



# LA SALUT DE GRÀCIA

0

num.

Juny 2013

Exemplar  
Gratuït

## SUMARI

### Editorial

**Espai Temàtic**  
Una dieta sana

**Records que no  
s'esvaeixen**

**El Barri**  
Pla de desenvolupament comunitari del Barri de la Salut  
El Barri de la Salut:  
Re-in-flexions

**Un oasi dins la  
ciutat**

**Actualitat**  
Perquè els serveis  
de la salut han de  
ser públics?

### Humor

**Gent del Barri**  
Carmen Espert,  
centenària



Fa temps que ho comentàvem, que ens reuníem, que el planificàvem i ja és una realitat: el butlletí del barri de La Salut.

La primera idea va sorgir del Casal La Miranda, i en el marc del Pla Comunitari de La Salut hi va trobar suport. I altres entitats s'hi han afegit, com el CAP Larrard, l'escola Kotska o l'Associació de Veïns i Comerciants de la Pl. Lesseps.

La nostra aspiració és que es converteixi en un dels eixos vertebradors del teixit social del barri. Tots els que integrem l'equip de redacció i realització de La Salut de Gràcia desitgem que aquest butlletí es constitueixi i es consolidi com a tal.

I no només per al barri de La Salut, sinó també abastant els seus voltants: Lesseps, Vallcarca i el Coll, en l'entramant del Districte més enllà de Gràcia. Un butlletí que sigui canal d'expressió i difusió d'idees i propostes individuals i col·lectives, per enfortir els vincles entre les associacions del barri i del districte i la resta de col·lectius que en formem part.

Un dels nostres objectius és afavorir la tertúlia i el debat, el coneixement intergeneracional i intercultural, i interessar totes les persones perquè expressin les seves inquietuds, els seus

punts de vista, les seves creences, referències, identitats i valors amb la finalitat de comparir-los. La paraula com a instrument de diàleg, de l'enteniment i de l'apropament constitueix el motor d'aquest projecte. Difondre la necessitat de la participació i crear un espai concret perquè sigui possible, sabent que el dret a l'expressió i la llibertat d'aquesta ha de transformar-se en l'exercici d'una responsabilitat individual i col·lectiva.

Saber escoltar els altres, en primer lloc les persones grans, com a part activa i imprescindible de l'experiència acumulada i del coneixement en la vida col·lectiva. Potenciar la lectura i l'interès pels temes culturals i socials. Propiciar el gust pel coneixement, l'art, el pensament i la reflexió. I obrir tant aquest espai com el taller de redacció a la capacitat d'expressió i comunicació. El nostre interès social va unit, doncs, a la funció pedagògica d'aquest projecte.

Amb aquest primer número fem una crida per sumar suports positius perquè aquest projecte de comunicació i dinamització pugui concretar-se sumant perspectives, motivacions i sinèrgies, i puguem, entre tots i totes, consolidar valors comuns i accions enriquidores per als ciutadans i ciutadanes del nostre barri.

LA REDACCIÓ

## COMPTEM AMB TU COMPTEM AMB VOSALTRES

Perquè la comunicació viva és important, la col·laboració de tots enfortirà el projecte

Per anunciar-vos, si us plau, envieu-nos un correu a:

**pcomunitarisalut@yahoo.es**

O truqueu a: **93 284 01 26**

**Equip de redacció:** Rosa Maria Miró, Margarita Witt, Tassos Kasandrinos, Cristina Conejo, Josep Martí, Emili Vilches.

**Col·laboradors:** Col·legi Kostka, Stelios Bovis, Anna Bosch i Masgrau (CAP Larrard), Sílvia Roig (CAP Larrard), Alejandro Lascorz, Clara Garcia Pujol i Pol Miralbell.

# UNA DIETA SANA

## ESPai TEMÀTIC

**Anna Bosch i Masgrau, metgessa especialista en Medicina Familiar i Comunitària CAP LARRARD**

És indubtable, tot i que sovint no ho tenim en compte, que la dieta és uns dels factors més importants de la salut. És doncs, de vital importància, saber què ha de tenir una dieta per ser sana. Ha d'aportar-nos l'energia necessària, ha de ser completa aportant tots els nutrients, ha de ser equilibrada i variada, adequada a cada situació de la vida i sana. Anem a pams.

