

# Jocs Florals

Atenció Primària Metropolitana Sud

# Sant Jordi 2024

En un instant tot pot canviar

Els malestars, fins ara anònims, cobren sentit,  
guanyen un nom

I teva és la tasca de pronunciar les paraules

Ho fas, perquè has de fer-ho

Tot i ser conscient de la tempesta que provocaran

Quan comences a parlar, la teva roba blanca contrasta  
amb la foscor que devora la persona davant teu

Mentre les paraules pronunciades van agafant sentit

I es tornen monstres de grans dents

I núvols que tapen el cel i comencen a plorar

Que dur és observar una tempesta, encara que no sigui  
teva,

I que difícil és que, quan n'amaina una,  
en comenci una altra

Una altra persona, un nou dolor, una nova tempesta

Et protegeixes amb un paraigua que intenta desviar  
les gotes

Però alguna sempre aconsegueix mullar-te els peus

Només resta esperar que un dia torni a sortir el sol

I alegrar-te quan ho fa, que no sempre passa

***Cristina Antón Calle***

*CAP Esparreguera*

# L'aigua

Miro al cel i no veig núvols.

Miro al riu i no veig aigua.

Miro a les muntanyes i no veig el color verd que tant m'agrada.

I penso què puc fer?

Sé què fer, sabem què fer.

Ho faré, lluitaré ho aconseguiré, ho aconseguirem.

Tornarà el blau, tornarà el verd, sí, tornaran.

Som aigua, l'aigua és vida.

L'aigua és l'arc de Sant Martí de les nostres vides.

Doncs ho faré, lluitaré, lluitarem ho aconseguirem.

Mirarem els nostres fills i direm hem lluitat, ho hem aconseguit.

I direm gràcies aigua per tot el que ens dones.



# Poema curt, ràpid, senzill i blanc el 9 de març a la Cerdanya

Quan els colors desapareixen  
i els sons s'esvaeixen

Quan el blanc tot ho envaeix  
sí, és quan la neu apareix

Aquest hivern, tan esperada

Aquest hivern, tan desitjada

A les portes de la primavera

fa la seva entrada

Quan el blanc tot ho cobreix

un nou sentiment neix

reposat, efímer i fred

Els pensaments en blanc

tot ho atures

res més necessites

res més que la natura

I direm gràcies aigua per tot el que ens dones.

***Rosa Maria Garrido Herrador***

*CAP Rambla-CAP El Pla*



T'observo i no sé què dir.

Em quedo sense alè i gairebé no puc respirar...

L'aigua de la pluja t'ajuda a fer-te gran, a fer-te meu.

Tens tantes coses... l'horitzó n'és una, és quelcom més que una ratlla;

és el símbol que tu ets gran, que no acabes mai.

# Pensament Viatger

A vegades, el meu pensament vol anar al darrere de les coses que ja es van quedar enrere, moments del passat que deixen records, bonics i dolents, que ensenyen lliçons.

A vegades, el meu pensament vol anar endavant, imaginant coses que no passaran, somia i s'il·lusiona jugant al futur, inventant, li posa a la vida murs, pateix simulant el que no s'ha d'esdevenir i s'allunya de les coses que passen ara i aquí.

A vegades, el meu pensament està en el present, gaudeix de les coses i valora els moments, s'omple d'alegria i de felicitat, quan viu les coses del moment real.

El meu pensament és agosarat, quan cervell, cor i vida estan alineats, m'anima, m'empeny sempre cap al davant, ansiós perquè el temps que tenim s'ha d'aprofitar.

El meu pensament no es cansa, és viatger, i cada dia em recorda que s'ha de viure el moment.



# Diari de Mites

Com podria començar  
per ensenyar-vos tot el que hi ha?  
Recitant un poema del qual vull parlar  
De la infermera en Atenció Primària.

Molts mites hi ha per desmentir,  
Ja que a jubilar-nos aquí no venim  
De feina molta en tenim  
I de rols molts exercim.

Analítiques, cada dia en fem  
Per esbrinar diagnòstics dels nostres pacients  
A esmorzar una hora no estem  
Ja que després a la consulta ens esperen els pacients.

Com formigues em comparo  
Elles laborioses i treballadores en equip  
Com els camaleons em comparo  
Bons polifacètics i amb mimetisme per adaptar-se a l'equip.

