



Ioga per als més menuts



El passat mes de desembre vam realitzar una activitat diferent a la ludoteca El Tren Màgic: ioga per a nadons, amb la col·laboració del professor Jordi Prats, de l'Institut de Ioga i Psicologia de Lleida.

La pràctica del ioga originari de l'Índia consisteix en una combinació de moviments, estiraments i postures (*asanes*) amb diferents tècniques respiratòries i de relaxació que

afavoreixen l'equilibri del cos i de la ment.

Alguns dels beneficis que els nens poden rebre són:

Que creixin sense bloquejar la respiració abdominal. A mesura que ens fem grans la deixem malauradament de banda.

Que puguin dormir bé, relaxar-se.

Que percebin el contacte amb els pares d'una altra forma, potenciant la seva afectivitat.

A continuació us expliquem alguns dels exercicis que podeu practicar:

-Col·loqueu el nen o la nena de panxa a terra sobre el vostre abdomen, inspireu lentament inflant l'abdomen i percebeu el contacte amb l'abdomen del nen. Espireu encara més lentament desinflant el vostre abdomen, relaxant-vos els dos, vuit o deu vegades.

-Mai s'ha de forçar; si ara el vostre fill o filla no us respon, deixeu-ho per a una altra estona. Tampoc s'ha de practicar justament després de dinar.





Seieu, la mare o el pare, amb les cames i l'esquena rectes i el nen o nena a la falda. Li agafeu les mans amb suavitat per estirar els braços amunt i activar-li també l'esquena.

Acaba abraçant el teu fill o filla.

Que tingueu pau!

-De peu. Col·loca les teves mans a l'abdomen del nen i aixeca'l de terra, fent una mica de balanci.

Montse Prats i Jordi Prats

-L'espelma. Estira el nen a terra, panxa enlaire, i aixeca-li les cames suaument, mantenir-l'hi un parell de minuts.

EL Nou Pinetell

Col·labora!



Sant Antoni

(Presentem la història d'una imatge molt venerada en una casa d'Alpicat. És un relat que, generació rere generació, s'ha transmès dins la família i que nosaltres hem descobert en una interessant conversa. Pel seu atractiu històric i social, hem demanat a la família poder-la transcriure i donar-la a conèixer als alpicatins, atès que la considerem força curiosa. Fabià Corretgé.)

“Història de sant Antoni de casa nostra, ca l'Agustí

Història contada per Agustí Serés Justo, amo de la casa i seguidor de la família Serés, fins que Déu vulgui. Tinc 75 anys i em sabia greu que el poc que sé de la història del nostre sant Antoni no ho poguessin saber els continuadors de la casa referent al sant. Tot el que sé és perquè la tia Teresa ens ho contava i per la pròpia experiència de la meva germana i jo.

Agustí Serés Alòs, amo d'aquesta casa i continuador d'ella pels volts de l'any 1800, cultivava terres a Malpartit, que no eren de propietat. Un dia del mes d'agost, un carro tirat per tres mules, que portava una càrrega de saques de blat, bolcà a la baixada, en direcció a Alpicat, on guardaven el blat. No passà res, ni a persones ni a mules. El mosso que portava el carro cridà: “Sant Antoni, guardeu-nos” i, en agraïment a aquest fet, es comprà aquesta imatge de sant Antoni abat, que és la que tenim avui a casa nostra. El Sr. Agustí comprà la imatge als voltants del 1800, i la situà en la baixada de Malpartit cap a Alpicat, dintre d'una petita capelleta, al lloc que avui es coneix com a barranc de Sant Antoni, és a dir, el sant de casa nostra va donar nom a l'indret. Durant la guerra de la Independència o del Francès, pels volts de 1812, s'enderrocà la petita capella. Afortunadament es va poder recuperar la imatge del sant, que des d'aquell any és a casa. El porquet del sant es perdé. Per sort, a la tardor del mateix any, es recuperà gràcies al fet que un veí del poble el reconegué a la finca de la Torre del Mor, per on passa el riu Noguera (el barranc és afluent del riu Noguera), i el portà a casa, ajuntant-lo novament al sant. Una barrancada l'arrossegà a uns tres quilòmetres del seu lloc original.

Tots els membres de la nostra família han tingut molta fe en ell, sempre que alguna persona de la família anava de viatge se li posava una xicra encesa. Una xicra és un got o tassa amb aigua i

oli, on flota un suro o un ble, que crema fins que s'acaba l'oli. Pels volts de 1960, en la sala de casa es va posar una peanya per al sant i al seu costat un fanal elèctric, sense interruptor per apagar-lo; si no falta el corrent crema sempre.