**Ha d'aportar-nos l'energia necessària:** La quantitat d'energia, que es comptabilitza en Kcal, que necessitem dependrà de l'edat que tiguem, de l'activitat física que realitzem i de la nostra pròpia constitució. A nivell general es recomana una dieta entre unes 2.300 i 3.200 kcal.

**Ha de ser completa aportant tots els nutrients:** La dieta ha de composar-se d'hidrats de carbó, greixos, proteïna, vitamines, minerals, etc. Una excel·lent manera d'assegurar-nos que sigui completa és menjar productes de temporada, frescos i locals, millor ecològics, i integrals. Consumir els productes de temporada, frescos i locals ens garanteix tenir l'aliment en el seu moment òptim amb molt més gust i també amb més contingut de vitamines i minerals. Al menjar integral aconseguim una aportació de fibra molt saludable i també més minerals. Minimitzar la presència de sucres i d'aliments refinats, reduir la ingesta de proteïna animal i augmentar la proteïna vegetal com els llegums també ajudarà a no tenir carències ni excessos. Finalment consumir productes crus

a diari, ja sigui fruita o amanides, i incloure els fruits secs en el menú.

**Ha de ser equilibrada i variada:** Cal que hi hagi la proporció correcta de cada nutrient. Els humans podem menjar de tot però ens convé una dieta més vegetariana que carnívora, rica en hidrats de carbó, verdura i fruita. La proporció ideal en una dieta és una piràmide on la base es compon dels cereals (arròs, blat, quinoa, cus-cus, etc..), al segon pis hi ha les verdures i fruites, al tercer pis els llegums, peix, ous, làctics, carn blanca i fruits secs, al quart la carn vermella i a la punta els extrems com els dolços, la mantega o l'alcohol. Acompanyada d'un a dos litres d'aigua (preferentment beguts fora dels àpats).

**Adequada a cada situació de la vida i als gustos:** Menjar és una necessitat però també un plaer, un moment de compartir i gaudir. És important que s'adeqüi als gustos i necessitats de cada persona.

Les necessitats d'energia i de tipus d'aliment canvien al llarg dels anys, de les situacions i de l'estat de salut. Adaptar la dieta a la vida que tenim ens ajudarà a sentir-nos millor.

**Sana:** La majoria d'aliments que arriben a la nostra taula han estat cultivats amb abonaments químics i pesticides, conservats amb additius i conservants, refinats, en alguns casos manipulats genèticament i d'altres contenen contaminants que hi ha al medi ambient. Sense amoïnar-nos però és bo intentar menjar productes frescos, de temporada, no processats i si es pot que no continguin un excés de conservants i additius.



- SERVEI DE DOSIFICACIÓ PERSONALITZADA DE MEDICAMENTS
- ANÀLISI PARÀMETRES ANALÍTICS: GLUCOSA, COLESTEROL TRIGLICÈRIDS
- ASSESSORAMENT DIETÈTIC

**Av. Coll del Portell, 55  
08024 Barcelona  
Tel / Fax 93 284 69 00  
cpararols001@cofb.net**

- ANÀLISI DE TIPUS DE PELL, GRAU DE PIGMENTACIÓ
- LÍNIES DERMATOLÒGIQUES NATURALS
- ELABORACIÓ FLORS DE BACH

### **Margarita Witt i Rosa M. Miró i les participants del Taller de Memòria**

Són quarts de deu del vespre d'un dissabte de juliol. Com que fa bo, nens i nenes encara estan jugant pel carrer. De cop, comencen a sentir-se sirenes per tota la ciutat. Anuncien un bombardeig. Enormes focus il·luminen el cel, buscant els avions mortífers. Ens trobem davant del primer bombardeig sobre Barcelona de la cruenta i terrible Guerra Civil (1936-1939). Una nena de tres anys s'abraça fort a la seva àvia. Està morta de port. Encara no s'ha acabat de construir la xarxa de refugis per protegir la població dels terribles bombardejos i no saben on anar. Els pares de la nena, que té una germana més gran, han anat al cine. Enmig de la guerra, encara troben un moment d'esbarjo. Aquella nit es retrobarà tota la família, però els patiments no han fet més que començar.

