

Sisè Aniversari del Casal Municipal



Actuació de la Tuna.

Acte institucional 6è Aniversari del CMGGC



Actuació del teatre
"La Teca".

Acte Institucional
6è Aniversari del
CMGGC



SUMARI

EN PORTADA: Acte Institucional del sisè Aniversari del Casal: Actuacions

EDITORIAL

2 6è Aniversari del Casal

OPINIÓ DE LA GENT

3 Parlem de telefònica?

Escolta i opina

Próximamente comicios y más comicios
Vostè veu la tele?

ACTIVITATS DIVERSES

5 Celebració del sisè Aniversari del Casal
El voluntariat amb Gent Gran: AGG de Cambrils
Aula d'extensió universitària

CITES I FRASES CÈLEBRES

7 De la felicitat i la desgràcia

TEMPS PASSATS

8 La imatgeria religiosa en la Setmana Santa

GASTRONOMIA

9 El bacallà

RECEPTES DE CUINA

10 Broquetes Costa Daurada
Pomes farcides de pollastre
Espàrrecs gratinats

11 CONSELLS VARIS SOBRE CUINA

POESIES

12 Recordant temps passats
El meu avi
De les persones grans

SALUT

14 Al límit d'un atac de nervis
Estar en forma

16 REPASSANT LA HISTÒRIA

INFORMACIÓ I SERVEIS DEL CASAL

18 Balls, viatges i excursions, esports i jocs recreatius...

19 ENTRETENIMENTS

20 POTI-POTI FOTOGRÀFIC

EDITORIAL



Aquest any celebrem el sisè Aniversari del Casal Municipal de la Gent Gran. Certament, em complau poder felicitar-vos perquè qualsevol aniversari és motiu d'alegria. Significa celebrar la vida i això és el que vosaltres heu regalat altruïstament al nostre casal, la seva vida.

La gent gran, dones i homes, amb la vostra empena, amb il·lusió i amb la vostra participació, heu fet del Casal Municipal de la Gent Gran un espai dinàmic, viu, que ens ha portat a fer realitat una evident necessitat: l'ampliació de l'edifici, en què estem treballant, perquè ben aviat puguem gaudir-ne tots.

La tasca diària que s'ha de fer des del Casal és molt important perquè ha d'intentar congregar diferents persones amb diferents necessitats. Cada un de vosaltres ha de tenir el seu espai on pugui trobar-se còmodament i on pugui aconseguir les seves expectatives.

Hem de continuar treballant en aquesta línia, i com que ho hem de fer conjuntament, entre tots, us demano la vostra col·laboració, ja que vosaltres sou els qui teniu els coneixements i l'experiència i això és un tresor molt valuós.

Amb l'ajut de tots aconseguirem aconseguir la voluntat que el nostre Casal sigui, encara més, la casa de la Gent Gran de Cambrils.

Felicitats a tothom,

Rosa M. López Portilla
Regidora de Benestar Social, Joventut
i Polítiques d'Igualtat



Parlem de Telefònica?

Sóc conscient que la "cosa" funciona així; que el telèfon és molt còmode; que si el tinc, el fix, és perquè vull ja que ningú m'obliga a tenir-lo, però ara parlen d'apujar la quota d'abonament més d'un 8%.

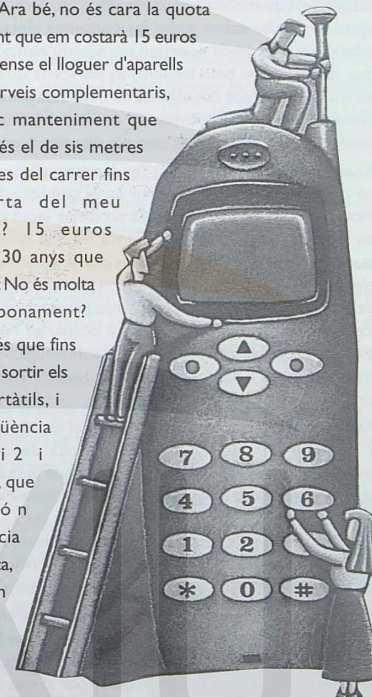
I la tarifa elèctrica, aquella que el Sr. Rato va manifestar que s'abaratiria fins a un 9% i que per això van abonar més d'un bilió de pessetes a les Companyies Associades en ús de no sé quina competència? Inexplicable, com ho és el fet que aviat podrem escollir la cia. de gas o elèctrica que més ens agradi. Però tornem a allò que parlàvem: Telefònica.

No conec el sistema dels mal anomenats mòbils, que no són mòbils, com a molt seran portàtils. Tinc entès que són pràctics, però cars. Ara bé, no és cara la quota d'abonament que em costarà 15 euros mensuals, sense el lloguer d'aparells ni altres serveis complementaris, quan l'únic manteniment que comporta és el de sis metres de cable des del carrer fins a la porta del meu habitatge? 15 euros mensuals, 30 anys que tinc telèfon: No és molta quota d'abonament?

La veritat és que fins que no van sortir els mòbils-portàtils, i en conseqüència Tele 2, Uni 2 i Retevisión, que no són competència de Telefònica, sinó que en són filials, les trucades ja eren molt cares. Per això, els beneficis només són comparables amb la Banca (no vull posar-me amb les Caixes d'Estalvi, que superen el meu límit de comprensió).

Si n'hi ha que fan vaga de fam, què passaria, em pregunto, si féssim tots una vaga de trucades telefòniques-telèfons fixos-quotes d'abonament?

No afecta el tema a governants i sindicats? Pregunto.



Sr. Franquet

OPINIÓ DE LA GENT



Escolta i opina

Si som capaços d'escoltar sigui qui sigui la persona que parla, potser podem opinar quan acabi de parlar, i dic això perquè els dies 23 i 24 de maig vaig anar al 4t Congrés de la Gent Gran, dos dies molt intensos, de convivència amb molta gent, només faltaven dues persones per arribar a 1500 assembleistes i per aquest motiu has d'estar molt atent a totes les intervencions.

