatre, concerts, espectacles...



La Junta del Casino

VIU L'ESPLAI !

Activitats que s'han portat a terme en aquest trimestre

Organitza l'Esplai de la Gent Gran

**TALLER DE MEMORIA – MARQUETERIA – MANUALITATS – MEDITACIÓ – TAI-TXI - IOGA
GIMNÀSTICA SUAU – GIMNÀSTICA DE LES MANS – ZUMBA – COUNTRY- CURSET DE SARDANES**

Organitza Fundació “La Caixa”

**VIURE EN POSITIU - INFÒRMATICA - ANGLÈS - CATALA - BALLS EN LINEA
EN FORMA - ENTRENA (Per un envelliment saludable)**

ACTUACIÓ ESCALA EN HI-FI. FESTA MAJOR D'HIVERN



**EN JORDI GINÉ, LA MARIA SOLER I
EL SEBAS, VAN PARTICIPAR EN
EN EL PROGRAMA APM? DE TV3**



**XERRADA DIALEG “Com interpretar la fe
avui dia” per mossèn Joan Sanglas**



**COMPARTINT EXPERIÈNCIES DINS
EL PROJECTE APS**



TARDA DE JOCS DE TAULA



CURSET DE SARDANES



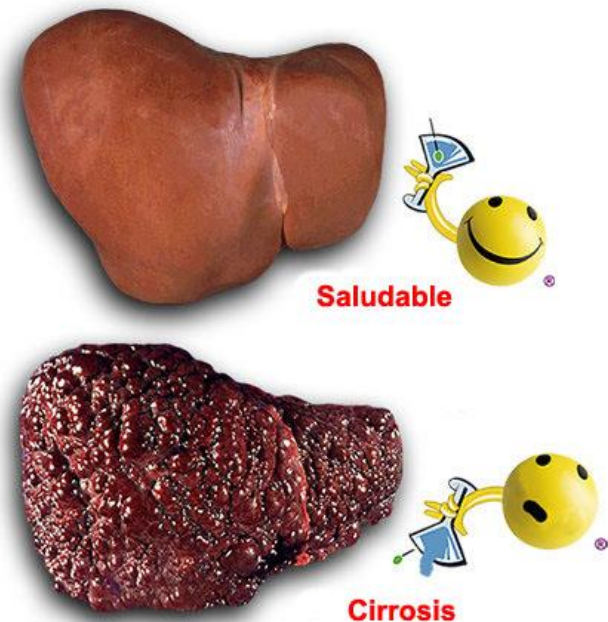
DIA INTERNACIONAL DE LA DONA

Mari Cabello

LA CIRROSIS

Cirrosi o correctament Círritis, és un fenomen que es produeix quan una sèrie de cèl·lules mortes d'un òrgan intern són substituïdes per un teixit anormal de tipus cicatricial.

Als països desenvolupats es produeixen unes 27.000 morts al any.



Les causes són: Alcohol, Hepatitis cròniques com la C (molt freqüent i important), B i D; Congènites, com el Wilson, Autoimmunes com la Cirrosi biliar primària i per Medicaments.

Davant d'una inflamació, el fetge mira de reparar-ho i si no es capaç es quan hi ha una fibrosi de teixit conjuntiu en substitució de les cèl·lules sanes.

Tenim dues fases: compensada i descompensada. A la compensada podem tenir una afectació del 100% del fetge sense més alteracions que un augment de les transaminases, un indicador analític.

A la cirrosi descompensada, les possibles complicacions són múltiples, des de lleus a molt importants, poden portar a la mort. Ascitis o augment de líquid al abdomen, insuficiència renal, encefalopatia (trastorns

del cervell), hemorràgies digestives i icterícia. Aquí ja hi ha un mal pronòstic i una disminució de la supervivència a curt termini.

Els indicadors de la Clínica són molt variats, des d'aranyes vascular (augment de les venes a la pell del ventre, cara, nas i inclús als palmells de les mans). Sensació de fatiga, males digestions o febre. Augment de la mida en una exploració rutinària. Augment de les glàndules paròtides. Melsa grossa per augment de la tensió de la vena porta. Atrofia testicular, disminució de la libido i impotència erèctil, Alteracions menstruals o desaparició de la mateixa.

Amb una Ecografia i un reguitzell d'analítiques ja podem fer el diagnòstic, que assegurarem i classificarem per una biòpsia.

La Cirrosi com a tal, no té tractament metge, doncs és irreversible. El que tractarem quan apareixent seran les seves complicacions i/o retardar la seva evolució, per allargar la supervivència o temps.

Temps necessari per fer un Transplantament, únic efectiu, que es fa quan es calcula hi ha una supervivència inferior a dos anys. Per entrar a la llista d'espera de qualsevol transplantament s'han de fer molts exàmens, inclús psiquiàtrics, per valorar a més a més de la urgència, la persona més adient.

