

55

ESTIU\_2016

# EL CASTELL

revista de Bellcaire d'Empordà



Bellcaire d'Empordà,  
2016

## UN ESTIU PER VIURE'L

De quin  
EMPORDANET  
parlem?

Entrevista al  
DIRECTOR DEL  
PARC NATURAL

Fem un  
POBLE  
PARTICIPATIU



Viu l'Estiu a Bellcaire d'Empordà,  
2016

Festa Petita- Ball de Gegants



Festa Petita Trobada de puntaires



Inaguració bar Local Social



Manualitats àvies Centre Cívic



Pares de l'escola bressol El Rajolí



Visita informadors turístics



Final Lliga Trail Montgrí



Cor Malodes a Gualta



## TELÈFON BÀSICS

**ESCOLA PÚBLICA EL RAJARET**  
972 788 035

**LLAR D'INFANTS**  
618 861 782

**PARRÒQUIA DE BELLCAIRE**  
972 788 201

**MOSSOS D'ESQUADRA 112**

**BOMBERS 112**

**SOREA** (avaries 24 hores) **902 250 370**  
**SOREA** (informació) **902 250 070**  
(de dilluns a divendres de 8h a 20h)

## HORARIS SARFA

**Sortida de Bellcaire d'Empordà**  
06.35 07.35 12.20 14.50 17.20 19.05  
**DIRECCIÓ FIGUERES**  
Diaris de dilluns a diumenge

**Sortida de Bellcaire d'Empordà**  
07.20 (laborable: de dilluns a divendres)  
9.10 10.10 14.40 14.55 17.55 18.40  
19.40 21.25  
**DIRECCIÓ TORROELLA DE MONTGRÍ**  
Diaris de dilluns a diumenge

**Sortida de Bellcaire d'Empordà**  
7.20 (laborables: de dilluns a divendres)  
14.55 (diari)  
17.55 (diari) direcció Palafrugell

## AJUNTAMENT

Tel 972 788 105  
[www.bellcaire.cat](http://www.bellcaire.cat)

## OFICINES MUNICIPALS

**Secretari:** David Izquierdo  
secretaria@bellcaire.cat  
**Horari:** dilluns, dimecres, dijous i  
divendres de 9h a 14h

## HORARI D'ADMINISTRACIÓ

De dilluns a divendres, de 9h a 13h  
Dimecres, de 16h a 19h

## SERVEIS TÈCNICS MUNICIPALS

Dimecres, de 10h a 13h. Cal concertar  
cita prèvia.

## ALCALDIA

Dimecres. Cal concertar cita prèvia.

## SERVEIS SOCIALS

**Serveis Socials:** Dimarts de 13h a 15h  
**Lloc:** Ajuntament de bellcaire  
d'empordà. Per tal de concertar visita cal  
que truqueu **prèviament**  
al telèfon **639 028 243**

## PLENS ORDINARIS DE L'AJUNTAMENT

L'últim dimecres del mes, en mesos  
alterns: Gener, març, maig, juliol,  
setembre i novembre a les 21h.

## RECOLLIDA D'ESCOBRARIES

Recollida els dilluns, dimecres i  
divendres al matí.  
Minideixalleria: cal accedir-hi amb tarjeta  
personalitzada (recollir-la a l'Ajuntament)

## CENTRE CÍVIC

De dilluns a divendres de 16h a 20h  
**972 765 917**

## LOCAL SOCIAL

Cafè-bar-restaurant, sala d'actes, teatre  
i cuina

## SERVEIS SANITARIS

DISPENSARI MUNICIPAL 972 765 005

## CONSULTA MÈDICA

**HORARI:** dilluns i dimecres de 8h a 11h-  
Divendres de 11:30h a 14h

## AMBULÀNCIA 112

## CONSULTA MÈDICA

CAP de l'Escala 972 776 060

## FARMÀCIA

Lda. Sara Bagué 972 788 471

## TAXIS AYALA

## SERVEI DEL TRANSPORT ADAPTAT

Aquest servei vol oferir la possibilitat de  
portar a les persones que ho necessitin  
a l'Hospital o al CAP de Figueres per  
anar a visites mèdiques concertades  
amb un preu socialitzat.

Per fer ús d'aquest servei s'ha de  
comprar un tiquet al Centre Cívic, el cost  
són 8 € anada i tornada.

Per quedar i que et vinguin a buscar  
s'ha de trucar com a mínim amb 24 h  
d'antelació de la visita al número de  
telèfon:

**619 750 240 / 609 620 765**

# A L'ESTIU, TOTA CUÇA VIU

Tant, que fins i tot *El Castell* vol  
ser-hi present. Des d'aquest  
any, entrem a cada llar de  
Bellcaire un cop a l'estiu i un cop  
a l'hivern. En aquesta ocasió,  
donant constància de la diversitat  
d'activitats programades per als  
propers dies. Tant de bo totes  
funcionin i facin contents als  
assistents. Serà una bona mostra  
de la vitalitat del poble.

Com ho és també el procés  
participatiu que ha endegat  
l'Ajuntament i que, de moment,  
ha tingut molt bona resposta.

En un temps on la política està  
tant desacreditada, és una bona  
manera d'engrescar la població  
a implicar-se en els afers comuns  
del poble.

A la revista que teniu a les mans,  
hi trobareu un recull de les  
activitats més destacades dels  
últims mesos, de les iniciatives  
municipals i de temes que  
esperem siguin del vostre interès.  
A tots els col·laboradors que han  
participat a la revista, moltes  
gràcies!

A TOTS ELS LECTORS,  
BON ESTIU!

**EDITA:** Ajuntament de Bellcaire

**CONSELL DE REDACCIÓ:** Abel Font, Susanna  
López, Ramon Manent, Guillem Sobrepera, Núria  
Triadó i M<sup>a</sup> Carme Serra.

**Han col·laborat en aquest número:** Soledat  
Balaguer, Montse Casas, Neus Barnosell, Marc Marí,  
Eduard Marquès, Ernest Micolau, Iris Pera, Xavier  
Riembau, Joaquim Roglan, Loles Seguer, David  
Sellarès, Flavi Saballs, Josep Torrent.

**Imatge de portada:** Els gegants Joan i Caterina,  
ballant el dia de la Festa Petita. Autor: Loles Seguer.

**Disseny i maquetació:** Núria Triadó,  
estudioxigen@gmail.com

**Imprimeix:** Gràfiques Montserrat

**Tiratge:** 500 exemplars. Distribució gratuïta

**Dipòsit legal:** GI-442-92

**AGRAÏMENTS:** Diputació de Girona i totes les  
entitats comercials anunciantes

**La revista a internet:** [www.bellcaire.cat](http://www.bellcaire.cat)



Detalls de les pintures abans de ser arrencades de l'absis de l'església de Sant Joan.



Els dos apòstols exposats al MNAC.  
Foto: MNAC

# DOS APÒSTOLS DE BELLCAIRE AL MNAC

Text Guillem Sobrepera

**“Ni en el millor dels somnis ens podíem imaginar un conjunt com aquest”**

va manifestar en Jordi Camps, conservador en cap de l'Àrea de Medieval del MNAC (Museu Nacional d'Art de Catalunya) en rebre la col·lecció d'Antonio Gallardo.

El 18 de maig passat, Dia Internacional dels Museus, vam aprofitar per acostar-nos al MNAC. Va ser el mateix Jordi Camps qui ens va guiar per l'exposició. Només d'entrar a la sala on hi ha les obres i topar-nos amb els nostres dos apòstols ja produeix impressió. Més encara si pensem que han estat tants anys en mans de particulars i que, per fi, els podem veure exposats al públic en el museu que compta amb la col·lecció d'art romànic més important del món.

En l'últim número de la revista El Castell (núm. 54 - desembre 2015), parlàvem dels dos apòstols trobats procedents de Sant Joan de Bellcaire que, com una de les 20 obres mestres de la col·lecció Antonio Gallardo Ballart, havien anat a parar al MNAC. La col·lecció representa una de les donacions més importants realitzades al museu en tota la seva història, amb peces que van de la plenitud del romànic a l'època del Renaixement.

Els apòstols ara al MNAC, formaven part de les pintures originals de l'absis de Sant Joan, originals probablement del tercer quart del segle XII i van ser arrencades i traspassades en un suport de tela cap al

1948. Es fa estrany pensar que fins ara podien haver estat qui sap si al menjador o al rebedor d'una casa particular. Són els dos apòstols que es podien veure més a la dreta, a la part sud de l'absis i formaven part d'una representació de la Pentecosta, és a dir, el descens de l'Esperit Sant sobre els apòstols, un tema poc habitual en la pintura romànica. Encara són visibles les llengües de foc, com en la part que es conserva al Museu d'Art de Girona, on també hi ha pintat el colom de l'Esperit Sant entre altres figures.

Ens ha explicat Paz Marquès, conservadora restauradora del MNAC, que la peça ha passat un meticulós procés de neteja i restauració de petites pèrdues puntuals de policromia i reparació d'alguna petita fissura. Els paràmetres pautats d'humiditat relativa i temperatura del museu afavoriran la conservació de l'obra que, fins la seva entrada al museu, no es trobava estable.

Esperem disposar properament d'una reproducció d'aquestes obres, que són part de la nostra història i patrimoni, per a ser exposades a la l'església de Sant Joan.

# DE QUIN EMPORDANET PARLEM

text Joaquim Roglan

[ Periodista i professor a la Universitat Ramon Llull ]

**Actualment es parla i s'escriu molt sobre L'Empordanet. La seva cuina, les seves rutes històriques, culturals, literàries, artístiques, paisatgístiques i turístiques es promocionen i està de moda.**

Però la paraula Empordanet no existeix a la Història del Baix Empordà, ni al Nomenclàtor de Catalunya, ni al Gran diccionari de la llengua catalana, ni a cap dels mapes de L'Empordà. L'Empordanet és una paraula que inventa l'escriptor Josep Pla per descriure un territori que, aproximadament, es correspon amb la comarca del Baix Empordà, segons la divisió territorial de Catalunya que l'any 1936 va fer el geògraf Pau Vila per encàrrec de la Generalitat. No obstant això, **hi ha encara una dualitat entre els historiadors i d'altres estudiosos sobre l'anomenat Empordanet** històric i el que ara s'anomena Empordanet, malgrat que els correctors automàtics dels ordinadors el marquin com a falta d'ortografia.

Els historicistes més estrictes situen l'Empordanet entre Torroella, Ullà, Bellcaire, Albons i poca cosa més, mentre que Pla l'estén per la plana entre el Ter i el Daró fins a Pals, Begur i més lluny. Bellcaire d'Empordà, per exemple, es cita més de cent vegades en la *Història del Baix Empordà*, des de Can Gusó per primer cop en temps dels ibers, fins a finals del segle XX. Pel que fa a Pla, en la seva ingent obra literària i periodística, només esmenta Bellcaire setze vegades i afirma: *"Com a màxim, plou sobre Torroella i amb molt d'esforç sobre Bellcaire. Aquesta és la divisió real de l'Empordà l'Alt i el Petit Empordà. Un clima purament local, provincial,*

*una lluita climàtica"*.

Aquest particular mapa meteorològic de Pla coincideix amb el rovell de l'ou històric de l'Empordanet, que la Història del Baix Empordà situa a *"La conca baixa del Ter i tota la del Daró des de Pals al sud fins a Bellcaire al nord"*. I a la vegada, adverteix de la dificultat de marcar límits empordanesos a un espai que *"mostra una clara diversitat en l'àmbit polític-administratiu i no ho fa menys en els terrenys demogràfic i econòmic i, encara entre la divisió jurídica entre viles del rei i viles feudals, amb innegables repercussions fiscals i polítiques"*. Malgrat que les diferències entre les diverses àrees baixempordaneses no són massa importants, les dualitats de pertinença històrica i sentimental continuen a l'hora de precisar de quin Empordanet es parla.