Tenim el deure de respectar el pensament de totes les persones i per això crec que, per tal que la gent sigui capaç de veure el que poden fer les persones grans, hauríem de viure experiències com la de participar en un congrés.

Si fem l'estadística d'edat dels assistents, trobem que les 3/4 parts dels participants eren d'edats compreses entre els 66 i els 76 anys, però és d'admirar que unes 300 persones en tenien més de 76. Vull remarcar aquest fet i pensar que tot i els anys podem col·laborar i donar la nostra opinió i, per damunt de tot, recordar que aquestes generacions són les que amb el seu treball i el seu sacrifici han fet de Catalunya el país del present.

No podem desentendre'ns de la manera de viure d'avui, per molt difícil i oposada que ens sembli la manera de fer i pensar dels joves, perquè amb la nostra experiència sempre els podem ensenyar coses noves, per estrany que a molts els sembli.

Penso que aquest món està arribant a un sistema molt maquinat, però nosaltres hem de fer l'esforç de continuar enriquint el viure amb família i la transmissió d'amor per a tothom.



Sr. Anton Mendoza

OPINIÓ DE LA GENT



Vostè veu la tele?

Possiblement tota la culpa la té la meua vella bufeta, per la qual haig d'aixecar-me totes les nits massa vegades per orinar, cosa que fa que em posi nerviós i de mal humor.

Trobo a faltar aquella Defensora del Televident que va fer que Pepe Navarro, el del programa Esta Noche cruzamos el Mississipi, hagués d'abandonar-lo, tot i que ja en aquell temps el comandament a distància et permetia canviar de canal sense esforç. Però aquella senyora vetllava per nosaltres, per la nostra salut mental i perquè ningú no s'ofegués a través d'aquesta gran caixa que és la tele.

Ara que aquesta bona senyora ja no hi és, ens ofereixen tots els dies les baralles de Sharon - Arafat i, encara pitjor, les seves conseqüències: avui dos morts, ahir cinc, abans d'ahir set..., fins i tot, el suïcida que porta la bomba. I quan no: Bush i la guerra contra l'Irak. I sinó, els comentaris del Solana amb Colin Powell i, a la catalana, cada dia més, el Sr. Mas i la seva veritat. Jo no crec que això sigui el que més interessa la gent, i mira que ho repeteixen vegades! Clar que tampoc crec que interessin, o potser sí, els programes com Cine de barrio, Salsa Rosa, Hay una carta para tí, Crónicas Marcianas, A tu lado, A corazón abierto, etc., i ja dic, sóc conscient que existeix el comandament a distància i el zap...zap...zapin.

Realment estem en una democràcia? Per què Espanya ha d'anar a una guerra si el 80% dels espanyols no està d'acord amb ella? Per què el Pla Hidrològic Nacional? Per testicles, com va dir el nostre Ministre d'Agricultura?

Si algú sap si la Defensora del Televident hi és o no hi és, que m'ho digui...

Per què em poso jo en tot això i no vaig a l'uròleg a veure si m'arregla el problema? Perquè podria passar que no fos problema de bufeta i seguis pensant igual encara que dormís vuit hores seguides totes les nits.



Sr. Franquet

Próximamente comicios y más comicios

Parece ser que en primavera se celebrarán elecciones locales, luego casi seguidamente vendrán las autonómicas y por último a mediados del 2004 llegarán las generales. Muchos comicios en tan poco tiempo, pero en fin, todo sea para bien de nuestra democracia, más aún al celebrarse estos en días festivos como actualmente se hace, pues así no resulta tan perjudicado el "erario" como antes en que se hacían todas las consultas electorales, supongo que por desear más participación, en días laborales.

Se hicieran o hiciesen como i cuando fuese, podría afirmarse que a la mayoría de los españoles no nos gustaban los "referéndum" ni tampoco las demás consultas en elecciones, ya que de antemano se sabía su resultado, es decir, lo que se aprobaría, y los que resultarían elegidos para ocupar los respectivos asientos de senador, diputado, alcalde o edil. Se opinaba mucho sobre todas las consultas electorales y se criticaba que ya desde su origen estuvieran "apañadas", puesto que casi siempre eran las mismas personas que ocupaban los mullidos asientos que algunos de dichos cargos conllevaban. Bueno, todo ello es comprensible si tenemos en cuenta como funciona una dictadura tal como la que nos tocó vivir.

Ahora bien, lo que no resulta tan comprensible es el que en un régimen democrático como en el que actualmente nos movemos, los mismos que criticaron tantas veces tal proceder de la dictadura, no se den cuenta de que tampoco ellos pueden eternizarse en sus asientos con la excusa de que son elegidos por el pueblo. Pero alguna vez se les ha ocurrido dejar el cargo para que personal más joven y preparado para los tiempos en que vivimos pase a ocuparlo? No, no, dicen que ellos son los elegidos y con los subterfugios de partido, cierran el paso a personas que por juventud y preparación, sin duda alguna, harían mejor política.

Así pues, tenemos cargos políticos en el estado, autonomías y también en ayuntamientos, con más de 20 años de antigüedad, los cuales no se mueven aunque sean arrastrados por los más fuertes vendavales. Y los justifican diciendo que son los elegidos, cuando su mejor y mayor ética - si la tienen - sería la de ya no presentarse como candidatos. Y sino por que criticaban y aún algunos se atreven a criticar desde su poltrona en pleno cargo, rancio ya, lo que hacían los demás? Por favor, que no nos tomen por tontos y que nos digan de propia voz y sin ninguna clase de efugio, que no lo son para bien de sus semejantes, sino que lo son porque les gusta, para recibir una buena remuneración y por lo más importante, profesar y desarrollar el culto del YO.

Esperemos que cambie la tendencia de adorar los mullidos asientos si el presidente del actual gobierno de la nación cumple su promesa de dejar el cargo al final de su segunda legislatura. Aplaudo dicha intención, puesto que soy de la opinión que la eficacia y honradez en política se puede medir bien con 2 legislaturas de gobierno, y eso sí, con la sana intención de no regresar a la misma hasta después de haber pasado por lo menos 8 años en "barbecho".