Ens em de congratular que en estadístiques de fa uns dies, l'estat espanyol està al capdavant de les donacions a nivell mundial, amb un 42 per mil. Catalunya un 41.

La família dona els òrgans de 9 de cada 10 possibles donants. A Catalunya al any 2.017 s'han fet més de 1.000; entre fetge, cor i sobretot ronyó; però encara hi ha més de 1.250 persones esperant un òrgan. Siguem generosos.

Dr. Pere Calvo Fernández
Metge col·legiat 18.623 Bcn

SOLITUD



En Josep, colpit pel pes dels últims mesos, s'havia estirat al llit. Lentament, amb els ulls closos, s'havia deixat endur pels records, pels sentiments... Sentia la fredor de la solitud. Un estrany desassossec el visitava cada dia des de que no hi era la Rosa. Feia un mes que l'havia deixat. En tres mesos havia envellit deu anys. Tot s'havia acabat precipitadament, només li quedaven els dos fills i un munt de records de tots colors.

Ara, se sentia acabat. No es veia amb cor de continuar amb projectes que havia començat amb la Rosa. Sense ella res tenia sentit. No sabia ni què havia de fer amb el que li quedava de vida.

El timbre va sonar unes quantes vegades fins que el va retornar a la realitat. S'aixecà del llit amb penes i treballs i, arrossegant els peus, amb aquelles sabatilles rosegades pel fregadís del dia a dia i que la Rosa cada dia li retreia: "Josep, t'has de comprar unes sabatilles; qualsevol diria que ens

falten els diners...", seguí passadís enllà. Obrí la porta i la cara se l'il·luminà.

- Que feies, papa? No m'ho diguis, ja ho sé...
- No puc evitar pensar-hi filla!

En Josep hi recorda, com si fos ara, quan la Rosa li arribà de la visita al metge, i ell parà d'escriure i la interrogà amb la mirada. Ella li va fer un petó i va seure a la butaca. Seriosa, li digué: "Els resultats de les proves donen positiu: tinc càncer. La setmana que ve m'operen". En Josep se la mirà atònit; no podia ser!

Aquell dies van ser angoixants. Tot va anar molt de pressa. L'operació va ser un èxit, sempre ho diuen. Però a l'any just de l'operació va morir de metàstasi.

Tot s'enfosquí i la llum no tornà, però ell havia de continuar vivint de la seva família.

- Et quedaràs a sopar amb mi? Ja saps que no puc passar sense tu.
- La seva filla era igual que la Rosa.
- Sí, papa, com cada dia. Cada dia vindre.

SERENOR

Fou la serenor qui ajudà la Maria a contenir el plor, fou la reflexió qui li reprimí la tristesa... En percebre que l'Antoni ja portava escrita a la mirada l'hora de morir, li brotà al cor un desig immesurable d'alleugerir-li la crua realitat; decidí aturar el lament i tornar de color rosa la nit.

Amb coratge i bravesa, tancà la porta a qualsevol núvol moradenc que pogués afligir el seu home i apropà el sol a les finestres perquè ell en sentís l'escalfor. Es convertí en intèrpret d'una trista obra d'amor que pretenia aportar consol al terror. No podrà saber mai si ell percebé aquella desesperació continguda, cap dels dos van gosar mai parlar d'adéus... Caminaren la malaltia junts protegits per vels blaus de seda i travessaren paisatges inaccessibles a la raó defugint els cels rogencs; no volien esquinar aquella felicitat que els havia nascut a la terra i havia de finir al cel. Tan sols un dèbil sospir sorgia de tant en tant del cos de l'aire.

Ara que ja s'han trencat tots els fulls d'esperança i una pluja d'enyor cau sobre el trist rostre dels arbres, el cor de la Maria cerca la calma acostant al cel paraules d'amor; explica que aquella prudència no li comportà un gran esforç, perquè els somriures i silencis de l'Antoni eren tan prudents com els seus...



Kiku Gesbur

Casa Joan Gimferrer

MÉS ENLLÀ DEL VOLUNTARIAT

Com molts ja deveu saber a Calaf des del mes de Setembre hi ha una família refugiada de la guerra de Síria. Aquest mes de febrer ha començat a participar com a voluntària del Centre de Dia la Jehane Kadib.



Participa com a voluntària al Centre de Dia amb l'objectiu de practicar el català i el castellà i a la vegada col·laborar a les



activitats de manualitats i taller de cuina que realitzem. A més a més, com que té coneixements d'estètica, perquè a Síria havia treballat molts anys de perruquera, també col·labora al taller d'estètica que realitzem periòdicament.

