

Núm.

2

2009

Consell Comarcal del Pla d'Urgell

Programa per a la Gent Gran

CONSELL CONSULTIU DE LA GENT GRAN
EL PLA D'URGELL



PROGRAMA PER A LA GENT GRAN



La revista que teniu a les mans no hauria estat possible sense l'empenta que el Consell Consultiu de la Gent Gran al Pla d'Urgell poseu en totes aquelles activitats en les quals cal fer pinya perquè tirin endavant. És una virtut que sempre funciona quan hi ha un compromís conjunt i els que signeu de manera directa o indirecta el consell de redacció

d'aquesta publicació en sou un exemple. Només fent un cop d'ull a aquestes pàgines, la primera impressió que un n'extreu és que l'edat no és cap límit per posar en pràctica noves activitats o formar-se en camps com el de la informàtica, que avança a velocitat de vertigen i que, fins i tot, molts cops, sobrepassa a aquells que, per edat, sembla que hi haurien d'estar més avesats.

Amb tot això, el que us vull dir és que les llars de jubilats del Pla d'Urgell i per extensió el consell consultiu que integreu compteu amb una vitalitat i una energia de la qual ens hem de sentir orgullosos perquè, entre altres coses, vol dir que la societat disposa de recursos i equipaments perquè tots els col·lectius que en formen part trobin resposta a les seves demandes. I no és pas que sigui més fàcil fer activitats quan un ja no té l'obligació d'anar a treballar. Per exemple, als qui sou avis i àvies no cal que us expliqui res. Ateneu els vostres néts i nètes amb tot l'orgull i l'amor del món, però això no treu mèrit a la tasca que desenvolueu, la qual, de manera directa, també fa possible la compatibilitat de la vida laboral dels vostres fills i filles. Sou meravellosament generosos amb els vostres i això us fa encara més bones persones perquè, en molts casos, la salut no sempre acompanya com ho havia fet abans.

A tots i a totes, gràcies per ser com sou i gràcies perquè el vostre exemple també fa escola als que venim i vindran darrere.

Joan Reñé i Huguet

President del Consell Comarcal del Pla d'Urgell



Benvolguts conciutadans,

Tenim a les nostres mans el segon exemplar de la revista que ens identifica, a la qual desitgem una profitosa i llarga vida.

Si el primer va voler significar la presentació del Consell de la Gent Gran del Pla d'Urgell a tots els seus habitants i públic en general, el segon ja s'aproxima més

al que desitjaríem que arribés a ser: un òrgan de participació, relació i creació de totes les llars de jubilats, on puguin manifestar les seves iniciatives o inquietuds i mostrar els aspectes més significatius de les seves localitats, complementat amb un bon resum de les activitats realitzades en comú, com les sortides culturals que enguany hem dut a terme a Barcelona, Poblet, Montblanc, Vic i Festival Internacional de Cantonigròs, el curs d'informàtica i altres que també s'exposen en aquestes pàgines, tot plegat degudament acompanyat i complementat per un bon reportatge gràfic que amb les seves imatges en doni constància plena.

Cal, doncs, preocupar-se i ocupar-se del seu continuat progrés, ajudar-la a créixer i il·lusionar-se en aquesta tasca creativa, cosa que aconseguirem, sense cap mena de dubte, amb la vostra inestimable col·laboració.

Des del Consell continuarem promocionant les sortides i altres activitats culturals. Ens agradaria aprofundir cada vegada més en l'extensió de la informàtica donant suport a les juntes dels diversos municipis amb la implantació d'un nou programa de comptabilitat que faciliti encara més la gestió administrativa de les nostres entitats, de la mateixa manera que voldríem normalitzar la formació en les noves tecnologies a aquelles persones –cada vegada més nombroses– interessades en aquesta temàtica avui tan imprescindible, sempre que la maleïda crisi econòmica no sigui el pretext que ens talli aquell subministrament tan necessari per fer que les coses rutllin com el tren d'alta velocitat.

