



Adéu a l'estiu!

OPINIÓ DE LA GENT

Comentarios en pro de la Gente Mayor

Con candor, con mucho candor e intentando aportar un granito de arena a una mejor vivencia general, indicaré unos hechos pasados estas últimas semanas, sin señalar personas ni lugares, por no ofender a nadie porque, muy posiblemente, la visión de la otra parte, es muy diferente de la mía.

Operan a una señora y le quitan la matriz, para extirpar un pólipo maligno. La operación ha ido bien. Veinticuatro horas después le dan agua, pasadas veintiocho horas de la operación le traen una taza de caldo, que no toma. Treinta horas más tarde (siempre respecto a la operación) la levantan para sentarla en un sillón y llevarla al water. Pasadas treinta y seis horas las enfermeras llaman al médico de guardia y este se la lleva al quirófano, para hacerle una "eventración", creo que se llama así -vulgarmente rotura de los puntos interiores-. Una urgencia. Cinco días después llamamos de nuevo al médico de guardia y nos dicen que ya le avisarán "mañana". ¿Porqué mañana?, ¿es que acaso no hay médico de guardia?. -Sí, pero no es cirujano. Menos mal que no es este medico el que está de guardia 38 horas después de la operación, si no, cabe pensar que aquella mujer, lo pasa mal. Se dice posteriormente que la levantaron para sentarla en el sillón, para evitar una posible embolia.

Visto en el mismo hospital. A una mujer, un coche no ocupado se desplaza por una pendiente, le parte el fémur y la llena de magulladuras y hematomas. Pasa un viernes. La ingresan y le dicen que la operarán el lunes y efectivamente la operan el lunes. Aquí lo que me llama la atención es que muchas fábricas de productos químicos, por ejemplo trabajan las 24 horas los 365 días del año, mientras los Hospitales, respetan, parece ser, los fines de semana. Será por aquello de Doctores tiene la Iglesia, pero los hospitales no.

Lo dicho es verdad, lo que no sé, es si es razonable o no. Lo comento, repito, con mucho candor.

Miquel Franquet Pascual

CARTES AL DIRECTOR

Sr. Director:

En escrito del año pasado me refería a las mejoras que nuestro Ayuntamiento venía realizando. Hoy considero que también es necesario referirme a las obras que actualmente están en marcha. Así como ejemplo tenemos la prolongación y modificación del Paseo, en su primera fase, que comprende la construcción de un gran aparcamiento subterráneo con cabida para unos 400 coches. Esta obra que en otros tiempos podría haberse considerado como "faraónica" ya es motivo suficiente para constatar su gran interés en dotar a nuestra población de obras muy necesarias dado el tiempo en que nos ha tocado vivir. Si añadimos a ello el auge en la construcción de nuevas viviendas por parte de varias empresas, tenemos que anotar que Cambrils vive una de sus mejores épocas. Pero no solo las grandes obras son importantes; también las pequeñas debemos tenerlas en cuenta puesto que muchas veces son imagen de la población en que están situadas. Por ello he de hacer constar mi felicitación por haber sustituido las fuentes del Paseo por otras en las que solamente se puede beber, pero nunca lavarse los pies, como hasta ahora venían haciendo muchos bañistas sin recato ni respeto alguno para los que nos atrevíamos a llamarles la atención.

Así pues, repito, felicidades por tal sustitución, pero ya que estamos metidos en el mencionado Paseo y como continuación a mi escrito del año anterior, me pregunto si por parte del Ayuntamiento van a tomarse medidas para que la circulación en el mismo de patines y bicicletas no cause el día menos pensado alguna desgracia irreparable. No es broma, pues he visto -y aunque sin consecuencias lo he sufrido- el que un ciclista, naturalmente sin querer, haya tropezado con el brazo -como fue en mi caso- o con el cuerpo paseante. ¿Puede señalarse un carril para uso de los que practican algún deporte, aunque el paseo vea reducida su anchura, tal como se ha hecho en su prolongación?

Confío Sr. Director en la buena disposición de la Corporación Municipal para dar solución al caso que nos ocupa, pues aunque pequeño, bien analizado encierra mucha importancia.

Le saluda con la mayor consideración.

J. Sabaté G.

TEMPS PASSATS

La Festa i el Ball

La recent celebració de la diada de la Mare de Déu del Camí m'ha suggerit de parlar aquest mes de la festa, no la de la nostra Patrona en concret, sinó de la festa considerada en el seu aspecte general.

La festa és una necessitat, volem dir el descans. El Déu creador ja el va establir, segons llegim a la Bíblia, després d'haver fet el cel, la terra i tot el que s'hi mou. El setè va descansar, diu el llibre sagrat, i així ho fan pràcticament totes les civilitzacions: sis dies per treballar i un per descansar.