Des del Centre de Dia considerem que és una oportunitat per les dues parts per aprendre de cada cultura, sobretot trobem interessant fer un traspàs de receptes de cuina i menjars tradicionals. Per nosaltres això enriqueix el projecte de rebosteria

que ja us vam presentar fa temps i ens agrada poder compartir els nostres dolços amb tothom que podem.

També aquest principi d'any hem començat a participar al Projecte d'APS (Aprentatge i Servei), realitzant aquest mes de febrer la primera trobada intergeneracional on vam parlar de l'origen dels usuaris i usuàries del Centre de Dia. A partir d'aquestes trobades després s'organitzaran tallers i activitats de temàtiques diverses.



Aquest any tornem a participar amb el projecte Espai Familiar del Consell Comarcal de l'Anoia, un projecte pensat per famílies amb risc d'exclusió social i amb l'objectiu de compartir experiències i coneixements. Algunes usuàries del Centre de Dia assisteixen a les trobades per compartir la seva experiència sobre la maternitat, la criança i la cura dels fills amb les mares del grup de l'Espai Familiar.

Estem molt contents que pel municipi el Centre de Dia sigui un espai de trobada i on poder compartir experiències que ens aporten a tots convivència i aprenentatge.

Esperem que seguiu comptant amb nosaltres, ja veieu que no parem!

Equip del Centre de Dia Casa Joan Gimferrer

Els Reis del Mambo. Versió molt personal

Diuen que els “Reis d’orient ” no és ben clar que fossin Reis, ni tan sols, que fossin molt rics, el que si sembla que els tres, eren Astròlegs i molt Savis, uns estudiosos dels planetes. Persones molt respectades, consellers reials, que curaven mals i encanteris, coneguts també com els tres Mags. L’un era de Babilònia, l’altre d’ Etiòpia i el tercer de Líbia.



Aquells tres mags doncs, ja feia dies que llegien en les estrelles del firmament que, en un lloc nomenat Betlem de Judea, havia nascut un nen que podria ser, el **Messies** Salvador. Ells varen emprendre un gran viatge seguint aquella estrella desconeguda, I, un dia un sis de Gener, aquesta estrella va aturar-se damunt una cabana de pastors. i una resplendor molt especial il·luminà el portal, van entrar, allí asseguda en un pedrís, una noia de nom Maria, amb un nadó a la falda i un jove de nom Josep dret al seu costat, al fons en una menjadora una mula i un bou, els Mags molt emocionats veient en aquell infant, aquell l’esperat **Messies**, van adorar-lo deixant-li tots els millors presents que portaven. **Or** que representa Reialesa, **Encens** la divinitat i **Mirra** per les seves qualitats miraculoses.



I diuen que ja de retorn, en ple desert i al capvespre, varen acampar per reposar, però, per pega, un dels camells posà la pota en un clot i va enfonsar-se fins al ventre, els patges amb

molt de compte el tragueren com van poder. L’animal estava bé, però la pota li quedà molt bruta d’un líquid espès i negre que feia una olor molt estranya.

Els criats el netejaren l’animal com van poder amb un tros de túnica vella, més tard, van encendre un bon foc i van tirar-hi aquell tros de túnica impregnada d’aquell líquid tan estrany, que s’havia embrutat el pobre camell. Es varen espantar en veure com cremava aquell tros de drap. Ves per on! Els tres Mags d’orient, sense saber-ho, havien descobert **El Petroli**. *Producte que per cert encara avui en ple segle vint-i-u controlen només uns quants “Reis” i que són els que tenen molt poder.*

Els tres Mags van associar-se, i en els seus laboratoris estudiaren aquell estrany líquid, i en separaren diversos productes als quals batejaren com **Al-qui -tra**, **FU-el-Oil**, **Kas- Oil**, **Ben-zin-ha**, **Ker-ho-she**. I mil productes més. Diuen que guanyaren tants diners, tants; que va ser llavors, quan decidiren ajudar als països pobres, -un socialisme ben entès- també van decidir que cada sis de Gener, destinarien una part de la seva fabulosa fortuna. en el repartiment de joguets a tots els nens del món. I així va ser durant molts anys Però...

Diuen que els Mags van envellir, i van morir. Llavors els fills, -més materialitzats, es van separar perquè no s’entenien. Només es posaren d’acord en apujar el preu del petroli, construir grans palaus, veure qui podia tenir més poder , i repartir-se el domini del món.

