

# EL ROURE

Núm. 67

1r quadrimestre 2023

Publicació del **Consell Municipal de la Gent Gran**  
Una eina per a l'intercanvi i la comunicació

## La Cultura: creixement i evolució

Entrevista a Maria Dolors Cols Clotet

Alimentació saludable

# Girona, cultura de primera

---

**Quim Ayats,**  
Vicealcalde i regidor de Cultura de Girona  
Ajuntament de Girona

---

Els ajuntaments som l'administració més propera a la ciutadania. Quantes vegades hem sentit aquesta afirmació tan certa? Ho som en l'àmbit dels serveis socials, de la seguretat, de la mobilitat, de l'atenció ciutadana, etc. És important que aquesta característica, la de la proximitat, la mostrem en totes les àrees de les quals tenim cura i, sobretot, responsabilitat. La cultura és una d'elles. I no és gens menor.

Una ciutat innovadora, moderna i dinàmica com Girona ha de ser capaç de generalitzar la pràctica i gaudi de la cultura en tots els seus àmbits; fomentar la conservació, difusió i accés al seu patrimoni cultural, i garantir el creixement i qualitat de la producció cultural. Alhora, des del govern de la ciutat és imprescindible que siguem capaços d'impulsar polítiques públiques que tinguin com objectiu principal el benestar de les persones. El desenvolupament del talent creatiu de les persones

i l'accés en condicions d'igualtat a la cultura són un element indispensable d'aquest benestar.

La cultura és un bé essencial, és necessària. Per tant, hem de garantir l'accés lliure i universal a la cultura com un dret fonamental inalienable, que fomenti el pensament crític i impulsi la creativitat en totes les seves formes. Perquè la cultura és una part central del nostre estil de vida i qualitat de vida. I la Girona del futur passa per una cultura accessible i de qualitat, que arribi a tots els col·lectius i a tots els barris de la ciutat.

La cultura és un element clau per a fomentar una ciutadania activa i cohesionada. Aquest objectiu depèn de la capacitat de fer arribar la cultura a tothom i a tot arreu. I aquí les administracions hi tenim molt a dir, i és necessari continuar esforçant-nos perquè així sigui.

Girona és una ciutat referent dins el món cultural, i ens sentim orgullosos que sigui així. La cultura és una part clau del nostre estil de vida, i un dels elements que fan de Girona una ciutat referent. Però per mantenir aquest privilegi cal tenir una cultura de primera en tots els sentits.





**NÚM 67 - 1r quadrimestre 2023**

**Publicació del Consell Municipal de la Gent Gran**  
**Una eina per a l'intercanvi i la comunicació**

**Equip de redacció**

Pere Heras, Ma. Rosa Pié, Miguel Abad, Joan Miró,  
Josep Maria Saiz, Joan Balbi, Àlex Perez i Narcís Sureda.

**Corresponsals**

Lluís Torner, Tere Delgado, Josep Maria Castanyer Darnés,  
Dolors Estañol, Carme Subirana, Maria Dolores Rodríguez,  
Maria Suñer, Rosa Maria Amargant, Mariasol Lagares  
i M. Àngels Bahí.

**Bústia de suggeriments:** [ccmgg@ajgirona.cat](mailto:ccmgg@ajgirona.cat)

**El Consell Municipal de la Gent Gran**

Plaça del Vi, 1 - 17004 Girona



CONSELL MUNICIPAL  
DE LA GENT GRAN



Ajuntament de Girona

**Disseny i impressió:**



Edicions MIC

Diposit legal. GI-066-96

## SUMARI

- Pàg. 2. **Editorial**
- Pàg. 4. **Carta a l'alcalde**  
Pere Heras i Montal  
Maria Rosa Pié Pont  
Miguel Abad Luna
- Pàg. 6. **Ciutat**  
Vida associativa
- Pàg. 15. **Homenatge a**  
**Joaquim Curbet Boj**
- Pàg. 16. **Barri Vell de Girona**  
Maria Rosa Pié i Pont
- Pàg. 19. **Indrets poc coneguts**  
Joan Balbi Ribas
- Pàg. 20. **Girona: Ciutat de Tradicions  
i de Llegendes**  
Josep Maria Saiz Garcia
- Pàg. 22. **La cultura...**  
Joan Miró Ametller
- Pàg. 24. **La Cultura: creixement  
i evolució**  
Carme Subirana Pla
- Pàg. 26: **Qualitat de vida**  
Alejandro Pérez
- Pàg. 28. **Entrevista**  
Maria Dolors Cols Clotet
- Pàg. 30. **Gastronomia VII**

# Carta a l'alcaldeessa

---

**Pere Heras i Montal**

**Benvolguda senyora Alcaldessa de Girona:**

S'apropa el fi d'aquesta legislatura i les eleccions municipals, i és hora de fer un balanç d'aquest període. Ha estat una època estranya, amb una pandèmia que ens ha tingut tancats a casa molts de temps i ha traslocat tota la nostra normalitat, sobretot al col·lectiu de la gent gran, que probablement és el més vulnerable.

Aquesta reclusió ha fet que dediquéssim més temps a badar, a observar les coses que succeeixen al nostre voltant i sobretot a donar-nos compte d'algunes que no hi havíem dedicat massa atenció, tal vegada per ser les més properes.

Ens hem adonat que el nostre Ajuntament que vostè presideix, ha fet moltes coses bé, podríem dir que la majoria, però també hi ha algunes mancances que fan que la nostra ciutat no presenti la imatge que tots voldríem. Una d'elles és la neteja, els nostres carrers i places així ho demostren, sabem que no tot és culpa del Consistori, doncs hi ha molts comportaments incívics, però alguns es podrien evitar amb una mica més de vigilància, és freqüent veure molta brossa al voltant dels contenidors, la majoria de les vegades per la deixadesa de la gent. Els excrements dels gossos que algunes persones no recullen. Les papereres moltes vegades plenes i al seu voltant allò que no cap dins...

Però bé, avui no es cosa de parlar del negatiu, sinó d'agrair-li a vostè i al seu equip el molt que s'ha fet bé durant els molts anys que ha estat al front de l'Ajuntament, i com que sembla que no es torna a presentar, desitjar-li molt d'encert a la nova etapa que iniciarà acabada la legislatura.

Moltes gràcies i fins sempre. SALUT.

---

**Maria Rosa Pié Pont**

**Benvolguda Sra. Marta Madrenas Alcaldessa de Girona,**

Des de l'associació Gent Gran Mercadal, sempre ens plau dedicar-li unes línies per exposar les nostres opinions i, en alguns casos, també quan alguna cosa ens preocupa per tal de buscar solucions.

Enguany i després de 3 anys sense poder celebrar "La Festa de la Gent Gran", podrem gaudir una altra vegada d'una festa que sempre ha sigut molt ben rebuda per tot el col·lectiu de gent gran, els Centres Cívics i les diferents Associacions i entitats on es reuneixen persones jubilades amb esperit de viure uns anys de felicitat i compartir il·lusions.

Hem d'agrair al nostre Ajuntament que la Diada de Gent Gran torni a celebrar-se i sigui com sempre un dia especial per a tots. Agraïm que l'organització compti amb representants de les associacions i centres cívics de la ciutat per preparar les actuacions, així com les opinions personals per millorar tot el conjunt.

No volem oblidar que, a banda de l'Alcaldeessa, des dels diferents departaments de l'Ajuntament sempre ens han donat suport (sobretot des del Centre Cívic del Barri Vell i l'Espai Cívic Mercadal) en totes les activitats que s'han fet en el nostre centre. Volem pensar que, des del consistori, es tenen en compte les necessitats dels majors de 65 anys i que són un tema important en l'agenda política actual de qualsevol dels partits polítics que es presenten a l'Alcaldia.

Després de 8 anys exercint la seva funció com Alcaldeessa, vostè ha decidit no tornar a presentar la seva candidatura. Nosaltres desitgem que sigui una opció beneficiosa i personal. Sempre recordarem amb estima les reunions a l'Ajuntament, per la redacció del Roure o al Consell de Gent Gran de la ciutat. En aquestes trobades sempre ens sentíem lliures d'opinar i expressar les nostres opinions, preocupacions i necessitats. Ens agrada sentir que l'Alcaldeessa de la ciutat té temps per al nostre col·lectiu.

Dit això, desitgem que tingui molta sort en totes les coses que decideixi fer. Segur que la tindrà. La vida quasi sempre és un camí desconegut.

---

## Miguel Abad Luna

---

### Benvolguda Sra. Alcaldessa de Girona.

Com a president de l'Associació de Pensionistes i Jubilats de Sant Joan de Can Gibert del Pla, m'adreço a vostè com alcaldessa de Girona, no per demanar-li quelcom, sinó per agrair-li els serveis que ha dut a terme a la nostra estimada Girona.

