

SOM Gent de l'Esplai

MARÇ 2025 revista trimestral nº 62



Fotografia: Josep Camí

Catalunya, un dels bressols de la cacera de bruixes en Europa. (1)

Els dies 4, 5 i 6 del passat juliol es va celebrar entre Barcelona i Esterri d'Àneu un Congrés Internacional amb motiu del 6è centenari de les Ordinacions d'Àneu de 1424, titulat “*Els orígens de la cacera de bruixes a Europa*”, organitzat conjuntament per l'Institut de Recerca en Cultures Medievales de la Universitat de Barcelona i el Consell Comarcal de les Valls d'Àneu.

En aquest Congrés van participar destacats referents mundials en aquesta temàtica vinguts des de EUA, Argentina, Suïssa i Itàlia, que es van ajuntar amb els millors historiadors del nostre país, per tal de contrastar les darreres investigacions realitzades en l'àmbit de la cacera de bruixes en el continent europeu i la primera pregunta que ens podem fer és: per què són tan importants aquestes Ordinacions (lleis amb què es regien la comunitat) que venen de tot el món prestigiosos acadèmics per parlar d'aquest tema?

La resposta és senzilla: la quinzena de capítols aprovats en 1424 per les autoritats de les Valls d'Àneu encapçalades pel comte Arnau Roger IV, són considerats actualment com la primera plasmació legal de l'anomenat crim de la bruixeria a escala europea.

Ara bé, la gran cacera de bruixes que es va produir en tota Europa entre els segles XV i XVII van ser, sens dubte, un fenomen molt complex i fins i tot polèmic, envoltat de llegendes fruit de l'imaginari col·lectiu popular i que, encara avui en dia, costa de trobar una explicació raonada d'aquells fets, que van fer aflorar totes les pors, les frustracions i les repressions d'aquella societat.

A causa de la complexitat del tema – estudiat des del punt de vista de la religió, de l'antropologia, del dret, de la sociologia, de la psiquiatria, de la psicologia, del feminisme i fins i tot de la meteorologia, és imprescindible fer un breu recorregut històric per tal de conèixer – encara que sigui de forma sintetitzada – les arrels històriques que donen significat al qual després es va conèixer com la secta bruixesca i l'inici de la seva persecució.



Si analitzem textos de la literatura clàssica grega ja trobarem algunes arrels de la imatge clàssica de la bruixa, encara que sigui amb altres noms, com: *làmies* o *àrpies*, unes criatures mitològiques, una mena de dones ocells que, per mitjà de l'aplicació d'uns ungüents, aconseguien volar a les nits guiades per la deessa Diana, així com de transformar-se en animals i de poder entrar en les cases per qualsevol escletxa per raptar o xuclar la sang dels infants nounats. Aquestes criatures mitològiques les poden trobar en altres territoris europeus, encara que en noms diferents, com per exemple: la deessa Friga, en els pobles germànics.

Jordi Serra Fernández
Màster en Fitoteràpia per la UOC
Graduat en Història per la UB

(continuarà)

VIU L'ESPLAI !

AGRAÏMENT

Amb aquest escrit voldria expressar el meu sincer agraïment a la junta de l'esplai pel reconeixement envers la meva persona en l'acte de la diada del soci que va tenir lloc el divendres dia 20 de setembre del passat any 2024.

Aquell dia vaig recordar que, després de jubilar-me (d'això ja en fa vint i cinc anys) junt amb la meva esposa vàrem fer-nos socis de l'esplai amb els números 74 i 75. Tots aquests anys han estat una trajectòria i una experiència molt positiva que va començar en aquell local del carrer del Raval de sant Jaume.



Entre molts dels actes que allí s'hi celebraven en destacaré un, i és el fet d'iniciar-me en el món de la informàtica, mitjançant aquells dos ordinadors tan petits i antics que ens varen portar. Un món totalment desconegut per mi i segurament que gràcies a aquells primers cursets avui puc inserir aquest escrit.

Després va venir el trasllat al passeig on l'espai es molt més gran i permet desenvolupar-hi en les diferents estances més activitats, que per cert són moltes. De tot cor felicito a totes les persones que les porten a terme i col·laboren en les mateixes, i fan que l'esplai de gent gran de Calaf estigui a l'altura del de moltes poblacions molt més grans.

Doncs bé, jo encara que actualment no participi activament de les activitats continuaré sent un soci passiu. Desitjant que l'esplai amb els seus ja **trenta cinc anys** d'història des de la seva fundació segueixi amb bona salut com ara, i que sigui per molts anys.

Moltes gràcies per totes les vivències i moments compartits durant tots aquests anys.

Josep Mases i Raurich

DIVENDRES 20 DE DESEMBRE – SOPAR DE NADAL



Mari Cabello

INFORMACIÓ bàsica PER PREVENIR LA DEMÈNCIA

12 FACTORS DE RISC MODIFICABLES (1)

PREVENCIÓ DAVANT LES DEMÈNCIES

Les malalties neurodegeneratives s'inicien de forma silenciosa dècades abans de produir cap símptoma que provoqui la pèrdua de capacitats en la persona. Per aquest motiu, no podem parlar de prevenció primària, sinó d'**alentir la neurodegeneració i augmentar les reserves cognitives**. Les recomanacions van dirigides a la prevenció dels factors de risc modificables que es poden acompanyar de demència.



PREVENCIÓ DE LA DEMÈNCIA

FACTORS DE RISC DE LES DEMÈNCIES

• No modificables

- Edat
- Sexe
- Antecedents familiars de primer grau i al·lel APOE 4

• Modificables:

risc vascular, HTA, hipercolesterolèmia, diabetis, hiperhomocisteïnèmia, depressió, tabaquisme, dietes altes en greixos i pobres en omega-3, manca d'activitat física i intel·lectual...



12 FACTORS DE RISC MODIFICABLES

La modificació dels 12 factors de risc podria **prevenir o endarrerir fins a un 40 % les demències**. Si bé és cert que no es pot canviar la genètica o aturar l'envelliment, hi ha canvis que podem introduir al llarg de la vida per reduir el risc de demència.