Lluís Sanfeliu Domènech

Representant Consell Consultiu de la Gent Gran del Pla d'Urgell

SORTIDA AL MUSEU D'HISTÒRIA I TEATRE NACIONAL DE CATALUNYA

Una de les sortides més exitoses organitzades pel Consell Consultiu de la Gent Gran del Pla d'Urgell fins al moment, va ser el passat 10 de desembre de 2008. En aquesta activitat van participar 92 persones jubilades de la comarca. A més de fomentar les relacions socials i evitar el risc d'aïllament social, l'objectiu prioritari d'aquestes sortides és fomentar el coneixement de la nostra cultura a través de la visita a diferents llocs d'interès. Després de recollir tots els participants pels diversos municipis de la comarca, vam parar a dinar al Restaurant del Bruc per continuar la ruta cap al Museu d'Història de Catalunya, museu que té per objecte exposar i difondre la història de Catalunya com a patrimoni col·lectiu, conservar els objectes que s'hi relacionen i enfortir la identificació dels ciutadans amb la història nacional. El Museu d'Història de Catalunya s'articula com a museu narratiu.

Després, tot passejant vam arribar fins al Moll de la Fusta mentre es feia l'hora d'anar cap al teatre.

Aprofitant l'any Rodoreda, vam anar al Teatre Nacional de Catalunya on la companyia Dagoll Dagom posa en escena l'obra Aloma, de Mercè Rodoreda (Barcelona, 1908 - Girona, 1983), novel·la amb la qual l'autora va obtenir el premi Crexells l'any 1937 i que va revisar amb profunditat el 1969, a l'exili. Vam veure una versió musical que fusiona dues veus, la de l'Aloma jove i la de l'Aloma madura.



PRESENTACIÓ REVISTA

Una iniciativa sorgida conjuntament del Consell Consultiu i del Programa per a la Gent Gran del Consell Comarcal del Pla d'Urgell és l'edició de la revista que ara teniu a les mans.

Aquesta és una publicació anual en la qual hi ha un recull de totes les activitats formatives, culturals i lúdiques organitzades durant l'any vigent. Aquest segon exemplar vol ser un reflex de totes les activitats que es fan des de i per al col·lectiu de la gent gran.

Un dels objectius és difondre una petita mostra de l'ampli ventall d'activitats adreçades a les persones grans de la comarca, així com fer arribar a totes aquelles persones que han participat en les diferents accions un petit recull dels moments més emblemàtics viscuts.



DONATIU “LA CAIXA”

El president del Consell Comarcal del Pla d'Urgell juntament amb el director de l'entitat financera “la Caixa” de Mollerussa van entregar el passat 27 de març una ajuda econòmica a cinc llars de jubilats de la comarca on l'entitat no té sucursal. L'objectiu d'aquest ajut és que les llars de jubilats disposin de les ajudes que l'Obra Social té destinades a aquesta finalitat. Els representants de les diferents associacions beneficiàries de les ajudes saben que aquest donatiu ha d'anar destinat a fomentar la cultura de l'oci actiu.



LA INFORMÀTICA A L'ABAST DE LA GENT GRAN

El passat mes de febrer, el Consell Consultiu de la Gent Gran va promoure un curs d'informàtica a cinc associacions de gent gran de la comarca.

El curs es va realitzar durant un termini de dos mesos, amb un total de 32 hores. A la nostra llar, la de Fondarella, van participar a l'activitat 16 socis de l'associació.

En aquest curs, ens vàrem introduir en el món de les noves tecnologies de manera progressiva, des dels conceptes bàsics de funcionament de l'ordinador fins al descobriment dels diferents programes (tractament de textos, eines de dibuix...); tot això a través de classes divertides, distretes i molt pràctiques.

Fomentar el coneixement i l'ús de les noves tecnologies en la gent gran sembla una feina difícil a causa del canvi generacional i la ràpida evolució d'aquestes tecnologies.

Qui havia de pensar quan nosaltres érem infants que a través d'una màquina podríem escriure, dibuixar i comunicar-nos amb el món?

Qui havia de pensar que aquesta màquina tingués memòria per recordar el que havíem fet el dia passat?

