



# La veu com a eina

## LA VEU COM A EINA DE TREBALL I COMUNICACIÓ

A la societat moderna en què vivim, cada cop és més important la comunicació. Pot semblar que la llengua escrita està substituint l'oral mitjançant internet i els e-mails. Però escrivim més del que parlem? No. La comunicació oral continua essent el mitjà més utilitzat per comunicar-nos amb els de casa, amb els companys... I és el principal mitjà d'ensenyament a les escoles, les llars d'infants, els instituts i les universitats.

És per això que la veu, que és el principal mitjà de comunicació oral, és molt important.

La veu sorgeix pel pas de l'aire i el seu fregament amb les cordes vocals, amb la posterior articulació de tots els sons que formen una paraula. Les cordes vocals són uns músculs, i, com a qualsevol múscul, totes aquelles persones que utilitzin la seva veu com a eina de treball (professors, monitors, presentadors, cantants...) han de tenir cura, preparar i potenciar aquest múscul.

De vegades, les condicions ambientals de treball no són les més adequades: a les aules hi ha molt soroll (tant de la mateixa aula com del carrer), la pols del guix, la mala acústica, aules grans amb nens a última fila... Són condicions que fan que el professor abusi de la seva veu i, per tant, pugui arribar a danyar les cordes vocals si aquestes no tenen la preparació i entrenament necessari.

El més important per a un bon ús de la veu és la respiració costodiafragmàtica, que s'aconsegueix amb la participació de la musculatura

## Tindre fe

Crònica d'un avi als seus 86 anys

Germans i germanes, tots sabem que al món hi som un dia, uns mesos, unes hores o uns minuts, i voldria que als avis se'ls respectés, i que se'ls donés una mica més d'estimació.

Bé sabeu tots que DÉU espera la nostra ànima, amb la qual estem lluitant tota la vida, i voldríem enterrar-la en una racó de casa i que no haguéssim d'anar per aquests refugis o cases de "residència".

Però DÉU ens dona una força, una energia, que comparo amb una bombeta de llum, per petita, o gran que sigui. El dia que se li pari aquesta energia, se li parará el motor de la vida, no cremarà la bombeta i ens quedarem a les fosques.



abdominal i intercostal. Una bona postura i actitud corporal sense tensió ajuden a la prevenció de possibles disfonies.

Els logopedes, tot i que molts cops diem que no s'ha de cridar, el que perseguim és ensenyar a fer-ho sense forçar ni malmetre l'eina més important dels nostres pacients. Cal ensenyar com "col·locar la veu" perquè aquesta sigui eficaç. El fet de dir: "nens calleu", amb un to més elevat, és a dir, una mica més agut, és més efectiu i cal menys esforç que un: "nens calleu", amb una veu més ronca, ja que el to agut és més perceptible en un ambient amb soroll de fons. Pensem que tots els xiulets, sirenes i alarmes són agudes.

Hem de recordar que tant per als professionals de la veu com que per als que no ho són, aquesta és el primer mitjà de comunicació en el dia a dia de les persones, i per tant cal tenir-ne cura i ser conscients de l'ús que li donem.

*Mònica Chimenos i Solsona  
Logopeda*

Però el dia que DÉU ens cridi a nosaltres també se'ns parará el nostre motor, tancarem els ulls i ens quedarem també a les fosques.

Germans i germanes, tots sabem que al nostre darrere puja una altra generació.

Us desitjo molta força perquè no tingueu odís ni enveges ni baralles, i així el dia que ells puguin manar, com l'EURO en EUROPA, i aquí, tot el món se sentirà de viure millor i d'aquesta manera podrem fer un poble nostre NOU que ben vingut serà per a tothom.

*Ramon Gatius Serés*

# Agermanament amb Dolceacqua



L'agermanament entre ciutats i pobles és una idea nascuda en acabar la segona guerra mundial. La necessitat de sentir-se units i cooperar entre ells per a la construcció de la pau fou molt forta.



integració europea i són entre d'altres: les institucions, la lluita contra el racisme i la xenofòbia, la protecció del medi ambient, els joves i l'ensenyament, el desenvolupament de l'economia local i l'associació, l'intercanvi d'experiències...

2. Conferències temàtiques i seminaris de formació on caben temes d'interès comú europeu.

Quines activitats financia la Comissió Europea?

N'hi ha infinitat, des d'intercanvis amb municipis desfavorits per motius geogràfics fins a d'altres que promouen els agermanaments entre municipis petits, de menys de cinc mil habitants, els que incloguin projectes de responsabilitat per a joves i dones, els que impliquin municipis amb un idioma poc difós, temes mediambientals... No són subvencionables, per exemple, els duts a terme entre municipis del mateix país, els projectes en què hi participen menys de 10 persones...