Obesitat

Els pacients que pateixen obesitat en l'etapa mitjana de la vida, cap als 50 anys, presenten un risc més alt de patir demència que les persones amb un pes saludable.



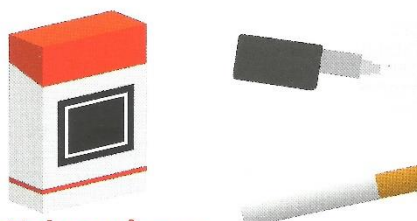
Diabetis

La diabetis de tipus 2 és un factor de risc per al desenvolupament d'una futura demència. El **control dels nivells de glucosa** en sang és un dels canvis que cal introduir en l'estil de vida per millorar la salut cardíaca i cerebral.



Abús d'alcohol

L'abús d'alcohol pot augmentar el risc de demència i d'altres malalties i lesions. Existeix una relació causal entre el consum d'alcohol i una gran varietat de **trastorns mentals i del comportament**.



Tabaquisme

Fumar augmenta considerablement el **risc de desenvolupar demència** i altres tipus d'afeccions, com la diabetis de tipus 2, accidents cerebrovasculars i càncer, en especial de pulmó.

(Continuarà)

Entrenar la ment per viure millor. Tècniques per mantenir la ment activa a qualsevol edat



A mesura que passen els anys, cuidar la salut mental és tan important com mantenir-se físicament actiu. Exercitar la ment ajuda a preservar la memòria, millorar i mantenir l'agilitat mental i, en definitiva, a gaudir d'una vida més plena. Per sort, hi ha moltes maneres senzilles i divertides per exercitar el cervell i mantenir-lo en forma.

Igual que la musculatura necessita moviment, el cervell demana diferents estímuls per continuar actiu i en bon estat. Aquests són alguns hàbits que poden marcar la diferència en la nostra capacitat cognitiva:

- **Llegir i escriure diàriament:** La lectura manté la imaginació desperta i afavoreix la concentració. Hi ha milers de possibilitats i cadascú pot escollir la que més li plagi. Escriure també forma part d'aquest exercici. Des de redactar, per exemple, un diari personal, fins a fer senzilles anotacions, totes les possibilitats reforcen dos aspectes clau: la memòria i la creativitat.
- **Jocs de lògica i de paraules:** Les sopes de lletres, els mots encreuats, el sudoku o els trencaclosques són grans aliats per mantenir l'agilitat mental, a banda de ser jocs entretinguts que, ja sigui a nivell individual o compartits amb altres, fomenten la socialització.
- **Música i aprenentatge:** Escoltar música o aprendre a tocar un instrument estimula àrees del cervell relacionades amb la memòria, la didàctica i la coordinació. També aprendre paraules en una nova llengua pot ser un bon repte mental i cultural.
- **Conversar i compartir experiències:** Mantenir una vida social activa fomenta la memòria i la connexió emocional. Explicar històries, recordar anècdotes i conversar ajuda a estimular diferents àrees cerebrals, ja sigui amb altres persones grans, o bé amb trobades intergeneracionals.
- **Fer activitats creatives:** N'hi ha moltes, com ara pintar, cosir, fer manualitats o qualsevol altra expressió artística que permeti treballar la concentració i reduir l'estrès.
- **Moure's i canviar la rutina:** Passejar per llocs nous, canviar petites rutines diàries o provar noves activitats reforça la capacitat d'adaptació del cervell.



A **L'Onada Serveis** ho sabem bé: fomentar la ment activa és vital per garantir el benestar de les persones grans. Per això, al centre de Calaf oferim activitats estimulants que potencien la memòria, la creativitat i la relació social. Perquè viure bé no només és qüestió de cos, sinó també de ment.



- a. En una anella que està ballant es pot entrar en qualsevol moment, respectant les parelles o, si és el cas, les contra parelles.
- b. No es recomanable entrar en el moment del salt, ja que en obrir l'anella els que estan ballant ho han de fer tot fent salts no gaire aïrosos i provocant alhora el desconcert de la resta de balladors, sobretot si entren alhora dues o mes persones.
- c. Per entrar en una anella ho demanarem tocant lleugerament les mans que tinguem al lloc per on volem fer-ho i esperarem que l'anella se'ns obri per deixar-nos entrar.
- d. De cap manera obrirem l'anella nosaltres separant, amb les nostres mans dels qui estan ballant.
- e. Si, com es costum, hem de deixar quelcom al centre de l'anella, entrarem sempre per sota dels braços i tornarem a sortir, demanant l'entrada sempre des de l'exterior.
- f. Si em de deixar quelcom el centre de l'anella, no entrarem mentre estiguin fent curs, ja que obligaríem els que ballen a alterar llur posició en entrar i sortir. Així, doncs, esperarem als llargs.
- g. Una vegada estiguem ballant, no deixarem l'anella si no es per una causa molt justificada, i si ho hem de fer. Ens disculparem de parella i contra parella, i per cap motiu anirem a ballar aquella mateixa sardana a una altra anella.
- h. Mentre estiguem ballant, si ens sentim incòmodes, encara que els nostres companys/es es repengin, ens abstindrem de demostrar-ho. Quan la sardana acabi, de cap manera farem mostres d'esgotament, com, per exemple, bufar o agafar-nos els braços. Com a molt tindrem cura de no caure en el mateix parany en la sardana que segueixi, escapolint-nos amb discreció.
- i. Abans d'entrar en una anella, veurem si el nostre nivell es suficient per no destorbar, ja que, si bé tenim tot el dret d'entrar en qualsevol anella, els que ballen tenen el seu dret de ballar a gust. Aquest és un principi democràtic i de respecte.

Actuació a l'audició, aplec ...