No totes som iguals en aquest centre  
Per això, cada una és especial  
D'algunes rebràs educació sanitària per deixar de fumar  
D'altres t'escoltaran i et donaran tècniques per al malestar  
psicoemocional.

T'ajudem en els moments aguts de la teva malaltia  
Tant, les que es veuen, com les que no  
Et vindrem a visitar en els teus domicilis  
Estiguem de vaga, tinguem cotxe o no.

De cronicitat, no n'hem parlat.  
Ja que és una part bastant important  
Aclaparada la infermera que es coneix el nom de tots els  
pacients,  
Ja que més de 1000 en tenim per cada contingent.

Però no vull que semblen narcisistes  
en equip també treballem  
Amb tots els professionals sanitaris units  
Una bona atenció donem.

***Meritxell Rivelles Micol***  
*CAP Sant Andreu de la Barca*

# Primavera



Aquí estoy sin energía,  
siento que mi vida no es mía,  
que no soy de ninguna cofradía.

Estoy sola, ¿necesito sol?

O quizás ¿tengo bajo el cortisol?

Viene la primavera

Mi piel se regenera,

Capta la vitamina D

Se acabó mi estrés.

***Helena Pérez Medina***

*Unitat de Salut Mental de L'Hospitalet.*



# Jo vaig escriure sobre una gata

Jo vaig escriure  
sobre una gata  
un dia qualsevol,  
de matinada.

Les pàgines de la seva vida  
eren el meu llibre,  
el meu somni desvetllat,  
el seu missatge...  
les meves paraules.

La meva vida,  
sempre per ella vetllada,  
les tristeses,  
convertides en alegria,  
al voltant,  
a trossets  
volaven.

Els seus ulls,  
la vida, de colors  
contemplaven  
i les rialles  
de la meva boca  
amb els meus llavis,  
s'enredaven.

Hi va haver un dia  
que vaig aprendre  
d'una gata  
que la bondat  
i la noblesa,  
sense demanar res,  
es lliuren.

Vaig aprendre  
sobre la senzillesa  
de la vida,  
vaig aprendre  
a estimar  
i a ser estimada.

Un dia vaig  
escriure sobre una gata,  
un dia qualsevol,  
de matinada,  
i aquell dia,  
el seu missatge  
es va escriure  
amb les meves  
paraules.

Una bona atenció donem.

# Ens vesteixen de soldats

Mai he vist un blanc tan fosc,  
passes fredes sufocants,  
fent ressò d'una altra guerra,  
que ens vesteixen de  
soldats,  
ens veiem dins la trinxera,  
ulls que ballen dins el mar,  
al ritme de la sirena,  
el teu cor marca el compàs.

Envoltada entre les meves,  
totes juntes caminant,  
a trobar-nos cara el monstre,  
d'ales negres i finals,  
disfresses d'extraterrestres,  
pintades d'adversitat,  
blanc i verd fins a les celles,  
lluitant per un nou demà.

Com podré amagar la  
impotència?

Com sabré què hi ha darrere  
aquesta porta?

No sé si seré prou forta.

Des del fons de l'oceà,  
fins al cim més alt vull fer  
sonar,  
que, si se t'acaben les  
forces,  
jo t'agafo de la mà,  
travessant els camps de blat,  
passant per serres i valls,  
sentirem que el món gira per  
tothom igual.

Se'm fan nusos a la gola,  
no sé per on començar,  
a explicar aquella història,  
d'aquell que no pot volar,  
a un costat, xampany i sucre,  
a l'altre, un final amarg,  
no s'obre el paracaigudes,  
però, igualment, he de saltar.

Com podré amagar la  
impotència?

Com sabré què hi ha darrere  
aquesta porta?

No sé si seré prou forta.

Des del fons de l'oceà,  
fins al cim més alt vull fer  
sonar,  
que, si se t'acaben les  
forces,  
jo t'agafo de la mà,  
travessant els camps de blat,  
passant per serres i valls,  
sentirem que el món gira per  
tothom igual.

# Alegría

Esta es una canción  
con sonido y melodía,  
que deleita los sentidos  
solo o en compañía.

Composición armoniosa,  
arte con instrumentos,  
un placer para el oído  
para el alma es un concierto.

Aisladas o combinadas  
notas musicales suenan,  
que por mano de poeta  
fue la música y la letra.

