

# Sant Jordi 2023

Recull de poemes  
Jocs Florals de l'APMS



M'inspira el teu olor tan fresc,  
no puc oblidar-te sóc honest.  
M'has punxat a dins el cor,  
vaig a escriure un llibre de record.  
Abans de conèixer-te jo era un drac  
i ara em poso manso i espantat.  
Sí princesa, em tens enamorat.

**Belén Hinojosa Romeo**

CAP Disset Setembre

---

## El dol

Algú plora quan rep una mala notícia,  
És una acte normal i alliberador,  
La vida és una constant transformació:  
Primer negació,  
Segon irritació,  
Tercer negociació,  
Quart depressió,  
Cinquè acceptació.  
Aquestes són les fases del DOL.

**Neus Gata Márquez**

EAP Penedès Rural



## Records d'estilu

S'alça gavina  
a prop del far  
lluïnt distreta  
observa el cel,  
planeja l'aigua  
fins l'última boia,  
On mira i baixa  
tranquil·lament  
sobre l'aigua.  
Pics d'onades  
sacsejades  
per sa brisa  
van entapissant  
calmosament  
el Mediterrani.  
I avancen fortes  
modelant a gust  
roques calcàries  
de brava costa.  
Ondejant l'escuma  
ferma i blanca  
deixant rastre,  
tapant petjades,  
portant tresors,  
xiuxiuejant-nos  
orella a orella  
nostra llibertat.

**Miriam Lozano Parera**

Centre de trucades





"Cuit! Treu-te el neguit.  
Som la bona gent del PADES,  
pensa en nosaltres  
com interconsulta o demanda aguda.

No tant sols en l'agonia,  
fes-ho en termes de qualitat de vida.  
No tant sols hi cap la via (subcutània)  
sinó també la PDA i la empatia.

T'escoltarem i farem companyia,  
al professional, pacient i família.  
Per suposat t'acompanyarem en l'agonia  
i en els últims compassos de vida.

Pensa en nosaltres,  
planificarem junts l'últim paratge;  
que mentre hi ha vida hi ha esperança  
en aquest meravellós i gran viatge. "

**Xavier Costa i Nebot**

PADES Baix Llobregat Centre

---

## SENTIMENTS

T'hem conegut,  
T'hem estimat,  
T'hem admirat,  
I ara te n'aniràs i ens deixaràs.

Plorarem, cridarem  
Lluitarem, viurem  
Però mai t'oblidarem.

Plorarem, cridarem  
Ens emprenyarem, embogirem  
Però agraiem haver-te conegut.

Fins aviat.

**M. Angeles Valverde Quinteiros**

CAP La Gavarra



## Sis cops

&  
Un bes  
amb pes,  
res més.

Un mos,  
com fos,  
de vos.

Em plau  
un cau  
en pau.

(Un riu  
és niu  
pel viu)

Un tron  
pel món  
del son

No vol,  
ell sol,  
fer dol

&  
Poc més  
que el pes  
d'un bes.

Sens vos  
és fos  
el mos,

la pau  
del cau  
no plau

(Qui viu  
al niu  
no riu)

Els són,  
pel món,  
un tron.

i dol  
el vol  
tot sol

&  
Res més  
de vos  
em plau;  
un niu,  
un son,  
un vol.

Amb pes,  
com fos,  
en pau,  
ben viu!  
pel món  
ell sol.

Sens bes,  
sens mos,  
sens cau,  
sens riu,  
sens tron.

Com dol!

**Miren Gironès Fernández**  
Gestor documental i Espai  
de col·laboració



## “Mar-e meva”

El mar enfurismat  
no deixa d'onejar.  
Pel vent pentinat  
i des del seu fons ondulant.  
Molècules oscil·lants  
i blanca escuma surant.  
Blau marí i blau cel,  
de la ma van paral·lels.  
Horitzó tènue  
o horitzó delimitat,  
Horitzó nítid i perfilat.  
Proper Mediterrani  
o...immens oceànic.

