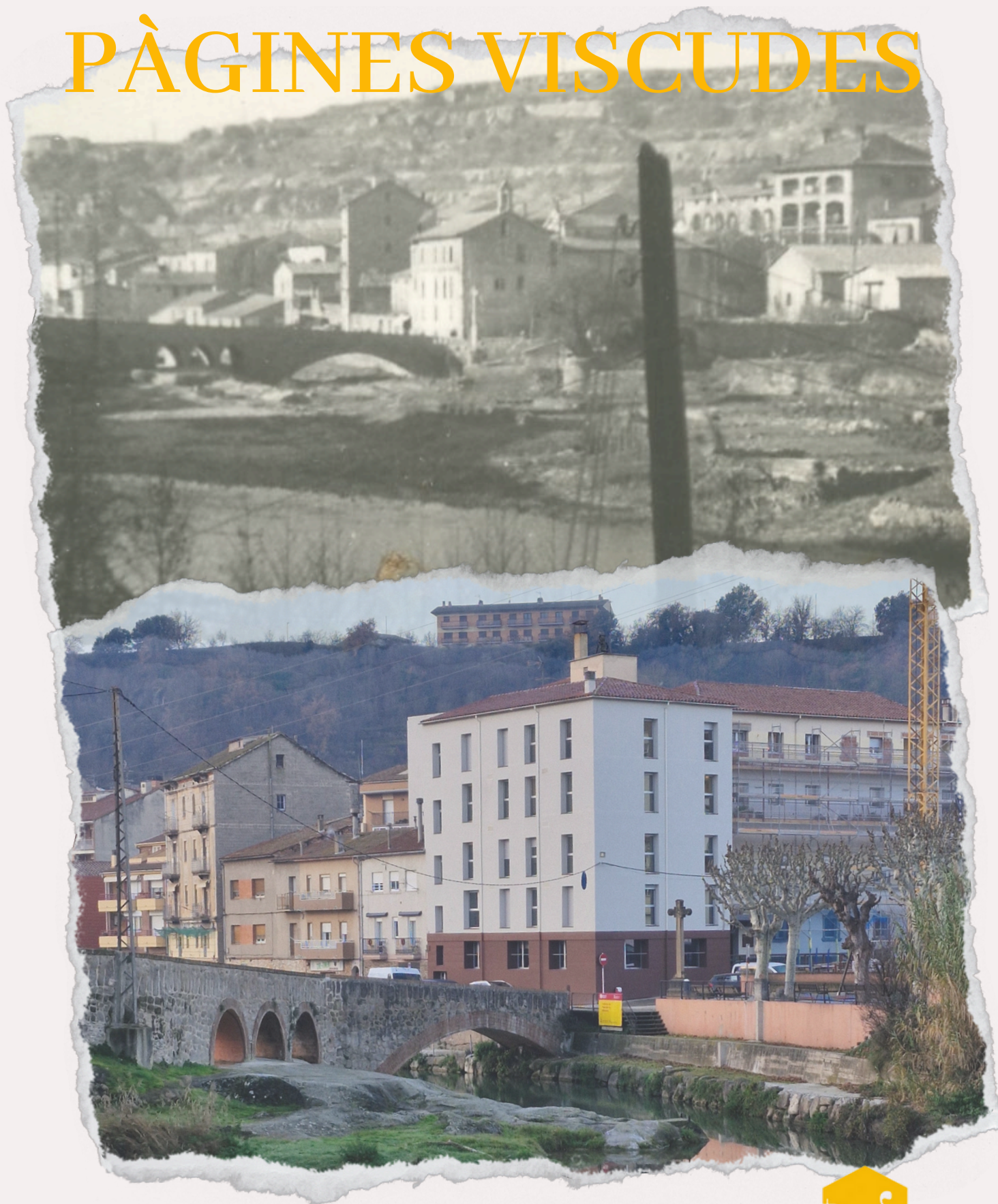


GENER 2025

PÀGINES VISCUDES



REVISTA nº 24



FUNDACIÓ SANT ROC



Editorial

COL.LABORADORS: Aina Alarcón, Anna Camps, Anna Martin, Joan Tuneu, Júlia Pla, Kevin Valverde, Montse Cutal, Pol Tomàs, Sònia Cirera, Teresa Marín, Teresa Subirà.

Agraïments

Agraïment als/les col.laboradors/es per fer possible la realització de la nostra revista.

Sumari

- 3 Benvinguda
- 4 - 8 Una vida, una història
- 9- 13 Vint anys de projecte: on érem i com hem arribat on som.”
- 14 - 30 L' Agenda
- 31 - 33 Ens coneixem...
- 34- 38 Fem un tomb pel Berguedà...
- 39- 41 El Racó del Gourmet
- 42 Passatemps



Pl. Dr. Armengou,1 , 08680 Gironella
Tel. 938250006  @fsantroc
fundacio@fundaciosantroc.cat
www.fundaciosantroc.cat-





BENVINGUDA

Aquest any tanquem el primer quart del segle XXI. I des de la Fundació també tanquem un projecte que, pràcticament, ha durat aquests 25 anys: la rehabilitació de la Fundació.