Però, és clar, una cosa és no treballar i una altra de ben diferent és fer festa. Aquesta necessita una disposició i també un motiu. Ningú no fa festa perquè sí. Catalunya, i Cambrils en forma part, ha tingut fama d'austeritat en les celebracions festives, molt més abans que ara, perquè ara i ja fa anys hem estat subjectes a successives onades d'immigrants, cadascuna de les quals ha aportat els seus propis costums que ha col·laborat a la gran barreja actual, això, l'escurçament de les distàncies i l'expansió del medi de divulgació, especialment la televisió, han fet que a tota hora tinguem de tot i podrem assaborir la diversitat de formes festives dels més diversos llocs del món, una de les quals és la dansa o el ball.

La dansa o el ball és un dels aspectes festius que més ha evolucionat en el decurs dels anys i dels segles i també en els diferents països. Si es tracta del ball modern, amb diferents estils i denominacions, és divulgat contínuament pel cinema i la televisió amb mostres i concursos i practicat en sales i especialment a les discoteques i derivats. La dansa tradicional només es pot

admirar o practicar en comptades ocasions de festes d'ordre cultural, excepció feta de la sardana, viva, representativa, distingida i popular, identificativa de la manera de ser dels catalans, que es manté en vigor arreu del país i també de Cambrils, esperonada per l'interès que hi posen els Amics de la Sardana locals. Com nosaltres, cada país, cada regió, té la seva pròpia dansa, que procura mantenir i divulgar orgullosament perquè és un dels signes distintius de la seva pròpia personalitat.

Hi ha, evidentment, moltes altres formes de celebrar les festes, especialment les pròpies de cada lloc i que a casa nostra coneixem com les festes majors. Música, esports, teatre, jocs, castells i espectacles diversos, tot a l'entorn quasi sempre d'una manifestació, encara que no necessàriament de signe religiós. El ball forma part de la festa i bones proves en tenim en els nostres casals de la gent gran on cada diumenge, per això, perquè és festiu, el ball és el protagonista que agermana, dóna caliu i alegria la vida.

Josep Salceda i Castell



Dibuix fet pel Josep Soques

Recepta de cuina

Sardines Farcides

Ingredients per a 4 persones:

24 sardines, 150 gr. formatge (roquefort), Pebre, Sal, Suc de llimona, farina, ou, oli, 4-5 cullerades de llet sencera.

Preparació:

Es netegen les sardines; se li treu l'espina i es deixa macerar amb sal, pebre i el suc de la llimona.

En un recipient a part, es desfà el formatge barrejat amb la llet fins que queda tot fet una pasta.

Es reparteix la pasta que hem fet per sobre una sardina i col·loquem damunt d'aquesta, una altra sardina. S'arrebossa amb farina i ou cada parell de sardines i es fregeixen en força oli.

Bon profit!

Ana Ma Álvarez



Pebrots en vinagre

Poseu al foc una cassola amb aigua. Tan bon punt arrenqui el bull hi afegiu els pebrots ben nets. Deixeu que bullin un minut i escorreu-los de seguida, abans que no es refredin. Col·loqueu-los en una gerra amb una mica de sal i cobriu-los amb vinagre. Després de trenta dies ja son a punt de consumir-los.

Conserva de tomàquet

Preneu tomàquets madurs, escaldeu-los en aigua bullent, peleu-los i feu-los a trossets o poseu-los sencers. Envaseu-los en pots de vidre i cobriu-los amb una capa molt fina d'oli. Tanqueu els pots hermèticament i deixeu-los al bany maria fort durant mitja hora, a partir del moment que arrenca el bull. Espereu que es refredin per treure'ls.

Aquesta conserva dona molt bon gust als sofregits.



Conserva de tomàquet amb pebrot vermell

Trinxeu uns quants tomàquets, després afegiu-hi unes quantes tires fines de pebrot vermell escalivat. Amb aquesta barreja ompliu uns quants pots de vidre que, tancats hermèticament i ben embolicats amb uns draps, es posen al bany maria durant vint minuts a partir del moment que arrenca el bull.

És una conserva que va molt be per afegir a un bon arròs a la cassola.

M. Dolors Ribes

CONSELLS VARIS

CONSELLS PER A LA LLAR

Paelles: Quan en una paella hi has fregit carn o peix i s'ha enganxat una mica, el millor per netejar-la és fer-hi bullir aigua amb unes gotes de lleixiu. La brutícia sortirà sense cap esforç.

Ganivet: Quan se't rovelli un ganivet talla una ceba i posa-li sucre; frega-hi la fulla del ganivet i veuràs com el rovell va desapareixent.

Esmalt d'ungles: Si vols que l'esmat d'ungles es conservi molt i no s'espesseixi, guarda'l a la nevera. La seva durada està assegurada i no hauràs d'afegir-hi mai acetona.

Mosques: Reparteix per la casa unes gotes d'essència de llorer i no tindràs mosques, ja que no suporten aquesta olor.