I de repartir joguets als nens, res de res. Doncs des de llavors, cada ajuntament organitza una junta de “Reis” perquè cobrin una quota a tots els vilatans per cobrir despeses, ara, cada pare, compra i paga de la seva butxaca, els joguets que l’hi demana cada fill, tan si ha estat un bon minyó, com no. I és que els pares, avis, tiets i tietes són molt feliços mirant als nens estripant els papers de les capses, dels regals que els han portat els “Reis”. “Com passa sempre” els nens pobres per molt bons que hagin estat, la cosa... sempre és molt minsa).perquè en la majoria de països pobres ni tan sols saben que són els “Reis”

P.D Avui Segle XXI, diferents “Reis” del petroli, fan una cursa per veure qui compra el millor equip de futbol, i gasten molts milions, fixant als millors jugadors del mercat, per tal guanyar molts trofeus, i... si be és cert, que tots “adoren” i voldrien comprar al **MESSI-ES**... amics del Barça el millor jugador del mon no esta en venda.

“Encara que... la dita diu, que tot te un preu. ”Al tiempo” Salut i fins a un altre

Josep Mases Raurich

Històries del Nandu de Calaf (VI)

Histories del Nandu del Mercat de Calaf – “En Joan Barbà i Matamala”

Vaig trobar al Nandu molt amoïnat perquè resulta que la Seguretat social l'hi diu que no te dret a jubilar-se, diuen que ha cotitzat uns 40 i pico danys però com que té molts anys d'autònom amb quota baixa i com que els autònoms som l'últim mono del planeta, a la Seguretat de la oficina d'Igualada l'hi diuen que si ,que te tot el dret a cobrar la pensió de jubilació, i quan tots el protocols arriben a la central de la Seguretat Social l'hi diuen que no, ja que el que tindria que percebre 695€ es menor al mínim de la "*Pensión mínima de jubilación de una persona con 65 o més anys y cònjuge a càrrec: 786,86 € al mes 700€*" (el mon al revés o excuses de mal pagador), per tan, solució de la reina de Saba! millor que es vagi arreglant amb els 430€ de la prejubilació, o sigui la llei del embut, el Montoro m'ha fotut, diuen que degut al meu cas flagrant ,en Montoro va anar a demanar consell al ministre espanyol d'economia en DE GUINDOS (que ara es d'aixoncins d'economia europeu fent dimitir el veritable que l'hi tocava per qualitat, el irlandès) el Guindos era present a la empresa Golmand Sachs quan va quebrar, a més a mes diuen les males llengües que va demanar també consell al ex ministre socialista el economista José Borrell que no se que va passar amb la empresa que estava a sou la Sevillana Abengoa que també va fer **caput**, la qüestió!, el 2018 ve de pujada!....però Nandu jo t'entenc però jo, jo venia per.....i en Nandu em respon amb veu trencada i enrabada. Ja ho se pel que vens bandarra! escriu!

El Sr Joan Marbà republicà ens va ensenyar a molts imberbes als anys 60 que estàvem sota una dictadura franquista que va donar un cop d'estat a la República sobirana, tenia un amor a Calaf fins al moll de l'os em parlava d'un teatre a Barcelona el Bataclan, que era molt divertit, del cafè amb graciosa, dels balls a can Felip, del cafè copa i puro de la Festa Major de Calaf, sempre amb aquell somriure als llavis, em va explicar la seva filla que quant treballava en el des enrunament on tenia de ser la casa de la Remei i el Xandri, per encàrrec de l'Isidre "El fideuer DE CALAF" va venir un tècnic d'obres, en aquell moment la casa vella al carrer Sant Jaume ja estava enrunada i a banda i banda es veien les parets febles de les cases velles, el tècnic anava parlant que si patatim que si patatam, el Marbà va sentir un soroll i va dir ja podem sortir d'aquí que tenim perill i així va ser un tros de paret va caure al mig on estaven abans, l'Isidro qui era el que pagava l'obra va fer un petó al front d'en Marbà.

Segons el poeta Segarra em va explicar que en temps de l'estraperlo, la fàbrica Calafina de pastes per a sopa "La Flor de la Segarra" tenien un paleta el Sr Marbà, un bon home que estava acostumat a fer paret de matxembrat al moment! ja que l'avi de la casa Fideuera en Joan Sala Giralt el Saleta anava a l'estació del Ferrocarril a vigilar si arribaven persones amb cara d'inspector, mentrestant tan els pagesos de la zona portaven els grans de blat, de cigrons, etc, fen cua a les portelles de Sant Jaume, una altra cua es formaria de la gent que venia amb tren de les ciutats a buscar pasta, ja que a les ciutats a part de pedres poca cosa tenien per alimentar-se, quan s'acabava la pasta seca s'emportaven la fresca sortida en aquell mateix moment de la premsa de fer fideus, imagineu-vos com tenia que arribar aquell manyoc de pasta fresca, posada en un farcell!, quan del tren baixava un home amb vestit i amb cara d'inspector i preguntava a la gent de Calaf on era la fàbrica de pastes per a sopa "La flor de la Segarra" uns l'hi deien cap aquí, els altres cap allà, mentrestant l'avi Joan Sala Giralt el Saleta corria tan com podia per arribar a la fàbrica i donar la mala nova que l'inspector estava donant toms per Calaf, fins que una ànima caritativa li diria el bon camí fins a la fàbrica per tan en Marbà tenia que anar a tot gas per pujar paret i tapar tots els sacs i saquets de grans i farines dels pagesos de l'Alta Segarra havien portat els dies abans per fer pasta.