Aquesta vivència l'explica la Carme Tomàs, veïna de La Salut i assistent, des de fa XX anys al taller de memòria que condueix la Margarita Witt a la seu del Casal La Miranda. El recull d'històries de vida, d'experiències biogràfiques de les participants en aquests tallers es va començar en 2010. L'objectiu és la preservació de la memòria històrica a partir de les vivències de veïns i veïnes perquè pugui transmetre's a les properes generacions. Almenys, perquè molts fets de la història més propera no quedin només com un capítol del llibre de Socials sinó que els puguin relacionar amb les experiències de les àvies i avis.

La Carme Tomàs, per sempre més, s'espantarà quan senti una sirena. Encara que ja no anunciï cap bombardeig i el seu so no es relacioni amb cap persona propera. I, per l'edat que tenia en aquell moment, li costa relacionar els fets amb

l'any: va ser en 1937, però aquelles vivències les té ben gravades a la memòria, ben vívides. Continua recordant com, un cop ja tenien un refugi a prop, tan bon punt s'iniciava el so de les sirenes, sortia com una boja cap al refugi, i "em posava allà dintre, a les fosques, perquè em pensava que allà em salvava". El cor, diu, li anava com una campana, tant, que la seva mare pensava que acabaria patint del cor.

No n'ha patit mai del cor, i ha arribat als 86 anys amb una salut raonable. Com també la Núria, que li aclara a la Carme que, prop d'on ella vivia hi havia la fàbrica d'armes Elizalde, en la que feien cotxes abans de la guerra, i que per això va sentir els bombardejos tan a prop. I afegeix que els primers atacs es van produir des de vaixells, no des de l'aire.

Les participants en els tallers tenien entre dos i sis anys quan va començar la Guerra Civil. Els seus records es relacionen amb la brusca interrupció d'una forma de vida endreçada i tranquil·la, d'una infantesa amb la família: el pare, la mare, els germans i germanes... Entre veïns... que després del 39 va canviar radicalment. El seu món infantil va passar per la desaparició de persones properes, per canvis de domicili, anar amb uns parents, i uns altres... Però, com veurem més endavant, en propers relats, pares i mares es van escarransir perquè les seves filles, les que participen en el taller de la Margarita, no patissin les conseqüències més doloroses de la postguerra, de les que la gana va ser la més terrible, i poguessin gaudir de la infantesa que la duríssima realitat s'entestava a arrabassar-les.

## SOLIDARITAT

Convoquem al veïns i les veïnes de La Salut a que s'afegeixin a la xarxa solidària, a través de la recollida d'aliments per a les persones més necessitades. Per això, podran portar aliments no peribles al Casal La Miranda (Av. Coll del Portell, 74), totes les tardes de 17 a 20 h. Aquests aliments es portaran al banc d'aliments que els reparteix a la Parròquia del barri els dilluns de cada setmana, entre les famílies que els necessiten.

## TELÈFONS I WEBS

Emergències **112**  
Serveis Socials del  
Coll-Vallcarca **936197311**  
CAP Larrard **93 285 76 00**  
CAP Vallcarca **93 259 44 22**  
Atenció Ciutadana Ajuntament  
de Barcelona **934 027 000**  
Biblioteca Jaume Fuster **933 68 45 64**  
Centre Cívic El Coll-La  
Bruguera **932562877**  
La Miranda Casal del barri **93.284.01.26**  
Casal de barri Cardener **93 210 08 03**

### Cristina Conejo

El Pla de Desenvolupament Comunitari La Salut (en endavant PDC La Salut) va iniciar la seva trajectòria a finals del 2005. Va començar amb la diagnosi del barri i amb unes taules de treball, posteriors a aquesta diagnosi, corresponents als temes d'interès que van sorgir. La recuperació del Park Güell com a espai del barri i pel barri, la prevenció de l'aïllament de la gent gran, la interrelació entre les entitats, els serveis i el veïnatge són alguns d'aquests temes d'interès. I serveis com el CAP Larrard, les escoles del barri, entitats com l'AVC Lesseps, La Miranda, el Grup d'estudis del Coll-Vallcarca i altres van ser pioneres en participar en aquestes taules de treball.