- a. Quan arribem a una audició o aplec cal decidir on ballarem triant l'anella, si es que no tenim previst formar-ne una de nova. En aquest darrer cas cal posar el centre a una distancia raonable de la resta d'anells. Si no o fan així, possiblement a l'hora de ballar no hi cabrem o ens molestarem els uns als altres.
- b. Si la nostra anell, o l'anella que hem triat per ballar, es fa cada cop mes gran, cal que les noves parelles o balladors s'incorporin pel cantó de la rotllana que menys molèsties ocasioni a la resta d'anells (sempre que entrem en una rotllana completa).
- c. En cas de manca d'espai, es pot recórrer a la creació de rotllanes concèntriques. Recordem que això només ho farem si és estrictament necessari.
- d. Si ens incorporem a una rotllana, cal esbrinar qui compta i reparteix. En cas que no o faci ningú, podrem fer-ho nosaltres mateixos. Però si i hi ha alguna persona que fa aquesta funció, deixarem que continuï fins el final i evitarem competir amb ell. La mida de la rotllana pot, però, necessitar més d'un repartidor.
- e. Quan ens incorporem a una rotllana, cal triar la que estigui més d'acord amb les nostres possibilitats i coneixements. Aquest punt fou destacat per autors tan importants com Josep Miracle i Aureli Capmany.
- f. A les audicions, aplecs, etc. I ha colles assajant. Respectem la seva feina i el seu sacrifici.
- g. Totes les manifestacions sardanistes són, sovint, un bon moment per difondre i ensenyar els aspectes bàsics de la nostra dansa, generalment a aquelles persones que no són pròpies del nostre país i no poden accedir a un curset per aprendre'ls. Aquest és un dels principals moments de difusió sardanista cap enfora.
- h. En cas que una persona intenti accedir a l'anella trencant les normes exposades anteriorment, s'indicarà a la persona interessada, amb tota amabilitat i correcció, qui és el lloc idoni per fer-ho.
- i. En les nostre ballades son bones totes les normes de conducta educacional i ciutadana.



Sardanistes de Calaf (continuarà)

Extret del llibre **Ballem Sardanes**
Colles Sardanistes de Barcelona



EN FORMA!

EXERCICI FÍSIC, EL MILLOR ALIAT

Exercicis d'estabilitat lumbopèlvica (*core stability*),
hipopressius i relaxació

CORE EXERCICIS BÀSICS

Exercici 2

Planxa frontal

Posició

Persona ajaguda de bocaterrosa i aguantant-se sobre els colzes

L'exercici, pas a pas

Ens aixequem de terra recolzant-nos sobre els genolls, mantenint el cos totalment recte i mirant de corregir les curvatures de l'esquena (hiperlordosi, hipercifose...)

Posteriorment, fem l'exercici recolzant-nos sobre la punta dels peus

Temps

Mantenim la posició durant 10-1 segons

Repeticions

3



Manel Navarro

3 HABILITATS PERSONALS: L'ESCOLTA ACTIVA

IDEES CLAU:

- » L'**escolta activa** va molt més enllà de sentir una persona que conversa. Significa un esforç conscient per comprendre i entendre no sols el contingut de la conversa, sinó també els sentiments i les actituds de la persona amb relació a allò que explica.
- » Aquesta habilitat suposa **renunciar a imposar una idea** o un consell, o a intentar convèncer l'altre. Al contrari, significa acceptar la posició de l'altra persona i intentar comprendre-la, fugint de judicis i opinions.

4 HABILITATS PERSONALS: L'EMPATIA

IDEES CLAU:

- » L'**empatia** és la competència emocional i relacional que ens permet posar-nos al lloc del nostre interlocutor per entendre, de la millor manera possible, la seva experiència, les seves necessitats, els seus valors i les seves expectatives i desitjos.
- » Per desenvolupar l'empatia, hem de **prestar atenció a les emocions de l'altra persona** fent l'esforç de posar-nos al seu lloc, procurant comprendre el que sent, però amb prou distància emocional per poder conservar la nostra autonomia personal.

Pilar Sabaté (continuarà)

EL GRAN RECAPTA

Cada any, un cap de setmana de finals de novembre, hi ha una campanya organitzada per la Fundació Banc d'Aliments, amb l'objectiu d'aconseguir recollir aliments per repartir entre les persones necessitades. Aquesta campanya és força coneguda perquè se'n fa publicitat pels mitjans de comunicació i, a més, aquells dies als supermercats que hi participen hi ha voluntaris amb petos identificatius. Els donatius es poden fer de dues maneres: en productes o bé econòmics, a les caixes dels supermercats o bé en algunes botigues col·laboradores.

Càritas Parroquial de Calaf és una de les entitats adherida a la Fundació i, per això, cada any aquesta recollida compta amb la col·laboració dels supermercats i botigues del poble. Moltes vegades algú ens pregunta si el que es dona es queda a Calaf o bé va a altres llocs. En principi es queda a Calaf. Nosaltres declarem al Banc d'aliments els quilos, aproximats, que hem recollit i ells calculen els mesos que això ens durarà. Ara bé, pot passar que haguem recollit molt d'alguns productes i poc d'altres. Per això hi ha uns coordinadors comarcals que fan de contactes entre diferents entitats, de manera que alguna vegada ens intercanviem productes.



Pel que fa als donatius econòmics, que serveixen per comprar productes frescos, una part també es queda a Calaf i una altra part és per la Fundació. Com que el Gran Recapte del 2024 va ser els dies 22 i 23 de novembre i ja hi havia hagut el desastre de la Dana, aquest vegada excepcionalment una part dels donatius eren pels damnificats de València.

Tenint en compte que a Calaf ja s'havia fet una gran recollida per València a principis de novembre, temíem que es recollís menys que els anys anteriors. Per sorpresa nostra, va ser al contrari, es van recollir aproximadament 1.637 kg d'aliments, gairebé 200 kg més que l'any anterior. A la fotografia es pot veure com vam poder omplir el local.

Volem aprofitar aquest escrit per agrair a tothom que ha fet possible això: als voluntaris i voluntàries que han ajudat a recollir els donatius, al grup de voluntaris de Protecció Civil que també ens van ajudar i a tothom qui ha fet alguna aportació. Moltes gràcies!!

L'any 2023 va finalitzar un programa d'ajuts europeus per a persones amb dificultats. Des de llavors la Fundació té més dificultats per aconseguir aliments i fa una altra recollida, no tan general, a la primavera. Per tant, és possible que d'aquí uns mesos us tornem a demanar col·laboració. Lamentem fer-nos pesats, però una petita aportació de moltes persones és molt per a nosaltres!