Si el creador i responsable de tot plegat és Josep Pla, en la seva Obra Completa la paraula Empordanet remet directament a Baix Empordà i prou. A partir d'aquí, quan escriu sobre Bellcaire d'Empordà, parla una vegada del seu emplaçament, dues del seu clima i tretze de les seves fortificacions i la seva història medieval, tot aconsellant una visita a aquesta població. És a dir, que en qualsevol dels supòsits, teories i debats, Bellcaire apareix sempre al bell mig de l'Empordanet històric. El que, científicament i amb dades i dates a la mà, ningú no pot qüestionar. La resta és mitologia, llegenda, literatura i fins

i tot cançó quan Lluís Llach canta: *"El meu país és tan petit que des de dalt d'un campanar sempre es pot veure el campanar veí"*. És un Empordanet poètic prou exacte, ja que també des de cada castell es pot veure el castell veí. I més si es recorda que al llarg de la seva mil·lenària història, els habitants dels pobles actuals s'havien comptabilitzat per claus, focs, parròquies, bisbats, comtats, baronies, partits judicials, diputacions i d'altres divisions polítiques i administratives que unes vegades els agrupaven i d'altres els dispersaven.

Fos como fos, Bellcaire també forma part de *"l'Empordanet lacustre, d'aiguamoixos i closes fangoses, de pobles que fan un gran efecte perquè posats com estan sobre un sòcol, tenen visualitat i quan hi passeu a prop sembla que us serveixin amb safata"*, va escriure Pla. Novament, torna a coincidir amb l'Empordanet històric. I del seu castell destaca la seva *"admirable força de presència a través de les depredacions dels homes i de la destrucció del temps"*.

Més enllà de les teories, de les converses entre lletraferits i de les aportacions dels investigadors, la tendència turística i cultural actual és situar el melic de L'Empordanet a Palafrugell, degut, principalment, a la més que excel·lent feina divulgadora que desenvolupa la Fundació Josep Pla. Les principals rutes recomanades per les guies modernes passen per

**SEGUEIX A LA PÀGINA 6**

# M'ENGRESCA

## “SOM ELS NÉTS DELS QUE VAN PERDRE LA GUERRA CIVIL”

text David Sellarès

[ Regidor d'associacions, actes populars i noves tecnologies ]

La democràcia que tenim encara és jove, però ja comença a tenir mal d'esquena i no pas perquè s'hagi fet gran, sinó perquè ha de carregar massa polítics. A veure, “som els néts dels que van perdre la Guerra Civil”.

Només és una frase d'una cançó, que alguns coneixereu i d'altres no, però és una frase que defineix molt bé el que som una bona colla dels de la meva generació. Els de la meva generació vam néixer quan l'home volia viatjar a la lluna i ho aconseguí. Vam néixer amb la guerra de Vietnam, amb el Woodstock i els Beatles.

Però també vam néixer amb la dictadura, la discriminació dels nostres avis i pares i la repressió. Vam créixer amb un 600, amb ases als carrers i amb gossos deslligats, amb pantalons curts, genolls pelats i espartanyes amb la sola gastada perquè no portàvem frens a la bicicleta, sense tele i amb tele en blanc i negre, al cine amb cinc “durus” i amb xiclets de pesseta. Vam créixer amb La Trinca, els Pallassos de la Tele i el Mazinguer Z.

Però també vam créixer quan encara els mestres et tocaven la cara, els capellans manaven més que el batlle i la Guàrdia Civil feia més por que l'home del sac.

També vam créixer quan a França es guillotina i a Espanya es passava al garrot, quan en “Paquito”, amb el fil de veu que li quedava, cridava “Arriba España!” quan el que realment feia era enfonsar-la i deixar-la vint anys endarrerida.

Ens vam fer joves amb el rock'n'roll, el heavy metal i el punk, lligant amb les “sueques”... O més aviat franceses perquè, de sueques, poques n'hi havia, a les discoteques. Ens vam fer joves amb el Paps, el Jueves i l'Interviú i quan la Guàrdia Civil ja no feia tanta por.

Però també ens vam fer joves amb les drogues que mataven, amb la “mili” amb la crisi dels 90, amb el sida i, és clar, amb la democràcia!

N'hi ha que no vam poder votar la primera vegada. Potser ni la segona. Ni la tercera... De fet, n'hi ha que quan vam tenir edat de votar estàvem tant desencisats

amb la democràcia que ens va semblar que ja no calia anar-hi. Vàrem aprendre allò del “atado y bien atado” i que t'ho maneguessis com t'ho maneguessis no hi havia res a fer.

N'hi ha que fins i tot hem tingut fills, quina feinada! Ens hem fet adults. Dic adults i no grans perquè de grans ja ho serem, però ara encara som petits i encara juguem. I és que fer-se gran requereix molta responsabilitat i no sabem si de moment volem assumir-la.

Els cas és que tot jugant, som a l'ajuntament. Després de tot el que hem passat, ens trobem amb l'oportunitat de començar a fer les coses d'una altra manera. Creiem que la democràcia que tenim -o la manera de posar-la en pràctica- no funciona. Almenys té poc sentit posar algú per quatre anys amb unes “promeses” que després no complirà o directament acabarà fent tot el contrari.

**Per això, engegar un procés participatiu, o més ben dit, un Pressupost Participatiu, m'engresca. I MOLT!**

### VE DE LA PÀGINA 5

Palafrugell, Pals, Begur i La Bisbal, sense arribar quasi mai a l'Empordanet històric. I encara que El Padró de Pals es digui ara Mirador Pla, no es veu res a causa de la vegetació incontrolada tapa tota la panoràmica per culpa d'un plet entre l'ajuntament i la propietat. És una altra de les moltes petites contradiccions i petites dualitats de L'Empordà Petit.

Tot ha canviat moltíssim des que la Història i Pla feien cadascú la seva feina. El sentiment de pertinença local es dilueix ara amb les noves xarxes i mitjans de comunicació. Hi ha gent que és d'un municipi i viu o treballa a un altre. Amb la mainada i el jovent passa el mateix durant la seva etapa d'estudis i de formació... Cada escriptor l'escriu com vol. Cada artista el pinta com li agrada. Cada músic l'interpreta

al seu estil. Cada plat té diversos noms. I cada casa és un món. Passa que **L'Empordanet és tan petit que cadascú el fa seu al seu gust i el viu a la seva manera.** I potser l'única certesa acabi sent que tants caps, tants Empordanets. Paisatge amable amb el castell del Montgrí com a roda de l'Empordanet, deia Pla. I amb Bellcaire com el seu primer eix.

# FEM UN POBLE PARTICIPATIU

En les últimes eleccions municipals, a Bellcaire, per segona vegada consecutiva es presentava una única candidatura. Amb perfil independent i amb voluntat de representar un ampli ventall de sensibilitats. El lema *Participeu de la nostra il·lusió* porta implícit un dels cavalls de batalla d'aquell equip de persones i recull la voluntat d'obrir noves vies de participació dels veïns en els afers comuns del poble.

Ja a l'hora de repartir les tasques de govern es va establir l'àrea de participació ciutadana. Es tenia molt clar de bon principi que es volia fer participar la ciutadania. Però faltava definir el model. Durant els primers mesos es van estudiar i consultar experiències d'altres municipis (Viladamat, Celrà...) i es va engegar el procés que duria a la redacció del reglament municipal de participació ciutadana.

Aquest reglament, que estableix com es poden desenvolupar les diferents formes de participació (dret de proposta, dret d'iniciativa, participació d'entitats ciutadanes...) va ser aprovat inicialment en el ple de març. I a partir d'aquí es va accelerar la definició del primer procés que a l'hora de sortir al carrer aquesta revista ja estarà molt avançat.

S'ha optat pel que es coneix com a "pressupost participatiu", que consisteix en demanar al poble que participi en l'elecció dels projectes en què vol destinar part del pressupost d'inversions un màxim de 30.000€ l'any 2017.

Per a gestionar i moderar tot el procés es crearà el que s'anomena "consell de poble", que estarà format per representants del ple municipal, d'entitats i veïns a títol individual. El mes de maig es va convocar una primera reunió amb entitats, que van rebre amb molt bons ulls la iniciativa i van engegar un debat molt ric en idees i es va convidar a tots els joves d'entre 14 i 29 anys a fer propostes. I el mes de juny es va escollir els tres veïns que, d'entre un total de deu que s'havien presentat, formaran part del consell a títol particular.

A finals de juny es clou el termini de recepció de propostes. I entrats al mes de juliol, el consell de poble haurà de fer una selecció per tal que passat l'estiu es pugui dur a terme la votació oberta a tots els veïns majors de 16 anys. L'objectiu és fer-la a principis de tardor, amb temps suficient perquè la proposta o propostes més votades puguin ser incloses en el pressupost municipal de 2017.

De moment, les impressions són molt positives i sembla que s'ha obert un debat molt plural. L'equip de govern ho entén com una prova pilot, amb voluntat de repetir-ho cada any, adaptant aquells aspectes que no acabin de funcionar. I sempre tenint ben present que l'horitzó és que la gent se senti implicada en les decisions dels afers públics del poble.

## RESTAURACIÓ A L'ESGLÉSIA DE SANT JOAN

Entre els mesos d'abril i maig es va dur a terme una intervenció de restauració i conservació a l'interior de l'església de Sant Joan. En unes visites fetes per part dels tècnics del Bisbat de Girona, s'havia detectat que era necessari consolidar el suport de pedra i morters disgregats d'un arc former i pilars.

La intervenció ha consistit en aplicar un tractament de consolidació, reintegració i acabat final dels morters de junta dels paraments i carreus arenitzats del primer arc former que separa la nau lateral de la nau central vist des de l'entrada de l'església.

També s'hi han obert unes zones de ventilació per tal de crear corrent d'aire a l'interior de la nau i així rebaixar la condensació interior deguda a la humitat ambiental, causa també de la degradació de les pedres.

La intervenció ha estat realitzada per l'empresa 4Restaura i el seu cost ha estat assumit per la parròquia.



Consolidació d'una de les voltes

## TOTS ELS BARRIS CONNECTATS A LA DEPURADORA

El mes d'abril passat es va assolir una fita històrica per al municipi de Bellcaire. I és que tots els barris del poble estiguin finalment connectats a la depuradora.

A través de tres nous trams de canalització s'han connectat el carrer dels Segalars, el darrer tram del carrer Molí (des del molí fins a la carretera), el bloc de pisos del Centre Cívic i els barris de l'Ovellaria i mas Duch.

Amb aquests treballs Bellcaire ha anul·lat els abocaments d'aigües residuals que encara abocava al rec del Molí.

## OBRES AL LOCAL SOCIAL

Per la Festa Petita d'aquest any es va poder reobrir el Local Social després de les obres de millora que s'hi havien fet els mesos anteriors, bàsicament l'anul·lació del desnivell de la part final de la sala i l'obertura de nous accessos (a la vessant nord, per poder accedir-hi amb vehicle; i a la vessant sud, un nou accés per a la gent).

## A L'ESTIU, NOVA FASE D'OBRES A L'ESCOLA

Aquest estiu hi tornarà a haver obres a l'Escola. Es tracta d'un projecte complementari de les dues fases d'ampliació dutes a terme els últims anys. Consistirà en la construcció d'una passarel·la que connecti l'ala oest amb les noves aules de l'ala est. A primers de juny l'Ajuntament havia signat la llicència d'obres, que s'haurien d'executar en el transcurs d'aquest estiu, abans no comenci el curs escolar 2016-2017.

Cal destacar que el cost de l'obra, uns 70.000 euros, és assumit íntegrament pel departament d'Educació de la Generalitat, quan en les fases anteriors l'ajuntament havia participat en el seu finançament.