Vuit anys després, el Pla ha tingut els seus fruits i les seves dificultats. Vàries entitats valoren que el Pla fa bé al barri, "Quan hi és el Pla, fem més coses junts", diu la Clàudia del CAP Larrard. Projectes com el Punt de Trobada Virolai, que fomenta les relacions entre joves i gent gran i recupera la memòria històrica; els Itineraris pels barris del Nord, que inciten a les pràctiques saludables i fomenten la identitat dels barris; el Nadal per a tothom i altres projectes que promouen valors solidaris i saluda-

bles són el potencial del PDC. La mancança de recursos econòmics, les dificultats de comunicació al territori i la manca de tradició associativa i comunitària al barri han estat factors que han dificultat el desenvolupament del Pla.

Tot i així, nous projectes i declaracions d'intencions es van donar a la Taula d'entitats, amb més de 50 persones participants, que es va fer al novembre del 2012. Millorar la comunicació entre entitats, serveis i veïnatge, i treballar per comissions amb objectius clars i concrets van ser dues propostes que es van fer. I tirar endavant el projecte de la revista va engrescar a la majoria dels participants, com una eina per promoure la cohesió i fer difusió de les activitats de les entitats.

Enfortir la comunitat, crear lligams, fomentar la identitat de barri, vetllar pels més grans i promoure valors socials i saludables han estat els objectius principals del PDC. Creiem que ho hem aconseguit en una petita part i que cal continuar treballant en aquest sentit. Des del PDC, encoratgem al barri a unir-se, a fer-se fort, a treballar plegats per aconseguir millores per a tots i totes. Des del PDC, us encoratgem a fer treball comunitari!!

## EL BARRI DE LA SALUT: RE-IN FLEXIONS

### Clara Garcia Pujol

Avui en dia Barcelona és coneguda en tot el món, entre d'altres coses, pel Parc Güell. El Parc és una dels espais que donen identitat al barri mentre que aquest és un gran desconegut per la seva ciutat.

La Salut és un bon barri. Ho saben la gent que hi viu i els que hi anem sovint per a desenvolupar-hi algun tipus d'activitat. Ens uneix aquesta sensació d'haver descobert un tresor, mentre passegem pels seus carrerons de torres baixes i flors de buguenvíllea que pengen dels seus murs. És un lloc privilegiat de Barcelona, i això ja ho sabia el Sr. Güell quan va ordenar la construcció del Parc.

El barri de La Salut neix al 1864 com un barri de zona d'estiueig amb la construcció petites cases entorn a la nova Capella de Mare de Déu de la Salut. Va anar creixent a base de cases grans i d'altres cases més petites per els masovers. Era un barri benestant. Les famílies de petits burgesos i professionals liberals s'hi van anar instal·lant per formar-hi família. Als anys 60 el barri canvià de signe quan arriben els immigrants espanyols transformant-lo en un barri més heterogeni i obrer. En aquell moment era un barri amb comerços i vida de barri, on les persones es trobaven i parlàvem de les seves

vides i com partien el temps d'oci o el temps que es creava entre un encàrrec i l'altre. El Parc era l'espai per anar d'excursió i per anar a passar els caps de setmana.

Ara, el comerç de proximitat ha pràcticament desaparegut i sembla cada vegada és més difícil parlar amb les persones que hi conviu.

A la Salut hi manquen espais de trobada i el comerç del barri complia aquesta important funció junt amb el Parc, quan era més tranquil i no hi havia tantíssims turistes.

Aprofitem per a reinventar-nos: activem comerços de proximitat al barri, fomentem tallers de salut en les cases baixes amb jardí, treballem les zones aptes per fer-hi horts urbans, dissenyem recorreguts per passejar i trobar-se, etc. En definitiva potenciem allò que caracteritza la Salut i que és la seva gran fortalesa: un espai per ésser, gaudir i compartir un tresor, discret, a tocar del rebombori de la ciutat que fumeja una mica més enllà.

**Nota:** aquest article ha estat elaborat amb les informacions recollides per a la actualització del Diagnòstic de la Salut elaborat per al PDC a petició de la Associació La Miranda.

## UN OASI DINS LA CIUTAT



### Alejandro Lascorz

La Miranda com a associació de barri porta molts anys fent activitats tant pel barri, com per la seva gent i ha congregat una gran quantitat d'iniciatives lúdiques i reivindicatives.

