



Exposició dels treballs dels
alumnes del curs 2001-2002



Lliurament d'obsequis als monitors
voluntaris curs 2001-2002

COL·LABORADORS DE LA REVISTA



Rosario Díez Sanz



Miquel Franquet Pascual



J. Sabaté G.



Dr. Pasalodos



Antón Mendoza Roig



M. Dolors Ribes Rogé



Andreu Roca Musté



Josep Salceda i Castells



Joaquim Llorens i Gironès



Josep M. Vallès



Antoni Tufet Doladé

EN PORTADA:

fotografies festa cloenda curs 2001-2002

SUMARI

EDITORIAL

- 3 • Gaudí 2002

OPINIÓ DE LA GENT

- 3 • Carta d'agraïment a l'hospital St. Joan de Reus
• Carta oberta a M. Teresa Mariné
• Tarjetas de Crédito

ACTIVITATS DIVERSES

- 5 • Cloenda Fi de curs 2001-2002
• Aula d'extensió universitària: Sortida Cultural a Sta. Coloma de Queralt i cloenda del curs 01-02
• Amics de la Gent Gran: Festa de primavera

REFRANYS POPULARS

TEMPS PASSATS

- 8 • Les collites

GASTRONOMIA

- 9 • Les amanides

RECEPTES DE CUINA

- 10 • Amanida Marinera
• Amanida Forta

CONSELLS CULINARIS

POESIES

- 12 • A los servicios sociales y demás organizaciones de ayuda humanitaria
• Recuerdos
• Es ara quan ens fem grans
• Taller de costura

SALUT

- 14 • La Cistitis
• La hipertensió arterial

REPASSANT LA HISTORIA

- 16 • Les nostres arrels:
Comtat independent de Barcelona (878-1131)

INFORMACIÓ I SERVEIS DEL CASAL

ENTRETENIMENTS

POTI-POTI FOTOGRÀFIC

L'EDITORIAL

GAUDÍ 2002

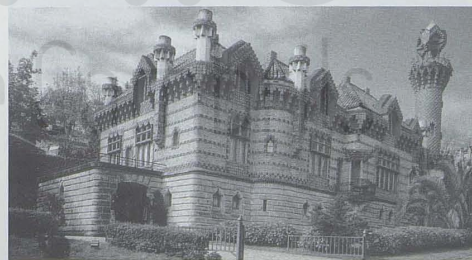
Antoni Gaudí i Cornet, fou un arquitecte l'obra del qual ha ultrapassat els estils i l'època en què fou realitzada. L'estudi de la seva arquitectura no pot fonamentar-se en els esquemes tradicionals, ni com un privilegiat deixeble de cap mestre. Gaudí va aprendre directament de la naturalesa, gràcies al seu innat esperit d'observació del cel, de la terra, de les plantes i dels homes. L'arquitectura fou concebuda per Gaudí com un fi únic i exclusiu de la seva vida. No va publicar cap llibre; no va donar cap conferència; no es va casar ni es va dedicar a la política ni als negocis. La vida de Gaudí es pura arquitectura. No va inventar materials nous ni estructures revolucionaries. Va utilitzar els mitjans comuns dels paletes i manobres del seu temps. Va aixecar les seves obres amb pedra, maó, tàpia, ferro i fusta. No es distingiren, doncs, de les obres dels seus antecessors per la matèria i pel càlcul, sinó per l'originalitat de llurs formes i colors. Gaudí va comprendre que enlloc com en la naturalesa, no trauria millor model que els arbres, els animals, les flors i el mateix home.

La seva prodigiosa capacitat d'observació, i ajudat per la seva mirada penetrant dels seus ulls d'un blau intens, amb la curiosa particularitat que amb un d'ells s'hi veia molt bé de prop i amb l'altre les coses llunyanes, va analitzar la naturalesa, i gràcies a la seva imaginació sense límits, va produir un procés de síntesi, lent, però mai interromput, el qual va donar com a resultat els seus edificis, mobles, finestrals, vitralls, xemeneies, ornamentacions de ceràmica, trencadís de ceràmica, forja, reixes, etc.

Com digué Viollet-le-Duc, "l'arquitectura és un art i una ciència; és tècnica i sensibilitat. Gaudí va entendre i harmonitzar aquestes dimensions, com manifestacions d'una mateixa procedència, la Naturalesa".

Ni màgia, ni arbitrarietat, ni capritxos. Gaudí és un exemple clar d'investigació creadora, confiança en la intel·ligència humana i en la capacitat de l'home.

Sens dubte tornaran als edificis i a tota l'obra de Gaudí amb una nova mirada, amb els ulls desitjosos de descobrir noves bel·leses i noves genialitats.



Fotografia: El Capriccio de Comillas

OPINIÓ DE LA GENT

CARTA D'AGRAÏMENT A L'HOSPITAL ST. JOAN DE REUS

Des de les pàgines d'aquesta revista, em permeto expressar el meu agraïment a tot el personal de l'Hospital St. Joan de Reus.

El passat diumenge 7 d'abril, em vaig sentir malament, els meus familiars em van portar al CAP de Cambrils, després de ser atès em van derivar al servei d'urgències de l'Hospital, posteriorment em van ingressar en planta, donant-me d'alta el dia 12 d'abril.

Aquests dies han servit per donar-me compte de la joventut i qualitat humana amb que compta l'Hospital. Tots els doctors, doctores, infermeres i personal sanitari en general, són persones en les que es nota que a més de desenvolupar un treball per guanyar-se la vida, han triat i desenvolupen una professió no solament per guanyar-se la vida, si no a més, treballen amb devoció sent conscients de que alleugerien els mals i salven vides. Sempre he cregut amb la ciència mèdica, però ara puc parlar amb coneixement de causa, i és per això que amb aquestes ratlles vull donar-ho a conèixer i dir: GRÀCIES A TOTS PER LA TASCA QUE DESENVOLUPEU.

Pere Arbó Borràs

OPINIÓ DE LA GENT

CARTA OBERTA A M. TERESA MARINÉ

M. Teresa, dicen que siempre son penosos los ceses, aunque yo soy de la opinión de que si estos se producen por cumplimiento de contrato y con la satisfacción del haber cumplido siempre y más con la labor encomendada, como es en tu caso, son más bien una faceta de la vida en que la persona sale enriquecida, pues no hay duda que ha adquirido una mayor experiencia que llegado el momento puede ponerla al servicio de la sociedad.