Varias voces que se unen  
agradables y soberbias,  
notas bailando en el aire  
que enamoran y embelesan.

Música celestial,  
de cámara y ligera,  
fácil, sin pretensiones,  
música rica y viajera.

Bailarina de papel  
luz en la sombra,  
déjate ver  
no te escondas.

La música se escribe,  
también se canta.

La música se siente,  
también se baila.

***Margarita Cabezas Álvarez***  
*Servei de Rehabilitació Sant Ildefons*

# Mirades que curen

Als malalts atents, amor infinit,  
professió entregada, vocació pura,  
en moments d'angoixa, lluita i tortura,  
l'afecte és bàlsam, caliu infinit.

Cura que guareix, lleugera com el vent,  
ànima que acull, amb mans plenes d'amor,  
són llavors d'esperança, llum en la foscor,  
quan el cor s'esmicola, desfet pel turment.

Entre medicaments i proves incertes,  
res no iguala la dolça mirada, dels que  
amb paciència fan de la nit alba.

Aquesta entrega, devoció eterna,  
paciència i amor, en temps de guerra,  
són els herois d'aquesta lluita interna.



# Feu silenci

Feu silenci als anys perduts

Ja no hi ha ningú qui recordi el què

Del temps de viva entelèquia i de fe

De model i destí de turisme astut

D'insult pels que senten i pensen que tot

Ha de ser uniforme i immutable i remot

Dins un ordre central atàvic i eixut

No s'indignen! No criden les veus de ningú!

Que ja ni tan sols fan un gest resignat

A la veu hostatjada amb la por del mal

Proposa una data que ben segur

Haurà fet va i vell el problema ignot

O darà temps a arribar el sacerdot

Que absoldrà les culpes del tema tabú

Feu silenci perquè ja tot s'ha venut

He vist impotent un infant no ser atès

I els ulls de la mare trencar-se pel pes

I quelcom a dins meu s'ha trencat menut

Ara només és d'urgències que fem dol

Ara exigim papers i raons de vot

Només és si la sang brolla que movem el cul

***Xavi Romero Lidon***

*CAP Sant Andreu de la Barca*




# Mite o realitat?

El mite de la caverna  
No ens deixa veure, enlluerna.  
Les ombres ens enganyen,  
Es mouen erràtiques, ballen.

La nostra realitat s'ha tornat ridícula,  
Estem tot l'any esperant la canícula.  
En un món de llums artificials,  
Vivim amagats, reals i virtuals.

Endevinar i percebre allò que és real,  
en aquesta caverna, és un veritable mal.  
Les ombres enganyen, brollen des del fons,  
el veritable mite, les nostres il·lusions.

Dins aquesta obscuritat, la realitat s'esvaeix,  
esperant el raig de llum que la veritat ens tria.  
En l'eterna espera de la calor estiuenca,  
mentrestant, estem atrapats en la caverna.



Pare, t'enyoro tant...  
amb tu la meva felicitat era plena

Em guiaves pels camins de l'honestedat  
i omplies el meu cor d'alegria

Pels foscos senders de la ingritud caminava  
però tu estaves al meu costat

La teva saviesa em donava seguretat  
i els teus somnis alimentaven la meva ànima

Companys de vida i experiències  
feines i projectes omplien la nostra ment

Emocions compartides i rialles sinceres  
que neixen d'un cor pur i amable

Et tornaré a veure, a sentir, a gaudir de la teva  
presència?

Tots els dies de la meva vida m'acompanyaràs

Les teves paraules ressonaran dins meu  
i la teva veu calmarà el meu desassossec

T'espero, abraçada a aquell arbre...  
sí, aquell que tu i jo sabem

***Laura Titos Fornieles***

*Servei de Rehabilitació Martorell*

# La cometa

Los ojos redondos de mi hijo sorprendidos quedaron cuando observaron que su cometa nueva cada vez se alejaba.

Ella, velozmente se introdujo en las nubes y no la vimos más...

Mi hijo sostenía el palito, ya sin hilo...

¿Y cuándo volverá?...