Li he de dir que abans jo no la coneixia i no seguia el seu treball, però des del dia que ens va venir a veure al centre, és quan més l'he anat coneixent i per mi ha fet una feina excel·lent durant aquest temps a la ciutat de Girona.

Li desitjo en aquesta nova etapa que aviat començarà molta sort i que li ompli de benestar. El problema més gran que tenien els nostres barris era la neteja, cosa que ja ha millorat i li dono les gràcies, ja que tant a Can Gibert com a Santa Eugènia són barris vius amb molts projectes i ganes de fer coses tots junts. Quan es va començar a fer el Monar'T semblava que era una cosa de poques possibilitats d'èxit, en canvi cada any té més força i es va coneixent més per tota Girona, gràcies al treball que durant tot l'any estan fent diversos grups de gent que fan que tots dos barris en participin.

Ara estem fent un altre projecte que es diu Xup Xup, és un projecte per saber les virtuts i les mancances que hi ha al barri. Es fan unes preguntes a la gent del carrer per veure què es podria arreglar del barri, tothom pot dir la seva opinió i ha sorprès la gran quantitat de persones que han ajudat a fer un bon estudi per fer que el barri sigui més segur i tranquil. Ens faria falta que l'Ajuntament ens ajudés una mica a que aquest projecte es fes realitat, malgrat que els tècnics són persones molt resolutives i emprenedores, sempre cal una mica d'ajuda de l'Ajuntament.

Agraeixo la seva atenció i li demano disculpes si en alguna cosa no he estat a l'alçada que vostè es mereix.

Rebi la meva cordial salutació.



# Vida associativa

## Associació de Jubilats i Pensionistes Sant Joan de Can Gibert del Pla

Miguel Abad i Maria Suñer

Aquest any, al Centre Cívic Sant Joan de Can Gibert del Pla, hem començat el curs 2022/2023 amb més alegria i ganes de fer moltes activitats, ja que els anys passats, degut a la pandèmia, tot havia quedat molt aturat.

A finals de l'estiu passat es va fer una exposició (Camí de Somnis) la qual va ser un èxit, ja que va venir molta gent a veure-la. Calia mirar-la amb tranquil·litat, ja que et donava molta serenitat interior.

És sorprenent pensar en la gran feina i paciència que han fet aquestes dones de mitjana edat per

dur a terme aquesta extraordinària exposició. Ens van dir que era un camí de somnis que no se sap on arribarà. Esperem que arribi molt lluny. Jo, com a president de l'Associació de Gent Gran de Sant Joan, agraeixo a la Sra. Maria Dolors Cols haver fet possible aquesta exposició. Nosaltres estem molt orgullosos de poder mostrar-la a la gent de Can Gibert i a tothom que l'ha vingut a veure. Va ser un honor per aquest centre de pensionistes i jubilats. Moltes gràcies.

Girona, setembre de 2022.



Grup de socis de Can Gibert després d'una caminada el divendres al matí.

Secció dedicada als casals i associacions de gent gran de Girona com a espai d'intercanvi, de participació, relació intergeneracional en la vida, en la ciutat i com a exponent de cohesió social

## Associació de Gent Gran La Unió del Pont Major

Josep M<sup>a</sup> Castanyer Darnés



### Ressenya activitats darrer quadrimestre

Bingo: cada setmana s'ha jugat el dimecres. Sempre hi ha bona concurrència.

Ball: com és costum, hi ha hagut ball cada 15 dies els dissabtes a la sala Luis Herrera, amb molta afluència de gent. Es van alternant les actuacions de diversos músics.

Per Nadal es va fer un berenar especial i a continuació ball.

Cada dilluns s'ha fet una classe de memòria per a la gent gran.

Al parc de salut, cada divendres hi ha una sessió de gimnàstica a les 9 del matí, i al mateix Centre Cívic

també hi ha gimnàstica cada dilluns a 1/4 de 10 del matí.

El diumenge 5 de febrer es va fer una sortida per anar fins a Blanes, també es va visitar el Mercat de Tordera, molt antic que tradicionalment es fa els diumenges i per acabar es va dinar en un restaurant de Tordera mateix.

Dijous 16 es va fer un bon berenar de Dijous Gras, complementat amb un ball.

També és interessant esmentar que fa pocs dies unes alumnes de la UDG van fer una enquesta a molts socis de La Unió sobre la seva participació en activitats i aspectes culturals i associatius del barri.

### Associació de Gent Gran de Sant Narcís

Tere Delgado

---

Benvolguts socis i amics. Mentre intento expressar la meva opinió, en aquesta secció estem envoltats de neu i les temperatures són tan baixes que ens fan abrigar. Mentrestant, esperem que arribi un millor temps per tenir ganes de sortir i gaudir de uns bons dies de sol.

Com molts ja sabeu, els dos diumenges de ball que es feien mensualment a l'Esplai de la Gent Gran de Sant Narcís, ens n'han anul·lat un. I no per gust de l'Esplai, doncs fins ara estem demanant el poder fer-lo, però tot el que ens han facilitat ha estat que dos divendres al mes podem fer uns balls llatins, de Sumba, de Swing, amb el monitor Sr. Eloy Martin. Per a les persones que ja fan balls amb línia, els agrada molt i té molta bona acollida, però a les persones més grans i en aquest centre, i entre els socis, són majoria, els agrada més escoltar música i ballar allò que els fa recordar la seva joventut, i això no ho tenen perquè el diumenge, que era el seu dia, només en tenen un i si fossin dos, aquest seria sense servei de bar, i a més, ha corregut la veu que

no es fa ball, cosa que no és així, i això ha fet que moltes persones ja no vinguin.

En reunions i xerrades es diu sempre que les persones GRANS surtin de casa, que vagin als centres, que això facilita la integració, i crec que tot això el que estem aconseguint és tancar-los portes i fer com els caixers dels bancs, és a dir, apartar-los cada cop més. Ja sé que el Centre Cívic de Sant Narcís és un referent per a tota la ciutat, però per a la gent del barri, el centre és el centre, i el sentim nostre pels anys que porta vinculat al barri. Aquí vindria bé dir allò de "benvingut el de fora, però primer el nostre", i no ho dic jo, sinó simplement és una dita feta.

De persones grans hi ha tres classes: les primeres encara tenen molta marxa, les segones intenten tenir-ne, i les terceres són aquelles que volen i no poden, i a aquestes no les podem apartar, doncs quan ets gran, la vida passa de pressa, i més si no surts de casa. I no oblideu que vosaltres també hi arribareu sense adonar-vos-en.



---

Secció dedicada als casals i associacions de gent gran de Girona  
com a espai d'intercanvi, de participació, relació intergeneracional  
en la vida, en la ciutat i com a exponent de cohesió social

---

## Associació de Pensionistes i Jubilats Taialà

Maria Dolores Rodríguez

---



### Un nou inici

Ja ha passat el 2022, un any lleugerament complicat, marcat per la recuperació de la COVID, tot i que sembla que ara comencem a millorar d'una vegada. Un 2022 marcat per la guerra de Rússia – Ucraïna, on ha patit –i segueix patint– molta gent. Esperem que durant el 2023 millorin les coses.

Nosaltres al Casal de Taialà ja hem començat a fer tota mena d'activitats: Teatre, ball en línia i ja estem preparant les disfresses de Carnastoltes per a estar a punt pel 25 de febrer.

### Associació de la Gent Gran de Pedret

Rosa Maria Amargant



El dimarts, dia 29 de novembre de 2022, l'Associació de Gent Gran de Pedret va organitzar una sortida per als socis i les sòcies a la Fira de Nadal de Le Barcarès (França). Tots els qui hi van assistir van tenir el plaer de poder gaudir d'una tarda ben diferent. La sortida va ser a les dues de la tarda des del Centre Cívic de Pedret, i l'arribada a Girona va ser cap a dos quarts de nou del vespre. Va ser un dia rodó per a tothom. Gràcies als socis i les sòcies que hi van assistir.

El dijous 15 de desembre de 2022 es va fer la Quina de Nadal per als socis i les sòcies. Va ser una tarda molt animada i divertida, amb obsequis per a tothom i cants de nadalencs dels assistents.

El dilluns 19 de desembre, obrint l'última setmana de casal de l'any, va tenir lloc la cloenda del curs trimestral de Balls en Línia, amb berenar nadalenc i la participació de tots els balladors i balladores. Es va lliurar un obsequi floral als professors Dolors i Santi.

El dimarts 20, per la tarda, es va organitzar al Centre Cívic un gran concert de l'Orquestra Metderband, on també es va fer lliurament, per part de la tesorera la Sra. Dolors Morell, d'un obsequi floral a la sòcia de major edat, la Sra. Rosa Guillem, que acabava de complir 94 anys. El concert va ser un èxit i els socis van quedar molt contents i amb ganes de repetir. La festa va acabar amb un bon berenar, ben regat amb un bon cava. Gràcies de nou als socis per fer-ho possible.