Per a molts de nosaltres era la primera vegada; mai abans havíem tocat un ordinador ni un ratolí (carai!, això del ratolí era un rosegador empipador que trobàvem a les cases de pagès), ni tan sols sabíem com encendre la màquina, però amb pocs dies i moltes ganes d'aprendre ens hem iniciat en aquest engrescador món de la informàtica.

Aquest curs ens ha ajudat a tenir confiança en nosaltres mateixos i a aparcar les inseguretats davant les noves eines tecnològiques d'aprenentatge i coneixement.

Animem tothom a iniciar-se en aquesta activitat i esperem tornar-la a emprendre amb les mateixes ganes i il·lusió que el curs passat.

*Associació de Gent Gran Sant Sebastià de Fondarella
Neus Huguet i Balcells*



Linyola



Fondarella

Miralcamp



Castellnou de Seana



PROMOCIÓ DE LA SALUT

Què en sabem, de la DMAE?

El nom complet d'aquesta malaltia és el de DEGENERACIÓ MACULAR ASSOCIADA A L'EDAT, i consisteix en un seguit d'alteracions que es produeixen en la retina d'algunes persones grans a les quals, a poc a poc, se'ls va deteriorant la visió central i els impedeix qualsevol tasca relacionada amb la visió fina, com la conducció, la lectura, veure la televisió, veure la cara de les persones estimades...

Es tracta d'una malaltia que ha pres importància recentment de manera paral·lela a l'augment de la longevitat de la població i per aquest fet l'Organització Mundial de la Salut (OMS) ha declarat el 2010 com l'any de la DMAE.

Dins les activitats desenvolupades pel Consell Consultiu de la Gent Gran del Consell Comarcal del Pla d'Urgell, com un avanç de les recomanacions internacionals i en gairebé totes les poblacions de la comarca, s'han realitzat xerrades informatives tendents a conscienciar la població amb més risc de patir la malaltia i de les expectatives de tractament per tal de retardar o frenar el seu desenvolupament.

A Bellvís, concretament, una nombrosa assistència, encapçalada pel president del Casal d'Avis i la tècnica del programa per a la gent gran, va seguir amb molta atenció les explicacions donades en l'exposició i es va tancar l'acte amb un reguitzell de preguntes per tal de saber més d'aquesta malaltia i de les seves relacions amb altres patologies visuals.

Les xerrades han estat desenvolupades pels òptics optometristes de FEDEROPTICS ROURE, de Mollerussa, els quals, amb 40 anys d'experiència clínica, van donar una sèrie de pautes per conèixer la importància i l'abast de la DMAE i exposar les darreres tècniques per tractar-la i convidaren els assistents a passar una sèrie de proves adients, amb caràcter gratuït, amb la finalitat de descartar la seva presència en el seu sistema visual.

*Federoptics Roure
 Manel Roure Arnaldo*



Linyola



El Poal



Sidamon



Vila-sana



El Palau d'Anglesola



Torregrossa



Miralcamp



Barbens

SORTIDA A MONTBLANC I MONESTIR DE POBLET

El passat mes de maig 73 persones de les llars del jubilat del Pla d'Urgell vam desplaçar-nos a la localitat de Montblanc i al monestir de Poblet.

A Montblanc, fundat pel rei Alfons I el Cast, vam fer una visita al voltant de les muralles, iniciades el s. XIV, tot escoltant les explicacions del guia. Vam passar pel convent de Sant Francesc, construït a finals del s. XII, el call jueu, l'antiga església de Sant Miquel (s. XIII i posteriors, on es van celebrar les Corts Catalanes), el Palau Reial (s. XIII i XIV), l'Església de Santa Maria la Major (s. XIV), la casa dels Josa i per acabar l'hospital -església de Sant Bartomeu i de Santa Magdalena (s. XIII).

Fou una visita molt interessant amb un bon guia.

En acabar la visita de Montblanc ens vam desplaçar a l'Espluga de Francolí, on vam dinar al restaurant del Casal (Hostal del Senglar), i, un cop amb noves forces, ens vam dirigir a visitar el monestir de Poblet.

Poblet és un monestir de monjos cistercencs que segueixen la regla de sant Benet, des de la seva fundació l'any 1150. Suprimit per les lleis de l'Estat l'any 1835, va ser refundat l'any 1940 per monjos del mateix orde vinguts d'Itàlia.