Nos consta M. Teresa, que al ocupar el cargo de coordinadora del CASAL lo hiciste con toda la ilusión y llena de ideas y sugerencias para ponerlas en práctica. Tu trayectoria lo ha dejado bien claro y no podremos olvidar las atenciones que siempre has tenido para con nosotros los mayores, que te agradecemos. Estamos seguros que si así lo prefieres, encontraras siempre un nuevo lugar para desarrollar tus estimadas actividades.

Mientras, mi esposa y yo creyendo interpretar el sentir de todos los que por un motivo u otro, somos usuarios del CASAL y que por lo tanto hemos sido atendidos siempre con tu mayor atención y amabilidad, te deseamos una muy feliz pero también muy corta temporada sabática.

Un fuerte abrazo de,

J. Sabaté G.

TARJETAS DE CRÉDITO

Actualmente se está hablando de la excesiva comisión que cobran las empresas que gestionan estas tarjetas, particularmente a comerciantes que aceptan el uso de las mismas, hasta el extremo de que leo en un Restaurante que el menú del día, no se cobrará con tarjeta sino en metálico.

Soy consciente de que este artículo podría tener mejor destino, que el de ésta humilde revista, como por ejemplo la Dirección de la Caja propietaria de la tarjeta, propiedad de un familiar muy allegado, al menos a su nombre iba la tarjeta de marras y solo él tenía el número secreto y personal que la amparaba, lo que no quiere decir que, en su día, con más detalles, no se lo haga llegar.

Pero mientras tanto, me agradaría que alguien me confirmara si estoy o no equivocado en mi opinión.

Somos muchísimos los que tenemos una tarjeta de crédito o ahorro para uso personal conseguida a través de un contrato, un coste y unas condiciones de uso. En el caso concreto de la tarjeta de plástico que cito, podían sacarse cien mil pesetas un día y un total de doscientas mil mensuales, siempre previa indicación del número secreto, intransferible y personal.

A este familiar mío se la robaron y en hora y media, a través de diferentes cajeros le sustrajeron trescientas setenta y cinco mil pesetas. Y la Caja dice que no atiende a razones..

La pregunta es ¿cómo es posible que yo con mi número secreto, solo pueda sacar cien mil pesetas y un indeseable, que obviamente no sabe el número pueda sacar trescientas y pico mil? ¿no tiene ninguna responsabilidad la Caja o el Banco?, ¿es justo?, ¿qué dice la Ley?. No quiero ponerme con la justicia, la justicia en España es otra cosa...

Mifrapas d'A.

ACTIVITATS DIVERSES...

Cloenda fi de curs 01-02

El dimecres 19 de juny va tenir lloc, com ja es tradició, la festa de cloenda del curs 2001-2002. Aquest anys l'acte es va iniciar amb la salutació als assistents per part de la Regidora de Benestar Social, Sanitat, Ensenyament i Formació, la Sra. Montse Garrido i Reig, prosseguida de la del Sr. Alcalde, Joan Serra i Sabaté

El programa de la festa va ser el següent:

- Lliurament d'obsequis als monitors voluntaris. La Sra. Montse Garrido va lliurar un rellotge als següents monitors:
 - Pere Siuró i M. Jesús Zurdo, punta de coixí.
 - Francesc Jansà, sardanes
 - M. Dolors Ribes, Coral
 - Remei Mendoza, ganxet
 - Teresa Rus, taller de costura i manualitats amb roba.



L'Alcalde de Cambrils, el Sr. Joan Serra, lliurant un obsequi a la Sra. Remei Mendoza

- Actuació del Cor Juvenil de l'Escola de Música de Cambrils, dirigit per Mercè Lara.



- Actuació de la Coral "Les Veus del Casal", dirigida per M. Dolors Ribes.

El curs va finalitzar amb un total de 485 places cobertes, comptant totes les activitats.

Les places sol·licitades foren 517, però van haver-hi 8 baixes i 24 persones en llista d'espera per motiu de petició d'un segon o tercer dia d'una mateixa activitat esportiva, petició d'un dia concret rebutjant d'altres, petició feta amb el curs molt avançat, etc.

Durant l'estiu es continuaran realitzant dos activitats: la teràpia psicomotriu els dilluns i dijous de les 12 a les 12:30 hores del migdia, i la gimnàstica a la platja, el dimarts i dijous de les 11 del matí a les 12 hores del migdia.

ACTIVITATS DIVERSES...

Aula d'extensió Universitària per la Gent Gran

Voldria destacar dos temes que hem desenvolupat últimament, apart de la regularitat de les classes seguides amb molt d'interès pels alumnes i dictades amb molta competència pels professors.

En primer lloc faré referència a la sortida cultural del dia 12 de juny a la població de Santa Coloma de Queralt. Al arribar ens esperava el guia i ens vam dirigir a l'Església de Santa Maria de Bell-lloc, que té una llarga història i disposa d'una portada romànica que és una meravella. També el sepulcre de Pere I de Queralt i Alamanda Rocabertí.

La Font de les Canelles va ésser construïda per Dalmau III de Queralt (1614) i és el naixement del riu Gaià que com sabem desemboca prop d'Altafulla tocant al Castell de Tamarit. Al costat hi ha una Creu de Terme que és còpia de l'original que està a Sta. Maria de Belloc segons explica l'historiador Josep M. Carreras Tarragó.

L'Església Parroquial dedicada a Sta. Maria és una magnífica mostra del gòtic català del segle XIV.

El Portal de Sant Antoni és l'antiga entrada al Call. El Castell de Queralt, propietat del Sr. Joan Alió Ferrer i lliurat per aquest a l'Ajuntament, va ser restaurat per aquesta administració. Dintre les seves dependències hi ha la Biblioteca Municipal, escola de Música, oficina d'informació i sala de conferències. Es també la seu de l'Orfeó de Santa Coloma.

Per la tarda el guia ens va portar a fer un tour fins a l'Albió, una petita població amb una fàbrica de formatges que ens donà a conèixer els seus productes. Després vam visitar una ermita amb molta història. Com anècdota diré que a la formatgeria vaig comprar un llibre sobre les vicissituds passades per una persona de Santa Coloma, apassionant del començament al final de la guerra civil espanyola.

Ja de retorn vam fer una parada a la Cooperativa Agrícola de Sarraí on ens mostrarem les seves instal·lacions i ens donaren a degustar el cava que elaboren juntament amb altres vins. Total una jornada complerta que va deixar contents a tots els participants.