Sr. J. Sabaté

ACTIVITATS DIVERSES...

Celebració del 6è Aniversari del Casal Municipal de la Gent Gran

Des del dia 15 de febrer i fins al 2 de març va tenir lloc un any més la celebració dels anys d'obertura del Casal Municipal de la Gent Gran. En aquest sisè aniversari vam voler incloure en la programació, a més dels ja mítics concursos de truites i de disfresses per Carnaval, activitats dirigides al coneixement d'aspectes que ens envolten i que encara que ens sembli estrany molts d'ells ens resulten desconeguts. Amb un cicle de conferències, xerrades i tallers pràctics es van anar reflectint aquests temes, els quals es van desenvolupar amb la intenció de fer un programa d'actes ric, formatiu i d'interès per a tothom. A més a més, vam poder gaudir d'altres actes més lúdics, festius i dinàmics que van fer del 6è Aniversari del Casal una festa dels més grans i per als més grans.

Del programa d'actes ens agradaria remarcar-ne dos: per una banda, l'Acte Institucional del 6è Aniversari, que va tenir lloc en un clima molt distès i festiu, presidit per la regidora de Benestar Social, la Sra. Rosa M. López, així com per altres representants polítics del nostre municipi i el president i membres de la Junta del Casal. L'acte va ser amenitzat per la Tuna de magisteri de la Universitat Rovira i Virgili de Tarragona i el grup de teatre "La Teca" del nostre municipi. Per l'altra banda, menciono l'acte de cloenda que va coincidir amb el ball de Carnaval i el concurs de disfresses, en el qual es van presentar homes, dones i parelles amb les disfresses més peculiars i curioses.

La gran afluència de públic en les diferents activitats va superar les expectatives de participació que ens havíem marcat, així que esperem que l'any que ve la fem encara més sonada entre tots.

Felicitats.

Piscolabis 6è Aniversari CMGGC



Acte Institucional 6è Aniversari. Parlament de la regidora de Benestar Social i del president de la Junta del Casal Municipal



ACTIVITATS DIVERSES...

● El Voluntariat amb la Gent Gran

Què és el voluntariat?

Es pot dir que el voluntariat és el conjunt de persones que dediquen una part del seu temps lliure a realitzar una acció al servei dels altres o de la comunitat en general, sense esperar res a canvi. Podríem dir que els voluntaris efectuen un servei com a compromís d'actuació a favor de la societat i de la persona.

El voluntari, doncs, és una persona sensibilitzada per la realitat que l'envolta, que decideix intentar millorar-la actuant gratuïtament, amb l'única satisfacció de saber que està fent un servei a unes persones que el necessiten.

Per tant, podem dir que el voluntari és una persona d'esperit jove, que troba sentit a la seva acció en fer renéixer la solidaritat a través d'un servei gratuït, participatiu, associatiu, compromès...



Per tant, des de la nostra entitat, Amics de la Gent Gran, invitem tota la gent que se senti identificada amb tot això esmentat, que es posi en contacte amb nosaltres en el telèfon 977 795 295 per tal d'informar-se i poder formar-ne part.

Sra. Magda Civit. Responsable d'AGG de Cambrils

● Aula d'extensió universitària

Tal com estava previst, el dia 29 de gener passat es portà a terme la visita cultural a la ciutat de Terrassa.

Començarem pel conjunt monumental de les esglésies de Sant Pere, que són les de Santa Maria, Sant Miquel i Sant Pere. És sorprenent la varietat d'estils que s'hi troba i, com es diu en la contraportada de la guia original de Domènec Ferran i Gómez: "Les esglésies de Sant Pere de Terrassa són un conjunt monumental únic per les seves característiques i constitueixen, a més, un testimoni excepcional de la història terrassenca. En el seu recinte i voltants trobem restes ibèriques i vestigis de la ciutat romana d'Égara. Les pròpies esglésies, conjunt declarat Bé Cultural d'Interès Nacional, presenten elements paleocristians i visigòtics i esplèndides mostres d'art romànic que constitueixen veritables joies del nostre patrimoni artístic."

Veritablement, quedarem molt satisfets d'aquesta visita.

Després ens dirigirem als Castells Cartoixa de Vallparadis, que és un edifici original del segle XXI. Té sala d'exposicions temporals i d'exposició permanent, com a Museu de Terrassa. Trobarem molt interessant una maqueta en què mitjançant

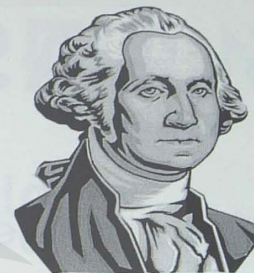
punts il·luminats es descriu el poblament i el creixement urbanístic de Terrassa.

Una vegada proveïdes les forces després de dinar, visitarem la Casa Alegre de Sagrera, que es va construir a començaments del segle XIX. Després de diferents reformes, l'any 1911 es convertí l'edifici en un model d'habitatge burgès industrial terrassenc. També desenvolupà una funció museística des de l'any 1973. Hi ha estances moblades i decorades i d'altres que contenen diverses col·leccions: la Salvans, d'art oriental; la dels artistes Martínez Lozano, Laureà Barrau, Mateu Avellaneda, Carlos Becaflor, Félix Mestre; els llegats dels escriptors Agustí Bartra i Ferran Canyameres, i una col·lecció numismàtica.

Encara tinguérem temps de visitar l'Església Parroquial del Sant Esperit, un edifici monumental en molt bon estat. Podem dir que fórem molt ben atesos i els participants retornarem molt animats.