Recordo molt bé que la Mare, quan érem petits la meva germana Ignàsia i jo, ens ensenyà l'oració de sant Antoni, que és la següent:

*“Sant Antoni amic de Déu,
confesseu-me Vós poderós,
la meva ànima us encomano a Déu
i a Vós perquè me la guardeu,
perquè m'acompanyeu de nit i de dia.
Als malalts doneu salut,
als cecs i viudos doneu virtut,
doneu pau al matrimoni,
gloriós sigui sant Antoni”*

L'any 1936, per la Guerra Civil espanyola, sabeu que feien entregar els sants per cremar-los? A casa varen decidir no entregar-los; només es van donar algunes estampes, algun llibre de catecisme i algun sant Crist de poc valor. A sant Antoni, sant Sebastià i algun altre sant Crist, un dia els vàrem carregar a la somereta cap a l'era, un cop allí vam fer un clot a un cobert que hi havia, els vam posar en una caixa i els vam enterrar. Al cap d'uns mesos, la meva germana i

jo vam anar a l'era, com tantes vegades ho havíem fet. Aquell dia vam tenir la curiositat de veure els sants, vàrem veure que havien agafat molta humitat i vam decidir, tots dos, desenterrar-los i portar-los cap a casa, en un carretó de mà, que moltes vegades portàvem quan anàvem a collir verdura. Els vàrem posar a dins del carretó i unes mates de col al damunt, i cap a casa. Quan vam arribar a casa, la mare i la tia Teresa no sabien el que portàvem i els hi vàrem ensenyar. De moment ens renyaren dient: "si algú us hagués vist i ho hagués dit als milicians ens la carregàrem". No va passar res.

Els vàrem rentar perquè estaven molt bruts de terra. Des d'aquell dia ençà, les imatges de sant Antoni i sant Sebastià sempre són a la sala de casa, amb el fanalet encès.



Aquesta és la història del nostre sant Antoni de ca l'Agustí. Alpicat, 12 de novembre de 2000

Agustí Serés

Reciclem els mòbils

L'evolució dels temps moderns i la velocitat en què canvia la tecnologia està aconseguint que els aparells més quotidians es quedin obsolets i que sigui necessari el seu canvi.

Alguns d'ells, malgrat que en alguns casos encara ens costa, els reciclem. Tenim un bon exemple de reciclatge amb la roba usada, per a la qual Alpicat disposa de dos contenidors. També realitzem la recollida selectiva de paper, vidre i llaunes-brics. Un altre dels nostres serveis és la recollida selectiva de piles, els contenidors de les quals els podeu trobar a l'edifici de l'Ajuntament i als establiments del municipi. Però el nostre servei més carismàtic seria la recollida domiciliària de mobles i andròmines, que recollim un cop al mes, amb la sol·licitud prèvia del veí interessat a les oficines de l'Ajuntament.

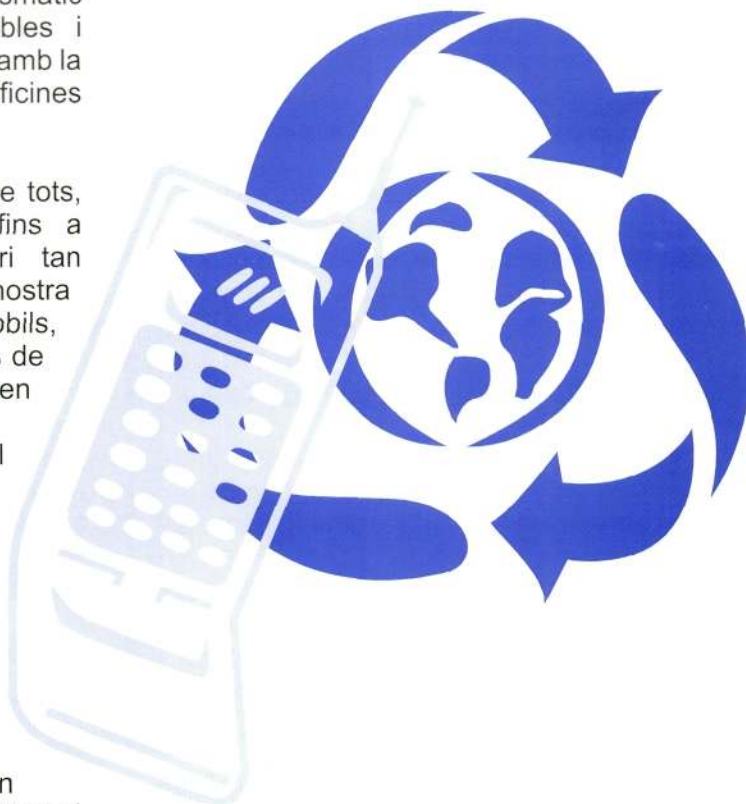
Millorar el nostre entorn és una tasca de tots, des de la consciència dels grans fins a l'educació dels petits. Per això, un estri tan senzill, i al mateix temps tan introduït a la nostra manera de viure, com són els telèfons mòbils, també es poden reciclar. Fins a un 95 % de les peces d'aquest petit aparell es poden recuperar (plàstic, vidre, coure, estany...). Val la pena fer aquest esforç per un aparell tant petit? Sí, sense dubtar-ho! Segons les estadístiques, a Espanya queden fora d'ús aproximadament 7 milions de telèfons mòbils. Si els fiquem un darrere l'altre podríem arribar des de Lleida a Cadis. I tan petits que són!