Finalment, el dijous 22 va tenir lloc la cloenda de l'any, amb un dinar per a tots els socis i sòcies. Una molt bona assistència i un menú que va ser degustat per tothom, naturalment, regat també amb un bon cava. Un cop acabat l'àpat, la festa va seguir amb un ball, amenitzat per la música en directe del duo CHUS I NÚRIA. La Junta dona les gràcies a tots els socis i sòcies que han participat i col·laborat a les activitats. Aquest 2023 hi haurà més i millor.

---

Secció dedicada als casals i associacions de gent gran de Girona com a espai d'intercanvi, de participació, relació intergeneracional en la vida, en la ciutat i com a exponent de cohesió social

---

## Associació de Gent Gran del Sant Daniel

Joan Balbi Ribas

---



### Acabem el 2022!!!

Doncs sí. Per les fires de Sant Narcís vam fer la tradicional castanyada, amb tota una bona colla de gent de la vall, ja que és una bona costum que tenim per aquestes dates. Una bona sorpresa fou que la joventut de la vall que ve al centre jove, va tenir l'amabilitat de posar-se a la cuina i fer-nos uns panellats d'allò més bons. Nosaltres també vam compartir les castanyes amb ells, petits i grans, i

tots junts vam gaudir amb alegria de les diferents experiències.

També vam fer altres activitats, com el pessebre i un berenar amb uns bons torrons. Tampoc podem deixar d'esmentar que es realitzen al centre diferents tallers d'arts aplicades, en especial la fusió de vidre. I d'aquesta manera vam acabar l'any. Ara toca començar el 2023 amb noves il·lusions i nous reptes, tant per als petits com per als grans.

### Associació de Jubilats i Pensionistes de Vila-roja

---



Iniciem aquest número del Roure desitjant a totes les persones que feu possible la publicació d'aquesta revista hàgiu començat molt bé l'any.

Aprofitem aquest escrit per presentar la nova junta de l'entitat. En Joan, en Josep, la Marisol, la Salvadora, la Mari Carmen, la Mati i la Maribel som els membres que componen la nova junta de l'Associació de Jubilats i Pensionistes de Vila-roja. També volem agrair a la Maribel Redondo i en Pitu Caicedo, que va traspasar aviat farà un any, el temps que al llarg de tots aquests anys amb molta generositat, han dedicat a fer créixer la nostra entitat.

La nova junta té com a objectiu continuar col·laborant amb la resta d'entitats del territori, fent del treball comunitari l'eina per a la millora del Sector Est de Girona. Tanmateix, volem proposar trobades amb la resta d'entitats de Gent Gran de la ciutat de Girona per tal d'analitzar i compartir quin és el model que desitgem per a la Gent Gran.

Enguegem l'any amb algunes novetats en l'Associació, durant el mes de febrer tenim programa-

da una trobada/berenar amb tots els socis, per tal de presentar la nova programació per aquest curs 2022/2023. Dins la programació oferim als nostres socis: activitats formatives, tallers de memòria, memòria a través del joc, noves tecnologies, etc. Activitats lúdiques: tardes de jocs i espai de trobada i com a novetat a partir del mes de març volem iniciar "La tarda del Bingo" (una sessió de bingo mensual). Sortides lúdiques d'un dia a algun indret de Catalunya i aprofitant l'arribada del bon temps, durant el mes de maig, hem programat una sortida de tres dies a alguna destinació d'Espanya. Acabarem el curs amb una trobada per celebrar els "Dies de Flors". Podreu trobar més informació de les activitats a la Llar de Jubilats i Pensionistes de Vila-roja.

L'Associació de Pensionistes i Jubilats de Vila-Roja ens acomiadem en aquest número amb grans desitjos de felicitat per a totes i tots els que feu possible que el Roure sigui encara al 2023 una revista de tots i per tots. Fins al pròxim número!

**Secció dedicada als casals i associacions de gent gran de Girona com a espai d'intercanvi, de participació, relació intergeneracional en la vida, en la ciutat i com a exponent de cohesió social**

## **Associació de Gent Gran de Santa Eugènia de Ter**

**Joan Ayala i Espígol**

**L'Associació de la Gent Gran de Santa Eugènia de Ter estableix aliances amb comerciants locals per oferir beneficis als associats.**

L'Associació de la Gent Gran de Santa Eugènia de Ter ha iniciat una acció, juntament amb l'Associació de Comerciants de Santa Eugènia, per fer valer els carnets de l'Associació. Els associats poden presentar el seu carnet en les compres que efectuïn en els comerços adherits per tal d'obtenir un benefici sobre la compra.

Cada comerç és lliure de beneficiar a l'associat de la manera que desitgi, amb un descompte sobre la compra, un regal, un abonament per la propera compra...

Actualment s'hi han adherit cap una vintena de comerços i s'està ampliant el número amb una acció comercial continuada per mirar de incloure els més de 55 associats de l'Associació de Comerciants.

Cada comerç s'identifica amb un adhesiu a la porta amb la lectura: "Establiment col·laborador" i el logotip de l'Associació de la Gent Gran de Santa Eugènia de Ter.

La veritat és que, sorprenentment, la campanya està funcionant molt bé. Això fa que els botiguers hagin augmentat les seves vendes i, a la vegada, hi hagi més gent que s'estigui apuntant a la nostra associació.

Aquesta aliança comporta que els mateixos botiguers col·laborin amb regals pels bingos i quines, amb la particularitat que els guanyadors no rebràn el premi al mateix bingo, sinó que serà en forma de val per anar a retirar el premi a la botiga. Això comporta dos beneficis pel botiguer: el premiat va a la botiga que potser no hi havia entrat mai i a l'hora de recollir el premi hi podrà fer alguna compra més. Aquesta és la gran novetat d'aquest any i esperem que continuï per afavorir al barri de Santa Eugènia i la seva convivència...



El dijous 16 de febrer hem celebrat la Quina de Carnaval amb berenar de coca i moscatell, va ser un èxit d'assistència. El premi per la millor disfressa va ser una coca de llardons i una ampolla de moscatell.

El 24 de febrer hem repetit, un any més, el dinar a l'Escola d'Hostaleria amb una assistència de 40 comensals enfront dels 20 de l'any passat, xifra que demostra l'èxit obtingut.

L'11 de març celebrem una calçotada a les terres de Lleida amb esmorzar de forquilla a la Gleba, visitant els fruiters florits de la comarca de l'Urgell (si les condicions meteorològiques ens són favorables), i visitant els extraordinaris murals de Penelles, origen i inspiració del nostre MONAR'T.



### Associació de la Gent Gran de Mercadal

Maria Rosa Pié Pont

Tarragona, durant l'època de l'imperi Romà fou una de les ciutats més destacades de la península Ibèrica. El conjunt arqueològic està declarat Patrimoni de la Humanitat per la Unesco. Es va fer una visita guiada per tota la ciutat, el casc antic, la muralla, la Rambla nova amb la barana del balcó del Mediterrani... una panoràmica del mar preciosa.

La Catedral, temple cristià medieval, iniciat a principi del segle XII i s'acabà al segle XV e estil gòtic.

El dinar a Valls, la típica calçotada que tothom esperaban amb molta il·lusió i ganes de passar-ho bé. Va ser un dia molt aprofitat i com sempre agrair als companys que organitzen les excursions que sempre son molt ben acollides, cada vegada tenim més persones que s'apunten a passar un dia agradable amb amics i coneguts.



### FESTA DEL CARNAVAL AL MERCADAL

El passat dia 17 de febrer, al Centre Cívic G.G. Mercadal es va celebrar la Festa del Carnestoltes.

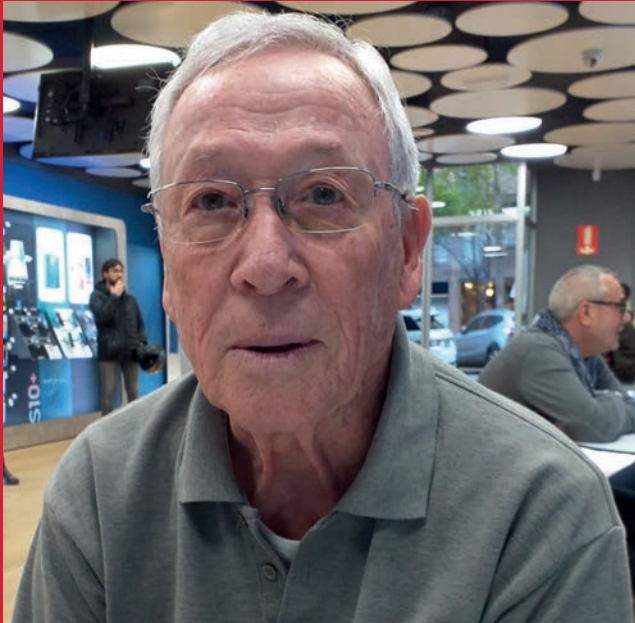
Podem dir que va ser una festa molt ben acollida per tothom, en pocs dies es va programar una festa de disfresses pels socis, inclòs un premi per sorteig de dues excursions gratis per els guanyadors. Van haver-ho disfresses molt diferents amb molta imaginació, que va ser un atractiu de color i festa compartida per els assistents.