Ambientador: Fabrica el teu propi ambientador per la casa o per quan has tingut la visita d'un amic fumador i no t'agrada l'olor que ha deixat. Fes el següent: Posa a macerar en vinagre blanc o en vinagre de pomes unes fulles de la teva herba preferida i aromàtica, durant quinze dies. Quan el vulguis fer servir tan sols tens que polvoritzar l'ambient.

M. Dolors Ribes

S a l u t

Els Olis

Cambrils és una localitat vinculada estretament al món de l'oli d'oliva. No en va els romans van designar-la OLESTRUM – terra d'olis-.

Amb l'actualitat que ha pres aquest tema de l'oli, arran del problema suscitat per la perillositat de l'oli pinyolenc, conegut com oli "d'orujo", m'agradaria puntualitzar certes qüestions derivades de les "V Jornades de Nutrició Pràctica" celebrades recentment (fa uns mesos) a Madrid.

La reglamentació de la Unió Europea respecte als olis d'oliva en distingeix els següents tipus:

a) VERGES produïts per procediments mecànics o físics (mai químics) i sense addició de qualsevol altre oli. En funció de la qualitat de l'oliva i de l'elaboració de l'oli trobem:

1) Oli d'oliva verge extra amb acidesa inferior a 1º.

2) Oli verge simplement, acidesa inferior a 2º.

3) Oli verge corrent, menys de 3,3º.

4) Oli verge lampant, acidesa superior a 3,3º.

Aquest últim, és un oli defectuós per qualsevol motiu.

Solament els dos primers són susceptibles de ser venuts per consum humà.

b) REFINATS: no vol dir que siguin més fins sinó que han seguit un procés de refinat en una refinaria. Tant el verge corrent com el lampant, han de seguir aquest procés per incorporar-se a la cadena alimentària i sempre mesclat amb olis verges de poca acidesa.

c) OLI D'OLIVA: és el que es ven més i és el resultat de la mescla del grup anterior.

d) OLI PINYOLENC o "D'ORUJO": s'obté en aprofitar els subproductes –pinyols-restes de pinyol-pell-polpa de les olives. Li cal un refinat especial que, si no es fa correctament, pot provocar l'aparició de productes químics molt nocius per a l'organisme humà.

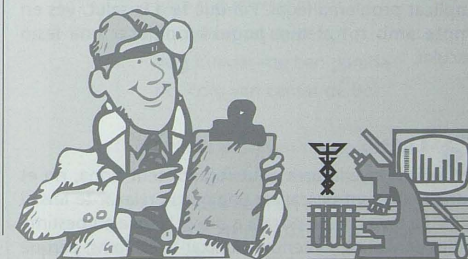
Ara: Quin és el millor de tots aquests?

Doncs: els olis d'oliva verges amb l'acidesa més baixa possible – Sapigueu que és preceptiu el fet d'indicar, en l'etiquetat, el grau d'acidesa de l'oli.

L'oli d'oliva verge és ric en àcids grassos monoinsaturats, l'OLEIC sobretot. És el més sa, tant en cru com per fregir, ja que és més estable que els altres olis vegetals (girasol, soja) més propensos a l'oxidació i alteració per les altes temperatures. A més a més, l'oli d'oliva té d'altres components: la Vitamina E que és antioxidant, polifenols i esteroles beneficiosos per interferir l'absorció del colesterol a nivell intestinal.

Bibliografia: Anàlisi de les V Jornades de Nutrició pràctica. MADRID 2001.

Dr. Pasalodos



INFORMACIÓ I SERVEIS DEL CASAL

NOU HORARI DE LA CAFETERIA DEL CASAL

De dilluns a dissabte: de les 9 del matí a les 8 del vespre
Diumenges i festius (que el casal no tanqui): de les 10 del matí a les 8 del vespre.

MENJADOR

De dimarts a diumenge de la 1 del migdia a les 3 de la tarda. Cal reservar el dinar abans de les 12 h. El dinar del diumenge s'ha de reservar dissabte.

PERRUQUERIA

De dimarts a divendres de les 10 a la 1 i de 2/4 de 4 de la tarda a les 8 del vespre i els dissabtes de les 10 a les 8 del vespre.

BALLS DEL DIUMENGES DEL MES DE SETEMBRE

Dia 7: GABRIEL, Dia 14: NOÉ, Dia 21: BLANCA i Dia 28: MARIN.

PODOLOGIA

Dijous de les 9'15 del matí a les 1 del migdia. Cal demanar hora amb antelació.

VIATGES

L'11 d'octubre, excursió a GUISSONA.
Per inscripcions: dilluns tardes, i dijous matí i tarda, dirigir-se a la Sra. Remei Mendoza.

CURS 2001-2002

Obertura del curs: Divendres 5 d'octubre a 2/4 de 6 de la tarda.
Primer dia de classe: Dilluns 8 d'octubre.