Poblet està situat al peu de les muntanyes de Prades (comarca de la Conca de Barberà), civilment pertany a Vimbodí (avui Vimbodí- Poblet) i eclesiàsticament a la parròquia de Sant Miquel de l'Espluga de Francolí.

En arribar veiem les muralles que envolten el monestir, on accedim per les portes que servien per tancar els diversos recintes de l'extens conjunt monàstic.

Amb una visita també guiada i un cop al claustre (s. XII i XIII), vam poder fer un cop d'ull a distància de:

- El refetor (s. XII), lloc on s'apleguen els monjos per a l'àpat comunitari.
- L'escriptori, molt important antigament, on avui hi ha la biblioteca.

Dins el mateix claustre vam posar els peus a:

- La sala capitular, on els monjos escolten la paraula de la Regla de Sant Benet.
- L'antiga cuina del monestir.

A continuació vam visitar l'església, on s'enterraren monarques, infants i altres persones de la família reial catalanoaragonesa, com el rei Jaume el Conqueridor.

Els que van voler van accedir també a l'antic dormitori dels monjos, i vam acabar el recorregut amb una visita al museu.

*Llar del Jubilat de Torregrossa
Vicent Lladonosa Giró*



Montblanc



Monestir de Poblet



Monestir de Poblet

SORTIDA A VIC I CANTONIGRÒS



Des de Mollerussa, ens hem dirigit cap a la ciutat de Vic, on ens hem reunit un total de 75 persones dels diferents pobles del Pla i hem dinat còmodament.

Acte seguit hem anat cap a la famosa i històrica plaça Major de Vic, on ens esperaven dues senyorettes molt simpàtiques i ben documentades que ens han fet de guies. Entre altres coses, ens han explicat que el Mercadal ha estat des dels orígens l'espai que ha mostrat la vocació de Vic com a centre comercial de la comarca i que ha acollit el mercat des de temps immemorials. S'han de destacar les seves arcades, que, malgrat evidenciar diferències formals entre elles, presenten en conjunt una veritable unitat. Entre els edificis més importants ressalten la casa Comella, d'estil modernista, amb els seus bonics esgrafiats a la façana; la casa Costa i la casa Cortina, també d'època modernista; la casa Tolosa, d'època barroca; la casa Moixó, amb elements barrocs i renaixentistes, i la casa Beuló, amb elements gòtics i barrocs. Tot caminant pel nucli antic de la ciutat, hem arribat a la Catedral de Sant Pere de Vic, que travessa en els seus estils gran part de la història arquitectònica europea, des del romànic fins al neoclàssic, passant pel gòtic ple, el tardà i el barroc. L'edifici és actualment seu de la diòcesi de Vic.



Entre els anys 1781 i 1803 va tenir lloc la transformació més important que ha sofert la catedral i que consistí en una ampliació de la nau que obligà al trasllat dels claustres. La catedral actual és obra de l'arquitecte Josep Morató i Codina. Les pintures murals de Josep M. Sert tenen un paper fonamental en la definició de l'espai arquitectònic i enriqueixen l'interès monumental del conjunt.

A les 17.00 hores ens hem dirigit de Vic a Cantonigròs. Com que sóc un gran aficionat a la fotografia gaudeixo de les meravelles del paisatge, els colors, les vaques, els corders, les cabres..., mentre les vaig fotografiant.



Ja som a Cantonigròs, un poble petit i senyorial. El municipi rep aquest nom des de l'any 1565 quan el pagès Antoni Prat, dit Toni Gros, fundà un hostel on actualment es troba el poble.

Sorpresa! Una carpa gran... Comença l'espectacle! Cada grup que actua m'agrada més: músiques, danses i vestits tradicionals d'arreu del món... Així és Cantonigròs.

El meu desig: cada any aniré a Cantonigròs.

*Club Sant Jordi de Mollerussa
Ramon Ripoll i Pujol*



SORTIDA A L'ESTANY D'IVARS I VILA-SANA

Des de la Llar de Jubilats Sant Miquel de Vila-sana volem fer-vos arribar unes imatges que mostren la complicitat i el sentiment de les persones octogenàries del nostre municipi en veure novament l'estany ple d'aigua.