Doncs tal com deia el poeta Sr Vilaseca em va explicar que un dia el Sr Marbà tot fent paret l'ajudant l'hi va preguntar...Sr Marbà la gent de Calaf diu que el Fideuer te mols calers oi? i el Sr Marbà mirant a un costat i l'altre amb cara de murri l'hi contesta.... guaita xicot si en tenen de pessetes els de la Fideueria que a la nit necessiten posar-se tots els germans empenyen la porta des la caixa forta per tancar-la, el que no es va adonar en Marbà es que darrera la paret hi havia el Fideueri als vols de les 19h de la tarda el Fideuer es fa trobadís i pregunta a en Marbà ... tot dient... escolta Marbà ja se que el que et fa mes ràbia es quedar-t'hi mes tard de la set de la tarda, però avui tindries de quedar-te fins a les 10 de la nit com ho veus?...com ho veig? ...com ho veig! tot esbufegant, escolteu Isidre jo ja faig mes hores que un ventilador dels assecadors de fideus! a mes a mes amb una feina que quedo cruixit !hi encara em demaneu que em quedi fins a les deu de la nit? que ha passat! ha caigut el campanar sobre la màquina de fer fideus?...veuràs Marbà tenim una feina per la família i com que tu ets com de família ens podries ajudar a tancar la caixa forta que està plena de bitllets i no hi ha manera de tancar-l'ha, en Marbà agafa la gaveta i la paleta i l'hi diu al ajudant anem xicot que el "Platillo"(EL TREN A VAPOR "MICADO" QUE PASSABA PER CALAF A LES 5 DE LA TARDA) fa hores que ja ha passat i pels paletes vol dir que es hora de plegar!

30 MINUTS D'ACTIVITAT FÍSICA CADA DIA

L'exercici físic ha d'estar fet a la mida de cadascú, moure'ns ens va bé i ens fa sentir bé. Sempre s'ha de practicar de forma gradual.

Activitat Sedentària: La comoditat ens porta a conduir, estar moltes estones asseguts, al sofà o al llit i això influeix en la inactivitat del nostre cos.



Recomanacions hàbits saludables

Hi ha diverses maneres de fer activitat física, individual o en grup, a casa o al exterior, bé al aire lliure o en equipaments adients.

Hem de dedicar hi 30 minuts cada dia, diversificant les activitats al llarg de la setmana, per millorar les qualitats físiques.

Flexibilitat. Cada matí començar amb exercicis suaus de gimnàstica i estiraments per afavorir la amplitud de

moviments de les articulacions tan en la columna com amb les cames i braços. Es deuen incorporar sempre com escalfament al inici dels exercicis, sense preses per evitar lesions.

Equilibri. Es pot caminar, afermant els talons, sosteniment amb un peu i després amb el altre, aixecar-se i assentar-se se en una cadira sense utilitzar els braços, caminar de puntes o de talons.

Si es te manca d'estabilitat, els exercicis poden ser realitzats amb recolzament de una cadira, amb una paret o altre element. A mesura que hi hagi progrés es podem fer sense recolzament, disminuint les ajudes fins aconseguir suficient agilitat.

Aquests exercicis permeten millorar la coordinació, la postura i seguretat al caminar i com a prevenció de possibles caigudes.

Resistència cardiovascular i respiratòria. Tot passejant de forma lleugera o caminant ràpid, preferible anar acompanyats, fen aquest exercici millora l'eficàcia del cor, la oxigenació, augmentar la resistència a la fatiga. Caminar fins a 30 minuts a diari, incloent pujades 2 dies per setmana.

S'ha de fer de forma esglaonada, començant per 5 minuts i anant augmentant fins als 30 minuts.

Força. Reforçar la musculatura, els ossos i els tendons. Fer exercicis amb peses petites o amb el nostre cos, realitzant abdominals, flexions de cames, així com exercicis d'aixecar-se i seure en la cadira.

Altres aspectes a tenir en compte, no veure la televisió moltes hores, sortir a caminar amb freqüència, pujar i baixar les escales en lloc del ascensor, adreçar el jardí o les plantes, jugar amb els nets i acompanyar-los a l'escola, anar a comprar, treure la pols, escombrar, fregar netejar vidres, llençar les escombraries, anar als centres socials, església, parcs, cafeteries, cine, teatre i conversar amb els companys/es.