Ariadna Riu i Assumpta Domingo

El davantal:

El primer propòsit del davantal de l'àvia era protegir la roba a sota, però, a més... va servir com un guant per treure la paella del forn. Va ser meravellós assecat les llàgrimes dels nens i, de vegades, netejar les cares brutes. Des del galliner, el davantal es va fer servir per transportar els ous i, de vegades, els pollets. Quan van arribar els visitants, el davantal va servir per protegir els nens tímids. Aquest vell davantal era una manxa, agitat sobre un foc de llenya. Va ser ell qui va portar les patates i la fusta seca a la cuina. Des del jardí, va servir com una cistella per a moltes fruites després que es van collir els pèsols. I al final de la temporada, es feia servir per recol·lectar pomes caigudes. Quan els visitants van arribar inesperadament, va ser sorprenent veure què tan ràpid aquest vell davantal podia deixar la pols.



Quan va arribar el moment de servir els àpats, l'àvia va anar a l'escala a sacsejar el davantal i els homes al camp van saber immediatament que havien d'anar a taula. L'àvia també el va fer servir per posar el pastís de poma just fora del forn a l'ampit de la finestra perquè es refredés. Passaran molts anys abans que algun invent o objecte pugui reemplaçar aquest vell davantal...

En memòria de les nostres àvies. ❤️

Vull els teus petons

Sol de tarda d'hivern que entra per la finestra i m'acaroni la pell, em transporta a l'escalfor del teu cos. Una tassa de cafè fumeja, espera sense pressa apropar-se als meus llavis.

I jo, penso en tu.

Recordo com eren les teves mans, delicades però fermes, com m'acariciaves la pell, amb tendresa, estudiant cada mil·límetre del meu cos, com si volguessis dissenyar un plànol perfectament detallat.

- Ets suau, tens la pell com les ales d'una papallona, et deia...

Ara sí que voldria aixecar el vol per anar-te a buscar, siguis on siguis, tornar-te a tenir...

Quan m'abraçaves s'aturava el temps, em feia tan petit que perdia el sentit, deixant-me, donant-me a tu... sentint els batecs com s'acopessin i res més; amor és diu.

Somriure encantador que desperta quan em mires, delimitat per uns llavis que criden a besar-los. Els teus petons... Vull els teus petons...

Besa'm com si la pell em cremés i tu em guarissis les ferides i mossega'm, primer el llavi, el pit i tot, mossega'm i llepa'm tot, guareix-me dels mals que m'has deixat tatuats.

Com fer-ho per que tornis a ser meva... on és la màgia que transporta a una altra dimensió... on és la porta per entrar al teu nou món... Et vull...

Vull sentir la passió de la teva mirada, com segueixes el compàs del meu cos quan ballo per a tu, com m'agafes la mà per apropar-me fins a notar la respiració entretallada, la suor que relisca en el meu pit, tens l'esquena molla... Et desitjo...

Vull que em posis contra la paret, així, presoner. Noto el fred dels maons, se'm claven a l'esquena dibuixant un laberint, bull la sang i el meu sexe busca sortir dels pantalons, les mans troben un pit excitat que sobresurt demanant que algú l'agafi fort. Em menges la boca i m'agafes pel cul, em marques els dits a les galtes i m'agrada, em sento teu... Puja'm!

Estic molt calent, no puc pensar... només vull fer l'amor, ara... Sí, aquí al carrer...!

El vent obre la finestra i una alenada d'aire gèlid em fa tornar a la realitat.

No hi ets...

No puc parar de pensar en tu...

Torna amb mi, et necessito...

Per què te'n vas anar?

Era massa aviat, no és just que l'atzar et fes desaparèixer...

M'agradaria tant estar al teu costat... dormir encongit entre els teus braços... i tu, tu has triat dormir sola..

Per què m'has deixat sol,

Torna d'allà on estiguis i abraça'm!

Que algú m'expliqui com es fa...

Com es fa tornar l'amor...

Com s'agafa l'aire?

Com es reté la vida?



Kiku Gesbur

LES RECEPTES DELS NOSTRES SOCIS

SOPA DE LLENTIES I BACALLÀ

INGREDIENTS (Per a 4 persones)

250 g de lleties cuites
150 g de bacallà dessalat
1 ceba petita
2 grans d'all
1 penca d'api mitjana
1 brot de farigola
30 g de mantega
sal
pebre negre

PREPARACIÓ

- 1.- Peleu la ceba i els alls. Retireu els fils de la cara exterior de la penca d'api i renteu la farigola. Poseu-ho tot, trossejat, en un litre d'aigua i bulliu-ho a foc baix i amb l'olla destapada, 30m. Quan faltin 5m. Per acabar la cocció, afegiu-hi les lleties cuites, escorregudes.
- 2.- Talleu el bacallà a dauets i escaldeu-los 1m en aigua bullent. Escorreu-los.
- 3.- Retireu la farigola de les lleties i passeu-hi la batedora fins a fer-ne un puré ben fi. Incorporeu-hi la mantega i feu-li arrencar el bull suau 5m.
- 4.-Passeu-ho als plats, repartiu-hi els dauets de bacallà i espolseu-i julivert picat ben fi pel damunt.



Sebas

PETITS CANVIS = GRANS RESULTATS

CONSELLS PER TRANSFORMAR LA TEVA SALUT 5 (Continuació)

PETITS CANVIS/CONSELLS A NIVELL MENTAL:

«No hi ha pensament sense sentiment, no hi ha sentiment sense emoció, no hi ha emoció sense procés corporal. Una persona bloquejada emocionalment està anul·lada psicològicament »(Mario Alonso Puig)

En aquest article i els següents us donaré uns consells a nivell mental, per una bona salut cognitiva i emocional.



Tot el que som, en gran mesura, és el resultat dels nostres pensaments i aquests venen determinats per les nostres creences. Cada dia prenem moltes decisions, arran d'aquests pensaments. Els pensaments els creem nosaltres, són la llavor. Una cosa és la realitat i una altra la interpretació que fem de tot el que ens passa, que és subjectiva i està distorsionada (segons les nostres creences, estat d'ànim, entorn, experiències ...). Aquests pensaments tenen conseqüències, ja que generaran emocions, sentiments, comportaments i accions, que si repetim poden convertir-se en hàbits.