*Sr. Josep M. Vallés
President de les Aules de Cambrils*



CITES I FRASES CÈLEBRES

De la felicitat i de la desgràcia

Recordeu que el secret de la felicitat està en la llibertat i el secret de la llibertat, en el coratge.
(Tucídides)

L'oci de l'esperit és una forma de llibertat.
(Aristòtil)

Bastar-se a un mateix és també una forma de felicitat.
(Aristòtil)

La felicitat és al mateix temps la millor, la més noble i la que té més plaer de totes les coses.
(Aristòtil)

A l'home li costa molt poc esforçar-se per atreure la desgràcia.
(Meandre d'Atenes)

L'home més desgraciat és el que amb més ardor desitja la felicitat.
(Bion d'Abdera)

Que feliços serien els camperols, si sabessin que són feliços!
(Publio Virgilio Marón)

Si els teus òrgans estan sans, totes les riqueses d'un rei no augmentaran la teva felicitat.
(Horaci)

Quan s'està al mig de les adversitats ja és tard per ser cautelós.
(Luci Anneo Séneca)

El desgraciat és cosa sagrada.
(Luci Anneo Séneca)

Ningú és desgraciat, sinó per la pròpia culpa.
(Luci Anneo Séneca)

Amb la tempesta és quan es coneix al bon pilot.
(Luci Anneo Séneca)

La felicitat és no necessitar-la.
(Luci Anneo Séneca)

Tot el món aspira a la vida ditxosa, però ningú sap en què consisteix.
(Luci Anneo Séneca)

L'adversitat acaba per trobar l'home al costat del que havia pasta.
(Luci Anneo Séneca)

Si vols ser feliç, no t'ha d'importar que et creguin ruc.
(Publio Siro)

Generalment la felicitat és una oïda dura.
(Publio Siro)

Cap home és feliç a no ser que cregui ser-ho.
(Publio Siro)

L'home savi veu en les desaventures alienes aquelles que ha d'evitar.
(Publio Siro)

L'infortuni posa a prova els amics i descobreix els enemics.
(Epicteto de Frigia)

La imatgeria religiosa en la Setmana Santa

Evidentment els fets que commemora la Setmana Santa no són cosa d'ahir, sinó d'avui i de sempre. La passió, mort i resurrecció de Jesús són els fets cabdals de la religió cristiana en les seves diverses branques. Altra cosa és com es celebraven en temps passats i com ho fem avui. Els temps han anat canviant i tant en l'aspecte litúrgic com en el de la devoció popular queda molt clar que les coses s'han diversificat. Els més grans encara recordem els canvis que en la litúrgia va promoure el Papa Pius XII amb les celebracions vespertines i en l'ús de les llengües vernacles en substitució del llatí tradicional.

Avui, però, només voldria tractar concretament de com era la processó del Divendres Sant, especialment en l'aspecte de les imatges religioses que desfilaven pels vells carrers de la vila cambrilenca, en els anys anteriors a la desfeta de l'estiu del 1936.

L'any 1931 es va proclamar la República i les noves lleis van limitar força les processons religioses pels carrers de les viles i ciutats del país. S'havien de demanar permisos oficials i es donaven segons el tarannà del governant del moment i aquestes es desenvolupaven amb força presència de les forces d'ordre públic. Això passava en els anys que van de 1931 a 1936. Jo, en aquell temps, fluctuava entre la infància i l'adolescència; però tenia prou coneixement per recordar el que es feia. D'aquests meus records, m'arriba la visió de la processó del Sant Enterrament, corresponent

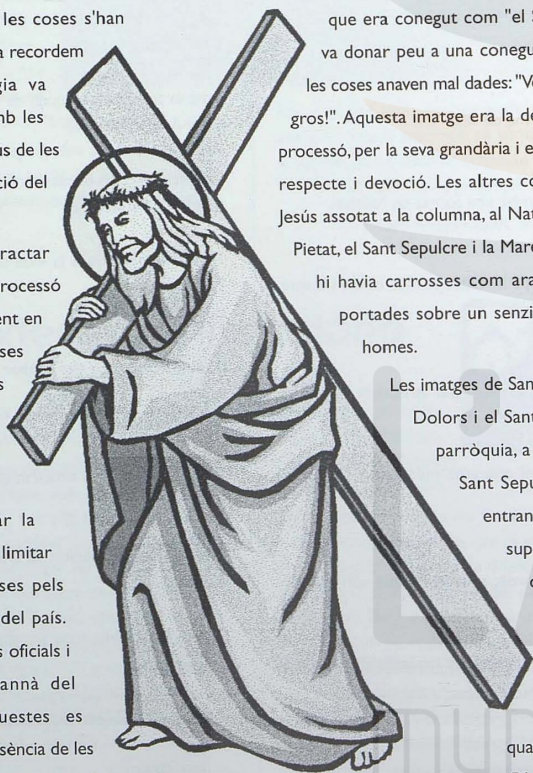
a un o dos dels anys compresos en aquell període.

Llavors, el poble era relativament petit i la processó no era tan esplèndida com ho és avui. Les imatges eren més aviat petites i recordo que quasi totes anaven vestides- s'entén amb vestits de roba. Només eren excepció- per raons òbvies- la de Jesús lligat a la columna, el Crist jacent i el Crucifix, que era conegut com "el Sant Crist gros", cosa que va donar peu a una coneguda frase que es deia quan les coses anaven mal dades: "Ves si et caurà el Sant Cristo gros!". Aquesta imatge era la de més presència de tota la processó, per la seva grandària i el seu aspecte que imposava respecte i devoció. Les altres corresponien a Sant Joan, a Jesús assotat a la columna, al Natzaré amb la creu al coll; la Pietat, el Sant Sepulcre i la Mare de Déu de la Soledat. No hi havia carrosses com ara i totes les imatges eren portades sobre un senzill baiard, a coll per quatre homes.

Les imatges de Sant Joan, la Mare de Déu dels Dolors i el Sant Crist eren venerades a la parròquia, a la capella del Santíssim. El Sant Sepulcre, a la primera capella, entrant a mà esquerra. Les altres, suposo que eren a les golfes; ja que no les recordo exposades a l'església. La Pietat, que era propietat de la família de Cal Vella- la darrera descendent de la

qual va ser la senyora Pilar Simal, fa

molts anys traspassada- restava en el domicili familiar. El trasbals del 1936 va fer que totes les imatges, dissortadament, fessin cap a la foguera.



Sr. Josep Salceda

El bacallà

El bacallà compleix amb la seva obligació fins i tot després d'haver estat convertit en una mercaderia ressecada, fibrosa i momificada.