Horòscop



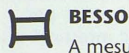
ARIES

El moviment retrògrada de Mercuri et predisposa cap a tot el que tingui a veure amb les teves dots d'orador –més aviat minses, admetem-ho- i amb les relacions públiques. Pots triomfar en negocis relacionats amb els mitjans de comunicació, internet o marketing. Les relacions socials passaran per un moment excepcional.



TAURE

T'arribarà a les mans la informació que necessitaves per prendre la decisió adequada sobre un nou negoci, possiblement relacionat amb propietats immobiliàries. Durant aquest mes els teus dots de líder s'accentuaran. Seràs l'ànima de moltes festes i ho passaràs molt bé en les reunions amb els teus amics.



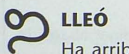
BESSONS

A mesura que avanci el mes s'aniran aclarint els assumptes amb els teus fills, aventures amoroses i velles disputes amb algun amic. També potser que algú de la teva família et demani consell per solucionar un complicat problema legal. Pel que fa a la salut, vés en compte amb tot el que pugui empitjorar una lesió muscular.



CRANC

Tot i que la teva salut seguirà sent bona, no et vindria malament descansar una mica i relaxar-te fins al dia 23. La teva parella posarà a prova la teva autoestima i la teva confiança, i intentarà abaixar-te els fums, perquè creu que darrerament "t'ho creus molt". Malgrat tot, si et mantens ferm en les teves conviccions, sortiràs triomfant de l'enfrontament.



LLEÓ

Ha arribat el moment de resoldre amb els teus amics aquests petits rancors que veniu arrossegant fa temps. Tindràs problemes de comunicació amb els que t'envolten, cosa que pot influir en les teves relacions laborals. En el terreny amorós viuràs dies de "vi i roses" amb la teva parella. Aprofita.



VERGE

La teva atenció estarà repartida entre la teva feina i la teva llar. Ambdós assumptes reclamaran la teva atenció i et sentiràs angoixat i desorientat, sense saber què esperar de les dues coses. No t'angoixis i vés pas a pas! Tot s'arreglarà satisfactòriament. En el terreny econòmic les coses milloraran. No descuidis la teva salut.



BALANÇA

Si bé la feina continua sent important, ara els assumptes domèstics, familiars i emocionals haurien d'ocupar la major part del teu temps. Tant la teva parella com els teus fills necessiten el teu suport. En el camp professional, la llavor ja està plantada. No sacrificuis la teva família per millorar la relació amb el teu cap.



ESCORPÍ

El dia 23, el sol entra en el teu signe afavorint la salut i obsequiant-te amb l'èxit professional. A més a més la presència de Júpiter augmenta la teva autoestima i et dóna prosperitat i sort. Amb tots aquests elements a favor teu, pocs seran els objectius que et proposis i no puguis aconseguir. El món és als teus peus: Passat-ho bé i gaudeix-ne!



SAGITARI

L'amor et seguirà deixant un regust agredolç, però no t'amoïnïs, després de travessar innombrables dificultats, la felicitat t'arribarà a tu i a la teva parella. Un bon amic podria presentar-te algú que a mig termini influirà positivament en la teva economia. El dia 2 serà especialment apropiat per dedicar-lo a la vida social.



CAPRICORN

Continuaran preocupant-te els assumptes domèstics, però potser hakis de desatendre'ls per centrar la teva atenció en el treball. El moviment retrògrada de Mercuri i Saturn anuncia canvis en el terreny laboral. Pot haver-hi augments de sou o ascensos. En canvi els planetes et recomanen cautela.



AQUARI

El Gran Trigone sobre el teu element et concedirà salut, vitalitat, facilitat de comunicació, cops de sort i bona fortuna; a més a més d'amor a dojo. Les hormones estan alterades i, si ets solter, apareixeran interessants pretendents. Si ets casat, sentiràs que estàs en una segona lluna de mel.



PEIXOS

Plutó estarà en moviment directe sobre les coses de la teva professió, el que significa que hi passaran coses meravelloses. Treballaràs de manera molt agradable i el teu equip i tu fareu la jornada més fàcil. En l'amor hi haurà complicacions causades per una tercera persona. Compta sempre amb els teus amics, ells seran el teu suport.

Racó dels poetes

El Verano

Ya se marcha el verano,
el otoño está al llegar
y los árboles y las plantas
que tristes que se pondrán.

Las hojas de los árboles
al suelo se caeran
y los árboles desnudos se quedaran.
Las plantas entristecidas
porque el frío se acerca ya
y nosotros los humanos
tendremos que preparar
las ropas que hemos guardado
cuando ha llegado el calor
chaquetas y paraguas
los tendremos que sacar
pues ya llega el otoño
y lo tendremos que necesitar.