Si volem veure la qualitat dels nostres pensaments, anem a mirar quines emocions tenim en aquest moment, ja que són el nostre baròmetre.

Allò que no ets capaç d'acceptar, és l'única causa dels teus sofriments

Pregunta't : "On tinc el meu focus en aquest moment?" Intenta ser conscient en i del moment.

El present és l'única cosa que tens, si t'observes enredat amb la teva veu interior, no estàs aquí i ara. Canvia el focus. L'atenció és selectiva i la realitat molt àmplia, si només mires a un lloc, no veuràs uns altres.

ESTRATEGIA/EINA RECOMANADA:

-Llista de pensaments.

Fer una llista dels nostres pensaments ens permet poder valorar com son aquests pensaments, i així poder reforçar-los i millorar-los , per cada vegada ser més subjecte de nosaltres mateixos. No som els nostres pensaments, som els que pensem.

Al proper article aprofundirem en tot aquest tema dels pensaments, mentrestant us convido a continuar escoltant-vos i estimant-vos!



ESTELA GARCIA

Salut, Benestar, i Sofrologia

Dietista / Naturòpata / Quiromassatgista
Tècnic de Fitness / Monitora Esportiva Professional
Formada en Sofrologia Caycediana

Passatemps

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

TROVA LES 5 DIFERÈNCIES



Endevinalles

1.- . Sóc com l'aigua transparent, mes, l'ardència del meu cor deixa molt prop de la mort qui per mi la passió sent.

* * * * *

2.- Mirat per l'indret és un vegetal, mirat al revés soc un mineral.

Acudits

Com anomenes un gat que viu en un iglú? Un esquimiau.

* * * * *

Què li va dir una puça a una altre puça?

- Anem a peu o esperem al gos?

M^a Angeles Gracia

RACÓ DE LA POESIA



Desideri Lombarte Arrufat -Pena-roja 1937- Barcelona 1989- va ser un escriptor i poeta matarranyenc que va inspirar a molts compositors per a musicar els seus textos. Rosalia Gil -la dona del poeta- argumentava que alguns poemes ja van nàixer amb una certa idea musical, que desgraciadament l'escriptor no sabia plasmar. Abans de la seua mort Lombarte ja va poder escoltar i li van agradar alguns temes musicats pels cantautors i amics del poeta Àngel Villalba de Favara i Anton Abad de Saidí que havien participat en el Segon Congrés Internacional de Llengua Catalana el 1986.

Som gent del Matarranya

**On tens la gent, Matarranya,
en tantes cases tancades
i terres abandonades?
Escampats per mitja Espanya!**

**Però alguna volta tornen
per no perdre la costum?
Tornen si no estan molt lluny
i els que no poden s'enyoren.**

**Ampla vall i planes terres,
oliveres i ametllers,
presseguers i avellaners,
roques roges a les serres.**

**Matarranya, terra i riu,
pobles plans i costeruts,
bancals grans, bancals menuts,
fred d'hivern calor a l'estiu.**

**Quants anys fa que esteu aquí
bona gent del Matarranya?
Los ibers més de 6.000
i natres som d'eixa raça**

**Los ibers, los rebisiaios,
los iaies grecs i romans,
i els pares que tenim natros
mig moros, mig cristians.**

**Ermites, castells i ponts,
esglésies, cases i masos,
carrascals, pinars i fonts,
parets de pedra i ribassos.**

L'ENCANT DE LA LECTURA COMPARTIDA

En els seus orígens, la literatura s'expressava de manera oral. Eren textos (acompanyats moltes vegades de música) que estaven pensats per ser explicats i escoltats de viva veu. Per tant l'efecte i l'impacte era directe i es podia comentar al moment. Encara en tenim mostres ben vives (el teatre, les rondalles, les cançons). Però a partir de l'Humanisme i amb la implantació de la impremta que va permetre accedir amb més facilitat als textos i, per tant, a la lectura, mica en mica es va anar imposant la lectura directa, solitària, silenciosa, íntima.

Llegim, doncs, de manera individual, amb el *nostre* llibre que pàgina a pàgina ens desvela la història que conté i ens emociona, ens inquieta, ens pot fer pensar, empipar-nos, escandalitzar-nos... també avorrir-nos o decebre'ns. Aquesta forma individual de llegir, però, té l'inconvenient que cada lector es queda l'experiència de la seva lectura per ell sol. El que permeten i propicien els Clubs de lectura és que una colla de lectors llegim el mateix llibre en un mateix temps i, en acabat, ens puguem trobar i comentar les impressions, experiències, aprenentatges, interpretacions que aquella lectura ens ha suscitat.



Ens trobem per comentar un llibre i això enriqueix l'experiència de la lectura. Deixa de ser solitària i íntima per passar a ser compartida. Cadascú -si vol- pot comentar el que li ha semblat la història, els personatges, la situació... Pot dir si allò que ha llegit li és proper o llunyà, si és versemblant o massa fantàstic, relacionar-ho amb altres històries, si està ben resolt el final o l'estil del narrador agrada o no agrada.

Es pot estar d'acord amb una interpretació d'un llibre o es pot veure de manera diferent. A un li pot agradar i a l'altre no. Un haurà acabat i devorat el llibre i un l'altre l'haurà deixat a mig llegir... Es poden defensar les opinions pròpies amb vehemència i, tanmateix acceptar la visió d'un altre lector. Sempre en un diàleg civilitzat, constructiu, enriquidor i obert, perquè tothom hi és benvingut.

A Calaf, des de fa molts anys, funciona un Club de lectura d'adults dins de les activitats de la Biblioteca, que cedeix els llibres als lectors del Club. El dia que ens trobem, normalment en dimecres, comentem la lectura que hem fet i gairebé segur que sortim de la trobada havent vist més coses del llibre que no ens pensàvem... i amb ganes de llegir el proper i tornar-nos a trobar i descobrir què ens ha aportat la següent lectura. Procurem que una de les lectures de l'any, com a mínim, sigui amb la presència de l'escriptor/a i aleshores, no cal dir-ho, l'experiència del Club és molt més - però molt més!- extraordinària.