Actualment, la nostra societat actual pateix greus dificultats tant a nivell laboral, com econòmic, social, que ha portat a la societat a ser més crítica davant els problemes mediambientals i les seves derives.

La Miranda també s'ha fet sensible a totes aquestes realitats, i a més actualment, i com a integradora a l'agenda 21, ha començat a engegar una sèrie d'activitats encaminades a fer viable una nova manera més sostenible de veure el món.

Enmarcant-se en aquest àmbit, es va iniciar l'activitat dels horts fa 3 anys segons la necessitat de poder aprofitar uns terrenys existents al centre i realitzar una activitat comuna orientada cap a la producció agrícola de productes biològics.

Ara mateix ja són més de 30 els socis que cuiden les seves parcel·les.

Durant el treball comunitari als horts passem moments inoblidables, i es genera una energia positiva en veure com la gent treballa la terra, quan es preparen els planters, els primers fruits apareixen, es la màgia de la terra, la de la gent que la cuida, de tot allò que els envolta, la natura enmig de la ciutat.

En uns inicis, como tot, es van fixar uns mínims de funcionament, és a dir, que en el fons, a cada parcel·la es pot cultivar el que es vulgui, però enmarcant-se en uns principis regits per l'agricultura biològica, com són:

- Ús de fertilitzants d'origen orgànic (ex: fems, compost, adobs verds,...).
- La rotació de conreus per afavorir la regeneració de la terra.
- Control de plagues amb mitjans biològics: fauna auxiliar, rotenona, piretrines, caldos naturals (ortiga, tabac, etc).

Usem mètodes ecològics per a lluitar contra plagues, tot i que s'ha de dir que no hi ha hagut gaire incidència. És evident que hi ha presència de petits animalons però no han suposat una minva en la producció.

Secundàriament i en quan a la possibilitat de poder generar el propi compost, ja s'ha construït una compostera, i hi ha pendent de fer-ne diverses més per abastir tots els conreus.

Res millor després de cuidar la parcel·la, tot prenent un refresc, amb la vista de la ciutat de fons, el sol anant de baixada, content per la feina feta, compartint una bona conversa, són moments inoblidables i únics.

Així que no espereu més, si no heu visitat encara els horts de la Miranda, no trigueu, ja que gaudireu, dins de la ciutat, d'un espai reservat per gaudir de noves sensacions i experiències.

**Josep Martí. Metge, Associació de veïns i comerciants de la plaça Lesseps**

### Què entenem per entitat o empresa pública

1. Primera definició: Es tota entitat o empresa que sigui propietat de l'administració pública (sigui estatal, autonòmica o municipal).

2. Segona definició (segons la U.E.): aquella entitat en la qual el poder públic pot exercir una influència dominant, en raó de la seva propietat (definició 1), de la seva participació financera majoritària i de les normes que la regeixen (estatuts de l'entitat i majoria de l'administració en el seu òrgan de govern). Sembla doncs que l'element crucial de l'empresa o entitat pública és la capacitat de l'administració pública d'exercir la direcció de l'empresa. Dues característiques més d'una entitat pública: que la seva raó d'existència no és l'obtenció de lucre dels seus accionistes o administradors i que està sotmesa al control públic específic per part de l'administració i les seves dades han de ser transparents i públiques.

### Per què, des del punt de vista de la salut, els Sistemes Sanitaris Públics són millors que la iniciativa privada

1. Jurídicament el Servei Nacional de Salut és l'establer a Espanya i les comunitats autònomes, per la Llei General de Sanitat, (ministre Ernest Lluch) (1986) i la Llei d'Ordenació Sanitària de Catalunya (LOSC, 1990 i 1995) que integra tots els serveis sanitaris d'una comunitat en una organització única.

Però de fet aquestes lleis han quedat sense desenvolupar-se completament.

2. Els components d'un sistema sanitari públic poden ser dirigits i controlats al 100% per òrgans derivats d'eleccions democràtiques. Encara que poden haver-hi empreses públiques que per manca de transparència i de governança democràtica funcionin com a privades dels interessos lucratiu i/o de poder social

d'un quants.

3. Els sistemes públics poden garantir la permanència, estabilitat i continuïtat dels serveis, cosa que no pot fer la iniciativa privada, on si no hi ha negoci directa o indirecta, no hi ha servei.