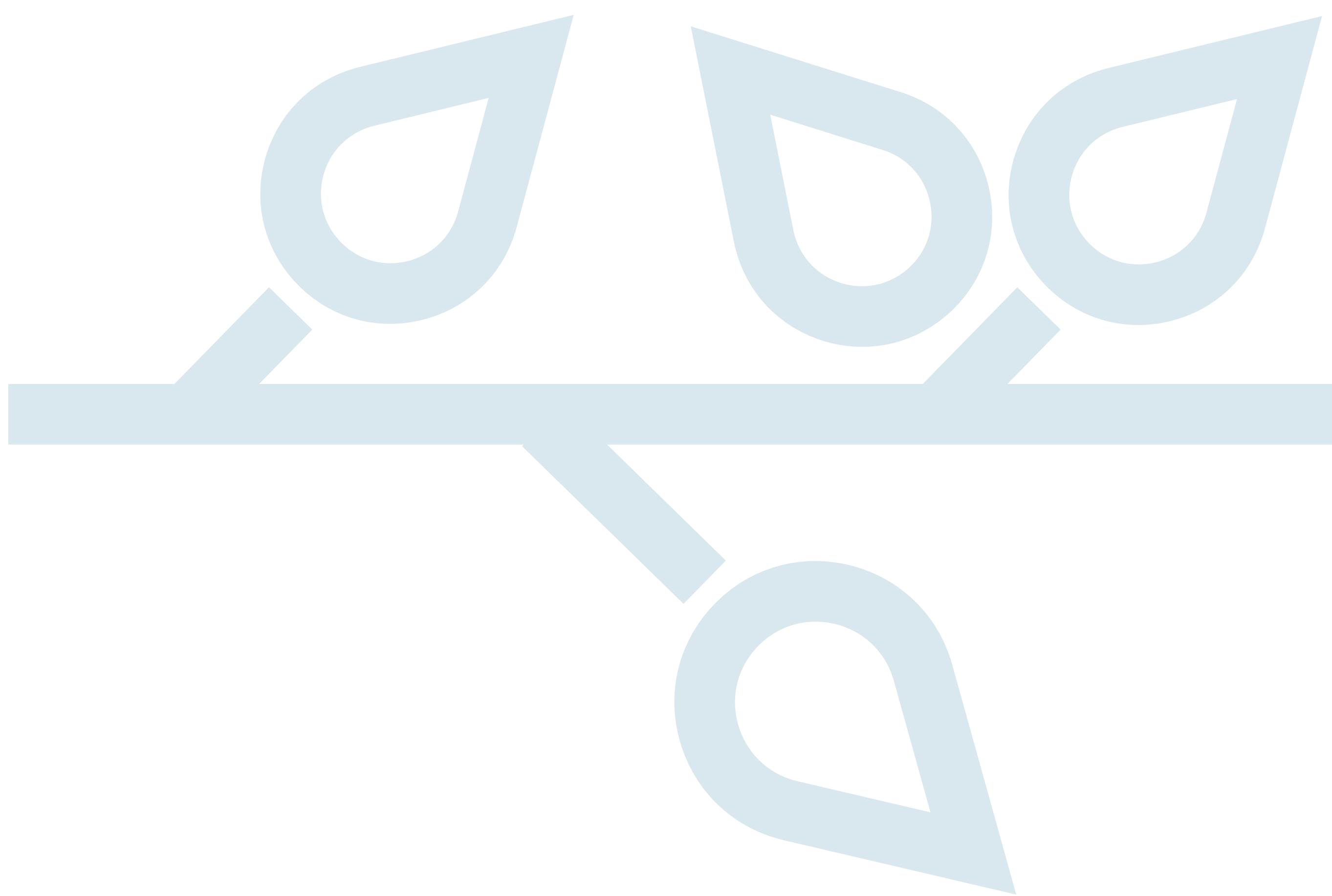
¡Te felicito, mi niño!

Posees la cometa más libre del mundo...

Sonrió y gritó:

Adiós, cometa  
¡Te regalo las nubes!

Miro el cel i prenc consciencia de la terra,  
la lluna m' il·lumina i acompanya per la serra  
i quan surt el sol darrere la tempesta,  
la olor de flors m' omple de festa  
i si surt l'arc de Sant Martí, no paro de somriure,  
quan l'arrebol apareix, si val la pena viure,  
respiro profundament, si toco peus a sorra,  
la natura ens dona vida i la pena me l'esborra.



# Tinc el cor trencat

Tinc el cor trencat  
des que vau marxar.  
Vàreu ensenyar-me a viure  
i us estaré eternament agraïda,  
però no vàreu preparar-me  
per la vostra dura partida,  
i tot i que sé que és llei de vida,  
ara tinc el cor trencat.