Mentre contemplen el paisatge recorden els grans moments viscuts en aquest espai, ja que molts d'ells n'eren barquers, caçadors... Ens expliquen que l'estany d'Ivars, o llacuna d'Utxafava (antic nom de Vila-sana), va ser fins a la seva dessecació

l'any 1951 una de les principals zones humides de l'interior de Catalunya. Des del punt de vista social, aquest estany de majors dimensions tingué una repercussió molt important sobre els nuclis de l'entorn. En efecte, l'estany proporcionava un lloc molt interessant per a

la caça i la pesca, així com un punt d'interès per a celebracions de tot tipus, com alifares, casaments, curses de natació, etc. Els caçadors hi acudien en nombre important i de punts allunyats, atrets per la gran quantitat d'ocells, especialment ànecs i fotges. Algunes masies de l'entorn eren molt conegudes i fins i tot oferien servei d'hostatgeria. La pesca era molt preuada, en especial la de l'anguila, capturada en grans quantitats a la zona de desguàs propera a la masia de ca l'Aragonès. En definitiva, l'estany era un espai molt identificat amb el territori i la seva gent, que majoritàriament s'oposava a la dessecació. Malgrat això, la conjuntura política i econòmica de l'època va fer que se'n projectés i aprovés la desaparició.

*Llar de jubilats Sant Miquel de Vila-sana
Francisco Miró Salvia*



ELS BENEFICIS DE LA GIMNÀSTICA

Està ben demostrat que la gimnàstica és un dels exercicis que afavoreix la salut i el benestar, tant físic com mental, quan està ben impartida. Tenint en compte aquesta premissa, el Consell Consultiu de la Gent Gran al Pla d'Urgell posà en marxa un projecte per a totes les llars de jubilats del Pla, en part subvencionat, perquè es decidissin a fer gimnàstica a les



seves seus respectives. El projecte quallà. I en aquests moments deu de les setze llars, corresponents als setze municipis, ja estan fent gimnàstica a tot ritme. Tenint en compte el que hem dit abans, del benefici que reporta l'exercici físic, les persones que practiquen la gimnàstica ja han manifestat després de dos cursos que es troben molt millor, tant físicament com mental-



ment. Ara bé, perquè la gimnàstica que s'imparteix a la gent gran reporti els beneficis que d'ella s'espera ha d'estar tutelada per un professor o professora especialitzats en gent de la tercera edat. Les persones grans no poden fer els moviments i gestos d'una persona jove o de mitjana edat, ja que aleshores, més que reportar-los benefici, els reportaria perjudici. Amb això hem d'anar molt en compte. Els beneficis que reporta la gimnàstica, i que estan ben demostrats, són els següents: Facilita i estimula la circulació de la sang. Lubrica les articulacions i facilita els moviments. Enforteix els músculs i facilita els moviments de l'esquelet. Tot això es tradueix en un benestar físic, i de retruc en un benestar mental. Per tant, és aconsellable per a totes les persones grans, encara que tinguin una certa limitació de moviments, que practiquin la gimnàstica apropiada a les seves possibilitats. Veuran com gradualment millora la seva salut.

*Centre Cultural i Recreatiu l'Esbarjo, el Palau d'Anglesola
M. Concepció Vilagrassa Inglès*



TROBADES DE RELAXACIÓ



Des de ja fa tres anys, a l'Associació de Gent Gran Sant Sebastià de Fondarella i al Casal Municipal per a la Gent Gran de Mollerussa estem fent trobades setmanals de relaxació.

Intentem durant aquest temps respirar calma, trobar-nos a nosaltres mateixos i estar una estona en pau i silenci (no és fàcil saber estar quiet, sol, callat i en pau amb un mateix).

Intentem prendre consciència de nosaltres, el nostre cos, la nostra respiració, les nostres emocions, els nostres pensaments, els nostres problemes, adonar-nos que estem vivint la vida i no en som conscients -molts moments no som ni conscients que estem respirant!