Floreceran los crisantemos
que muchos al cementerio iran
y nosotros en nuestra casa
nos tendremos que guardar
a comernos las castañas
que el cuerpo calentaran
con una copa de mistela
bien que nos sentará
al murmullo de la lluvia
y algún trueno que también habrá
pues el otoño
algo triste será
como todos los otoños
nos tenemos que abrigar
pués es la naturaleza
que tenemos que vivir
mientras que Dios quiera
y podamos resistir.

Isabel Aldea

La Coral

El dia vint-i-cinc de juny
al Casal varem anar
era com un fi de curs
per exposar aquells treballs
que durant la temporada
tan bé varem treballar.

Que bonic! No sabíem on mirar,
començant per les pintures, els colors.
És que tot em va agradar!
i el que més em va encantar
son les puntes de coixí
i els jocs de taula brodats.

També varem berenar,
la sala de gom a gom,
tothom la va disfrutar.
Allí trobes vells amics
que feia temps que no veies
i això també em va alegrar!

I ara si que ve el millor
quan la coral començà
vaig quedar-me ben parada
per com van cantar de bé!

Només portaven sis mesos d'assaig
que podien esperar? -vaig pensar-
això serà com un assaig general,
però si els tingués que puntuar
un 10 fora el meu vot
sense gens exagerar.

Ànim i no defalliu
i quin nom li posareu?
Ja teniu el nom triat?
perquè tindria sentit
que entre els avis del Casal
triéssim un nom bonic.

Podrien triar-ne uns quants
hi fer-ho a votacions.
Seria ben divertit
perquè el Casal és de tots.
Tan si es fa com si no es fa
L'enhorabona a tots!

Maria Mas i Lluç

CARTES A UNA FILLA

Estimada filla:

De la teva infantesa podria explicar-te moltes coses però ja les saps i en aquest cas no hi ha gran cosa per escriure. Quan vas començar a ser més gran és el moment en què puc començar a dir-te el que vaig anar veient i no et podia dir ja que tu en aquell moment no hauries volgut donar-me la raó. Doncs bé, recordaràs que vas començar a volar quan et vaig portar a estudiar a les monges on vas començar a demostrar el teu caràcter rebel. Aquesta posició teua la vaig comprendre i la vaig atribuir a les discussions que en aquell moment teníem el teu pare i jo. Reconec que no es agradable per cap fill viure aquestes vivències i no en sàbies ben bé la causa ni el motiu; tan sols et preguntaves el perquè i sobre aquesta posició tu et rebelaves i feies el que podies per fer-te veure davant la família i els amics i professors. La teua mare va saber el moment en què vas començar a fumar el primer porret, i tu pensant que no el podria notar mai! La mare que sap tots els teus defectes i virtuts. Ho vaig detectar en el teu comportament, en els estudis, la teua disconformitat davant la vida. Llavors va ser quan vaig començar a preocupar-me, a parlar amb les monges, amb les teves professores, amb les amigues que jo tenia en aquell poble, et feia seguir el passos, ja que jo no podia, ja que si deixava de treballar no haguéreu pogut estudiar ni els teus germans ni tu i ni tan sols menjar. No vull estendre'm en aquest tema ja que ara ja sou tots adults i compreneu moltes coses que llavors haurien sonat tabú. Jo bé sabia les teves escapades al poble veí on aconseguies el porret, les amistats menys recomanables dels dos pobles, o sigui, que vas passar a ser una de les amigues que mai hagués volgut cap mare per als seus fills. Les monges estaven cansades de tu i fins i tot van expulsar-te del col·legi però em digueren que en el fons eres una bona nena, però tan rebel que no podien amb tu. Ja veus com també et van influenciar els amics. No vam poder amb tu ni els professors ni jo. Ja sé què pensaves en aquells moments: que tu eres la pobre víctima i els altres els teus botxins. Ara pensa bé com a mare, que ja ets, si t'agradaria que la teva filla et fes el mateix i no et càpiga cap dubte que d'aquí a poc temps et dirà el que tu em deies a mi "mare, que estàs desfasada i que la vida no és així i que ara són uns altres temps". La roda de la vida continua i com tu mateixa podràs veure és ben dura ja que el que més estimes i menysprea, però pensa que l'arbre s'adreja de petit, de gran si és geperut no l'adreçaràs encara que el lliguis amb un bastó ben recte.

Més endavant vares volar força, estaves ja a casa i no et diré el nom ni el lloc però vaig saber el moment en què vas deixar de ser una donzella i et van fer dona. Són coses que les portem a la cara. Pel que fa a la persona o l'home que en va ser el culpable, vaig tenir ganes d'anar a parlar-hi, ja que tu eres menor i ell era un home fet i molt fet. Però després de pensar-ho molt i vetllant de prop la teua relació amb ell, em vaig adonar que aquell home era un poca-vergonya i com ja havia aconseguit el que volia, aviat buscava una altra víctima i, efectivament, per sort, va ser així. Jo et juro filla meua que quan en tingui ocasió, encara en les tindrem ell i jo. Aquestes coses no s'obliden, però clar, en aquell moment m'ho hauria negat i encara s'hagués rigut de mi. Ja veus filla meua com una mare ho sap quasi tot d'una filla però hi ha coses que no es poden dir, fan molt de mal!