Tinc el cor trencat,  
sento que em falta l'aire  
i us trobo molt a faltar.  
Els records m'envaeixen la ment  
i les llàgrimes s'escapen sense voler.  
El temps passa molt de pressa  
però la vostra absència no passa desapercebuda  
en els dies i en els meus pensaments  
com arrels que creixen, en el meu cor trencat.

Tinc el cor trencat,  
tot i que sé que he de lluitar.  
Lluitar per tornar a somriure,  
lluitar per continuar estimant,  
lluitar contra els dimonis del vespre,  
lluitar per seguir endavant.  
Lluitar pels que queden  
i pels que properament vindran,  
que tornaran a recompondre  
el meu cor trencat.



# Batecs

Asseguda al teu costat, t'acarono la mà.  
S'acosta el final, es despulla la fragilitat.  
Contemplo els teus ulls, el teu cos, el teu ésser.  
Qui ets tu i qui soc jo?

Un mar d'emocions, incerteses i pors em  
traspassen el cor.  
Només una veritat: som aquí, tu i jo connectats.  
Agafats de la mà, fem camí. On aniràs?

I el dia que marxaràs, aquí seré, lluitant amb tu fins  
al final.

No podem allargar, no volem escurçar, mes sí  
donar sentit a cada instant,  
eixamplar i fer volar, la teva vida que tant val.

Ja no et sento respirar, encara et puc contemplar.  
Ja ha passat el patiment, vola lliure, més enllà.  
On estàs? No ho sé del cert,  
però jo sento el teu batec a dins meu per sempre  
més.

No soc digne de tocar el misteri que m'envolta,  
gràcies per confiar i deixar-te acompanyar.

# Serpentina

Cerco paraules  
perquè les bombes que esclatin  
del cel siguin papallones amb  
serpentes.

Cerco paraules.  
Perquè l'únic plor que escoltem  
siguin uns nadons acabats de nàixer,  
no per fam.

Cerco paraules.  
Perquè l'únic camí necessari i just  
per tota la humanitat sigui  
venerar la nostra vida i la dels altres.

Cerco paraules.  
I els imploro que els únics  
missatges d'auxili que empenyin  
el mar siguin de pau no de queviures.

Cerco paraules.  
Perquè que els únics sorolls que esclatin  
i ens facin esverar siguin dels batecs  
dels nostres cors per amor.

Cerco una paraula.  
Perquè sigui universal .

-Prou-

***Rosa Pérez Casanellas***

*ASSIR 8 de Març*

# Taquicàrdia

Les nostres mirades,  
tot i els plors dels infants  
i la febre pujant,  
van creuar la sala.

Duies jersei rosa  
i un llibre a les mans.  
Vas treure els ulls de la prosa  
per fixar-me el semblant.

Els ulls plorosos,  
el cos calent,  
cansament  
i mal d'ossos.

Potser eren deliris  
Qui sap!  
En clavar-me l'iris  
em vas fer volar el cap.

Passes a consulta  
et seguia amb la vista.  
I si et perdo la pista?  
M'envaïa la culpa.

Et donaren l'alta.  
Anant cap al carrer,  
a la meva vora  
et va caure un paper.

Un lloc i una hora.  
Ja no em feia mal res,  
però ho sento doctora,  
segueixo malalta.

***Francesc Rosales Bonilla***

*ACUT DELTA - CUAP de L'Hospitalet*



Ei, ei companys! Veniu que us confiaré el secret dels bons professionals del servei de rehabilitació del APMS.

Haureu de parar l'orella perquè s'esbalairan.

Cadascú té el seu tarannà perquè entre centenars de llibres s'han format. Però el secret més important és la passió amb la qual treballen amb tots els convidats.

De totes les poblacions venen sens parar, eixerits per millorar.

Cada persona té el seu ritme de treball i pels professionals això és prioritat, ja que busquem que recuperin la seva funcionalitat.

I per tot el vostre esforç, i si l'escrit encara no és molt llarg, els treballadors del APMS us desitgen un feliç Sant Jordi amb milers de roses virtuals.