Restarà per a un futur encara no concretat la tercera fase d'ampliació del centre i inclou la construcció de noves aules a tocar del carrer Esteve Bager, formant una L a continuació de l'edifici actual. La planta baixa es deixarà oberta a mode de porxo i a

planta pis s'hi habilitaran 4 aules. Val a dir, però, que des de l'Ajuntament es considera que amb l'obra d'aquest estiu es cobreixen les necessitats actuals del municipi i que les fases que resten no es consideren, almenys de moment, prioritàries.

## CALDERA DE BIOMASSA A L'ESCOLA

L'Ajuntament ha formalitzat sol·licitud de subvenció a la Diputació de Girona per a la instal·lació d'una caldera de biomassa a l'Escola. Es tracta d'una iniciativa d'acord amb la filosofia d'escola verda per perseguir el centre i suposa una aposta per les energies renovables en substitució de les de combustibles fòssils.

Si finalment es concedís, l'obra s'hauria de dur a terme abans de finals d'any. L'aportació de la Diputació seria d'un 80% del cost d'aquest equipament que generaria un estalvi important en despesa energètica. A l'hora de tancar aquesta revista no es tenia confirmació de la seva concessió.

Obres de connexió a la depuradora



Treballs de millora a la façana sud i a l'interior del Local Social.





## PLE DE GENER

### CREACIÓ DEL MEMORÀNDUM I INVENTARI MUNICIPAL relatiu a la xarxa d'aigua i electricitat

Donat que no existeix cap document que indiqui on es troben totes i cadascuna de les escomeses i instal·lacions de la xarxa d'aigua potable o la xarxa elèctrica, cada vegada que s'ha de reparar alguna canonada d'aigua o sorgeix algun problema amb la xarxa elèctrica, l'Ajuntament té problemes per solucionar-ho.

Per això s'acorda la creació d'un memoràndum i inventari municipal de la xarxa d'aigua i d'electricitat i requerir a les empreses Custals SL, Sorea i als tècnics municipals que comencin a aportar documentació i dades a l'Ajuntament.

### Conveni relatiu AL SAFAREIG MUNICIPAL MOLÍ DE BELLC Aire

El safareig municipal es va construir, amb autorització de la propietat d'aquell moment, en un sòl de titularitat privada. Si bé l'ús com a safareig i abeurador d'animals ja fa anys que ha desaparegut, s'ha considerat convenient signar un conveni que doti de seguretat jurídica ambdues parts (Ajuntament i propietat) fent constar l'ús municipal d'aquesta finca privada i compromentent-se l'Ajuntament a mantenir en condicions de neteja aquell espai i a divulgar-ne l'ús històric que se'n va fer.



Accés al safareig, des del rec del Molí

## PLE DE MARÇ

### Modificació puntual del POUM

El ple municipal del mes de març va acordar una modificació del Pla d'Ordenació Urbanística Municipal que afecta un tram del carrer Molí en la seva confluència amb el carrer Ter Vell. La modificació consisteix en l'habilitació de sis places d'aparcament de vehicles en bateria, tot ampliant l'espai públic en la finca del carrer Ter Vell, 2. Aquesta modificació implica

l'expropiació de 140m2 qualificats ara de "verd privat" per convertir-los a "vialitat-aparcament".

Per poder tramitar aquesta modificació i la documentació necessària, en el ple del mes de gener s'havia acordat una suspensió de llicències en aquest àmbit.

### Registre d'associacions municipal

La gran quantitat d'associacions registrades al municipi es veu reflectida any rere any en una rica activitat social així com en una partida pressupostària de l'Ajuntament destinada a subvencionar aquests col·lectius. És per això que des de la regidoria responsable s'ha considerat oportú la creació d'un registre local d'associacions.

### Liquidació del pressupost 2015

Es dona compte del resultat pressupostari ajustat (49.573,52€) i del càlcul de romanents de tresoreria (227.439,04€). La liquidació del pressupost general desprèn un estalvi net positiu de 59.498,95€. La ratio legal del deute viu en data 31 de desembre se situa al 0%, complint així amb l'objectiu de sostenibilitat financera.



**NOTA:** Podeu consultar les actes dels plens de l'Ajuntament al web municipal [www.bellcaire.cat](http://www.bellcaire.cat)

## CENTRE IMATGE ARISMA

Servei de Perruqueria · Servei d'Estètica · Quiromassatge  
Teràpies Alternatives (aromoteràpia, reflexoteràpia, Moxa Alquímica)  
Depilació IPL (làser), altres...

**HORES CONVINGUDES;**  
**Lidia Ferrer Tel 616 664 375**  
**email; [esteticaarisma@gmail.com](mailto:esteticaarisma@gmail.com)**  
**Tramuntana, 13. Bellcaire d'Empordà**

**S.D.P.**

Recanvis per a l'Automòbil



**S.D.P. Sistemas de Protección, S.L.**

C/ta. de L'Estel·ler 1.1  
Aplis. Gavarró, 155.

17257 - Torroella de Montgrí

Tel: +34 972 76 20 40

[info@sdpistemas.com](mailto:info@sdpistemas.com)

### VENDA - REPARACIÓ - INTERCANVI

- Unitats de Control de Motor.
- Transmissions, direccions etc..
- Motors, culates, caixes de canvi
- Turbos, injectors, alternadors

# PATRIMONI LOCAL

**La riquesa patrimonial i monumental de Bellcaire és inqüestionable.** I així es veu reconegut amb l'interès que genera en col·lectius ben diferents que ens visiten. En aquesta pàgina n'hi ha una bona mostra.

## VISITA ESTUDIANTS FRANCESOS

Una trentena d'alumnes i quatre professors del Col·lege Paul-Henri Cahingt de Londinieres van venir a Bellcaire l'1 d'abril. Van visitar el Castell i l'església de Sant Joan abans de dirigir-se cap a Empúries.

Londinieres és a Normandia, França, i van incloure Bellcaire com una parada en el seu viatge de retorn a casa des de Barcelona.

## VISITA INSTITUT DE VERGES

Els alumnes de Bellcaire de l'Institut Escola Francesc Cambó de Verges van fer un treball sobre la nostra Església de Sant Joan, el van presentar als seus companys de classe el passat 20 de maig que van venir acompanyats dels seus professors. Les explicacions van ser seguides amb molta atenció per tots els assistents. Felicitem els joves de Bellcaire per l'interès mostrat en conèixer i donar a conèixer el nostre patrimoni.

## CURS D'INFORMADORS TURÍSTICS

Com a part de la formació que impulsa el Consell Comarcal en l'àmbit del turisme, el 30 de maig ens van visitar una dotzena de participants en el curs d'informador/a de l'Empordà. El castell, Sant Joan i Bandera de Catalunya van ser presentats als futurs informadors per tal que ho incloguin en les seves recomanacions.

El 7 de juny va venir un altre grup, aquest cop de guies turístics. A diferència dels informadors, als guies turístics la formació és més intensa, donat que han de ser capaços no només de donar informació de qualitat als visitants si no que també els han de poder acompanyar i mostrar la riquesa de l'entorn in situ.



*visita d'estudiants francesos*



*visita institut de Verges*



## Curs d'informadors turístics

### IV FÒRUM DE RECERCA DEL BAIX TER

El Centre de Documentació del Museu de la Mediterrània organitza, des de 2013 un fòrum anual de recerca. El Fòrum de Recerca és una jornada per difondre treballs i recerques que s'han portat a terme al llarg de l'any referits al territori del Baix Ter. És un acte públic, obert a tothom (estudiants, investigadors, particulars...) que hi poden participar com a ponents però també com a oients.

La quarta edició del fòrum es farà a Bellcaire, a la capella de Sta Maria del castell, **el dissabte 19 de novembre**. De totes les intervencions que s'hi presentin, és molt probable

que n'hi hagi almenys tres vinculades amb Bellcaire. Guillem Sobrepera ha proposat una memòria gràfica del castell, incloent-hi dibuixos, gravats, pintures i fotografies; Joan Badia s'ha ofert per parlar del testament de Ponç Hug IV i Bellcaire; i l'Eduard Carbonell parlarà de les pintures de l'església de Sant Joan.

**APUNTEU  
BÉ LA DATA,  
PERQUÈ VALDRÀ LA  
PENA**

## VISITES GUIADES ALS ESPAIS MEDIEVALS DE L'EMPORDÀ

Amb l'objectiu que turistes i públic en general que ens visita puguin conèixer la zona incloent aquells indrets que sovint resten a l'anonimat, els consells comarcals de l'Alt i el Baix empordà, amb el suport de l'associació Empordà Turisme i la Comissió Turística del Baix Empordà, han editat un calendari on s'hi inclouen un total de 44 propostes de visites guiades als espais medievals de les dues comarques. Les visites estan repartides entre la segona quinzena de juny i finals d'octubre.

Dues d'aquestes visites es faran a Bellcaire. El dissabte 23 de juliol a la tarda, a l'església romànica de Sant Joan de Bedenga; i el dissabte 20 d'agost, al nucli i el castell.

A tall de curiositat, una de les dues fotografies que presideixen aquest calendari és una panoràmica de la façana del castell de Bellcaire.

Per apuntar-se a aquestes visites cal apuntar-se a l'Ajuntament. Es pot reservar plaça trucant al telèfon 972.788105.



### Visites guiades 2016

**Dissabte, 3**  
«Les pintures romàniques de Vilanova de la Muga»  
(Peralada - Vilanova de la Muga)  
Hora: 12:00 Durada: 1,30 hores Preu: 3€  
Reserva: Tel. 972 538 840 / promocio@peralada.cat

**Dissabte, 3**  
«Rupià medieval, territori del bisbat» (Rupià)  
Hora: 18:30 Durada: 1,15 hores Preu: 3€  
Reserva: Tel. 972 769 274

**Divendres, 9**  
«Castelló d'Empúries Capital Comtal»  
(Castelló d'Empúries)  
Hora: 11:00 Durada: 1,45 hores Preu: 3€  
Reserva: Tel. 972 156 233 / turisme@castello.cat

**Dissabte, 10**  
«Maçanet de Cabrenys» (Maçanet de Cabrenys)  
Hora: 10:30 Durada: 1,30 hores Preu: 1€  
Reserva: Tel. 972 544 005 (dl. a div. de 9 a 15h)

**Dissabte, 10**  
«Església de Sant Esteve de Canopost i nucli medieval de Vulpellac» (Forallac)  Desplacament

A photograph of Marc Marí, a man with glasses and a dark polo shirt with white stripes, standing on a pier. In the background, there is a body of water with several sailboats and a rocky coastline under a cloudy sky.

text Abel Font

# MARC MARÍ

DIRECTOR DEL PARC NATURAL DEL MONTGRÍ,  
ÏLLES MEDES I BAIX TER

**El parc ha de ser acceptat per la població, però ha de tenir una gestió potent i dotació suficient per abarcar la seva DIVERSITAT**

Fotografia de Marc Marí, davant les Illes Medes

**El mes de maig passat es van complir vuit anys des de l'aprovació de la llei de creació del Parc Natural del Montgrí, Illes Medes i Baix Ter.** Un parc que abarca un territori de més de 8000 hectàrees pertanyents a vuit municipis, un 5% de les quals en terme de Bellcaire. Fins fa dos estius no es va nomenar el director del parc, Marc Marí. En aquesta entrevista, Marí ens explica els eixos principals del que s'ha començat a planificar, amb els seus pros i els seus contres. Se'n mostra satisfet, si bé no amaga la recança que li fa no haver pogut marcar el ritme que li hauria agradat. Tant és així que, aquest mes d'agost, complerts els dos anys de comissió de serveis que havia demanat a la seva feina anterior, deixarà el càrrec per tornar a la Diputació de Girona. En el seu haver hi haurà l'haver traçat els eixos principals a seguir per una bona gestió del parc.