M. Dolors

Repasant la història

LES NOSTRES ARRELS

CAPITOL V: LA SEGONA EDAT DEL FERRO

Els ibers

El segon poble amb nom històric que trobem a la península Ibèrica és el poble íber. El primer fou el ligur com havíem comentat en el capítol anterior.

La procedència dels ibers constitueix un dels problemes més discutits. Durant molt de temps s'ha pretès que la pàtria d'origen fou la regió *caucàsica*, i que des de l'Àsia vingueren a Europa passant pel nord d'Àfrica i traslladant-se a la península per la part de l'estret de Gibraltar.

Els primers testimonis històrics que hi ha a *Andalusia* són els *Tartessis*, que eren probablement ibers. Allí habitaven des d'abans del neolític o sigui, més enllà de l'any 3000 aC. Estaven establerts, aleshores, entre el riu Anes (Guadiana) i l'Iberus (Riu Tinto). Cap a l'any 500 aC. ocupaven els ibers el sud i l'est de la península.

La cultura *Ibèrica* s'assentà en una part de la península Ibèrica en el segle VI aC. i va perdurar fins al segle I aC; és a dir, fins que es produí la romanització. El seu àmbit geogràfic és la zona bàsicament litoral entre *Andalusia* oriental i el *Llenguadoc* occidental. Aquella cultura sorgeix com una més de les que en aquella època hi havia a les costes de la Mediterrània, entre les quals podem esmentar la *grega*, la *fenícia* i la *cartaginesa*, l'*etrusca* o la *llatina*. Les civilitzacions *grega* i *fenícia* es van començar a desenvolupar amb anterioritat. La seva influència fou important per la formació de la cultura *Ibèrica*.

Els grecs foren els qui crearen la denominació d'íber. Quan van entrar en contacte amb aquest poble, van comprendre que es tractava d'una cultura amb unes característiques pròpies i diferenciades de la resta.

Fenícis i grecs empengueren llargues expedicions cap a les costes d'occident a la recerca de metalls, nous mercats i noves terres on establir-se. A la península *Ibèrica*, a més de l'escriptura, van aportar el consum i la producció del vi i de l'oli, i donaren a conèixer la ceràmica a torn. La seva presència fou decisiva per a la formació de la cultura *Ibèrica*. Al principi de la segona Edat del Ferro, es troben de sobte a la costa oriental i meridional de la península Ibèrica, una civilització que es presenta ja avançada. L'explicació d'aquest canvi cal cercar-lo en l'expansió dels ibers, influïts per les colonitzacions que hi trobaren un poble obert a les influències exteriors de la civilització iniciada per la colonització fenícia.

La diversitat de civilitzacions a Catalunya en el primer període ibèric, de la segona edat del ferro, segueix manifestant-se en el contrast entre l'interior i la costa.

A les regions de l'interior hi ha una civilització que apareix com una derivació *indígena* de la primera edat del ferro.

És coneguda avui la civilització de l'interior en aquest temps, sobretot a la comarca de *Solsona* (poblat de Castell Vell de Solsona).

Al contrari, la civilització de la costa ofereix en dit temps notables canvis. Ja no rep l'orientació del sud de la Gal·lia, con hem vist a la primera edat del ferro, sinó que la rep del sud-est de la península. És la civilització Ibèrica que puja, introduint-se lentament per tota la costa valenciana, pel Baix Aragó i per Catalunya.

Les tribus de Catalunya des de les darreries del segle IX fins a la romanització (Els textos de Polibi i Estrabó contenen curioses dades).

Sardons: Ocuparen el Roselló.

Ceretans: Ocuparen la Cerdanya i l'Alt Segre.

Indigetes: Ocuparen la costa des de Blanes fins als Pirineus.

Ocuparen la plana de l'Empordà

Castellans: Ocuparen la comarca de la Garrotxa.

Ausetans: S'estenien al sud dels *indigetes*. Vic i Girona queden compreses en el seu territori.

Bergitans: Anomenats també *bargusis*. S'estenen pel Berguedà.

Lacetans: Ocupant tota la muntanya catalana de l'Ebre als Pirineus. Dins del territori hi ha Manresa, Guissona, Isona i Solsona.

Laietans: Anomenats també *lacetans* i *laietans*. S'estenien per la regió de la costa, des de Blanes a les Costes de Garraf.

Cossetans: Alguns autors diuen *cessetans*. La *Cosse* o *Cesse* s'identifica amb *Tarragona*. S'estenien pel litoral, des de les Costes de Garraf al Coll de Balaguer i, per l'interior, arribaven més amunt de Montblanc, tot el Penedès era *cossetà*. *Tarraco* és la ciutat dels *cossetans*.