La relaxació no és quelcom que s'aconsegueix d'un dia per l'altre ni una mena d'exercici per arreglar el cos físic i mantenir-lo; no és una cura de tranquil·litat. La relaxació és decidir amb sentit reservar-se una estona per estar amb un mateix, anar canviant serenament la nostra acti-

tud en la manera de veure i viure la vida; és calma, parar, observar, respirar descobrir, fer consciència...

L'activitat, si es pot dir activitat, es realitza una hora setmanal i s'estructura en tres parts: en la primera part es fa una lectura, diàleg, comentari...; en la segona part fem petits i suaus exercicis d'estirament i respiració i en la tercera part, pròpiament de relaxació, ens permetem prendre consciència del nostre cos intentant deixar-lo el més relaxat possible per, de mica en mica, anar aconseguint uns pensaments serens i unes emocions en pau. Tot això ho aconseguirem amb una música suau.

Fins ara, l'activitat ens ha anat funcionant força bé. Anem descobrint aquella gran dita que diu: "La vida no és un problema a resoldre sinó que és una experiència que mereix la pena viure conscientment".

*Associació de Gent Gran Sant Sebastià de Fondarella
Josep M. Polo Camarasa*

ASSEMBLEA GENERAL DEL CONSELL CONSULTIU DE LA GENT GRAN

Un cop passat l'estiu, hem de tornar a posar-nos en marxa! Durant el mes de setembre organitzem l'Assemblea General del Consell Consultiu, en què tots els membres, a part de fer les valoracions pertinents de les accions dutes a terme, treballem per programar les activitats de l'any vinent.

Són reunions força interessants en què és molt important que hi hagi la representació de tots els municipis del Pla, ja que cal recollir un seguit de propostes per ampliar l'oferta d'activitats que duem a terme. És ben sabut que, a l'hora de planificar quelcom, cal conèixer les necessitats i preferències per tal que el resultat sigui lluit.



DIA INTERNACIONAL DE LA GENT GRAN

Per primera vegada a la comarca, i amb la idea de continuïtat, el passat 1 d'octubre es va celebrar el Dia Internacional de la Gent Gran per tal d'enaltir les qualitats i possibilitats de les persones grans. En aquest acte, al qual podia assistir tota la gent gran de la comarca, es va convidar l'escriptor Joan Bellmunt, que va fer una conferència commemorativa de la celebració.

La xerrada, "Records de l'ahir", es va estructurar en dues línies fonamentals:

Per una banda l'escriptor va dir que "aquells que pensin que en arribar a l'edat fixada per a la jubilació les persones ja no són útils a la societat van ben equivocats, perquè el que molts de vosaltres heu viscut us ha fet més savis per a la realitat quotidiana".

Per l'altra banda, va fer referència que "ha estat la gent del poble la que ha conservat les tradicions, la cultura, el patrimoni i la parla, i que l'experiència i la serenitat que es pot aportar a la família i a la mateixa societat en certs moments i etapes de la vida són extraordinàries. Arribar a certa edat no vol dir que no tinguem il·lusions i projectes, tot al contrari, potser és el moment en què hi ha més temps i possibilitats de dur-los a terme, perquè la il·lusió és una de les realitats que mai s'ha de perdre".



PENSIONS I PRESTACIONS DE LA SEGURETAT SOCIAL



Una altra iniciativa del Consell Consultiu de la Gent Gran és difondre al nostre territori les diverses qüestions tractades al Consell de la Gent Gran de Catalunya, assemblea celebrada trimestralment a Barcelona. És per aquest motiu que el passat 5 de novembre vam convidar el senyor Joan Alamillo, membre del secretariat de la Unió de Jubilats de la UGT, per tal que ens

informés sobre el sistema de pensions i prestacions de la Seguretat Social. Fou una xerrada interessant en la qual es van aclarir aspectes preocupants sobre l'actual sistema. A l'acte hi van participar una cinquantena de persones interessades en temes socials.



Consell Comarcal
del Pla d'Urgell



Consell Comarcal del Pla d'Urgell
C. Prat de la Riba, 1 - 25230 Mollerussa - 973 711313
consell@plaurgell.cat - www.plaurgell.cat