En aquesta revista trobareu un reportatge de com s'han desenvolupat totes les obres de millora a la casa al llarg dels anys.

Estem contents amb el resultat, hem endreçat una casa molt gran, una casa que durant el segle XX va anar sumant edificis i metres. De ben segur que les obres no s'acabaran del tot, ja tenim nous projectes, però no seran tan grans ni costosos com els que hem viscut fins ara.

Desitgem que el 2025 sigui un any de consolidació dels habitatges amb serveis, o, com nosaltres els coneixem, habitatges tutelats. I sobretot un any on la nostra principal tasca sigui millorar el servei a les persones.

Com sempre esperem que aquesta nova edició de "Pàgines Viscudes" us agradi i us permeti conèixer-nos una mica més.

Salut i molt bon any per a tots.

Montse Cutal - Directora



UNA VIDA, UNA HISTÒRIA

La Ramona Cots Muntada va néixer el 18 de febrer de 1941. Al municipi de Llanera del Arroyo. Actualment aquest municipi ja no existeix, s'ha convertit en un nucli absorbit pel municipi de Torà.

Els pares de la Ramona eren el Pere Cots Vila i la Paula Muntada Macià. Una Família de pagès que, amb l'avenç de la indústria i les fàbriques, es van mudar a la colònia de Viladomiu Nou, a Gironella.

La Ramona va créixer a pagès, en una masia que anomenaven, Caelles. Ara comenta que, des que van marxar d'allí el 1958 només hi ha tornat una vegada i tot està en ruïnes. Això l'entristeix ja que hi guarda un molt bon record dels anys viscuts al municipi de Llanera.



Temps enrere, quan la Ramona rondava els 10 anys, al poble de Llanera hi havia molta vida. Totes les cases de pagès eren plenes de famílies; la gent es reunia a la plaça, al costat de l'església, per celebrar totes les festes. Recorda que hi van arribar a tocar diverses cobles i que s'hi feien balls per celebrar la Festa Major amb molta participació de la gent.

Al poble també hi havia una escola, amb els dos mestres, que eren matrimoni; allí s'hi ajuntaven pràcticament tots els nens i nenes de les cases de pagès i hi feien tot el cicle escolar.

També hi havia l'excepció d'algunes cases on els nens i nenes no anaven a l'escola de Llanera, sinó que els venia un seminarista a casa i els feia les classes allí mateix; un exemple és el del Coll, veïns de la Ramona. Un dels fills del Coll més endavant va ser el Marit de la Ramona, el Valentí Albets Gibert. La Ramona recorda que estudiaven junts els estius, quan no tenien ni 14 anys.

A casa de la Ramona hi vivien els avis, els pares i els seus germans, en aquell moment eren si;, cinc nois i la Ramona, la germana gran.

L'any 1958, quan la Ramona tenia 17 anys, a punt de fer-ne 18, van marxar de Llanera cap a Viladomiu Vell, una de les Colònies industrials de Gironella. Van marxar ja que en aquell temps buscaven famílies nombroses que volguessin treballar a les fàbriques i donar vida a les colònies. Quan dr'n van anar eren 6 germans; al cap d'un any d'estar-se a Viladomiu va néixer la seva germana petita.



Als dos anys d'haver arribat a Viladomiu Vell, al 1960, es va casar amb el Valentí Albets Gibert i se'n van anar a viure a Cal Marçal.

Això sí, abans de canviar de casa, van aprofitar per a fer el viatge de noces. Van anar a Mallorca; hi van anar amb vaixell i van tornar amb avió. La Ramona en destaca que van estar una setmana voltant i visitant tot el que van poder; van anar a veure diferents coves, a veure les platges i a fer turisme pels pobles i ciutats. Sobretot van passar uns molt bons dies a Manacor i als pobles del voltant. El millor del viatge, les vistes des del Castell.

El viatge els va agradar tant, que més endavant, quan van fer 25 anys de casats, els seus fills els van regalar poder-hi tornar!



Al cap d'una setmana ja van tornar cap a Cal Marçal i cap a la rutina de la fàbrica. A la nova casa només s'hi van poder estar un parell d'anys, ja que, al cap de dos anys de casar-se, es va morir la mare de la Ramona. Això la va marcar molt, ja que va haver de tornar a viure a la que era la casa dels seus pares per cuidar la resta dels seus germans, que encara eren molt petits.

Al cap de quatre anys de casar-se la Ramona i el Valentí, al maig 1964, van tenir el seu primer fill, el Pere, i tres anys més endavant, també al maig del 1967, la seva filla, la Sara.