La presentació a càrrec "Del Rei d'Oros" Cèsar i la "Pitonissa" Rosa.

Les persones que formem la Junta i d'altres afegits amb el nom de La Hermandat flamenca Mercadal, amb la disfressa d'andalusos. La coreografia, molt ben dirigida per la Pilar Planelles, va ser molt divertida per tots. El grup musical *Pa d'Àngel* va acompanyar les comparses, acabant amb un ball per tothom.

No podia faltar, com a final de festa, coca i cava per tothom. Molt agraïts per totes les col·laboracions i els socis assistents. Continuarem celebrant totes les festes populars per mantenir aquesta alegria i retrobament d'amistat.

# Joaquim Curbet Boj



En Quim és un membre actiu del Casal Cívic Montilivi des dels inicis del Centre de Gent Gran Onyar, tot i que posteriorment el nom del centre va canviar pel nom del barri on està situat. Després de jubilar-se, en Quim va començar a jugar a la petanca al centre i es va convertir en un líder en aquest joc, controlant les jugades i portant la iniciativa entre els jugadors. En el passat, també

va ensenyar a jugar a la petanca als nens de l'escola especial Font de l'Abella i va participar en algun campionat en els seus bons moments.

A més, en Quim ha estat responsable de la publicació del butlletí del Casal EL GURNAL des del número 1, el mes d'abril de 1993, fins al número 86 abans que la pandèmia interrompés qualsevol activitat el 2019. Cada trimestre, s'encarregava de buscar col·laboradors, entrevistes i articles interessants per a les persones usuàries del centre.

En Quim és conegut com una persona amable i servicial, amb bon caràcter i bon humor, el que el fa molt popular i estimat per les persones que freqüenten el casal. Com a vocal de l'Associació de Gent Gran Montilivi, en Quim ha estat un bon col·laborador i ha dedicat molt del seu temps personal.

Desitgem a en Quim que superi fàcilment els petits entrebancs de salut que està passant i que pugui continuar gaudint de la vida i fent les coses que més li agraden. Tots el recordarem amb estima.

Tot i que no pugui venir tant, tots el recordarem amb estima.

## FÉ D'ERRADES DE L'ANTERIOR REVISTA EL ROURE N° 66

Ma. Rosa Pié i Pont

En l'escrit d'opinió "Caminant per l'alta Garrotxa", vaig anomenar "Bunker" a una torre de guaita i defensa de l'època de les guerres carlines. L'església "petita i amagada" tampoc és així, és la Capella de Sant Francesc. El tema dels fantasmes són llegendes que s'expliquen entre la població i, com totes les llegendes, ja s'entén que no tenen perquè ser veritat.

Si algú s'ha pogut sentir ofès perquè el meu escrit no descriu la realitat, demano disculpes. La meva intenció sempre ha sigut plasmar en un text les meves vivències personals per poder-les compartir amb tots els lectors d'El Roure.

GIRONA BARRI

# Barri Vell de Girona





---

**Girona és una ciutat admirada per la seva bellesa, amb carrers costeruts. Hi ha palaus, cases senyorials, convents, seminari, esglésies, la majestuosa catedral i basílica de Sant Feliu, les voltes de la Rambla i les de la plaça del Vi, les voltes d'en Rosés i les típiques cases acolorides del riu Onyar.**



---

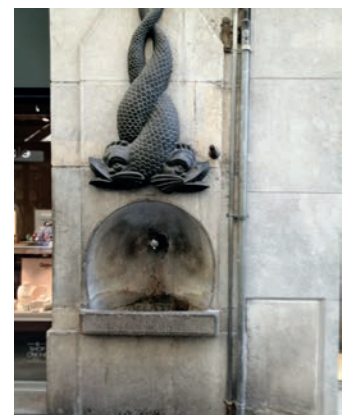
## **Maria Rosa Pié i Pont**

---

Passejant per el Barri Vell de Girona, es pot recuperar la història d'una ciutat. Cada carrer o plaça té la seva identitat.

Girona és una ciutat admirada per la seva bellesa, amb carrers costeruts i molts d'ells amb escales, com el carrer de la Llebre, el carrer de l'arqueòleg Miquel Oliva i Prat i el conjunt de carrers que formen el Barri Jueu, reconegut com el més important de Catalunya. A més, hi ha palaus, cases senyorials, convents, seminari, esglésies, la majestuosa catedral i basílica de Sant Feliu, les voltes de la Rambla i les de la plaça del Vi, les voltes d'en Rosés i les típiques cases acolorides del riu Onyar.

Si dediquem unes estones o diferents dies per passejar i contemplar, potser ens sorprendrem i tindrem curiositat per descobrir més coses que ens podrien orientar sobre com era Girona fa uns quants anys i enriquir la nostra curiositat.



***“Jo moltes vegades m’he preguntat per què els meus pares, que no eren gironins, van escollir Girona per portar-me al món.***

Xavier Cugat (Girona 1900-Barcelona 1990)

---

Els vells carrers de la ciutat que han viscut hores dramàtiques o jubiloses de la nostra història són l’esperit harmònic de Girona. Si ens aturem per algun d’aquests carrers, veurem en alguna façana una “capelleta” dedicada a alguna verge o sant. Ben segur que té un significat religiós i de fe, imatges d’una època passada. També, alguna font encastada a la paret o en alguna plaça forma part de la història. Totes tenen un símbol com a signe d’alguna cosa. Tenim la font a la plaça Catalunya en memòria de Mossèn Cinto Verdguer, la font a les voltes de la plaça Catalunya del 1895, els peixos de l’Argentaria, la font de la Carbonera, el nen de la tortuga a la plaça Independència. Segur que n’hi ha moltes més. L’aigua no arribava a totes les cases i era el lloc on es podien omplir els càntrics o galledes o simplement per apagar la set.

També els ponts que creuen el riu Onyar tenen la seva història o llegenda. Les llegendes de Girona són força conegudes, publicades i documentades. Sota les voltes de la rambla hi trobarem el mussol, el qual diuen que porta sort als enamorats si passegen per allí; Buscant, buscant, trobarem l’home del cargol, la bruixa de la Catedral convertida en gàrgola, portaldes amb algun símbol, escut o dibuix que possiblement tindria significat familiar, monuments històrics de gironins famosos com la escultura de Fidel Aguilar a les voltes d’en Rosés, el de Carles Rahola al començament de la rambla, Juli Garreta a la Plaça Catalunya, i molts d’altres.



---

***“Ara començo a comprendre el perquè. Perquè Girona és una ciutat molt simpàtica i és bressol de moltes i moltes civilitzacions”.***

Xavier Cugat (Girona 1900-Barcelona 1990)

---

Sens dubte la imatge més emblemàtica de la ciutat de Girona és la seva catedral, la escalinata de 90 escalons ha sigut i és escenari de concerts i esdeveniments importants durant l’any.

Independentment de tots aquests matisos, la història la fem les persones. Les pedres són testimoni del passat però la humanitat construïm la història.

Avui els nostres pensaments s’han retrobat amb els personatges que van néixer o viure a Girona i han deixat la seva empremta, com Xavier Cugat nascut a la plaça del Oli, que van ajudar a fer la ciutat amb petites i grans accions, amb la seva dedicació i treball, i encara que estiguessin en altres països sempre van portar Girona al cor.

Nosaltres continuarem fent la nostra història, de la mateixa manera que la ciutat d’avui no existiria sense la presència viva dels ciutadans.

L’últim concert de la seva vida, el va fer al Teatre Municipal de Girona al complir 90 anys; les seves despulles reposen al Cementiri de Girona, per la seva pròpia voluntat.