El bacallà és susceptible de ressuscitar, cosa no gaire corrent en altres aliments. La cuina és un art de fer ressuscitar les coses que han estat vives; no de rematar les ja mortes. La carn, el peix i les verdures, a través de la cuina, ressusciten. La resurrecció del bacallà, que ha fet el País Basc i el nostre, és un fet digne de tenir en compte. Les generacions anteriors a la meua foren grans consumidores de bacallà, sobretot les persones que vivien a l'interior del país, i que, a causa de la distància, del mal estat de les carreteres i dels escassos mitjans de comunicació; no podien menjar peix fresc gaire sovint. El bacallà havia arribat a ésser un element de primera necessitat per a pobres i rics. Sobretot per als primers. Hem de dir que el bacallà era excel·lent. En els últims decennis, s'han venut en els mercats uns productes que han pogut ésser anomenats bacallà, per raons imaginàries i patriotes; però que no tenien res a veure amb l'autèntic bacallà. El bacallà autèntic es distingeix perquè té una ratlla d'un gris fosc entre el ventre i el llom, que va des de la ganya a la cua. Si no porta aquesta ratlla és un altre peix de la família que, al nord, li diuen bacalada, Ara la cosa ha millorat i de vedades es pot trobar bacallà autèntic.

En realitat, la joventut dels nostres dies- a conseqüència del bacallà que ens han servit en els últims decennis- té una idea molt vaga del bacallà bo, molsut i clivellat, que es menjà en aquest país anys enrera. La joventut del nostre país es considera molt intel·ligent- i, segurament, que ho és- però el seu paladar es va tornant de ciment armat, sindical i massiu. En primer lloc, perquè el bacallà sigui com cal, ha d'ésser autèntic i s'ha de tenir l'habilitat per dessalar-lo. Per a aquesta operació, la qualitat de l'aigua ha d'ésser un element decisiu. El bacallà es pot fer bullit a l'olla amb patates i all i oli negat, amb samfaina, amb pebrot i tomàquet, a la brasa o al forn amb un raig d'oli d'oliva i embolicat amb paper d'estany, a la llauna; al pil-pil, en brandada; esqueixada; croquetes, etc. o simplement enfarinat amb quatre alls a la paella i fregit amb oli d'oliva. Menjar aquestes delícies val veritablement la pena. Em sento optimista, però ignoro si la generació que puja i les que vindran seran bacallaneres com les dels nostres avis. Les profecies són difícils, i les del paladar molt arriscades.

El cert és que gràcies a la cuina es pot produir amb aquest elements una espècie de miracle. La cuina produeix aquest miracle, transforma, ressuscita una cosa no solament bona, sinó moltes vegades excel·lent.

L'art de cuinar és una arma de dos talls: pot convertir un producte excel·lent en quelcom detestable i immenjable; però pot convertir una cosa de poca categoria en excel·lent.

El bacallà és un cas del que acabem de dir.



Sr. Joaquim Llorens



Broquetes Costa Daurada

Ingredients

1/2 Kg de bacallà fresc, rèmol o rap
6 cullerades de nata
4 cullerades de mostassa
pa ratllat
oli
sal i pebre
pebre vermell
suc de llimona

Salsa

3 cullerades de maionesa
1 culleradeta de mostassa
3 cullerades de nata
suc de llimona
sal i pebre

Preparació

De la broqueta

Talleu el peix en daus regulars i assaoneu-lo amb sal, pebre. Tireu-hi suc de llimona i banyeu-ho en una barreja de nata i mostassa. Després passeu-ho per pa ratllat procurant que quedi ben cobert.

Introduïu-ho en quatre broquetes i fregiu-les en oli abundant fins que quedin ben daurades per totes bandes.

Se serveix amb arròs blanc o enciam picat acompanyat amb la salsa.

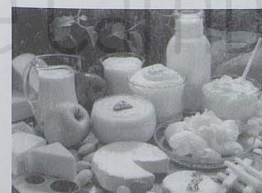
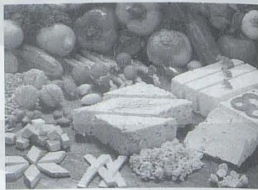
La Salsa

Barregeu la maionesa amb la mostassa i la nata, i també una mica de suc de llimona, sal i pebre.

Que aprofiti!



Sra. Rosario Díez



Pomes farcides de pollastre

Ingredients:

4 pomes grans
1/2 de pollastre cuit
1 pot de nata
50 g de nous
2 ous durs
1 llimona
1 culleradeta de mostassa
sal i pebre

Preparació:

Primerament cal pelar les pomes i buidar-les acuradament amb una cullereta. Mulleu-les amb suc de llimona per tal que no ennegreixin i reserveu-les. Després, cal tallar els ous durs a daus i barrejar, amb el pollastre ben esmicolat, les nous. S'hi afegeix la salsa i es cou tot. Es farceixen les pomes. Serviu les pomes decorades amb fulles d'enciam.

Salsa:

Barregeu totes les mescles amb la mostassa, la nata i el suc de mitja llimona.

Espàrrecs gratinats

Ingredients:

2 grapats d'espàrrecs o 2 llaunes
20 g de pernil dolç
1/2 de llet
2 cullerades de farina
50 g de mantega
Nou moscada
2 ous durs
sal

Preparació:

Mulleu els espàrrecs, tant de llauna com frescos, i escorreu-los bé. Enrotlleu-los amb una tallada fina de pernil dolç. Posteriorment, feu una beixamel amb la farina, la llet, la nou moscada i la sal. Col·loqueu els espàrrecs en una font del forn, cobriu-los amb la beixamel i gratineu-los. Per servir-los, acompanyeu-los d'ou dur tallat a trossets.