**Rosa Maria Garrido Herrador**

CAP Rambla - CAP El Pla

---

## “VIDA”

Ahir, avui i demà.

Àlbums de records.  
Plec de passions.  
Carpeta d'il·lusions.

Passat, present i futur.

L'amor, la mort i al mig,  
Sant Jordi de nou!

**Mireia Rusiñol Turu**

PADES Cornellà



Els teus ulls diürns em transcorren  
Invasió poderosa  
Que m'acumula.  
Em mires  
I soc vent inclinat  
Prim i silenciós  
En la teva mirada.  
Desemboliques el foc que em tanca:  
El meu cor oblida el seu forat.  
Per això els teus ulls  
Ara son casa meva.

De rem i veles són els teus ulls pacients  
Fars en la nit encesa  
Que espera en la seva finitud que arribis  
Mediterrani tenyit  
Pit dret  
Esquena solcada per corrents  
Em rendeixo davant del mar  
Em rendeixo en ell  
I ell  
M'arrossega.

Braços oberts  
Encongides esquenes  
Sí·l·labes d'aigua  
I arada  
Que camina entre la terra  
Carícies esgarrapades  
Mesurats buits  
I solcs que es perpetuen.  
Tot cendra  
I a la vegada  
Llabor i transparència.

**Magnòlia Guillen Villegas**

Direcció d'Infraestructures i Serveis Tècnics





## El gat i la rosa

El meu gat a la finestra  
mira a una rosa al jardí.  
Somia que parla amb ella  
i que ella li respon feliç.  
Mirant la lluna creixent  
miola tot trist  
perquè mai havia vist  
una bellesa tan imponent.  
S'ha escapat, corre a buscar-la,  
l'abraça i queda estranyat  
del mal que nota a la cara:  
sembla que l'ha esgarrapat!  
La rosa, que es una rosa,  
no pot evitar punxar.  
El gat no pot evitar  
trencar-la d'un cop sobtat.  
Punxa i sang,  
rosa i fang,  
força i fera,  
guerrer i senyera.  
I així termina aquest compte:  
la flor ferida de mort,  
el gat enfadat i borni;  
al meu jardí aquest Sant Jordi.

**Caterina Bou i Toni Fernández**  
CAP Jaume I





## Transformació

Les carícies del Sol per a la màxima esplendor.  
Plena de vitalitat lluint els seus colors.  
Sense necessitar res més,  
només ser flor.  
La bellesa d'arribar al cim de la seva tija,  
i en el camí deixar enrere les punxegudes espines.  
De repent, el bufar del vent del sud,  
li va desprendre un a un els pètals de vermell vellut.  
La Rosa, perden la seva fermesa,  
resistint-se al canvi,  
lluitava per conservar la efímera bellesa.  
Quan va acceptar ser desflorada,  
es va adonar que amb el vent ballava,  
descobrint l'oportunitat de llibertat que li oferia,  
despentinada, va fer 'arribar més lluny el seu perfum,  
i donar sentit a la tragèdia.

**Rosa M<sup>a</sup> Cañestro González**

CAP Vilafranca nord



## Sant Jordi i Santa Jordina

Avui és Santa Jordina i com a Cavallera que soc  
trec llança, escut i sempre sense foc.

Lluito per una primària unida i constant.  
Sempre amb força i tirant endavant.

Defenso una feina amb suor i sang.  
Malgrat això costi remenar molt fang.

Amb força i unió batallarem per una salut  
de qualitat i verdadera.  
Com la pinya que fan, una colla castellera

De debò donarem a la nostra gent.  
Tot l'amor que necessiten.

Tots gaudirem d'un dia especial.  
Per enriquir la nostra salut mental.

Dona igual l'edat, gènere i la raça.  
Però, feliços hem de tornar a casa.