***Perez Lopez, Maria del Carmen***  
*Servei de Rehabilitació Viladecans*



# Esta noche

Esta noche  
otros tejen la tela de araña  
en la que alguna vez  
me envolviste.  
Sentada en el bar  
de aquella vez  
suena esa extraña música  
que escuchábamos  
*tal vez solo suena en mi cabeza.*  
Recuerdo que nos dormimos  
sobre la barra del bar  
imitando una ridícula versión  
de Casablanca.  
El silencioso camarero  
las impertinencias  
de un borracho melancólico  
el piano de fondo  
y la voz ronca del cantante.  
Cada nota  
cazaba a la perfección  
con las paredes y el mosaico.

Esta noche es un mar revuelto  
que engulle cuerpos desamparados.  
Despojos de un barco hundido  
nafragado en la barra del mundo  
que antaño fue nuestra.

Si mis palabras pudieran traerte  
desde la otra esquina del mundo.  
Traerte de vuelta  
envuelto en mi propia red.

***Vivian Lemes Ulloa***

*CAP Gelida*




# A Esther

Torno avui a una terra enyorada,  
nostàlgia d'estius que recordo amb tendresa,  
de jocs, de rialles i infinites xerrades,  
d'alegries i pors, de desig i incertesa

El temps ha passat, però tot és on estava,  
els ponts, els camins i la serra imponent,  
l'espectacle tan bell de les nits estrellades  
que només interromp el brogit del fort vent

Però si res ha canviat d'on sorgeix la tristor?,  
passejant pel verd prat de precioses roselles  
jo mateix em responc envaït pel dolor,  
neix del fons del meu cor perquè ja no hi és... ella



Estimada Pati,  
Com va tot pel paradís?  
Et trobem molt a faltar cada dia...  
Et pensem,  
I t'enyorem.

La vida va ser injusta i efímera,  
De goig i joia estava plena,  
Bondat i noblesa.  
Tranquil·litat i pau ens vas transmetre.

Quina vida més perversa,  
De cop i volta la salut vas perdre,  
És invisible quan és bona,  
Però quan marxa ens envaeix una paüra tremenda.

Però tu, Pati valenta,  
Vas tenir l'empenta  
De mirar cara a cara la malaltia,  
Ets el nostre exemple de vida.

Vital i riallera,  
Sempre estaves contenta,  
Un somriure a la cara,  
No pots ser més bella.

On siguis i seràs a tots nosaltres cuidaràs,  
Viu feliç al cel que aquí et pensarem,  
I tu a dalt ens somriuràs amb un sol dia a dia radiant.  
T'ESTIMEM, AMIGA ETERNA.

***Chus Fernández Vázquez***  
*EAP Sant Ildefons*

Plou.

És un plugim constant, fi, deliciós. Surto fora.

Sento una olor dolça, suau, floral... el petricor... Ummm!

Ara l'herba ja m'humiteja les sabates.

Fa estona que no para i rumio, el temps, està a favor nostre, com més estona estigui plovent, millor:

els arbres, les plantes, els ocells, les papallones, els habitants del bosc, tots estaran contents.

Fins i tot la gent és més amable, de fàcil somriure. La calma i la tranquil·litat manen.

És part de la tradició: Per Sant Jordi sempre plou. Sembla una contradicció, com el fet que sigui un dia especial, de celebracions i regals per molta gent ... I, en canvi, treballem.

Doncs, a més de treballar. Plou! I tothom sembla feliç!

Veig la petjada d'una au sobre la barana, feta de fang: Ja hi ha basses, tot està xop, aigualós, la terra embeguda...

De cop, em desperto.

Estava somiant dins la meva migdiada!!!

I no plou.

Tot al contrari:

Tinc la boca eixuta, la calor és eixordadora. Estic amarat de suor.

Miro fora: l'herba seca, el sol crema, gairebé sento gemegar els arbres: tinc set diuen!

Cap ésser viu es belluga: fa massa calor. Tots estem esperant: a veure si aquesta nit refresca una mica i podem dormir tots, les bestioles i nosaltres.

I de lluny, sento els nens, cridaners, les mares nervioses, els clàxons dels cotxes, uns quants homes buscant raons sense motiu... i aquesta calor horrorosa que ho enganxa tot...

Em sembla que compraré la rosa al noi de la cantonada, encara que siguin més cares - així podran fer el viatge de fi de curs - fa massa calor per anar fent voltes amunt i avall...