L'altre esdeveniment va ser la cloenda oficial del Curs 2001-2002 de les Aules de la Gent Gran agrupades a AFOPA que tingué lloc el 28 de juny a la Universitat Pompeu Fabra de Barcelona, a la qual va assistir una representació de la nostra Aula.

Després de la salutació de les autoritats acadèmiques i civils, tingué lloc la lliçó de cloenda, molt ben documentada, sobre "Jacint Verdaguer: un home difícil, un escriptor genial" que fou impartida pel Dr. Narcís Garolera, professor titular de filologia catalana de la Universitat Pompeu Fabra.

A continuació va actuar el Conjunt Instrumental i el Cor de la mateixa Universitat Pompeu Fabra.

Es va produir el relleu a la Presidència del Consell Interuniversitari d'AFOPA, i clausurà l'acte la Dra. Rosa M. Virós, Rectora de la Universitat Pompeu Fabra.

Després d'un aperitiu i dinar als menjadors dels estudiants vam fer una visita molt interessant de les dependències de la Universitat, entre elles la anomenada Torre de les Aigües.

Es va poder palpar la importància que van adquirint les Aules d'Extensió Universitària per a la Gent Gran.

Josep M. Vallès Domingo

ACTIVITATS DIVERSES...

Festa de Primavera d'AGG Cambrils a Barcelona

El passat 1 de juny es va celebrar, com cada any, la Festa de la Primavera d'Amics de la gent Gran.

La Festa es va realitzar a l'Estació del Nord de Barcelona de les 16:30 fins a les 19 hores aproximadament.

Un grup de voluntaris i persones grans usuaris, format per 5 voluntaris i 4 persones grans, d'Amics de la gent gran de Cambrils van participar a aquesta activitat complementària del programa d'Acompanyament a Domicili, que organitza cada any la Fundació Amics de la Gent Gran de Barcelona.

La Festa va consistir en un berenar amenitzat per un grup de música on tot aquell que volia podia ballar i dir la seva. Tots els assistents es van endur un obsequi de l'acte - una planta -.

El grup de Cambrils es va desplaçar a Barcelona amb el Microbús adaptat de Serveis Socials, fet que va facilitar l'assistència a la celebració de persones grans amb dificultat de mobilitat.

REFRANYS POPULARS

AGOST

"A l'agost a les set es fa fosc"

El dia comença a fer-se més curt, i a les set ja és de nit.

"Aigua d'agost
safrà, mel i most"

Si plou el mes d'agost hi haurà safrà, mel i most.

"Quan vegis que a l'agost la terra bull
posat el dia en remull"

"A l'agost bat el peresós"

"A l'agost, la dallà no té repòs"

SETEMBRE

"Al setembre
carabasseres"

En aquest mes s'arreglen les carabasses.

"Per fira de prades
s'acaben les migdiades"

Les tardes es fan més curtes. I els pagesos tenen com a data la Fira de Prades per deixar de fer migdiades.

"A Sant Miquel els alls
han de mirar al cel"

FE D'ERRADES

En el número passat de la revista, a la pàgina 13, hi ha una errada en la poesia que porta per títol "La vida i el saber", en el novè vers on hi posa "desencanto" hi ha de posar "descontento" a efectes de rima del sonet.

LA COLLITA

Com en tots els aspectes de la vida també la qüestió de les collites té aparences diferents en el moment present comparades amb el caire que tenien abans. Ens referim a les collites dels pagesos, sempre delitosament esperades després de mesos de treball i neguit. Evidentment són diferents en variades estacions. Per exemple a Cambrils, anys enrera, s'havien collit milions de quilos de verema i avui no hi ha un cep en tot el terme, ha baixat extraordinàriament la collita d'avellanets i de garrofers, en canvi ha pujat moltíssim la collita d'olives i la de fruita fresca i també s'ha incrementat molt el conreu d'hortalisses ocupant grans extensions de terreny.

A assolir això, hi han col·laborat tot un seguit de factors, entre ells l'econòmic ja que la pagesia, com és natural, cerca treure el major profit del seu treball. Abans els agricultors tenien una mica de tot: terres de secà i de regadiu i, especialment aquestes, contenien molta varietat en petites proporcions: arbres fruiters de moltes classes i pluralitat de verdures, potser pensant que si algun any i per la causa que fos en fallava alguna, al menys amb les altres s'equilibraria la balança.

Ara el concepte del treball agrari ha canviat molt i la idea de fer poc i variat s'ha convertit en la planificació d'una determinada producció a gran escala. Es clar que a això hi ha ajudat la mecanització del camp, perquè abans amb les arades i els animals, les aixades i els xapos, mai n o s'haurien

pogut plantejar l'aferma, per exemple, dos o tres milions de plantes d'una mateixa espècie. Ni tampoc ho hauria permès la comercialització a petita escala com es feia llavors. En aquest apartat és també oportú de parlar de les assegurances agrícoles contra les plagues i estralls meteorològics que sempre donen una certa tranquil·litat a la pagesia. A l'estiu les grans tamborinades d'aigua o pedra feien posar l'ai al cor dels que sempre tenien les

collites a l'aire lliure. Ara, al menys teòricament, sempre hi ha un cert recolzament perquè no resti tot perdut.

En parlar de collites i conreus hem de fer notar dues qüestions que han fet variar força la perspectiva del nostre terme. La primera és la conversió de molts terrenys de secà en regadiu i

la segona és la quantitat molt important d'hectàrees de terrenys productius convertides en urbanitzacions i eixamplament del nucli urbà. En el primer cas la singularitat prové d'haver-se empleat part del nucli urbà, part del diner producte de la venda de terrenys prop de la costa i haver-los invertit en finques de l'interior, normalment plantades de vinya, olivers i garrofers, tot de secà, convertint-les en esplèndides hisendes de regadiu.

De la segona no cal ni parlar-ne: el bosc arbrat s'ha convertit en bosc de ciment. Les collites s'han transformat, no del tot, gràcies a Déu, en negocis immobiliaris.

Josep Salceda i Castells



El Setembre s'enduu els pons o eixuga les fonts.



Cada cosa al seu temps, com les figues a l'Agost.