D'això ja fa ara 50 anys i des de llavors l'increment del nombre d'agermanaments ha estat espectacular i al mateix temps també ha adquirit una nova dimensió, la d'un veritable moviment que incorpora municipis de diferents països del continent a una xarxa densa i ben organitzada de ciutadans.

La Comissió Europea concedeix d'ençà el 1989 ajuts financers a les accions d'agermanament entre ciutats. Concedeix una importància capdal als agermanaments que prioritzin projectes entre municipis petits i en aquells que hi participen joves o dones en tots els diversos vessants. Tot això per una idea comuna: la integració europea.

Podem resumir, doncs, els objectius bàsics en: Europa fomenta les manifestacions i accions que contribueixen a l'apropament dels pobles i al reforçament de la consciència europea i estimular el naixement d'una ciutadania europea activa i participativa en l'esprit del llibre blanc de la Comissió Europea sobre la governança.

El programa d'agermanament preveu dos tipus d'activitats:

1. Intercanvis entre ciutats que ajudin a la



Després de rebre aquesta informació i amb l'ànim d'obrir-nos cap a d'altres pobles en una clara aposta cultural, econòmica, lúdica... i, a més a més, amb la necessitat d'engegar projectes de tipus mediambiental, agrícola, etc, projectes que necessiten de l'acord previ amb d'altres dos projectes paral·lels de dues ciutats o pobles europeus, ens vam decidir a iniciar



# Dolceacqua



contactes amb diferents pobles d'Europa. Pobles, d'altra banda, als quals ens uneixen característiques més o menys comunes.

Així fou com entrarem en contacte amb un preciós poble del nord d'Itàlia, molt a prop de la frontera amb França, Dolceacqua, *Aigua Dolça*, poble situat a sis quilòmetres equidistants tant de la platja com de la muntanya. Terme tot envoltat de muntanyes i per on flueix un riu d'aigües netes pel mateix centre de la vila i amb un mirador propi al capdamunt representat en un castell de l'edat medieval i de grans dimensions i magnífica història. Entre riu i castell uns carrerons estrets i foscos que només es troben en les pel·lícules ambientades en aquella època o en pobles fronterers on la defensa era la raó d'existir d'aquella gent.

## Benvinguda

Els nascuts i les nascudes l'any 1936 a Alpícat van organitzar una trobada el passat 10 de novembre de 2001, per a commemorar el seu 65 aniversari. En primer lloc assistiren a una missa d'acció de gràcies, van visitar el Parc Temàtic de l'Oli a les Borges Blanques i van acabar la diada amb un sopar de germanor acompanyats de llurs mullers i marits.

Amb aquesta fotografia s'adjunta la benvinguda que es va dirigir als assistents a l'acte de la missa

### BENVINGUDA

Benvolgudes companyes i benvolguts companys nascuts l'any 1936, Ens hem reunit aquí, principalment, per a

Els primers contactes van donar fruit i el mes de setembre de l'any 2001 ja ens visitava una delegació de Dolceacqua representada pel seu batlle (*sindaco*) i una persona encarregada del desenvolupament d'aquell territori al nord de la Ligúria. Arribaren a Alpícat el dia 7 de setembre. L'interès de les visites radicava a conèixer Alpícat i el tipus d'economia de la nostra zona. Restaren gratament sorpresos dels llocs on els vam acompanyar i guiar. Temes relacionats amb la fruita, l'oli i el vi. Ells són grans productors d'aquests elements i, a més, de flors.

Tocava tornar la visita i així ho vam fer. Els dies 21, 22 i 23 de febrer forem nosaltres, representants del nostre municipi, qui vam fer el viatge. Fou sorprenent, atès que s'ha de seguir tota la riviera mediterrània per arribar-hi i la distància, uns 850 quilòmetres, tot naturalment per autopista.

Aquella gent ens va rebre amb els braços oberts i ja la primera impressió va ser extraordinària. Vam arribar de nit i només veure aquell magnífic riu i el castell il·luminat ja ens va entusiasmar.

Aquests han estat els dos primers passos per la futura i definitiva trobada que ens ha de dur a la signatura de les actes d'agermanament i total col·laboració entre els dos municipis.

*Ramon Mateu Roure*



El Frederic disfressat de Doña Croqueta



donar gràcies a Déu per tots els dons que hem rebut durant les nostres vides, dedicats, la major part d'ells a la criança i a la formació dels nostres fills, i també per haver pogut contribuir amb el nostre treball al llarg de tota la nostra vida, al desenvolupament i el progrés del nostre país, que tan mal parat estava quan ens vam haver d'incorporar al món del treball.

