

Núm. 46 | Novembre 2021 | Preu 3 euros



EL FAR D'EMPORDÀ

Revista d'El Far d'Empordà





HORARIS DE SERVEIS

AJUNTAMENT

Obert cada dia de dilluns a divendres de 10 a 13.30 h

I dimarts a la tarda de 15 a 17.30 h.

Podeu trucar per concertar cita prèvia a hores convingudes.

SERVEIS SOCIALS

Treballadora social

Educadora social

Trucar de dilluns a divendres de 8.30 a 14.30 h.

SERVEI D'URBANISME

Arquitecta municipal.

Demander cita prèvia a l'Ajuntament.

JUTJAT DE PAU

Jutgessa de Pau.

Demander cita prèvia a l'Ajuntament.

RECOLLIDA DE MOBLES, TRASTOS VELS I RESTES VEGETALS

A la depuradora municipal els dissabtes de 8 a 14 h.

CORREUS

Horari d'atenció al públic:

De dilluns a divendres de 13 a 13.30 h.

Oficina de Correus de Vilamalla.

ESCOLA

Horari acadèmic: De 9 a 12.30 h i de 15 a 16.30 h.

CASAL DE LA GENT GRAN

De dilluns a divendres de 15 a 19 h.

CONSULTORI MÈDIC

Metge: **Dr. Pedro Aparicio**

Infermera: **Dolors Golobardes**

Dimercres de 8 a 13 h. Per

demanar hora de visita

programada i receptes, trucar al 93 326 89 01

o per internet programació de visites.gencat (cal tenir la targeta sanitària a mà). També podeu

trucar al dispensari del Far i als dels pobles adjunts en horari de visita. Laborables fora dels horaris

d'atenció, podeu contactar amb el CAP Josep de Masdevall o trucar

al 112 per emergències. Festius i caps de setmana podeu trucar

al 112 per emergències o anar a l'Hospital de Figueres.

MISSIS

Consultar horaris a l'Església de

Sant Martí, a l'Ajuntament, al casal de la gent gran i xarxes socials del poble.

TELÈFONS

Ajuntament972 51 11 08

Fax.....972 67 36 05

Serveis socials.....972 52 20 00

Dispensaris Municipals:

Far d'Empordà.....972 502 905

Fortià.....972 53 41 88

Vila-sacra.....972 50 56 53

Riumors972 53 42 72

Escola.....972 67 00 88

Casal de la Gent Gran.....972 50 29 05

Mossèn Carles Sánchez.....609 57 13 82

Mossos Esquadra.....112

Policia Nacional091

Policia Nacional (Figueres) ...972 67 75 60

Guàrdia Urbana (Figueres) ...972 51 01 11

Bombers112

Creu Roja (Figueres)972 67 29 39

Emergències112

CAP Ernest Lluch972 67 76 31

CAP Josep de Masdevall972 50 23 64

Servei cita prèvia CAP.....93 326 89 01

Hospital de Figueres972 50 14 00

Clínica Santa Creu.....972 50 36 50

Hospital Dr. J. Trueta.....972 94 02 00

Protecció civil972 50 11 90

Consell Comarcal Alt Empordà 972 50 30 88

Renfe (Figueres).....912 320 320

Estació autobús (Figueres) ...972 67 33 54

Diputació Girona972 18 50 00

AUTOBÚS ESCOLAR E.S.O. I.E.S. CENDRASSOS 2021/2022. Sortida: El Far 7.50 h - Arribada: 15 h

FESTES LOCALS DEL FAR D'EMPORDÀ

Festa d'hivern: Cap de setmana més proper a Sant Martí (11 de novembre)

Festa d'estiu: Durant el mes de juliol o agost.

HORARIS SARFA

	400	400	400	400	400	400		400	400	400	400	400	400
Figueres (estació)	08.00	09.00	13.30	17.30	18.30	20.15	Torroella de Montgrí	06.25	07.25	12.10	14.40	17.10	18.55
El Far d'Empordà	08.10	09.10	13.40	17.40	18.40	20.25	Ullà	06.30	07.30	12.15	14.45	17.15	19.00
Fortià	08.14	09.14	13.44	17.44	18.44	20.29	Bellcaire d'Empordà	06.35	07.35	12.20	14.50	17.20	19.05
Riumors	08.17	09.17	13.47	17.47	18.47	20.32	L'Escala	06.45	07.45	12.30	15.00	17.30	19.15
La Bomba	08.20	09.20	13.50	17.50	18.50	20.35	Viladamat	06.55	07.55	12.40	15.10	17.40	19.25
Vilamacolum	08.25	09.25	13.55	17.55	18.55	20.40	L'Armentera	07.00	08.00	12.45	15.15	17.45	19.30
Vilacolum	08.30	09.30	14.00	18.00	19.00	20.45	St. Pere Pescador	07.05	08.05	12.50	15.20	17.50	19.35
Torroella de Fluvià	08.35	09.35	14.05	18.05	19.05	20.50	Torroella de Fluvià	07.10	08.10	12.55	15.25	17.55	19.40
St. Pere Pescador	08.40	09.40	14.10	18.10	19.10	20.55	Vilacolum	07.15	08.15	13.00	15.30	18.00	19.45
L'Armentera	08.45	09.45	14.15	18.15	19.15	21.00	Vilamacolum	07.20	08.20	13.05	15.35	18.05	19.50
Viladamat	08.50	09.50	14.20	18.20	19.20	21.05	La Bomba	07.25	08.25	13.10	15.40	18.10	19.55
L'Escala	09.00	10.00	14.30	18.30	19.30	21.15	Riumors	07.28	08.28	13.13	15.43	18.13	19.58
Bellcaire d'Empordà	09.10	10.10	14.40	18.40	19.40	21.25	Fortià	07.31	08.31	13.16	15.46	18.16	20.01
Ullà	09.15	10.15	14.45	18.45	19.45	21.30	El Far d'Empordà	07.35	08.35	13.20	15.50	18.20	20.05
Torroella de Montgrí	09.20	10.20	14.50	18.50	19.50	21.35	Figueres (estació)	07.45	08.45	13.30	16.00	18.30	20.15

Diaris - de dilluns a diumenge



Sumari

Horaris de serveis, telèfons	2
Sumari i editorial	3
L'ajuntament informa	4
L'escola	10
Ampa	18
Les cèdules personals, antedecents dels DNI	19
El far, terra de pipiripius	21
La pabordia de Fortià i el far del monestir de Sant Pere de Rodès	24
Es pot deixar de fumar?	27
Afectació de la tramuntana en el caràcter dels empordanesos	29
La Marta i en Demetri	31
El casal de la gent gran virtual	35
Encarnación Prats Ferrando	38
Romeria a la Salut de Terrades	41
Envelliment actiu	42
Noms, renoms i malnoms de les cases d'El Far d'Empordà	44
Vivències	47
Vivim la història	48
Què en sabem de les vacunes contra la covid-19?	52
Els animals de la meva infància	54
Passat i present	55
Sis mesos a Wisconsin	56
La Tina Leitón	58
Un líder és o també es pot crear?	60
Cuidem la natura, ella ens cuida.....	62
El despertar del molí de la torre	63
L'aigua al El Far d'Empordà	65
Avui va de contes	70
Els bancs	72
L'ungla encarnada o onicocriptosi	74
Les fulles de la immortalitat	76
La incapacitació civil	78
El consum l'any 2020, com s'ha vist afectat per la pandèmia?	80
El joc del far	82
Gent una mica gran, gran i molt gran	83
I tu, com ho dius?	85
Parc de salut en temps de covid	86
Receptes	87
El far actiu	90
Passatemp	92
Benvolguts elfarencs i elfarenques	94
Programa de la festa	95

Edita i patrocina: Ajuntament d'El Far d'Empordà
Imprimeix: Impremta Pagès

EDITORIAL

Ben entrada la tardor i arribant de nou la festa de Sant Martí, el nostre patró, encetem plegats un nou FARUS. Una nova edició farcida d'articles i escrits variats que esperem que us porti a tots a gaudir d'una lectura amena i entretinguda.

Per començar, la portada i la contraportada ens conviden a fer una passejada pel Far d'Empordà, el nostre poble que tant estimem. Sovint no som conscients de la sort que tenim de viure i gaudir de racons plens de pau i tranquil·litat. Tenim un paisatge variat, malgrat que es trobi en plena plana empordanesa i no puguem presumir de tenir muntanyes ni boscos. El riu Manol, alguns estanys, conreus variats que canvien segons l'època de sembra, pinedes,... Un paisatge singular i empordanès modelat pel clima mediterrani i les fortes tramuntanades.

En aquest exemplar, trobarem alguns articles que ens parlen d'aquesta natura i de la terra elfarenca on vivim i ens acull. També descobrirem algunes efemèrides i trets de la memòria del poble. Històries que ens descobreixen el passat més recent i la gent que ens ha precedit.

A les següents pàgines trobareu articles i seccions ja habituals però també esperem sorprendre-us amb escrits diversos que ens porten a informar-nos, instruir-nos, divertir-nos i a entusiasmar-nos.

Amb gran alegria per part de tots, podreu veure com s'ha pogut reprendre alguna activitat de les moltes que hem trobat a faltar, sempre complint les mesures de prevenció per combatre plegats aquesta crisi sanitària que tots esperem que acabi ben aviat. L'obertura fa poc temps del casal de la gent gran és una mostra de com, a poc a poc, retornem a la quotidianitat d'abans de la pandèmia.

La nostra revista és una revista plural on hi tenen cabuda totes les missives que ens feu arribar. Una vegada més, us volem animar a col·laborar en les properes edicions. És la revista del poble i per a tots els vilatans. Volem donar les gràcies a tothom qui la fa possible i agraïm l'esforç de tots per tirar endavant cada edició.

Recordem que la revista es reserva el dret de corregir els escrits, tant a nivell ortogràfic com gramatical, i a publicar-los en un número concret o bé el següent, en funció de l'espai disponible i de la data de lliurament.

Us desitgem una bona lectura i molta salut per a tothom!

La comissió redactora de la revista

Amb el suport de:



Ajuntament
El Far d'Empordà



Diputació de Girona



L'AJUNTAMENT INFORMA

L'edició passada vam començar parlant de la colpidora crisi sanitària en la que malauradament encara estem immersos. Des de la casa consistorial, continuem fent divulgació a través de les nostres xarxes socials de totes les mesures que ens recomana el PROCICAT, amb tots els canvis que hi van havent atesa com es trobi la situació epidemiològica, per tal de seguir totes les recomanacions i poder contribuir a la seva contenció.

És de complaure el suport i el poder mantenir sempre el contacte de manera continuada amb els serveis sanitaris municipals, així com amb Benestar Social del Consell Comarcal de l'Alt Empordà i amb els serveis socials per poder solucionar qualsevol problema que es pugui produir.

Esperem que hi hagi una gran millora dels indicadors de la pandèmia i que puguem anar sortint d'aquesta crisi sanitària. Desitgem molta salut i el millor per a tothom.

Des de l'Ajuntament us volem informar de les actuacions més significatives d'aquest darrer any.

L'Ajuntament d'El Far d'Empordà, com a signatari del Pacte d'Alcaldes i en el marc del Pla d'acció per a l'Energia sostenible del municipi (PAES), ha estat adjudicatària de **diverses línies de la subvenció "Del Pla a l'Acció 2020-2021" de la Diputació de Girona**, que ha permès dur a terme les següents accions:

- Instal·lació d'un punt de recàrrega semiràpida per a vehicles elèctrics al C/ Pau Casals



L'Ajuntament d'El Far d'Empordà ha instal·lat una estació de recarrega semiràpida per a vehicles elèctrics situat al carrer Pau Casals. Es tracta d'una zona d'accés públic al costat del centre cívic, l'escola i l'ajuntament. El mètode de pagament es pot realitzar a través d'un dispositiu RFID

- Substitució de l'enllumenat actual per làmpades més eficients en diferents equipaments municipals

El sistema d'il·luminació representa un percentatge significatiu del consum energètic dels serveis generals d'un edifici la il·luminació té un pes d'un 33% aproximadament

de tot el consum elèctric d'un equipament. El municipi aposta pel canvi de tecnologia a LED ja que s'aconsegueix una major eficiència lumínica, consumeixen 3 vegades menys que una bombeta tradicional i 10 vegades menys que una bombeta incandescent, tenen una durabilitat d'entre 40.000 i 50.000 hores, tenen una baixa emissió de calor i són totalment reciclables i ecològiques.

- La instal·lació fotovoltaica per a la producció d'electricitat destinada a l'autoconsum compartit per a l'edifici de l'escola i l'ajuntament



L'actuació ha consistit en la instal·lació d'autoconsum instantani per a l'equipament de l'escola i l'ajuntament. Els mòduls estan ubicats a la coberta inclinada de l'edifici del centre cívic d'El Far d'Empordà, situat al c/ Pau Casals, número 9. S'han instal·lat un total de 20 mòduls solars de 460 Wp, amb un total de 9,2 kWp, connectats a un inversor monofàsic de 10 kW. Amb la implantació d'aquesta acció el municipi del Far d'Empordà estalviarà

9.777 kWh i reduirà un total de 2,36 tones de CO₂ a l'atmosfera.

OBRES DE CONSTRUCCIÓ DE L'SKATEPARK

S'ha donat resposta a la demanda esportiva juvenil del municipi mitjançant la instal·lació de diversos elements que conformen l'skatepark, situat al costat de la pista. En concret, s'ha dotat amb una rampa amb baranes, una barana metàl·lica, un funbox, un slidebox i un quarterpipe. L'equipament disposa de la senyalització amb les normes d'ús i de seguretat.



CONTRACTACIÓ D'UN JOVE EN PRÀCTIQUES GRÀCIES AL PROGRAMA DE GARANTIA JUVENIL

La contractació laboral en pràctiques de persones joves amb formació, beneficiàries del Programa de Garantia Juvenil a Catalunya, permet millorar la seva ocupabilitat amb l'adquisició de les aptituds i les competències derivades de la



pràctica laboral, de manera que sigui possible la seva incorporació al mercat laboral de forma estable i duradora en el temps. L'Ajuntament d'El Far d'Empordà ha estat beneficiària d'una subvenció per la contractació d'una persona jove en pràctiques, que estarà vinculada a l'àrea de conservació i manteniment del municipi.

La posada en funcionament d'un centre d'interpretació del paisatge a El Far d'Empordà implica, entre d'altres, l'adequació d'un itinerari de passeig per a vianants que implica dur a terme les actuacions necessàries de condicionament, senyalització i manteniment per tal de potenciar la funció de facilitar la percepció dels valors del paisatge i el coneixement del territori, funcions que actualment porta a terme el jove en pràctiques. Amb aquestes actuacions, i d'altres que es van portant a terme, es pretén donar un impuls al turisme.

AMPLIACIÓ DE L'HORARI D'ATENCIÓ AL PÚBLIC DE L'AJUNTAMENT I CREACIÓ D'UN PUNT D'INFORMACIÓ PÚBLICA

Durant aquest últim any s'ha dut a terme la consolidació de l'organigrama de l'Ajuntament, gràcies a la cobertura de les places de Secretaria, Tècnic d'Administració i Administratiu. Gràcies a aquesta estructuració de personal s'ha pogut ampliar l'horari d'atenció al públic de l'Ajuntament, que ara obre de dilluns a divendres, de 10 a 13.30 h, i la tarda de dimarts de 15 a 17.30 h.

També orientat a millorar l'atenció al públic, es crea un punt d'informació pública a l'Ajuntament, que consistirà en un ordinador des del

qual es podrà accedir a aquella informació a la que tinguin accés aquells interessats que així ho hagin sol·licitat.

ENJARDINAMENT DE DIVERSOS ÀMBITS DEL MUNICIPI

S'han portat a terme diversos treballs d'enjardinament en diferents zones del municipi, com al veïnat de l'Oliva, el rentador, el C/ Oliva, la Pl. Major i la Pl. Ajuntament. Aquestes actuacions permeten disposar d'una major presència de vegetació a la via pública, i suposen una millora dels espais comuns del municipi.

POSADA EN FUNCIONAMENT DEL CENTRE D'ESTUDI I INTERPRETACIÓ DEL PAISATGE

L'any 2008 el Consell Comarcal de l'Alt Empordà va redactar la Carta del paisatge. A nivell comarcal s'ha estudiat la importància del paisatge al nostre territori, ja que suposa un actiu patrimonial, econòmic i turístic. En el projecte de la Xarxa de miradors de paisatge de l'Alt Empordà, es va triar el Far d'Empordà com a punt idoni per a visualitzar el paisatge representatiu de la plana empordanesa.



Els darrers anys l'Ajuntament d'El Far d'Empordà ha treballat en l'adequació d'un espai i el seu entorn per crear un Centre d'interpretació del paisatge. Les accions d'obra i arranament de carrers realitzades culminaran la construcció d'un aparcament i zona verda darrere l'església de Sant Martí. Aquest projecte d'obra està en procés d'aprovació i s'executarà en els propers mesos.

El centre d'interpretació del paisatge ajudarà a difondre millor els valors de les diferents tipologies de paisatge que tenim a Catalunya i a la comarca i la importància de la seva conservació i gestió eficient.

URBANITZACIÓ DELS CARRERS NOU, FONT I OLIVA I ZONA D'APARCAMENT



A finals dels anys seixanta i principis dels setanta es va produir una extensió del nucli del voltant de l'església cap a la banda sud-est del nucli urbà, just a la cruïlla entre el camí de Figueres i el camí del Pont del Príncep. Aquest creixement donà lloc a la construcció dels carrers Nou i de la Font, que va prendre el nom per la proximitat a una de les fonts del poble. Aquest

creixement residencial es desenvolupà en parcel·les per a edificacions entre mitgeres de planta baixa i planta pis que s'han anat construint al llarg d'aquests anys.

S'ha aprovat el projecte d'obra, i es procedirà a licitar la urbanització dels carrers Nou, Font i Oliva, juntament amb la construcció d'un pàrquing a la finca del carrer de la Font, on actualment s'ubica la marquesina de la parada del bus.

SEGUIMENT DE LA 2a FASE DE LES OBRES D'URBANITZACIÓ DEL POLÍGON INDUSTRIAL LOGIS EMPORDÀ

L'Ajuntament es troba efectuant el seguiment directe, a través de tres serveis municipals: el d'arquitectura, els serveis jurídics i el d'enginyeria, aquest últim especialment contractat per aquest seguiment, la segona fase d'urbanització del polígon Logis Empordà, promogudes per CIMALSA i adjudicades per ella a la UTE CRC OBRAS I SERVICIOS SL I VIALS I MEDI AMBIENT SAU, per import aproximat de 7 milions d'euros.

CIMALSA és una empresa pública de la Generalitat de Catalunya, encarregada de la promoció, el desenvolupament i la gestió d'infraestructures i centrals per al transport de mercaderies i la logística amb els màxims estàndards d'accessibilitat, qualitat i serveis tant a les empreses com als treballadors i treballadores.

Actualment aquestes obres es troben a punt de finalitzar i entregar a l'Ajuntament per a la seva incorporació a la xarxa municipal. A partir d'aquest moment caldrà verificar que les obres s'han executat conforme al projecte.



La segona fase d'urbanització s'està adequant per permetre la ubicació d'empreses que requereixin parcel·les amb una superfície superior als 150.000 m² i naus de 100.000 m². Entre aquestes empreses és sabut que AMAZON té previst obrir l'any vinent un centre logístic que implicarà la creació de llocs de treballs i que se sumarà als centres del Prat de Llobregat, Martorelles i Catellbisbal, a Catalunya.



ADEQUACIÓ DELS CAMINS PEATONALS DE L'OLIVA I DE SIURANA

Els projectes d'adequació dels camins peatonals de l'Oliva i de Siurana estan en fase d'aprovació i de licitació, per tal que les obres comencin el més aviat possible.

PUNT D'INFORMACIÓ ENERGÈTICA MUNICIPAL

L'Agència Comarcal de l'Energia i Clima (ACEC) va engegar una nova edició del Punt d'Informació Energètica Comarcal. El projecte es porta a terme a varis municipis de la comarca i entre ells El Far d'Empordà.

Des del Punt d'Informació Energètica es plantejen objectius com fomentar l'aplicació de bones pràctiques d'estalvi i eficiència energètica entre la ciutadania o crear consciència energètica i informar sobre els impactes negatius, sobre el



medi ambient i sobre la salut de les persones, de l'actual model energètic. Amb aquest projecte també es poden detectar casos de pobresa energètica de famílies que passen per dificultats econòmiques i corren el risc de veure's privats de l'accés als serveis bàsics de llum, aigua o gas i informar-ne als tècnics de serveis socials.

El Punt d'Informació Energètica és una aposta de l'ACEC per donar a conèixer als ciutadans l'energia que consumeixen, plantejar-se canvis d'hàbits, fer una inversió per tal d'estalviar energia o instal·lar energies renovables a la llar.

El Punt d'Informació Energètica municipal ofereix:

-Un servei d'informació i atenció necessària a la ciutadania.

-Un tècnic comarcal compartit que ens visita al municipi i comparteix unes sessions de dues hores.

-Uns horaris variables per poder donar un ventall d'oportunitats als ciutadans.

-Una pàgina web de referència de caire informatiu. Hi trobarem informació sobre línies de subvenció i consells pràctics d'estalvi energètic.

-Donar compliment al Pacte d'Alcaldes per tal d'assolir l'objectiu d'estalvi d'emissions de CO₂ definit al PAES (Pla d'Acció per a l'Energia Sostenible) municipal.

Tot i el punt itinerant al nostre municipi, hi ha un correu electrònic habilitat per facilitar el contacte de la ciutadania per les consultes que es vulguin fer puntinfoenergia@altemporda.cat

Per tal que les persones interessades sàpiguen on tenen el PIE més proper i l'horari més adient, poden consultar la informació en el lloc web [energia.mediambient-altemporda.org /](http://energia.mediambient-altemporda.org/).

Totes les sessions s'informen a través de les xarxes de l'Ajuntament i del web comarcal de l'ACEC.

DINAMITZACIONS AL PARC URBÀ DE SALUT I ITINERARIS SALUDABLES

El parc urbà de salut ideat per una comissió multidisciplinària de gent experta s'adreça especialment a persones adultes i a gent gran. Està dissenyat per fer exercici físic i es treballa de manera homogènia i segura totes les parts del cos.

Els itineraris saludables són recorreguts que transcorren tant per dins del nucli urbà com pels afores. Estan senyalitzats per facilitar l'acció de caminar i s'agrupen en xarxes d'itineraris saludables. D'aquesta manera, es pot escollir entre els recorreguts més curts o els més llargs, en funció de la forma física. Estan pensats per a tota la població.

L'organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona, DIPSALUT, posa a disposició de la ciutadania equipaments municipals disponibles les 24 hores i els 365 dies de l'any, propers i gratuïts per fer-hi exercici físic moderat.

Per promoure l'ús d'aquests equipaments i gaudir del parc de salut i de la xarxa d'itineraris saludables, l'organisme en col·laboració amb el nostre Ajuntament, ofereix sessions d'exercici físic dirigides per professionals que, a més de donar pautes per a un ús correcte dels parcs i les xarxes, treballen per incrementar les habilitats per a la vida i el control que les persones tenen sobre la seva salut.

Les activitats del programa sempre estan adaptades amb la finalitat de respectar els protocols i les recomanacions per a la contenció de la Covid-19.

Les dinamitzacions del programa de parcs urbans i itineraris saludables a El Far d'Empordà són cada dimarts de 9 a 10 h del matí. El punt de trobada és al parc de salut del poble al veïnat de l'Oliva.



L'Ajuntament queda a la vostra disposició i desitgem una bona festa major a tothom!!!

L'ESCOLA

ELS GRUPS DE L'ESCOLA CURS 2021-2022

Us presentem els grups d'alumnes que aplega l'escola EL FAR D'EMPORDÀ durant el curs escolar 2021-2022.



CLASSE DEL BOSC ≡P3≡

Som la Berta, la Indira, la Martina, la Keila, l'Enrique, en Kai, l'Aniol, l'Abril, l'Elna, la Maria, l'Arnau, en Nil i l'Otger, amb la senyoreta Raquel.

CLASSE DELS QUATRE ELEMENTS ≡P4≡ i ≡P5≡

Som la Sophia, la M. Carmen, la Clara, l'Hugo, la Queralt, la Nora, la Lia, la Jana, l'Arnau, en Josep, en Roc, en Ferran, l'Aina, la Judit, la Marta, en Nikolay i la Isabella amb la senyoreta Sandra.



CLASSE DE L'ALBERA 1r

Som la Berta B., l'Àlex, la Jana, la Mariona, la Blanca, la Mia, la Núria, l'Ona, la Berta C., en Guillem, l'Alba, la Isona i la Valentina amb la senyoreta Rosa Maria.



CLASSE DE LA PLANA 2N

Som en Guim, l'Arnau, la Sara M., en Martí, en Pau, en Marc, l'Àngel, la Txell, en Ferran i la Sara O., amb la senyoreta Anna Maria.



CLASSE DE LA COSTA 3R

Som la Lia, la Carmen, la Cèlia, la Dúnia, la Gala, en Pau, la Vera, en Nil, l'Abril B. i l'Abril M., amb la senyoreta Zoila.



CLASSE DELS AIGUAMOLLS 4T

Som en Felip, en Ricard, la Gina, en Martí, la Gemma, la Laia, la Sara, la Marina, en Didac., l'Oriol, la Mar, en Julià, en Biel i l'Iris amb la senyoreta Alba.



CLASSE DELS PARCS NATURALS (CS)

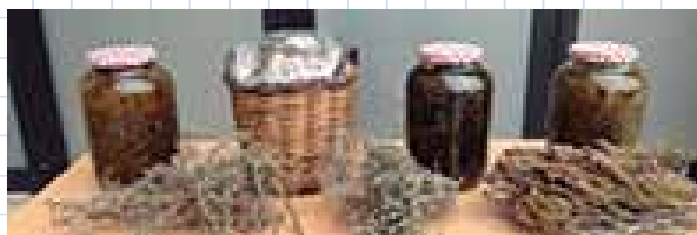
L'Èlia, en Martí P., en Dani, la Paula, l'Igor, en Javier, en Xavi, en Pol, en Jan P., en Jan S., la Júlia, la Naia, la Laia, l'Amèlia, en Carlos, l'Oma, la Jana, en Marc i en Martí Pl., amb la senyoreta Elisabet.