Des que la Ramona va arribar a Viladomiu Vell, fins l'any que va néixer la seva filla, va estar treballant a la fàbrica i cuidant la família. Explica que pràcticament no tenia hores per dormir. El 1967 va fer una pausa laboral de 7 anys, per tornar-s'hi a incorporar més endavant, quan la seva germana petita va tenir edat per a treballar. Llavors hi anaven juntes, una feia torn de tarda i l'altra de nit.

La Ramona es va quedar a viure a la colònia per sempre. Van anar marxant tots els seus germans i ella, amb el seu marit i els seus fills s'hi van quedar juntament amb el seu pare, a qui va cuidar fins l'últim dia.

La Ramona expressa que la vida a la colònia era molt diferent a la d'ara; hi havia més vida al carrer, més botigues, l'escola: era com un poble. A ella, aquesta vida sempre li ha agradat, però

expressa que el que li hauria agradat és poder viure una vida sencera en una casa de pagès, cuidant els animals i el bestiar.

A Viladomiu Vell, hi tenia gallines i conills; els estius criaven pollastres; però això no li va contrarestar mai el desig de viure a pagès en una casa pairal.

Més endavant els seus fills es van casar: el Pere el 1987, el qual va tenir un fill, al 1992, el Guillem; la Sara el 1993. Va marxar de casa i van anar a viure a Berga.

La Ramona ha superat en tres ocasions el càncer. El primer cop el 2005 i l'últim el 2010. Ara pot dir que fa 14 anys que va superar el càncer.

El Marit de la Ramona va patir un ictus el 2006 i, més endavant va tenir una demència. La Ramona el va cuidar, fins que per problemes de salut la van haver d'ingressar a l'hospital, i ell a la residència, on va morir a finals de l'any 2020.

La Ramona va ingressar a la residència el febrer del 2021.

Des que està a la residència la Ramona és una persona molt estimada i amb molt bona relació amb tothom. N'és una mostra que aquest 2024 ha estat escollida "Padrina" de la Residència per votació popular.

(Adjuntar foto padrí padrina)



VINT ANYS DE PROJECTE: ON ÉREM I COM HEM ARRIBAT ON SOM.

L'any 2004 la Fundació Residència Sant Roc disposava de 92 places de residència assistida i 25 de centre de dia. Ja llavors es feia palès que el perfil de les persones que ateníem anava canviant: la mitjana d'edat cada vegada era més alta i també calia adaptar les instal·lacions i l'equipament a l'increment de la dependència.

En aquell moment la Junta del Patronat de la Fundació es plantejava si buscar un nou emplaçament i fer una residència nova o bé apostar per quedar-nos al centre de la vila i adequar l'actual edifici a les necessitats de les persones usuàries i a les dels professionals. No era una decisió fàcil i, com tots heu pogut comprovar es va optar per la segona opció, quedar-nos entre el Pont Vell i l'Avinguda.

La finalitat era clara: no es tractava de créixer sinó d'endreçar i adaptar espais que s'adaptessin al perfil de persones grans de Gironella que ateníem en aquell moment, al de les que podríem acollir en un futur i també diversificar serveis que requerissin diferents intensitats d'atenció.

Sabíem que era una aposta complexa i costosa i que s'hauria de fer en diferents fases. Però el fet de quedar-nos al mig de Gironella va ser una aposta que ens va il·lusionar i que va donar sentit a la filosofia de fons de la Fundació: la persona al centre.

Al centre de l'atenció però també al centre de la Vila. Poder sortir al riu, a les botigues,...

En aquell moment, es va encarregar un projecte arquitectònic global. Aquell projecte serviria de fil conductor per a la rehabilitació

global de la casa, adaptant cada espai a les necessitats no només del moment, sinó també del futur i creant nous serveis dins la Fundació. El projecte es va dividir en diferents fases, en funció de la capacitat de



finançament que es tingués en cada moment i de la necessitat d'adaptació d'espais per a poder conviure obres, persones residents, professionals i famílies.

L'any 2004 es va començar la primera fase eliminant barreres arquitectòniques, una necessitat bàsica tenint en compte que cada dia hi ha més persones usuàries amb mobilitat reduïda i que necessiten suport per als desplaçaments i per a les diferents activitats bàsiques de la vida diària.



L'any 2008 es van inaugurar els Habitatges Tutelats Sant Roc, a la primera planta de la casa de Cal Masferrer, a sobre del Centre de Dia. Aquests primers quatre habitatges, dos de dobles i dos d'individuals obrien un nou recurs, únic a la comarca, per a persones autònomes amb necessitats d'habitatge, la qual cosa els permetia poder continuar vivint al seu domicili i disposar d'un habitatge adaptat, amb serveis i a prop de tot.

Entre el 2009 i el 2012 es va avançar fent els nous despatxos a l'antic cor de l'església, la connexió dels edificis de residència i centre de dia, una escala nova, la remodelació de l'antic centre de dia com a espai d'activitats i l'ampliació del menjador.