Realitzar tai-txi, ioga, gimnàstica, bici/estàtica, hidra gimnàstica, senderisme, petanca, golf, balls, sardanes, tennis de taula, escacs,

escollir música, llegir llibres.

Fer se un pla setmanal, reflectint cada dia les tasques a fer, procurant no deixar les de dur a terme i si es possible realitzar les activitats tenint en compte totes les articulacions i diferents parts del cos.



Manel Navarro

Professor Educació Física IES Alexandre de Riquer

Consells de seguretat per a la gent gran en cas maltractament (1)



El maltractament a les persones grans es produeix quan una persona o institució per acció, omissió o tracte negligent causa dany o angoixa a una persona gran. Aquesta acció pot ser puntual o repetida en el temps, vulnera la integritat física, psíquica, sexual i/o econòmica de la persona gran i es dona quan hi ha una expectativa de confiança entre qui agredeix i la víctima.

Telèfon 112 d'emergències

Com sé si em maltracten? Com identificar si pateixes violència

Quan algú de la teva família o entorn...

- t'ha insultat, cridat o amenaçat,
- t'ha donat empentes o cops o t'ha fet mal,
- t'ha obligat o forçat a mantenir relacions sexuals,
- t'ha pressionat per modificar el testament o signar papers que no entens.

Quan a casa o al centre...

- t'ha mancat o t'han privat de menjar o aigua, et fan passar fred o molta calor,
- estàs en un entorn brut i amb poca higiene,
- tens por de la persona que et cuida o que convius,
- el teu entorn mostra indiferència cap a tu o et tracten com un infant o et ridiculitzen,
- no pots disposar dels teus ingressos lliurement.

Com puc protegir-me? Mesures d'autoprotecció per a persones grans

Si estàs patint maltractaments:

- Demana ajuda i explica-ho a alguna persona de la família o de confiança.
- Informa't i informa: Demana ajuda als Mossos d'Esquadra o a la policia local, als centres sanitaris (metge/essa de capçalera) o als serveis socials del teu municipi o als serveis d'atenció a la gent gran.
- No et sentis culpable dels fets que et succeeixen. Tu no has provocat aquesta situació, només la persona que exerceix la violència n'és la responsable.
- Pren algunes mesures de protecció:
 - Hi ha alguna persona que conegui la teva situació i que pugui ajudar-te?
 - Explica-li, demana-li que t'acompanyi a buscar informació a la policia, serveis socials o centre de salut, i que t'ajudi.
 - Intenta recordar quines agressions o situacions has patit, les dates i l'esclat de violència des del principi fins al final.
 - Memoritza el 112 com a telèfon d'emergència que dona resposta immediata a les urgències les 24 hores del dia.

Si ets víctima de maltractaments a casa, a la residència, al centre de dia, o qualsevol altre lloc

- Fes-ho saber a algú proper a tu. Si no et sents segur/a, demana-li que t'ajudi a trobar informació i/o ajuda.
- Informa als veïns/es o persones del barri de confiança sobre la teva situació perquè en cas necessari puguin ajudar-te.
- Assegura't qui és abans d'obrir la porta.
- Dirigeix-te als serveis socials, a la comissaria de policia o al centre sanitari del teu municipi. Els professionals t'informaran i t'ajudaran. En cas de no poder sortir de casa o de la residència o de no poder desplaçar-te truca al 112.
- Si sents que estàs en perill, surt del domicili. Si creus que et poden agredir allunyat d'objectes perillosos i vés a alguna habitació i crida per alertar al veïnat.
- Si t'estan agredint, protegeix-te les zones vitals (cap, coll i pit) amb algun objecte o amb les mans.
- Si estàs en perill truca al 112.

http://interior.gencat.cat/ca/arees_dactuacio/seguretat/seguretat_per_a_la_gent_gran/

Pilar Sabaté

AMICS DE LA GENT GRAN

1- Acció d'Amics de la Gent Gran

Amics de la Gent Gran som una organització de voluntariat que treballem per millorar la qualitat de vida de la gent gran. La nostra missió és lluitar contra la soledat i la marginació social de les persones grans, mitjançant l'acció de voluntàries i voluntaris que les acompanyen i la sensibilització de la societat.

Aquesta acció social la porten a terme centenars de persones voluntàries que donen i reben estima visitant una vegada per setmana a la mateixa persona gran al seu domicili o centre residencial. Són dues hores en les quals es crea un vincle emocional a partir de converses, jocs, passejos pel parc... el que sigui que la persona gran i la persona voluntària els vingui de gust compartir. Per l'altra, Amics de la Gent Gran impulsa activitats de socialització com les Vacances Amigues, els tallers tertúlia, els Dinars de Nadal... per tal que les persones grans es relacionin amb altres persones, no només de la seva generació, en activitats col·lectives. Apoderem les persones grans amb la finalitat de combatre l'estigma de la vellesa i la soledat que pateixen.