AMANIDES

El sistema medicofarmacèutic del present sol anar acompanyat de maneres de menjar sanes i saludables, gastronòmicament tristes, però molt més compensades que en anys pretèrits. La gent, als països que conec, menja d'una manera més senzilla que al nostre. Es mengen amanides diverses tots els dies de l'any. Al nostre país sempre es menjaren amanides excelses; aquella barreja de ceba, tomàquet, pebrot, enciam, olives, sovint api i cogombre. Aquestes grans amanides es menjaven a pagès, a l'època de la sega i de la batuda, que era una temporada molt llarga i que coincidia amb el temps en què tots els elements arribaven al seu punt més alt de maduració i de gust. Ara, penso que no n'hi ha prou de menjar aquestes coses tan saludables només a l'estiu. S'han de menjar tot l'any i és per aquesta raó que sembla que les amanides de fulla s'han imposat amb un èxit creixent.

Les amanides, fet i fet, s'han d'amanir, però s'han d'amanir bé. Convindria que ens esforcèssim a fer que aquestes herbes fossin cada dia més mengívols amb un gust més afinat i saborós. Per començar caldria desarrelar la tendència de presentar les amanides nedant en aigua. Una amanida nedant en aigua no té, ni pot tenir, cap gust d'oli d'oliva per bo que sigui, perquè l'oli i l'aigua difícilment lliguen. En "El manual del viajero por España" de Richard Fort, (Londres 1845), s'hi pot llegir: "para hacer una buena ensalada se necesitan cuatro personas; un pródigo para el aceite, un avaro para el vinagre, un prudente para la sal i un loco para menearla".

Per aconseguir el punt òptim en l'amaniment, després de ben nets tots els ingredients, cal assecar acuradament i totalment les herbes amb un tovalló. Cal premsar-les una mica fins que no quedi ni una gota d'aigua. L'aigua en una amanida significa difuminar el gust real de tot els ingredients. És una amanida aigualida. Les quantitats d'oli, sal i vinagre, s'han de posar a gust del consumidor. Hi ha qui hi posa llimona, mostassa o una mica de salsa



Perrin's. Aquests últims ingredients pertanyen al gust de paladars sofisticats per esgotament. A les nostres contrades preferim l'oli d'oliva, el vinagre i la sal. Després, ja col·locades les herbes assecades i trencades en un atuell, s'hi posen unes gotes de vinagre, sense exagerar, perquè el vinagre, com l'all, ho arrasa tot. L'oli ha d'anar caient a fil prim sobre els vegetals, i cal fer tantes voltes com sigui necessari perquè la botànica se saturi bé. No us descuideu d'un pols de sal. Com més nombroses siguin les voltes que s'hi donin, més positiu serà el resultat i més agradable serà l'amanida que presenteu.

Les amanides de tomàquet, pebrot i ceba, típiques de l'estiu, s'han de fer de la manera més tradicional. La ceba i pebrot volen un punt de vinagre. El tomàquet gens. La clau d'aquesta, com totes les amanides, depèn de la qualitat i frescor dels elements que es fan servir.

Davant aquest fet cal promoure la necessitat de menjar bones amanides. No hi ha dubte que en aquestes coses tan senzilles, sanes i modestes, hi trobarem satisfaccions molt apreciades.

Joaquim Llorens i Gironès



AMANIDA MARINERA

Ingredients per a 6 persones:

- 1 Kg de musclos
- 1 Kg de patates
- 1 api blanc
- 1 tòfona
- 2 cullerades maionesa
- 3 cullerades de vi blanc
- Una mica de vinagre, estragó, pebre, oli i sal

Preparació:

Es fan coure al vapor els musclos i es treuen de la closca. Es couen les patates amb pell i es tallen a daus o rodanxes. Es talla l'api, i la tòfona ben petit i s'afegeix a les patates i als musclos. S'amaneix tot amb el vi blanc, l'estrage, el pebre, el vinagre, la sal i per últim la maionesa, i es barreja tot.

Aquesta amanida és millor menjar-la a temperatura natural.

AMANIDA FORTA

Ingredients per a 6 persones:

- 1 enciam
- 1 api
- 1 cogombre
- 1 ceba
- 2 ous bullits
- 1 llauna de carn de cranc
- 150 g de formatge rocafort
- 150 g de nous
- 50 g de nata líquida
- 2 pomes reinetes
- 1 llimona
- pebre i sal

Preparació:

L'enciam, l'api, el cogombre, i la ceba es talles en juliana. Les pomes a rodanxes fines. La carn de cranc, s'engruna i es posa junt als ingredients esmentats, a dins d'una bandejeta fonda. S'amaneix amb sal, pebre, suc de llimona, i es remena tot. S'hi afegeixen les nous picades pel damunt. Amb una forquilla es xafa el formatge, es barreja amb la nata i es tira tot sobre l'amanida.

S'adorna amb les fulles d'enciam, i l'ou dur tallat a rodanxes. En resulta una amanida gustosa i de gran valor de nutrició.

Rosario Díez Sanz

ALGUNS CONSELLS CULINARIS PRÀCTICS

○ Els ganivets amb que s'hi ha tallat ceba, alls o peix cru, s'han de rentar amb aigua freda. Mai amb calenta.

○ No salar la carn a la planxa en cru. Al entrar en contacte la carn amb la planxa calenta, la sal es crema i amargueixa. És millor salar quan estigui cuita.

○ La carn a la brasa es pot salar en cru.

○ Quan el menjar s'aferrí al fons de la cassola, poseu aigua freda a una altra cassola més gran i poseu-hi el cul de la cassola cremada. Deixeu-li fins que es refredi. Passeu el menjar a una altra cassola, sense remenar gaire.

○ Si voleu utilitzar xoriço, llonganissa seca o botifarres i no voleu treure la pell a cada rodanxa, mulleu un drap de cuina en aigua calenta, escorreu-

lo i emboliqueu l'embotit una bona estona. Després amb un ganivet feu un tall de d'alt a baix i traureu la pell d'una vegada.

○ No feu malbé una llimona si només en necessiteu unes gotes. Punxeu-la amb una forquilla, espremeu-la fent que en surtin unes gotes, sense necessitat de tallar-la per la meitat.

○ Per reduir al mínim les compres impulsives, eviteu les visites no planificades al supermercat.

○ No aneu a comprar quan tingueu gana.

○ Compreu l'aliment, no la marca o el joc que vagi en un paquet atractiu.

Joaquim Llorens i Gironès



Porti Cambrils a la butxaca

Visa Cambrils



Visa Cambrils

Porti Cambrils a la butxaca

"La Caixa" trens la Targeta Visa Cambrils. La primera targeta que dis d'on est. Només has de triar una de les dues imatges que t'ofereix i la modalitat de Visa que t'estimeis més: Visa Or, Visa Classic o Visa Electron. A més, pel fet de ser titular d'una Visa Clàssic, es beneficiaràs de tots els avantatges de les targetes financeres de "la Caixa". Ara, vagis on vagis, ja pots portar amb tu la teua ciutat a la butxaca.