**Què consideres que defineix l'espai delimitat com a Parc Natural del Montgrí, Illes Medes i Baix Ter?**

La paraula que el pot definir millor és "diversitat". Com a espai natural i com a àmbit social. Diversitat de paisatges, d'hàbitats i d'especies. Però també diversitat de poblacions i d'usuaris. Amb tres espais ben diferenciats i alhora interrelacionats entre ells, que són el Montgrí, el Baix Ter amb les dues vessants -la zona sud i la zona nord- i l'àmbit marítim. I amb zones amb més especificitat com Vilanera o Les Corts, a l'Escala. Tot el parc està farcit de restes del passat i del present de l'activitat humana. Des del Cau del Duc, amb 300 mil anys d'antiguitat, fins al castell del Montgrí, l'ermita de Santa Caterina, l'ermita de Palau, tot el sistema d'arquitectura rural dels aixarts, les barraques del Montgrí, el poblat neolític de la Fonollera... I, per tant, una interacció entre patrimoni natural i patrimoni històric.

**Perquè va ser necessària la creació del parc del Montgrí?**

La figura del Parc Natural és una figura que deriva de la llei dels espais naturals de Catalunya. La seva filosofia és la d'un espai de qualitat notable a nivell de medi natural que es protegeix i es gestiona per fer compatible l'activitat humana amb la preservació dels seus valors. La seva creació va ser necessària perquè estem parlant d'un territori, en ple centre de la Costa Brava, on les expectatives urbanístiques continuen essent altes, malgrat que ara passem per una fase baixa. Hem de tenir en compte que la transformació urbanística d'un territori és la més irreversible. Per tant, qualsevol figura de protecció el que fa és protegir el territori. Quin ús han de tenir els terrenys? ja en parlarem... Però en tot cas no s'han de transformar ni per fer carrers ni cases.

### **Què vas trobar a faltar quan vas assumir la direcció?**

Abans que res, planificació estratègica. En els diferents àmbits de treball calia assentar les bases per marcar una línia: plantejar uns objectius, veure què és viable i què no... I, a partir d'aquí, programar de forma plurianual.

Sí que s'havia treballat molt bé en alguns temes com la flora singular o el seguiment de fauna on ja hi havia un plantejament plurianual, amb una diagnosi i un seguiment regular.

### **La llei de creació del parc és de 2010. Fins el 2014 no es va nomenar director. Fa la sensació que ha costat molt arrencar el parc. Quins consideres que en són els motius?**

La declaració del parc va coincidir just amb l'impacte o entrada dels efectes de la crisi, en ple retrocés de la capacitat de l'administració per abocar-hi recursos. Tot i això, s'incorpora un biòleg i es funciona, tot i que provisionalment, fins el 2014. Primer es constitueix la junta rectora, formada per una quarentena de persones, la meitat de l'administració i l'altra meitat, agents del territori (pagesos, sector pesquer i agents turístics).

### **La situació política del país ha complicat la posada en marxa del parc?**

I tant. Cada convocatòria d'eleccions anticipades és una aturada en la presa de decisions que no ajuda gens. I després, el fet que els pressupostos es prorroguin dóna molt poc marge per poder gestionar correctament.

### **Quin paper hi juguen els municipis en la gestió del parc?**

Cada municipi té un representant al consell rector. El territori del parc es reparteix entre vuit municipis, per tant, hi ha vuit representants.

### **Són actius?**

N'hi ha que ho són més i n'hi ha que no tant... Els que ho són més, és perquè ja tenen un bagatge d'anys. Torroella és molt actiu, i és lògic, perquè el 60% del territori del Parc és en el seu terme municipal. A més,

2000 hectàrees de la muntanya són públiques i ja fa molts anys que l'Ajuntament de Torroella en fa gestió. També és molt actiu Pals, sobretot en la part referent a platges. A Belcaire s'hi ha implicat molt el regidor de Medi Ambient.

A nivell d'actuacions, han estat molt actius en el plantejament de la Carta Europea del Turisme Sostenible (CETS), un reconeixement de la Federació Europark. Per optar-hi cal apostar per fer un turisme basat en el coneixement del territori, en què els beneficis del turisme reverteixin en la població local i hi hagi una corresponsabilització des del sector turístic cap a la conservació i gestió de l'espai natural. Amb consens amb els agents locals, no només turístics sinó també productors primaris, que es poden veure beneficiats si s'aconsegueixen crear circuits de comercialització de productes locals. Si tot això es fa amb consens, es planifiquen unes millores i se signa el compromís, Europarc dóna aquest reconeixement.

### **Quin és l'interès principal de la part protegida del terme de Belcaire?**

Bàsicament la zona de l'antic estany, amb el sistema de recs que aquí prenen molt interès perquè hi ha espècies molt importants com les nàiades, un musclo d'aigua dolça.

A nivell d'actuacions de l'Ajuntament, han estat molt actius en el plantejament de la Carta Europea del Turisme Sostenible (CETS).

### **Quina interrelació hi ha amb el sector agrícola?**

Hi ha una comunicació molt directa. Per exemple als aspres, a la zona d'oliveres, estem iniciant un projecte per promoure la recuperació dels olivars abandonats i, d'altra banda, volem generar prou sinèrgia o massa crítica perquè el conjunt de l'agricultura de l'olivera i producció d'oli passi a tenir un sistema de gestió més d'acord amb un entorn natural. Fent èmfasi en dues línies de treball: una, la producció d'oli ecològic, ara mateix molt minoritària; i l'altra, que el conjunt de productors i pagesos s'acullin a un model de "gestió integrada" (que hi ha molta experiència, per exemple, amb el cultiu de la poma o amb el cereal d'hivern). Voldríem que es generés un pool suficient de producció perquè surtin els números de cara a poder comercialitzar amb una marca pròpia, de bon identificar al mercat. Aquí





Cap vespre en els arrossars, Parc Natural

estem parlant de Bellcaire, d'Ullà i de Torroella.

### **Quins projectes destacaries dels dos anys que has estat dirigint el parc?**

D'un ja n'hem parlat, la CETS. Un altre és el projecte educatiu que, de moment, hem començat en edats de primària. S'han pensat un conjunt d'unitats didàctiques a través de les quals es coneix el Montgrí en el cicle inicial, el Baix Ter al cicle mitjà i l'àmbit marítim al cicle superior. Ara caldrà ampliar-ho a la secundària i altres àmbits fora de l'etapa obligatòria. També hem potenciat estades d'universitaris i temes de voluntariat. Hem comentat amb Bellcaire, per exemple, que el casal d'estiu pugui oferir, amb la nostra participació, alguna activitat de coneixement dins el parc o que un grup de voluntariat col·labori en la instal·lació de caixes niu.

Un altre és la posada en marxa del programa de guies i informadors i la represa del curs de guies subaquàtics, pensat sobretot per a guies dels centre d'immersió.

### **i en l'àmbit de conservació?**

Molt important ha estat l'esforç fet en la recuperació i restauració de la zona de dunes litorals a la badia de l'Estartit-Pals, en part gràcies a un projecte Life. També, les actuacions de conservació de dunes i de protecció de nidificació d'espècies amenaçades, especialment el corriol camanegre. Hem posat l'accent sobre el control d'espècies vegetals invasores (l'ailant, el plomall de la Pampa o el carpobrotus -o unglà de gat-).

A nivell de fauna, amb l'ajuntament de Torroella s'ha facilitat la introducció d'ases a la vall de Santa Caterina per l'efecte de millora de pastures. Estem estudiant la viabilitat de les cabres salvatges del Montgrí. Cal saber quina subespècie és. Després caldrà veure la incidència o no de malalties de què puguin ser portadores. En funció del que tinguem decidirem què fem i quin tipus de gestió se'n fa.

Pel que fa a rapinyaires, estem fent un seguiment de nius d'àliga cuabarrada i estem treballant en una proposta de potenciar les òlibes com a fauna útil per a controlar la proliferació del talp en els camps de conreu, fins i tot fora dels àmbits del parc, tirant cap a la plana.

### **Quina relació té el parc amb el col·lectiu de caçadors?**

Bones relacions. És evident que en zones de reserva natural no es pot caçar, tret d'actuacions especials tipus control, com és el cas del porc senglar; com també s'ha restringit l'ús de plom a les zones humides... A l'àrea de caça del Montgrí hi ha una forma de treballar en col·laboració entre Ajuntament (titular de l'àrea), parc natural i caçadors, que en són els concessionaris -via concessió administrativa-. Fem uns censos anuals i seguiments de captures. A partir d'aquí es zonifica cada any i es determinen quines captures es permeten, bàsicament de perdius i conills.

### **Fa dos anys que vas ser nomenat director i aquest estiu deixaràs el càrrec per tornar a la Diputació. Com és això?**

Jo vaig venir en comissió de serveis per període de dos anys. Passat aquest temps havia de prendre la decisió de renovar o no renovar. Era un punt d'inflexió.

### **S'ha de llegir en positiu o en negatiu aquest retorn a la Diputació?**

En positiu, és clar. És cert que en dos anys s'ha avançat menys del que hauria volgut i això em fa sentir incòmode. La situació de precarietat que viu el país, especialment punyent a la Generalitat, amb manca de pressupostos i, per tant, de recursos, però també amb una maquinària que hauria de ser més àgil, fa que sigui molt difícil avançar.

Començant amb la planificació, s'ha d'apuntar que encara

no tenim pla especial -no està ni a l'agenda quan es començarà a treballar-; estem molt limitats a nivell d'equip humà... Hi ha uns quants temes que s'haurien d'haver resolt, almenys s'haurien d'haver assentat les bases per funcionar d'una altra manera. Aparentment hi ha consens perquè s'avanci en les qüestions plantejades, tothom hi posa bona voluntat per a què es facin, així que espero que s'acabin resolent aviat. Tanmateix, ha estat una bona experiència i aquests dos anys hem avançat molt en alguns projectes, com ja he explicat abans.

### **A manca de pla especial, almenys s'ha treballat en un pla estratègic...**

Cert, el pla estratègic no ha de substituir el pla de protecció especial, però a nivell de gestió sí que planteja què volem que sigui la gestió del parc natural des de tots els àmbits: des de conservació, ús públic, desenvolupament local, educació ambiental, recerca...

De moment el que s'ha fet és una diagnosi des d'aquests punts de vista, marcant punts forts i febles, amenaces i oportunitats. A finals de juny tindrem la diagnosi feta i es marcaran els objectius. Jo marxaré deixant els objectius marcats. A partir d'aquí s'haurien de definir les accions a dur a terme.

### **Com t'imagines el parc acabat?**

Com un parc acceptat per la població local; que sigui identificat; que permeti un accés ordenat a nivell de qualitat de paisatge, d'accessos tant a peu com en bicicleta o motoritzats i, per tant, tingui portes d'entrada; que mantingui com a mínim la diversitat que hi ha avui, però millorada en el sentit que s'hagi reduït l'efecte d'espècies invasores i millorat l'estat de conservació de les amenaçades; que disposi de suficient infraestructura d'interpretació (xarxa de punts on rebre informació), amb un programa consolidat tot l'any d'activitats obertes al públic (visites guiades, tallers, voluntariat...)

### **Trigarà molt a fer-se realitat això?**

De fet, t'he plantejat la façana. I si només hem de fer aquesta façana, no hi estem gaire lluny, tret de la part més d'inversions en equipaments. Però això no serà possible realment si darrere no hi ha una gestió potent, amb personal suficient, amb una brigada pròpia, amb

suficient pluridisciplinarietat de tècnics que puguin abarcar la diversitat d'aquests espais (agrari, terrestre, marítim, forestal). Necessitem un equip que pugui abastar aquestes àrees de coneixement per donar un bon servei, una vigilància adequada per evitar mals usos amb el medi i/o activitats incompatibles unes amb les altres.