4. Els Serveis públics de salut poden dedicar recursos a vigilància i promoció de la salut d'una manera planificada i poblacional, i no només atenció a la malaltia.

5. Suposant igualtat de qualitat i d'eficiència, els públics són menys costosos econòmicament ja que no hi ha beneficis pels accionistes ni directius.

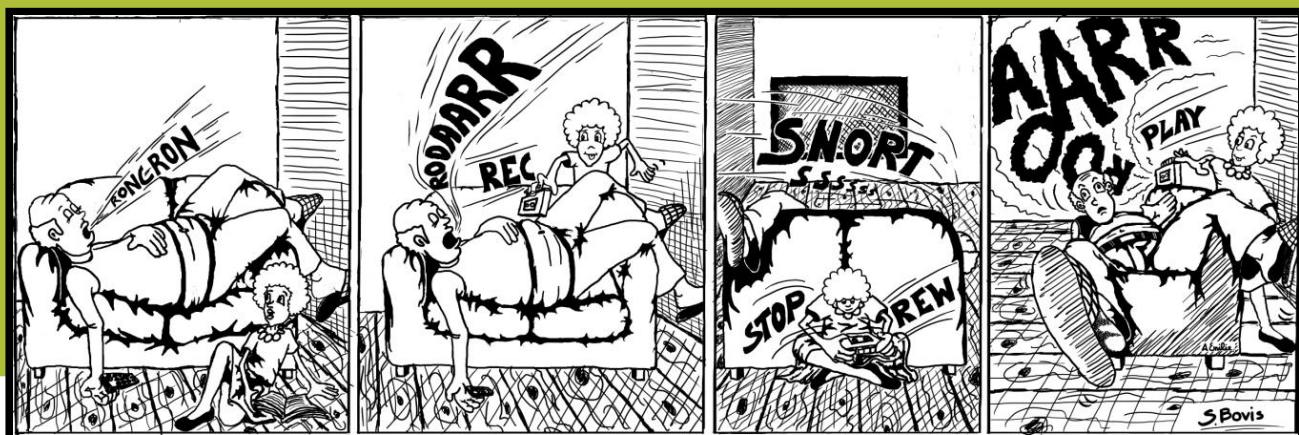
6. Els públics, asseguren l'equitat, igualtat d'accés i de tracte igual per a tothom, en base a la solidaritat impositiva.

7. Encara que el nostre sistema català és de provisió de serveis dual: uns de propietat de l'administració autonòmica (ICS) i altres concertats amb entitats sense afany de lucre fins fa poc, com menys dispersió i tipologia jurídica dels proveïdors, menys costos de seguiment i avaluació, més transparència i major control públic.

8. Com més unitaris i integrats són els serveis majors possibilitats d'ajustar-se a la planificació, de fer sinèrgies de serveis clínics, de continuïtat assistencial, de tenir serveis comuns mancomunats: compres, sistemes de TIC, manteniments, etc. per tant més eficient i sostenible serà el sistema públic.

9. La formació dels professionals, la gestió del coneixement i la recerca, poden ser planificades i finançades segons necessitats socials i de salut (no segons interessos particulars, exemple de les multinacionals dels fàrmacs i de negoci).

10. Majors possibilitats de participació real i control democràtic per part dels ciutadans i dels professionals.



Entrevista realizada el 26/10/2011 por Margarita Witt y Rosa M. Miró

**Carmen Espert** es una mujer que cumplió 102 años en abril, nació en el año 1911 y llegó a Barcelona a los 14 años, proveniente de un pueblo de Valencia. Fue socia del Casal La Miranda. Actualmente vive en la Residencia Verdi. Es una mujer alegre, lúcida, con sentido del humor, muy agradecida con la vida, sabe ver el lado positivo de los acontecimientos, acepta sus años y sus limitaciones y está interesada en todo lo que pueda participar, en los trabajos manuales, en las conversaciones e incluso en el cultivo de unos hermosos rosales en la terraza de la residencia.

### ¿Cómo se encuentra, con 100 años?

Muy dolorida, pero lo demás bien.

### ¿Y cómo ve el mundo, ahora?

El mundo está muy cambiado, en todo.