"la Caixa"

A LOS SERVICIOS SOCIALES I DEMÁS ORGANIZACIONES DE AYUDA HUMANITARIA

Tengo entre mis manos
junto a mi corazón
un lindo ramo de flores,
todas bellas flores son,
todas como primavera
que cada año renacen
con el cambio de estación.

Pero estas hermosas flores
perennes son de por vida
son flores que todo el año
nos ayudan cada día.

Son los "Servicios Sociales,
son Caritas y otras más...
también las "Dones Amunt,
Manos Unidas,
Médicos sin Fronteras
y tantos, tantos más
difíciles enumerar y...
como no, nuestra Cruz
Roja Española que las
veinticuatro horas del día
a nuestro servicio están.

Todos unidos
nos sirven día tras día
en nuestra necesidad.
Éstas acuden a socorrernos
con el amor y cariño
y toda su humanidad.

Yo no se como expresarles
mi gratitud más sincera
por hacernos tanto bien
con su incondicional entrega.

¡Son flores de este vergel
que Dios plantó en la tierra
y aunque otoñales suelen ser
parecen de primavera!

Orgullosos estamos todos
de los servicios prestados,
y Vos Señor también
contento habéis de estar
de ver que vuestro plantel
buenas florillas da
para bien de tantas almas
que tan necesitadas están.

*Gracias a todas la Organizaciones de ayuda una
mención muy especial a los "Servicios Sociales"*

Josefa Mendo

RECUERDOS

"Cambrils", ilusiones, noches, días,
conversaciones de esfuerzo
de lucha de valentía.
Todos los sueños se realizaron
vida mía.
Y al terminar el programa
se truncaron nuestras vidas.
Te fuiste, pero estás con nosotros
todos los momentos del día.
Y sigo mirando al mar,
sigo enamorada todavía,
de todo lo que me rodea,
nuestros hijos, nuestros nietos, nuestro amor,
más fuerte cada día.

Rosario Díez Sanz

ARA QUAN ENS FEM GRANS

"Ens agrada molt que ens escolteu
necessitem la vostra alegria
la vostra comprensió
i la vostra companyia

Que cada dia, com si d'una flor es tractés
amb amor ens poguéis donar
una carícia, una ajuda
una conversa bonica
que, encara que ens repetim
la sapigueu escoltar

Es ara, quan ens fem grans
que la soledat espanta
i que una abraçada forta d'una persona estimada
ens fa marxar l'enyorança

L'alegria que tenim
quan os sentim arribar,
la vostra veu coneguda
d'alegria, si poguéssim, saltaríem
per venir-nos a esperar

Es ara, quan ens fem grans
que trobar una persona bona i noble
per explicar-li allò que ens entristeix
tot allò que a ningú pots explicar,
un regnat donaríem si fóssim Reis

Que amb el pas i pas dels anys
ens arriba la vesprada
i anem girant els fulls a poc a poc
del llibre de la vida que s'acaba.

Quants sentiments viscuts
plens de records i d'enyorança
es ara quan ens fem grans
quan mes os necessitem
quan la vida ja s'acaba.

Maria Mas i Lluch

*Dedicat a
Rosita i Santiago Fargas*

TALLER DE COSTURA

Bueno,
hemos pasado un curso más.
Yo estoy contenta con vosotras,
no puedo pedir más,
llevamos cuatro años y,
siempre estamos igual,
es lo más bonito que puedo
contar.

Sois como el sol, sois como la
luna y para mí valéis una fortuna.

*Dedicado a las alumnas del taller
de costura y manualidades en ropa.*

Teresa Rus



Fotografía del Taller de Costura i manualitats en roba 01-02



SALUT

● CISTITIS (infeccions d'orina)

Es calcula que una de cada tres persones han sofert al llarg de la seva vida una infecció d'orina.

La cistitis -la més freqüent- és la infecció de la bufeta de l'orina per microbis patògens.

Aquesta malaltia es soferta més per les dones que pels homes degut a que l'entrada per l'exterior dels microbis és molt menys curta -uretra- que les dels homes.

El microbi que es troba en quasi totes les infeccions es un tal *Escherichia coli*, bastant antipàtic i bastant resistent als tractaments específics que com ja us pensareu són els antibiòtics, que, naturalment han de ser prescrits per els metges que busquen i investiguen el millor antibiòtic i el que té més especificitat per atacar el germen causant de la cistitis.

La simptomatologia que presenta el malalt es la de una senyora que fa pipí molt sovint, de vegades amb coïssor, amb picors a la zona de la vulva, amb inquietud de trobar-se en un lloc que no pugui orinar de seguida, amb la sensació de que no ha orinat del tot i de vegades amb el desig imperiós de fer pipí, que moltes vegades se l'hi escapa.

Amb aquests símptomes, el malalt o la malalta han de buscar l'ajut del metge que determinarà la pauta i el següent terapèutic apropiat.

Hi ha quatre coses importants respecte aquesta malaltia:

- 1er. Mai fer automedicació -la curació incorrecta condueix a la recidiva.
- 2on. Mai us quedeu, a ser possible, amb el banyador humit després d'un bany a la platja o a la piscina.
- 3er. Extremar la higiene de la zona genital.
- 4t. Fer pipí després d'una relació sexual, a banda de la higiene amb aigua.

Hi ha moltes més informació referent a les complicacions de la cistitis, com la possibilitat que els microbis envaeixin altres zones de les vies urinàries portant complicacions greus.

També es podria escriure sobre l'emissió involuntària d'orina (defecte de retenció) etc.

Però d'aquests temes en parlaré en altres articles per donar massa la llauna. Fins llavors!

Dr. Pasalodos



SALUT

● Hipertensió arterial

La hipertensió es el aumento de la presión que la sangre ejerce en las paredes de la arteria por donde circula. Esta tensión puede medirse con aparatos "tensiómetros" y, aunque aumenta con la edad, la media puede cifrarse en 140 mm. de mercurio para la presión sistólica que es cuando el corazón envía la sangre empujándola hacia las cañerías que son las arterias, en un movimiento de contracción y de 90 mm. de mercurio cuando el corazón está en diástole, es decir, descansando y rellenando sus ventrículos de sangre para la próxima contracción o sístole.

La hipertensió es uno de los mayores problemas clínicos de la humanidad y, paradójicamente, el problema de mejor tratamiento en la actualidad, siempre que se actúe sobre las causas que la determinan.