Han dit els mitjans que ja tenim una onada de calor... i estem a l'abril!!!!!!

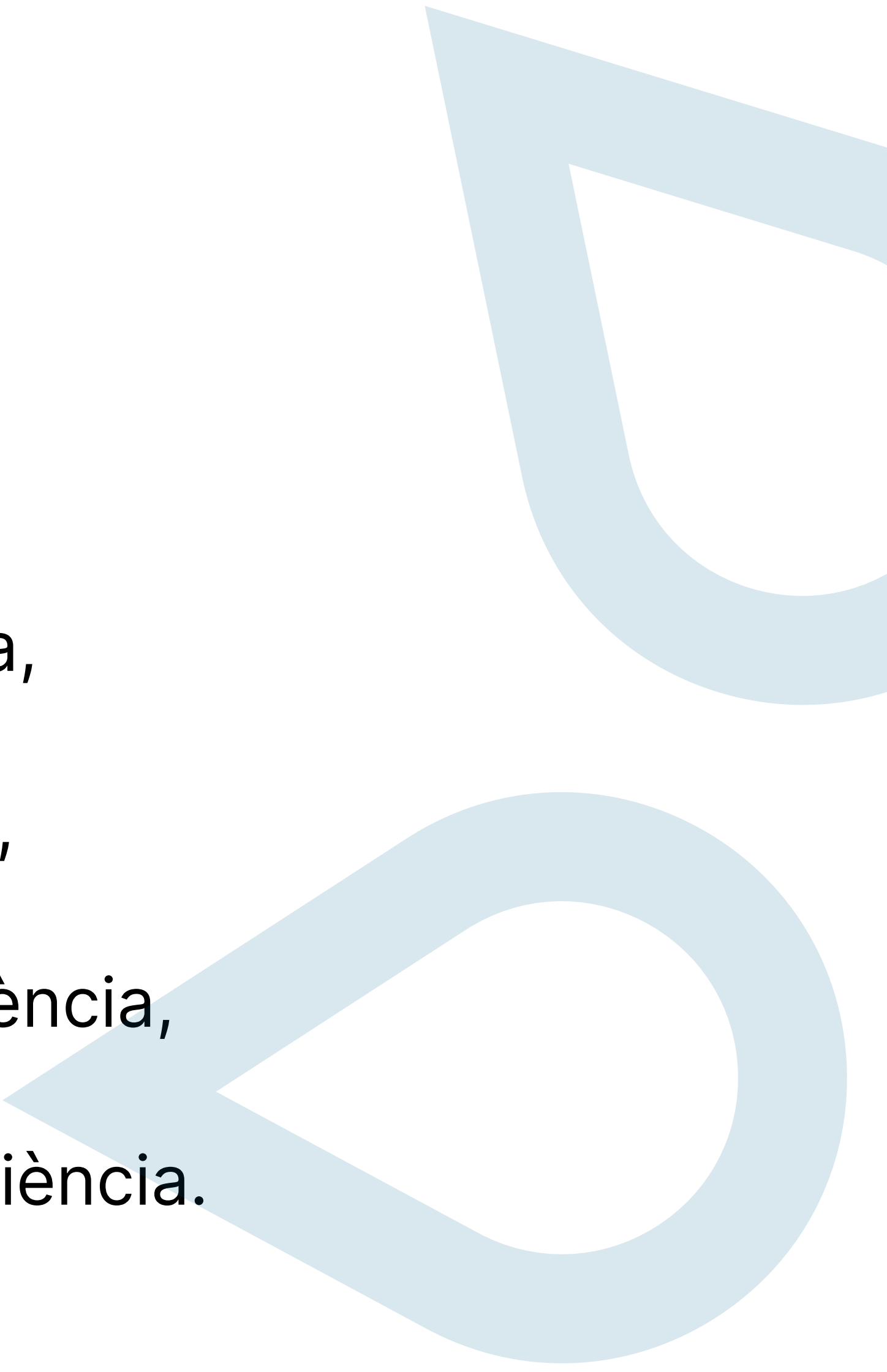
Fins quan podrem aguantar???

Estava millor dins del somni... segur.


I penso, el temps, mentre faci aquesta calor, està en contra nostre...

***Sofia Riu i Moya***

*CAP La Granja*



En honor a la deessa flora,  
afloren les festes a Roma,  
passà el temps amb paciència,  
ara són Jocs de la Gaia Ciència.