Jaume Farrés Cobeta
Coordinador del Club de lectura

LES 10 MERAVELLES DE CALAF

3.EL CAMPANAR

Està fora de tot dubte que si hi ha algun element patrimonial que identifiqui Calaf aquest és el seu campanar. Motiu d'orgull i símbol indiscutible per als nadius i els nouvinguts, creients i no creients, quan a l'horitzó albiures el campanar de Calaf saps que ja ets a casa.

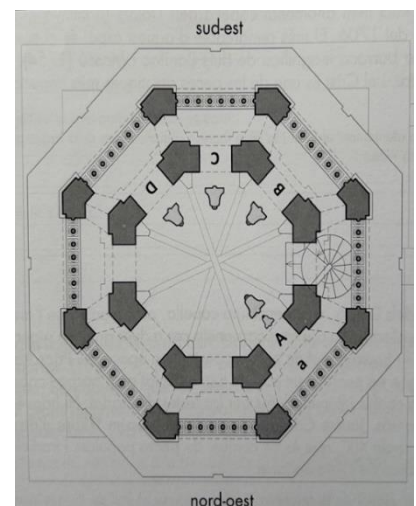
No importa que sigui el quart més alt de Catalunya (el primer és el de Valls, després el d'Esparreguera i el tercer, Reus); artísticament, és el més bonic: el de Calaf és barroc, fa 56,60 m d'alçada i 225 graons per pujar fins al llanternó. Té una base de planta quadrada, un cos octogonal amb cornisa motllurada que acaba en terrat i balustrada; una torrella vuitavada amb cúpula semiesfèrica (llanternó), i un petit pinacle al cim.

La torre del campanar va trigar 219 anys a finalitzar-se en un total de tres fases: es començà a construir el 1670 (1a); continuà el 1785 (2a) i s'acabà el 1889. Al cap de cent anys, va ser objecte d'una primera rehabilitació (1989), i ara s'ha dut a terme una segona reforma (2024) amb la qual cosa tenim un campanar gairebé recent estrenat.

La pregunta que us heu de fer és: si va tardar tant a fer-se, des d'on es tocaven les campanes? Doncs resulta que hi hagué un primitiu campanar d'espadanya (vegeu foto 1) situat al sisè contrafort, que té forma de U (cantó Plaça de les Eres), de la Col·legiata de St Jaume, a la dreta del vitrall de St Miquel Arcàngel (absis). Per això l'arquitecte de les obres de rehabilitació, Jordi Morros, ens digué: "pel mateix preu, us n'he arreglat dos, de campanars". Ha restaurat, també, el primer campanar d'espadanya.

Com a curiositat, us indico el nom, la localització i el donant (foto 2) de cadascuna de les cinc campanes del campanar de Calaf (el nord-oest és on hi ha la façana i entrada principal de l'església) gràcies a un dibuix de Jordi Morros:

- a. **campana de l'Hospital** (1943) de Joan Prat i Soler. No toca.
- A. **Santa Calamanda** (1954) de Josep Torra i Closa. Anuncia la celebració de misses.
- B. **la campana grossa** (1964) de la família Muns-Palà. Toc de difunts.
- C. **Santa Digna** (1698/1903) d'Ignasi de Llorens. Toca els quarts del rellotge.
- D. **St Francesc i St Antoni de Pàdua** (1768). Donant desconegut. Toca les hores. La C i la D són les més antigues i per això tenen el jou de fusta.



Josep Maria Solà



FEM MEMÒRIA?

**1. RESPON LES SEGÜENTS PREGUNTES
RECORDANT EL DINAR DEL DIA DE NADAL DE QUAN ERES UN
INFANT**

ON CELEBRAVEU EL NADAL? _____

ESCRIU EL NOM DE LES PERSONES QUE HI HAVIA A LA TAULA DEL DINAR?

RECORDA I ESCIU UNA ANÈCDOTA DIVERTIDA D'ALGUN DINAR DE NADAL?

2.: PENSA I ESCRIU UNA FRASE AMB CADASCUNA DE LES IMATGES

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



Montserrat Clavé Puigfarregut@fersegranquinregal

18. De pestes i pandèmies.

Damag és un poble petit de poc més de dos-cents habitants distribuïts en una quarantena de cases arrencades a dreta i esquerra d'un únic carrer major. En un dels extrems hi ha l'església i en l'altre un portal de pedra que en altres temps tenia una porta de fusta de la qual encara en queden els suports de les pollegueres. La distribució d'aquest poble en un sol carrer fa que les façanes es contraposen unes davant les altres com cares inquisidores, algunes amb la boca oberta i la majoria amb ulls entelats per cortines de ganxet. Poca llum en aquest carrer estret i llarg; poca llum i poc moviment des que cap als anys 70, les normes urbanístiques van permetre obrir accessos a la part del darrere per encabir-hi els vehicles de quatre rodes acabats d'arribar. Aquests accessos van anar esdevenint la forma més habitual d'entrar i sortir de les cases deixant el solitari carrer major interior per al trànsit quasi exclusiu de gats i gossos.

A Damag el mal temps és cosa força habitual si tenim en compte que es troba a 1000 metres d'altitud i situat al capdamunt d'un turó on hi bufen tots els vents. Els hiverns són rigorosos i llargs i el sol es fa pregar a l'hora d'escalfar cases i veïns. D'ençà del mes d'octubre fins ben entrat el mes de maig són comptats els dies que els raigs de sol escalfen mínimament les llambordes del carrer major. El sol acostuma a perdre sovint la partida contra la boira que s'hi adorm en un son que pot arribar a durar setmanes. La combinació de boira



i baixes temperatures dibuixa un ambient de novel·la anglesa amb l'afegit d'unes crestes de gebre endèmiques d'aquest racó de món. Tanta boira, tant fred i tant gebre ha modelat el caràcter especial dels seus habitants. Damagencs i damagenques s'han acostumat a passar les llargues hores d'hivern tancats a casa o fent-la petar a la barra del bar Caliu, l'únic que hi ha al poble. En aquesta barra s'hi han travat converses de tota mena sobre fets reals o inventats que parlen de veïns i veïnes de tots els temps. Aquesta afecció de la vila a les històries ve de molt lluny igual que el fred que s'hi passeja.