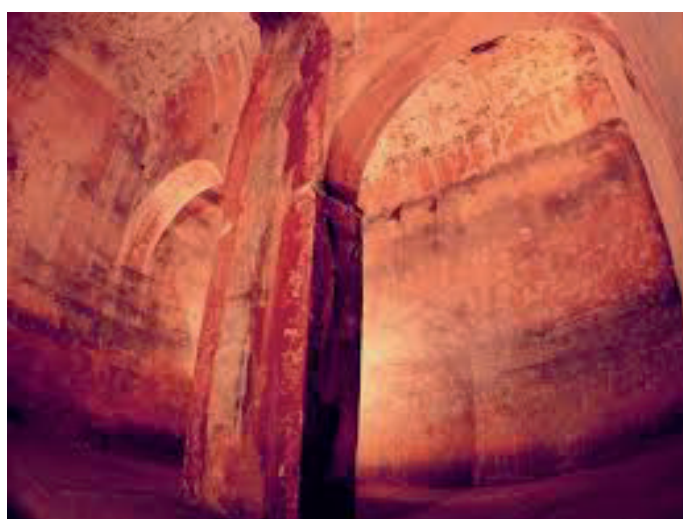
# Indrets poc coneguts

---

Joan Balbi Ribas

---

Indrets poc coneguts o no tan coneguts de Girona. Un dia, passejant per la Girona antiga, en passar per davant de "La Carbonera" (un indret que jo recordava com una carboneria) que està situada a l'antic convent dels frares Caputxins de Sant Antoni de Pàdua, a la Pujada de Sant Feliu i en una visita a l'exposició en Temps de Flors, vaig descobrir "La Cisterna" que em va sorprendre molt per la seva grandària. Aquest indret servia per recollir i emmagatzemar les aigües pluvials a fi d'abastir d'aigua el convent. Des de La Carbonera hi ha un túnel que puja al museu d'història de la ciutat. "La Cisterna" és un indret amb molta història i penso que s'hauria de poder visitar amb més facilitat. La cisterna i la carbonera són llocs on es pot accedir en poques ocasions: a la cisterna per Temps de Flors i a la carbonera per temps de flors i per l'exposició de pessebres per les festes nadalenes. Esporàdicament, alguna altra exposició. Seria bo que es pogués visitar amb major freqüència.



# Girona: Ciutat de Tradicions i de Llegendes

Josep Maria Saiz Garcia



Girona ha estat i és una ciutat de tradicions i llegendes, de cultura i història, de patrimoni històric i arquitectònic. Passejant pels carrers de la ciutat, trobem vestigis dels diferents estils i períodes de l'arquitectura quan estem en presència de les seves muralles, de les seves esglésies, de les seves cases i els seus carrers.

Activitats i costums antics han continuat fins als nostres dies protegits per la societat, arribant a formar part de les arrels i les festes i tradicions actuals.

Un dels costums dels quals parlem, arrelat a les diferents cercaviles i festes populars, és la presència dels Gegants i Capgrossos (tal com els coneixem actualment, es van incorporar a la segona meitat del segle XIX). Són les figures de cartró que ajuden en gran manera a aconseguir una major alegria, disbauxa i festivitat.

Al respecte, l'any 2002 es van afegir a la comparsa de capgrossos l'Avi Tata (simbolitza el passat i la

saviesa) i la Nena (símbol del futur); ambdós van ser donats per l'Agrupació Mútua a la ciutat i es refereixen al primer fundador de l'Agrupació Mútua i la seva neta. Ell és el capgròs d'un senyor gran, una mica calb i molt rialler. Porta un frondós bigoti blanc i una escombra. Actualment és un dels capgrossos més populars.

Avui, els avis volen incidir en la cultura i educació dels seus nets, i per tant, l'Avi Tata representa perfectament la gent de la tercera edat, és a dir, la nostra gent, nosaltres mateixos: el passat i la saviesa.

Somiant despert, he vist dins de mi mateix un avi anant al col·legi del seu net per recollir-lo i portar-lo a casa al migdia i tornar, després, al "cole". Al camí d'anada, han trobat un banc i han parat a fer petar la xerrada tots dos, l'avi i el net.

- Com ha anat el cole avui?, preguntà l'avi

- Molt bé, avi. Ens han explicat històries molt boniques de les coses que han fet els nostres avantpassats...

Llavors es seu al costat del nen un senyor gran, una mica calb i molt rialler. Porta un bigoti blanc i una escombra, acompanyat d'una nena. L'avi del nen mira el senyor i després li diu, en veu baixa, al seu net:

- Aquest senyor que s'ha segut amb nosaltres, en aquest banc se sembla molt a l'avi Tata, el capgròs que vam veure a les passades" Festes de Sant Narcís"

- És veritat, avi - li contesta el net.

El senyor gran, que es va seure darrerament, ha sentit la conversa i, llavors, va intervenir:



**Un dels costums dels quals parlem,  
arrelat a les diferents cercaviles i festes populars,  
és la presència dels Gegants i Capgrossos**

- Sí. Som l'avi Tata i la nena. Hem sortit a passejar. Ja sabeu que representem el present-ella- i el passat i la saviesa jo.

A continuació mira al nen i li diu:

- T'agraden les històries i llegendes de la nostra ciutat?

- Molt, Avi Tata. El meu avi m'explica moltes vegades històries i llegendes...

- Doncs jo et contaré aquesta llegenda gironina: "la petjada de Sant Narcís". Et sembla bé?

- Si, si.

- Molt a prop de l'escalinata de l'església de Sant Fèlix, al barri vell de la ciutat n'hi ha un hotel que es diu Hotel Llegendes de Girona. Al seu costat es pot veure l'escultura d'un peu trepitjant el terra. A la part inferior es pot llegir: "En aquesta casa senyorial, entre els anys 304 - 307 d. C., segons la tradició hi va viure Sant Narcís, Bisbe, Màrtir, Sant i Patró de Girona".

- i continuà després..

- L'emperador Dioclecià era, en aquests moments, la màxima autoritat a l'imperi romà, el qual imperi dominava molta part del món conegut (inclòs Girona). Doncs bé, aquest senyor manà perseguir als cristians a tot arreu, per tant, també a Girona, i Sant Narcís n'era el Bisbe. A partir d'aquest fet contemplat a la història de la ciutat ens arriba la llegenda que ha continuat fins als nostres dies....Vols conèixer-la?

- Es clar que sí , contesta el net

-L'avi Tata va explicar, a continuació el que diu la llegenda...

- Els romans es van assabentat de la casa on vivia el Bisbe Sant Narcís i van anar a apressar-lo. En arribar, van veure a la finestra de la casa una petjada que semblava que havia entrat a amagar-se. Els soldats intentaren apressar-lo i van rastrejar tota la casa.... No el varen trobar.

El net, llavors, li pregunta : - No el varen trobar?

- No- va dir l'avi Tata- perquè Sant Narcís no va entrar per la finestra. Va sortir però en sentit invers fent veure que havia entrat, amb la qual cosa va tenir temps d'amagar-se en un altre lloc mentre els soldats romans el buscaven on no hi era. I d'aquesta manera va continuar fent la seva feina de Bisbe fins més tard.

El nen li contestà : Que bé que no hi era i no el van apressar...

- Fins més tard, contestà l'avi TATA. T'ha agradat, Narcís?

El net li contestà: molt i molt

- Llavors ja vindrem un altre dia i buscarem una altra llegenda: "la majordoma de Sant Narcís", "la sirena del Galligants"...

- Perfecte. Va dir el nen. I dirigint la cara cap a l'avi tots dos es van mirar contents, pensant que ja hi tornarien per sentir una altra de les extraordinàries llegendes de la ciutat.

Al voler acomiadar-se de l'avi Tata i la seva neta, van girar el cap i van veure que ja estaven sols.

Agafats de la ma van arribar a casa parlant de la extraordinària experiència que havien viscut....



# La cultura...



---

## Joan Miró Ametller

---

Cultura és un mot polisèmic. Es diu que té gairebé un quart de miler de definicions diferents. En general, entenem que és el coneixement de belles arts i humanitats i, en un altre sentit, els sabers i maneres de fer d'un grup social que es transmeten de generació en generació, tant entre humans com en els animals. Ho relacionem amb el conreu per analogia amb les labors del camp: un treball previ que es destina a preparar el terreny; tot seguit, sembrem llavors fecundes, que germinen i creixen, maduren i fructifiquen; finalment, la collita ens proporcionarà aliments i noves llavors per a iniciar un nou cicle.

---

**Cultura és un mot polisèmic.  
Es diu que té gairebé un quart de miler  
de definicions diferents**

### **Una passejada per començar**

Com a primera activitat cultural, d'acord amb això, proposem el passeig. Caminar, contemplar el paisatge, rural o urbà, conversar amb els amics i amb la gent que anem trobant. Visitar el territori, els poblets, els monuments, els edificis, les ermites, els camps, les muntanyes, els rius... Admirar i estudiar les imatges, les formes i les figures. Així ens prepararem. El món exterior obre el pas al món interior. El passeig pot ser físic o mental. Pot ser un passeig imaginari. Els imaginaris solen ser els més fantàstics.

I escoltar. Escoltarem els sons de la natura i els del nostre entorn. També la veu i el cant humà. I els instruments, en gravacions, però sobretot en viu. Podem, llavors, evocar lectures i records, cantar, recitar. Guarnir amb paraules la nostra ruta, el nostre viatge d'exploració. Parlar en veu alta si podem. I, si no es pot, xiuxiuejar musicalment o conversar mentalment. Practicarem el diàleg interior que ens ajuda a sentir-nos vius.