Sra. Rosario Díez

CONSELLS CULINARIS

Alguns consells alimentaris

En el receptari i la forma d'alimentar-se tradicional, cal tenir en compte aspectes com els següents:

- Cal beure vi de forma moderada en els àpats, especialment amb les carns, els peixos i els aliments greixosos; no només és un plaer, sinó una penyora de bona digestió.
- L'aigua de font i de pou és molt bona per beure, però es diu que no va bé per a alguns aliments com els caragols, les freixures, el fetge de porc, el pop i el peix blau. L'aigua també és incompatible, en general, amb algunes fruites com els melons, els albercocs i d'altres.
- El vinagre calent pot fer mal de ventre; és una de les raons per les quals els escabetxos es mengen freds.
- La llet no és combinable amb productes àcids, com la taronja i les nespres. En canvi, un bon got de llet freda amb sucre i posar-hi el suc d'una llimona, és deliciós. És el iogurt casolà.
- La fruita seca, coneguda com a postres de músic, amb moderació, constitueixen unes postres excel·lents, que ajuden a la digestió. En aquest cas és recomanable beure un vi dolç, sec o ranci. Mai aigua, perquè aquest líquid fa augmentar el volum, infla els aliments secs. Tampoc s'aconsella beure aigua amb les "migas" o les "gachas", plats molt tradicionals a fora de Catalunya.

- Tradicionalment de nit no es mengen ni guisats, ni estofats, ni arrossos a la cassola o paelles. Tampoc és convenient de nit menjar ceba crua.
- Al nostre país no es posa vinagre al tomàquet.
- No és recomanable barrejar vi negre i vi blanc, per aconseguir-ne de rosat. L'un pot espatllar l'altra. Mai el millora.
- És de gran saviesa el consum de verdures i llegums bullits i amanits amb oli d'oliva. Però és recomanable combinar-los amb dos o més ingredients: patata i bajoca, bròquil i fesols, col i patata, cigrons amb penques de bleda, etc.

El millor, per damunt de tot, és que amb molts o pocs ingredients, tant els dies de cada dia com els de festa, si se sap utilitzar tot allò que ens dona la mar, el camp, l'hort, el corral, el bosc, el cel i la muntanya, la cuina d'aquest país és saludable, de gust senzill, no picant, que usa amb moderació tant les herbes com les espècies. En general no és una cuina pesada. No és, com diu Don Quijote de la Mancha: "Para personas de ancho apetito". Referint-se a alguns plats.

Diu Josep Pla: "Tenim una cuina d'imaginació, tradicional, provada fa molts segles i molt ben construïda".



Sr. Joaquim Llorens

De les persones grans



Si llegando a cierta edad
veis que arreglo documentos,
averiguo mi pensión
y vengo a los pensionistas
buscando un rato de asueto
para distraer el ocio...
¡Por Dios no me llameis viejo!

Si jugamos a las cartas
o en el billar me entretengo,
o al dominó, o a las damas,
o un libro para leerlo
en este oasis de paz.
¡Por Dios no nos llameis viejos!

Si doy la vuelta a los puentes
con todos mis compañeros,
voy mirando escaparates,
y aquí y allá me entretengo,
agotado de cansancio...
¡Por Dios no me llameis viejo!

Si me flaquean las piernas
y voy medio contrahecho;
si me apoyo en dos bastones,
porque caminar no puedo,
llevado siempre del brazo...
¡Por Dios no me llameis viejo!

Poesia de Júlio Pérex Calatayud
Cedida per J.V.

poesie

Recordant temps passats

Encara que de Senyora
l'hauria de tractar
per a mi vostè és l'Angeleta
la que venia a comprar.

Jo sempre la recordo
rentant a casa els seus pares,
o sigui al meu carrer,
arremangada de braços
amb un coixí al seu costat.
La basseta d'aigua clara
i jo de casa sentint-la cantar.

La dona treballadora
la que tenia pressa per comprar.
La canalla sortint del col·legi,
i l'home assegut a taula
que ja esperava el dinar.

Despatxeu-me de seguida
que tinc molt tard;
200 grams de maravilla (sopa fina)
que es courà més aviat,
dóna'm mig quilo d'arròs
i un tallet de codonyat.

Això era el nostre pa de cada dia
de molts veïns i clients.
Ara tothom té de tot
però tampoc tenen temps.

Així eren les botigues,
la "botigueta", també,
corre apunta'm això
que demà t'ho pagaré.

I pagàvem i agraïdes.
I tornàvem a venir.
I quan no teníem pressa,
fèiem petar la xerrada
amb l'amiga o el veí.

També jo recordo de sortir a la fresca
parlant ja dels barris
del carrer major.
Farem guirnaldes,
dijous que ve Corpus,
i primer de tot a la processó.

Tots a la sortida, al carrer ens trobàvem,
i tot treballant cantàvem
aquella cançó:
La podem cridar en veu alta
i podem dir sense por
que mai no hi ha hagut cap barri
com el del carrer Major.

Se'n recorda, Angeleta,
quan el Casimiro tocant la trompeta
cridava els veïns per a tots avisar?
Ja tothom sortia amb ganes de gresca
i de treballar.

Quins canvis de vida!
Quina diferència els que som més grans!
No troba Angeleta
que alguna cosa molt maca tenien
les festes d'abans?

I amb una abraçada,
bon any li desitjo
i tot el millor, i que mai oblidí
tants i tants records del carrer Major.

Poesia dedicada a la Sra. Angeleta Salvador
Sra. Maria Mas

El meu avi

Era bo i treballador.
Jo el recordo cada matí
amb la brusa, la gorra
i el carro a punt de sortir.

Allà al mas de l'enramada,
amb tants fills grans i petits.
Quan més la necessitava
amb un fillet molt petit.

Tenia el fillet pocs mesos
i una dida va buscar,
mes un dia que el va anar a veure
el cor se li va glaçar.

Ell va quedar tan parat,
no sabia pas que dir,
al veure que al seu fillet estimat
li daven sopar amb vi.

Aquell nen era el meu pare.
Ell deia que el va avorir,
perquè mai, ni a fora
nii a dins de casa,
va agradar-li veure vi.

Eren temps molt diferents,
pocs diners i molts treballs,
per ajudar a la família
i poder fer aquells fills grans.

Avi, ara que ja sóc molt gran,
és quan molt més et recordo.
Quantes coses vas passar:
aquell aiguat de Sta. Tecla,
que tantes i tantes vegades
a mi em vares explicar.