2- Qui forma l'entitat.

A Amics de la Gent Gran hem experimentat un creixement orgànic tant de persones sòcies i donants com de persones voluntàries, 13% aproximadament en els dos casos. Cal esmentar pel que fa als recursos que les aportacions de particulars són la font principal de l'entitat. En quant a les persones voluntàries, cada vegada són més persones les que veuen que la problemàtica de la soledat de la gent gran és una injustícia social que ens concerneix a tots, i que la solució també ens pertoca a tots i totes. Tot i que molts voluntaris i voluntàries s'han sumat a aquesta transformació social, és alarmant la quantitat de persones grans que esperen encara una persona voluntària que els hi dediqui uns moments de caliu i estima a la setmana. Així ho fa constar la llista d'espera que hi ha a l'entitat, així com l'estimació que a Catalunya són més de 175.000 les persones grans que han expressat patir soledat.

3- Principals reptes de futur

Els riscos d'aïllament i de soledat ja es perceben actualment. Estem parlant de present, no de futur, quan assenyallem que aquesta situació desencadena una vulneració dels drets de la gent gran, la qual dona pas a maltractaments, la impossibilitat d'un habitatge digne, de l'accés als serveis i a la participació pública... És ara quan ho hem d'aturar, sinó el creixement de la població en l'edat de la vellesa pot comportar un agreujament de les persones que patiran aquesta problemàtica, en comptes de significar el que hauria de ser: una fase de la vida igual d'admirable i enriquidora que les altres.

4- La soledat de la gent gran com eix central de la nostra acció.

Pensem que la forma de pal·liar-ho és apoderant a la gent, fomentant les relacions també intergeneracionals a través de les entitats, centres cívics, associacions... que permetin espais de trobada. Per aconseguir-ho, és important lluitar contra l'estigma, contra l'edatisme (actitud discriminatòria envers a causa exclusivament de la seva edat avançada), i és que és només des d'una societat sensibilitzada quan les accions que es fan per a la transformació social tenen sentit.

5- Amics de la Gent Gran a Calaf

El passat 17 de juliol es va encetar una nova edició de les Vacances Amigues amb Calaf com a primera destinació, una població tranquil·la i rural del centre de Catalunya, i que ha acollit en dos torns de sis dies a més de 30 grans amics i amigues de l'entitat. Per uns dies han oblidat el sentiment de soledat i han gaudit d'una necessitat tan transversal a totes les persones com és passar uns dies de vacances i amb aire renovat. Trencar amb les rutines, sortir a la natura, realitzar activitats, però sobretot estar plenament acompanyats i comptar amb l'empenta de les persones voluntàries, són el veritable refresc de l'aïllament, en aquests dies de calor.

6- Com pots col·laborar contra la soledat de la gent gran

Amics de la Gent Gran encara no realitza la seva acció social a Calaf al llarg de l'any, però pots col·laborar fent-te soci/a o realitzant una donació

a: http://amicsdelagentgran.org/ajudans/formulari_donacions.html



Lucas Penzo Feliu de Cabrera
Responsable de Comunicació

LES RECEPTES DELS NOSTRES SOCIS



Hola a tothom! Soc la Pilar Sabaté. Aquí us proposo una recepta molt sencilla de fer i que no ens porta molt de temps a la cuina, i que crec que us agradara.

SÈPIA A LA BRUTA



INGREDIENTS (per a 4 persones)

1 l i ½ d'aigua
800 g de sèpia tallada a daus
800 g de patates tallades a daus
4 grans d'all
2 cebes mitjanes tallades a juliana
4 tomàquets mitjans madurs trossejats
2 branquetes de julivert
300 cc d'oli d'oliva
sal

PREPARACIÓ

Poseu en una cassola l'aigua i tots els ingredients, menys la patata. Tapeu la cassola i poseu-la a coure durant uns 45 minuts aproximadament a foc mitja. Passat aquest temps la sèpia ha de quedar estovada. Incorporeu-hi les patates i coeu-ho 15 minuts més amb el foc una miqueta més alt. Ho rectifiqueu-ho de sal i ja ho podeu servir-ho.

Fina Hernández

Passatemps

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

Endevinalles

T'alegra amb mil sons
i et parla amb mil veus.
No cal que la miris:
t'acompanya arreu.

* * * *

Ens estalvia fer esforços
si li pitgem un botó,
però ens fa passar una estona
dins de la seva presó.

Acudits



Quina diferència hi ha entre un basc, que amb l'edat es queda calb, i un català que li passa el mateix?
- Que el basc es compra una txapela (boina) i el català ven la pinta.