I, per què no?, podem fer fotografies, escriure misatges, trucar a les amistats per relatar les nostres experiències. Podem aprofitar els instruments de les noves tecnologies per compartir les emocions, els sentiments estètics i anímics i totes les sensacions que s'engendrin en els diversos òrgans del nostre cos físic, inclosos aromes, textures i sabors. Podem fruit de sentir-nos connectats, de ser membres del col·lectiu que ens fa més humans.

### **I arrecerats**

Llavors potser sentirem el desig de buscar l'espai adient, seure i deixar que se'ns emportin els sons orquestrals d'una composició musical elaborada i harmonitzada. Presenciar l'habilitat dels intèrprets, gaudir del mestratge dels compositors i de la transmissió viva i presencial de la música, la cançó, la poesia. Sentir-nos vius al teatre, a l'òpera, a la dansa, al cinema. I un cop hem trobat el lloc adequat per reposar, obrirem el llibre que ens il·lusiona i gaudirem de la lectura que ens estimularà la imaginació. Literatura, història, poesia, drames, comèdies i tragèdies ens transportaran a un univers nou.

Els diaris ens expliquen la iniciativa exemplar dels punts de lectura de les ermites de la Vall Ferrera, refugi de lectors que passen.

Amb constància, cultivarem la cultura, perquè creixi i fructifiqui, per recollir-ne els productes derivats d'aquest conreu. I elaborar, amb tota aquesta experiència prèvia, la nostra pròpia creació: engendrar cultura i compartir-la. Pensar, explicar, escriure, compondre, dibuixar, pintar, cuinar... Potser aprendre altres llengües per gaudir de noves musicalitats. Potser aprendre a tocar un instrument. Les possibilitats són infinites.

I així hem jugat amb els sentits, les emocions i la ment. Hem fruit de mestres i hem estat els nostres propis mestres.



# La Cultura: creixement i evolució

---

**Carme Subirana Pla**

---

Coneixem que el temps històric que ens toca viure determina les nostres existències i per tant configura, sens dubte, les individualitats. Les formes de vida i els coneixements compartits per les persones, afegint la llengua que parlen, que influeix en el pensament, ajuda a la creació d'un sentit d'identitat i ens connecta amb allò que es envolta. El nostre objectiu com a societat és evolucionar i crear les condicions més adients per viure plenament, i la socialització de la cultura figuraria com una condició necessària.

La cultura; creativitat, innovació, diversitat, tolerància, connexions entre persones, vincles, tradicions, ciència, valors... es transmet pels contactes entre la població de diversos indrets, i mitjançant la socialització de l'ensenyament i de l'aprenentatge. Ens ajuda a resoldre de la millor manera aquelles situacions que se'ns presenten, i ens facilita la creació del nostres objectius, ens ajuda a donar les nostres opinions i a desafiar les normes i tradicions establertes.

És un aspecte molt important en la vida de les persones, de les societats i de tots els habitants del nostre planeta. Valors, costums, art i cognició, que es transmeten de generació en generació, amb variacions i segurament amb alguns canvis, generen una manera d'analitzar la realitat amb un paràmetres diferents.

Quant més valor es dona a la cultura, dotant-la de recursos, més rica és aquella població, més diversa de mirada més amplia i més feliç. Mots "antagonistes" de cultura podríem escriure que són: la intolerància, l'aïllament, la manca de propòsits, la falta de creativitat.... la ignorància i la manca d'interès per

aprendre i analitzar la realitat mirant les arestes. La tecnologia té un paper destacat en la transmissió del coneixement que no hem de menystenir. Ordinadors, mòbils, tablettes, pantalles intel·ligents, i altres han arribat a les llars per quedar-se, i són unes finestres al món que ens mostren realitats diverses, davant les quals hem de mostrar un esperit crític, i això sols ho podem fer si tenim eines i estratègies de les quals ens hagin dotat, o aquelles adquirides pel nostre compte.

A través de la cultura les persones poden entendre el seu passat i el seu present, i així poden planificar millor el seu futur, fent les modificacions i canvis que considerin. La cultura és important per la identitat i la cohesió d'una societat, ajuda a crear un sentit de comunitat i pertinença, és un valor cada cop més destacat, cal invertir temps i recursos per preservar les formes de cultura del món.

La cultura engloba diferents àrees; literatura, arts visuals, música, teatre, arquitectura, gastronomia, religió, tradicions, ... Cadascuna d'aquestes àrees tenen un impacte en la societat i en la vida de les persones. La literatura pot ajudar a les persones a entendre millor el món que ens envolta, les arts visuals poden expressar les emocions i les idees de les persones d'una manera més profunda. La música i el teatre són formes d'entreteniment i d'investigació artística que poden crear un sentit de comunitat, i exploren i representen les emocions, a més de mostrar realitats existents.

L'arquitectura és un aspecte important de la cultura. Els edificis i les estructures construïdes per les persones al llarg de la història reflecteixen idees i creences de les societats que les van fer. Esglésies i temples són un mirall de la religió i les creences d'una societat, els edificis públics, palaus, castells són una mostra del poder i la riquesa.

La gastronomia és també un element cultural present a tots els col·lectius i a moltes celebracions.



---

**Quant més valor es dona a la cultura, dotant-la de recursos, més rica és aquella població, més diversa de mirada més ampla i més feliç**



El menjar és una part fonamental de la vida de les persones i les societats i és també una expressió de la història, la geografia, i les tradicions d'un indret. Menjar italià, xinès, espanyol....

Les tradicions i les costums d'una societat, la seva manera de vestir...també formen part de la cultura. Festes, celebracions religioses, aniversaris, casaments, ajuden a la gent a establir un sentit de pertinença i a establir vincles. Conceptes com alfabetització, art, ciència, coneixença, educació, instrucció, saber, tècnica i molts més, omplen de contingut aquest substantiu que també es refereix a un conjunt de valors, que al compartir-los enforteixen els pobles i gesten societats més justes per tothom.

La sorpresa, la curiositat, treballar les emocions, gestionar-les correctament, aprofitar les oportunitats, tenir els valors de perseverança, disciplina, esforç, veure la vida amb optimisme. En tot això i més, la cultura hi té un paper. Ens ajuda a conèixer-nos millor, tant a nosaltres mateixos, com al món que ens envolta, ens fa més empàtics i ens augmenta les oportunitats pel desenvolupament tant personal com social. Ens fa la vida millor i també ens proporciona estratègies pel nostre benestar emocional, donant-nos una visió més ampla i profunda de la humanitat. Per concloure aquesta breu passejada, afegir que si conreem la cultura amb constància i disciplina, la dotarem de valor, i les nostres societats avançaran aprofitant els canvis més profitosos.

# Qualitat de vida en la gent gran o el “bon viure” (2)

---

**Alejandro Pérez Giménez.**

Metge generalista, anestesiòleg i terapeuta del dolor.

---

*Patologies freqüents de gent gran i relacionades amb l'edat*

La salut ha estat definida de diferents maneres al llarg dels anys. Tradicionalment s'associava, i sovint es continua associant, **com absència de malaltia**. Cal recordar però que la Organització Mundial de la Salut, l'any 1946, va dir que **la salut és l'estat de complet benestar físic, mental i social i no sols l'absència de malalties**.

*Malalties cròniques:* Les malalties cròniques són trastorns orgànics i funcionals que obliguen a una modificació de la manera de viure de la persona, i que hi són i és probable que persisteixin durant molt de temps. No estan associades a gravetat, per exemple la lumbàlgia. Tenen un curs prolongat, no es resolen espontàniament, i rarament es curen de forma completa. S'associen a l'estil de vida (factors de risc): dieta inadequada, manca d'exercici físic, obesitat, tabaquisme, alcoholisme i d'altres. Són les principals causes actuals de morbiditat i mortalitat. Afecten molta gent i generen una elevada morbiditat, discapacitats i càrrega econòmica.

S'acumulen amb l'edat; s'associen a longevitat més gran de les persones i poblacions

L'etiologia és multifactorial amb una elevada prevalença dels seus factors de risc

Inici insidiós i llarg temps d'evolució: en general són de curs progressiu, si bé poden tenir exacerbacions i remissions.

Tenen limitades mesures preventives.

*Classificació de les malalties cròniques:*

*Malalties freqüentment fatals:* Càncer, patologies cardiovasculars, diabetis, emfisema

*Malalties rarament fatals:* Adenoma de pròstata, Artròsi, depressió, lumbàlgies, varius, infeccions urinàries, al·lèrgies, migranyes.

Malalties degudes a la senescència: Demència senil, osteoporosis, cataractes, dependència, pèrdues sensorials.