Fixació de les Dunes del Parc Natural



**DESBROSSADORES DANÉS, S.L.**

NETEJA DE VORES, DE CARRETERES, DE CAMINS, DE CAMPS, DE RECS, PINEDES, MARGES I PARCEL·LES

Carrer Major, 27  
Tel./Fax: 972 76 50 62  
Mòbil: 629 86 95 95  
e-mail: desbrosdanes@terra.es  
17141 BELLCAIRE D'EMPORDÀ



**ENCO**  
**Sant Jordi**

Av. Generalitat, 25 - 17464 SANT JORDI DESVALLS (Girona)  
Tel. 972 79 80 19 - Fax 972 79 82 74

# BANDERA DE CATALUNYA ALGUNES novetats

text Ramon Manent

**La 33a edició de Bandera de Catalunya -i cinquena d'ençà de la seva recuperació l'any 2012- s'ha produït aquest any amb la principal novetat d'una sola representació en comptes de les dues que es solien fer en els darrers anys.**

El canvi ha suposat un menor desgast d'esforços individuals i probablement una major concentració de públic en el mateix dia, tal com es va poder comprovar en el gairebé ple absolut que es va registrar a la plaça.

Des del punt de vista artístic l'obra ha comptat amb la participació de nous (i bons) actors i alguns canvis en l'adjudicació dels personatges que han donat un cert dinamisme al procés de preparació de l'obra.

També hi ha hagut novetats en la modificació d'algunes escenes com la de "*L'Emboscada al camí de Verges*" on l'acció va quedar més impactant i molt més ben explicada i comprensible. També en l'inici del quadre dels pelegrins on la incorporació de força mainada jugant a la plaça donava una sensació de quotidianitat interessant i vistosa. D'altra banda, cal adonar-se que donar accés a la participació a aquesta mainada, és també una manera d'assegurar la implicació de les noves generacions en l'esdevenir de Bandera ja que és ben segur que l'experiència per a ells haurà estat la d'una emoció fixada per sempre en els seus records.

Potser la més gran innovació en aquesta edició ha estat la utilització d'un nou equip d'il·luminació que ha facilitat molt i molt la tasca dels responsables d'aquest apartat i ha donat més matisos i tonalitats a l'ambientació de cada quadre. Cal agrair a l'Ajuntament la despesa realitzada en l'adquisició del nou equip que, d'altra banda, no serà només a benefici de Bandera sinó també de qualsevol altra activitat de les entitats del poble que ho requereixin.

Per acabar, vull agrair de tot cor l'esforç desinteressat i la il·lusió que tots els participants i col·laboradors han posat novament en la realització de l'obra. Com a director només he trobat facilitats i ajuda per part de tothom en la consecució de l'obra. També vull fer palès el compromís de tots a una activitat que ens honora com a poble i fa de Bellcaire un exemple de fidelitat a un projecte cultural tan ric. Adonem-nos que a hores d'ara, més de tres generacions estan involucrades en aquesta empresa col·lectiva i això té un valor innegable. Tot plegat augura un bon futur a la llavor sembrada per l'Esteve Albert. Gràcies a tots i llarga vida a Bandera de Catalunya!



Provant vestuari amb la Mercè Pla

## CONSTITUCIÓ D'UNA NOVA JUNTA

En l'assemblea general ordinària de data 29 de gener del 2016 es va procedir a la renovació i l'elecció dels membres electes que han de formar la Junta Directiva i que, posteriorment, seguint el que disposa l'art 22 dels estatuts de l'associació, en la següent junta directiva, celebrada el dia 4 de febrer de 2016 es va procedir a l'assignació dels càrrecs de la junta directiva entre els membres elegits, quedant composta la nova junta de la següent forma:

President: Xavier Font Aynié  
Director: Guillem Sobrepera Llonch  
Comptador - Tresorer: Esther Pujol Pérez  
Secretari: Eduard Torrent Guàrdia  
Vocal 1: David Font Saballs  
Vocal 2: Jordi Antúñez Callís



# FESTA DIVINA PASTORA

text Abel Font

**Bellcaire va viure tres dies de celebració de la tradicional Festa de la Divina Pastora, l'anomenada Festa Petita. Amb activitats més tradicionals i d'altres de noves que van omplir el poble de festa.**

Especialment destacable va ser el matí de diumenge. La plaça i tot l'entorn del castell van mostrar una imatge esplèndida, amb múltiples activitats i molta gent que les seguia. El nucli central de la festa era la fira escolar i fira del llibre i de la rosa, que muntava un any més l'Ampa i els alumnes de l'escola. I tot volt del castell, trobada de puntaires amb més d'un centenar de participants, animació infantil amb El Pot Petit, exhibició de percussió i ball de gegants van fer que fos un dels matins de diumenge més multitudinaris de la festa.

Va ser també una sorpresa l'excel·lent participació d'artistes a la mostra de pintors locals que es va instal·lar a la capella del castell.

La festa havia engegat el divendres amb l'actuació del musical "Un estiu a la platja - El musical de l'Escala". El dissabte va ser el dia més tradicional



Tambors i Ball dels Gegants de Bellcaire

de la festa, amb un partit amistós de futbol de veterans, sardanes, concert, sopar popular i ball. I el diumenge, després de l'espectacular matí de plaça, es va fer un dinar popular i sessió de teatre amb el grup local representant l'obra "Déu meu... quin poble".



C/. Víctor Català, 32  
17257 - Torroella de Montgrí  
Tel. / Fax 972 75 91 29  
Mòbil 699 431 981

**VENDES, REPARACIONS I MANTENIMENTS DE  
MAQUINÀRIA AGRÍCOLA INDUSTRIAL, HORTA I JARDÍ**

**HONDA** The Power of Dreams **STIHL**®

## Fleca - Pastisseria Anna

Camí Ample, 1 - L'Escala  
Tel. 972 77 10 12



**NARCIS MATAS**  
CONSTRUCCIÓ  
REHABILITACIÓ  
ENDERROCS  
EXCAVACIONS

Tel 972 78 01 26  
Fax 972 78 04 38  
c/ Padró, 27  
17142 - VERGES  
a/e; info@narcismatas.com  
www.narcismatas.com



[Pròxim] · SUPERMERCAT NURI

# MÚSICA, I TRADICIÓ

L'hivern que hem deixat enrere ha estat especialment prolífic pel que fa a activitats musicals de perfil tradicional.

Des del Pessebre Vivent Cantat fins als cursos de polifonia tradicional, passant pels espectacles Exili i Gascons i Catalans o els cursos de polifonia tradicional. Tots ells amb un fil conductor: la iniciativa de Ramon Manent. En fem un repàs.



Concert Gascons i catalans.

## IV PESSEBRE VIVENT CANTAT

Tal com s'havia anunciat aquí mateix, el 3 de gener es va representar i cantar novament l'entranyable Pessebre Vivent de Bellcaire. Com cada any la frescor de les nades andorranes importades del Pessebre d'Engordany creat per l'Esteve Albert, la ingenuïtat dels versets al portal recitats per la mainada i l'ambientació dels vorals del Castell amb foguerons i motius nadalencs van fer de les dues representacions habituals una emotiva experiència per a petits i grans, intèrprets i públic assistent. Gràcies a tots els qui ho vareu fer possible!

## EXILI

El 23 de gener d'enguany el Cor País Meu, va presentar a Bellcaire, l'espectacle amb cançons *Exili*. La companyia, amb la música i l'esplèndida narració de Laia Carreras, transmet vivament el dramatisme del penós exili republicà a l'any 1939

i evoca la lluita antifranquista i la resistència del poble català durant els anys de la dictadura, per les llibertats més fonamentals. Amb un relat com a introducció a l'espectacle escrit per en Valentí Llorens sobre els bombardeigs feixistes a Bellcaire, les cançons que donen cos a la posada en escena i l'evocació de tants fets dramàtics van commoure profundament al públic que, lamentablement, no acabava d'omplir la sala del Local Social.

## GASCONS I CATALANS

El dia 5 de març les veus del grup *La Mata de Jonc*, compartien escenari amb les del grup *Vox Bigerri*, dirigit per Pascal Caumont. Un veritable agermanament entre gascons i catalans que va fer vibrar les pedres de la capella del castell, un espai amb una sonoritat idònia per a espectacles d'aquestes característiques.

Al concert, *La Mata de Jonc* presentava bona part dels temes inclosos al disc *Ò mon país* i *Vox Bigerri* ho feia amb temes del seu darrer disc *Ligams*.

### CONSTRUCCIONS I REFORMES **El Rajaret, s.l.**

Plaça Comtes d'Empúries, 12  
17141 Bellcaire d'Empordà

Mòbil 657 970 072  
Tel. 972 78 82 09



C/ Molí, 56 - BELLCAIRE D'EMPORDÀ - Tel. 972 788 349



Moment de la celebració La Robertiada



Moment del Pessebre vivent cantat

Especialment emotius i intensos van ser els temes que van interpretar junts catalans i gascons, tot demostrant unes afinitats i compenetració extraordinàries.

El concert era fruit de la col·laboració de Pascal Caumont en la producció del disc *Ô mon país* de *La Mata de Jonc*. La vigília del concert a Bellcaire, els dos grups havien actuat al festival Tradicionàrius, a Barcelona.

### III ROBERTIADA

Per segon any consecutiu es va celebrar el mes de febrer a Sta. Caterina la Robertiada, trobada de Cantadors en record de Robert Pellicer i Viader. S'hi va fer la primera entrega en viu del Projecte (R)obert amb un concert a càrrec dels grups Driana, De Calaix, Capcadira i La Mata de Jonc. L'objectiu final d'aquest projecte es l'enregistrament d'un cd amb les cançons que en Robert va seleccionar de l'Obra del Cançoner Popular a l'Empordà.

### POLIFONIA A BELLCAIRE

Tot aquest hivern, el Centre Cívic ha acollit una activitat musical ben nova que ha donat uns resultats força engrescadors pels qui hi han participat. Es tracta d'uns cursos trimestrals de cant en la modalitat de la polifonia tradicional, és a dir del cant a veus sense cap mena d'acompanyament instrumental, impartits per Ramon Manent. Hi participen un nombre reduït de cantaires, de tres a vuit com a màxim, per tal de poder treballar a fons la sonoritat i la cohesió tímbrica i dinàmica.

Al final de cada trimestre el grup presenta el seu treball en una audició pública que al desembre va ser a la capella de Sta. Maria, al Castell. La del mes d'abril va tenir lloc al monestir de Sta. Maria de Cervià de Ter i pel trimestre de primavera es preveu que l'escenari sigui altra vegada la capella del Castell, el dia 9 de juliol a les 22h.

Pels amants del cant és una bona oportunitat tant pels qui els agrada cantar i aprendre nou repertori, com pels qui senzillament els agrada gaudir de la música vocal en un entorn íntim i familiar.

## Custals, S.L

### Obres i restauracions

Llum, aigua, calefacció, gas i AC

Ctra. de l'Escala, s/n (km 3)  
Tel: 972 78 81 62 - Fax 972 78 83 57  
17 141 BELLCAIRE D'EMPORDÀ  
custalssl@girona.com



# Escola bressol EL Rajolí

Hola mares i pares:

Aquest últim trimestre els nens i nenes de la llar d'infants el Rajolí, les girafes (p.2) i les formigues (p.0 i p.1), hem treballat el centre d'interès dels Instruments. Gràcies a l'ajuda desinteressada d'alguns pares i amics hem pogut no només veure, tocar i sentir diferents instruments en directe, sinó que també ens ha ajudat molt en l'aprenentatge perquè ha estat una activitat diferent i divertida que els infants han acollit amb gran interès. Moltes gràcies per haver-ho fet possible.