Jo quieta t'escoltava,
quan del mas de la teulada
tots us vàreu refugiar
i l'aigua paret amunt
no parava de pujar.

No passa res, tu els deies,
ara això no pot durar.
Vàreu perdre moltes coses,
mes la vida vàreu salvar.

Quan a la nit venies
a casa a prendre el café,
quantes històries sabies!,
quina creu, ara penso avi,
de no escoltar-te més bé.

Dins de la cuina de casa
la mare ja t'esperava.
Parlaven de tot i bé,
mes les raons (jo recordo) que venien
quan tu et treies la gorra
i volies pagar el café.

Sabeu com es va acabar?
Doncs cobrant-li cada dia
perquè sinó no venia
Així ho tenia clar.

Pel meu avi 17 nets es van fer grans.
Per tristesa de la vida,
ara ja no em queden tants.
És llei de vida morir,
però pels anys que tenien
tots podrien estar aquí.

En queden 11 que, encara
que molts no es relacionem,
tenim l'alegria de veure'ns
quan ens trobem.

Un record per als que no hi són,
i una abraçada molt forta
per a tots els cosins germans.
Que tinguem tots molta sort
i que puguem viure molts anys.

El meu avi va morir als 86 anys
Sra. Maria Mas



SALUT

● Al límit d'un atac de nervis

Entre les malalties "noves" es remarca en patologia una malaltia molt especial que es coneix amb el nom de "Burn out" o "estar cremat" i que el Tribunal Suprem reconeix de caràcter laboral. La pateixen sobretot els mestres, professors i professionals de l'ensenyament, a part d'altres professionals com periodistes, miners, etc.

En opinió d'experts psicòlegs es deu a un profund malestar dels educadors que van perdent autoritat, pateixen menyspreu per part dels seus alumnes. Hi ha un augment de la violència a les classes i els professors s'enfronten a una profunda crisi de valors cívics, morals i socials. Afegim a això la falta de comprensió de la societat i dels pares i mares dels alumnes.

El deteriorament de la salut dels educadors es va evidenciant.

Els símptomes són: esgotament emocional, inseguretat per resoldre els problemes que planteja l'ensenyament diari, inhibició davant els enfrontaments amb els alumnes, stress, repressió, etc. producte de la situació d'estar sols davant d'un problema que veritablement incumbeix a tota l'escala social. Això unit a la falta de possibilitats de promoció cap a una altra activitat, enfonsa l'educador físicament i psicològic.

Apareixen trastorns cardiovasculars, gàstrics, de pell,... i els porta moltes vegades a l'alcoholisme.



En menys de 25 anys hem passat d'una dictadura a una societat en què la disciplina no existeix, no es pot culpar als nois. Les famílies es desmarquen en l'educació, carregant la responsabilitat al professorat i si els teus fills són castigats o corregits reaccionen contra el professor qui rep amenaces i fins i tot atacs.

Aquest fenomen va "in crescendo" i urgeix buscar solucions

La vida docent està en joc, i amb ella el futur de la societat, que està precisament en els valors que se'ls ha d'inculcar a la joventut. No hi ha cap altre tractament social que el diàleg obert, valent i rebut.



Dr. Pasalodos



ESTAR EN FORMA

Sempre diem que volem cuinar Felicitat, però no sabem com fer-ho. Doncs aquí us donem una recepta per a poder aconseguir la felicitat.

Recepta per tenir un any feliç

Ingredients:

- Pren 12 bons mesos
- Tenir en compte de què estiguin lliures d'antics records amargs, rancúnies, odis i gelosies.
- Neteja'ls de tot ressentiment
- Treu totes les tasques de mesquinesa i assegura't que els mesos estiguin totalment lliures del passat.

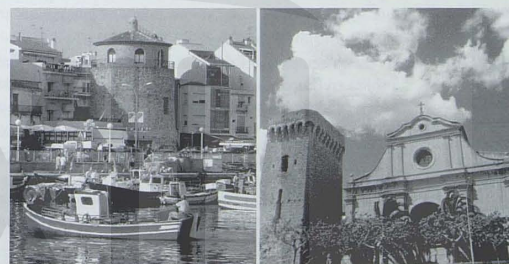
Preparació:

- 1 Divideix cada un d'aquests mesos en 30 o 31 parts iguals a excepció del segon que s'haurà de dividir en 28.
- 2 No intentis preparar la recepta de l'any d'un sol cop (sovint es fa malbé si es procedeix d'aquesta manera).
- 3 Posa a cada dia 12 parts de fe, onze de paciència, deu de valor, nou de treball (si s'omet aquest ingredient es pot fer malbé la resta), vuit d'esperança, set de lleialtat, sis de generositat, cinc d'amabilitat, quatre de descans (no oblidis aquest ingredients) i una de resolució ben seleccionada.

- 4 Afegeix unes gotes d'alegria, unes altres de joc i una cullerada ben plena de bon humor.
- 5 Afegeix AMOR al gust i barreja-ho tot amb molta energia. Cuina-ho amb cor ardent i ho guarneixes amb somriures i un esquitx de joia.
- Es serveix amb molta tranquil·litat, abnegació i alegria; ben segur que obtindràs un Molt Feliç Any 2003.
- 6 Recorda que collim, de manera infal·lible, allò que hem plantat.
- 7 Si patim és que estem cultivant fruits amargs dels errors que hem sembrat anteriorment.
- 8 Posa tota la teva atenció en el present. Sembla només llavors d'optimisme i amor i demà recolliràs els fruits madurs de l'alegria i la felicitat.
- Cadascú recull, ni més ni menys, el que ha sembrat.

Espero que us faci Bon Profit

Sra. Montse Mañé



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'ón est. Només has de triar una de les dues imatges que t'ofereix 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 Cambrils, et beneficiaràs de tots els
avantatges de les targetes Financieres de "la Caixa". Així, vagis on vagis,
ja pots portar amb tu la teva ciutat a la butxaca.

"la Caixa"

INFORMACIÓ I SERVEIS DEL CASAL

Balls

Tots els diumenges de les 5 de la tarda a les 8 del vespre se celebra ball amb música en viu.