Potser per això, en l'actualitat a Damag podem comptar-hi fins a sis escriptors que publiquen amb regularitat sobretot novel·la negra. Un exemple el trobem en la darrera d'en Marcel Medir de Cal Fuster que porta el títol de : "El portal de les esclerxes" i que s'inspira en una llegenda arrelada a la vila a partir d'uns fets reals esdevenuts cap al segle XIV. En Marcel ha triat aquest tema perquè segons la llegenda, els fet van passar als baixos de casa seva quan un avantpassat hi exercia de fuster, ebenista i cisteller.

A mitjan segle XIV, Damag patia els estralls d'una pesta -ara en diem pandèmia- que delmava la ja migrada població de forma accelerada. La tos i els planys eren la banda sonora d'una malura que ofegava sobretot avis fumadors i iaies delicades.

La fusteria del número 3 del carrer major no donava l'abast a servir taüts de tota mena per donar sepultura a les nombroses baixes que es produïen. En pocs dies el fuster va haver de servir quaranta taüts. Els primers van ser de fustes bones i cantoneres tornejades, però els darrers ja s'enllestien amb senzills taulons de pi sense polir. I és que no hi havia temps ni materials per fer-ho d'una altra manera. En Joan, el fuster, treballava 24 hores per poder atendre tanta demanda. Ho feia sempre amb l'ai al cor per no ser contagiats pels nombrosos clients que venien a portar i recollir encàrrecs. Potser per això des del primer dia de pandèmia va establir com a norma el tancament dels dos fulls del portal de l'entrada. Era un vell portal que mai fins ara havia estat tancat. Era tan vell que més que un portal semblava una reixa de presó per la quantitat de fustes trencades i corcades que havien anat desapareixent, la qual cosa possibilitava ara que des de fora es pogués entreveure els tràfecs del fuster amb els taüts.

Amb el portal ajustat deia que es sentia més segur a l'hora de rebre encàrrecs i pagaments. Les velles escletxes possibilitaven aquestes situacions; pel que fa als lliuraments, els feia sempre al vespre a partir de mitjanit sense presència de ningú. Així ho tenia establert: deixava els taüts al carrer davant el portal amb un paper clavats amb el nom del mort a qui anava destinat i un sobret amb el preu i la forma de pagament.

La matinada del 12 de febrer del 1365, Damag es va llevar amb una fredorada excepcional i una boira espessa com poques s'hi havien vist abans. El gebre cobria les façanes d'un tel blanc i havia completat els espais lliures de les baranes dels balcons fins a uniformar-ho tot com si es tractés d'un llençol immens acabat d'emmidonar. Qualsevol altre dia no circularia ningú pel carrer, però aquell dia hi havia cua davant de cal fuster. Un bon grapat de gent provava de fer sentir el nom del seu familiar mort entre les escletxes del portal donant mesures per a la construcció urgent d'un taüt. La porta no es va obrir en cap moment, a l'altra banda cap soroll, cap resposta. Els afligits clients retornaven a casa amb el dubte de si l'encàrrec havia estat rebut correctament. Així un rere l'altre fins a dotze van adreçar la seva comanda al portal de les escletxes. Aquell dia el sol no es va deixar veure en cap moment i cap a mitjanit la capa de gebre no havia fet altra cosa que augmentar. Com que era l'hora, nombrosos familiars dels morts d'aquell dia s'adreçaven a cal fuster a recollir els encàrrecs del matí poc convençuts de trobar res al peu del portal. I no anaven mal encaminats, davant la porta, no hi havia res més que fred i gebre, el portal estava tancat com sempre i les escletxes s'havien omplert de gebre. Van haver de tornar a casa amb les mans buides i els cors trasbalsats.

L'endemà cap a la 1 del migdia s'entrellucà el primer raig de sol que es va fer més intens cap a les quatre de la tarda. Va ser aleshores quan tot va començar a rajar i una forta xerrameca s'escoltà davant el número 3 del carrer major: era un garbuix de noms, mides, plors i precs desesperats que s'encavalcaven els uns amb els altres. Tothom va pensar en la llegenda del Mercat de Calaf que contava uns fets semblants. Era ben clar que s'acabaven de repetir uns fets inversemblants en què Calaf i Damag es veien agermanats: el fred intens i la boira gebradora, havien glaçat converses, desglaçant-les més tard totes de cop amb els primers raigs de sol.

En Marcel Medir, confinat a casa des de fa tres mesos per culpa de la Covid s'ha inspirat en aquella vella llegenda per construir una novel·la centrada a Finlàndia amb un protagonista a qui fa fer de fuster, un maniàtic que viu tancat a casa seva sense relacionar-se amb ningú per por de no se sap ben bé què, però que no para de fer mobles dia i nit atenent als clients exclusivament per telèfon i internet. Ningú recorda la cara que fa, ni de quin color té els cabells, si és que n'hi queden. Ah, i deixa els treballs acabats davant la porta en un espai condicionat per a l'ocasió.

Antonino Mestres

COM AFECTA EL CANVI CLIMÀTIC A LES PERSONES GRANS

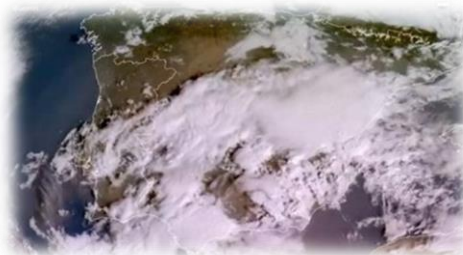


No hi ha dubte que, a tots ens ha afectat molt el fenomen de la Dana al país valencià, al veure que el 70% dels morts han estat persones de més de 70 anys, i ens preguntem si l'impacte del canvi climàtic afecta més a les persones grans.



Observem que, les persones grans ens veiem afectades de manera desproporcionada pel canvi climàtic a causa de diversos factors, un d'ells és el de tenir més probabilitats de trobar-nos en una posició més vulnerable als impactes directes sobre la salut, com ara les malalties cardiovasculars i respiratòries, la diabetis i malalties que necessiten atenció i suport, com també experimentar la solitud i l'aïllament. Molts reptes als quals ens enfrontem les persones grans en el context el canvi climàtic, estan intrínsecament relacionats amb el fenomen social més ampli de l'edatisme, que impulsa la marginació i exclusió de les persones grans en molts àmbits de la vida, com també pel que fa tenir l'accés a la necessària informació i suport que ens permeti poder fer front als efectes del canvi climàtic, i estar preparat per les possibles emergències.