Com sabeu, aquest any hem arribat al final de la nostra vida laboral. Alguns hi han dedicat més de 50 anys, per la qual cosa agraïm al Senyor haver-nos donat salut i força per haver-nos deixat arribar a aquesta fita tan important, per a nosaltres, al mateix temps que li demanem que puguem recordar-ho molts anys més.

Volem aprofitar també l'avinentsa per a pregar per l'ànima del nostre company i amic Frederic, el nostre Federico, que ja fa 12 anys que va ésser cridat pel Pare al seu costat. Tots recordem que el Federico, amb la seva gràcia, amb la seva sana alegria i bon humor va alegrar molts moments feliços de la vida del nostre poble. Que Déu el tingui a la glòria.

*Gabriel*

## Records d'infantesa

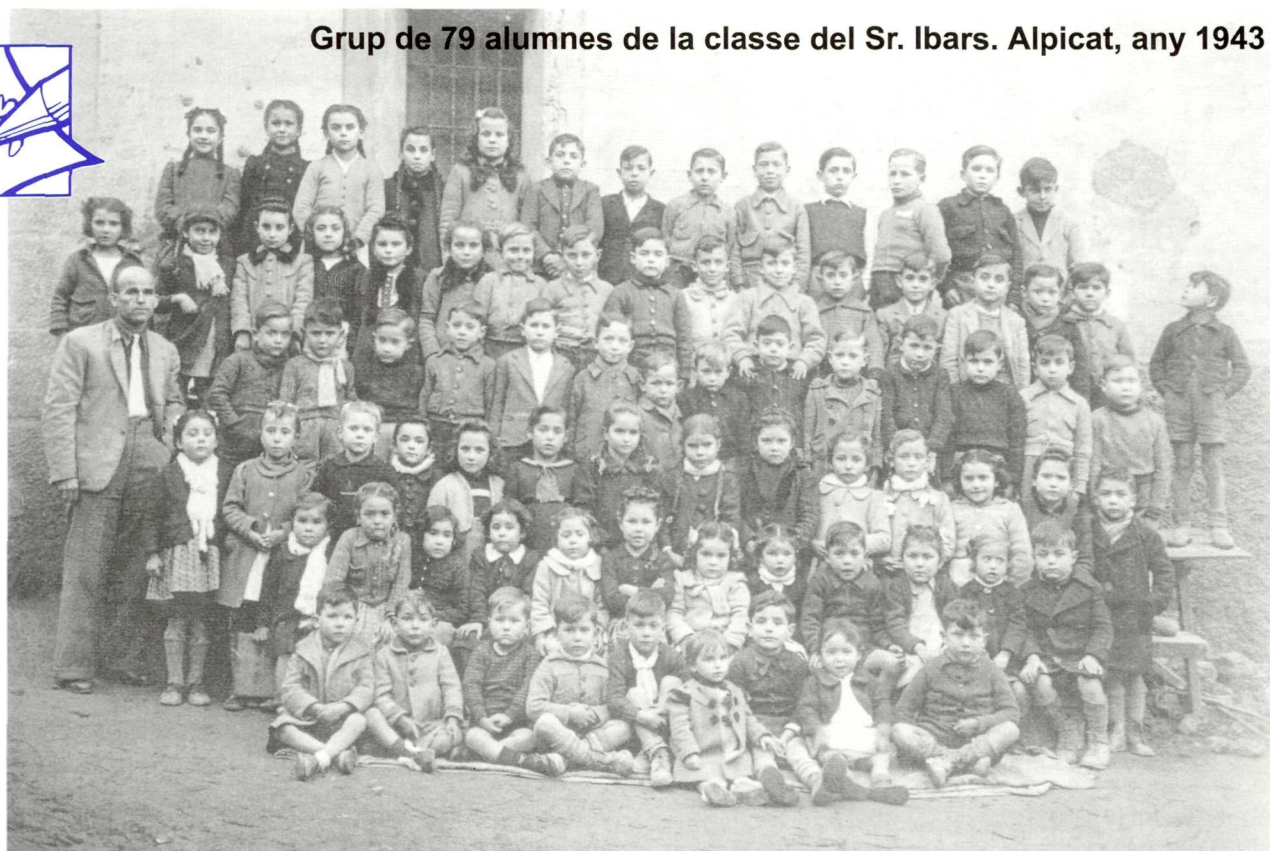
### RECORDS D'INFANYESA I JOVENTUT DELS NASCUTS I DE LES NASCUTES L'ANY 1936 A ALPICAT

Un dia ens vam proposar fer una trobada tots els nascuts l'any 1936, i per fi hem aconseguit fer-la. No hi hem pogut ésser tots perquè a alguns no els ho ha permès el seu estat de salut, i altres, afortunadament pocs, no hi han volgut participar, ells s'ho han perdut, per a recordar aquells llunyans i feliços anys d'infantesa i de joventut, que vàrem viure tots.