PROJECTE INTERDISCIPLINARI D'ESCOLA

EL CURS DE L'ANY A PAGÈS

Malgrat que la pandèmia de la COVID-19 ha estat present durant tot el curs escolar, nosaltres hem pogut endegar tota una sèrie de projectes i activitats relacionades amb les feines que regeixen el curs de l'any a pagès i ens hem fixat en algunes d'elles per conèixer-les a fons. Els alumnes de Cicle Superior s'han centrat en les plantes i herbes remeieres i han elaborat tot un seguit de productes medicinals a partir del treball a l'aula, com ara, alcohol i sabó de romaní, el sabó de lavanda, els olis aromatitzats, la crema hidratant d'aloè vera, els saquets d'olor, els caramels de diferents gustos,...



D'altra banda, els alumnes de Cicle Mitjà han treballat els canvis que experimenten els conreus dels voltants del poble amb el pas de les estacions. Han sortit durant el curs per observar des del mirador o visitar alguna de les granges i recollir flors i plantes per estudiar-les després a l'aula. També han muntat una variada exposició de bolets durant la tardor i han participat de tallers relacionats amb les flors silvestres dels voltants.



Els alumnes de Cicle Inicial s'han centrat en els arbres fruiters i han sortit a dibuixar-los del natural. Altres activitats lligades al projecte interdisciplinari han girat entorn a la vinya amb la visita de l'última que hi ha al poble, la vinya d'en Teixidor, el celler particular de casa seva o la xerrada de la Marta Pairó del Celler Pere Guardiola de Capmany.



A Educació Infantil, hem treballat diferents aspectes relacionats als animals de granja, a la descoberta de la flora i l'entorn i a muntar un petit hortet després de visitar un hort del poble. A final de curs, ens hem emportat a casa els nostres productes, com ara, enciams, escaroles, maduixes..



Han estat moltes les activitats conjuntes que l'escola ha preparat per tal que els alumnes poguessin conèixer de primera mà algunes de les tasques més característiques dels pagesos de la zona. Seguint aquest mateix fil conductual, s'han dissenyat les capes de Carnaval amb els diferents motius de cada classe: els espantaocells, els olivets, els grangers, els arbres fruiters, els hortolans, els bolets i les plantes i herbes remeieres.



A la classe de P5 hem tingut pollets, a la classe de P4 hem treballat a fons els olivets i els de P3 han conegut els espantaocells i la seva funcionalitat. Tastets d'oli i olives, torrons i neules per Nadal, crema catalana per Sant Josep, arrop i talladetes... A cada època de l'any, hem degustat els productes típics per mantenir la tradició culinària de casa nostra i n'hem descobert d'altres llocs.



FEBRER, FEBRERET, SET CAPES I UN BARRET

Enguany, hem hagut d'adaptar la majoria de les activitats més populars de la nostra escola pel maleit virus. Es va haver de reconvertir la ja notòria rua de Carnaval que cada any celebrem amb força èxit i amb la participació de les famílies. No vam tenir la passejada multitudinària però sí que ens vam reinventar amb el disseny d'unes boniques capes amb motius lligats al nom de les diferents classes i directament relacionades amb el projecte interdisciplinari de l'any.

Gràcies a la col·laboració de la junta de l'AMPA, en Met, en Josep i a l'Ajuntament, vam celebrar una festa de caire intern que va acabar amb una desfilada a la sala i una bona xocolatada per a tots plegats.

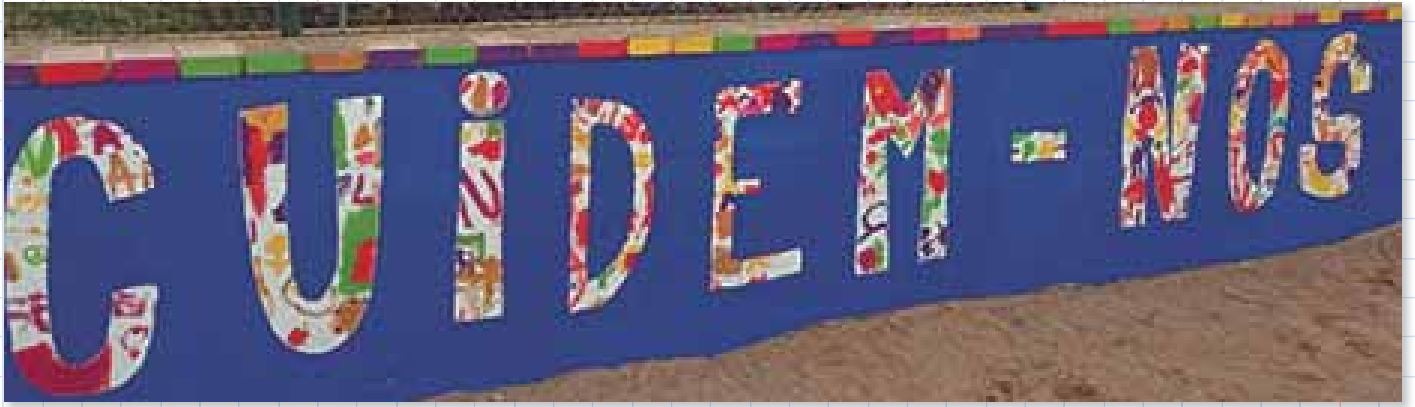
Durant tota la jornada festiva, els alumnes van realitzar un munt d'activitats relacionades amb les arts plàstiques, teatrístiques i més manipulatives, com ara fer antifaços, màscares, divertits autoretrats, balls i discoteca, gimcana escolar, decoració de les mascaretes sanitàries,...

ENDEVINEU A QUIN CURS CORRESPON CADA CAPA?

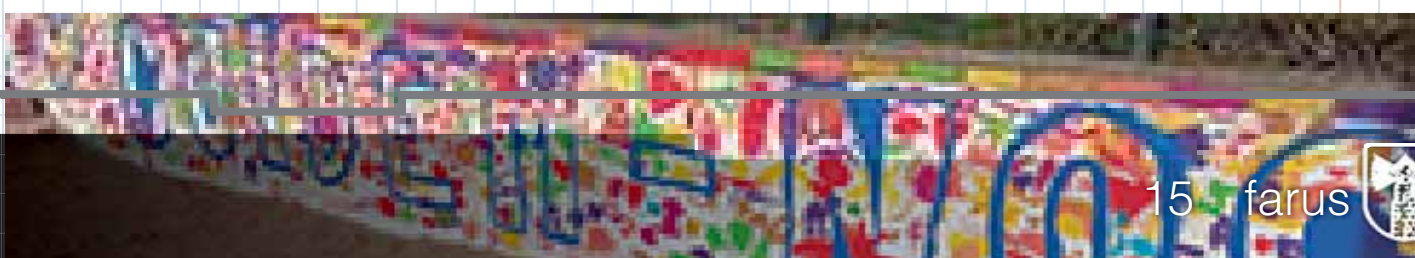


UN NOU MURAL AL PATI DE L'ESCOLA

A finals del mes de gener, solem celebrar el dia de la Pau. És una jornada reivindicativa que ens ajuda a reflexionar sobre aquest concepte i prendre decisions encaminades a posar-la en pràctica més sovint. Malgrat que tots els dies de l'any intentem que estigui molt present en la nostra convivència diària, sovint, cal parar-se i dedicar-hi estones per tal de tenir-la ben present.



Enguany, vam decidir pintar un mural col·lectiu al pati de l'escola per tal d'embellir algunes parts de la tanca que el delimita. Els més petits van preparar una bonica base ben acolorida i, per torns, els alumnes restants van anar perfilant les lletres. Finalment, els alumnes de Cicle Superior van participar tapant amb pintura blava per tal de fer ressaltar la paraula CUIDEM-NOS. Un eslògan que ens recorda els difícils moments viscuts arran de la pandèmia i com n'és d'important cuidar-nos i actuar plegats per tal de superar reptes que posen en perill la nostra salut i el benestar conjunt.



SORTIDES PROPERES PER DESCOBRIR TRESORS QUOTIDIANS

Quan decidim les sortides del curs escolar, el claustre intenta que tinguin un objectiu pedagògic i didàctic concret. Les sortides han de ser lúdiques però també han d'aconseguir una fita amb caràcter d'aprenentatge i, si pot ser, lligat al descobriment de l'entorn on es desenvolupa.

D'aquesta manera, les sortides projectades aquest curs passat van centrar-se a llocs relativament propers a casa nostra, per tal que els alumnes poguessin gaudir d'espais de la comarca i la província. Així doncs, els més grans van descobrir el massís del Montgrí i el seu castell-atalaia, tot aprofitant per conèixer les plantes que hi creixen i estudiar-les després a l'aula. Els més petits van visitar Sant Quirze de Colera i la seva fantàstica vall amagada enmig de l'Albera.

Al camp de les Aromes Empordà es van fer tallers manipulatius relacionats amb el projecte d'enguany. I una visita als camps d'herbes aromàtiques i remeieres per conèixer quines són les aplicacions terapèutiques i culinàries més freqüents. També van muntar a cavall a l'Equus Empordà.

Viatjar de Roses a Cadaqués amb vaixell i poder gaudir de la costa de casa nostra ens va encantar. Igual que descobrir els entramats dels carrers amb més encant de Cadaqués i admirar les pintures que ornamenten les tapes de la llum. Al parc d'Aventures vam posar a prova el nostre vertigen entre lianes, "tirolines", ponts tibetans, tobogans, túnels i salts de Tarzan!



EL MENJADOR ESCOLAR

Aquest any, hem hagut de traslladar el menjador escolar de l'aulari on havia estat ubicat els últims anys a la sala de dalt del Local Social del poble. El considerable augment de comensals que utilitzen diàriament el servei de menjador i la manca d'espai que tenim actualment a l'escola ens ha empès a prendre una decisió. Des de l'Ajuntament se'ns va facilitar l'organització, el trasllat i l'adequació del nou espai en un interval de temps ràpid i eficaç. A més, des del Consell Comarcal es va vetllar perquè el servei reunís totes les garanties sanitàries i el protocol corresponent. El menjador es va estrenar el dilluns dia 13 de setembre coincidint amb l'inici de curs. A més, l'Ajuntament ha adquirit nou mobiliari i en breu s'ha previst posar-hi un panell divisori per tal que l'espai de servei quedi reservat dels comensals.

A la nostra escola fem dos torns a l'hora de dinar. Un primer per als més petitons i un segon torn que aplega els alumnes més grandets de l'escola. Les monitores són l'Eva H, la Rosa i la Maite.





L'AMPA del CEIP del Far d'Empordà som una organització vinculada a l'escola i a les seves activitats, els actes que organitzem van dirigits principalment a col·laborar en el desenvolupament del curs escolar, però tot i així intentem que alguns dels actes potenciïn la participació de la resta del poble ja sigui de grans com de petits que no vagin a la nostra escola.

Aquest últim curs hem hagut d'adaptar les activitats a les noves mesures per la Covid-19, però hem pogut celebrar varies jornades. Us fem un resum de les activitats que vam realitzar el curs passat. Potser ja hi va participar o potser ni us en va assabentar. Preneu nota perquè aquest curs en repetirem moltes d'elles i esteu convidats a participar-hi! Fomentarem els canals de difusió a través de l'Ajuntament i del Facebook **AMPA CEIP EL FAR D'EMPORDÀ** i Instagram **ampa_ceip_faremporda** que us convidem a seguir.

Com altres anys, a principis del mes de desembre els alumnes de l'escola van posar a la venda les butlletes per participar en el tradicional sorteig de les **paneres nadalenques**. Recordeu que



tots els que hi estiguen interessats en podeu adquirir i podeu veure les paneres exposades unes setmanes abans del sorteig a diferents punts del poble. Aquest últim any han estat a

Subministres el Far, al restaurant els Oliverons i, atès que el casal d'avis no era obert per motius sanitaris, la tercera panera s'ha exposat a l'Ajuntament.



Com a novetat el 18 de desembre vam muntar una parada nadalenca on es van vendre **pon-sèties** per fomentar

l'esperit festiu i nadalenc al poble, va ser tot un èxit i tenim ganes de repetir-ho!!!

Cada any se celebrava la **Quina de Nadal**, però aquest últim curs no ha estat possible per les restriccions sanitàries. Si aquest any la pandèmia ho permet, l'AMPA l'organitzarà amb molta il·lusió. Us hi esperem a tots!



Per **Sant Jordi** vam muntar la parada de llibres, roses i flors davant el Centre Civic i com a novetat es va sol·licitar tenir l'accés de vehicles restringit, per què tant grans com petits poguéssiu passejar per la plaça i triar els vostres llibres i roses amb total tranquil·litat. Us convidem a venir-hi aquest proper any i entre tots els veïns poder celebrar aquesta diada.

Des de fa un temps a l'AMPA tenim un **catàleg de productes** amb el logotip del nostre poble, són productes que podeu comprar tots els que hi estiguen interessats, tot i que els tenim a la ven-



da en les parades físiques que muntem durant l'any també podeu fer encàrrecs si hi esteu interessats. Hem de dir que les tasses, paraigües i cantimplors s'esgoten de seguida, reserveu-nos les vostres!

I per ara res més, esperar que passem un bon curs i que ens veiem a totes les activitats!

LES CÈDULES PERSONALS, ANTECEDENTS DELS DNI

Aquest any celebrem poc més del setantè aniversari de la creació del Document Nacional d'Identitat —popularment el DNI—, que aparegué per un decret de 2 de març de 1944, encara que va caldre esperar fins al 1951 per a l'expedició del primer DNI. Com a curiositat, podem recordar com Francisco Franco es va assignar el núm. 1 i que la família reial té reservats els números del 10 al 99. El número 13 va ser rebutjar per temes de superstició. Les cèdules personals van ser uns documents personals anteriors, que eren expedits per a l'identificació dels ciutadans davant de l'administració, i que havien de pagar totes les persones majors de 14 anys. La seva durada era anual i era obligatòria per tothom excepte pels pobres de solemnitat, les religioses de clausura, els penats durant la seva estada a presó i les tropes. Però principalment era un impost que es calculava sobre la riquesa de la persona i per tant també ho podem veure com un antecedent de l'IRPF actual. Va aparèixer el 1874, durant la I República, encara que des del 1854 ja existien unes d'ús similar dites cèdules

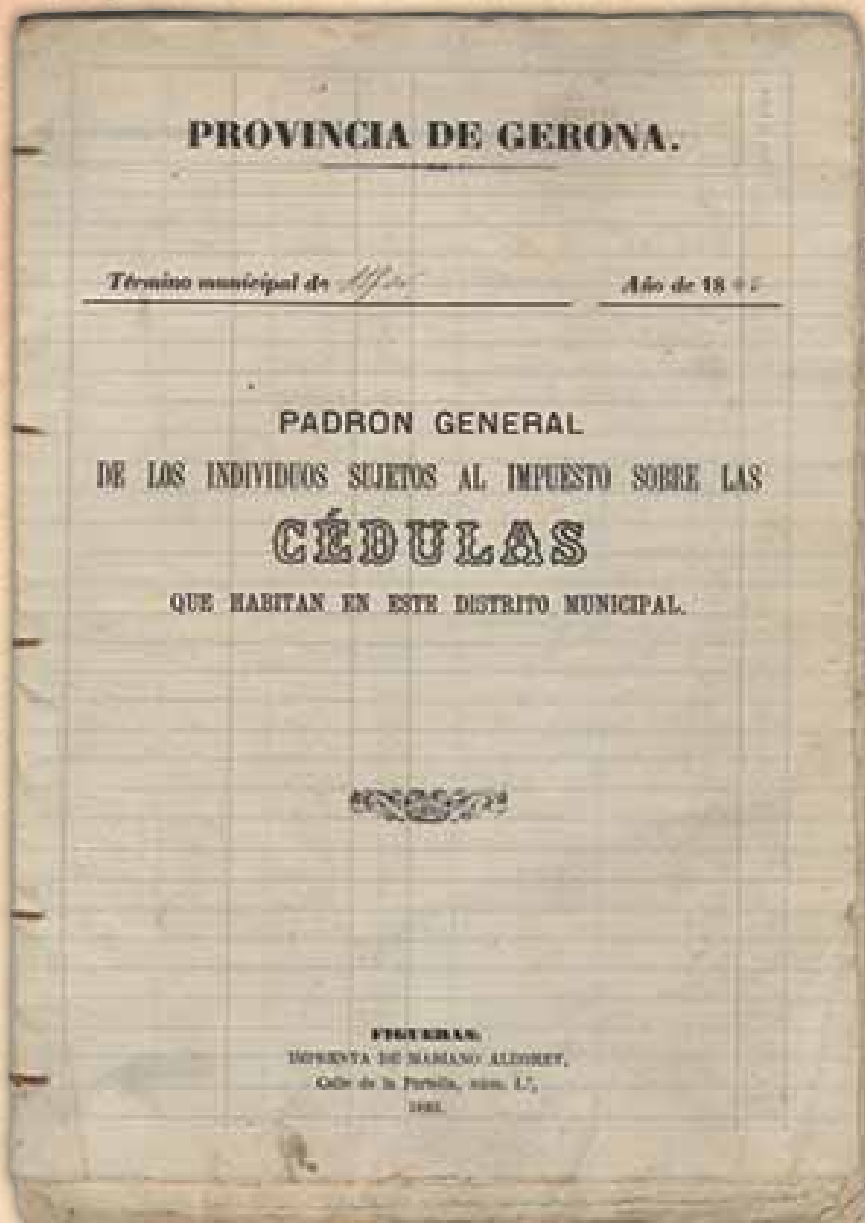
de veïnatge, i abans, les cartes de seguretat, els passaports i altres documents identificatius. L'any 1884 s'estableixen onze classes de cèdules, per exemple les persones que pagaven més de cinc mil pessetes de contribució tenien una cèdula de primera classe per la que pagaven cent pessetes i, a l'altra banda, estava la cèdula d'11a classe que rebien servents i jornalers i que comportava pagar 50 cèntims.

La cèdula personal era necessària per exercir una ocupació pública, signar contractes públics i privats, fer qualsevol sol·licitud o reclamació, o per acreditar la identitat. Patiren diferents modificacions al llarg del temps i va ser a partir del 1925 en què la recaptació va passar a mans de les diputacions provincials amb tres tarifes diferenciades: La primera gravava les rendes del treball, la segona, les contribucions directes, i la tercera, gravava els lloguers de finques no destinades a l'indústria fabril o comercial. Si no es podia gravar ni rendes, ni lloguers ni contribucions, s'aplicava la classe 13a tarifa 3a. que gravava molt poc.



▲ Model de comprovant de pagament de cèdula personal del 1905





▲ Padró de cèdules personals del Far de 1883, imprès a Figueres per Marià Alegret

Per a l'elaboració dels registres de les cèdules personals es prenia les dades casa per casa, de la mateixa manera que es feia en el cas dels padrons d'habitants. Posteriorment, es lliurava una mena de document, expedit per les diputacions provincials, que feia l'efecte de rebut i que, alhora, era necessari per efectuar diversos tràmits: administratius, associatius, etc. L'impost establia diferents categories impositives en funció dels ingressos i de l'ofici de cada persona. A la pràctica tenia una doble finalitat: l'obtenció d'ingressos per omplir les arques estatals i l'establiment d'una eina de control de la població. En certa manera, va ser l'antecedent de l'impost sobre la renda de les persones físiques que ja coneixem. En algunes ocasions,

la fiabilitat d'aquests padrons ha estat qüestionada pels estudiosos que, atesa la seva finalitat fiscal, parlen de l'existència d'un important grau d'ocultació de dades per part de la població, que intentava defugir el pagament d'aquest impost.

El padró de cèdules personals del Far d'Empordà més antic conservat és un fragment del 1877¹, amb Joan Saurí com a alcalde, i els majors contribuents que apareixen inscrits són Pere Dalmau, Jeroni Valent i Salvi Granés; l'any 1900, el secretari Bartomeu Trulls amb l'alcalde Esteve Brugués, va redactat un padró amb un total de 212 persones amb una recaptació del municipi de 275,40 pessetes; el nombre de contribuents va pujar fins a 238 segons figura al padró de 1930 amb 680,90 pessetes totals, amb Josep Clos Carbonell com a màxim contribuent; les xifres van anar pujant cada any, i així l'últim padró elaborat el 1942 —Esteve Arnall ocupava l'alcaldia— ja eren 311 contribuents que aportaren a les arques públiques 1.707,45 pessetes amb l'hisendat de Puerto Rico, Joan Rubert Comas, de 63 anys com a màxim pagador, i els següents enregistrats, amb diferència, Enric Lorca Garcia de València, pericial de duanes, Dolors Oliva Bech de Peralada, Dolors Serra Bru de Vilamacolum i Isabel Gustà Prats mestra de 31 anys.

Erika Serna
(Arxiu Comarcal Alt Empordà)

¹ ACAE. Ajuntament del Far d'Empordà, capses 33 i 35.

EL FAR TERRA DE PIPIRIPIUS

El dia 1 de març de 2020, diumenge de Carnaval, vaig pujar a una avioneta d'Empuriabrava per fer una foto aèria del Far d'Empordà i així preparar millor la sortida anual que fem la primera quinzena d'abril per descobrir i gaudir d'alguns aspectes del municipi. El vol, tot i ser curt, permet gaudir d'un bell paisatge de plana amb el poble al mig on despunta l'església de Sant Martí, com la cirereta d'un pastís.

Un cop feta la fotografia, vaig posar fil a l'aguilla per a dissenyar la ruta temàtica de l'any. En passejades anteriors havíem parlat del paisatge, visitat arbres monumentals, jugat al joc de l'ànec (una adaptació local del joc de l'oca)... Mentre estava treballant la idea, per la televisió va aparèixer el cap del govern i va anunciar el confinament, a causa de la Covid-19. En conseqüència, adéu a la sortida del Far 2020, perquè vam haver d'estar enclaustrats a casa des del 14 de març fins al 2 de maig!

L'abril de 2021 va passar entre onades de la pandèmia i tongades de vacunacions. Així, el més re-



▲ EL FAR D'EMPORDÀ des de l'aire

comanable va ser posposar la sortida per al 2022 i espero de tot cor que l'any que ve la puguem realitzar. Salut! Tot i no poder fer les sortides, he visitat el Far en diverses ocasions; quin empordanès a hores d'ara no ha anat a fer un cop d'ull a les obres d'Amazon? Però la millor visita me la va facilitar la geòloga i activista cultural Norma Pérez que em va ensenyar un camp, situat prop dels Estanys, curull de pipiripips o roselles, que tenien en el paisatge de color vermell.



▲ EL FAR Flora Roselles pipiripips

Rosella: la bellesa efimera

La rosella és una espècie lligada a l'agricultura, que s'acampa entre les messes o plantes segadores com són els cereals i també viu en camps d'usurda, marges de camins i guarets. En alguns llocs, a desgrat del pagès, és molt comuna i la seva florida resulta espectacular, ja que pot ocupar totalment un saió o peça de terra que es pot cultivar, com és el tros proper als Estanys del Far que hem comentat.

En ser tan comuna i vistosa, és la flor silvestre que probablement té més noms en català: pipiripiu, pipiripip i peperepep (palíndroms o paraules capicues), gallaret, roella, bada-badoc, paparota, quiquiriquic... i també té moltes denominacions en castellà. En basc, un dels noms que rep és mikelete (pel vermell de la boina de la guàrdia foral basca). Tot i ser una floració molt cridanera, aquesta bellesa dura poc.

Aquesta espècie, que té com a nom científic *Papaver rhoeas*, forma part del folklore o cultura popular. Així, de petits tots hem jugat al gall o gallina, joc en què es tracta d'enderinar el color dels pètals abans d'obrir la poncella; si surt roja serà gall i si és rosada, gallina. L'art i la publicitat també s'han servit d'aquesta flor. És ben conegut el quadre *Coquelicots* de Claude Monet que s'exhibeix al Musée d'Orsay de París.

En el maridatge entre el món comercial i el peperepep, la firma KENZO, el 2000, inventa el perfum d'una flor que no fa olor: la rosella, i els seus envasos mostren precisament aquesta meravella floral. En una sortida escolar per conèixer la flora, vaig voler que els alumnes recordessin per sempre més el nom «Amapola». Així, quan vam arribar a una clapa d'aquesta flor, en vaig tallar una i la vaig emprar com a micròfon i entre tots vam cantar el Porompompero de Manolo Escobar:



*El trigo entre todas las flores
Ha elegido a la amapola
Y yo elijo a mi Dolores
Dolores, Lolita, Lola
Porompom pón, poropo, porompom pero, pero
Poropo, porom pompero, pero
Poropo, porompom pon,*



Més quiquiriquics elfarencs

En la sortida de 2017, que vam fer per a la descoberta dels valors naturals i paisatgístics del Far, vam anar fins al molí de la Torre. Al davant, vam admirar un camp esquitxat de gallarets de gran bellesa. Hom va exclamar: —Sembla un quadre de Lluís Roura! Al fons, el bell edifici moliner, on Dalí va fer estada quan era petit. Aquí el paisatge natural i rural es lligava amb el cultural. Una meravella.

Una altra erola atapeïda de paparotes de vermell estrident dins del terme municipal es trobava a

la primavera de 2019 a tocar l'encreuament de la carretera N-II amb la C-31. Aquí la carretera general passa pel damunt d'un pont per superar la carretera de l'Escala. Doncs bé, el fotògraf només va haver d'esperar que passés un camió de color roig, que fes joc amb la tonalitat de les flors, per crear una composició singular. Clic!

La pregunta que em faig és: quin serà l'any 2022 el racó elfarenc amb les roselles més fotogrèniques? Espero que junts ho puguem descobrir.

Daco, Josep M. Dacosta
Biòleg i naturalista



▲ EL FAR Roselles i ballarides



▲ Collage de la Mar i les roselles



▲ EL FAR D'EMPORDÀ Sembla un quadre d'en Roura

LA PABORDIA DE FORTIÀ I EL FAR DEL MONESTIR DE SANT PERE DE RODES

Es pobles de Fortià i el Far d'Empordà van estar lligats durant segles al monestir de Sant Pere de Rodes, que tenia una pabordia destinada a la gestió de les rendes i altres drets que el cenobi tenia en aquestes dues poblacions i d'altres veïnes (Vila-sacra, Riumors i Castelló d'Empúries).