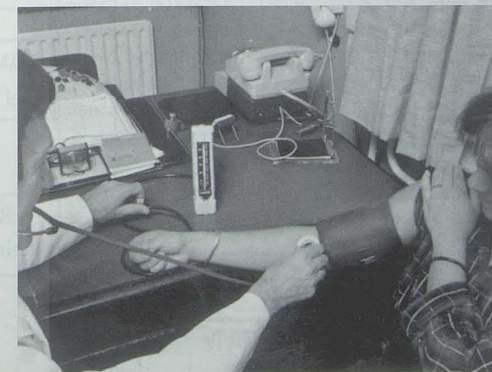
Hay un tipo de hipertensió -hipertensió esencial- que es hereditaria, de padres hipertensos. Estos pacientes precisan de una especial atención para prevenir las complicaciones que acostumbran a ser dilataciones de los ventrículos, insuficiencia renal o hemorragias cerebrales. Existen Unidades de hipertensió en Centros de Salud y Hospitales para seguimiento y tratamiento de los pacientes y para investigaciones clínicas.

Sobre las causas de la hipertensió no esencial, se citan: el sobrepeso, la falta de ejercicio físico, las elevaciones de colesterol, de los triglicéridos, del ácido úrico o de la glucosa.

El futuro pues del tratamiento de la hipertensió arterial está en la prevención, el equilibrio del peso, el ejercicio físico, la moderación en la alimentación, la reducción de la ingesta de sal, de vinos y alcoholes, evitar las rabietas y el estrés y llevarse bien con la mujer, con la suegra, con los vecinos y con los hijos, aunque esto último es más difícil. La juventud ha solucionado el problema de los hijos de una manera muy práctica. NO teniéndolos. Pero ¿qué hacemos de los viejos?.

Este seria tema de otro artículo. Chao!

Dr. Pasalodos



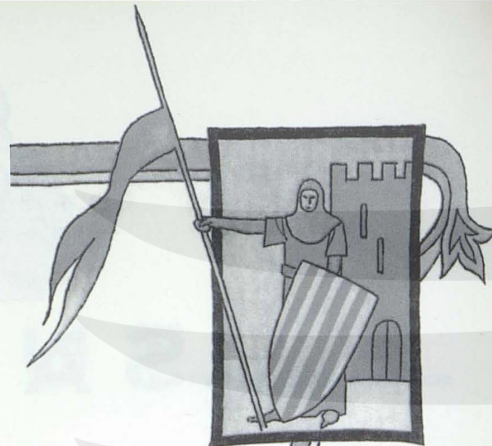
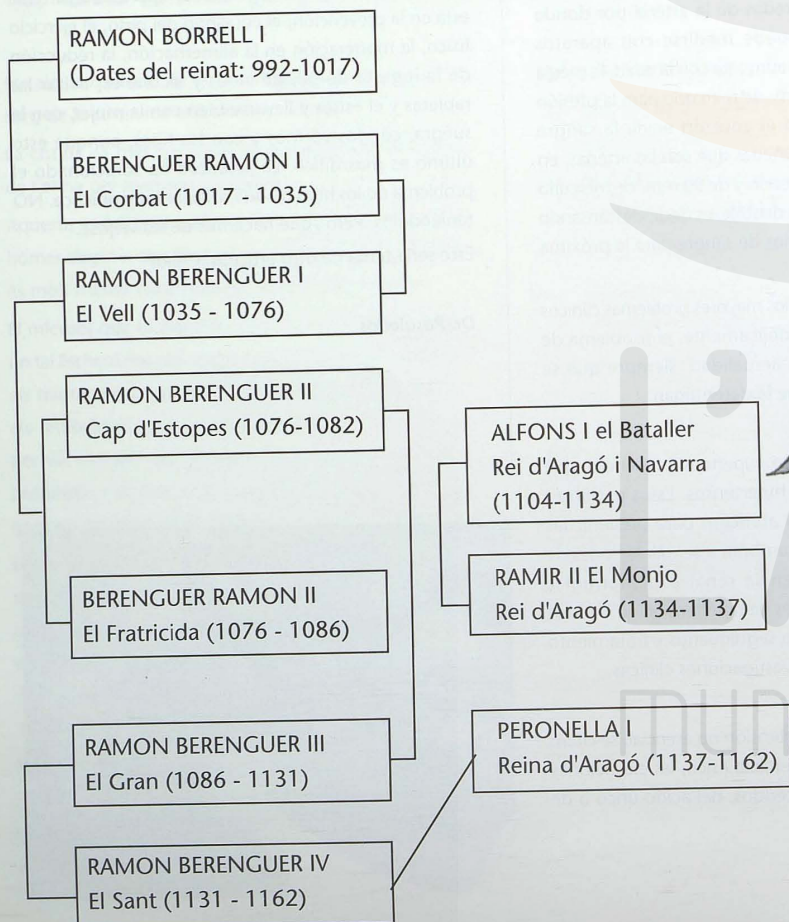
REPASSANT LA HISTÒRIA

LES NOSTRES ARRELS

CAPITOL XI:

Comtat Independent de Barcelona (878-1131)

CATALUNYA



RAMON BORRELL I

Comte de Barcelona, Girona i Osona (972- +1016/17)

Casat amb Ermessenda de Carcassona

BERENGUER RAMON I

Comte de Barcelona, Girona i Osona (1006- +1035)

Casat en primeres noces amb Sança de Castella

Casat en segones noces amb Guisla de Llucà

RAMON BERENGUER I

Comte de Barcelona, Girona i Osona (1023- +1076)

Casat en primeres noces amb Elisabet de Zuberoa

Casat en segones noces amb Blanca

Casat en terceres noces amb Almodis de la Marca

RAMON BERENGUER II

Comte de Barcelona, Girona i Osona (1053- +1082)

Casat amb Mafalda de Pulla-Calabria

BERENGUER RAMON II

Comte de Barcelona, Girona i Osona (1053- +1097)

RAMON BERENGUER III

Comte de Barcelona, Girona, Osona, Besalú, Cerdanya i Provença amb Ramon Berenguer I (1082- +1131)

Casat en primeres noces amb Maria Roderic de Vivar (1098)

Casat en segones noces amb Almodis de Mortain (1106)

Casat en terceres noces amb Dolça I, comtessa de Provença i vescomtessa de Millau (1112)

L'assassinat del seu pare Ramon Berenguer II el 5 de desembre de 1082 en un lloc conegut per la Perxa de l'Astor en la falda del Montseny entre Sant Celoni i Hostalric. Pocs dies abans del seu naixement, va causar una gran commoció. La veu popular i la historiografia primitiva acusen al seu germà Berenguer Ramon II.