El fet d'eliminar un espai concret per a centre de dia va generar certa polèmica; però cal dir que l'experiència dels anys ens ha confirmat que ha estat una bona opció. Actualment les persones usuàries del servei de centre de dia es distribueixen en les diferents estances de la casa en funció del seu estat i dels seus interessos; això contribueix a un millor benestar i adaptació.

L'any 2013 vam haver d'aturar les obres. No vàrem disposar de cap subvenció que ens permetés seguir amb el projecte. A partir de 2014 vam reprendre l'obra amb un repte important: traslladar la cuina de la segona planta a la planta baixa, al costat del menjador i amb accés directe al carrer. A l'hora que avançaven les obres també milloraven les condicions de seguretat davant d'una emergència.



L'any 2016 vàrem iniciar el darrer tram d'obres: la remodelació de totes les habitacions de la residència. En aquell moment, el patronat va haver de tornar a prendre la decisió de renunciar a places de residència per poder millorar les condicions de les habitacions i els seus banys. En aquell moment es va decidir que 75 places serien les definitives un cop acabessin les obres.

La remodelació de les plantes d'habitacions potser no era una obra de gran complexitat tècnica, però sens dubte la més complexa d'executar a nivell organitzatiu. Implicava moure totes les persones residents, de forma successiva, de les seves habitacions i plantes, i ,sobretot, conviure amb les obres i tot el que això va implicar.

Cal dedicar un moment a donar les gràcies infinites a totes les persones residents i a les seves famílies per la paciència que han tingut amb els canvis d'habitació, de sales , de recorreguts, de soroll, de pols, etc... Tenim per ben cert que els canvis no són gens fàcils i en determinats moments de la vida esdevenen especialment complicats. Gràcies a tots i a totes per la paciència i la comprensió. Aquest esforç que heu fet ens ha ajudat a poder arribar on estem avui.

També volem reconèixer la tasca de tot el personal de la Fundació. Amb la seva flexibilitat i capacitat d'adaptació per a treballar envoltats d'obres. Des del personal de neteja que un cop havien fet la seva feina, ja hi podien tornar (qui hagi fet obres a casa ho entendreà fàcilment). El personal gerocultor, que, amb suma professionalitat i paciència s'ha adaptat cercant el bé de les persones residents. A la resta de professionals, que han hagut d'ajudar en els canvis d'habitacions, reorganitzant espais i buscant maneres creatives per seguir fent la feina dia per dia de la manera més fàcil.

Però tampoc no ens podem oblidar dels professionals externs: els paletes, llauners, electricistes, pintors,... que han sabut compaginar la seva feina amb les característiques del centre, adaptant molts cops la seva feina als nostres horaris i mirant "de molestar al menys possible".

Havíem quedat que l'any 2016 començàvem les obres de la reforma de les plantes. Les obres i tots els seus canvis se succeïen, fins a l'any 2019, que de nou ens vam trobar que no teníem finançament, ja que no se'ns va aprovar cap subvenció. Parar en aquell moment suposava un greu problema, teníem molt clar com volíem acabar l'obra i tampoc no faltava tant per fer-ho.

Que el 2019 i el 2020 no poguéssim realitzar obres va ser una gran sort. El març del 2020, quan ens van tancar, literalment, per la Covid, vam agrair immensament no tenir la casa empantanegada amb obres. Ja va ser prou difícil passar-ho sense.



Un cop passada la Covid, la primera obra que vam fer va ser canviar els tancaments de la sala de l'Avinguda; necessitàvem poder obrir-nos més a la Vila. Aquell Nadal en què els Reis d'Orient no van poder visitar-nos, però es van apropar a la Sala de l'Avinguda, va suposar per a tots i totes un record emocionant i inesborrable.

Moltes de les obres fins ara explicades es van poder realitzar amb la subvenció a càrrec de l'IRPF, aquella part de les nostres rendes que va destinada a finalitats socials. Altres subvencions van arribar d'entitats bancàries a través la seva obra social, o d'entitats privades.

L'any 2022 ens vam presentar a la convocatòria de subvenció dels fons Next Generation, i se'ns va concedir una subvenció per a la realització del projecte dels anys 2022 al 2025. Aquest projecte implicava acabar la reforma de totes les plantes de la residència i l'any 2025 fer 8 habitatges tutelats més.

A dia d'avui, tot i que falten detalls, tenim la casa totalment reformada. Aquest 2025 tancarem aquest projecte amb la realització dels 8 habitatges tutelats més, o "habitatges amb serveis" com en diuen ara.

Fer un recorregut per aquesta petita història de la Fundació ha estat un plaer, però falta un reconeixement cap a aquelles persones que de forma voluntària dediquen temps i mals de cap a la Fundació. Als membres del Patronat, que durant aquests darrers 20 anys han estat força, se'ls ha de reconèixer la seva valentia i encert a creure en un projecte tan gran com aquest.

Segur que s'haurien pogut fer les coses millor, però de ben segur que s'han fet posant tot el seny i coneixement que tenim per tal que la Fundació Sant Roc sigui un lloc per a viure i conviure.