Gràcies, Cavallera i Gràcies cavaller.  
Tots units, podem amb tot i més.

Feliç dia de Sant Jordi i de Santa Jordina.

**Ingrid Vargas Roca**

EAP Penedès Rural



Enyoro els dies que sentia la porta  
Ningú m'ha ensenyat a estar sola  
Ara la vellesa m'acompanya

Miro per la finestra els meus records  
Els crits i joia dels fills  
La mirada comprensiva d'en Pep dient, deixa'ls estar  
I el caliu que sempre hi havia

Somric perquè tinc aquests records  
I si, em fan companyia  
I surto de tant en tant i els compartim amb amigues

Solament enyoro quan sentia la porta  
Perquè la llar estava plena de família  
Però sento dintre meu a la meva millor amiga  
I veig que realment estic plena de companyia

Surto al món a gaudir del dia a dia.

Dedicat a tota la gent gran que viu sola i a les meves  
amigues

**Rosa Maria Gomez Zamora**  
EAP La Gavarra





## “AJUDAR A VIURE I MORIR ÉS UN PRIVILEGI”

Privilegi és ajudar a néixer, créixer i morir amb dignitat, és il·lusionar-se amb cada gest, paraula i mirada regalada.

amor, esforç i valentia descriuen aquesta professió amagada.

Professió de somnis, espines i batalles no sempre vençudes, de sacrificis i intencions compartides i, en ocasions, molt malferides.

Temps d'entendre sense paraules necessitats i llibertats no protegides.

Actuar sense armes ni fronteres és la millor medicina.

Cuidar és ajudar i donar suport i confort vital, trobar un equilibri entre atenció, respecte i dignitat, és una simbiosi física i emocional entre persones, famílies i professionals

**Àngels Flores Imbernón**

EAPP SES 1 (CP Brians 1)



## L'ARC DE SANR MARTÍ

Cel blau,  
cel clar,  
teulada marina  
mar d'immensitat  
que cobreix la terra  
per sota i a dalt.

Unes gotetes de pluja  
cauen ballant, ballant,  
i aquest sol que no s'aboca  
amb por de ser remullat.

No corre ni una mica d'aire,  
el silenci ho arreplega tot  
amb la pluja que goteja  
i pobre sol, ric d'or.

Un raig calent s'escapa  
entre núvols i fredor,  
vol agafar una goteta  
d'aquesta aigua d'amor.

I corrent, corrent l'agafa  
ara gota i raig de sol,  
amb el cel, pintura estranya,  
s'ha fet un món de colors.

Colors alegres, ballarins,  
colors de vida i d'il·lusió,  
Arc de Sant Martí, estimat,  
bressol de la humanitat.

**Margarita Cabezas Álvarez**  
Rehabilitació Sant Ildefons.



## LA SALUT

Lligada estic a tu,  
ets la meva salut  
m'acompanyes quasi sempre,  
com el meu cor ets membre.

No et vull a prop malaltia,  
perquè en l'atenció Primària  
amb administratius, metges i infermeres  
em cudes de moltes de les maneres.

Malaltia d'on veniu?  
Per veure si un remei en teniu,  
vinc amb la voluntat d'una cura  
en aquest mal que tant em satura.

Bondat no t'allunyis!  
Compassió no m'abandonis!  
Esperança no t'amaguis!  
Esperit no em deixis!

L'ànima mostra condol  
entre angoixa i plors.  
M'il·lumina la resignació,  
ja tinc la meva vendició.

Aquest patiment,  
que pertorba la meva ment,  
enlluernant la foscor,  
heu trobat una solució.

Amb aquests versos, brindo virtut:  
"A l'Institut Català de la Salut".