Durant el comtat de Ramon Berenguer III (1114/15) es va organitzar una expedició a les Balears i es produeix la conquesta d'Eivissa i de Mallorca. El cronista Enric de Pisa, que va anar a la expedició a Mallorca, el va veure i va descriure com el monarca dirigent d'un poble, que va anomenar català, procedent d'una pàtria que denominà Catalunya, mots que apareixen per primera vegada escrits amb aquest sentit.

El comte es va casar molt jove amb Maria Roderic, filla del Cid. Vidu es va casar amb Almodis, desconeguda. Finalment, en terceres noces, es va casar amb Dolça de Provença. D'aquesta manera es va realitzar la unió de

Catalunya i Provença.

L'any 1118 Tarragona va recuperar la seu metropolitana, quan Ramon Berenguer III fa la donació de la ciutat i dels seus termes a l'església, i es va iniciar la repoblació de Tarragona i del seu Camp amb col·laboració de Sant Oleguer bisbe de Barcelona.

ALFONS I d'Aragó i Navarra dit el Bataller (1073-1134) va morir pocs mesos després de la batalla de Fraga que va posar en perill el regne. No té fills, i un germà d'Alfons, Ramir II el Monjo, es proclamat rei a Jaca i es va casar amb Agnès de Poitier, filla del duc d'Aquitània. Del matrimoni neix una filla PERONELLA, el seu pare, el qual no va desitjar pas seguir al front del regne, per trobar un aliat prou fort i decidit a lluitar amb contra els sarraïns per propi interès, Ramir II; es va fixar en el comte català Ramon Berenguer IV i li va proposar de casar-se amb la seva filla. PERONELLA té dos anys i Ramon vint-i-tres. Però la raó d'estat pot més i l'acte de prometença es va signar l'11 d'agost de 1137 a Barbastro. El 13 de novembre d'aquest mateix any Ramir va renunciar a la direcció del reialme en favor del seu futur gendre, el comte de Barcelona, d'aquesta manera es va formar la Corona Catalano-Aragonesa, els monarques descendents de Berenguer IV i Peronella s'autotitolaren reis d'Aragó i Comtes de Barcelona. L'any 1150 es fa el casament efectiu entre Peronella de 14/15 anys i Ramon Berenguer IV, que en té entre 22/23.

RAMON BERENGUER IV EL SANT,

Comte de Barcelona, Girona, Osona, Besalú, Roselló, Urgell, Cerdanya, Ribagorça i Príncep d'Aragó (1113-1162)

El primer fet important del seu govern fou la formació de la Corona d'Aragó o unió dinàstica del regne d'Aragó i els comtats de Barcelona.

Ramon Berenguer IV, va completar la reconquesta de Catalunya després de donar un cop definitiu al sarraïns prenent-los TORTOSA, LLEIDA, AMPOSTA, FRAGA i MEQUINENZA, efectuen la repoblació de Lleida i de la Catalunya Nova i va intensificar la Vella. Entre les viles sorgides destaquen Duesaigües, futur Montblanc i Vilafranca del Penedès.

L'hort de Poblet és donat, el 18 de gener de 1150, per Ramon Berenguer a l'abat Sanç i als seus monjos de Frontfeda. La fundació monacal és conseqüència de la conquesta de TORTOSA i LLEIDA:

El 1153 es traslladen els frares, i aquest fou l'any de la seva fundació.

La pròxima publicació la dedicaré al Príncep de Viana.

Antoni Tufet

INFORMACIÓ I SERVEIS DEL CASAL

RECEPCIÓ D'ARTICLES PER FER LA PROPERA REVISTA
FINS EL DIA 8 DE SETEMBRE DE 2002

BALLS

HORARI D'ESTIU DE 6 DE LA TARDA A 9 DE LA NIT

Ball amb música en viu

Mes d'agost 2002

4 d'agost Pedro Alma
11 d'agost Marin
18 d'agost Gabriel
25 d'agost Blanca

Mes de setembre 2002

1 de setembre Pedro Alma
8 de setembre Noé
15 de setembre Blanca
22 de setembre Marin
29 de setembre Gabriel

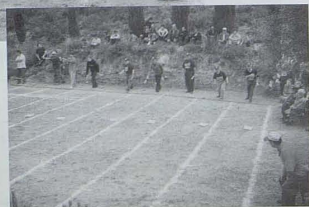
JOCS

BINGO: Els dissabtes de 16,30 a 19, 30 hores

BIRLES: El pròxim dia 15 d'agost tindrà lloc en el nostre municipi la següent Tirada de la Coordinadora intercomarcal de Bitlles, de la qual forma part el nostre equip de bitlles del Casal Municipal.

Lloc: Parc del Pescador

Horari: de les 10 del matí fins a les tres del migdia aprox.



VIATGES

* El pròxim divendres 20 de setembre viatge als Jardins del Príncep de Tortosa. L'esmorzar i el dinar es realitzarà a la Sala Jazmín de Vinaròs, després del dinar ball. Es lliuraran 2 quilos d'embotits als assistents. Preu de l'excursió: 24 Euros

* Del dia 2 al 7 d'octubre viatge a Astúries. Preu: 228 Euros

NOCES D'OR

Queda obert el termini per celebrar amb nosaltres els 50 anys de casats any 2002. Cal dirigir-se al Departament de Benestar Social.

AMICS DE LA GENT GRAN DE CAMBRILS

Al Casal Municipal es troba ubicada la seu d'Amics de la Gent Gran (AGG), organització de voluntariat que treballa en el sector de la gent gran.

AGG duu a terme dos programes dedicats a donar suport a les persones grans que presenten soledat i sovint viuen soles, aquests són el programa d'acompanyaments a domicili que consisteix en la visita setmanal d'un voluntari a una persona gran, en el seu domicili, amb l'objectiu de donar-li suport afectiu, i el programa d'acompanyaments esporàdics que ofereix gratuïtament el suport de voluntaris a persones grans que han de fer gestions de diferent mena (administratives, sanitàries, etc.).

El servei Acompanyaments Esporàdics es duu a terme els 12 mesos de l'any.

Paral·lelament AGG realitza tot un seguit d'activitats complementàries al servei d'acompanyaments a domicili com són: Dinar de Nadal, la Festa de la Primavera, Vacances adaptades, etc...