Les persones grans segur que experimentem els canvis en el medi natural de manera diferent que altres grups d'edat, especialment perquè es possible que tinguin més arrelats vincles en el nostre lloc de vida o per motius tradicionals, culturals o professionals associades a la natura. El ritme vertiginós del canvi, combinat amb la manca d'informació i suport corre el risc de deixar enrere les persones grans, per la dificultat d'adaptació per aprendre noves habilitats i tècniques.



En situacions d'emergència, per exemple en casos d'onades de calor, incendis forestals o inundacions, les persones grans, i en especial les que tenen necessitats de suport es troben en desavantatge perquè no poden ajudar-se a si mateixes o bé traslladar-se a un lloc amb més seguretat. Això afecta tant a les que estan en centres d'atenció residencial com a les que viuen en comunitat.

Persones que no tenen accés a sistemes formals de suport també poden ser més vulnerables en el context d'emergències, ja que no saben on buscar assistència. Els protocols i intervencions de desastres i emergències necessiten incloure mesures per a l'evacuació segura, el suport i la prioritització de les persones grans en situació de vulnerabilitat.

Un altra de les problemàtiques que ens trobem els grans, es que en molts casos, la manca d'informació on poder recórrer per aprofitar els recursos que existeixen que poden aportar solucions eficients i ecològiques, entre altres les de poder fer adaptacions a la pròpia llar (aïllament/finestres/bombes de calor, etc.). I en cas de tenir la informació ens trobem amb la complexitat i dificultat de poder fer sol·licituds ja que normalment es requereix un alt nivell en formació digital, que no tenim. Per tant hi ha una necessitat crucial de pensar com les persones grans podem accedir a aquestes ajudes de forma fàcil, ja que som qui més les necessita.

Però calent polítiques públiques valentes que assegurin que els grans no es quedem al marge dels beneficis que poden aportar aquestes adaptacions, perquè quan hi ha una tragèdia observem amb tristesa que aquestes persones, envellides després d'una vida llarga i treballada, i amb gran esforç per tirar endavant, amors, vida social i entorns amigables, creien que ja tenien per endavant un futur curt en el temps però, garantit i assegurat. Ara davant la desgracia es veuen totalment desamparats, sense temps ni potser empena per reconstruir tot al perdut, sense la capacitat, de pensar, programar o de donar el mínim pas per un futur amb il·lusió.

Josep Carné i Teixidó (president)

El Consell de la Gent Gran de l'Anoia INFORMA i OPINA**El Consell de la Gent Gran de l'Anoia celebra la seva Assemblea General**

El passat 19 de febrer es va celebrar l'Assemblea General del Consell de la Gent Gran de l'Anoia, un espai de participació on es van abordar qüestions rellevants per al conjunt de persones grans de la comarca. L'acte va ser inaugurat pel president del Consell Comarcal de l'Anoia, el Sr. Jordi Parcerisas i Valls, qui va donar la benvinguda als assistents i va destacar la importància de l'òrgan com a vehicle per defensar els drets i necessitats de la persones grans.

El Sr. Enric Senserrich va recordar què és el Consell de la Gent Gran i la importància de participar-hi. Així mateix, el Sr. Climent Requesens va poder explicar la situació actual del Consell de la Gent Gran de Catalunya.

Durant la trobada es va ratificar la designació dels membres de la Junta Permanent moment en el qual el President va subratllar l'increment de representativitat del territori aconseguint ser el 70% dels municipis representants; un fet històric que posa en valor la importància de desenvolupar polítiques d'envelliment alineades amb les necessitats emergents. Seguidament, es va aprovar la memòria d'activitats del 2024, on es van repassar les accions dutes a terme, com formacions i iniciatives per a la promoció de l'envelliment actiu. Cal esmentar que durant el 2024 els membres de la junta han visitat als 31 dels 33 ajuntaments de la comarca per poder elaborar una fotografia real i actualitzada de les accions i serveis per a persones grans des del món local. Fruit d'aquesta tasca es va elaborar una Guia per a la implementació del Pla Comarcal de les Persones Grans. Així mateix, cal recordar que l'1 d'octubre passat es va celebrar el 15è aniversari d'aquest òrgan de participació i promotor d'accions.



A continuació, es va presentar la proposta del pla de treball per a l'any 2025, que inclou objectius com:

*** *Augmentar la representació al Consell de la Gent Gran de l'Anoia.***

*** *Treballar per l'aprovació de la Llei de les persones grans.***

*** *Visibilitzar la vellesa com una etapa més del cicle vital, commemorant el dia 15 de juny, dia mundial per a la presa de consciència sobre l'abús i el maltractament a les persones grans; i l'1 d'octubre, dia internacional de les persones grans.***

Un altre punt destacat de l'assemblea va ser la designació del representant de l'Anoia al Consell de la Gent Gran de Catalunya, càrrec que recaurà en el Sr. Climent Requesens, única candidatura presentada.

El Consell de la Gent Gran de l'Anoia, constituït el 2009, és un espai de trobada i representació de les persones grans de la comarca amb l'objectiu de promoure un envelliment actiu i millorar el seu benestar. Des d'aquest òrgan es fomenta l'intercanvi d'experiències entre entitats, l'accés a formacions i subvencions, així com la participació en decisions que afecten el col·lectiu.

L'assemblea va finalitzar amb unes paraules per part de la Consellera de l'Àrea, Sra. Sandra Fernández, i amb un torn obert de paraules, on els assistents van poder compartir inquietuds i propostes, i es va fixar la data de la propera reunió de la Junta Permanent.

VIU CALAF!

Els Pastorets de Calaf l'orgull de tot un poble!



CAVALCADA REIS 2025



MARX NÒRDICA A CENTELLES

CARNESTOLTES

CARNESTOLTES

LA RESIDENCIA SEGUEIX ENDAVANT

Solucions endevinalles
1.- Aiguardent 2.- Arròs