Una bona manera de conèixer aquesta institució —primer coneguda com a Pabordia de Fortià i després de Fortià i el Far— i els drets que tenia al Far, és l'anàlisi dels documents que han perviscut del monestir de Sant Pere de Rodes i que majoritàriament són conservats a l'anomenat Arxiu de la Corona d'Aragó. Una de les principals tipologies documentals conservades és la del capbreu, un document on el senyor eminent, en aquest cas el monestir de Sant Pere de Rodes, recollia les declaracions d'aquells propietaris útils a qui havia establert els seus béns immobles, ja fossin camps, horts, cases, pallers o molins, entre d'altres.

Aquest tipus de documents són una font imprescindible per conèixer qualsevol població abans de la revolució liberal del segle XIX i la desamortització dels monestirs i altres institucions eclesiàstiques. A través d'aquestes declaracions es coneixen un gran ventall de dades que ajuden a saber què i quan pagaven en cada moment els propietaris útils als monjos per les seves cases o terres. Així com l'estructura de la propietat, la demografia, l'evolució urbana i de la propietat o com eren anomenats els indrets del municipi al llarg dels segles.

Aquests capbreus eren de vital importància per als senyors per cobrar les rendes que els hi pertocaven. Però si aquests no estaven actualitzats podien provocar la falta de cobraments i que els propietaris útils fessin la viu-viu a l'hora de pagar. Com tots els monestirs, el de Sant Pere de Rodes els va anar actualitzant amb més o menys

periodicitat depenent del context socioeconòmic i polític —sobretot per les afectacions bèl·liques que afectaren continuament l'Empordà a partir del segle XVII. El monjo que era nomenat paborde per part de l'abat era el responsable d'administrar bé aquesta institució i les rendes assignades. Ara bé, sovint, com en el cas que ens ocupa, el cenobi tenia batlles de sac que cobraven les rendes en nom del monestir. Eren civils que aconseguien el càrrec amb la finalitat de recaptar els drets del monestir en un territori determinat i per un període preestablert, a canvi el batlle en cobrava un percentatge.

Com exemple, analitzarem algunes de les declaracions fetes pel treballador elfarenc Bartomeu Triter els anys 1664 i 1666 en el marc del capbreu de les rendes que el monestir tenia al poble del Far realitzat per la Pabordia de Fortià i el Far al llarg dels anys 1664 i 1668.

El document s'inicia just cinc anys després de la Pau dels Pirineus (1659), que posava fi a un dels períodes més convulsos de la Catalunya moderna amb l'acabament de la Guerra dels Segadors que va escapar administrativament el país. Després dels estralls bèl·lics, els monjos van creure necessària una revisió de les seves rendes. L'afectació de les poblacions del comtat va ser prou important i el monestir va posar al dia qui havia de pagar per les propietats que tenien establertes i si aquestes calia establir-les de nou.

En el procés de realització del capbreu, un total de 53 persones van declarar que tenien béns establerts pel monestir. El títol del volum és "Còpia autèntica del capbreu del il·lustre convent de Sant Pere de Rodes de las rendas del lloch de Alfar, rebut en poder de mi, Narcís Camps, notari públich de la vila de Castelló y Comptat de Empúries, comensat a 4 de abril 1664 y acabat 9 dezembre 1668". El paborde Jeroni Climent i el notari Narcís Camps van prendre declaració a





▲ ACA. ORM, Monacals-Hisenda, volum 970

Bartomeu Triter a Castelló d'Empúries el 4 d'abril de 1664. Els testimonis de l'acte van ser els pagesos Pere Palau, de Fortià, i Antoni Renoau, de Vila-sacra. Triter va confessar que tenia dues cases, un pati, una casa enderrocada, un solar, cinc horts i sis camps. Un bon nombre de propietats per un "laborator" o treballador.

La primera finca és una casa amb un pati a la seva part de migdia i contigua a la força del poble i antigament havia estat de Bartomeu Suro, difunt pagès del Far. A l'est afrontava amb el carrer que portava del portal de la força cap a l'església. A migdia amb els pubells de Jeroni Valent, del Far, que havia estat del difunt sabater Joan Valent. A l'oest i al nord afrontava amb el mur de la força. Per la casa prestava un cens per Nadal de

dues perdus. El pati de la casa, capbrevat a part, abans havia estat una casa, aleshores enderrocada, de Bartomeu Salvo, difunt treballador elfarrenc. El mateix confident va declarar que tenia un hort de mig quartó de terra a les hortes de Sant Pere, al Far. En aquest cas el notari feu constar que aquest hort havia estat capbrevat a la Pabordia per part de Pere Renoart el 25 d'abril de 1498, davant del notari castellaní Bernat Andreu, regent de la notaria del monestir.

D'altra banda, també va declarar una casa enderrocada que havia estat de Margarida Pinadell, dona de Bartomeu Fontà, situada a la plaça del poble. Afrontava a orient amb la plaça, a migdia amb Marianna Serra, del Far, que havia estat abans del reverent Francesc Castelló i encara abans de Jaume Oliveras. A l'est afrontava amb els hereus d'Arnau Duffo i part amb el camí que va del Far a l'Oliva, i a nord amb el mateix declarant i Bartomeu Salvo. Pel solar es feia constar que no prestava cens. A més, la casa també tenia un hort de tres quartons a les hortes de Sant Pere.

L'altra casa dempeus declarada estava situada dins la força del Far, que antigament havia estat de Joan Ramis, del Puig de l'Oliva, i que Bartomeu Triter tenia per part de la seva difunta esposa Maria Lafaya. Afrontava a l'est amb la muralla, a migdia amb l'església de Sant Martí, que quedava separada de la casa per un viaró. A l'oest, l'entrada de la casa afrontava amb el cementiri. A nord tocava amb la casa de Maria Paris, dona de Rafel Roca, veí d'Orriols, i que abans havia estat d'en Molas i encara abans de Joan Ramis. Per la casa prestava un cens per Nadal de deu diners barcelonesos.

A banda també declarava un hort a la mateixa parròquia del Far, un quadró de tres quartons, al lloc anomenat l'Estanyol, que al nord afrontava amb el camí públic que anava de la força del Far al molí de la Torre. Per l'hort prestava tasca, braçatge i mitja calcatura. També es pot citar una peça de terra de cinc vessanes, una part plantada de vinya i una altra part garrigosa, situada a



la Garriga del Far. A l'est afrontava amb el camí públic que anava del Far a Siurana i a l'oest amb el que menava al molí de la Torre. Prestava un cens a la Pabordia per Nadal de cinc sous barcelonesos.

Al cap de dos anys, l'11 de desembre de 1666, el capbreu recull que li va ser establert en emfiteusi un "patium sive casalot ab algunas parets dirruhidias" al puig del Far, que afrontava a l'est amb un carrer i que just al davant hi havia el porxo i la cabana dels obrers de l'església. A migdia i oest amb el casalot afrontava amb camins públics. Prometia al mateix monjo Jeroni Climent que pagaria anualment per Nadal el cens establert, una gallina bona.

Com es pot veure, un simple buidatge de les propietats declarades per un sol elfarenc permet copsar la riquesa de dades que es poden obtenir dels capbreus per a l'estudi de l'evolució geogràfica, toponímica, social i econòmica del Far d'Empordà durant l'Antic Règim. En aquestes declaracions s'hi veu una estructura urbana que situa les cases dins la força i els horts a l'exterior de la mateixa, així com els límits de la força o muralla que podria ajudar en futures actuacions arqueològiques. Un altre fet destacable és l'esment de la casa dels obrers de la parròquia i de la seva composició, una cabana i un porxo. Uns quants apunts que posen en valor el patrimoni documental que tenim i el que pot aportar en el coneixement del nostre passat i la posada en valor del patrimoni dels nostres pobles.

Petit diccionari:

Braçatge: era una prestació territorial que equivalia a una tasca, una onzena part de la collita.

Calcatura: era una prestació que equivalia a una onzena part de la collita o el seu equivalent en moneda.

Domini útil: conjunt de facultats d'ús, gaudiment i altres drets que té qui rep una propietat en emfiteusi.

Emfiteusi: contracte pel qual un senyor dona a una altra persona el domini útil d'una cosa immoble, perpetuament o a llarg termini, tot retenint-ne el domini directe.

Obrers de l'església:

Pabordia: administració que tenia cura d'un lot de béns i de la seva gestió.

Tasca: imposició senyorial que equivalia a una onzena part de la collita.

Pol Meseguer Bell
Doctor en Història

ES POT DEIXAR DE FUMAR?



No vull parlar de com n'és de dolent el tabac i com ens fastigueja la vida. El que no fuma ja ho sap i el que fuma deixa de llegir tan bon punt comencen a parlar de càncer o d'infarts.

El fumador sap que el perjudica i no necessita que l'hi repeteixin constantment com un mantra. Ho continua fent per costum, per dependència i, la majoria de les vegades, per plaer.

No obstant això, no conec cap fumador que no s'hagi plantejat algun cop deixar de fumar per aquella vegada que el seu fill o net li va fer un comentari sobre la pudor de tabac, quan va estar al llit amb aquella tos que no el deixava dormir, quan li van apujar el preu del tabac i va fer comptes mentals del que li costava al mes...

Alguns ho van deixar durant un temps i després van venir les falses confiances: "Jo controlo, una cigarreta no em matarà." I hi han recaigut. Altres van decidir reduir el que fumaven però quan l'es-

très diari estreny —sempre ho fa— han tornat a fumar amb la mateixa intensitat.

Els motius per seguir fumant tot i pensar a deixar-ho són variats. Fonamentalment depèn del temps que es porti fumant. A més temps, major dependència, més interioritzat està el costum i més difícil és renunciar-hi.

També influeix que els fumadors es vegin sans, la percepció de falsa seguretat i no veure's vulnerables: "Siestic bé i no fumo tant, quan sigui necessari ja ho deixaré". Això fa que cada vegada hi hagi més fumadors entre els joves per als quals fumar continua sent un acte social i divertit mentre ells se senten immortals, ja que veuen la mort i la malaltia molt llunyana en el temps.

Però a mesura que passen els anys és més complicat. L'hàbit de fumar s'interioritza i forma part de la nostra rutina, com el pa a taula, el cafè al matí o posar el telenotícies al migdia.



Això és un dels motius pel qual deixar de fumar és tan difícil. Això i que molts pensen que estan tan enganxats que fracassaran i no volen afegir una frustració més. Jo sempre els recordo que de les derrotes també s'aprèn i segur que en la seva vida han estat capaços de fites més difícils i n'han sortit victoriosos. La majoria dels fumadors que es plantegen deixar-ho, sigui en el primer, en el segon, o al tercer intent, ho acaben aconseguint.

Però si no hi ha una motivació forta, serà difícil que tinguin la iniciativa per fer el pas. Per això cal aprofitar els moments més vulnerables del fumador en què la motivació s'incrementa. Per exemple durant un ingrés hospitalari, quan ha de néixer un nadó a la família, o quan canvien de treball o de parella. Aquests són moments en què ens plantegem treure'ns de sobre les càrregues innecessàries amb l'esperança de fer les coses millor aprofitant que vénen canvis.

Fins i tot si la motivació és escassa, nosaltres com a sanitaris o com a familiars, hem d'intentar sempre buscar i afavorir aquest canvi, i no cal ser Freud, un eminent psicòleg, ni usar tècniques sofisticades de persuasió ni d'hipnosi. Només cal saber el que no cal fer. Sobretot no jutjar, no actuar amb supèrbia, no discutir ni renyar. A tots ens fa mal que ens tractin com a nens, per molt infantil que sembli la conducta de persistir en un hàbit sabent que et fa mal.

És molt més productiu mostrar empatia, posar-se a la pell de l'altre. Per exemple entenent que pensin que serà gairebé impossible deixar-ho ja que hi estan molt enganxats o felicitant-los quan facin

els passos en la direcció correcta. Canviar el que sempre s'ha fet és una de les coses més difícils que hi ha. Malauradament no hi ha una manera de motivar que vagi bé a tothom per igual.

Hi ha un altre tipus de persones que reaccionen més a promeses o a desafiaments: "Qui ha de poder més, el tabac o jo?" A aquests últims se'ls hi pot plantejar com a un repte.

Algun pensarà: "Què passa amb els quilos o amb l'ansietat que em produirà deixar de fumar?" Efectivament això pot ocórrer, però probablement serà passatger i medicable i segur que no et matarà. El tabac sí que acabarà fent-ho.

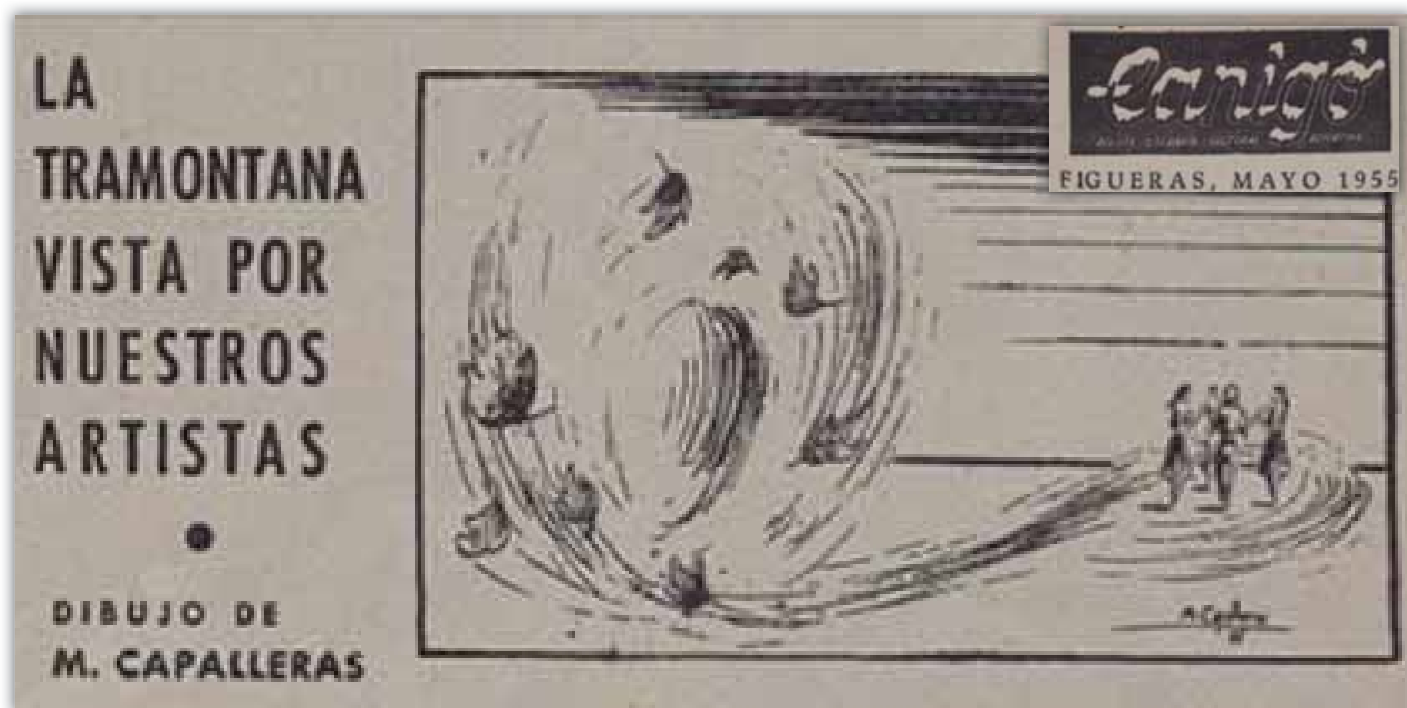
I el mateix passa amb altres desafiaments, com perdre uns quilos o començar a fer un esport. És una qüestió de voluntat i de creure en un mateix. Deixar de fumar és una cosa que hem de fer per nosaltres i no perquè la nostra dona, fill, net, metge... ens deixi de donar la tabarra.

Des de fa un any i mig un seguit de medicaments per ajudar a deixar de fumar són finançats pel sistema públic de salut. Tenen una efectivitat superior al 50% en les persones que decideixen intentar-ho amb un alt nivell de motivació. Alguns de vosaltres ja heu passat per la consulta i us ho hem explicat personalment. Independentment del temps que porteu fumant, tant la Dolors com jo, estarem encantats d'ajudar-vos si us decidiu a fer el gran pas. No conec ningú que es penedeixi d'haver-ho intentat!

Pedro Aparicio
Metge d'El Far d'Empordà



AFECTACIÓ DE LA TRAMUNTANA EN EL CARÀCTER DELS EMPORDANESOS



Si ens pregunten quin element identifica més la nostra comarca arreu de Catalunya, Espanya i part d'Europa, segur que tots pensem en la tramuntana, aquest vent del nord, a voltes molest o empenyador però també refrescant i alliberador de contaminació i humitats malaltisses.

Sovint es diu que els empordanesos estem *“tocats per la tramuntana”* i alguns hi afegeixen *“...i els de Cadaqués, encara més”*, per donar a entendre que aquest vent afecta d'alguna manera el caràcter, la manera d'ésser i l'estat anímic de llurs habitants, que encara es fa més palès en el cas dels cadaquesencs, per la seva situació geogràfica d'aïllament.

Però, és això una llegenda popular o hi ha cap base científica per il·lustrar aquesta vinculació entre vent i psicologia humana?

La Dra. Conxita Rojo Ratera, que va exercir durant més de 30 anys com a metgessa de família a Portbou i al Port de la Selva, va basar la seva tesi doctoral de 2003 (supervisada pel cap del servei de psiquiatria de l'Hospital del Mar de Barcelona,

Dr. Antoni Bulbena) en un estudi sobre els canvis experimentats en el comportament de les persones quan la tramuntana bufa sobre la plana empordanesa, que es manifesta en estats depressius o d'excitació. L'estudi es va fer sobre una mostra de 300 persones enquestades, de les quals un 66% evidenciaven afectacions d'aquest tipus.

La tesi exposa que aquests efectes tan poden ser positius com negatius i resulten més pronunciats en les dones, en els infants i en els consumidors de xocolata i pastes i afecta persones propenses a tenir crisis de migranya.

L'explicació científica és que els neurotransmissors cerebrals s'alteren davant canvis climàtics com els provocats per aquest vent i tenen efectes psicossomàtics.

Per altra banda la Unitat d'Infermeria de l'Hospital de Figueres va fer un estudi sobre 900 pacients ingressats per trastorns d'ansietat, per analitzar si existia una correlació amb dies de tramuntana i el resultat va ser que tan sols coincidien en un 29% dels casos.

Popularment es diu que la tramuntana, com el vent Föhn dels Alps, pot comportar bogeria, però no hi ha cap base per dir que incrementa els casos de suïcidis i crims violents, circumstància que ha estat desmitificada pels estudis realitzats per diferents científics acreditats.

Altres autors li atribueixen efectes positius de despertar la capacitat creativa. L'escriptor Joan Guillamet deia textualment que la tramuntana "produeix un excés de lucidesa, que afina l'ingeni i provoca la manifestació d'aspectes insòlits i sorprenents", i com exemples per il·lustrar-ho tenim figures genials com Salvador Dalí, Fages de Climent, Alexandre Deulofeu. El cel serè i transparent i la coloració del paisatge resultant del pas de la tramuntana aixeca els ànims i aporta energia positiva a l'esperit humà.

L'insigne poeta i cantautor empordanès Lluís Llach, ha reconegut en alguna ocasió que la tramuntana incrementa la seva capacitat creativa, però que si es manté sostinguda, al cap d'uns dies l'esgota.

Són molts els científics que s'han interessat per investigar si la tramuntana repercuteix en el tarannà dels subjectes passius. Però són moltes més les manifestacions literàries i artístiques que hi fan referència. Escriptors com Josep Pla, Víctor Català, Prudenci Bertrana. Poetes com Anicet de Pagès, Carles Fages de Climent, Jacint Verdaguer, Joan Maragall, Frederic Rahola, Josep M. de Sagarra, Albert Serrano Delclòs. Pintors com Salvador Dalí, Antoni Pitxot, Lluís Roura, Daniel Lleixà. Músics com Lluís Llach, Sopa de Cabra, la Cia. Elèctrica Dharma... Fins i tot Gabriel Garcia Márquez, va incloure la narració "Tramontana" en els seus *Doce cuentos peregrinos* on dramatitza sobre els efectes d'una tramuntanada de la que va ser testimoni una vegada a Cadaqués i la va descriure com "el gèrmèn de la locura".

El periodista i escriptor Xavier Febrés i el biòleg i naturalista Josep M. Dacosta van escriure la monografia *La Tramuntana*, que es va publicar l'any 1995 dintre la col·lecció "Quaderns de la Revista



▲ *La tramuntana*. Quaderns de la Revista de Girona. Editat per la Diputació de Girona / Caixa Girona l'any 1995

de Girona", on feien una descripció exhaustiva de l'origen del nom, de les característiques d'orientació, potència i efectes en les plantes, les platges, les cases, les infraestructures, les activitats marineres, agrícoles i ramaderes, així com la seva influència en la capacitat creativa de diferents artistes reconeguts.

Per la seva part, Xavier Febrés l'any 2015 va publicar el llibre *Elogi i refutació de la tramuntana*, aprofundint en els diferents vessants científics, populars, mitològics i literaris. A la pregunta de si l'expressió "tocat per la tramuntana" té fonament, Febrés manifesta "Algunes velles llegendes poden ser divertides. És evident que la meteorologia i el vent en particular, quan és tan marcat com la tramuntana, influeixen en molts aspectes de l'entorn i de la vida de la gent, però en el caràcter hi intervenen molts altres factors. També és veritat que avui el clima incideix menys que abans en les tasques quotidianes dels humans".

En definitiva, que científicament no es pot demostrar categòricament aquesta influència de la tramuntana en el caràcter dels empordanesos.

JmCompany



LA MARTA I EN DEMETRIO

Més de seixanta anys compartint plegats els esculls de la vida.

Encetem la conversa amb la Marta i en Demetrio una calorosa tarda de principis de juliol. La Marta va néixer a Can Llaó del Far en plena Guerra Civil, l'1 de gener de l'any 1938. Va ser la mitjana de tres germans: la Lúdia, ella i en Xavier, que en aquella època li deien *Javier* per allò de castellanitzar tots els noms. El pare era en Miquel Llaó, nascut al veïnat de l'Oliva i la mare, la Clara Bret, era de Can Xec, una casa avui ja desapareguda, situada molt a prop d'un dels laterals de l'església i que ocupava l'espai on actualment hi ha les escales que menen al pàrquing de baix.

Mentre anem repassant l'arbre familiar de la Marta ens adonem que és una de les poques persones

del poble que els seus avis ja vivien al Far. "Els paterns, la Teresa Bosch, originària de l'Estartit i en Francesc Llaó, vivien a l'Oliva i els materns, la Catalina Figueras, originària de Peralada i en Joan Bret, de Vila-sacra, vivien al nucli del poble".

Com era l'habitual per l'època, ambdues famílies es dedicaven al conreu de la terra i tenien bestiar per consum propi. Es donava la casualitat que les dues àvies tenien cabres i la Marta recorda amb humor que, molt temps enrere, se les havien tingut per qüestions relacionades amb les pastures.

El pare de la Marta era ferrer. "Quan jo era petita al poble hi havien dos ferrers: el ferrer de dalt que també havien tingut estanc (la casa d'en Josep Morales, on hi ha una cigonya al teulat) i, casa meva, el ferrer de baix o Can Llaó, just a la canto-



nada de la plaça i on s'inicia el carrer del centre". La Marta recorda amb enyorança els dies de pluja quan casa seva es convertia en el centre de reunió de la majoria de pagesos del poble. "Venien els de Can Sivadé, els de Can Jofre, els de Can Sidro,... Encara em sembla veure'm baixant les escales i passar entremig de tots aquells homes que omplien l'entrada de casa. Allà discutien de política, parlaven de la feina, del temps,...".



En Miquel Llaó va anar d'aprenent de ferrer a Barcelona, a Castelló d'Empúries,... No només era ferrador de cavalls i bestiar. També era ferrer d'eines de tall, arreglava les serres per dallar, la maquinària de l'època, les relles, esmolava podalls, estassabarders, volants, aixades i càvecs. O es dedicava a muntar tancaments per les cases: balconeres, reixes, portes,... "El meu pare era molt traçut. Encara ara hi ha portals aquí al poble, fets per ell".

En aquella època, el Far era molt concorregut, sobretot per les dues festes que s'hi celebraven;

per Sant Martí i, quinze dies després, per Santa Caterina. "Sempre teníem molt bones orquestres i això portava a molta gent dels voltants. Els músics s'havien de repartir a dinar per les cases. Crec recordar que les cases que els havien d'acollir eren les que tenien nois en edat de participar a la festa". Com a anècdota, la Marta ens explica l'any en què van llogar dues orquestres i cadascuna va tocar en un lloc diferent a resultes de les rivalitats entre l'Hostal Nou i el Vell que gestionaven la festa. Uns tocaven a la plaça i els altres on ara hi ha la biblioteca escolar, que llavors era la sala de ball.

La Marta va anar a l'escola fins els 14 anys amb el Sr. Surroca de qui en guarda un molt bon record. "De fet, no recordo a cap altra mestra. El Sr. Surroca ens va ensenyar tan bé que va deixar-nos una empremta inesborrable".

Al finalitzar l'escola, l'any 1954, va entrar a treballar d'aprenent a la tintoreria Novoa del carrer Tapis de Figueres. Allà va estar-hi cinc anys i va passar per tots els graus fins a convertir-se en oficial de primera. "Els primers temps anava i venia amb bicicleta del Far a Figueres. Alguna vegada que havia tornat sola, havia passat molta por en ple hivern. Has de pensar que la carretera no tenia res a veure de com és ara. Havia de passar pel costat del cementiri de Figueres ben fosc, travessar el passant del Manol que quedava enfonsat i, quan plovia, havies de sortejar-lo com podies. Com que no podia fer tants viatges al dia, em quedava a dinar a la feina. A l'entrada de fosc, gairebé sempre tornàvem en colla perquè hi havia força més gent que feia el mateix trajecte". Anys més tard i ja casada, la Marta sempre va treballar per ajudar a l'economia familiar. Primer, de manera autònoma amb una màquina de cosir industrial a casa per confeccions Rocela i després amb els magatzems Ricafon. L'any 1980 va agafar una llibreria al carrer Pere III fins l'any 1993. La llibreria Marta era tot un referent al barri i encara avui hi ha molts clients que la recorden amb estima. Ja instada al Far i fins l'any 2015, la Marta havia fet fins a 300 bates escolars cada temporada per la botiga Seisu de Figueres. "Entre la feina de cosir i la feina d'anar al

camp n'hi havia un tip! Realment era molt cansat", em puntualitza.