Els principals fabricants de telefonia mòbil han destinat part dels seus ingressos a promoure la creació d'un Sistema Integrat de Gestió per a la recollida i el reciclatge dels telèfons mòbils en desús.

On podem dipositar-los? En qualsevol tenda de comunicacions o en qualsevol establiment on vegem anunciat el gira-sol que ens identifica el Sistema de Recollida i Reciclatge.

Gràcies per la vostra col·laboració, tant en aquest apartat com en qualsevol aspecte relacionat amb les recollides selectives. Entre tots fem poble.

Robert Queral i Roure
Regidor de Medi Ambient





Associació de jubilats



Ja fa més de vint anys que la llar de jubilats fou creada al primer local del carrer Major. Des de llavors, l'Associació no ha parat de créixer en nombre d'associats i en activitats, i amb el trasllat a les noves instal·lacions del Casal, s'augmentaren les possibilitats de fer activitats. Actualment, l'Associació compta amb 406 socis, que aporten una quota anual de 9,02 € que, juntament amb les subvencions que rebem, fa possible atendre les diferents despeses que afronta l'Associació com poden ser: les subscripcions als diaris *Segre*, *La Mañana* i *Sport*; excursions d'esbarjo, cultura i oci, per conèixer i gaudir el que tenim a la vora de casa i en terres més llunyanes; organització de festes tradicionals; xerrades per ampliar coneixements dels temes que ens preocupen; abonament a canals privats de televisió per poder gaudir d'un esport que ens agrada a la majoria, el futbol, etc.

A partir del primer trimestre d'aquest any, amb la inauguració de l'aula d'esport, també se'ns ha ofert la possibilitat d'organitzar cursos de gimnàstica de manteniment.

Vull fer esment del gran èxit que té la inscripció als viatges de l'Imsero i als balnearis: en els darrers tres anys hem tramitat 77 sol·licituds.

Les festes més tradicionals que celebrem a l'Associació són:

- Santa Àgueda, patrona de les dones.
- Sant Jordi, patró de Catalunya. Obsequiem les senyores amb una rosa i els senyors amb

un llibre i ho celebrem amb una xocolatada.

-Sant Joan. Sopar al pati del Casal per commemorar l'aniversari de l'Associació i homenatjar els socis que celebren les noces d'or. En aquesta festa hi participa de forma desinteressada la Coral Sant Bartomeu d'Alpicat. Al darrer sopar hi van assistir 220 persones.

-Dinar de germanor, a final de setembre, en un típic restaurant de la zona, amb l'assistència de les autoritats municipals. Al darrer dinar hi van assistir 131 persones.

-Per Tots Sants, castanyada, amb panellets i castanyes per a tots.

-Per Cap d'Any, organitzem un sopar amb el tradicional raïm i ball, al Casal.

Altres activitats remarcables que duem a terme són:

-Viatges culturals. L'any 2002 en vam fer diversos per visitar les mines de Cardona, el delta de l'Ebre i Galícia.

-Xerrades, durant la setmana cultural. A més, l'any passat, la Sra. Marta Ferrussola ens va impartir una conferència sobre esport i salut.

Aquest article només vol ser un resum de l'activitat que fem a la Llar.

Albert Corretgé Gatius
President de l'Associació de Jubilats