### ¿Qué cosas le gustan más de antes y qué cosas le gustan más de ahora?

Ahora está todo cambiado... Unos se casan, otros se descasan... ¡El mundo está perdido! Mi marido era de Galicia, vino aquí, y desde que me vio, ya no se fue para allá. Estuvimos juntos hasta que murió él. Creo han sido 62 años juntos. Él tenía 93 años y medio cuando murió.

### ¿Cómo era aquella época?

Recuerdo cuando hubo la Exposición, aquí, en el 29. Como era joven, me fijaba en muchas cosas. Era todo bonito, y a mi me iba bien.

### De la guerra, ¿qué recuerda?

No había comida y teníamos que pasar con lo que teníamos: un poco de pan duro, y de vez en cuando mi marido traía cosas del trabajo. Una vez cayó una bomba donde estaba mi marido trabajando, y ya no pudo volver a trabajar allí. Cuando se oían las sirenas, teníamos que salir corriendo. A mi me cogió un bombardeo mientras bajaba las escaleras del refugio con ella en brazos (su primera hija, Lolita, nació en 1936 y está presente en la entrevista). Así que oía las sirenas, la cogía a ella, con una manta que tenía ahí... ¡Pasaron tantas cosas! Un día ella estaba en la cunita, en la habitación al lado mismo de la escalera. Entonces suenan las sirenas, me voy corriendo a la habitación y me la encuentro de pie, en la cunita. Ya se había dado cuenta de cuando sonaba eso había que corriendo, hacia el refugio. Después de la guerra hubo mucha necesidad. También había muchos robos. Uno de estos salió en los periódicos, que escriben de todo. Dijeron que había una portera, que estaba en la puerta de su casa, y vino un hombre diciendo: "Voy a tal piso". Y ella: "Bueno..." Le dejó que subiera. Y bajó con un colchón. Y ella dijo: "Mira, un colchón igual que el mío" Era el suyo, que tenía la vivienda arriba. Habían subido tan tranquilos y se bajaron con el colchón. Fue una

épica muy mala, muy mala...

### ¿Cómo fue la relación con su marido?

Mi marido fue muy buena persona y muy caritativo. Una vez, cuando salía de Correos, por la noche, se encontró con una mujer con un niño pequeño, de unos 4 o 5 años. Él le dijo "¿Qué hace usted a estas horas con su niño aquí?" Y ella dijo: "He venido de Madrid". Parece que su marido estaba en un pueblo y que llevaba mucho tiempo de retén, cuando la guerra.

Le había pedido que se viniera para que así estaría con él. Ella había cogido a los chiquillos y se había venido para Barcelona. Y cuando llegó, el pueblo al que había de ir ya era nacional y ya no pudo encontrarse con su marido. Estaba en la



"Ahora  
está todo  
cambiado...  
Unos se ca-  
san, otros se  
descasan...  
¡El mundo  
está perdi-  
do!"

calle y sin dinero. Mi marido le dijo: "Véngase a casa". Cuando llegó con ella y sus hijos me dijo: "Traigo a esta señora y sus hijos, a ver si te parece que se queden aquí con nosotros". Y aquí estuvo hasta que encontró al marido. Cuando se acabó la guerra nos escribieron.

Estuvimos un tiempo escribiéndonos. Luego, con el tiempo, perdimos el contacto.

### ¿Ha tenido una vida armónica?

Sí mi familia siempre ha estado unida, con mis hijos y con mis nietos. Con mi marido nos llevábamos 13 años. En el tema religioso, él creía y yo no creía. Yo no creo mucho, la verdad. Pero hemos tenido una vida de mucho respeto mutuo. Cada uno hacía lo suyo. Yo iba con él a misa, yo no la seguía, pero estaba con él en la iglesia. Nos compenetráramos, desde el primer momento. En siete meses nos conocimos y nos casamos.

### ¿Y de la residencia qué nos puede contar?

Hay muchas más mujeres que hombres, fíjense. Hay una mujer de noventa y pico de años. ¡Sólo le faltan dos para los cien!

### ¿Usted es la más mayor de toda la residencia?

Sí, en todos los sitios, ahora siempre soy la mayor. Finaliza la entrevista entre carcajadas, síntoma del buen humor de Carmen... ¡Que cien años no son nada!