## **La intolerància a la lactosa**

La diarrea és un problema de salut que sovint afecta les persones grans. Pot ser secundària a infeccions, malabsorció, medicaments, restrenyiment crònic, intolerància a la lactosa o a altres aliments. La lactosa és el sucre de la llet i d'altres lactis. La intolerància a la lactosa és un *problema freqüent i que augmenta amb l'edat*. Això es origina pel fet que, amb l'envelliment, disminueix la quantitat de lactasa de l'organisme. És una causa que s'ha de tenir en compte quan s'estudia qualsevol pacient gran amb molèsties abdominals. Les persones amb intolerància a la lactosa tenen un nivell baix de lactasa, o bé aquesta no fa la seva funció correctament. Els símptomes intestinals són: dolor abdominal, inflor, producció de gasos abdominals i flatulències, diarrea, femtes pastoses o defecació explosiva, espasmes... Tots aquests símptomes es manifesten després d'ingerir aliments que contenen lactosa. La prevalença d'aquesta malaltia varia segons l'origen de les persones. A Europa, la prevalença és del 7% al 20% en adults de ètnia caucàsica (és molt inferior en els europeus del nord), del 75- 85 % en africans i afroamericans; i del 50% en hispans. En asiàtics pot arribar fins al 90%.

Tipus d'intolerància: 1) *Intolerància primària* (genètica, progressiva, no curable). 2) *Intolerància secundària* (temporal i curable) i 3) *genètica*, Trastorn metabòlic congènit estrany i molt infreqüent.

Es tracta; fent una dieta baixa en lactosa. Aportant altres nutrients que assegurin l'aportació proteica i energètica. Tractament amb substituïts enzimàtics comercialitzats (lactasa). Mantenir l'aportació de calci i vitamina D. Dir que a la majoria dels ancians amb intolerància a la lactosa no els cal una dieta totalment lliure de lactis, ja que toleren dosis baixes de lactosa. Si es manté la ingesta diària d'alguns productes lactis s'assegura l'aportació de nutrients essencials com són el calci, les vitamines A i D, la riboflavina i el fòsfor.

---

**Cal recordar però que la Organització Mundial de la Salut, l'any 1946, va dir que la salut és l'estat de complet benestar físic, mental i social i no sols l'absència de malalties**

### ***La cèliaquia o intolerància al gluten***

L'esprue celíaca, esprue no tropical, són els diferents noms amb què s'ha anomenat la intolerància al gluten al llarg dels anys.

La intolerància al gluten es dona per un mecanisme d'error immunològic en la persona que el pateix, la qual té una predisposició genètica o d'herència per patir-la; això determina lesions de diferent grau a l'intestí i que, com a conseqüència, es produeixi una malabsorció de nutrients (principis immediats, sals, minerals i vitamines). No fa gaires anys, encara es considerava una malaltia que afectava bàsicament els nens i nenes, però s'ha comprovat que pot presentar-se a qualsevol edat de la vida i cursar amb manifestacions molt variades. En alguns casos, també es presenta de manera asimptomàtica, la qual cosa en fa més difícil el diagnòstic.

La incidència d'aquesta malaltia a la major part de les regions del món. I també a Espanya era d'una persona de cada 300; a, la incidència en nens, segons dades del Ministeri de Sanitat i Consum del mateix any, era d'un de cada 118, mentre que en adults era d'una de cada 389 persones, i la proporció entre dones i homes, és de dos a un.

El diagnòstic es basa en una bona història clínica, que consideri la predisposició hereditària i el desenvolupament dels símptomes que han anat precedint els anys anteriors, i també amb les proves complementàries específiques que el metge sol·licitarà, per exemple; biòpsia de duodè. La cèliaquia és una malaltia de diagnòstic difícil en situacions que no són clares. El tractament del pacient, consisteix en una dieta lliure de gluten per a tota la vida i cobrir les deficiències que s'hi instauren; per això, cal derivar-lo a un dietista o a grups de suport (al nostre país hi ha diverses associacions de malalts de cèliaquia), fer controls periòdics de ferro i vitamina B12, de densitat òssia, afavorir la presa de suplementes de calci i vitamina D, i controlar els parents de primer i segon grau.



# Maria Dolors Cols Clotet

ARTISTA I COORDINADORA DE L'EXPOSICIÓ CAMÍ DE SOMNIS

---

## Pere Heras i Montal

---

La passada tardor a l'Espai Cívic Can Gibert, va tenir lloc l'exposició Camí de Somnis, un projecte creatiu que connecta la tradició de les puntes amb la geometria natural de les flors i els arabescs de l'arquitectura àrab.

La geometria és doncs un nexa de connexió que pot permetre la fusió de tres mons habitualment força distants: la geometria floral de la natura, l'art decoratiu islàmic i la tradició centenària de les puntes europees. Són diversos somnis creatius elaborats per un equip de puntaires d'arreu de Catalunya.

Per parlar d'aquest esdeveniment, comptem amb la senyora **Maria Dolors Cols Clotet**, una de les autores i coordinadores de l'exposició que molt amablement ens ha atès:

**Quines son les tècniques de puntes tradicionals europees utilitzades per elaborar els components d'aquesta exposició?**

Les tècniques de punts de tradició europea utilitzades són: punt a l'agulla, macramé, tul brodat, boixets (conegut també com a punt de coixí) i malla.

Al dissenyar un patró tenim en compte la geometria àrab, a tota construcció cal descobrir la geometria amb la què compta.

**Com va sorgir l'idea d'aquest projecte que ja s'ha fet realitat?**

És el fruit d'un treball col·lectiu de set anys, amb persones amb molta tècnica de puntes. Les autores dels treballs són: Pili Burgués, M<sup>a</sup> Teresa Cervera, M<sup>a</sup> Dolors Cols, Maria Méndez, Josefina Miró, Doris Saenz i Pilar Segarra i les coordinadores, Maria Dolors Cols i Pili Burgués, a proposta de Montse de Torres.



Amb la intervenció del senyor Francesc Ventura, aquesta exposició s'ha portat a diferents llocs: Sabadell, Morella, Vinaròs, al Centre d'Artesania de Catalunya ... i l'idea és que continuï la seva itinerància. Aquest senyor fa els plànols, els muntatges i es cuida de tot i és una de les persones amb qui sempre hem pogut comptar-hi.

És una exposició floral i de l'arquitectura que parteix del món àrab, que sempre la veuen a través de l'aigua. Evocar l'aigua, per això hi ha els miralls i la font d'aigua. Sempre la meditació àrab ve relacionada amb l'aigua, que dona pau, tranquil·litat, relax...

**És una exposició floral i de l'arquitectura que parteix del mon àrab, que sempre la veuen a través de l'aigua. Evocar l'aigua, per això hi h els miralls i la font d'aigua.**



**Satisfacció total amb l'exposició i el seu recorregut, com la resumiria?**

L'espai es molt relaxant. Plasmar l'idea de l'artista és molt difícil i amb aquesta exposició s'ha aconseguit del tot. Sensibilitat de transformar el fil amb l'objecte exposat i la tranquil·litat que dona amb la penombra el mirall i la font d'aigua, és totalment relaxant.

Una curiositat històrica sobre la tècnica macramé és que aquesta tècnica es va utilitzar per l'emblema de l'acadèmia de Leonardo da Vinci, ell ja ho va fer amb nusos i després el va dibuixar.

El més difícil es aconseguir el resultat de l'idea.

Ja ho va dir Paul Valery: "El més difícil és arribar a construir un resultat òptim. Totes les parts formen un tot."

***Moltes gràcies, he vist l'exposició i m'ha semblat fascinant, moltes felicitats.***



# El mercat a Roma

---

**Narcís Sureda**

---

Tal com prometíem en articles anteriors, ara anem a passejar per un mercat de l'antiga Roma.

No ens sorprendrà gaire perquè s'assembla als nostres mercats (no pas als grans supermercats d'alimentació) sinó a aquells mercats tradicionals dels pobles i de les ciutats que encara podem trobar actualment.

Al mercat dels romans hi trobaríem moltes varietats de verdures. Tant per menjar en amanides, crues, bullides o a la brasa. Enciams, Xicoira, rúcula, créixens, verdolaga, porros, raves picants o no, manats de pastanaga, cebes, espàrrecs, cultivats (a 6 denaris el manat de vint-i-cinc) o salvatges (manats de cinquanta a 4 denaris). Brots de plantes diverses com l'esbarzer i la falguera i fins i tot bulbs de plantes de flor (eren molt apreciats els de jacint).

Tampoc no hi faltaven les carbasses i carbassons, els cogombres, les carxofes i tota la varietat de cards.

Les amanides eren ruixades amb vinagre i era molt apreciat l'enciam. Entre totes les verdures que es consumien bullides es distingien les bledes, els bròquils i molt especialment les cols.

Els porros també es menjaven bullits i es sap que eren molt apreciats per Neró. El suc de bullir-los es feia servir per tenyir els cabells blancs. Es feien sopes amb les parts verdes de les plantes conreades com les bledes i els espinacs.

La xirivia servia d'acompanyament o per fer sopes (l'emperador Tiberi se les feia dur de Germania).

Les verdures que no eren de fulla es solien fer a la brasa.