Ara ens toca gaudir del que hem estat capaços i capaces de construir entre tots i totes posant-ho al servei de les persones grans de Gironella. Gràcies una vegada més. Amb els equipaments ja remodelats, seguirem treballant incansablement per al benestar de les persones grans.



Montse Cutal- Directora

L'AGENDA

Gener

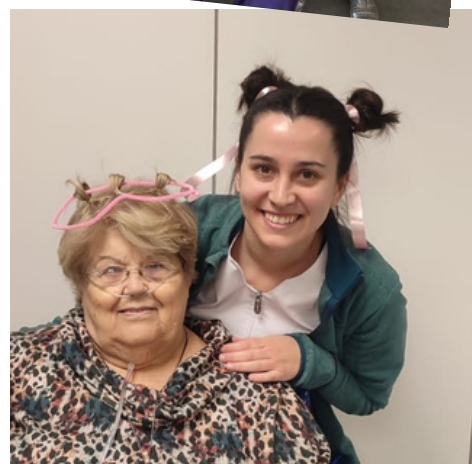
Arriben els Reis Mags



Febrer Dijous Llarder



Setmana Boja



Carnestoltes



WOMEN'S
DAY

Març

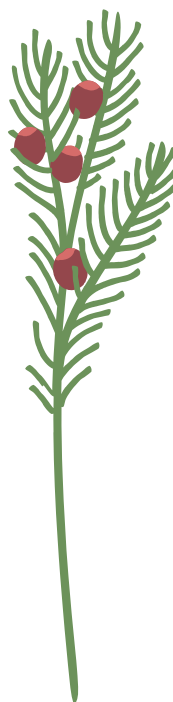
Dia de la dona



Calçotada



Pasqua



Abril

Sant Jordi



Maig

Sortida Viladomiu Vell



Presentació llibre "Sebas Montraveta"



Sortida a Vilanova





Juny

Sortida a la Font del Balç



Anem a Sant Antoni



Sortida a la piscina



Fem coques per Sant Joan



Revetlla de Sant Joan





Juliol

Sortida a fer el gelat



Jocs d'aigua



Bar d'estiu "Jungla Roc"



Agost

Festa Major:

"Padrí i Padrina de la Residència"



Octubre

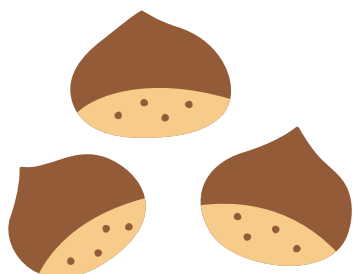
Sortida al Museu del Bolet



Festival de poesia



La Castanyada



Novembre

Tómbola i espectacle solidari amb la Marató de TV3



La Marató



A PLE PULMÓ
LA MARATÓ PER LES
MALALTIES
RESPIRATÒRIES



Desembre

Cantada final Grans Encants



Cantada de nadales



Celebrem el Nadal i caguem el Tió



Ens coneixem.....

L'Alba Borrego és una de les treballadores més veteranes d'aquesta casa. Va néixer a Barcelona i, amb 15 anys, va venir a viure a Olvan amb la seva família. Va estudiar auxiliar d'infermeria i, des de llavors, ja va començar a treballar al nostre centre. Actualment viu a Gironella, des del 2011, amb la seva parella i els seus dos fills, Iker i Ivan.

1. **Quan fa que vas començar a treballar a la Residència?** Vaig començar l'estiu de 2006, amb 17 anys, o sigui que aquest any ha fet 18 anys.
2. **Per què vas escollir aquesta professió?** Perquè la meva mare ja treballava d'això, i em va cridar l'atenció. A més, vaig cuidar el meu avi i la meva besàvia, veia que aquest món m'agradava.
3. **Què és el que t'agrada més de la teva feina i/o el que més trobaràs a faltar?** Estar amb els avis, empatitzar molt i cuidar-los.
4. **I el que menys?** Em costa ser-hi en el final de vida de les persones, ho passo malament. També se'm fa difícil gestionar l'agressivitat d'alguns residents.
5. **Et quedes satisfeta del treball fet, quan....?** He fet totes les meves tasques, i he deixat tots els avis ben polits i llevats.
6. **Ens podries explicar alguna anècdota o algun secret de tots aquests anys?** Vaig estar 2 anys treballant a la nit: teníem un resident que ens feia bromes (ens feia ensurts, ens sortia disfressat de "fantasma"...); ho recordo amb molta estima. També tinc molt bon record dels meus primers anys aquí; el vincle que teníem tant amb les companyes com amb els residents, que eren menys i amb un perfil molt més autònom, sense tantes exigències i presses com ara.
7. **Quin consell donaries a una nova companya de feina?** Delicadesa i paciència.
8. **Què t'agrada de Gironella?** La tranquil·litat. La criança dels fills en un poble com Gironella o a Barcelona, és molt diferent. No ho canvio per res.
9. **El municipi que portes al cor és....?** Olvan.