El programa dels mesos de març i abril és el següent:



BALL AMB MÚSICA EN VIU

Mes de Març de 2003

2 de març	GABRIEL
9 de març	PEDRO ALMA
16 de març	ÀNGEL
23 de març	BLANCA
30 de març	ÀNGEL

Mes d'abril de 2003

6 d'abril	PEDRO ALMA
13 d'abril	NOÉ
20 d'abril	ÀNGEL
27 d'abril	MARIN



Viatge

Castella la Manxa, Castella Lleó i Extremadura

Dates: del 31 de març al 5 d'abril.

El programa de l'excursió és el següent:

El primer dia: Sortida a primera hora en direcció a Madrid. Parada a mig camí per esmorzar. Arribada a l'hotel de ***, on estarem allotjats els sis dies. Tarda lliure, per visitar la gran ciutat de Talavera de la Reina.

Segon dia: Visita a Salamanca, on es visitarà la catedral vella, la plaça major, la catedral nova, la universitat, el museu de belles arts, etc. Per la tarda es visitarà Àvila.

Tercer dia: Visita a l'Escorial i la Vall dels Caiguts.

Quart dia: Visita a la població de Guadalupe.

Cinquè dia: Visita a la ciutat de Segòvia.

Sisè dia: Visita d'Aranjuez i Toledo. Per la nit se celebrarà a l'hotel un sopar i una gran festa d'acomiadament.

Setè dia: Esmorzar a l'hotel. Posteriorment ens desplaçarem a Calataiud on es dinarà.

PREU PER PERSONA: 298 euros

Tirades

intercomarcals de bitlles

De nou comença la temporada de bitlles a la província de Tarragona i l'equip de bitlles i esports del Casal Municipal de la Gent Gran ja t'he el calendari de tirades a la seva disposició. La temporada comença a Rasquera, passa per Cambrils el 22 de juny i finalitza com cada any a l'Hospitalet de l'Infant el 19 d'octubre. A continuació es mostra el Calendari de la Temporada 2003:

CALENDARI TIRADES INTERCOMARCALS DE BITLLES

Temporada 2003

RASQUERA	16 de març
REUS	6 d'abril
CORBERA	27 d'abril
COLLDEJOU	11 de maig
MASBOQUERA	18 de maig
PINELL DE BRAI	1 de juny
VANDELLÒS	8 de juny
ALFORJA	15 de juny
CAMBRILS	22 de juny
PRATDIP	13 de juliol
BENISSANET	20 de juliol
MONTROIG	3 d'agost
VILLALBA I ELS ARCS	31 d'agost
LA FATARELLA	7 de setembre
XERTA	14 de setembre
TIVISSA	5 d'octubre
HOSPITALET	19 d'octubre

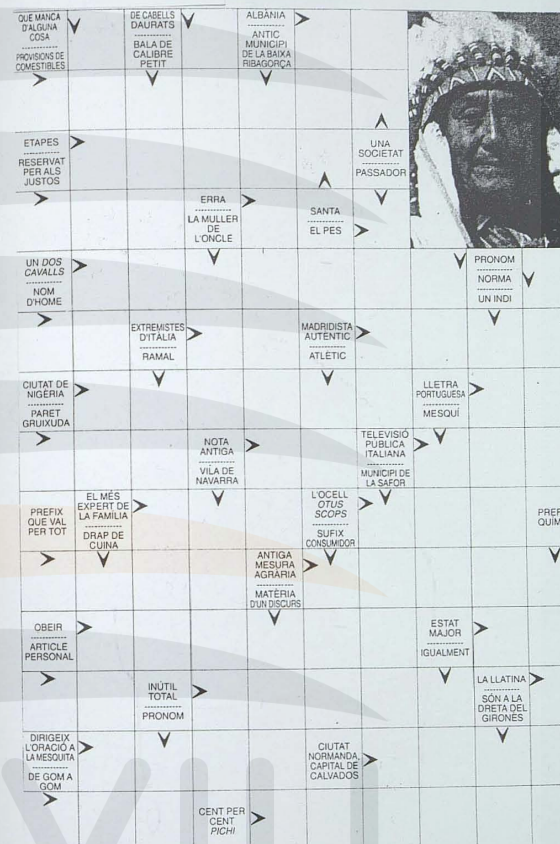
Amics de la Gent Gran

SIGUES SOLIDARI, COL·LABORA AMB NOSALTRES!!!!

Si vols col·laborar amb una organització de voluntariat que dedica la seva tasca a les persones grans, no t'ho pensis més i truca'ns al 977 79 52 95/977 79 51 92

Entreteniments

AUTODEFINIT



Fe d'errades

En el número anterior, secció Opinió de la Gent, en l'article que porta per títol "Radiodifusión", hauria d'estar signat pel Sr. Sabaté autor de l'escrit, i no pel Sr. Franquet.

Coloque en la cuadrícula las palabras siguientes:

11 LETRAS
EMBAJADORES

9 LETRAS
MARAGATOS
TASADORES

8 LETRAS
ZAGALEJA

7 LETRAS
ABUSAIS
ALARMAR
ASURADO

BRASERO
CARIADO
ULULADO

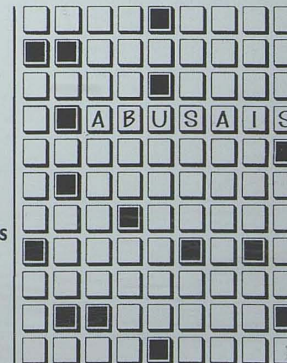
6 LETRAS
ALABAS

5 LETRAS
CAZAS
LODOS
MOLER

4 LETRAS
ABRO
AFEA

AROS
BECA
CAMA
CARA
ESOS
FAMA
OSAS
ROCA

3 LETRAS
ERA
ERO
OLE
SET
TEA



POTI - POTI FOTOGRÀFIC

Conferència:

**“La Revalorització de les pensions 2003”,
a càrrec de Montse Pellicer,
directora de l'INSS de Reus.**



**Assemblea General
Extraordinària.**