A centenars de quilòmetres del Far, va néixer a Ciudad Rodrigo, a la província de Salamanca el 31 de maig de l'any 1937, en Demetrio Tetilla Gaspar. Els pares, l'Àngel i la Lucía també eren d'allà i la mare, a més, tenia els orígens materns a la veïna Portugal. En Demetrio va ser el quart fill d'una nombrosa família: la Pilar, la Encarnación, l'Óscar, ell i la Mari. Els primers quatre fills van néixer a Ciudad Rodrigo i l'última a Sada, situat a les Rías Altas de La Coruña. L'Àngel era molt manetes i havia treballat en múltiples oficis: matalasser, sabater,... fins que va esclatar la guerra i va acabar essent sergent al seu batalló. "El meu pare era militar i com que l'anaven destinant d'un costat a l'altre, nosaltres vam viure en un munt de llocs diferents. A Sada hi vam viure sis anys".

Quan en Demetrio tenia uns 11 anys, tota la família Tetilla es va traslladar a viure a Catalunya. "Teníem un oncle que vivia a Figueres i ens va animar a venir cap aquí on estava convençut que les condicions de vida eren millors. El primer destí va ser Agullana on hi vam viure un any i mig. Els primers temps van ser durs perquè no enteníem res del català i anàvem a escola amb tota la mainada del poble".

El proper destí fou Figueres on van anar de rellogats en un pis que havien de compartir amb dues famílies més. "Allò va ser molt complicat. Era com viure en una presó. Érem tres famílies que havíem de compartir cuina, un sol lavabo, espais comuns,... fent tornos i intentant no molestar-nos. En un espai tan petit, imagina't les tibantors de tots plegats!"

Finalment, quan en Demetrio tenia uns 13 o 14 anys van arribar al Far i es van instal·lar en una casa del carrer Església. A partir de llavors va començar a treballar a Figueres a jornada completa. Primer a *Almacenes Monturiol* com a noi dels encàrrecs i, un any més tard va arribar a la impremta Montserrat com a aprenent. "Al principi treballàvem sis persones en un baix sense obertures.

Vaig treballar en aquesta impremta durant 28 anys fins que vaig aconseguir parar-me per mi amb un soci al carrer Cendrassos". En Demetrio m'explica amb un deix d'orgull que de la seva impremta en va sortir el primer programa de mà de festes del Far.

L'any 1960 la Marta i en Demetrio es van casar i van anar a viure en un piset de Figueres. "Haviem començat a sortir junts des dels 14 anys i mai vam tenir cap més parella", em diu la Marta. Ben aviat la família Tetilla-Llaó es va ampliar amb l'arribada dels tres fills: en David, en Xavier i l'Esther. "Durant els primers quatre anys vam viure en una felicitat absoluta. Érem joves, ens agradava sortir i per primera vegada érem lliures de fer el que volíem sense haver de donar explicacions a la família". Una felicitat que es va veure lleugerament estroncada amb l'arribada del segon fill de la parella, en Xavier. En aquella època la deficiència mental era un tema



▲ El dia del casament, l'any 1960



▲ Els tres fills de la Marta i en Demetrio, en David, en Xavier, l'Esther, les seves respectives parelles i el seu únic net, en David

molt desconegut i la societat no estava preparada per acceptar les persones que la patien. "Els principis van ser molt i molt durs. Vam iniciar un periple per tots els hospitals i centres sanitaris buscant un remei o un tractament que ens pogués ajudar. No sabíem com havíem d'actuar, com podríem ajudar al nostre fill ni on acudir. Vam patir molt i ens sentíem sols i desemparats".

La jove parella però no es va rendir mai i van remoure cel i terra perquè el seu fill i tants d'altres poguessin tenir una vida digna i el més autònoma possible. Van ser de les primeres famílies fundadores de la Fundació Altem, actualment una de les entitats de referència de la Generalitat de Catalunya a la comarca en l'atenció a persones amb discapacitat intel·lectual i/o trastorn mental. "Quan ens vam adonar que hi havia altres famílies que estaven passant pel mateix, vam començar a lluitar per millorar la qualitat de vida dels nostres fills". En Xavier ostenta el número 2 dels interns de l'Altem.

La seva constància i esforç ha pagat la pena perquè avui en Xavier, ja jubilat, viu autònomament en un pis tutelat a Figueres i només ve a casa els caps de setmana. "És la persona més carinyosa, entranyable i bona que et puguis imaginar. Els seus germans se l'estimen amb bogeria i ell els correspon de la mateixa manera".

Ara ja fa vint-i-set anys que en Demetrio i la Marta van retornar al Far. "La meva germana Mari viu davant de casa nostra i ens va comentar que el propietari d'una casa a mig fer se la venia", em comenta en Demetrio. L'any passat van celebrar el seu seixantè aniversari de casament. La seva bona avinença es fa evident mentre m'expliquen retalls de la seva llarga vida en comú. Una vida que no sempre els ho ha posat fàcil però tant en Demetrio com la Marta l'han sabut encarar amb valentia i decisió. Ara gaudeixen d'una merescuda tranquil·litat. Que sigui per molts anys!

Rosa Maria Moret



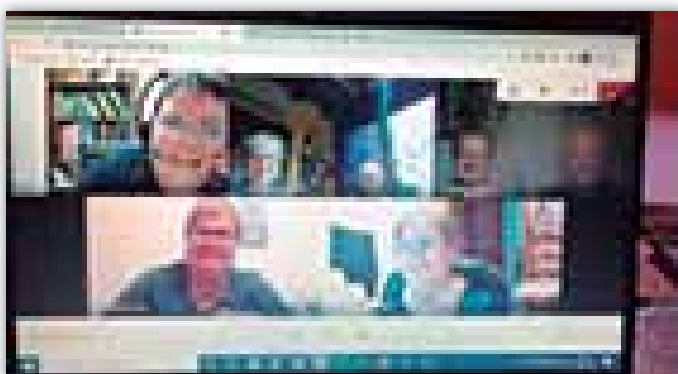
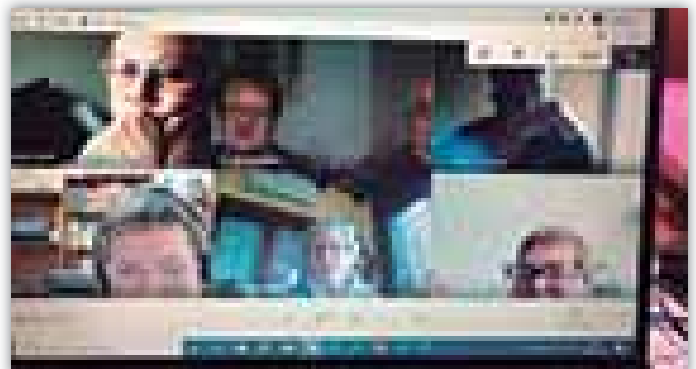
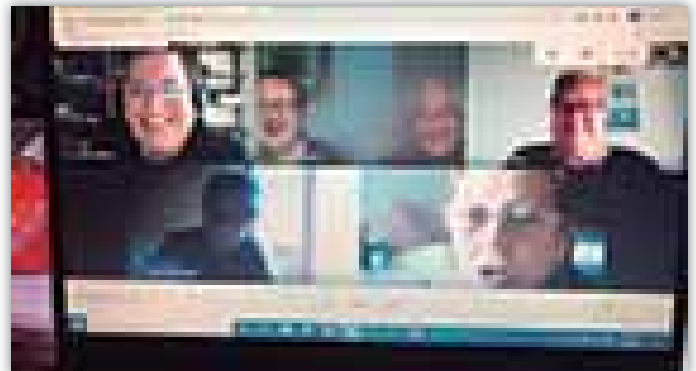
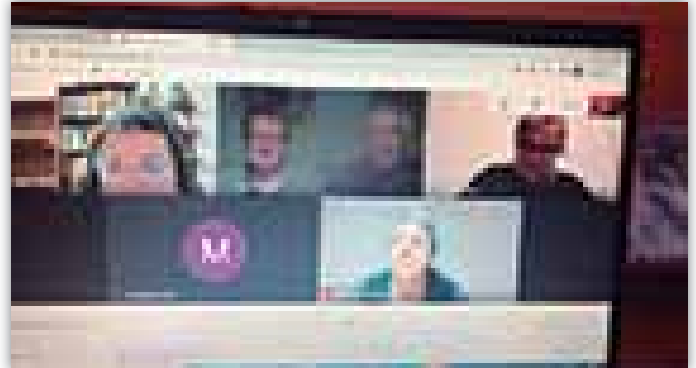
EL CASAL DE LA GENT GRAN VIRTUAL

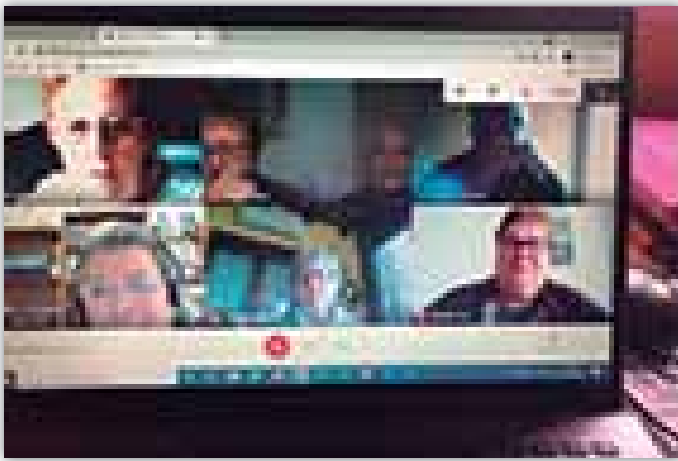
TALLERS I CLASSES TELEMÀTIQUES COM ALTERNATIVES ALS TALLERS I CLASSES PRESENCIALS.

En temps de pandèmia, des del casal de la gent gran hem hagut de plantejar-nos fórmules alternatives per fer les classes i tallers tradicionals, i així d'aquesta manera poder realitzar aquestes activitats periòdiques i al mateix temps mantenir-nos en contacte.

El grup que habitualment acudeix a les classes de català, ha gaudit durant uns quants mesos, una hora setmanal de classes de català online. Les classes han estat impartides per la professora de català que ha acudit al casal de la gent gran des de que es va obrir al setembre del 2012, la Núria Pallach. Des d'aquí li volem agrair el seu esforç, la seva paciència i la seva amabilitat.

Vull felicitar personalment a tot el grup de la gent gran que ha seguit les classes de català. La seva motivació, ganes i il·lusió, juntament amb la seva gran voluntat i esforç de connectar-se cada setmana a l'ordinador ha fet que aquesta activitat d'aprenentatge de la nostra llengua catalana hagi estat un èxit. Al principi no semblava gens fàcil però la seva tenacitat i esforç ha fet que dia rere dia compartíssim unes classes ben animades i divertides. La Núria ens ha anat preparant molts dictats, normes gramaticals i exercicis que hem anat corregint, sense faltar un examen el dia que vam acabar. Podem catalogar aquesta experiència de molt gratificant, amena i molt entretinguda.





Una altra tasca realitzada al llarg de molt bona part de l'any han estat els tallers de memòria destinats a desenvolupar activitats que promocionin condicions de vida saludable a la gent gran per mantenir i estimular les seves facultats cognitives.

Els exercicis dels tallers de memòria van arribar cada setmana des de l'Àrea de Benestar del Consell Comarcal de l'Alt Empordà. També volem aprofitar per agrair des d'aquí a tot l'equip de professionals que han fet possible aquesta gran feina i en especial a la Glòria Pla.

Els reptes de memòria van ser enviats puntualment a principi de cada setmana via Whatsapp a un grup (memòria El Far) on hi formen part un gran nombre de gent gran i que ja es va crear especialment per realitzar aquesta activitat. La resta de gent gran que ha volgut gaudir dels tallers i que no forma part d'aquesta aplicació se'ls hi han fet arribar tots els exercicis per correu electrònic (personalment o a través dels seus familiars) o bé en format paper portats a casa seva. En total cap a 30 persones han gaudit d'aquesta activitat. Els exercicis han tingut diferents nivells de dificultat i al final de cada setmana es van enviar les solucions al grup de Whatsapp on s'hi va poder explicar i comentar la feina.

Podem dir doncs que aquests tallers de memòria han estat tot un èxit tot ajudant a fomentar i a potenciar les funcions cognitives que ajuden a millorar la memòria de tots els seus participants des d'una perspectiva lúdica.

REPTE 36

Pensa en números de 4 xifres que al sumar els seus dígitos doni com a resultat "9"

REPTE 37

Quina peça encaixa a cada cercle?

REPTE 32

En quin ordre els treuries per no moure els altres?

REPTE 33

Vaig de compres i porto 100€. Quin és el nombre màxim de coses que em puc comprar? Quines seràn? Quant valdrà?

- Una felicitació 17,20€
- Una minifalga 19,50€
- Una pantalons 27,95€
- Una pantalons curts per 19,90€
- Unes bermudes 18,85€
- Un top per 15,70€
- Una samarreta 14,75€
- Una camisa 19,50€
- Una jaqueta 20€
- Un vestit 34,50€

REPTE 29

Senyala 3 números de la graella que sumats donin com a resultat el que indica el requadre gris

18	14	12	7	4	27	28	23
12	14	14	6	11	14	6	8
8	24	14	18	11	24	14	4
12	14	4	20	27	14	6	2
24	14	4	18	8	14	18	14
18	24	14	8	14	14	6	24

REPTE 26

Escriu el nom de 40 objectes que pots trobar en un taller mecànic

REPTE 20

Quant val cada figura?

				28
				30
				20
				16
?	19	20	30	

REPTE 23

Anem de compres i ens fan un descompte, sabries dir quin % és?

- Val 57 i paguem 51,3 euros
- Val 500 i paguem 400 euros
- Val 100 i paguem 93 euros
- Val 300 i paguem 255 euros
- Val 250 i paguem 187,5 euros
- Val 125 i paguem 110 euros
- Val 90 i paguem 85,5 euros

Les tecnologies socials tan presents avui a la nostra societat ens brinden noves possibilitats de maneres de viure, comunicar-nos, socialitzar-nos i també d'aprendre. La gent gran d'El Far d'Empordà ens ha demostrat una vegada més la seva valentia, voluntat i adaptació, amb moltes ganes de superar-se i encarar nous reptes enmig d'aquesta gran crisi sanitària.

Sortosament i amb gran alegria de tots, a mitjans de setembre d'enguany, després d'un any i mig, hem pogut tornar a obrir el casal de la gent gran adaptant-nos sempre amb rigorositat a les normes sanitàries contra la pandèmia. Dins i a l'entorn del casal, hi ha hagut una sèrie de

canvis i normes a les que tothom s'hi va aclimatant des de bon començament.

Amb moltes ganes tornem a compartir les tardes plegats i tornem a sentir l'escalf de la nostra companyia. Hem començat els tallers i alguna altra activitat que per mesures de prevenció i massa aforament es van iniciar i s'estan fent al centre cívic i social.

Tornem a convidar a tota la gent gran que vulgui a gaudir del casal, tothom serà molt benvingut.

El meu record més gran d'estimació als que enyorem i molta salut per a tothom!

Eva Roca i Farrés



ENCARNACIÓN PRATS FERRANDO

Amb gairebé 102 anys a l'esquena, l'Encarnación recorda amb precisió retalls de la seva infantesa a la Colònia Güell i l'estreta relació de la seva família amb la nissaga dels metges Gajo de l'Hospitalet de Llobregat.

És realment envejable conèixer i poder fer petar la xerrada una estona amb una persona com l'Encarnación Prats Ferrando. Una dona que, amb una vida tan longeva, manté una memòria privilegiada i una mobilitat que li permet fer una vida gairebé completament normal. "Si no fos per aquestes cames...", em diu només de començar.



▲ En Mateu i la Dolors amb l'Elvira i la Pepita durant la primera quinzena del s. xx



▲ Les cases típiques de la Colònia Güell

L'Encarnación va néixer a la Colònia Güell, situada al municipi de Santa Coloma de Cervelló el 14 de desembre de l'any 1919, en plena Mancomunitat de Catalunya. Els seus pares foren en Mateu i la Dolors, ambdós del poble de Benicolet, situat a la Vall d'Albaida, província de València, casats durant la primera dècada del segle xx. Després d'uns anys de vida en comú, la jove parella no aconseguia tenir fills i a resultes de la coneixença amb un metge català que es relacionava personalment amb el Sr. Güell, fundador de la colònia tèxtil que porta el seu nom, aquest els aconsellà traslladar-se a un lloc més favorable per tal de posar-hi remei.

Pels volts de l'any 1910 doncs, la família Prats Ferrando va decidir anar a viure a la Colònia Güell. Van fer el viatge amb vaixell; de València a Barcelona per mar. Allà els van proveir de feina i d'habitatge. En Mateu entrà a treballar com a sereno de la fàbrica i la mare, la Dolors, va començar a fer de dida.

La fàbrica tèxtil de la Colònia Güell s'havia començat a construir el 1890. Tot just un any després estava acabat el primer edifici i es posà en funcionament la màquina de vapor de la filatura. Després, s'anaren acabant de construir els altres edificis destinats als tenyits, assecadors, telers, etc., que completaven el procés de transformació del cotó en panes, velluts i vellutets.

Quan l'Encarnación va néixer, a les acaballes de l'any 1919, la colònia comptava amb hospital, fonda, escola, comerços, teatre, cooperativa i capella, a més de les fàbriques i els habitatges dels obrers. Tot plegat ocupava una superfície total d'unes 160 hectàrees.

Tal i com havia predit el metge, la jove parella començà a procrear però, malauradament, cada

vegada que naixia un nen, es moria. Només van sobreviure les nenes. En total tingueren sis fills: tres nois i tres noies. Així doncs, sobrevisqueren només l'Elvira, la Pepita i l'Encarnación.

"La meva mare feia de llevadora sense tenir el títol. Havia après a posar injeccions, a assistir als parts,... tot de la mà del metge Gajo. Com que era trempada i llesta, se l'emportava per tot arreu".

La Dolors, va ser una dida extraordinària. Tot-hom la coneixia amb el sobrenom de la *Dida*. En aquells temps, les dones que no podien alletar als seus fills els havien de donar a altres que poguessin fer-ho per tal que no es morissin. En el cas de la Dolors, la mort dels nois va propiciar que es dedicés a fer de dida, un ofici llavors força comú. Va ser el cas d'un dels fills del Dr. Josep Gajo Pagès, en Josep (fill) que va arribar a ser el farmacèutic de la Colònia Güell.

En aquella època, els lligams de la família Gajo amb els Prats era tan estreta que en Ramon, el primogènit, fou el padri de la Pepita i en Josep de l'Encarnación.

"La meva germana més gran, l'Elvira, va anar a viure a Benicolet, el poble de València on teníem tota la família però als 14 anys va morir del tètanus. Recordo que va ser just l'any que havia de fer la primera comunió i llavors la van aplaçar per l'any següent".



▲ La Maria, l'Encarna i la Pepita

L'Encarnación també recorda que va anar a l'escola amb el mestre Sr. Martorell fins a l'edat de 14 anys. "Quan vaig plegar, vaig entrar a treballar a la fàbrica. Treballava a les maquinetes, és a dir, treia el fil del rotlle gran per posar-lo a les bitlles i així passar-lo després al teler per teixir".

La Pepita va estudiar per llevadora-practicant aconsellada per la família Gajo Pagès i feia treballs a la mateixa clínica que ells regentaven a Hospitalet de Llobregat, on es va establir.



▲ Tota la família Comellas amb l'Encarnación a la dècada dels noranta

L'Encarna va treballar molts anys a la joieria Olive-lla de Barcelona. "Allà feia collarets i treballàvem la bijuteria". Quan la Dida es va fer gran, es van instal·lar definitivament a l'Hospitalet per tal d'ajudar a la Pepita. "Em vaig convertir en la seva assistenta; tenia la casa a punt, li feia el dinar i l'ajudava amb els pacients que venien a casa. Encara recordo el rebedor ple de gent. Llavors fins i tot jo posava injeccions". La *Dida* a morir als 98 anys.

Quan els demano quina relació les emparenta, la Maria m'explica la seva bonica història.



▲ L'Encarnación, la Dolores, la Cristina i la Maria



▲ L'Encarnación i la Maria aquest estiu

La mare d'en Joan Comellas, el marit de la Maria, patia el mal de Pott, un tipus d'artritis tuberculosa que afecta les articulacions entre les vèrtebres de la columna, per la qual cosa, havia d'estar enguixada i immobilitzada al llit. "En Joan era el fill petit d'una casa de pagès a les afores de la colònia anomenada Can Julià i van haver de buscar una dida per criar-lo", apunta la Maria. Vet aquí com en Joan i l'Encarnación van acabar sent germans de llet. És per aquest motiu que la relació de la Maria amb l'Encarnación ha estat sempre tan ben avinguda. Han conviscut sempre molt unides i l'Encarna ha tingut una forta estimació a la Dolores i a la Cristina, les dues filles de la Maria.

Ara ja fa temps que l'Encarnación viu amb la Maria al Far. A dia d'avui es fa el llit, el dinar senzill quan convé, gira les truites, para la taula, ajuda a escombrar una mica el pati,... i, a les tardes, se

la pot veure fent el volt amb la Maria per la urbanització. "De vegades, és ella la que m'ha d'agafar les coses que estan més enlairades. Ens fem companyia l'una a l'altra", em diu la Maria.

Malgrat tot, afegeix que l'Encarnación és una urbanita. "Sempre ho ha estat. No s'acaba d'adaptar a la vida de poble i sovint, encara manté la il·lusió de retornar al seu pis de l'Hospitalet".

Quan li pregunto a l'Encarnación quin és el secret per tenir una llarga vida com la seva em respon resolta: "El secret?, no n'hi cap de secret! Mira, la meva germana va morir als 14 anys i a mi se m'ha donat per viure!".

I té tota la raó. Si sabéssim el secret, n'hi hauria molts que no en voldríem marxar.

Amb la col·laboració de Dolores Comellas
Rosa Maria Moret

NOTA: Aquesta entrevista va tenir lloc durant el mes de juliol i l'objectiu era donar a conèixer la llarga vida de l'Encarnación per retre-li un petit homenatge. L'entrevista va ser feta a dues bandes, amb la presència de la Maria, la seva cunyada. De fet, a la Maria, li va fer molta il·lusió i va anar apuntant i aclarint el discurs de l'Encarnación quan a aquesta li fallava la memòria. Finalment, es va voler fotografiar al seu costat perquè quedessin immortalitzades. Malauradament, a principis de setembre, la Maria ens va deixar sobtadament. De caràcter obert, xerraire, alegre i molt disposada a donar un cop de mà, serveixin aquestes pàgines per recordar-la amb molta estima.

ROMERIA A LA SALUT DE TERRADES

El passat 26 de juny un grup de vilatans de Siurana, Sant Miquel de Fluvià, Sant Mori i El Far d'Empordà es van reunir per anar a fer una romeria a La Salut de Terrades.

Aquesta trobada va estar organitzada per mossèn Carles, de la nostra parròquia d'El Far, i pel pare Frigola, que és el capellà custodi del Santuari de la Mare de Déu de La Salut de Terrades.

La jornada festiva va consistir en la celebració d'una missa i la visita a la Mare de Déu de La Salut, a qui els elfarencs que hi van assistir van oferir un ram de flors, com a ofrena.

Tothom qui ho va desitjar es va quedar a dinar.

Ens han fet saber que van gaudir d'una diada molt agradable i que tothom té moltes ganes de tornar-ho a repetir.



ENVELLIMENT ACTIU

No és la solitud que mata als vells. Cada mes a Catalunya se suïciden 6 persones de 80 anys cap amunt. Cada mes també 30 persones de més de 60 anys en fan l'intent. Són dades dels departaments de justícia i de salut, de l'any 2019 i 2020.

Quin problema tenim? Doncs que la gent necessita gent, especialment els més vulnerables. La solitud dels padrins atrau la maldat com un imant. Molts que se senten sols són motiu d'estafa i de lladreria, perquè accepten el contacte de qui sigui que els dediqui una mica d'atenció. Les dones, a més a més, són víctimes potencials d'abusos sexuals. El falsos tècnics de la llum, per exemple, que agredeixen dones d'edat avançada, saben que elles, per vergonya, no els denunciaran mai.

Al seu voltant tot són advertiments: no obriu a ningú, no parleu amb desconeguts, no doneu cap dada si us telefonen...

Han de recórrer a tercers per fer tràmits per internet, les seves caixes de pensions s'han tornat cafeteries, on els encolomen assegurances, aparells de teleassistència i hipoteques inverses. Si a tot això hi sumem els maltractaments, moltes vegades familiars, des d'insultar, pegar, robar, coaccionar, abandonar, etc., veurem la raó per la qual s'està treballant a favor de la gent gran en diferents camps des del Consell Comarcal de l'Alt Empordà, Àrea de Benestar, Equip d'Atenció a Famílies i Envelliment Actiu. Tel: 972 522 000, o per correu electrònic: ssocials@altemporda.cat amb la finalitat de concentrar recursos i esforços i donar-los a conèixer amb la màxima difusió.

El sistema de benestar i els serveis socials han de garantir el dret de les persones a viure dignament durant totes les etapes de la seva vida mitjançant la cobertura de les seves necessitats personals bàsiques i les necessitats socials, tal i com estableix la Llei 12/2007, de l'11 d'octubre, de serveis socials de Catalunya.