Ilercaons: També anomenats *ilergaons*. Ocuparen part del territori on, segles enrera, trobem establerts els *edetans*. S'estenien del Coll de Balaguer fins a la plana de Castelló i llur principal ciutat era *Tortosa*.

Ilergetes: S'estenien pel territori comprès entre el del *lacetans* i el riu Gállego. El límit nord la regió muntanyosa del Montsec, i al límit sud la serra de la Llena i l'Ebre.

Edetans: S'estenien al sud del *ilercaons*, ocupant ja Sagunt i la conca de Palència.

La germanor ètnica de *laietans*, *lacetans*, *cossetans* i *indigetes*, apareix com un element indèntic i diferent dels *ilergetes*. (ibers aquests, com sabeu).

Antoni Tufet

Coloque en la cuadrícula las palabras siguientes:

11 LETRAS
DESPERTAMOS

10 LETRAS
AEROMANCIA
CALABAZADA
TALONARIOS

9 LETRAS
CATENARIA
PROMOCION

8 LETRAS
ABAJAMOS
ACANALAR
AMENGUAN
ARADORES
ASADURAS
CHANCACA
DESASTRE

7 LETRAS
ACREZCO
ALARIDO
ASESORE
CARENAR
HERMOSA
NORESTE
TAOISTA
UNANIME

6 LETRAS
ACOLLO
ENANOS
GARAJE
MACANA
OJITOS
REALCE
RESACA
ROANOS
SIERRO
SOASAN

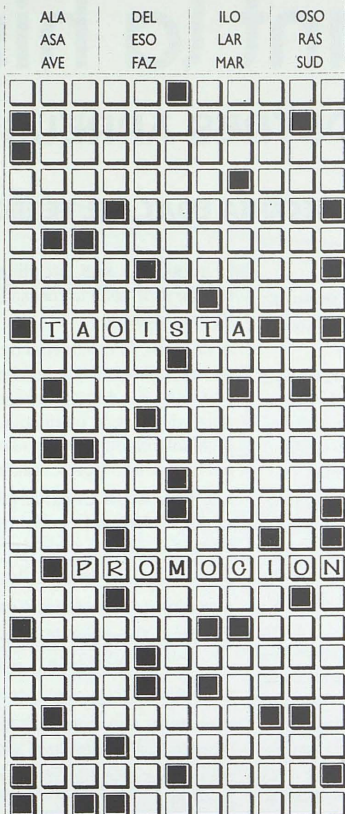
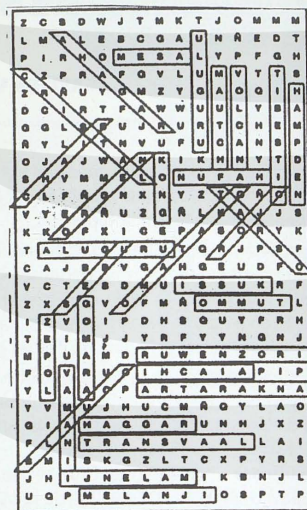
TUTEAR

5 LETRAS

ACARO
AFANA
ALEAR
AMASE
ARCON
ARREA
AUNAN
CALMA
CASAL
COJOS
ISLAS
MACAS
MOTES
NADIE
SESOS

4 LETRAS

ABRE
ASTA
AVAL
BOAS
CASA
CITA
CURA
DOLA
ESTA
MAIZ
NADE
OCRE
OSOS
REAL
RIAS
SALE
TREN
USAR
VASO

3 LETRAS
AJO

Solucions dels
entreteniments
anterior

Vivències de la gent gran
Vacances adaptades d'Amics de la Gent Gran
de Cambrils

El passat dia 29 d'agost dues persones grans, la Sra. Rosa Velarde Núñez i la Sra. Genoveva Fortuny Perellada, usuàries de l'organització de voluntariat Amics de la Gent Gran de Cambrils, i dues voluntàries de l'entitat, la Sra. Nora Figueras i la Sra. Teresa Rus, van gaudir del primer torn, dels tres que s'organitzen, de "vacances adaptades per a la gent gran", que la Fundació Privada Amics Gent Gran de Barcelona organitza cada estiu.

Aquest estiu s'han realitzat tres torns de 7 dies de vacances adaptades en un equipament residencial situat al municipi de Gleva a 9 quilòmetres de Vic. El primer torn, al qual van assistir membres de l'entitat de Cambrils junt amb altres persones grans i voluntaris de Barcelona i Vilanova i la Geltrú, es va realitzar del dia 29 d'agost al 4 de setembre.

Al llarg d'aquests dies fora del municipi, les persones grans van gaudir d'unes jornades de lleure, descans, recuperació física i anímica a través de la convivència intergeneracional amb els voluntaris i la cura de professionals sanitaris i assistencials.