Un gran sector d'intel·lectuals,  
donà suport als jocs florals,  
som ja a la Renaixença,  
d'ells se'n senten fins a Pollença.

Pretén sentenciar l'usurpador franquista!  
sense escapçar el pensament antagonista,  
fruit d'una heroica resistència,  
la tornem a celebrar a la nostra residència.

# EL SUERO QUE ADORMECE

¿Qué se siente al desafiar a la muerte?

Tú, dulce suero, que adormeces y enturbias la sangre de las venas.

Tú, linfa que prometes e inviertes el sentido de cualquier ser vivo.

Del dolor haces un rumor, y del pánico un silencio innovador.

Siembras el reflejo ausentado del sentido de la vida,

regando mentes desnudas de pensamientos vanos.

Dime qué enigma revuelves en tus cristalinas aguas,

¿cuál es el rayo de vida y cuál es el de muerte instantánea?



# Nit de mistos

Nit de mistos. Lluna plena.

10 persones, 20 persones, 30 persones:

un senyor gran que s'ofega, una joveneta amb febre,  
un esquinç, una cremada, un infantó que gemega...

Nit de mistos. Lluna plena.

Qui deixa per fi l'espera?

I ara vindran de les parties:

balls, alcohol i a més rialles.

Després crits i bufetades

(uns ens venen de vermell,

plorant perquè van trencats);

d'altres, xops, (pudor i perfum).

Només venen per somiar...

Nit de mistos, se'n va la Lluna

(ja ha enredat prou, adeu-siau!).

Arriba el Sol, tot esplèndid!

Però avui tampoc porta pluja

(quines penques, també aquell,

ni que sortís per la tele!).

En fi, benvinguts a urgències.

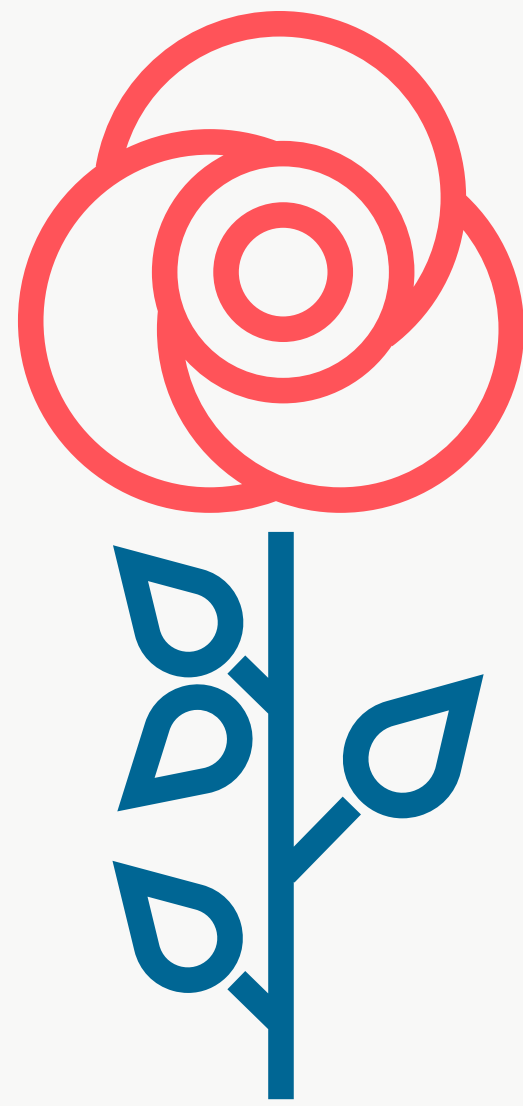
Passin a sala d'espera.

Allà els cridaran pel nom.

Dormo en suspens esperant somiar  
en algun moment sense poder esperar,  
en aquells ulls de tardor intentant buscar,  
i sentir-hi que de tot pot passar.

Corro entre la boira sense poder arribar  
fins als teus ulls intensos que em fan volar.

***Elisabet Vida Amoros Granell***  
*CAP Sant Sadurní d'Anoia*



# Jocs Florals

Atenció Primària Metropolitana Sud

## Sant Jordi 2024



**Generalitat  
de Catalunya**

**Salut/**



**Institut Català de la Salut**  
Atenció Primària  
Metropolitana Sud