La situació de crisi social i sanitària que ha provocat la pandèmia de la COVID-19 fa que moltes persones i famílies estiguin passant per moments difícils. La societat individualista i competitiva en què vivim ens fa creure que, davant les dificultats, podem tirar endavant tots sols, sense demanar ajuda, quan l'accés als serveis socials és un dret universal per a tota la ciutadania.

Amb l'allargament de l'esperança de vida, si tot va bé te'n tires gairebé un terç essent vell. En paral·lel, l'acceleració tecnològica fa que joves i padrins visquin més que mai en temps diferents, cosa que, per als veterans, es tradueix en més aïllament.

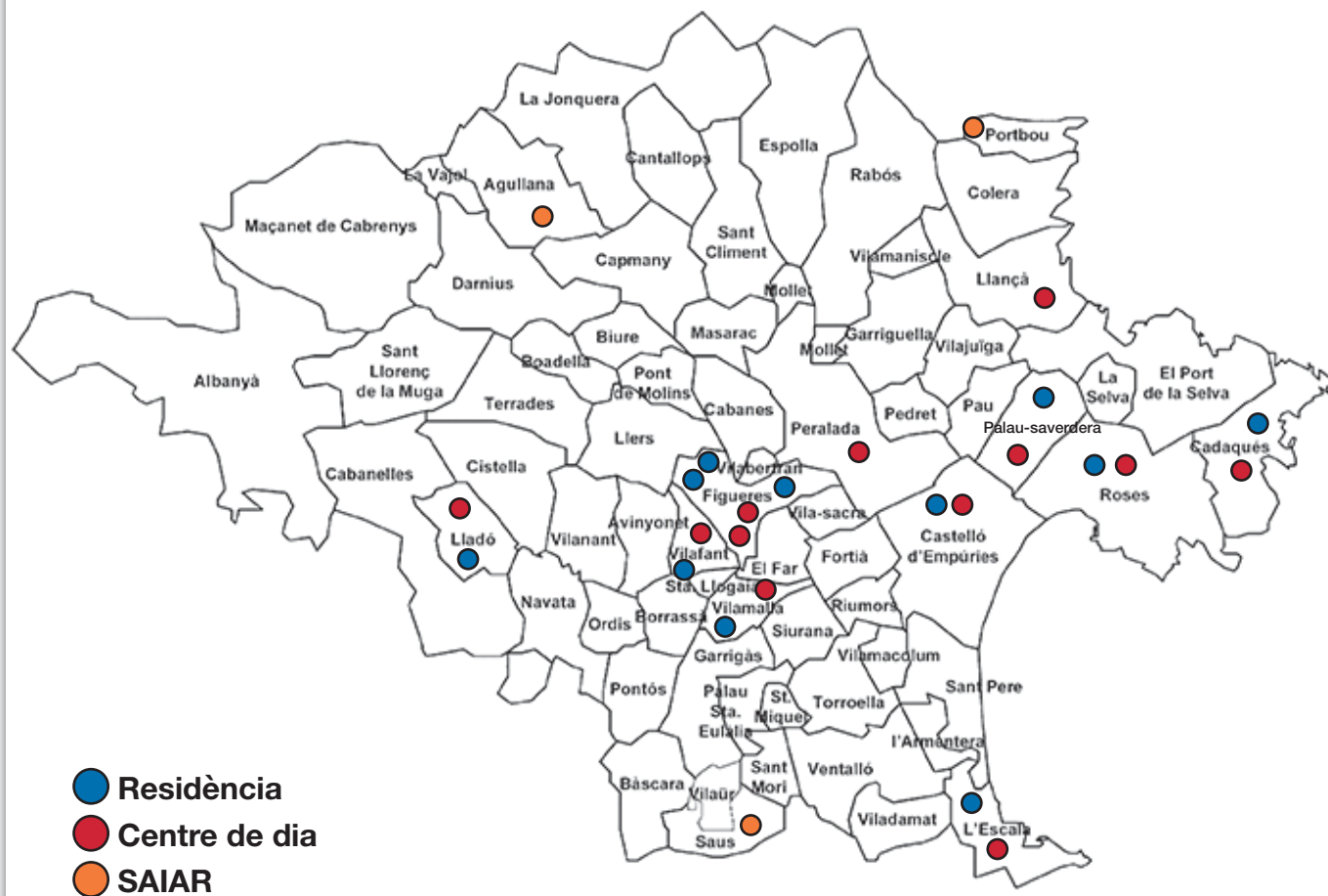
Hauria de tenir un sentit tot això. I potser és perquè no en té, que cada vegada n'hi ha més que acaben els seus dies de la pitjor manera.

Alhora hem estigmatitzat tant la solitud que ni recordem que també pot ser volguda; ni ens imaginem que hi pugui haver cap vell que la trobi desitjable perquè ja la desitjava de jove o perquè ja seria hora, colló, després de tota una vida dedicada als altres. En tot cas, i en un món més comunicat que mai, fa l'efecte que no és tant la solitud, el mal dels vells, sinó l'aïllament mental.

Dins del món de la gent gran hi ha una constant preocupació per elegir un lloc on acabar els dies quan estàs sol o amb vulnerabilitat, per manca de mobilitat o incapacitat mental. És evident que la qüestió econòmica frena a vegades l'elecció del lloc que ens agradaria.

Dins del Departament de drets Socials de la Comarca de l'Alt Empordà tenim 11 Centres de Serveis Residencials: 501 places públiques i 342 places privades. 9 Centres integrats de dia: 77 places públiques i 175 places privades. I el Servei d'Atenció Integral en Àmbit Rural (SAIAR) que disposa de 64 places públiques.

4. Distribució Territorial



Cal recordar que el Consell Comarcal de l'Alt Empordà disposa també del Servei de Promoció de l'autonomia i atenció a la dependència. Servei d'ajuda a domicili. Servei d'ajuda psicològica per a persones amb dependència i suport als cuidadors. Servei de prevenció i promoció de la salut: tallers de memòria i de gimnàstica. Serveis de teleassistència domiciliària, entre altres.

Tots els Professionals i Tècnics del Consell Comarcal de l'Alt Empordà, dels diferents departaments, se sentiran molt útils i satisfets si davant

de qualsevol adversitat recorrem a la seva ajuda o consulta.

Mensualment, un grup de voluntaris juntament amb personal tècnic del Consell Comarcal, ens reunim per tractar temes relacionats amb l'envelliment de la nostra gent gran per viure dignament.

Som jubilats amb salut, actius i implicats i que dediquem temps a aquestes situacions, participant amb el Consell de la Gent gran.

Ramon Santaulària Santaulària

NOMS, RENOMS I MALNOMS DE LES CASES D'EL FAR D'EMPORDÀ

En aquest article ja habitual en la nostra revista, us donem a conèixer la història, ànima i curiositats d'un mas del nostre poble. Aquest escrit fet per una de les propietàries del mas, la M^a Montserrat Soms, està fet amb molt d'afecte i amb molt de cor. Des de la revista li volem donar les gràcies per compartir-ho amb tots nosaltres.

Us convidem i encoratgem a tothom a fer-nos arribar o explicar-nos la història de casa vostra. Totes les cases del poble estan carregades d'història i de personalitat. N'esperem de noves per les properes edicions!

Moltes gràcies.

EL MAS SOMS

Quan deixem la carretera que mena del Far a Vila-sacra i prenem el camí del cementiri, just uns metres enllà, a mà dreta, trobem un portal de ferro on al pilar esquerre hi ha unes rajoles on es pot llegir el nom de Mas Soms. Aquest mas, és un dels més propers al nucli del poble i, sovint, s'hi poden veure els cavalls de la finca pasturant als camps del voltant.

Antigament, el mas Soms es coneixia com a Cal Ferrer, motiu que va manllevar de l'ofici d'un dels seus antics propietaris.



El meu pare, JOSEP SOMS VEHÍ (1914-1994), figuerenc, era un empresari que sempre havia tingut un somni: tenir una finca rústica. Des dels anys seixanta del segle passat va estar mirant algunes finques per aquestes contrades, però cap acabava de reunir les condicions que ell volia. Una era massa lluny, l'altra de difícil accés, etc. Però ell seguia buscant, seguia perseguint el seu somni, fins que es va fer realitat. L'any 1970 va

saber d'una finca rústica que es venia situada al poble d'El Far d'Empordà.

Es tractava d'una casa aïllada amb algunes vesanes de terreny. En aquella època hi vivia una senyora que havia quedat vídua, la Sra. JOAQUIMA TURBAU TRULLS. El mas s'anomenava Cal Ferrer, donat que el pare de la Sra. Joaquina havia estat ferrer del poble. El matrimoni format per la Sra. Joaquina i el Sr. Sadurní no havia tingut fills i feia alguns anys que havien retornat de Casablanca, la ciutat més gran del Marroc, on havien viscut força anys. En quedar-se vídua s'hi trobava sola i una mica apartada del poble, no tenia carnet de conduir ni cap mitjà de locomoció. Amb el temps, anhelava anar a viure a Figueres, en un pis on pensava que hi trobaria totes les necessitats cobertes. La Senyora Turbau havia heretat la propietat de la seva mare, la Sra. ANTÒNIA TRULLS JUANOLA a mitjans del segle xx, concretament l'any 1959.

Per tant puc ben assegurar que la compravenda de la finca que ara es coneix com a mas Soms, va satisfer les aspiracions de les dues parts: tant de la compradora com de la venedora. La Sra. Joaquina va vendre la propietat i per tant se'n va anar a viure a Figueres i el meu pare va comprar la finca rústica que tant buscava. La proximitat de Figueres el va fer decidir, amb poc temps es plantava al mas on gaudia de veritable tranquil·litat i pau. L'escriptura de compravenda es fa firmar el dia 10 de setembre de 1971 davant el notari Miguel Moraleda Merino.

El meu pare va plantar ametllers amb la idea de collir ametlles, va comprar tots els estris necessaris per treballar la terra: tractor, remolc, màquina d'esclovellar ametlles, motocultor... i durant un temps en treia un petit rendiment gràcies a molt d'esforç i invertint molt de temps els caps de setmana i els festius. Tota la família ens hi vam abocar. Ens agradava gaudir de la naturalesa mentre tots donàvem un cop de mà. Va fer un hort, tenia gallines, i va començar a rehabilitar la casa fent-hi algunes obres de condicionament.

Al mas Soms hi hem celebrat tot tipus de festes: batejos, casaments, sants, aniversaris, festes de Nadal, Reis,... Podem ben assegurar que tota la família ha gaudit de la propietat. No deixàvem escapar cap motiu per anar a celebrar-ho al mas. Era el lloc de trobada familiar els caps de set-

mana i festius on tots hi fèiem cap, excepte els estius que els dedicàvem més a la platja.

L'any 1985 al mas Soms va arribar el primer cavall de nom Camborio, a resultes de la gran afició pels cavalls d'en Ferran Vaquero, el meu marit. Es va fer una quadra per tal de poder tenir el cavall en condicions, també un magatzem per guardar el menjar i la palla. Al llarg del temps, s'han hagut d'ampliar les quadres ja que hi han passat un total de vint-i-nou cavalls, dels quals, vint-i-un han nascut al mas Soms. Ben segur que durant aquests anys algú s'ha trobat a en Ferran passejant pels camins de les rodalies ja sigui muntat a cavall o bé passejant amb carro. I és que sempre que pot i la feina li ho permet, va al mas per gaudir de la seva afició: domar els poltres, ferrar-los, i, en definitiva cuidar-los.





Durant tots aquests anys, el mas ha comptat amb diverses famílies estadants que han tingut cura del seu manteniment i de la propietat, en general. El primer va ser un noi de color anomenat MAMADOU DIALLO, arribat del Senegal a qui el meu pare el va ensenyar a llegir i a escriure.

Després van arribar el matrimoni format per FRANCISCO ÁLVAREZ i la seva esposa TRINI que hi van viure uns anys del 1988 al 1999.

L'últim estadant va ser en JORDI ARAGALL i BERNET entre el 2001 i el 2003.

Un cop morts els meus pares, la propietat va passar a ser per meitats indivises entre el meu germà Josep Ma Soms Soler i jo. Des del 2012, any en què el meu germà va morir, la seva meitat va passar als seus hereus.

Tornant als cavalls, actualment n'hi ha cinc, dels quals quatre han nascut al mas Soms són: l'Eclipse, la Brisa, en Divo i en Garbí, a més de la Joya que és l'euga que va ser comprada. Des de fa molts anys els cavalls són cuidats amb molta dedicació per en Josep Trulls que cada dia, matí i tarda els hi dona de menjar i neteja les quadres.



M^a Montserrat Soms Soler
Fotos Arxiu familiar Vaquero-Soms

VIVÈNCIES

Quina i lusió! Una nova col·laboració a Farus.

Tots sabem que caminar és fer salut. Trobar un indret que reuneixi les màximes condicions per fer de cada pas una experiència agradable m'ha sigut fàcil. Aire, sol, aigua, vegetació variada i un cel empordanès, ho tinc a dues passes. Cal sortir de casa en direcció a la Rambla Nova per entrar al camí de Ronda on la rotonda té la sortida a el Far. Anada i tornada. Sol de cares i d'esquenes. Observo cada planta i la seva ubicació. Les figueres expandeixen el seu aroma característic. Les canyes obren el calaix de les meves vivències infantils que estic recollint per escrit.

Les tardes dels dijous no teníem cole. Al pati de casa ens reuníem el meu cosí, vint dies més gran, i els seus amics dels Fossos. Era un ampli espai que tenia per protagonistes les canyes. Els treballadors les manipulaven fins a convertir-les en el producte final segons el seu destí. Tot ell ofería una escenificació perfecta pels nostres jocs pel·liculers. El magatzem on ens preparàvem i disfressàvem eren els camerinos. Sortir a "fora" a l'aire lliure era un esclat d'efectes per a les nostres imitacions. Al fons, el cobert de fusta acabat en forma triangular ens acollia de tempestes imaginàries.

Les canyes tallades per a mànecs s'estibaven formant un altioplà vegetal des d'on enfilats dirigíem i observàvem. Les llargues i verges tiges recent tallades, a l'entrar al pati, es recolzaven a les gruixudes parets formant cabanes que permetien que s'airegessin; nosaltres hi vàiem veritables tipis indis.

Els bambús o canyes americanes esveltes oferien abundor de fulles llargues, verdes i suaus. Dipositades paral·lelament a terra ens permetien rodolar-hi sense por. Quan les alliberaven del pes dels nostres cossos juganers tornaven a esponjar-se. No vam entendre que ens caldria imitar la seva resiliència en anys futurs. En la representació de cada pel·lícula els bons eren "La Real Policia Montada del Canadá" aplicant la llei, i els dolents "els indis", que volien recuperar els terrenys usurpats. Ens tapàvem la boca amb un mocador si érem cowboys en plena desbandada. Premonitori? Si la peli anava de lladres i guàrdies convertíem les bicicletes en moto subjectant a un rail una carta de la "baraja espanyola". Les anses tallades dels cabassos que reforçaven a l'esparteria del carrer Nou es transformaven en telèfon. També ens el fèiem amb fils i recipients. En un trapezi a un metre del terra imitàvem a Pinito del Oro. S'acabava la tarda berenant pa amb xocolata que l'àvia Lola preparava al pis, la casa familiar. Fins el pròxim dijous!

Ai! Vull dir fins al proper Farus.











Dolors Roig



VIVIM LA HISTÒRIA (NÚM. 1, LA PREHISTÒRIA)

Vols aprendre història a través d'algunes manualitats? Aquest és el teu apartat. Per agra...




La **prehistòria** a casa i a l'aula. Aprenem els tres períodes a través de tres manualitats. La prehistòria és un període de l'escriptura. Es divideix en 3 períodes que descriurem en el quadre següent. Un cop coneguem aqu...

EDAT DE PEDRA	
<p>Paleolític (paleo (vell) + lithos (pedra))</p> <p style="text-align: center;">Espècies d'homínids:</p> <p>Australopitecs, h. habilis, h. erectus, h. de neandertal i h. sàpiens/Cromanyó</p> <p style="text-align: center;">Eines/materials:</p> <p>de fusta i d'ossos de pedra</p> <p>Mode 1 (choppers) Mode 2 (bifaç) Mode 3 (levallois) Mode 4</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div> <p style="text-align: center;">Mode de vida</p> <p>Nòmades — Caçadors-recol·lectors</p> <p style="text-align: center;">Art</p> <p>Ornamentació (iniciat per neandertals) Art parietal (iniciat per neandertals), Art Moble (sàpiens)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p style="text-align: center;">Enterraments</p> <p>Sima de los huesos?, enterraments neandertals i sàpiens/cromanyons</p>	<p>Neolític (neo (nou) + lithos (pedra))</p> <p style="text-align: center;">Espècies d'homínids:</p> <p>h. sàpiens/Cromanyó</p> <p style="text-align: center;">Eines/materials:</p> <p>ossos, fusta pedra (laminar/foliar)</p>  <p>Aparició de la ceràmica i la cistelleria</p>  <p>Sedentaris — Agricultors</p> <p>Art llevantí Art Moble, Ornamentació</p>  <p>Dòlmens, cistes, en sitges</p>

A)

ns i petits, curiosos que vulgueu aplicar els coneixements científics cap a l'aplicació pràctica.

en període de temps extensament llarg que s'inicia amb l'aparició dels primers homínids i acaba amb l'apa-
ests períodes podrem dur a terme les 3 manualitats, que ens permetran aprofundir més en cada un d'ells.

				EDAT DELS METALLS		
		Coure	Bronze	Ferro		
Homínids (pedra))						
Espècies d'homínids:		Espècies d'homínids: h. sàpiens/Cromanyó				
Eines/materials:		Or, estany, sílex, coure	Bronze	Ferro		
<p>i</p> <p>pedra polida)</p> 						
Mode de vida i ramaders		Mode de vida Sedentaris — Agricultors i ramaders				
Art namentació		Art Art esquemàtic, Ornamentació		Art 		
Enterraments		Enterraments Dòlmens, cistes Aparició de l'escriptura de forma progressiva. Hi ha poblacions que entren a la Història durant els diferents períodes de l'Edat dels Metalls. Un període conegut com la protohistòria .				



ACTIVITAT 1. FEM UNA FLETXA

Al paleolític l'alimentació es basava en el carronyerisme, la caça i recolecció. Les eines usades

en la caça foren llances a les qual s'hi afegiren puntes de sílex i os. No serà fins a finals del paleolític, al paleolític superior que s'inventarà l'arc i la fletxa. Aquesta tècnica de cacera revolucionarà els mètodes de caça des de fa 12.000 anys: més potencia de tir, més precisió, requereix menys persones dedicades a la cacera (diversificació de tasques, alliberament social).



Què necessitem?

Bastó llarg/estret/recte • Sílex • Fibres vegetals • Resina • Foc/Combustible

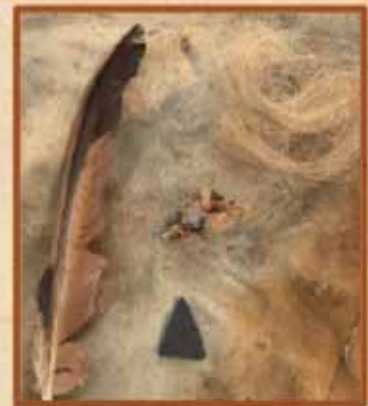
1. Selecció del bastó

Cal buscar un bastó estret i llarg. Netegem els nusos i en traiem la pell amb l'ajuda d'algun còdol.



2. Tallem la punta

Es fa una punta de sílex o d'algun material com quars i l'emanaguem a un extrem, mitjançant resina i fibres vegetals.



3. Emplomat

Tallem 2 o 3 plomes i les emanaguem a l'extrem del bastó, mitjançant fibres vegetals i resina.

ACTIVITAT 2. FEM UN BOL DE CERÀMICA

La ceràmica és un objecte que destaca a les poblacions Neolítiques. Però les últimes societats caçadores-recolectores (Paleolític Superior) ja modelaven fang per fer estatuetes. És una pràctica que ha perdurat fins als nostres dies.



Què necessitem?

Argila • Aigua • Desgreixant • Decorador (bastonet o petxina) • Foc/Combustible

1. Barrejar la matèria primera

Cal barrejar la ceràmica amb petits fragments de sorreta o petxines picolades (desgreixanat), que permetrà coure la peça sense que es trenqui.

2. Modelar la peça

Donar forma a la peça. Podem fer-ho de 2 maneres: *buidat* (fem una bola i la buidem amb els dits) o *xurros* (fem una base circular i anem fent xurros i els ajuntarem pressionant).



3. Decoració

Allisem la peça i decorem la ceràmica pressionant amb la petxina o també podem fer empremtes amb cordills o marques amb bastons. A la prehistòria, la tècnica de decoració amb petxines va desenvolupar a una tècnica ceràmica coneguda com: la ceràmica cardial.



4. Assecat

Deixarem assecar la peça a un lloc ventilat i sense llum directe del sol. La peça s'endurirà, llesta per coure.

5. Cocció

Posarem les peces al costat del foc. Un cop passada una estona anirem encenent foc sobre les peces. El foc haurà d'estar encès una horeta. Un cop consumit, deixarem les peces reposar i ho retirarem al cap de 24 h.

Compte, pot ser que alguna peça se'ns trenqui...



ACTIVITAT 3. FEM UN ÍDOL PLACA

Es tracta d'objectes majoritàriament de forma trapezoïdal, tot i que alguns també tenen forma antropomorfa (és a dir, forma humana). Les decoracions també són diverses: en zig-zag, triangles, cercles... El material sobre el qual es fan és divers, solen ser roques toves. Es documenten entre el IV i II mil·lenni al sud-est peninsular en contextos funeraris, com ara dòlmens. A la part superior hi ha un orifici, segurament aquests objectes anirien penjats, serien un element decoratiu.

Què necessitem?

Pedra tova • Aigua • Pedra sorrenca • Sílex/còdol

1. Donar forma

Donem la forma a la peça amb un còdol petit.



2. Polir la peça

Polim la peça mitjançant una pedra sorrenca. Per facilitar el fregament anem mullant les pedres.



3. Decoració

Decorem la peça amb un burí de sílex.



4. Perforació

Perforem la peça. Haurem de fer dos orificis a ambdues bandes per fer la perforació completa.



Arnau Sirvent



QUÈ EN SABEM DE LES VACUNES CONTRA LA COVID-19?

Malauradament, en l'últim any i mig, no més sentim a parlar de tipus de vacunes contra la Covid-19. Unes de proteïnes, altres de virus, altres d'ARN... Però realment, què en sabem, d'aquestes vacunes?

Una vacuna no és res més que un preparat destinat a generar-nos una immunitat davant una malaltia, és a dir, que quan hi entrem en contacte en un possible futur, el nostre cos ja estigui preparat i sàpiga com combatre-la.

Per tal d'aconseguir-ho, les vacunes estan formades de partícules que formen part del bacteri o virus que ens produeixen aquella patologia, prèviament tractades per tal que no ens pugui provocar la malaltia en sí però sí que en generem una immunitat. Per fer-ne una analogia: si el virus fos una aranya, la vacuna conté "pèls" o "potes" d'aquesta que per si mateixos no són capaços de fer-nos cap mal, ja que no contenen el verí de l'aranya, però sí són peces que el nostre cos podrà detectar com "estrany" i generarà una im-

munitat contra aquestes. De manera que quan en un futur ens trobem en contacte amb l'aranya, que està formada d'aquests pèls i potes, el nostre cos automàticament ja sabrà combatre-la.

Ara bé, en el cas de la Covid-19, com tots sabem, un virus n'és el principal responsable. Hi ha diferents tipus de vacuna segons com es fan arribar aquestes partícules víriques a l'organisme:

- **Vectors virals.** Estan formades per un virus atenuat o inòcua, en altres paraules, un virus que ha estat prèviament tractat per tal que sigui completament incapaç de provocar-nos cap malaltia. És a dir, seria com si fos una aranya no verinosa. Aquest virus, que és un vector, conté partícules del virus del qual en volem generar immunitat, és a dir, una aranya que ha estat modificada per tenir pèls i potes de l'aranya que ens interessa combatre. El nostre cos pot generar una immunitat contra els pèls i potes de l'aranya d'interès, però per si sola no ens podrà fer cap mal ni generar-nos la malaltia perquè li falten les eines per poder fer-ho.

Aquest és el cas de la vacuna AstraZeneca d'Oxford i la de Johnson&Johnson/Janssen.

- **Proteïnes víriques.** Contenen proteïnes víriques que formen part del virus que provoca la malaltia, però que per si soles no són capaces de generar la patologia ja que falta la resta del material del virus. En aquest cas, se subministren directament els pèls o potes de l'aranya de la malaltia que volem combatre, que no ens faran cap mal ja que ni l'aranya ni el verí són transmesos. Aquest és el cas de la nova vacuna que HIPRA està testant aquí a Catalunya.

- **Vacunes d'ARN.** Són el nou tipus de vacunes desenvolupades durant la Covid-19. Tenen l'avantatge que són molt més ràpides i menys costoses de generar que la resta de vacunes. Estan constituïdes per l'ARN del virus que codifica per les proteïnes víriques. Què significa això? L'ARN del virus és com una recepta que el virus necessita llegir per poder fabricar les seves proteïnes, és a dir, la informació que es troba en el

codi genètic de l'aranya per tal que aquesta sigui capaç de formar les seves potes i els seus pèls. En aquest cas és el mateix, a partir de cada ARN es forma una proteïna del virus. Com funciona aquesta vacuna? Consisteix en introduir l'ARN en el nostre cos per tal que les nostres cèl·lules, a partir d'aquesta "recepta" sintetitzin les proteïnes del virus, que, com hem dit, per si soles no són capaces de generar la malaltia. Aquest ARN per si sol és completament incapaç de provocar la malaltia, només conté la informació necessària per a produir els pèls i potes de l'aranya, no el verí. Quan el cos detecta aquestes partícules estranyes, en genera anticossos i n'adquirim la immunitat. Aquest és el cas de les vacunes de Pfizer-BioNTech i la de Moderna.

Espero que amb aquest article s'aclareixin molts dubtes que tenim sobre les vacunes, el seu funcionament i la seva tipologia.