Entre les parades de verdures hi trobaríem les de fruita. Les figues eren una menja bàsica per a molta gent, fresques o seques (n'existien 4 varietats), tothom en consumia i servien d'acompanyament a molts plats i de vegades substituïen el pa.

Abans, a casa nostra es solia dir: "Si no hi ha pa, bones són les figues" la frase podia tenir més de dos mil anys.

Amb les figues s'alimentaven oques per aconseguir aromatitzar el seu fetge. Era l'antecedent del "foie gras".

Del nord d'Àfrica venien els dàtils. Es consumia molta poma i n'hi havia 33 varietats.

Préssecs i albercocs, peres, prunes de Damasc (les més apreciades), que també servien per endolcir salses. Cítrics com la llimona i el poncem, que bàsicament servien per aromatitzar plats i també s'utilitzaven en medicina i perfumeria. Raïm fresc o panses, avellanes i ametlles (que tenien fama de curar la borratxera) i es preniën en el brindis del final dels àpats.

Nous, pinyons i castanyes (bullides o torrades). Els fruits de carn es solien guardar mitjançant l'assecat, submergits en mel o en confitures i melmelades.

Capítol a part es mereixen les olives en conserva, que es confitaven semblantment com es fa ara, submergides en aigua de mar o oli i amb les que solia fabricar-se "epistyum", que era una mena d'olivada.

Barrejades amb les parades de fruites i verdures s'hi anaven trobant les de grana. Llegums diversos, llençies, cigrons, faves i pèsols secs (també es menjaven tendres) i de vegades amb beina i tot (ara en diem tirabecs), llavors de lli i ordi que un cop barrejades i aixafades en feien polenta (que encara es menja a Itàlia). Llavors de cànem que es menjaven torrades com a postres i de sèsam que servia per decorar pans i pastissos, com també les llavors de rosella.

Veuriem parades de bolets - quan n'era el temps - dels que els escriptors n'alabaven el gust mentre recordaven les seves capacitats per emmetzinar, tot i que oferien diverses maneres de distingir els que eren comestibles dels que no ho eren. No devia ser massa efectiu el sistema perquè es diu que l'emperador August va morir enverinat per bolets. Els bolets es menjaven crus, a la planxa o bullits. En el nostre passeig aniríem arribant a les parades de carn, que era una menja difícil de fer arribar a les taules humils ja que pel seu preu només se la podien permetre les classes adinerades de forma regular i abundant.

Els pobres havien d'acudir a les pràctiques religioses on es sacrificaven animals (xais o bous) que solien

---

ser vells i de carn dura. Tot i així, en podien menjar poca i molt esporàdicament. Sí que els podia ser més assequible acudir a les menuderies (cap i pota, cervells, freixures, tripa, ronyons, etc.) que també solien ser consumides pels benestants (a Roma encara es serveix "trippa a la romana") sobretot si anaven justos de dentadura perquè era menjar tou.

En general, llevat de les carns de determinades parts d'animals joves que es podien fer a la planxa, a la brasa, o al forn, la resta sofria un llarg procés de bullit i després es preparaven amb salses i espessants i, al final, es podien presentar amb una sèrie de manipulacions que podien anar des d'un senzill salpebrat a tota una combinació de salses diverses barrejades amb algunes hortalisses, fruita seca, olives o bolets.

Podria ben bé ser l'antecedent de les vedelles amb bolets, els estofats, les vedelles amb pastanaga, olives i salsifís o els farcits de prunes, panses i pinyons.

I els civets? A mi em sembla que sí.

La carn es venia fresca o conservada en forma d'embotits, fets amb carn picada adobada amb pebre, sal i altres herbes i espècies. La cansalada en salmorra i sobretot els pernils, molt apreciats els de la Cerdània (la Cerdanya). Eren famoses les salsitxes de Lucània que sovint eren servides calentes pel carrer.

Veritat que ens sona molt tot això?

La carn més apreciada era la de xai, que era la més cara però menys que la de cabrit, que era una exquisidesa.

El consum de llet variava segons les zones - la de vaca era la més apreciada i utilitzada, seguida per la de cabra. La llet s'utilitzava també com a base de plats amb cereals i més escassament en altres receptes.

El formatge, que era un dels productes bàsics i s'elaborava mitjançant saba de figuera o flor de card. Es podia madurar salant-lo, assecant-lo o fumant-lo. N'hi havia de tendres però majoritàriament es consumia curat. El formatge més famós era el de Velabre, que era un barri de la ciutat de Roma on es trobava un mercat de queviures com el que ara estem visitant virtualment. També eren famosos els



de Vesti -de vaca i premsat a mà- i el de Luni que es fabricava en peces de 325 kg.

Veurem gallines, oques i coloms. Les pintades i els faisans -que eren importats de l'Àfrica i molt cars-, el pocó de la Índia, encara més prohibit.

Les aus es solien cuinar bullint-les primer, després rostint-les i després adobant-les amb salses.

Els ous més consumits eren els de gallina que es solien menjar com a entremès, abans de l'àpat de sopar. Es podien consumir bullits amb salmorra però era freqüent menjar-los ferrats o formant part de salses.

La carn de caça, tant la de major com la de menor també era consumida però era força limitada perquè els terratinents en tenien sovint l'exclusiva.

Els senglars es solien servir sencers i al segle II es varen començar a fer a l'ast.

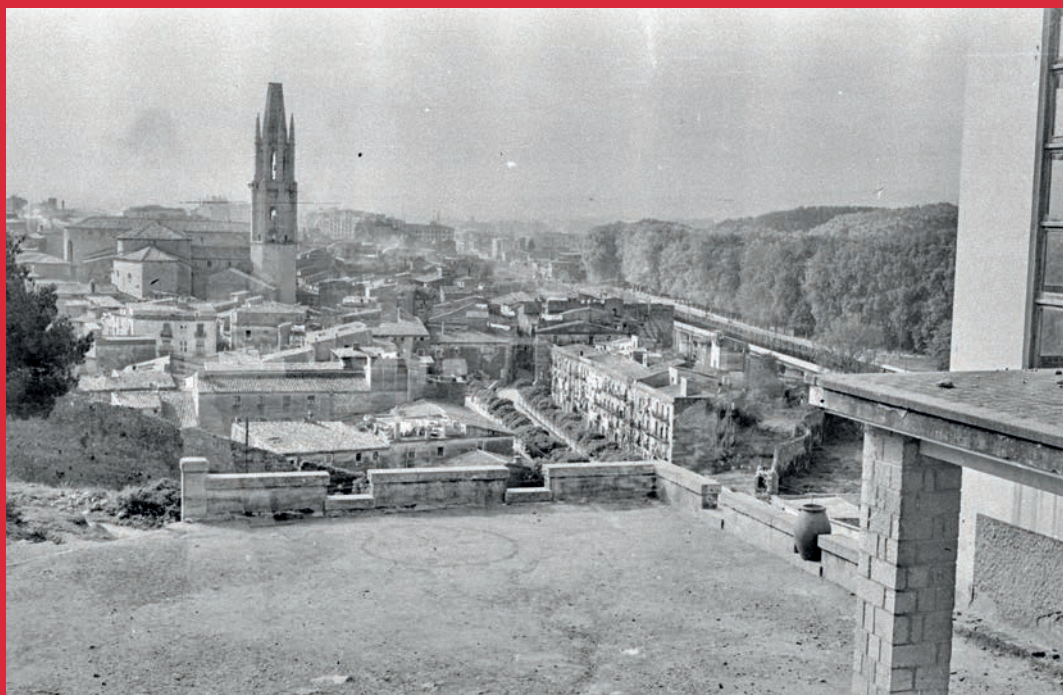
Les aus de caça es deixaven marinar amb sal però eren preferides les que s'havien sotmès al procés que varen generalitzar i encara fan els francesos i s'anomena "faisandé". La peça es enfilada per la cuixa amb un fil de seda i es penja. Quan cau és quan està a punt. La seva preparació conté espècies i cítrics (no us sona l'ànec a la taronja?).

Podríem haver estat passejant pel mercat de la Boqueria de Barcelona -per dir-ne un d'emblemàtic- però érem a la Roma imperial.

Seguirem el passeig en el proper article perquè hem de trobar-hi moltes altres menges conegudes.

**Per saber-ne més > *La Cuina Romana* (Editorial Farell)**

# Vista del barri de Sant Pere



## Ahir

Vista del barri de Sant Pere des del pati de l'escola de Montjuïc, 1960.

En segon terme, al centre, la plaça de Sant Pere i a la dreta, l'església de Sant Feliu. A l'esquerra, la via elevada del ferrocarril i el parc de la Devesa.

Foto:  
Arxiu històric de Girona



## Avui

Restaurada i cuidada, la Basílica de Sant Feliu destaca per la seva torre campanar de 66 metres d'altura i per les seves capelles, entre les quals destaca la Capella de Sant Narcís.