En el primer escrit de la convocatòria de l'esmentada trobada us parlàvem de les dificultats viscudes els primers anys de la nostra vida, i que amb l'ajuda de Déu vàrem poder suportar: prova evident és que avui som aquí.

Tots sabem bé les dificultats dels nostres pares per a poder-nos donar un tros de pa. Sovint, alguns van haver de desplaçar-se més de 30 quilòmetres del nostre poble, a Binacet, a Esplus, a Binèfar, etc., fent el viatge de nit, a peu, per camins desconeguts, per a poder portar a casa un parell de quilos de pa, si hi havia sort, per a nosaltres, o per als seus ancians pares, exposant-se a que la Guàrdia Civil els fes passar una mala estona i els prengué el pa, que tant sacrifici els havia costat d'aconseguir, i amb el qual la mare esperava fer-nos un plat de sopes, perquè en aquells temps prou sabeu que no hi havien els preparats farmacèutics actuals i encara que hi haguessin estat no hi havia diners per a comprar-los i s'havia de recórrer amb el poc que es tenia a casa, en aquells anys de

Grup de 79 alumnes de la classe del Sr. Ibars. Alpicat, any 1943



guerra i de postguerra, en què com sabeu no hi havia blat per a fer farina o escassejava molt. Algunes cases s'havien fet amb un molinet manual amb el que es molia el blat de moro o panís, com nosaltres dèiem, per a fer farina d'aquest cereal, amb la qual es feien, amb aquelles olles de terrissa o de ferro colat, que es penjaven amb els escremalls al foc de terra de totes les llars, aquelles farinetes calentes que als petits tant ens costava d'empassarnos, però moltes vegades no hi havia altra cosa.

Amb algú dels que estem avui aquí vaig tenir el gust de compartir alguna presa d'aquella xocolata de racionament, que al menjar-la cruixia a la boca perquè semblava que estava feta amb terra, per comptes de sucre. Però de totes aquelles dificultats gràcies a Déu ens en vam sortir, i als 5 o 6 anys molts ens vàrem trobar a l'Escola del Sr. Ibars. No us recordeu d'aquelles taules de multiplicar que hi havia escrites a la paret, i que vam haver d'estudiar i memoritzar?, i de les línies geomètriques que hi havia dibuixades a la part alta de les parets de la classe? De l'estufa de llenya, de la qual algú encara guarda el record d'alguna cremada? De les històries i els contes que ens explicava aquell bon home? I qui no es recorda també d'aquell famós llibre manuscrit, tan enrevessat, que havíem de llegir els més grandets i que es titulava *Viajes por España*. Dels recreos o esbarjos que passàvem a la costa del molí del Baró?, i tants i tants records que segurament guardeu, com jo, en la vostra memòria, i que no es poden escriure en unes quantes línies.

Uns anys més tard vàrem compartir aula i amb alguns pupitre a les classes del Sr. Verdú, els nens, i de *Doña Isabel*, les nenes, en aquell col·legi que hi havia on ara hi ha la sala d'actes de l'actual Ajuntament. Allí hi havia la classe dels nens i al pis de damunt hi havia la classe de les nenes. Amb aquell pati que sortia al carrer de Lleida, tancat per aquelles portes de ferro tan grans, que tenia una acàcia. No us recordeu de les pilotes que tan sovint se'ns embarcaven als corrals de cal Paulico, de cal Cosme o de cal Pardal i que ens feien suspendre freqüentment els partits de futbol fins que les podíem recuperar? Entre els presents hi ha també algú que als seus 7 o 8 anys va fer els seus primers passos actuant en les representacions teatrals dels pastorets, per Nadal, interpretant els papers de Titín i de Toton.

En parlar d'aquells temps no es pot oblidar mencionar els capítol dels jocs que vam emprar en aquells temps per a divertir-nos.

Els més petits començaven amb les seves boles de fang. A mesura que anàvem creixent utilitzàvem les boles de pedra, i el que podia tenir una bola de vidre, es considerava un privilegiat. Les nenes amb les seves nines fetes la majoria de llana amb els vestidets fets per les seves àvies o mares. Els nens moltes vegades ens havíem de fer les pilotes lligant un grapat de draps amb cordes. Altres vegades, amb unes cartes velles que anàvem a demanar als cafès, ens feiem els típics patacons, i amb els taps de les ampolles dels refrescos que arreplegàvem del terra dels