Aina Arbusà Roca
Biotecnòloga i estudiant de doctorat



ELS ANIMALS DE LA MEVA INFÀNCIA



És el primer conill que vaig tenir, es deia canissa 7/7/11



Va ser el segon conill, es deia roc i se'ns va escapar 4/3/15



Jo sempre de petit volia un gos però com que no tenim molt d'espai el van tenir els meus cosins 9/5/18



Després d'un temps sense animals per sorpresa va arribar una tortuga, es deia closca i li vam fer un terrari 15/10/19



Ara tinc 5 peixos de tots colors, dos taronges que es diuen ataronjat i aleta, un fosc que es diu fosquet, un groc que es diu groguet i un blanc que es diu transparent.



Oriol Caldas

PASSAT I PRESENT

El pas del temps és considerat com una part més de la vida. Ens fem grans i amb el pas dels anys ens convertim en una gran font de coneixement i experiència. Diuen que a la vellesa, un pou de saviesa.

Tornem a gaudir en aquesta ja habitual secció d'una petita representació fotogràfica de gent gran del nostre poble. Tenim el goig de compartir unes belles imatges que ens conviden a descobrir trets del seu passat, juntament amb uns retrats genuïns que els apropen a l'actualitat. Gent sàvia, entenimentada, decidida, amb un cor noble i generós. Veïns que formen part de la història d'El Far d'Empordà.

Com molt bé diu la dita "Qui ha fet avui, farà demà!"



Us convidem a tothom qui vulgui, a participar en properes edicions. Totes les vostres fotografies seran molt ben rebudes.



SIS MESOS A WISCONSIN

L'any passat, tot i estar en plena pandèmia, vaig tenir l'oportunitat de cursar sis mesos als Estats Units d'Amèrica; més específicament a una ciutat de l'estat de Wisconsin, prop de Milwaukee, a Waukesha. Va ser tota una aventura saber si podria volar o no fins gairebé la setmana abans de marxar, ja que en aquell moment les restriccions canviaven cada setmana i no es podia viatjar com abans, i molt menys als EUA.

Així doncs, amb set dies de marge, vaig saber quin seria el meu destí. Vaig fer-me la maleta i una PCR i vaig viatjar a Madrid per agafar un vol, en un aeroport gairebé buit, destí Wisconsin. Un cop allà la meua família d'acollida em va rebre amb cartells de benvinguda.



▲ El Capitoli de l'Estat de Wisconsin a Madison

He de dir que vaig tenir molta sort amb la família que em va tocar. La Liz i la Svetlana (amb la seva gossa Riley), són una parella encantadora d'infermeres que van fer de la meua estada a Nord-Amèrica una experiència inoblidable. Els primers dies van estar ajudant-me a adaptar-me al lloc; em van ensenyar tota la ciutat, com arribar a l'institut, quines assignatures podia triar...

Recordo que el primer dia que vaig anar a l'institut estava molt nerviosa. M'enfrontava jo sola a un institut dues vegades més gran que el meu i gairebé amb el doble d'alumnes. Al principi, no sabia on havia d'anar i la meua única salvació en aquell moment era un mapa amb totes les aules a les que havia d'assistir a cada període. El primer dia, anava tan perduda que vaig equivocar-me de classe a la primera hora! Malgrat aquest petit entrebanc, la resta del dia va anar bé i ràpidament em vaig adaptar i vaig fer amics i amigues.

Una particularitat dels instituts de EUA, i que em va enxampar per sorpresa la primera vegada que ho vaig viure, són els simulacres de tirotejos. Sí, com ho sentiu. De la mateixa manera que aquí fem simulacres d'incendis un o dos cops a l'any, allà es repassa el protocol en cas que una persona propera o dins del recinte estigui armada. El professor ràpidament reacciona accionant l'alarma i fa asseure a tots els alumnes en un racó, mentre ell baixa les persianes i tanca la porta fins que rep l'ordre que s'ha acabat. Una altra curiositat també relacionada amb el tema dels tirotejos als centres escolars, és que les portes dels passadissos són blindades i es bloquegen. D'aquesta manera, si hi ha un alumne armat dins del centre, es queda tancat a la zona on es troba. Un altre aspecte a destacar de l'institut és la qualitat dels professors i el sistema educatiu. Es tracta d'una avaluació continua, on es dona molta importància a la feina diària de l'alumne/a. A més, s'adapta a l'alumne/a, és a dir, pots escollir un gran nombre d'assignatures que vols cursar i el nivell d'aquesta matèria. Per tant, pots estar cursant 4t d'ESO i fer matemàtiques de primer de Batxillerat.

Vaig adonar-me que els Estats Units és molt semblant a la imatge que ens arriba a través de les pel·lícules si fem referència als aspectes com ara les seves tradicions i festes. Per exemple, per Halloween o per Nadal, totes les cases estaven decorades. Algunes d'una manera molt senzilla i, en canvi, d'altres exageradament adornades

amb llums, figures, rètols... I no només per fora. A cada estació de l'any, la decoració de dins de les cases també canvia. A l'institut també era com estar en una pel·lícula americana; el grup del futbol, les animadores, el menjador típic, les classes d'educació física, les taquilles...

Vaig tenir l'oportunitat de viure en directe tot el procés de les eleccions, els debats, les votacions..., fins i tot l'assalt al Capitoli, el dia 6 de gener. De tot plegat, em va impactar especialment el fet que la gent mostrés lliurement a quin partit votarien. Amb la meua família ens divertíem comptant quants cartells hi havia de cada bàndol sense donar-hi molta importància perquè, tot i la rellevància que té l'elecció del president d'un país tant important com Estats Units, ells estimen la seva nació i estan orgullosos de ser americans, guanyi qui guanyi.

Ara sí, si hagués de triar la meua part preferida d'aquest viatge seria com és la gent allà. Surts a passejar i tothom, fins i tot gent amb la que mai t'havies creuat, et saluda o té una conversa amb tu. A la tardor potser algun veí proper recull les fulles de la teua entrada o et porta una pastís que acaba de cuinar. I així és la vida, tot i saber les idees polítiques dels teus veïns, perquè no ho amaguen pas, quan neva ho deixes de banda i els ajudes a treure la neu de la seva vorera.

Viure a Estats Units ha estat una gran experiència i la tornaria a repetir sense dubtar-ho. He descobert un lloc amb una gran varietat cultural, un país on totes les mides es multipliquen per dos i això et fa sentir més petit, però alhora també és un país acollidor i agradable, fet que em va fer oblidar una mica que havia anat allà per millorar el meu anglès i em vaig permetre el luxe de gaudir com si visqués una nova vida.

Ainhoa Frank Pérez



LA TINA LEITÓN



L'Agustina Leitón Enrique, més coneguda popularment per tothom com la Tina, va néixer a Valencia de Alcántara (provincia de Cáceres), un municipi situat a 14 quilòmetres de la frontera amb Portugal, el 8 d'abril de l'any 1942.

Els seus pares eren l'Antonia i en Facundo, també originaris de la mateixa població extremeña on van viure sempre. El pare de la Tina era picapedrer i escultor de pedra. Tallava escales, moldejava boles de granit, muntava escuts... "Gairebé tota l'ornamentació amb pedra que hi ha a l'ermita de Nuestra Señora de la Virgen de los Remedios de Valencia de Alcántara està tallada pel meu pare l'any 1946, quan es va restaurar i ampliar".

La Tina era la més petita de la família amb dues germanes més, la Ramona i la Concepción. Va anar a l'escola pública fins els 14 anys i llavors se'n va anar a cosir amb una modista de la mateixa localitat que tenia quatre noies més empleades. "Allà vaig treballar fins que em vaig casar el

5 de gener de l'any 1967 amb l'Antonio Picado González".

L'Antonio Picado era també de Valencia de Alcántara i es coneixien de sempre. Va venir a treballar a Catalunya quan tenia uns 18 anys. Va començar a l'empresa de transports Amiel a Figueres. Durant cinc anys es van cartejar, fins que van decidir casar-se. D'aquell dia, la Tina encara conserva un retall de diari que la seva família li va enviar i on es recollia l'efemèride. La parella va decidir instal·lar-se al Far. "L'Antonio havia comprat aquest terreny i va construir-hi la casa. Com que quan ens vam casar encara no estava acabada, vam anar a viure un parell de mesos a Cabanes".

A finals dels anys seixanta, quan la Tina va aterrar a Catalunya, no entenia ni un borrall de català. "Al principi ho vaig passar molt malament, m'havia fet molts tips de plorar. L'Antonio era maquinista en una multinacional i es dedicava a carregar i descarregar camions lluny d'aquí. Llavors estava temporades fora i jo em quedava sola a casa. Tenia tanta por que, al principi, alguna veïna em deixava venir a la seva filla per fer-me companyia i s'instal·lava a casa perquè jo no estigués tan sola".

L'any 1968 va néixer la Conxi i, quatre anys més tard, el 1972, en Toni. Van ser anys feliços per la parella i de plena integració en el poble del Far. L'Antonio va ser regidor de l'Ajuntament amb l'alcalde Genís Subirós i la Tina anava a fer jornals allà on feia falta. "Havia anat a collir pomes i cireres a Fortià, a collir enciams, bròquils i escaroles a can Ruet, a treballar durant força anys a Coll Verd,...".

La Tina em comenta com ha canviat el poble del Far en cinquanta anys. Una de les coses que ella ha comprovat més és el volum de trànsit que ara passa pel poble. "Al principi no passava gairebé ningú. La carretera del davant de casa que mena a Vila-sacra no estava ni asfaltada. Ara però, des

de fa unes quantes anys, el trànsit és constant per tots quatre costats. Sort que l'Ajuntament va fer la vorera del davant de casa. Havia arribat un punt que, fins i tot, era perillós sortir i haver de caminar per la carretera”.

Tant l'Antonio com la Tina sempre havien col·laborat en tots els actes del poble. Alegre de caràcter i de temperament inquiet, ha participat en tots els Playbacks de la festa major, s'ha disfressat en tots els Carnestoltes i sempre ha col·laborat en totes les activitats de l'escola. “M'he fet un tip de comprar butlletes de la panera de Nadal,... Fins que un dia em va tocar!”, em diu divertida.

La seva espontaneïtat i alegria però, es van apagar una mica quan l'Antonio va morir ara ja fa més de tres anys. “Va ser un cop molt dur. El trobo a faltar i a estones, encara estic trista”. Ara, sense poder anar al casal, la Tina s'entreté mirant la tele i tenint cura de les seves plantes i rosers que són l'admiració de molta gent quan arriba al poble i passa per davant de casa seva.

Moltes gràcies Tina per aquesta estona de conversa.

Rosa Maria Moret



▲ La Tina davant de l'entrada de casa seva, just a la cruïlla de quatre vials molt transitats

UN LÍDER ÉS O TAMBÉ ES POT CREAR?

Tot i semblar estrany, avui dia encara hi ha dubtes per diferenciar un cap d'un líder. M'explico. No necessàriament la persona que delega un equip de treball i té algunes responsabilitats vol dir que té capacitat de lideratge.

Sembla ser que hi ha gent, en l'àmbit laboral, que prefereix complir el que se li demana abans que passar al capdavant de l'equip amb la finalitat de dirigir-lo. Tenen la certesa que això els portarà més maldecaps que beneficis a la seva vida... i és que aconseguir un bon ambient de treball i persones disposades a treballar pel bé comú no sempre és fàcil.

Un bon líder és una persona que no necessàriament ha de ser la que en sàpiga més, tot i que estaria bé que fos així ja que, de ben segur, hi hauria més garantia d'aconseguir l'èxit en els projectes que es duguessin a terme.

Hi ha persones que, per la seva experiència, són capaces de resoldre amb rapidesa el que se'ls encomana, però un cop les poses al capdavant

de l'equip són incapaces de dirigir els companys de manera eficient. Això rau en què hi ha equips centrats en la tasca i d'altres centrats en les persones. La probabilitat d'èxit a curt termini l'assoliran els del primer grup, però a llarg termini, sense cap mena de dubte, l'aconseguiran els del segon.

Com a éssers humans tots volem sentir-nos part d'un grup i que se'ns tinguin en compte les nostres opinions i accions. Com a treballador, si no et sens a gust amb el teu equip acabaràs deixant el teu lloc de treball o bé no rendiràs com podries. Un bon líder doncs, ha d'inspirar confiança i compromís així com motivar als seus treballadors durant la jornada laboral.

D'altra banda, la comunicació també és un punt clau per a l'èxit empresarial. Cal tenir present però, que és més fàcil dir-ho que fer-ho, ja que no sempre és senzill expressar tot el que s'hauria de millorar i quins canvis caldrien per part dels treballadors per aconseguir millors objectius. Potenciar els punts bons de cadascú farà que tothom se senti inclòs i amb ganes de treballar.



El líder ha de crear un bon ambient de treball per aconseguir la motivació suficient de tots els seus operaris per tal d'assolir les metes i objectius de l'empresa. La influència que aquest té al seu voltant és la que permetrà aconseguir l'èxit empresarial i continuar amb el bon funcionament de l'organització. Les seves habilitats inspiraran confiança als membres de tal manera que s'aconseguiran els resultats desitjats.

En resum, un bon líder es pot crear. Ara bé, a uns els serà més fàcil que a d'altres ja sigui per l'educació que han rebut o bé per les qualitats innates que posseeixen.

Avui dia tenim la sort que hi ha diversos cursos o màsters que ens ensenyen aquestes destreses i ens permeten estar actualitzats. Per tant, animo a tots aquells que vulguin millorar el seu camp de lideratge o assolir les tècniques per ser un bon exemple en el seu equip laboral a través de la formació.

Aquí us adjunto una foto del meu campus de lideratge 2020-2021 amb la Fundació Princesa de Girona del qual he format part.

Eva Arnall



CUIDEM LA NATURA. ELLA ENS CUIDA

Tot sovint amb ganes d'estirar una mica les cames i per esbargir-me una mica, vaig a fer un passeig pel voltants del nostre poble, El Far d'Empordà.

Fa molts anys que treballo al món sanitari, concretament en un hospital, on com tots sabeu el degoteig de pacients és constant degut a totes les patologies que ens envolten i més en aquest últim temps quan la Covid ens ha impactat a tots de forma inesperada.

Als centres sanitaris treballem per reconfortar i guarir a tots els pacients enfrontant-nos a alteracions de la salut que malauradament apareixen inesperadament.



Però, no és de la meva feina ni de malalties del que vull parlar en aquest escrit. Vull parlar d'una altra situació que em genera molt malestar. Una situació que sí que és totalment evitable i que durho a terme està a l'abast de tothom: L'abocament de brossa i de deixalles a les voreres de la carretera, pels camps, pels matolls...embrutant la meravelliosa natura.

Cada caminada em fa tornar a casa més malhumorat i decebut per la deixadesa i la inconsciència d'alguns, molts conductors incívics, que no mostren cap mena de respecte cap a la mare natura i envers tots els que l'habitarem.



Llaunes buides de beguda, cartrons de menjar, bosses i plàstics, ampolles i gots de plàstic, burielles i paquets de cigarrets, mascaretes... Quin mal als ulls i al cor i quin mal sobretot al nostre medi ambient.

Algunes vegades surto de casa amb una bossa d'escombraries per recollir tot el que pugui durant aquella jornada però al cap de pocs dies les deixalles tornen a brollar.

Quin greu que necessitem de campanyes de conscienciació, de voluntaris i de grups de neteja que recullin tot el que alguns de manera irrespectuosa i sense cap mena d'estima embruten, destruint així de mala manera el nostre ecosistema.

La vida està plena d'esdeveniments, successos, sotrats i vivències inesperades i inevitables, però, per què no posem tots de la nostra part per tenir cura i respecte del medi ambient, cosa que ja ens hauria de sortir de manera innata i natural? Això està a les nostres mans.

El contacte regular amb la natura millora la salut i ajuda a prevenir malalties. Cuidem-la i ella ens cuidarà a nosaltres.

Joan Arbusà

EL DESPERTAR DEL MOLÍ DE LA TORRE

Després de molt temps d'abandó, saqueig i vandalisme, el Molí de la Torre torna a lluir com mai l'havíem vist. De la mà d'en Josep M. Plana i la seva filla, la Xesca, s'està convertint en un dels llocs més emblemàtics de la comarca.

El Molí de la Torre està situat a l'extrem sud-oest del terme del Far, prop del riu Manol. A primer cop d'ull es tracta d'un casal de tipus senyorial de dimensions considerables, amb més de 5.000 m² de superfície. D'aquest edifici destaca una imponent torre, visible des de lluny.



L'edificació actual que ens ha arribat als nostres dies data de l'any 1853, malgrat que tenim constància que hi havia un molí des de dates molt més reculades. Va ser un molí fariner i es va generar la pròpia electricitat fins al 1950. A la part posterior hi passa una sèquia artificial que fins al 1950 generava llum pròpia amb una dinamo. Al llarg del temps ha tingut diversos propietaris.

Aquesta imponent masia d'estil neoclàssic amb planta baixa i dos pisos està coronada amb una torre de planta quadrada. La construcció està envoltada d'un jardí amb arbres centenaris i un imponent pi, la capçada del qual, sobresurt per sobre del mur que tanca una part de la seva façana principal. A la part del darrere hi ha una zona dedicada a feines rurals i, fins fa pocs anys, hi havia l'habitatge d'uns masovers que tenien cura de tota la propietat.





La Xesca Plana, ens explica amb detall el seu objectiu, "El projecte actual del Molí de la Torre neix d'un pla de treball familiar més ampli de la mà de La Bòbila Atelier especialistes en rehabilitacions i projectes arquitectònics i de decoració. Els nostres projectes són especials i únics i van carregats d'il·lusió.

Des de fa uns anys, estem rehabilitat aquest antic molí tenint en compte el seu valor artístic utilitzant tècniques de disseny pròpies de La Bòbila, així com la restauració de mobles antics, peces recuperades,... És un estil basat en sensacions, en despertar emocions mitjançant les aromes, la música, els colors, les textures,... sempre respectant i sent fidels a l'estil original del complex.



l ho hem convertit en un espai únic per fer tot tipus d'esdeveniments des d'una desfilada de moda, *shootings*, rodes de premsa, reunions corporatives, còctels, casaments, cerimònies especials, concerts,... És un espai per gaudir, celebrar, desconectar,... en definitiva per gaudir del plaer de contemplar".

I no és per menys, la família Plana ha sabut captar l'encís d'aquest lloc únic on Dalí ja va escriure a les seves memòries: "El Molí de la Torre em va impressionar com un lloc màgic, estava fet a mida per continuar els meus somnis i fantasiejar despert".

Certament, el Molí de la Torre torna als seus orígens, molt més imponent, renovat i encantador. Sens dubte, un lloc que sorprèn al visitant i li permet tastar l'Empordà més màgic.

Fotos, arxiu particular de la família Plana



L'AIGUA AL FAR D'EMPORDÀ

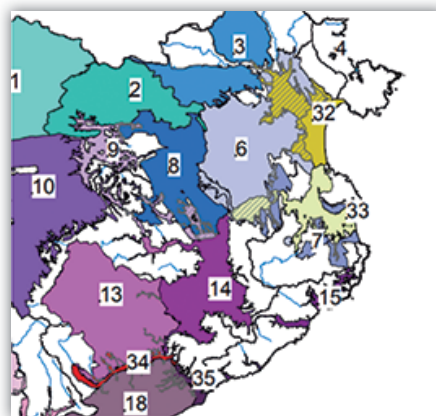
L'aigua, font de vida, es presenta de diferents formes contribuint totes elles a aconseguir l'equilibri del nostre entorn. Al Far d'Empordà podem presumir de tenir diferents manifestacions que testifiquen la presència d'aigua en el nostre municipi: un riu que travessa el terme del poble, fonts que afloren de manera dispersa, aiguamolls que donen bellesa a l'entorn i aigües subterrànies que basteixen els camps que ens envolten. Conèixer aquestes formes ens ajuda a entendre el nostre entorn i a valorar-lo. A continuació, concretarem alguns aspectes de cadascuna i de com es fan presents en el nostre entorn més proper.

Aigües subterrànies: masses d'aigua subterrània

Les aigües subterrànies, o freàtiques, són aquelles masses d'aigua que es troben sota la superfície del terreny. Aquestes masses estan interconnectades entre sí formant sistemes hidrogeològics més extensos, amb entrades i sortides que regulen el seu funcionament. Aquests sistemes depenen de la disposició geològica dels estrats del subsòl, dels règims de pluja i de l'ús que d'ells se'n fa.

Els materials sorrenc-argilosos sobre els quals se situa el poble d'El Far d'Empordà pertanyen en la seva major part a un nivell aquífer denominat Massa 06 segons la classificació de l'ACA,

que s'estén per diversos termes municipals de les comarques de l'Alt Empordà i del Gironès, incloent més de 40 Municipis entre els que es troba El Far d'Empordà. D'altra banda, també hi ha afecció d'un altre aquífer protegit, anomenat Massa 32 Fluviodeltàic del Fluvià i de la Muga (Figura 1).



▲ Figura 1. Delimitació de masses d'aigua a l'entorn d'El Far d'Empordà (Font ACA)

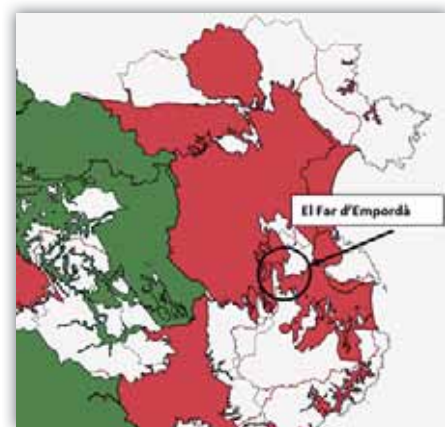
El nivell piezomètric (nivell de l'aigua) d'aquesta massa d'aigua és molt variable i presenta una forta dependència degut a les importants variacions estacionals i fluctuacions en funció de les precipitacions. Es tracta d'un sistema especialment vulnerable on les entrades (fonamentalment d'aigua de pluja) i les sortides (processos naturals, sobreexplotació i altres) es troben en un delicat equilibri.

Històricament, l'aigua d'aquest nivell ha proveït a la població del Far amb dos pous de subministrament registrats: el Pou de l'Oliva i el Pou d'El Far d'Empordà, però la contaminació per

nitrats a causa de l'ús de productes fitosanitaris, utilitzats per arrijar els camps, que són absorbits per la terra i arriben fins les aigües subterrànies, fa que, des de fa anys, l'aigua subterrània d'El Far d'Empordà no sigui apta per a consum humà.

Cal destacar que pràcticament la totalitat de l'aquífer es troba dins dels límits del Decret 283/1998 on es designen les zones vulnerables per la contaminació per nitrats; i del Decret 476/2004, d'ampliació de l'anterior.

La Figura 2 mostra el mapa de l'estat general de les aigües subterrànies publicat per l'ACA (Estat de les Masses d'aigua a Catalunya) i com es pot observar, tot l'Empordà es troba a la zona vermella, classificada com "estat dolent".



▲ Figura 2. Estat de les masses d'aigua (Font: ACA)

L'elevada demanda que pateix l'aigua subterrània fa que cada vegada sigui més complicat extreure aigua dels nivells superi-

ors, ja que en períodes de molta sequera cal aprofundir més els pous. Persones consultades, ens indiquen que en el nivell més superficial es pot trobar l'aigua a uns 8 m de profunditat, però en èpoques de sequera, i desgraciadament cada vegada amb més freqüència, cal baixar les perforacions fins més enllà dels 40 metres per trobar un altre nivell d'aigua amb cabal suficient per tal de poder regar els camps.

No hem d'oblidar que els nivells freàtics formen part de complexos sistemes d'entrades-sortides d'aigua que estan estretament lligades a les conques fluvials dels rius Muga i Manol que fa que el conjunt de l'explotació dels aqüífers afecti tot l'Empordà. Tots aquests factors, juntament amb el canvi climàtic que estem patint fa que l'aigua que està sota dels nostres peus sigui cada vegada més escassa.

La contaminació i el descens de cabal no és fàcil de resoldre mentre es mantinguin els usos actuals. A més, cal recordar que els aqüífers són masses d'aigua que s'estenen més enllà dels límits de les poblacions i, per tant, el que passi a l'entorn de l'Empordà afectarà tant als aqüífers com a les accions que tinguin lloc al poble del Far.

Aigües superficials

L'aigua superficial queda representada en el terme del Far d'Empordà per un dels cursos fluvials més importants de l'Alt Empordà: el riu Manol.

El riu Manol neix a la Tossa d'Espinau prop de Lliurona (municipi pertanyent a Albanyà), a 1.089 metres d'altitud. El naixement del riu no és gaire espectacular, com passa amb la majoria dels rius. Ens hem de remuntar als voltants de Lliurona, en un terreny elevat sobre una preciosa vall, per endevinar el fil d'aigua que surt de la recolzada d'una terrassa a la llera del Manol. Probablement, el naixement es troba en cotes més elevades, però hi ha qui descriu el naixement en aquest punt. A partir d'aquí, el riu comença a discórrer per la seva conca guanyant cabal al seu pas des de la Garrotxa fins a la plana de l'Empordà en direcció oest a est travessant els municipis d'Albanyà, Cabanelles, Lladó, Navata, Avinyonet de Puigventós, Vilafant, Santa Llogaia d'Àlguema, Figueres, El Far d'Empordà, Vila-sacra i Vilanova de la Muga, on desemboca al riu Muga. Es tracta d'un recorregut de més de 45 km, dels quals, uns 5 km discorren pel Far d'Empordà i el traçat fa de frontera natural amb Vilafant i Figueres.

El riu Manol es pot considerar, juntament amb el riu Muga, com un dels cursos fluvials més importants de la comarca, amb afluents com la riera de Fregabous, el Rec de Cistella, el Rissac, el Rec de les Costes, el Torrent d'en Serra, el Rec d'Aragall i la riera de Figueres, ja a tocar la Muga.



▲ Naixement del Riu Manol a Lliurona



▲ Vista general de la vall pel qual discorre el Manol des del seu naixement

Es tracta d'un riu de cabal intermitent, molt lligat al règim de pluges de la seva conca, el que fa que la major part de l'any la llera es trobi seca. És important recordar que els nivells de les masses d'aigua descrites en l'apartat anterior estan íntimament relacionades amb el funcionament hidràulic del Manol i, per tant, la presència d'aigua en el seu llit implicarà la presència de nivells d'aigua més superficials en els aqüífers i també en els aiguamolls o estanys situats al terme del nostre poble.