També hem treballat la primavera, motiu pel qual alguns dies hem sortit d'excursió a gaudir de l'aire net i el paisatge i hem anat a buscar floretes. És un privilegi poder fer vida en un petit poble, sense gaire trànsit, que ens permet gaudir de la natura!

Aquest curs ja arriba a les acaballes i ara estem enfeïnats preparant la festa de final de curs. Les girafes ja hauran acabat la seva primera etapa.

Bon estiu a tots!!!

Les educadores del Rajolí

Alumnes de l'escola bressol El Rajolí curs 2015-2016



**GRUES FONTGARATGE**

ASSISTÈNCIA 24H TALLER MECÀNIC  
DESBALLESTAMENT RECANVIS D'OCASIÓ

TEL 972 788 135 gruesfont@telefonica.net



**SOLÉS JARDINERS**

EXPERIÈNCIA I PROFESSIONALITAT

Núm. de mòbil: 653.922.300  
Adreça electrònica: solesjardinersbelleaire@hotmail.com  
Adreça: C/ Camí vell d'Ullà S/N  
Belleaire d'Empordà 17141 Girona



Fira Escolar i Festa Petita

# ESCOLA, EL RAJARET

Aquest curs des de l'Ampa s'han organitzat tres festes, en les que la participació i la implicació de l'escola, de l'Ajuntament, de les mares, pares, nenes i nens del Rajaret i des de moltes empreses de Bellcaire, ha fet que hagin estat ben profitoses.

La Castanyada va ser molt dolça amb tots els pastissos que varen fer les famílies, la Quina va estar plena de rialles i harmonia, i la Fira escolar va anticipar el sant Jordi a Bellcaire amb roses i llibres, a més de passar una bona estona amb els jocs de cucanya.

Per tal de recaptar fons s'han imprès calendaris amb fotografies de racons meravellosos del nostre entorn i ja s'està treballant pel pròxim. També varem celebrar l'arribada del carnestoltes amb ball i xocolatada, i per acabar el curs s'ha organitzat un sopar de final de curs, on tots junts posem el punt final d'aquest curs.

Com a novetats i de cara al curs que ve s'ha optat perquè una empresa organitzi i dinamitzi les activitats extraescolars per tal de donar facilitats als pares i amb un ventall d'activitats diferents i molt originals. En breu s'enviarà un correu amb tota la informació

Com a novetats aquest any la junta s'ha renovat i hi ha algunes cares noves, amb molta empenta!

Esperem que totes i tots us animeu a col·laborar i participar amb l'AMPA per sumar esforços, millorant així el dia a dia dels nostres infants.

Bones vacances!

Junta de l'Ampa

**GRANETS MONTGRÍ, S.L.**  
  
**PISCINES - MANTENIMENTS  
 MOBILIARI JARDÍ**

**Tel. i Fax: 972 78 85 40**

Ctra. Torroella Montgrí a l'Escala  
 (al costat gasolinera)  
 17141-Bellcaire d'Empordà  
 info@granetsmontgri.com

  
**L'ANTIC  
 de  
 Bellcaire s.l.**

**ANTIC - VELL - BROCANTES  
 COMPRA-VENDA de MOBLES**

**MAGATZEM I EXPOSICIÓ**  
 Ctra. Torroella de Montgrí a l'Escala  
 (costat gasolinera)

**17141 BELLCAIRE D'EMPORDÀ**

Tel./Fax 972 78 85 40  
 Tel. 972 78 86 33

# FCBellcaire

Una temporada que s'ha fet llarga

La tercera temporada del Futbol Club Bellcaire des de la recuperació del futbol sènior al poble serà recordada, sobretot, per ser la primera que l'equip ha jugat sobre gespa natural. Com a imatges del passat han quedat la pols o el fang d'un dels pocs camps que quedaven sense gespa.

A nivell esportiu, l'equip ha acabat la lliga en un meritori sisè lloc, amb un total de 55 punts i un balanç de disset partits guanyats, quatre d'empatats i onze de perduts. L'equip ha marcat un total de 79 gols i n'ha encaixat 77, essent el màxim golejador l'Àngel Josué Lagos, amb 23 gols.

Durant bona part de la temporada, l'equip s'ha mantingut a la zona alta de la classificació, a pocs punts dels capdavanters. Però a la recta final hi ha hagut una baixada important de rendiment. A la renúncia de l'entrenador, l'Eloi Lagares, que va deixar l'equip a mitja temporada, s'hi ha afegit les dificultats creixents per fer equip com més s'acostava l'estiu. L'acostament de la temporada turística ha fet que cada dia més jugadors tinguessin

compromisos laborals que els impediien complir amb l'equip. Tant és així, que els dos últims partits no s'han pogut disputar. El penúltim per incompareixença del Vilobí i l'últim perquè el Bellcaire no tenia prou jugadors disponibles. Els cinc partits anteriors havien estat derrotes, algunes de doloroses.

La temporada s'ha fet llarga, certament. Qui sap si amb un calendari que arranqués més aviat i que resolgués la competició abans de finals de maig, s'evitaria algun problema.

Amb tot, el balanç de la temporada cal considerar-lo positiu. La junta directiva va fer una aposta forta per poder adaptar les instal·lacions a les necessitats actuals i el futbol que s'ha vist ha lluit més que en temporades anteriors.

El futbol torna a ser present al poble i l'estructura organitzativa del club ha millorat. Ja abans d'acabar la temporada es començava a planificar la vinent. El primer nom fet públic és el del qui assumirà la responsabilitat d'entrenar l'equip: Juan Ramon Aladid.

EQUIPS			PARTITS					
P	Nom	Pts	J	G	E	P	F	C
1	SANT PONÇ, AT. "A"	76	32	24	4	4	104	34
2	LA SALLE GIRONA, U.E. "A"	76	32	24	4	4	117	51
3	VERGES, C.F. "A"	76	32	24	4	4	94	31
4	PONTENC CLUB ESPORTIU "A"	76	32	24	4	4	114	39
5	FLAÇA, C.E. "A"	56	32	17	5	10	89	68
6	FUTBOL CLUB BELLCAIRE 2012 "A"	55	32	17	4	11	79	77
7	MEDES L'ESTARTIT, F.C. "A"	48	32	14	6	12	90	75
8	VILA-SACRA B, U.E. "B"	46	32	11	13	8	78	63
9	SAULEDA, A.D. "A"	44	32	13	5	14	86	85
10	QUART, U.E. "B"	43	32	12	7	13	84	79
11	PALS ATLÈTIC "A"	40	32	12	4	16	52	60
12	SALT-COMACROS CLUB ESPORTIU "A"	36	32	11	3	18	57	81
13	SANT GREGORI, A.E. "B"	29	32	8	5	19	61	89
14	LA PERA, U.E. "A"	28	32	8	4	20	47	100
15	JAFRE, U.E. "A"	23	32	5	8	19	40	81
16	GUALTA, A.U. "A"	11	32	2	5	25	34	101
17	VILOBI FUTBOL CLUB "B"	7	32	3	1	28	38	150



**l'eixida**  
JARDINERIA INTEGRAL

605 909 891  
972 788 473  
leixida@gmail.com



**TAXIS AYALA**

Més de 40 anys al seu servei

Alfons: 619 75 02 40  
Anna: 609 62 07 65  
24h: 660 23 64 03  
taxisayala@hotmail.com

Carrer Ponent, 8-B · 17130 L'ESCALA (Girona)

# UNA BONA temporada

Aquest any el club començava celebrant una calçotada a Santa Caterina amb una seixantena de socis. D'altra banda la Marxa Xino-Xano, el dilluns de Pasqua, va tenir uns bons nivells de participació (200 persones) i amb un temps esplèndid.

**Una molt bona notícia pel club, d'aquest últim mes, és que un dels joves corredors del club fitxava per la reconeguda marca Aresta. Des d'aquí felicitem en Rajiv Marroig i li desitgem que tingui molts èxits.**

Des del club ja es treballa per les pròximes activitats on esteu tots convidats, petits i grans. Hi ha activitats més de caire familiar i lúdic com la Marxa Nocturna que aquest any es farà el divendres 5 d'Agost i la bicicletada el dia 2 d'Octubre. Per altra banda la Lliga Trail Montgrí començarà el dia 25 de Setembre a Bellcaire, el dia 9 d'Octubre serà el torn de la de L'Escala i finalment el dia 23 d'Octubre a Torroella. S'està treballant perquè altres pobles de l'entorn s'afegixin a la Lliga, que aquest any arriba a la seva cinquena edició.

Estem contents perquè amb aquestes activitats i els pocs anys de recorregut hem anat creixent dia a dia, tant en nombre de socis com de participants.

Club Esportiu Bellcairenc . Bellcaire, Juny del 2016



TALLER MECÀNIC  
**Germans Heredia, s.c.**

C/. Bellaire, 20 17141 BELLCAIRE D'EMPORDÀ  
Tel./Fax 972 78 83 94 (Girona)

**La teva llibreria km-0.**  
972 75 98 82 · 655 95 18 31  
llibreria@elcucut.cat

[www.llibreriaelcucut.cat](http://www.llibreriaelcucut.cat)  
C/ del Roser, 29-31 · 17257 Torroella de Montgrí

**CARLES GIFRE QUER**

Plaça Comtes d'Empúries, 8

Plaça Comptes d'Empúries, 8  
Tels. 972 78 85 04 - 972 78 85 96  
17141 BELLCAIRE D'EMPORDÀ

**Spai Piscines** 

- CONTRATISTA D'OBRES
- PISCINES DE FORMIGÓ I DE POLIESTER
- TEMATITZACIÓ DE PISCINES I JARDINS AMB ROCA ARTIFICIAL

XAVIER PUIG VICENTE  
C/ Lluís Albert, 15  
17141 Bellcaire d'Empordà

Mòvil: 630.65.87.94 www.spaipiscines.com  
Fax: 972-78.86.96 info@spaipiscines.com

EXPOSICIÓ:  
Ctra. l'Escala, km. 2,9  
17141 Bellcaire d'Empordà



# QUI ÉS EL MOSQUIT TIGRE?

text Eduard Marquès. Cap del Servei de Control dels Mosquits

**El mosquit tigre (*Aedes albopictus*) va arribar a Europa procedent dels EEUU (Ravena, Itàlia, 1994), i deu anys més tard ho va fer a Catalunya per l'àrea metropolitana de Barcelona (Sant Cugat del Vallès, 2004).**

A la demarcació de Girona el 2008 es va iniciar el "Programa de Vigilància del Mosquit Tigre" i ja el vàrem detectar en quatre municipis de la comarca de la Selva: Lloret de Mar, Blanes, Tossa de Mar i Vidreres. A partir d'aquí i, d'una forma lenta però inexorable, ha anat colonitzant la gran majoria de poblacions. Ha trigat quatre anys a escampar-se per la totalitat dels nuclis urbans i créixer amb densitat per fer-se molest.

El seu hàbitat larvari natural són els forats dels arbres, i la gran capacitat colonitzadora rau en el fet d'haver-se adaptat a dipositar les postes en qualsevol recipient o objecte que pugui mantenir aigua estancada.

Les femelles posen els ous en sec, a la paret interior d'aquests recipients, i quan l'aigua entra i aquests ous queden submergits, eclosionen i surten les larves. El cicle larvari és aquàtic i dura una setmana (a la temperatura de l'estiu), posteriorment fa la metamorfosi i es converteix en mosquit adult, moment en què surt de l'aigua. Després d'aparellar-se, la femella haurà de picar per obtenir un aliment suficientment nutritiu per poder generar els ous.

El mosquit tigre pica de dia i preferentment ho fa a l'exterior, encara que també pot entrar dins de les cases. El seu comportament el podríem qualificar d'agressiu, ja que és molt insistent, d'aquí que sigui un mosquit força molest. Pot picar en qualsevol part del cos, tot i que té certa tendència a volar baix i picar a les cames. Com tots els mosquits en el moment de la picada, el primer que fan és introduir una mica de saliva que actua com anticoagulant, i així facilitar l'absorció de la sang. Aquesta saliva és la que provoca la coïssor.