10. **Si no visquessis a Gironella, on viuries?** Al sur, a Cordova, per exemple.
11. **En el teu temps d'oci, què t'agrada fer?** Ara la meva prioritat és estar amb els meus fills. Tinc un petit de 16 mesos i m'agrada estar amb ell, gaudir el seu dia a dia, els aprenentatges que fa i veure'l créixer. M'agrada anar a caminar, fer un café amb les amigues, anar al cinema amb el meu fill gran, anar de compres amb la meva mare o la meva germana,...
12. **Quina és la teva debilitat?** Que la prenguin amb els meus fills.
13. **Què et posa més nerviosa?** Que la gent mengi amb la boca oberta.
14. **Tens alguna mania?** Ui, en tinc moltes! Posar la ràdio a un volum que siguin nombres parells; quan estenc la roba, els mitjons han d'estar emparellats: l'armari endreçat per colors: ha d'estar tot en línia recta, deixar les joguines del meu fill ben endreçades abans d'anar a dormir,...
15. **Quins són els teus defectes?** Sóc molt exigent, i també molt impulsiva.
I virtuts? Sóc molt amigable, ho dono tot per a les meves amistats.
16. **Què no perdonaries mai?** La traïció d'algun amic/ga.
17. **Què no pots deixar pendent de fer a la vida?** Portar la meva mare a un creuer, és el seu somni i espero poder-ho complir algun dia.
18. **Quines són les persones més importants per tu?** Primerament els meus fills i la meva parella, però els meus pares i la meva germana també; estem molt units tots 4.
19. **Que t'emportaries a una illa deserta?** Una fotografia dels meus fills, una bata que tinc de la meva àvia i un llibre de sudokus o sopa de lletres per entretenir-me.
20. **Un viatge per recordar?** El que tinc més en ment, és el 2018, quan vaig portar el meu fill a Madrid, als dos parcs d'atraccions que hi ha, juntament amb la meva germana i el meu millor amic; ens ho vam passar genial.
21. **Quina és la teva cançó preferida o grup preferit?** El grup de música de la meva vida són els Back Street Boys, m'encanten!. I una cançó, la de "Happy" de Pharrell William, la cantàvem i ballàvem sempre amb el meu fill gran quan era petit i en tinc un record molt especial.
22. **Un desig...?** Salut per als meus, i els meus fills, sans.

ANNA MARTÍN

FEM UN TOMB PEL BERGUEDÀ...

LA RUTA DE LES COLÒNIES!!

Si volem conèixer les diferents Colònies Tèxtils del Baix Berguedà i del nord del Bages i, a més a més volem fer una bona caminada, què millor que fer-ho tot caminant per la Ruta de les Colònies!

Caminarem per la ribera del Llobregat passant per boscos, rescloses, canals i també entre pobles,...Així que posem-nos còmodes que la ruta comença...

El nostre itinerari serà de nord a sud; sortirem des del Pont de Pedret i, tot agafant la via verda al costat del riu Llobregat, anirem caminant fins a arribar a Cal Rosal.

La **Colònia Rosal** està dividida entre els municipis d'Avià, Berga i Olvan. Cal destacar que, a nivell industrial, conserva un bon patrimoni cultural; hi ha diferents punt d'interès:



- El Pont d'Orniu.
- El molí de Minoves
- La fàbrica, ha estat de les més importants de Catalunya; fou construïda vora el 1859 i va funcionar fins a l'any 1992.
- El convent i el teatre.

Tot seguit ens dirigim cap a Sant Vicenç d'Obiols, un gran edifici romànic del Berguedà. Per arribar-hi hem de passar per davant de la fàbrica i creuar l'antiga C-16, baixar cap al molí de Minoves i a l'escola. Seguidament tornem a caminar pel riu, passant pel costat del Pont d'Orniu; llavors només ens quedarà seguir el camí fins a arribar a Obiols.

Un cop arribats, ens dirigim a **la Plana**; només ens falta seguir el camí que hi ha davant de l'església i pel costat del riu anirem arribant.

Sabrem que hem arribat, quan ens rebrà un gran bloc d'habitatges; aquesta colònia forma part d'Avià i es troba entre Cal Rosal i l'Ametlla de Casserres.

Així que continuem caminant pel costat del canal i ens dirigim a **l'Ametlla de Casserres** o també coneguda com a colònia Monegal. Hi trobem alguns espais d'interès:



- L'església o la Torre de l'amo, que van ser dissenyats per Alexandre Soler i March, que va ser l'arquitecte municipal de Gironella.
- La fàbrica, construïda entre els anys 1880 i 1890.
- El Pont de ferro, inaugurat l'any 1896, va substituir l'antiga passarel·la que travessava el riu Llobregat, feta de fusta.

Un cop hem vist tot això, arribem a l'altre extrem de la colònia i seguim la pista marcada que ens portarà fins a creuar per sota la C-16 per dirigir-nos cap a la Font del Balç i entrar a Gironella.