* * * *

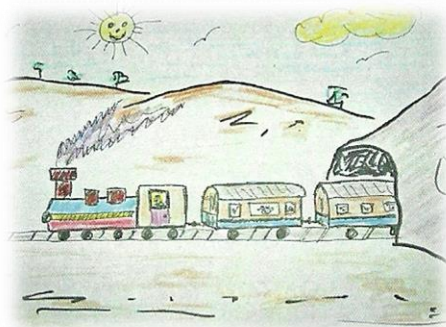
Un home d'uns 65 anys li pregunta a l'entrenador al gimnàs:
- Quina màquina he d'utilitzar per impressionar a una noia de 30?
L'entrenador el mira i diu ... -Li recomano el caixer automàtic

M^a Angeles Gracia

La família Rocarols i els Pastorets de Calaf (Conte) (2)

Llavors la família Rocarols, agafats de la mà duïen el fill entremig, per por de no perdre'l ja que ells també anaven bastant perduts. No havien vist mai l'eix transversal, ni l'AVE, tren de gran velocitat. Així que pujaren al tren, direcció Calaf.

En Jeremies i els seus pares, no podien creure que l'un fos tan luxós, i l'altre semblava que hagués arribat d'un camp de batalla. La família Rocarols va tornar a mirar, des de les finestres del tren, la verdor de les terres de Lleida, compaginades amb aquell meravellós paisatge sec de la Segarra, fins arribar a les terres encara més seques de Calaf (l'Anoia, altiplà de la Segarra).



La família Rocarols, va arribar a Calaf en un dia de gebre i boira. Era darrers de desembre i part de vespre. “On anirem ara? A quin país hem arribat? Es trobaven com Josep i Maria només que aquells duïen un nen de sis anys que deia: “Mare, mare, tinc por. “No pateixis, que en aquest poble que fan uns Pastorets tan meravellosos, hi ha d’haver un bon samarità”. I així va ésser. El carter del poble que esperava el correu de Lleida els digué: “Aneu a tal fonda, allà hi sereu ben rebuts, com ho sereu a qualsevol casa del poble”. Allà els va rebre la senyora Adela, amb amor i simpatia. Agafant amb afecte aquell nen que es va sentir per primera vegada abraçat i estimat, per

una iaia d’un poble, on s’hi feien i s’hi fan els millors Pastorets. “Els Pastorets de Calaf”.

***A partir d’ara,
aquest vostre humil servidor,
anirà aportant uns cuplets,
dedicats al Casal de Calaf,
i als vostres Pastorets,***

***Un cuplet jo cantaria,
al Lloquet i al Rovelló,
tot puntejant la sardana,
amb la dolça Isabeló.***

A les hores, la família Rocarols va quedar a dispesa per uns dies en aquella fonda o hostel imaginari, igual que els Pastorets van ésser escrits com a llegenda imaginària pel seu autor. I així continua la meua imaginació.

***Saludo al Jeremies,
a la Marta i en Jetsé.
I als que pugen el teló,
per ells, la millor cançó.***

El primer matí, la família Rocarols es va trobar amb els vidres glaçats i dos dits de neu, cosa molt normal a Calaf, on s’hi fan els millors Pastorets de la nostra catalana terra. “I tant”, va dir la mestressa de la fonda o hostel imaginari. “On es poden anar a veure?”, preguntà la família Rocarols. “Al Casal. On es canten les millors cançons i s’hi fan les millors obres de teatre”.

***Apa, apa, apa doncs,
ballem tots una sardana,
que els artistes del Casal,
tot ballant els agermana,
com els grans d’una magrana,
enrogida i catalana.***

(continuarà)

**Josep Vilaseca i Colell
No 7119**

VIU CALAF!



Hi han col·laborat: Pilar Sabaté, M^a Angeles Gracia, Fina Hernández, Mari Cabello, María Moreno, Yolanda Bacardit, Mn. Joan Sanglas rector, Josep Mases, Josep Vilaseca, Pere Calvo, Manel Navarro, Ferran Sala, Ariadna Riu, Kiku Gesbur, Lucas Penzo, Casino Calaf, Casa Joan Gimferrer, Arxiu Municipal de Calaf, Ajuntament de Calaf, Centre de Dia Casa Joan Gimferrer, Sebastià Bacardit.

Fotografies cedides per: Revista L'Altiplà, Regió 7, Ajuntament de Calaf (www.facebook.com/ajcalaf), Arxiu Municipal de Calaf, Sebastià Bacardit, Lucas Penzo, Casino de Calaf. **Fotocomposició i muntatge:** Sebastià Bacardit.

Solucions endevinalles

1.- La ràdio 2.- L'ascensor