**Sandra Chippirraz Vidal**  
EAP Roquetes - Canyelles.





L'amistat és un tresor, que en la solitud es fa or,  
una abraçada sincera, i un amic veritable.  
L'amistat es un tresor que es guarda al cor.  
L'amistat és el llaç que ens uneix, en temps de  
soledat i dolor,  
companys que junts caminem, en la ruta que la  
vida ens porta,  
que la solitud no ens espanti i la companyia sigui  
el nostre sol.  
Junts podem conquerir el món i fer de la vida un  
somni profund.  
En la soledat ens trobem que sense amics ens  
ofeguem,  
i una mà amiga sempre ens ajudarà a trobar  
l'alegria.  
És un llaç que ens uneix.  
És suport que sempre ve, per donar-nos el seu  
amor.

**Montserrat Zaragoza Juancomarti**

Unitat de Suport Atenció Primària

---

Rius de tinta intrèpids.  
Mars elèctrics a l'infinit.  
Polsims de mons imaginaris.  
Lligams i traços  
que trenquen temps i fronteres.  
Mots  
que esdevenen batecs i memòria...  
Llibres  
que t'esperen.

**Elisa Mostazo Comas**

EAP Montclar



## Confidències

Lentament, les ninetes dels meus ulls  
s'entreobren per les esclotxes,  
entra un petit raig de vida que arriba  
l'ànima closa vestida de nit.

Faig un sospir i sento que bategues  
i com batalles per una vida justa  
m'alço amb una embranzida.

Sé que estàs ferit i trist però alhora  
m'embolcalles amb esperança i fermesa  
i ets encoratjador perquè tu portes el nom  
de l'amor.

Gaudeixo del teu pas lent i continu  
perquè simplement tu amb comprens  
amb el teu plàcid acaróament  
guareixes les tristos més primmirades.

Has consumat les passions més intenses  
traspasant al límit de la realitat  
sense donar-t'hi el permís de deixar bategar  
fins l'eternitat.

**Rosa Pérez Casanellas**

ASSIR 8 de Març



### ... Buscant en el dia fosc...

Quan vegis que es fa fosc,  
no et permetis tancar els ulls.

Mira més enllà, alça el queix,  
obre la visió a una enlairada esperança.

Empeny l'ànima a alçar el vol  
i gaudeix d'una nova perspectiva.

Més amunt, més transcendent;  
més complet , més real.

Contempla, aprofundeix en la petita espurna  
fins envoltar-te de la llum i l'escalf que enyoraves.

Llavors et trobaràs amb la veritat de qui ets  
i podràs atiar els qui s'apropin... buscant en el dia fosc...

**Anna Bàrcena Rodríguez**

CL Pacs del Penedès





## RECORDS

Amago records com un tresor,  
sempre al fons del meu cor.  
Nits de drac i foc.  
Petons de mel i mató.  
Sardana de clamor i germanor.  
Nadals de canelons i torrons.  
Passió de tradició i caga tió.  
Xocolata d'hivern i corbata.  
Cavaller de rialles i batalles.  
Arròs caldós d'estiu i xafogor.  
Castanyada de pinyons i plors.  
Ocell de niu i perdiu.  
Petit país de neules i botifarres.  
Roses de llibres i somriures.  
Somni Blaugrana de gols i cançons.  
Rodes de viatge i formatge.  
Núvols d'amors i colors.  
I al final, cansada de la societat superficial,  
Em ve de gust escriure i meditar, abans d'opinar i criticar.

**Sandra Osorio Cidoncha**

CAP El Pla



## Estimem-nos

Estimem-nos  
perquè l'avui és ara  
i el demà és incert.

Estimem-nos  
i deixem de banda  
baralles, guerres i fam.

Estimem-nos  
abans que una malaltia,  
pandèmia o la mateixa mort  
vingui a buscar-nos  
sense avisar.

Estimem-nos  
i siguem feliços  
com en conte o llegenda  
menjant anissos.

Estimem-nos  
perquè l'avui és ara  
i el demà és incert.

**Margarita Archs Vázquez**  
CAP Just Oliveras