Quan les pluges apareixen és quan el Manol ens mostra el

seu autèntic cabal i una ribera plena de racons de gran bellesa atresorant una gran varietat de vegetació de ribera. A més, amb la creixuda del cabal, també apareix la fauna. Segons la informació consultada, s'hi poden observar¹.

“peixos, serps, granotes i nombrosos ocells d'ambients humits com l'ànec coll-verd, la polla d'aigua, les fotges, els bernats pescaires, els martinets blancs o de més difícils d'observar, com el martinet menut. Un ocell emblemàtic del Manol és l'abellerol. Aquest ocell de colors estridents (verd, blau, vermell), que recorda els ocells exòtics d'altres contrades, fa els seus nius als marges del Manol on hi viu en colònies i ocupa el cel amb el seu vol i cant característics”.

Però, malgrat la seva bellesa i importància, el riu Manol al seu pas pel Far d'Empordà, pateix una notable degradació, tant pel que fa a la vegetació, com el paisatge en sí mateix, fent visible a més la mà de l'home gràcies a nombrosos punts d'abocaments il·legals perjudicant el paper que té el riu com a connector biològic.

Esperem que els projectes de millora ambiental del Manol que estan previstos, ens tornin un riu com un espai natural i un entorn net i saludable.

¹ (<http://ca.figuera.cat/la-ciutat/medi-ambient-i-sostenibilitat/espais-naturals/el-riu-manol-17584>)



▲ Riu Manol al seu pas per El Far d'Empordà (Fotografia de Carmen Juárez)

Fonts i pous

Avui dia és molt difícil trobar les fonts naturals d'El Far d'Empordà. Amb la geologia i la disposició dels aqüífers subterranis que tenim, és probable que les fonts d'aigua naturals estiguin lligades a les pujades i baixades del nivell freàtic en èpoques de pluges i, per tant, en l'època que ens trobem ja no afloren. Tot i així, se sap que al terme hi havia fonts que la gent utilitzava per abastar-se d'aigua quan encara no hi havia aigua corrent a les cases.

Al número 38 de la revista Farus, hi ha un article complet que recopila la informació de fonts del municipi. Les principals eren:



Font del Tupí: font utilitzada antigament per la gent i a la qual s'atribueixen beneficis per a les malalties de ronyó. El cabal d'aquesta font està lligada al

funcionament del Manol, ja que

només apareixia quan el Manol anava ple. L'estat actual de la font es pot veure a la fotografia.



Font del carrer de la Font (davant de Can Reixach): font que proveïa a la gent de poble fa més de 100 anys, l'origen del qual és un pou. Aquesta font tenia un piló que servia d'abeurador per al bestiar.



Pou de l'Oliwa: Aquest pou, situat a l'entrada de l'Oliwa, ha estat

l'últim pou a abastar d'aigua la població fins a l'any 2007 que es va tancar i es va connectar a la xarxa d'aigua provinent del Pantà de Darnius.

L'origen de l'aigua d'aquest pou també és freàtic i el seu nivell ha anat descendint amb els anys.

Font del Molí de Baix: l'origen d'aquesta font podria ser d'un antic estany, ja que es comenta que la gent hi pescava anguilles i era una bassa d'aigua.

Font de Fonolledes: es troba situada sota una figuera, a prop del cementiri, amb suposades propietats beneficioses per guarir les febres. Probablement l'origen d'aquesta font és el mateix que la Font de Molí de Baix, lligada a la presència d'aigües a prop de la superfície que fan que aflori l'aigua.



Altres fonts esmentades a l'escrit són la Font del Rei i la Font de l'Ullal.

A més, algunes cases del nucli del poble també disposaven de pous d'ús propi, que eren més profunds com més amunt del poble estava la casa.

A més de les fonts esmentades tenim constància d'altres fonts, molt més antigues i amb diferents localitzacions, com ara les següents:

- Font Aguda (1607). Al sector entre el camí del molí de la Torre i el de la Regadura.
- Camp de la Font (1664). A tocar el camí que va de l'Oliva al Molí de Baix.
- Les Passeres (1664). Al sector del camí de Vilatenim, segurament vora el Manol.
- Palanca (1607). Al camí de Fortià.
- Rec Sàbat (1282)
- Camí del Pontarró (1607). En un lloc inconcret vora el rec Àlguema.
- Canals (1664). Era una altra denominació del lloc conegut com el Avall. Entre els camins de Fortià i Sant Pere Pescador.

Estanys i recs

La importància i bellesa de les zones humides d'El Far d'Empordà, així com la seva evolució històrica, ja ha estat descrit de manera extensa a la revista FARUS (números 37 i 43). La formació dels estanys és deguda a diferents processos geològics

que provoquen un enfonsament del terreny, fet que, unit a la presència d'aigua subterrània a cotes altes, fa que aquestes llacunes presentin aigua. Aquesta dependència dels nivells freàtics i, com hem vist anteriorment, de la pluviometria, fa que només puguem gaudir dels estanys inundats poques vegades a l'any.

Actualment a El Far d'Empordà només queden dos estanys: el de Fonolledes i el de l'Oliva. Tot i la degradació que han patit com a conseqüència de les tasques de dessecació dutes a terme sobretot en el s. XIX i XX, encara conserven una gran bellesa i ens ofereixen un paisatge únic en èpoques de pluges i la possibilitat de gaudir de la presència d'una gran varietat d'aus.



▲ Estany de Fonolledes (Fotografia de J. M. Dacosta)

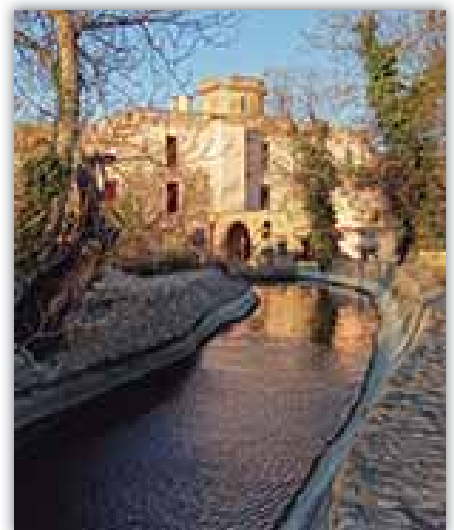
Lligats als estanys es pot apreciar una altra forma d'aigua que són els recs. Els recs que envolten els estanys són canalitzacions que s'utilitzaven com a drenatge per dessecar-los i conduir aquesta aigua a altres llocs. Cal recordar que els estanys que ara podem observar són una petita

part dels antics estanys que envoltaven el Far i ocupaven una gran extensió del terme. A la fotografia 8 es pot veure el rec de l'Estany de Fonolledes sec, encara que, en èpoques de força pluja pot anar ple, coincidint també amb la presència d'aigua als estanys.



▲ Rec de l'Estany de Fonolledes

Un altre rec que té importància històrica, ja que va ser l'element clau per l'accionament dels molins del poble, és el rec del Molí. Aquest rec agafa l'aigua de la riera d'Àlguema i travessa el terme del Far seguint un traçat que passa per darrere de la serralleria de Can Subirós fins arri-



▲ Rec del Molí al seu pas pel Molí de la Torre (Fotografia de J. M. Dacosta)

bar al primer molí del terme del Far, el Molí de la Torre (fotografia 9). A partir d'aquest punt, el rec travessa tot el terme del Far en sentit sud-est discorrent pels molins del municipi: el Molí de la Torre, el Molí d'en Grau, el Tornall, el Molí de Baix, el Molí del Pi i el Molí de la Garriga (actualment dins del terme de Fortià).

Curiositats

Sembla que antigament quan plovia molt hi havia zones on l'aigua brollava i es formaven petits rierols que podien tenir aigua durant uns quants mesos i s'anomenaven "rejols". Hi ha constància de dos "rejols", el primer dels quals es trobava

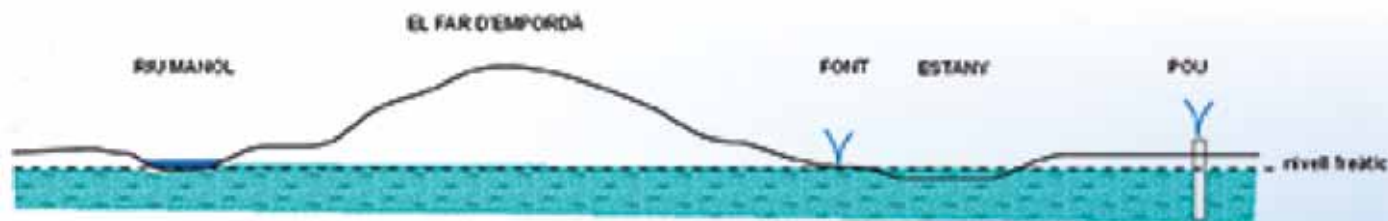
a Les Colomines, lloc on actualment es troba la bassa de rec i l'altre en el camí del cementiri, en el talús de Can Soms. Podria ser que l'origen fos l'aigua de pluja que es filtra i com que troba un nivell impermeable que impedeix el seu descens, surt a l'exterior regalimant.

Al terme del Far, es donen dues curiositats en forma de "canals de grava", probablement antigues lleres associades al Manol, que en època de pluges s'omplien d'aigua i es podia veure com discorrien. Una d'elles, que encara es pot intuir enmig dels camps, comença al Camí de Cels i discorre en direcció

fort des de Can Xom. L'altra es troba al polígon.

Conclusió

Tot i que el terme d'El Far d'Empordà no és molt extens, podem presumir de tenir diferents formes d'aigua, malauradament algunes d'elles, en mal estat i degradades. És la nostra tasca treballar perquè segueixin presents i vetllar per a la seva conservació. Per això és important conèixer-les i donar-los-hi el valor que es mereixen. Tenim l'esperança que en els diferents plans d'actuació de protecció mediambiental que ja hi ha en marxa, s'inclouguin aquests elements i puguem gaudir-los molt més.



ESQUEMA DE LES FORMES DE L'AIGUA AL FAR D'EMPORDÀ (sense escala)

Agraïments: Vull agrair a tots els que han dedicat una estoneta del seu temps a parlar amb mi per completar aquest escrit: Josep Coll, Joan Subirós, Pere Pujolàs i Rosa M. Moret, a més de Carmen Juárez i J. M. Dacosta, per les seves fotos.

Norma Pérez



AVUI VA DE CONTES...

Soc professora de català i gran lectora i a cada revista Farus us parlo d'alguna cosa relacionada amb la lectura, amb els llibres, amb el plaer de la lectura... Aquesta vegada vull compartir amb vosaltres un conte molt bonic que he descobert aquest passat curs escolar a través del club de lectura de la meva escola. Com sabeu els contes ens entretenen i ens ensenyen, a grans i a petits, i aquest especialment té a veure amb la gent dels pobles. Desitjo que us agradi.

Els dos viatgers

A les portes d'una rica ciutat construïda en mig del desert, una dona molt sàvia donava la benvinguda als visitants. S'estava allà llargues hores durant el dia, sota una palmera que filtrava la llum del sol, i reflexionava sobre la vida. Per això, en aquell oasi de civilització la tenien per sàvia.

Un matí, poc després de sortir el sol, va arribar un caminant que deia que venia d'un país llunyà. Després de recórrer centenars de quilòmetres de sorra, desitjava conèixer els costums del lloc. Just abans de creuar les portes, va preguntar a la dona:

- Si us plau, bona senyora, podria explicar-me com són les persones que viuen en aquest lloc?
- Abans de donar-li la meva opinió -va respondre ella-, m'agradaria saber com és la gent d'on vostè ve.
- Ah -va contestar molest-. Li diré que és gent mandrosa, ignorant, manefla, mentidera, creguda i egòlatra. En fi, vaig marxar de la meva ciutat perquè hi ha cretins, i ara busco un lloc millor per quedar-me.
- Ai doncs em sap molt de greu, però em temo que a la meva ciutat es trobarà un panorama similar.

Desconcertat i entristit, el caminant li va dir que preferia continuar el seu camí i buscar un lloc millor per a ell. Ni tan sol va entrar a la ciutat.





Transcorreguda la jornada, quan el sol començada a amagar-se i la sàvia senyora estava a punt de retirar-se a casa, va presentar-se un viatger jove i rialler a l'entrada de la medina.

Al veure a la senyora asseguda sota la palmera, va aprofitar per satisfer la seva curiositat:

- Bona tarda senyora! Imagino que vostè és de per aquí...

Ella va fer que sí.

- Soc antropòleg i fa temps que desitjava visitar aquesta ciutat enmig del desert -va explicar somrient- Podria explicar-me algun detall curiós dels seus habitants? Com són?

- Oi tant... li ho diré però amb una condició: primer ha d'explicar-me vostè com són els habitants de la seva ciutat. Accepta el tracte?

Sense pensar-ho, l'antropòleg viatger exclamà amb entusiasme:

- És gent estupenda! La majoria són amables i els agrada compartir. Això sí, també hi ha persones no tan solidàries, però si les tractes bé i ets comprensiu amb la seva situació, no seran dolents amb tu. En fi, sense dubte, la gent de la meua ciutat val la pena.

Dit això, la dona es va posar dempeus, aixecant els braços en gest de benvinguda.

- Passa a la nostra ciutat, estimat visitant. En aquest lloc, coneixeràs a tanta gent bona com en el lloc del que vens. Ets benvingut!

Cristina Bayés Quer



ELS BANCS

Quan jo era pràcticament un nen, de vegades acompanyava el meu pare al banc a fer qualsevol de les gestions que ell havia de fer, tot i que en aquella època (anys 70-80) crec que la majoria de les vegades el viatge era empleat per treure diners del compte.

En aquella època, quasi en el cent per cent de les vegades, el meu pare era tractat com una persona, i ara us preguntareu, és que no ho era?

Doncs sí, sí que ho era, però és que ara, les persones grans que van a fer gestions a les entitats financeres no són tractades com a tal. A mi em fa entre ràbia i pena sentir les explicacions d'un treballador o treballadora d'una entitat financera amb dues carreres, tres màsters i no sé quant de gruix de curriculum almenys teòric, per intentar explicar-li a una persona de més de setanta o vuitanta anys, com ha de treure diners del caixer o com ha de fer una gestió senzilla teclejant no sé quants dígits d'una màquina amb la qual mai han volgut interactuar.

La resposta que de vegades he sentit de la persona gran ha estat: "nena, jo ja soc molt gran per aprendre això, per què no m'ho fas tu?"

Que consti, i que vagi per endavant, que no tinc res en contra dels treballadors de les entitats financeres que fan la seva feina, en quasi la seva totalitat, amb una professionalitat exquisida, però suposo que de vegades es veuen immersos en situacions desagradables que ni ells mateixos han buscat i que deuen ser molt difícils de pair inclús per a ells.

No sé de qui és la culpa: si del progrés (això voldria dir que jo també em faig gran), si de la situació econòmica que obliga a reduir dràsticament tant oficines físiques com personal d'atenció al públic (el que voldria dir una mala organització interna que no van preveure la caiguda després de la bonança econòmica), o si és dels clients que no sabem adaptar-nos als canvis (potser aquesta és la que es pensen els creadors de tot aquest enrenou).





En l'actualitat volen que siguem uns megacracks en el coneixement de la informàtica perquè així farem totes les gestions des de casa tret de la de treure diners del teu compte, i ves amb compte!!!, doncs hi ha entitats que et cobren si ho fas des de la finestreta això de treure els teus calés del teu compte: INCREÏBLE PERÒ CERT, això sí, depenent de l'import sol·licitat.

Les entitats financeres, quan et volen "enganxar" com a client et presenten un munt de documents que has de signar per a convertir-te en part d'aquella entitat, i un cop signats, sembla que no són els mateixos que el treballador et va oferir en el seu dia, doncs allò que diuen els castellans de: "donde dije Diego digo digo y donde dije digo, digo Diego", es transforma en la pura realitat. Això sense comptar que al cap dels sis mesos, o a l'any algunes d'elles, t'envien (per correu electrònic, evidentment) un arxiu amb un feix de folis que contenen un canvi unilateral d'aquelles condicions que tu vas signar i que ara poden canviar-te per art de màgia. Evidentment, mai per afavorir-te, és clar!!!

La política d'aquest tipus d'entitats, és força agressiva però mai per afavorir al client, tot i que de vegades sembli que amb la publicitat es pugui arribar a pensar que és, per exemple, més barat demanar un crèdit, que tenir els diners al comp-

te o simplement no demanar res i adquirir aquell bé que volem o necessitem fent ús dels nostres propis calés i no dels de l'entitat financera: simplement demencial. No ens equivoquem, les entitats financeres són botigues de calés i en venen per guanyar, mai per perdre. El que passa és que abans t'ensabonaven una mica més del compte i ara ja no s'amaguen i a sobre els has d'estar agraït que et guardin els pocs diners que tens.

Per sort o per desgràcia, els que no podem treballar en l'economia submergida, hem de tenir els nostres estalvis en qualsevol dels "quatre" bancs que hi ha en l'actualitat a l'Estat Espanyol i, ens agradi o no, hem de dependre d'ells per qualsevol gestió relacionada amb el tràfic econòmic que ens obliga l'actualitat, i si no serà que, no recordeu que segons Hisenda no es pot pagar cap bé en diners que superi els 2.000 euros?

Molts de vosaltres pensareu que tot això passa per la COVID-19 però si no em falla la memòria, tot aquest muntatge dels bancs-office-shop o com els hi vulguin dir ara, va començar abans de la pandèmia i us ben asseguro que continuarà quan deixem de tenir-la al nostre costat.

Com deia aquell de Polònia, "PERDONEU, PERÒ NO ÉS PER LA COVID"

Luis Martinez Gil
Policia i Advocat



L'UNGLA ENCARNADA O ONICOCRIPTOSI

L onicocriptosi, també coneguda com a unglia encarnada, és l'alteració unguial on la vora d'una unglia s'introdueix en la pell del dit del peu. Això provoca que la zona s'inflami, s'envermelleixi i causi dolors i molèsties a qui ho pateix. Com més gran és el tros d'unglia que creix a l'interior de la pell, més intens serà el dolor i més ràpid s'ha de tractar el problema. En un estat més avançat de l'afecció es pot produir una infecció piogènica secundària (amb pus) que dificulta la recuperació del pacient i el seu retorn a la normalitat.

La majoria de vegades l'onicocriptosi es produeix en el dit gros i és més habitual en adolescents o joves amb una proporció molt major en el sexe masculí.

Els factors principals que afavoreixen l'aparició de l'onicocriptosi són els següents:

- La hiperextensió del primer dit, que sol estar afectat per un contacte continu amb el calçat.
- Calçats estrets o punxeguts.
- La morfologia de l'unglia: en forma de "teula de provença".

(Hi ha diferents patologies, a més a més, que poden fer canviar la forma de les ungles, com ara la infecció per fongs, l'exostosi, l'artrosi...)

- Traumatisme unguial.
- Pronació de l'avantpeu, quan un dels dits s'ha torçat cap al lateral.
- La hiperhidrosi, o sudoració excessiva, fa que el teixit sigui més tou i per tant l'unglia tingui més facilitat per penetrar dins la pell.
- El mal tallat de les ungles, com a causa més freqüent. En aquest cas es produeix l'aparició d'una espícula, la vora de l'unglia, que s'en-dinsa a l'interior de la pell.

Tots aquests factors afavoreixen un augment de la pressió unguial sobre el teixit tou, que provoca un dolor lleu al principi, i al cap d'unes hores augmenta d'intensitat i freqüència. Per la seva classificació diagnòstica existeixen diferents estadis o graus d'afectació de l'onicocriptosi. El professional podòleg/podòloga, s'encarrega d'identificar el grau d'onicocriptosi per tal de donar el tractament adient al pacient, tenint en compte, també, altres factors, com l'edat, tipus de feina, les rutines esportives, entre d'altres.

Pel tractament de les ungles encarnades els/les podòlegs/logues femem, bàsicament, dos tipus de tractament: el conservador i el quirúrgic.

- El tractament conservador, consisteix en retirar l'espícula que s'ha clavada. En cas d'infecció



administrem antibiòtics ja sigui per via oral o tòpica (cremes). És molt important que després d'aquest primer tractament s'apliquin tècniques de reeducació unguial amb l'objectiu que l'ungla creixi seguint el seu curs adequat perquè no es torni a clavar. Per tant, és primordial trobar la causa individual del clavament de l'ungla.

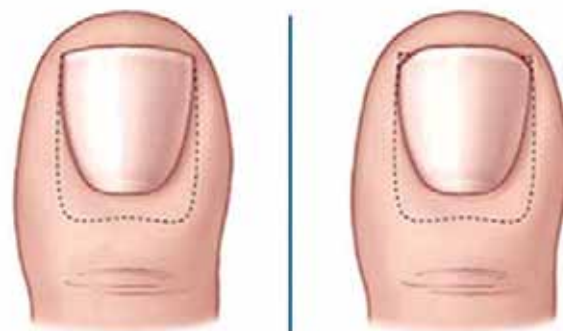
- El tractament quirúrgic consisteix en realitzar una petita cirurgia de caràcter ambulatori (sense necessitat d'hospitalització). Utilitzarem aquest tipus de tractament en estadis avançats o quan les tècniques conservadores resultin poc efectives.

A continuació, anem a indicar les mesures recomanades per evitar les ungles encarnades:

• **Higiene del peu:** És important mantenir unes bones pautes d'higiene, tant per evitar les ungles encarnades com altres patologies.

• **Les ungles es tallen després del bany:** Amb la calor i el vapor que es genera quan ens dutxem, la pell i les ungles s'estoven i, per tant, és molt més senzill poder tallar-les de forma correcta per evitar que s'encarnin.

• **Talla les ungles de forma correcta:** És imprescindible tallar les ungles de la forma correcta, sempre en forma recta i mai deixar-les massa curtes.



Tallat correcte de les ungles

Tallat incorrecte

• **Utilitza calçat de punta ampla:** Procura que el peu estigui lliure de pressions a l'interior del calçat. Si és molt estret, es pot alterar el creixement normal de l'ungla i fomentar que creixin a l'interior de la pell.

• **Revisió podològica i quiropèdies periòdiques:** És important revisar els peus amb un especialista de la podologia una vegada a l'any.

En el cas que les ungles es clavin de forma repetitiva s'indicarà la realització d'una exploració biomecànica del peu i de la petjada per entendre quina és la causa de l'onicocriptosi. A partir d'aquí, en certs casos es planteja com a solució la utilització de suports plantars (vulgarment dit "plantilles") o òrtesis de silicona.

Anna Fàbregas Juanola

Podòloga

Col. 838171961



ANNA FÀBREGAS
PODOLOGIA

SERVEI DE PODOLOGIA
PER A LA GENT GRAN A EL FAR D'EMPORDÀ

Dues tardes cada mes

Horari: de 15 a 19 h

Lloc: Casal de la gent gran-dispensari municipal.

Per a més informació i demanar hora heu de trucar al casal de la gent gran.



LES FULLES DE LA IMMORTALITAT

Vet aquí que una vegada hi havia un home tan pobre, que passava dificultats per alimentar al seu únic fill. Un dia el seu fill li va dir: Pare, esteu molt necessitat, i soc una càrrega per a vós. Serà millor que marxi a buscar la manera de guanyar-me el meu sou. Finalment el pare va haver d'acceptar aquella dura realitat i es va acomiadar d'ell amb molta tristesa.

Per aquells dies el rei mantenia una guerra amb un imperi molt poderós. El jove es va allistar en el seu exèrcit i va partir cap a la guerra. Tot just arribat al camp de batalla, es va trobar en un combat. El perill era gran, hi ploviem moltes bales i el noi veia caure als seus camarades de tots costats. De cop i volta el general va caure també, els altres es van disposar a emprendre la fugida però ell els va frenar, i va cridar: No permetrem que s'enfonsi la nostra pàtria! Després de tres dies de dolor i molt poques esperances van acabar derrotant a l'enemic.

Quan el rei va rebre la gran notícia, va celebrar una gran festa per la gran victòria. Quan va saber que van aconseguir la victòria gràcies als ànims i els esforços del jove, el rei va prendre la decisió de premiar-lo amb grans tresors i ascendir-lo a general.

El rei tenia una filla preciosa, però molt capritxosa. La princesa havia fet vot de no acceptar a ningú per marit i senyor que no prometés abans solemnement que, en cas de morir ella, es faria enterrar viu en la seva mateixa sepultura: Si de veritat m'estima, per a què voldrà seguir vivint? Per la seva banda, ella es comprometia a fer el mateix si moria abans el marit. Fins aquell moment, el singularíssim vot havia fet fugir a tots els pretendents, però la seva bellesa va impressionar en tal grau al jove, que, sense pensar-ho l'hi va demanar la mà al seu pare. El rei li va preguntar: Saps la promesa que has de fer? El jove en qüestió de segons li va contestar: Que he de baixar amb ella a la tomba, si mor abans que jo? És tan gran el meu amor per ella que no m'acovardeix aquest perill.

Les paraules d'aquell general van convèncer el rei i en dues setmanes van celebrar el casament més gran de tot el comtat. Els nuvis van viure una temporada feliços i contents, fins que, un dia, la jove princesa va agafar una greu malaltia, a la que cap metge va saber trobar remei. Quan va haver mort, el seu marit va recordar la promesa que havia fet. Li horroritzava la idea de ser sepultat en vida; però no hi havia escapatòria possible. Arribat el dia en què el cos de la princesa havia de ser baixat a la cripta reial, el príncep va ser conduït a ella, i després d'ell es va tancar la porta de pedra. Al costat de la tomba hi havia una taula, amb ella quatre espelmes, quatre llesques de pa i quatre ampolles de vi. Quan hagués consumit aquells aliments, el príncep havia de morir. Adolorit i trist, menjava cada dia només un trosset de pa i bevia un glop de vi; però bé veia que la mort s'anava acostant irremissiblement.