Per tal de poder dur a terme aquests serveis i activitats es necessita comptar amb l'ajuda solidària de voluntaris sensibilitzats en aquest col·lectiu de persones grans. Sigues solidari i col·labora amb nosaltres!!! (per a més informació dirigir-se a consergeria del Casal Municipal).

Yolanda Vidiella Romero, responsable d'AGG a Cambrils

ENTRETENIMENTS

El dinero.

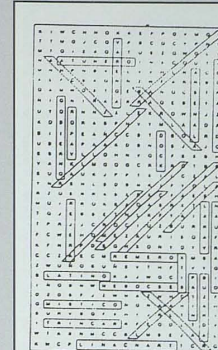
X	O	Q	U	Y	G	Z	P	D	F	A	W	F	S	U	P	Q	U	K	X	R	T
L	L	B	J	U	N	Y	R	B	H	R	Q	P	C	X	C	A	G	E	Y	E	F
E	K	T	G	K	D	W	C	Z	S	Z	A	T	L	T	U	H	S	K	D	N	X
B	I	S	A	X	W	J	R	P	Y	Z	L	N	Z	A	E	L	F	T	I	I	N
Q	B	C	L	Z	R	I	O	Z	E	H	P	A	C	R	T	X	J	Y	E	Y	F
S	T	Z	L	R	N	M	Z	A	X	Y	Q	P	W	O	S	A	M	C	W	L	O
J	Z	K	A	J	N	P	L	P	S	N	K	H	E	Z	K	A	K	P	U	V	A
T	D	R	D	N	B	O	D	F	E	K	B	C	X	S	K	Q	L	Y	A	T	Y
N	R	J	E	J	J	N	Z	E	O	S	E	Z	C	P	E	M	T	H	I	L	C
R	G	I	M	Y	N	E	Q	Z	J	P	E	C	J	Y	E	T	C	M	C	M	N
N	A	E	X	O	F	R	Z	D	C	A	Q	T	J	Q	X	T	E	D	C	W	W
F	P	Z	N	Q	R	P	D	K	U	Q	R	W	A	K	A	X	R	R	K	T	F
D	U	B	H	O	C	H	A	V	O	B	O	E	N	L	M	A	L	T	O	F	Q
J	N	P	G	W	W	C	M	C	J	Q	C	S	E	P	R	N	A	L	N	W	B
N	J	A	R	Z	A	C	U	N	A	R	O	N	U	C	U	Q	R	R	J	U	H
O	F	V	B	Q	K	O	E	X	N	R	T	H	U	C	V	D	E	A	U	K	V
Z	Q	D	V	N	M	P	S	M	A	O	R	L	E	Q	R	E	N	R	N	O	J
N	X	O	U	Z	K	R	V	V	P	J	Z	Q	W	K	E	I	B	B	Y	L	
R	T	L	N	Q	N	E	I	X	H	D	W	Y	Z	O	V	O	D	O	R	O	F
K	N	A	B	L	G	L	N	F	S	I	N	G	H	F	C	X	L	C	D	I	Z
X	F	R	N	U	O	L	R	A	U	Q	C	U	W	E	A	U	W	C	I	K	
N	L	W	U	B	P	A	U	O	P	E	X	L	J	X	J	A	E	K	W	M	L
X	G	L	E	P	R	D	R	N	Q	U	E	T	Z	A	L	Y	L	N	V	P	H
U	L	M	D	T	A	U	G	Q	G	Z	V	D	N	N	I	M	I	X	T	P	K
N	S	D	D	R	D	A	E	C	Y	L	N	C	N	N	Z	Q	T	C	Q	E	Q
T	Z	A	R	B	T	C	E	B	N	E	T	O	Q	E	B	Q	W	G	K	P	N

ACUAR
BOLVAR
CAUDAL
COBRAR

DEJAR
DINERAR
DOLAR
FRANCO
IMPONER

LUCRAR
MEDALLA
OCHAVO
PASTEL
PESETA

PESETERO
PLATA
QUITZAL
SUCRE
TALENTO



Soluciones dels
entreteniments
anterior

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	O	I	M	E	G	R	E	S	A	V	I	O	A
2	E	C	O	G	R	A	F	I	A	E	B	E	N
3	S	A	M	O	A	E	V	O	N	I	C	O	
4	A	O	C	T	A	M	E	T	R	E	A	T	
5	M	A	E	I	X	E	L	E	B	R	A	D	A
6	O	M	A	N	I	R	L	A	A	M	A	R	
7	T	R	A	S	T	I	A	T	I	R	A	A	
8	T	I	A	R	A	O	R	E	A	G	A	N	
9	I	N	I	N	D	E	X	A	R	A	L		
10	T	A	P	S	I	A	E	L	A	S	T	I	C
11	Z	A	M	O	R	F	T	S	M	A	E	L	
12	A	R	E	N	D	A	N	T	O	L	U		
13	O	T	A	L	I	S	C	A	N	G	L	E	S
14	A	U	R	I	C	O	T	O	T	A	S	T	A

AUTODEFINIT

DISPUTA SON SEMPRE ALS NUVOLS	VIOLINS DE FAMA ALZINES DON ES TREU EL SURCO	3.1416 EL POBLE DEL BAIX EBRE	UTILITZACIÓ AIXECATS		
					NÓ VESTIT
SANARAN INSTRUMENTS PLUSTIS DE VENT					L'OSMI ENS EQUIVOQUEM
BOSC DE BEDOLLS					LIAMA ESMUS PRIMA
		SHARIF ACTOR MOLT ENFADAT	ASSIGNATURA DE BUP FUSIÓ DE VOCALS		
		VERITABLE COLORS TERROSSOS SAMUEL	FIBRA TEXTIL VENTOSITAT SOROLLOSA		
ÀNGEL PERIODISTA					
ENLESTISSU UNA COSA	PELAT AL ZERO INSTRUMENT PER TRILLAR			CU NOU	
1 SIMBOL DEL CESI	EL TITANI SETE PLANETA SUCCES			INTERECCO DEL PAS VALENCIA	
	FORMA PREFIXADA RETENIR ULLU				
		LA PRIMERA ARTICLE			
1 CANAL CODIFICAT					



Entretenciments

POTI - POTI FOTOGRÀFIC



Usuària del Casal fotografia amb
les seves manualitats



Festa Fi de Curs 01-02.
Taller de Costura i Manualitats en Roba



Altar del Monastir de St. Ramon.
Excursió realitzada el 18 de juny