Durant les vacances s'alternen les activitats d'animació (que afavoreixen la distracció, la interrelació, l'autoestima) amb passejos i sortides culturals d'integració i coneixement de l'entorn, amb estones de conversa entre els participants. Es té especial cura en la qualitat dels àpats i en els menús adaptats, així com en els necessitats mèdiques i sanitàries dels assistents.

A més a més de les vacances adaptades, l'entitat organitza altres activitats complementàries als dos programes que dur a terme (Acompanyaments Esporàdics i Acompanyaments a Domicili), com són la Festa de la Primavera, Dinar de Nadal, celebració de St. Jordi, etc.

Si vols ser voluntari de l'entitat Amics de la Gent Gran o bé tens més de 65 anys, estàs sol/a, no tens a ningú amb qui conversar, ni sortir a passejar, anar al metge, etc., truca'ns al 977 79 51 92, o bé pots adreçar-te al Passeig La Salle, 13 (seu al Casal Municipal de la Gent Gran).


Porti Cambrils
a la butxaca

Visa Cambrils



Visa Cambrils

Porti Cambrils
a la butxaca

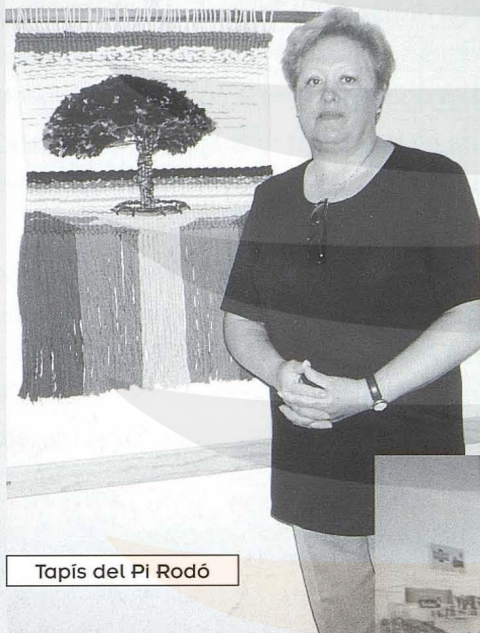
"La Caixa" tren la Targeta Visa Cambrils. La primera targeta que dóna d'una estada. Només has de triar una de les dues imatges que s'ofereixen i la modalitat de Visa que t'interessa més: Visa Or, Visa Classic o Visa Electron. A més, pel fet de ser titular d'una Visa Caixa, et beneficiaràs de tots els avantatges de les targetes financeres de "la Caixa". Ara, vagis on vagis, ja pots portar amb tu la teva ciutat a la butxaca.

la Caixa



Grup dels participants al primer torn de "Vacances Adaptades 2001"

POTI - POTI FOTOGRÀFIC



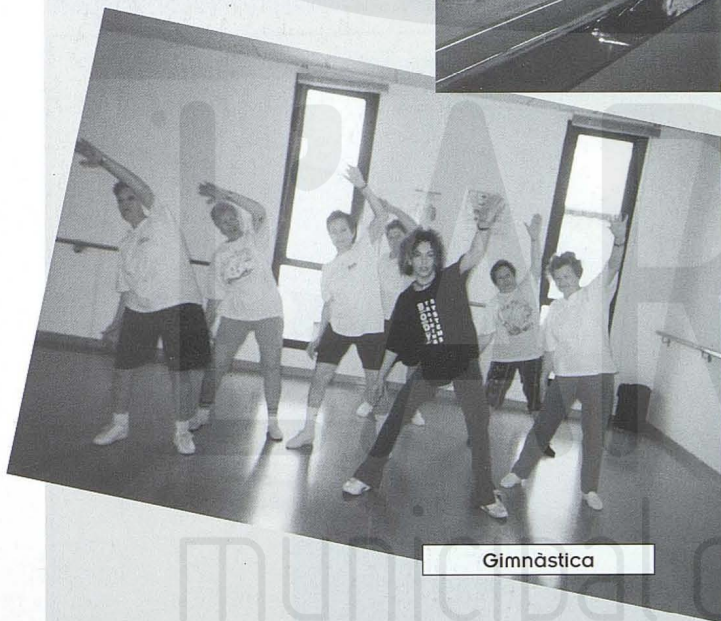
Tapís del Pi Rodó



Tot pintant figures



La Cafeteria del Casal



Gimnàstica



La Coral



Si desitgeu anunciar-vos a la Revista, demaneu informació a la coordinadora del Casal.

Edita: AJUNTAMENT DE CAMBRILS
Regidoria de Benestar Social
Casal Municipal de la Gent Gran. Tel. 977 79 51 92

Coordinació: Coordinadora del Casal i vocalia de cultura
Maquetació i Impressió: Arts Gràfiques Saragossa, s.l.

El Casal Municipal de la Gent Gran de Cambrils, forma part de la Federació d'Associacions de la Tercera Edat de Catalunya (FATEC) des del 23 de setembre de 1997 amb el número 480.