Un cop arribats a Gironella, trobem la **colònia de Cal Metre**, enmig del nucli urbà; des d'aquí seguirem fins a arribar al pont vell, pel qual creuem el Llobregat i la riera de la Riba; aquest camí ens portarà a seguir el canal de Cal Metre i arribarem fins a **la Colònia Bassacs**, on podem veure una bonica torre de l'amo.

Tot seguint aquest mateix caminet, ens portarà fins a la resclosa de Viladomiu Vell, on cal destacar:

- L'església es va començar a construir el 1883 i s'inaugurà l'any 1885.
- La torre de l'amo.
- El xalet del director.
- El pont de pedra.
- Els habitatges, més antics, que actualment es conserven; daten del 1887 i els més moderns de 1950.

Tot seguint el mateix camí, vorejant el riu, arribarem a la palanca de **Viladomiu Nou**. Aquí podrem admirar la Torre de l'Amo, un edifici centenari construït com a residència per la família propietària de la colònia; és una de les més ben conservades de Catalunya. Actualment es pot visitar, i així podem conèixer com vivien els amos de les colònies.



Seguidament ens dirigim fins al **Guixeró**; per a això ens toca creuar el riu i l'espai de la fàbrica, tot passant per una carretera ben asfaltada. Aquesta colònia forma part del terme municipal de Casserres.

Tot seguint les indicacions de la ruta ens dirigim fins a **Cal Prat**; està dins el terme municipal de Puig-Reig i no ens podem perdre d'anar a veure la fàbrica vella, l'església, la torre de l'amo, el passeig vora el riu i la casa del director; actualment és la seu de la Polifònica de Puig-Reig.

Seguint dins el terme de Puig-Reig, la ruta ens porta a la fàbrica del **Cal Cases** i ens acosta a l'antic pont de Periques. En cal destacar que és l'única on no varen desenvolupar els equipaments i serveis bàsics que caracteritzen les colònies.



Tot caminant pel costat del Llobregat ens dirigim fins a Cal Pons, situat al sud de Puig-Reig, a tocar del nucli urbà, on cal destacar Centre d'Interpretació de l'Església de la **Colònia Pons**, el qual ens donarà a conèixer el paper que va jugar l'Església en la consolidació del sistema de colònia industrial a Catalunya, tant des del punt de vista dels treballadors i treballadores com dels amos de les colònies.

Continuant pel riu arribem fins a **Cal Marçal**; tot resseguint un llarg bloc d'habitatges arribem a l'entrada de la fàbrica, des d'aquí ens dirigim fins a **Cal Vidal**, també situada dins el municipi de Puig-Reig, a

tocar de la C16; aquí no ens podem perdre el Museu de la Colònia Vidal, ens podem passejar pels principals edificis i els petits racons de la colònia tot coneixent com era el seu dia a dia.



Tot seguint una pista planera, entre camps i boscos, arribarem a Cal Riera, també coneguda com a Colònia Manent.

A continuació ens dirigim cap a l'**Ametlla de Merola**, molt propera a Navàs (Bages), però encara pertanyent al municipi de Puig-Reig, la qual l'amo va anar convertint al llarg dels anys com si fos un poble amb diversos serveis (teatre, botigues...).

Havent passat l'Ametlla de Merola entrem al Bages, en concret al municipi de Navàs, per arribar fins a **Cal Forcada**, on trobarem la fàbrica de Castellet que es va començar a construir l'any 1897; només té una sola nau, on van fer-hi funcionar els telers.

Des d'aquí i tot seguint la pista rural, que ens porta a caminar entre camps una mica allunyats del riu, ens dirigim fins a la **Colònia Soldevila o Sant Esteve**, que es troba situada entre Navàs i Balsareny. Per poder continuar la nostra ruta



hem de passar vora l'església de Sant Esteve; aquest camí ens torna a acostar al riu.

Seguim riu avall al costat d'un corriol, que ens portarà a la resclosa de la Rabeia, que haurem de creuar per poder accedir a la fàbrica. La Rabeia és una de les quatre colònies tèxtils dins de Balsareny, data de l'any 1868 quan el seu propietari va demanar permís per aprofitar un salt d'aigua que estava situat als voltants.

Si continuem les indicacions que ens marca la ruta anirem caminant fins arribar a la **Resclosa dels Manresans**, que va ser construïda a l'edat mitjana i és el punt de sortida de la Ruta de la Sèquia de Manresa. La Ruta de les Colònies i la Ruta de la Sèquia de Manresa coincideixen uns metres, però, si seguim la que ens hem marcat nosaltres, ens desviarem direcció Balsareny i arribarem fins a la plaça de l'Església on acaba el nostre itinerari.

A través d'una bona caminada, d'un total de 32 km, hem pogut conèixer una mica la història i passat de la nostra comarca.