A part de la molèstia de la picada també hi ha el perill que, amb la saliva, entrin al nostre cos organismes

**corasana**  
espai de yoga  
tl. 639 907 966  
Associació de ioga- Bellcaire d'Empordà  
Carrer Molí 36 -17141

**CAFÉ I COPES**  
**CAFETERIA BELLCAIRE**  
c/ del Molí n. 41

**EXPENEDORIA Nº 1**

marques de tabac internacional, cava de pursos  
Pagament amb tarjeta



estrany i provocar-nos una malaltia. Aquest fet és molt poc probable i aquesta probabilitat o perill serà inferior en la mesura que la població de mosquit tigre (el vector) sigui menor.

## **EL MOSQUIT TIGRE UN NOU VEÍ**

Els mosquits són típics de les zones humides i les seves molèsties sempre han afectat a les poblacions properes a aquests espais però, amb l'arribada del mosquit tigre aquesta problemàtica s'ha generalitzat a per tots els municipis de la demarcació de Girona. Des de la costa fins a la muntanya ningú se n'escapa. I és que amb el mosquit tigre estem parlant d'una espècie invasora que té el seu hàbitat de cria dins de la zona urbana i que la gran majoria dels punts de cria estan dins de l'àmbit privat, possiblement més del 80%! L'Ajuntament té la responsabilitat de controlar la via pública però dins l'àmbit privat hi hem d'actuar cadascun de nosaltres. Aconseguir això no és fàcil, però no impossible. Cal canviar el hàbits que provoquin situacions de risc. I això és un treball que ens portarà molts anys, però nosaltres mateixos en serem els primers beneficiaris.

### **Què hem fet per controlar aquest problema?**

Preveient aquesta situació es va iniciar l'any 2008 un "*Programa de Vigilància del Mosquit Tigre*" finançat per Dipsalut (Diputació de Girona). Aquest programa té com a eix principal la sensibilització de la població. Una de les accions destacades és el "Programa Educatiu". Cada curs es va a les escoles per parlar amb els nens de 5è de primària (11 anys), i explicar-los la problemàtica del mosquit tigre (cicle biològic, prevenció, exercici pràctic, etc.). La part pràctica del programa, consisteix en cercar larves de mosquit al voltant de la casa on viu el nen. Al ser menors, els nens van acompanyats d'adults, que de retruc també aprenen a conèixer el llocs de cria del mosquit tigre, i quines són les mesures de prevenció que s'han d'aplicar, generant un efecte multiplicador en la transmissió del coneixement que el infants han rebut vers la família.

Altres accions que es fan per sensibilitzar a la població, són la distribució de fulletons informatius a les zones on s'han produït queixes. A la web de l'ajuntament també hi ha tota la informació sobre aquesta problemàtica, i abans d'arribar al període més crític de la problemàtica (agost-setembre) algunes emissores de ràdio d'elevada audiència, emeten falques en aquest sentit. També hi ha a la disposició de la població un servei d'atenció directa per rebre ajuda a l'hora de poder localitzar els focus de desenvolupament del mosquit tigre.

### **Quina responsabilitat té l'ajuntament?**

L'ajuntament ha de tenir controlats tots els possibles focus de desenvolupament del mosquit tigre que hi hagi a a via pública. I un punt que s'ha de controlar són els embornals, que tenen la funció d'evacuar les aigües pluvials. Estan dissenyats perquè tinguin un sifó, que té la funció de retenir els materials sòlids que hi van a parar. Doncs és precisament a les parets d'aquesta zona que hi queda l'aigua estancada, on el

mosquit tigre hi posa els ous i hi pot desenvolupar les larves aquàtiques. De forma periòdica s'han d'aplicar productes larvicides per controlar-ne aquestes poblacions.

### **Perquè hem d'actuar d'aquesta manera?**

Simplificant, podríem dir que hi ha dues maneres de controlar els mosquits, una és aplicant insecticides per matar els mosquits adults i l'altra és fent un control de les larves abans que neixin. La millor manera és d'actuar sobre les larves perquè és molt més selectiu, eficaç i de menor impacte per la salut i el medi ambient.

La col·laboració de tots en la lluita contra el mosquit tigre és la millor garantia per obtenir un bon resultat. Hem de tenir molt present que aquesta espècie no fa grans desplaçaments, i si som capaços de neutralitzar els punts de cria a casa i els seus voltants, el primers beneficiats en serem nosaltres mateixos. No creieu que val la pena que ens hi esforcem una mica?



# ALIMENTS PROCESSATS vs NO PROCESSATS

text M<sup>a</sup>Carme Serra, biòloga

**Per tenir una idea del que s'ha de menjar en cada plat, una manera fàcil és pensar que el 50 % del menjar idealment ha d'estar constituït per una barreja de diferents vegetals que contenen diferents micronutrients (fruites i verdures), un 25% ha de contenir cereals i l'altre 25 % ha d'estar format per proteïnes, tant d'origen vegetal, com animal.**



**E**n general, menjar una gran varietat d'aliments és beneficiós perquè es minimitza la probabilitat d'emmalaltir pels potencials contaminants de cada aliment.

Com a beguda el millor és l'aigua mineral. Beure aigua abans de cada àpat pot ser beneficiós per controlar el pes.

És molt important crear l'hàbit de fer un plat saludable, asseseu's per menjar i tenir temps per gaudir del menjar.

La primera decisió important pel que fa a la salut és reduir els aliments processats i augmentar els aliments naturals, no processats. Naturals significa plantes i animals en més o menys el seu estat natural o poc processats com, per exemple, la pasta o la farina.

Els aliments processats en la dieta occidental tendeixen a ser molt abundants; aquests aliments contenen en general molta més sal, més sucre i més greixos que els aliments naturals, i menys fibra. La seva qualitat nutricional sol ser baixa i en canvi solen ser aliments

molt rics en calories.

Així, un "fast food" tipus hamburguesa amb patates fregides i beguda ensucrada té una aportació calòrica molt elevada en comparació amb la seva qualitat nutricional, que és molt baixa. D'altra banda, una amanida freda amb varietat de vegetals i ou dur, suposa una aportació calòrica relativament baixa i, en canvi, una qualitat nutricional elevada.

Un camí per saber si un aliment és super processat és mirar el nombre d'ingredients a l'etiqueta. Un aliment que conté pocs ingredients és menys processat. A més, si podem reconèixer els aliments de l'etiqueta significa que l'aliment és menys processat que aquells aliments que continguin ingredients que la mitjana de la població no n'ha sentit mai a parlar.

I recordem que aliments que no tenen llista d'ingredients com les fruites i les verdures, són la millor opció per escollir.

Una estratègia senzilla per menjar bé és evitar, tant com es

pugui, aliments amb etiquetes d'ingredients perquè, per definició, són aliments empaquetats i més processats que els aliments frescos.

Les grasses dels aliments processats tendeixen a ser menys saludables que les grasses que es troben en greixos vegetals com els avocats o les nous (grasses insaturades).

Grasses saturades com les que es troben en les carns vermelles i la mantega es poden menjar en quantitats moderades. Ara bé, les grasses trans, les que se solen trobar en aliments processats, s'han d'evitar al màxim.

L'any 2015, els EUA van aprovar una nova legislació que prohibeix la utilització de grasses trans en els aliments processats, ja que s'ha demostrat que estan associades al risc de patir arteriosclerosi i malaltia cardíaca.

S'han d'escollir sempre que sigui possible aliments amb poca quantitat de sodi. Els aliments empaquetats tendeixen a tenir molta més quantitat d'aquest mineral en forma de sal.



## CONSELLS PRÀCTICS PER A L'ELABORACIÓ DE DIETES EQUILIBRADES

### ESMORZAR

Un esmorzar equilibrat ha d' estar format pels aliments següents:

- 1 fruita o suc
- Lactis com iogurt, formatge o llet
- Cereals en forma de pa (amb formatge, pernil cuit, pernil salat o de forma esporàdica, altres embotits) o cereals d' esmorzar preferiblement sense sucre

### DINAR I SOPAR

Un dinar i sopar equilibrats han d'estar formats pels aliments següents:

- Pasta, arròs, patates, llegums, cereals o pa
- Verdura cuita o crua com per ex. una amanida
- Carn, peix, ou, marisc o substitutius, com tofu o seitan
- Fruta o lacti

## EXEMPLE DE MENÚ EQUILIBRAT

### ESMORZAR

Pa integral + pernil dolç

Llet semidesnatada o desnatada

### MIG MATÍ

1 fruita

2 nous

### DINAR

Amanida de llegum

Sípia a la planxa + verdures a la planxa

1 iogurt

### MITJA TARDA

1 iogurt

10 ametlles

### SOPAR

Verdura amb patata

Truita francesa + amanida

1 fruita

### ESMORZAR

Pa integral + pernil dolç

Llet semidesnatada o desnatada

### MIG MATÍ

1 fruita

2 nous

### DINAR

Amanida d' arròs

Pollastre o gall d' indi amb amanida

1 iogurt

### MITJA TARDA

1 iogurt

10 ametlles

### SOPAR

Torrada escalivada

Marisc variat amb amanida

1 lacti

### BIBLIOGRAFIA

Coursera, Food & Health, 2016  
UOC, Dieta equilibrada

# QUAN JO N'ERA *petitet*

text Ramon Manent i Folch

La cançó d'aquest número forma part del recull d'una cinquantena que l'enyorat amic Robert Pellicer i Viader va deixar enregistrades al seu ordinador com a testimoni i llegat del seu afecte per la cançó tradicional més propera. Després de consultar els recentment publicats treballs de recerca de l'Obra del Cançoner Popular, en Robert va decidir enregistrar-ne una selecció de les que procedien del Baix Empordà recollides per Palmira Jaquetti.

La que hem triat per aquesta pàgina és una de les més boniques i significatives. Amb un arranjament a veus, la cançó ha fet camí entre diversos grups de polifonia tradicional, essent un dels cants comuns que aquests grups comparteixen sovint a les seves trobades i audicions.

Us n'ofereim la partitura de l'arranjament i la lletra tal com va ser recollida als anys 30 del segle passat.

Salut i cantera!

**QUAN JO N'ERA PETITET**  
Cançoner d'en Tirol-la/Harm.R.Manent

Quan jo n'era pe-ti-tet la meu ma-re em re-ga-  
l'a-ra quor'he-es-tat gran-det n'he-ha-gut d'a-nar a les  
la-va me'n com pra-va al-gun ou-et i al-gu-na nou con-fi-  
ar-nes i a la cam-pa-nya del rei n'hi van molts no en tor-nen  
1. ta-da 2. Trist de mi jo en soc tor-nat amb vint  
En veig ve-nir la meu mare en vint  
i-nou pu-nya-la-des el ca-vall en duu les nou trist de  
camp que ver-de-ja-co-lli-a-ro-ses i flors per go-  
1. mi por-to les al-tres 2. lla-gues

## QUAN JO N'ERA PETITET

Trad.catalana

Quan jo n'era petitet la meu mare em regalava,  
me'n comprava algun ouet i alguna nou confitada.  
I ara que n'he estat grandet n'he hagut d'anar a les  
armes  
i a la campanya del rei n'hi van molts no en tornen gaires.

Trist de mi, jo en soc tornat amb vint nou punyalades,  
el cavall en duu les nou, trist de mi porto les altres.

En veig venir la meu mare en un camp que verdejava,  
collia roses i flors per gorir les meves llagues.

Ai, mare, 'neu-me a fer el llit allà on jo solia jaure,  
no me'l feu pas gaire bé que no hi dormiré pas gaire.  
A ne mi m'enterrareu peu de la mare de deu del Carme  
i el cavall l'enterrareu al cap de l'estable.