Teresa Subirà - Fisioterapeuta

EL RACÓ DEL GOURMET

TALLARINES AMB ESPÀRRECS I BOLETS

INGREDIENTS:

- 250 g de tallarines (preferentment integrals)
- 400 g de bolets variats (frescos, en funció de l'època de l'any, o, en conserva o secs)
- 2 grans d'all
- 6 cullerades soperes d'oli d'oliva verge
- 1 cullerada de suc de llimona
- Julivert fresc
- Pebre negre



PREPARACIÓ:

1. Netegeu i trossegeu els bolets i els espàrrecs a una mida semblant.
2. Poseu oli a la paella i afegiu-hi els grans d'all pelats i aixafats.
3. Deixeu que es daurin a foc lent i després traieu-los.
4. Afegiu-hi els espàrrecs i els bolets i condimenteu-los amb pebre negre, unes gotes de suc de llimona i, si es vol, una mica de sal.
5. Remeneu bé i afegiu-hi un parell de cullerades d'aigua.
6. Tapeu-ho tot i deixeu-ho coure, a foc baix, durant uns quinze minuts.
7. En una olla amb aigua abundant a punt d'ebullició, coeu les tallarines i retireu-les al punt o al dente.
8. Escorreu la pasta, col·loqueu-la en una safata o bé en un bol gran, i afegiu-hi la preparació de bolets i d'espàrrecs, remenant amb compte.
9. Servi-ho ben calent, condimentat amb julivert picat. Si es vol, també es pot condimentar amb una mica de formatge ratllat.

Aina Alarcon - Infermera

GALTES AL FORN AMB XAMPINYONS

INGREDIENTS (per a quatre persones):

- 4 galtes de porc
- 1 ceba gran
- 3 alls
- 500g de xampinyons
- ½ copa de vi blanc
- Julivert
- Oli d'oliva
- Sal Pebre



PREPARACIÓ:

1. Escalfar el forn a 180°C.
2. Posar les galtes en una safata de forn i fer un tall, en forma de creu, a cada peça.
3. Picar l'all i el julivert i barrejar-ho tot en un bol juntament amb el vi blanc i una mica d'aigua.
4. Condimentar les galtes amb la picada, reservant-ne una mica per a més tard. Posar sal i pebre, tapar i deixar reposar uns minuts.
5. Passat aquest temps, col·locar la carn en una plata de forn, conjuntament amb la ceba tallada a làmines i els xampinyons també laminats prèviament.
6. Posteriorment, condimentar amb una mica d'oli d'oliva i la resta de picada que ens ha sobrat.
7. Cuinar al forn a 180°C. A mitja cocció s'hauran de girar les galtes.
8. Servir en calent.

"TORRIJAS"

INGREDIENTS:

- Barra de pa (del dia anterior preferiblement)
- 1 Litre de llet
- 60 gr de Sucre
- Canyella (1 branca)
- 2-3 ous
- Oli d'oliva
- Canyella mòlta



PREPARACIÓ:

1. Tallem la barra en llesques d'uns 3 cm. Reservar.
2. En un bol posem la llet (1 L), el sucre (60 gr) i la branca de canyella. Portem-ho a ebullició. Un cop això, apaguem el foc i deixem 5 minuts tapat infusionant.
3. Posem les llesques distribuïdes en una plata gran i, després, per sobre els aboquem la llet una a una, i a poc a poc. La idea és que el pa s'amari bé.
4. Deixem uns minuts i tornem a abocar-hi una mica de llet perquè el pa n'absorbeixi més. Com més absorbeix (sense degotar) més sucosa quedarà la torrija.
5. Batem els ous (2-3) en un bol i reservem.
6. Posem oli a la paella. Un dit d'oli mínim. Escalfem fins 170°-180°.
7. Ara, una a una, passem la "torrija" en l'ou i després les dipositem en l'oli. Les fregim un parell de minuts per cada costat.
8. Quan estiguin daurades les traiem i escorrem en paper. Empolvorem-hi a sobre, sucre i canyella mòlta.
9. Deixeu refredar i ja podem gaudir-ne!

PASSATEMPS

A QUI SE LI HAN PERDUT AQUESTS OBJECTES?

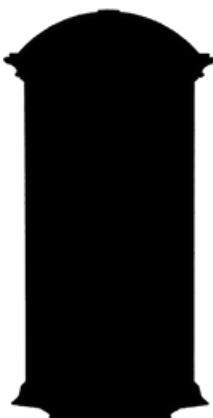
Diversos professionals del centre, han perdut els seus objectes més valuosos. Hem trobat els objectes, però qui ha perdut cada un d'aquests objectes?



ENDEVINALLA:

"Sóc amb tu quan hi ha llum, però desapareixo a la foscor. Sempre estic a prop, però mai em pots tocar. Sense dir res, t'acompanyo pertot arreu, canviant de forma segons com et mous."

RELACIONA AMB LA SEVA OMBRA:



Júlia Pla - Psicòloga