I el cavall l'enterrareu al cap de l'estable  
cada vegada hi passeu hi resareu una salve.

**Zenit**  
CULTURA

**CARNS I EMBOTITS**  
*Can Raliu*

info@canraliu.com  
www.canraliu.com

17143 JAFRE  
Carrer Major, 67  
Tel. 972 76 80 18

17100 LA BISBAL D'EMPORDÀ  
Pl. Major, 17 . Tel. 972 64 06 03  
Pl. Joan Carreras Dagas, 5 . Tel. 972 64 55 84

# DE PRINCESES I DRACS

text Josep Torrent

## CAVALLER I

Un drac més ha raptat una altra princesa. Un cavaller, fermament convençut de ser el protagonista de la llegenda, agafa espasa, llança i cavall i cavalca cap a la cova del drac. Pel camí troba una dona vella que li demana menjar i beure. S'atura i comparteixen el que porta. La dona li explica que és una fada i per haver-la ajudat li concedirà el que li demani. El que ell vol és que si mor en la lluita contra el drac el torni a la vida. El drac el mata i torna a la vida i escomet al drac una i mil vegades amb idèntic resultat.

El drac cansat de matar tantes vegades un cavaller tan insistent, aixeca el vol i desapareix per sempre. El cavaller, xacrós i vell se'n torna trist per no haver pogut matar el drac.

### SEGON FINAL CAVALLER I

La vella princesa es va passar els darrers anys a la cova esperant inútilment el retorn del drac.

### TERCER FINAL CAVALLER I

La princesa (reina des de fa molts anys) viu feliç a palau amb el rei i els fills ja grans. Va escapar-se al setè combat.

## CAVALLER II

Un drac més ha raptat una altra princesa. Un cavaller, fermament convençut de ser el protagonista de la llegenda, agafa espasa, llança i cavall i cavalca cap a la cova del drac. Pel camí troba una dona vella que li demana menjar i beure. S'atura i comparteixen el que porta. La dona li explica que és una fada i per haver-la ajudat ha

desfet l'encanteri i es converteix en una formosa jove que li diu que l'ajudarà amb els seus poders.

Van a la cova, lluita, mata el drac i allibera a la princesa que, només de veure's amb la fada, s'enamoren bojament l'una de l'altra. El cavaller se'n torna cap cot maleint les antigues llegendes i els relats posmoderns.

## LA PRINCESA

Cavalcava pel bosc i, per una d'aquelles casualitats, va poder veure com un drac caçava un vell cérvol en una clariana. Va quedar meravellada amb la visió de la fantàstica criatura i, així que va arribar a palau, va demanar que li portessin el millor caçador de dracs del regne.

- El vull viu i ràpid! -li va ordenar.

L'expert caçador va parar una trampa amb un cérvol que va ferir, a la mateixa clariana.

La princesa va ordenar tancar-lo a la masmorra més profunda i segura del castell, on cada dia l'anava a admirar i a parlar-hi. De res van servir les súpliques del jove drac demanant-li la llibertat per poder volar al costat de la seva família estimada.

Així que la parella del drac va assabentar-se del rapte va estudiar amb cura el castell i va planificar el rescat. La lluita va ser ferotge. Al castell no van haver-hi supervivents.

La parella de drac van ser feliços, van menjar anissos i van tenir molts fills.



**GRABALOSA**  
METÀL·LIQUES

TANCAMENTS ALUMINI I PVC  
PORTALS DE GARATGE  
PORTICONS SEGURETAT  
SERRALLERIA  
PORTALS DE JARDI

**9 7 2 7 8 8 0 2 8**  
WWW.GRABALOSA.COM



*Carnisseria  
Xarcuteria*

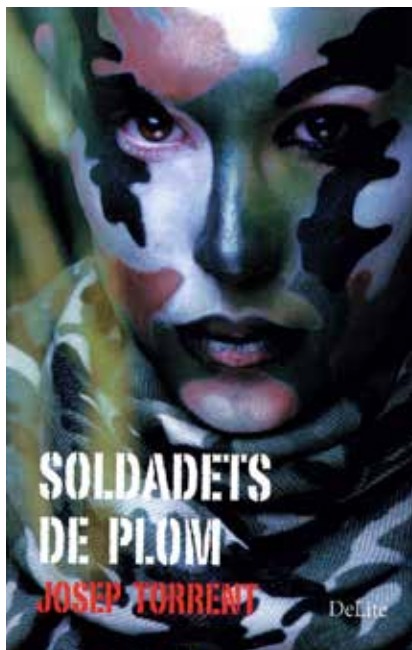
**SANTI**

C/ Moli, 11 - Tel. 972 78 82 42  
17141 Bellcaire d'Empordà  
Girona

# DOS LLIBRES

## ESCRITS PER DOS BELLCAIRENCES

Per a les vacances d'estiu, us recomanem la lectura de dos llibres escrits per dos bellcairencs: en Josep Torrent i la Soledat Balaguer. D'una banda, una novel·la emmarcada en un context de guerra, d'una altra, un assaig de geopolítica internacional sobre allò que cal saber per quan Catalunya sigui un estat independent.



### SOLDAETS DE PLOM

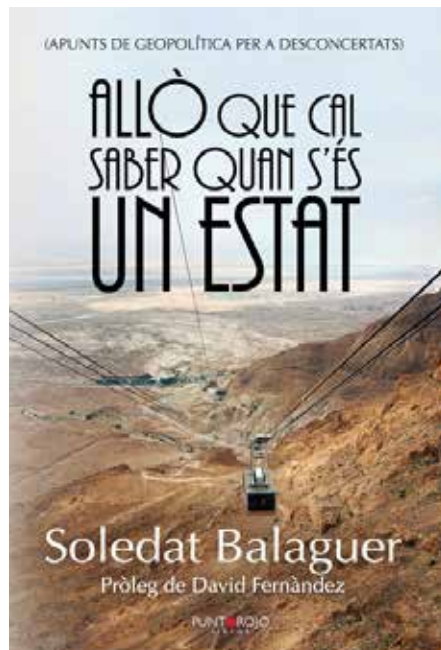
Autor: Josep Torrent Alabau  
Editorial Llibres del delictes - DeLite

Aquesta vegada en Josep canvia totalment de registre i ens presenta una novel·la ambientada en l'exèrcit espanyol. Una novel·la antimilitarista?

La novel·la és una crítica dura a la invasió a l'Afganistan pels interessos geoestratègics i econòmics dels EUA, i a com el govern espanyol hi ha enviat soldats amb poca preparació psicològica i amb material inadequat.

Tot plegat es mostra a través de la protagonista: una noia amb pocs estudis que fa anys alterna feines precàries i subsidi d'atur, i s'allista a l'exèrcit espanyol amb l'única finalitat de tenir uns ingressos estables. Després d'uns mesos a la base se li comunica que ha d'anar de missió a l'Afganistan. La por a morir fa que intenti evitar-ho sense èxit. Allà patirà les misèries de la guerra durant els quatre mesos i mig que dura la missió. Tornarà tan canviada que se li farà molt difícil mantenir la salut mental i la relació de parella.

L'autor intercala flaixos de converses entre fabricants d'armes americans, periodistes, despatxos de la CIA i pressions al govern espanyol, per mostrar els veritables interessos dels EUA per envair l'Afganistan i com han pressionat perquè una quarantena de països s'hi afegissin amb la bandera de fer fora els talibans i restaurar la democràcia.



### ALLÒ QUE CAL SABER QUAN S'ÉS UN ESTAT

Autora: Soledat Balaguer  
Editorial: Punto Rojo libros

Si, finalment, Catalunya esdevé una República Independent, el fet més important que es derivarà, sens dubte, és que començarà a formar part de la Comunitat Internacional.

Un Estat, un vot. Així de senzill. La república catalana, mitjançant el seu vot, haurà de prendre decisions que afectaran la vida quotidiana de milions de persones. La situació geogràfica d'un estat és determinant en la seva importància des del punt de vista geopolític i Catalunya està situada en aquest lloc concret de la Mediterrània, lloc de pas i encreuament – que mai frontera- de totes les cultures que malden per retrobar-se a si mateixes entre

tanta, tanta guerra.

Els paradisos fiscals, la venda d'armes, el funcionament d'allò que anomenen "els mercats", el comerç de petroli i de minerals estratègics, els interessos reals que marquen les polítiques de la Unió Europea, la incidència de les noves potències emergents en el món globalitzat, el gran negoci que hi ha al darrere de totes les guerres, les conseqüències del canvi climàtic... Aquests apunts de geopolítica no pretenen discernir quin ha de ser el paper d'una Catalunya independent en el mapa geoestratègic mundial. Però en un moment en que la ciutadania de Catalunya té a les seves mans la possibilitat de construir un nou país, que volem que sigui un país nou, no podem ignorar quina és la realitat que ens envolta, més enllà del que ens expliquen en els telenotícies.

El 20 de juny es va presentar a l'Espai Vilaweb, de Barcelona, amb Vicent Partal, director de Vilaweb, i Gustau Navarro, director de geopolítica.cat. Aquest juliol es presentarà també al Casal Independentista El Forn, de Girona (7 de juliol, 19.30h) amb Benet Salellas i el dissabte 16 a Viladamat.

Exposició pintors locals



Festa Petita  
Actuació El Pot Petit



Visita Institut de Verges



Els nens del Rajoli



Marxa XINO-XANO



Alumnes del Rajoli



Marxa XINO-XANO



olivars



# ACTIVITATS D'ESTIU

## DV 01 JULIOL

21.30h

### Concert Cor Malodes

Concert d'estiu del Cor Malodes sota la direcció de David Granato. Plaça del Comtes d'Empúries

## DS 02 JULIOL

### Festa solidària 20 anys de la Fundació Oncolliga Girona.

Mostra de cuines del món (tastets de cuines de tot el món). Música ambient amb DJ Wassa. I després... rumba amb DIJOURS PAELLA. Entrada gratuïta. Plaça dels Comtes d'Empúries.

## DV 08 JULIOL

21.30h Liceu a la fresca

**La Bohème** de Puccini  
Al pati del castell

## DS 09 JULIOL

22.00h

### Audició final del curs d'estiu de polifonia tradicional.

A la capella de Sta Maria del castell

## DV 15 JULIOL

### Cantada d'havaneres LES ANXOVETES

Plaça dels Comtes d'Empúries

## DS 16 JULIOL

21.00h

### Sopar de la vedella

Local Social - zona esportiva

## DS 23 JULIOL

18.30h

### Visites medievals

Església Medieval de Sant Joan de Bedenga.

## DS 30 JULIOL

22.00h

### METALL

Bellcaire METAL fest  
Amb els grups *Cultum Mortis*, *Streaks*, *Expectativa zero*, *Luhoredom*, *Shouting last*.  
Local Social. Entrada gratuïta.  
Organitza: Ajuntament de Bellcaire  
Col·laboren: CF Bellcaire i AC Belbitinca

## DV 05 AGOST

### Marxa Nocturna del CEBellcaire

## DS 20 AGOST

### Visites medievals:

El nucli i el castell de Bellcaire

## 27, 28 i 29 AGOST FESTA MAJOR

### DS27

21.00h Sopar de Festa Major / 22.00h Havaneres amb els Cantaires del Montgrí

### DG28

Matí, Jocs inflables per a la mainada / Migdia, *Arròs del Presi* - concurs d'arrossos / Tarda, baixada de carretons / Vespre, teatre *El client sempre queda content*

### DL29

Ofici solemne amb acompanyament musical / Espectacle infantil / Sardanes, concert i ball amb Els Montgrins

## DG 11 SETEMBRE

### Diada Nacional de Catalunya

Dinar popular

## DS 19 NOVENBRE

### IV Fòrum de Recerca del Baix Ter