Una vegada que tenia la mirada fixa a la paret, va veure sortir d'un dels racons de la cripta una serp que anava en direcció al cadàver. Pensant que venia per devorar-lo, va treure l'espasa i va exclamar: Mentre jo estigui viu, no la tocaràs! I la va partir en tres trossos. Al cap d'una estona va sortir del mateix racó una altra serp, que de seguida va retrocedir, al veure a la seva companya morta. Però va tornar als pocs moments, portant a la boca tres fulles verdes. Va agafar llavors els tres segments de la serp morta, es va posar al costat dels trossos de la seva companya i va aplicar a cada ferida una de les fulles. Immediatament els soldats que custodiaven el príncep van quedar bocabadats, ja que la serp morta va recobrar la seva vida i va marxar a corre-cuita amb la seva companya cap a la paret. Les fulles van quedar a terra.

El príncep va pensar que potser les fulles màgiques que havien tornat la vida a la serp, tindrien també virtut sobre les persones. Va aplicar una fulla a la boca de la difunta, i les dues restants, en els seus ulls. I vet aquí que tot just ho va haver

fet, la sang va començar a circular per les seves venes. Va respirar la morta i, obrint els ulls, va dir: Déu meu!, on soc? Estàs amb mi estimada, va contestar el príncep, i li va explicar tot el que havia passat i com l'havia tornat a la vida. El rei va baixar personalment a la cripta i es va trobar amb la parella sana i plena de vida. Tots es van alegrar davant la inesperada solució. El jove príncep es va guardar les tres fulles de la serp i les va lliurar al seu criat, dient-li: Guarda-les amb molta cura i porta-les sempre amb tu. Qui sap si algun dia podem necessitar-les!

Un cop ressuscitada la princesa semblava com si el seu cor no sentís cap afecte pel seu marit.

Al cap d'un temps el príncep va emprendre un viatge per mar per anar a veure el seu pare, i els dos esposos van embarcar. Una nit en el vaixell com que la princesa ja no sentia res pel seu marit amb el capità de la nau van decidir tirar-lo a la mar i la princesa li va dir al capità de la nau: Tornem ara a casa, direm que va morir en ruta. Quan hagi passat un temps tu i jo ens casarem i tu seràs hereu del regne.

El criat que també formava part de vaixell no hi estava d'acord i va saltar del vaixell. Amb ell va portar una barqueta petita i també quatre remos. Un cop a l'aigua va treure el cos del príncep, i, amb ajuda de les tres fulles miraculoses que portava les va aplicar en els seus ulls i boca, i va aconseguir revivre'l. Els dos homes es van posar a remar amb totes les seves forces, de dia i de nit, i amb tal rapidesa van navegar en la seva barqueta, que van arribar davant del rei abans que arribés la princesa.

El rei els hi va preguntar què havia passat. Al conèixer la perversitat de la seva filla, va dir: No puc creure que hagi obrat tan criminalment, més aviat la veritat sor-

tirà a la llum del dia i, enviant els dos homes a una càmera secreta, els va retenir en ella sense que ningú ho sabés. Poc després va arribar el vaixell, i la dona es va presentar davant el seu pare amb aspecte de tristesa.

Ell li va preguntar: Per què tornes sola? On és el teu marit? La princesa va contestar: Pare ha passat una gran desgràcia. Durant el viatge el meu marit va emmalaltir de cop i volta i va morir i, de no haver estat per l'ajuda del patró de la nau, jo també ho hauria passat molt malament. Va estar present en l'acte de la seva mort, i pot explicar-vos-ho tot. Quan el rei va escoltar aquella història va fer sortir els dos homes, la princesa va demanar disculpes però no va aconseguir res i va ser castigada junt amb el patró. Van ser embarcats en un navili perforat i portats a alta mar, on molt aviat els dos van ser engolits per les onades.

Eudald Caldas Ferrés



LA INCAPACITACIÓ CIVIL



El Codi Civil Català, en el seu Llibre II dedicat a la persona i a la família, ens parla d'unes figures jurídiques que poden modificar la capacitat d'obrar d'una persona i s'estableix que un altre les exerceixi en nom d'aquesta.

Aquestes figures, unes conegudes i d'altres no tant, són les següents: la tutela, la curatela, el defensor judicial, la guarda de fet, i finalment la figura del patrimoni protegit. En aquest petit article és impossible poder parlar abastament de totes aquestes figures i crec que ens hauríem de centrar en la tutela que és la més utilitzada avui en dia quan es vol modificar la capacitat d'una persona.

Abans de començar a parlar de la incapacitació, és necessari fer una observació molt important: no és el mateix incapacitació civil que incapacitació mèdica o laboral, i per això cal diferenciar-les doncs no han de caminar plegades i de fet, en la gran majoria de casos no tenen cap relació la incapacitació civil amb la mèdica o la laboral.

Una incapacitació civil l'ha de decidir un jutge, a través d'un procediment especial d'incapacitació, el qual ha d'estar iniciat per una sèrie de persones determinades (marit, muller, parella, fills, o germans), o inclús per part del Ministeri Fiscal. En

cas de menors només ho podran fer els pares o tutors.

S'inicia el procediment mitjançant una demanda en la que normalment s'ha d'evidenciar qui serà la persona que s'ofereix per ser tutor del presumpte incapaç. El jutge segueix un procediment molt taxat que inclou un període de prova en el que hi figuraran les declaracions de les persones que envolten al presumpte incapaç a fi i efecte que es faci una idea de la seva situació. Evidentment, i com a mitjà de prova de més pes dintre de tot el procediment, és l'examen forense al qual s'ha de sotmetre el presumpte incapaç i en el que els serveis mèdics judicials han de determinar les capacitats cognitives del subjecte i determinaran si aquesta persona pot o no, valer-se per sí mateixa i si en definitiva, és capaç de governar els seus actes quotidians i rutinaris.

Amb tot aquest recull de proves, el jutge dicta una sentència d'incapacitat, que pot ser total, quan es considera que l'incapaç no pot fer res per la cura dels seus béns i/o de la seva persona; o parcial, també anomenada curatela, quan es considera que sí que pot realitzar determinats actes sense l'ajut d'una altra persona. En cas d'in-

capacitat total es nomena un tutor legal, i en cas d'incapacitat parcial la figura del "tutor" passa a anomenar-se curador.

Doncs bé, ja tenim definides dues de les figures de l'encapçalament de l'article: el tutor i el curador. El defensor judicial és una figura més versàtil i flexible partint sempre de la seva configuració com a institució tutelar que acompleix una funció d'ajustament de les altres institucions de protecció, o sigui que podem dir que es tracta d'una mena de comodí que de vegades es fa servir com a mesura cautelar abans de dictar sentència en un procediment d'incapacitació. La guarda de fet, es vincula als casos en què es té cura d'una persona menor en situació de desemparament o d'una persona major d'edat en la qual es dona una causa d'incapacitació. En aquest segon cas, l'obligació de comunicar el fet de la guarda a l'autoritat judicial es limita al cas en què la persona està en un establiment residencial, sens perjudici del que estableix la legislació processal. Són situacions molt excepcionals, aquestes en què es so licita la incapacitació de les persones ancianes afectades de demències senils o d'altres malalties que els impedeixen decidir per si mateixes. Finalment, la figura del patrimoni protegit comporta l'afectació

de béns aportats a títol gratuït per la persona que la constitueix, a la satisfacció de les necessitats vitals d'una persona afectada per discapacitat psíquica o física d'una certa gravetat o per una situació de dependència igualment severa.

Un cop s'ha anomenat tutor/a d'un incapaç a una persona, aquest ha de fer un inventari de tots els seus béns i lliurar-ho al jutjat, així com anualment des de la data de l'inventari, ha de realitzar un document a mode d'estat de comptes amb els ingressos i despeses que l'incapaç ha tingut durant el darrer any i també lliurar-ho al jutjat perquè el Ministeri Fiscal doni la seva aprovació i ho annexioni a l'expedient de la tutoria. La feina del tutor no sempre és agradable i al tractar-se d'una feina a títol gratuït, de vegades no s'acaba de fer del tot correctament, el que comporta problemes amb el jutjat o inclús de vegades resolucions per part del Ministeri Fiscal que no aproven l'estat de comptes a causa d'irregularitats en el patrimoni de l'incapaç. No està de més el dir que per qualsevol venda de patrimoni d'una persona incapaç s'ha de comptar amb el vistiplau judicial, el que implica un altre procediment d'alienació de béns de l'incapaç.

Luis Martínez Gil
Polícia i Advocat



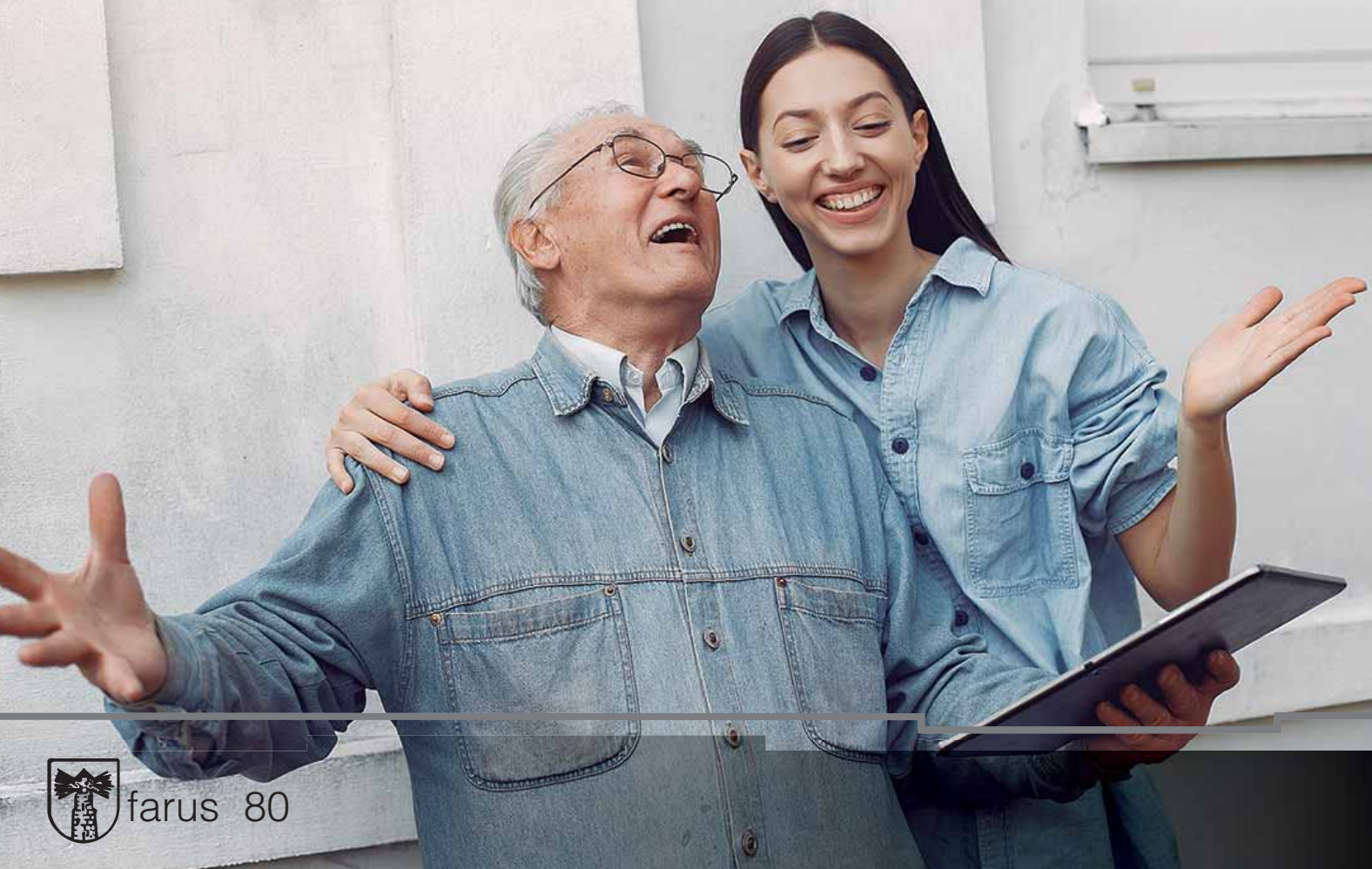
EL CONSUM L'ANY 2020, COM S'HA VIST AFECTAT PER LA PANDÈMIA?

Cada generació té un patró de consum propi. Els joves tendeixen a concentrar l'atenció dels anunciant i les empreses de màrqueting amb la intenció d'atreure'ls i d'anticipar-se a les futures tendències de consum. Però la població adulta és el grup que aglutina la major part del consum. Els més grans de 65 anys, que anomenaré sèniors, tenen un major poder adquisitiu que en el passat i representen un percentatge cada vegada més elevat de la població.

Sabem que la COVID-19 ha afectat molt al consum. A Espanya, en períodes sense restriccions a l'activitat, joves, adults i sèniors tenien una afició diferent al consum de cada tipus de bé. La major part del consum dels sèniors es destinava

a béns de primera necessitat, com l'alimentació o la farmàcia, mentre que els adults i els joves hi destinaven un percentatge inferior. En canvi, els joves són la generació que gastava més en oci. La proporció del consum total destinada a béns duradors com l'electrònica, el tèxtil, els mobles... era més semblant entre tots, així com la proporció destinada al turisme i al transport, tot i que els nivells de despesa eren diferents.

Durant els primers mesos de la pandèmia, les restriccions de l'activitat van afectar el consum de totes les generacions, que el van reduir de manera dràstica. L'única excepció va ser la millora del consum dels béns de primera necessitat. El consum en oci i restauració i en turisme en els més



grans es va recuperar més lentament. Els adults i els joves van traslladar a l'estiu la part més important de la despesa que havien deixat de realitzar en el mesos anteriors. A mesura que s'acostava la tardor totes les generacions van tornar a reduir el consum en tots els tipus de béns, degut a les restriccions de la 2a onada.

La pandèmia ha desencadenat un canvi d'hàbits de consum en la nostra societat. Moltes de les compres que abans es feien de forma presencial s'han traslladat a Internet. Observem que els sèniors són els que més consumeixen de forma presencial.

El que és veritat és que s'ha produït en tots els trams un creixement de l'e-commerce. La major acceleració durant el 2020 es va produir al maig i es va concentrar, principalment, en els més joves. Va ser el mes amb més restriccions a la mobilitat i a l'activitat. Els sèniors han mostrat més rigidesa d'hàbits. Tenint en compte que Espanya és un país on el col·lectiu sènior té un pes poblacional elevat, limita el creixement potencial del comerç electrònic a curt termini.

Hem tornat a poder sortir a sopar amb els amics, com abans. Després de gaudir del retrobament, el menjar i la companyia, quan arriba el moment de pagar el compte, el més probable és que dividim i que cadascú pagui la seva part amb la targeta o amb el mòbil, o que una persona es faci càrrec del total i que la resta li faci un Bizum immediatament després. Aquesta situació que ara ens sembla normal, no ho era fa pocs anys enrere, on cadascú hagués pagat en efectiu la seva part.

L'expansió dels avenços tecnològics ha facilitat el pagament digital enlloc de l'efectiu. Totes les generacions han reduït durant la pandèmia l'ús de l'efectiu i augmentat les compres amb targeta. A partir de l'estiu, els més grans van tornar ràpidament a fer servir el pagament en efectiu com era

habitual. En canvi en els joves i els adults molts ja es van habitar al menor ús de l'efectiu. Precisament el Bizum, mitjà de pagament per mòbil de la banca espanyola, que permet enviar i rebre diners només amb el número de telèfon mòbil de l'altra persona, ha vist com el seu ús creixia molt més, sobretot entre joves i adults.

Amb la crisi sanitària no només s'hauria accelerat la transició cap a l'e-commerce, sinó també un major ús dels pagaments amb mitjans digitals. Totes les generacions utilitzen més mitjans de pagament digitals i amb més freqüència, tot i que ho fan a un ritme diferent. Els joves tenen el mòbil llest a la butxaca com un mitjà de pagament habitual, mentre que els adults treuen la targeta de la cartera. Fins i tot els sèniors també augmenten l'ús del pagament digital, tot i que no han augmentat tant com els altres grups d'edat respecte a abans de la pandèmia.

En els tres trimestres del 2020 afectats per la pandèmia, la caiguda dels ingressos entre els joves i els adults amb menys ingressos, es va reduir molt més que entre els adults amb un poder adquisitiu més alt i els sèniors. Sobretot en el segon trimestre, degut a l'afectació de l'activitat econòmica. Els sèniors no se'n van ressentir.

A conseqüència d'això, els joves van reduir el consum més que els adults, i els adults més que els sèniors.

Hem pogut constatar que els grans perjudicats de la COVID-19 han estat els joves i els treballadors adults amb ingressos baixos, mentre que la resta d'adults han capejat el temporal amb més fortuna i els sèniors no han vist afectat els seus ingressos, però també han reduït el consum.

La pandèmia ha tingut un impacte molt diferent en l'economia domèstica en funció de la generació.

Sara Bayés Quer



EL JOC DEL FAR

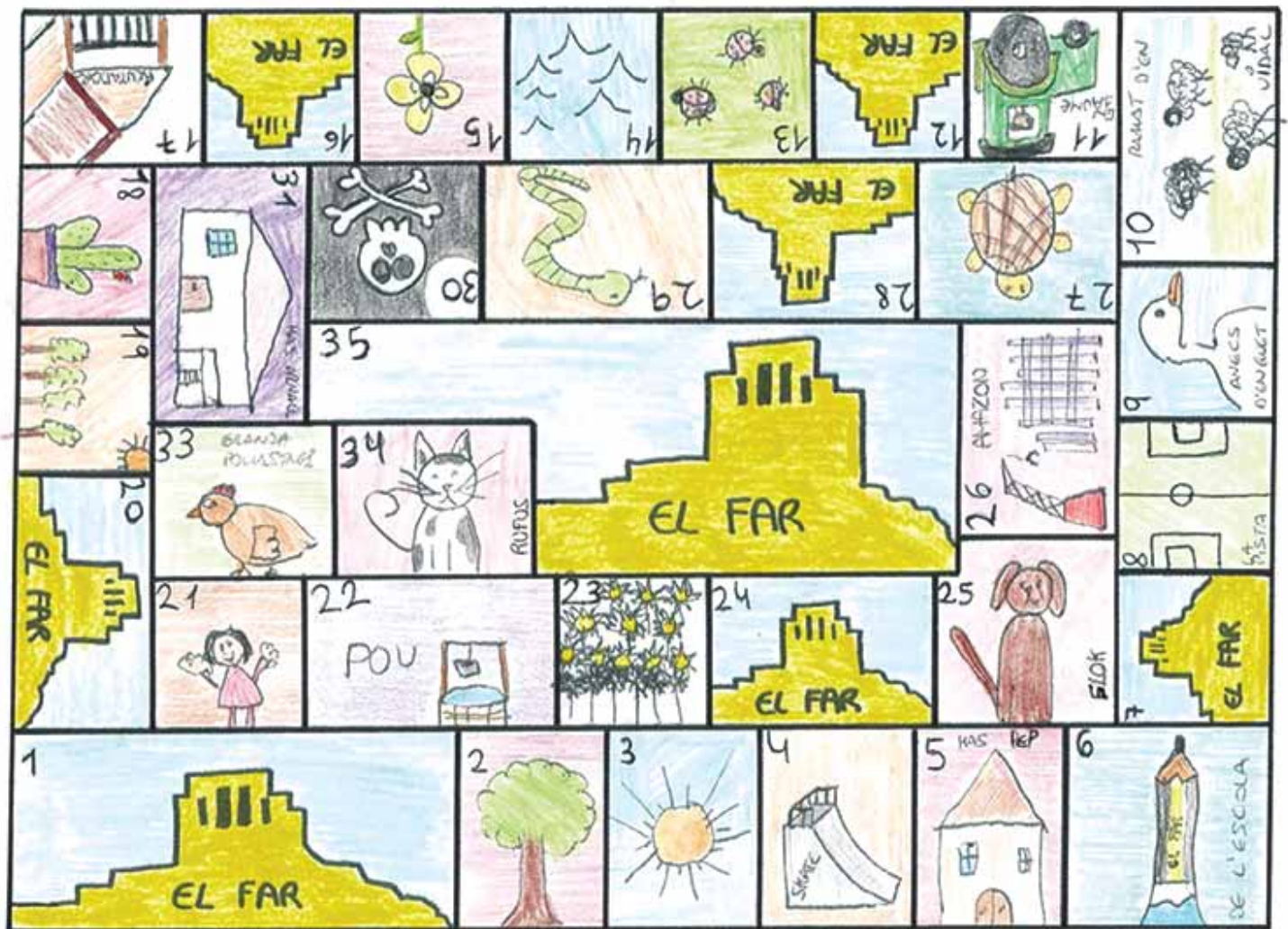
Per jugar a aquest joc seguirem les normes bàsiques del tradicional Joc de l'Oca, però amb les següents variants:

- En comptes de dir d'Oca a Oca i tiro perquè em toca, direm de Far a Far i tiro perquè vull guanyar!
- Si caus a la Pista d'Skate anirem directament a la Pista de Futbol i direm De la Pista d'Skate a la Pista de Futbol i tiro perquè vaig a fer un volt!
- Si caus a la casella 17 del rentador, hauràs d'esperar un torn sense tirar. Al rentador del Far has caigut i un torn has perdut!
- Si caus a la casella 26 de l'Amazon, hauràs d'esperar a tirar dos torns. Caus a l'Amazon, no trobes la sortida i perds dos torns!
- La casella 30 és la més terrible. És la mort i has de tornar a començar a la casella 1.

T'animes a jugar una partida?



Joc i text de Lia Arnall Juanola



GENT UNA MICA GRAN, GRAN, I MOLT GRAN

He pensat en dedicar aquest article a la gent una mica gran, gran, i molt gran, perquè el terme vell o vella no agrada massa. L'altre dia la Lourdes, una persona de 96 anys, em deia: "Soc gran mossèn, no vella". Doncs, a partir d'aquí, confesso que jo, amb els meus 71 anys, em considero del grup dels grans.

Des de l'any 2011, quan vaig arribar a l'Alt Empordà, he dedicat sempre una part del meu temps a visitar els casals d'avis de les diferents parròquies que tinc encomanades. M'ho passo bé amb els avis, ja sigui xerrant una estona, jugant a les cartes, cantant, o participant de les seves activitats.

El 13 de desembre de 2019, el bisbe Francesc va nomenar-me diaca al servei pastoral de la parròquia del Far d'Empordà. Al cap de tres mesos, després de situar-me i conèixer una mica la vida de la parròquia, vaig pensar que seria bo visitar el casal d'avis del poble. La seva directora, l'Eva, em va rebre molt atentament. A la sortida vaig dir que cada quinze dies intentaria fer una visita al casal, però mira per on, la pandèmia va obligar a tancar les instal·lacions i a suspendre les trobades.

Però el passat 13 de setembre va arribar la bona notícia que el casal obria portes, això sí, respectant les mesures sanitàries.

Dit això, si m'ho permeten, dedicaré aquest article a parlar de l'envelliment. M'agrada aquest terme, perquè els "una mica grans", els "grans", i els "molt grans" vivim un procés d'envelliment. Aquesta és la realitat.

Fer-se gran, envellir, és un procés natural i progressiu. De fet, comencem a envellir a partir del moment en què naixem i, a mesura que passen els anys, el cos i la ment viuen un procés de canvi constant. Al llarg de la vida anem passant per diferents etapes, i en cadascuna d'elles cal anar vivint i aprofitant les noves experiències. Si les vivim amb ànim i optimisme, podrem gaudir també de la darrera etapa, la vellesa.

Hem de ser conscients que mai som prou grans per aprendre i que podem créixer cada dia com a persones. Això ens permetrà fer-nos grans de forma satisfactòria acceptant la realitat del moment. A mesura que ens fem grans, aprenem coses. Si ens quedéssim als vint-i-dos anys (per dir una edat) seríem tota la vida tan ignorants com ho érem als vint-i-dos. A mesura que passa el temps aprenem coses.

A la Gent Gran, la vida ens ha donat moltes oportunitats i n'hem de donar gràcies a Déu. La vida és un procés constant de pèrdua i de guany,



d'oblidar i de recordar. Això sí, tinguem l'edat que tinguem, la vida és deixar enrere i mirar endavant. Envellir és créixer.

Pel que hem de lluitar al llarg dels anys és per aconseguir que les nostres vides tinguin sentit. Hem de saber trobar la part positiva del moment que vivim.

És cert que mentre uns afronten la vellesa sentint-se afligits, d'altres ho fan amb esperança i optimisme.

És important triar activitats al nostre abast que ens agradin. Per exemple, si vostè és un bon caminador o bona caminadora, doncs, a caminar. Si és un bon cuiner o cuinera, doncs, a cuinar. Si li agrada llegir, doncs, a gaudir de bones novel·les.

Ah!, i els nets. Els nets són una oportunitat magnífica per estar connectats amb l'actualitat.

Ja sé que ens diuen que som els del "si no fos"; d'acord, però també som aquells que ens podem permetre "perdre el temps". Ja m'entenen. No tenir pressa, tenir temps per fer el que ens agrada, arreglar el jardí xerrant amb el veí que està fent el mateix, sortir a mig matí a fer el "talladet", llegir el diari tranquil·lament sense presses, anar a passejar... Com deia abans, hem de saber descobrir la part positiva del moment que vivim.

Miquel Martí i Pol en el seu poema Després de tot, diu:

*"No passaré de vell, però confio
que sempre hi haurà algú per recordar
que el sol surt per a tothom, i cada dia".*

*"Mirar la vida cara a cara és un
recomanable i prudent exercici d'humilitat".*

L'escriptora i periodista Ángeles Caso en el seu llibre *En aquest moment de la meua vida*, diu:

"En aquest moment de la meua vida, no vull gaire res. Tan sols la gloriosa companyia dels meus amics. Unes quantes paraules d'afecte abans d'anar-me'n al llit. La més bella de les músiques. Serenitat per suportar el dolor i alegria per gaudir del que és bo. No convertir-me mai, mai, en una persona amargada, passi el que passi. I que el dia en què em toqui esfumar-me, un grapat de persones pensin que va valer la pena que jo caminés una estona per aquí."

Ens trobem al Casal dels Avis?

Mossèn Carles Sánchez



ITU, COM HO DIUS?

tu, com ho dius? Convida el lector a conèixer la riquesa i les especificitats de la nostra parla.

Les llengües canvien al llarg del temps i resulta evident que avui dia no parlem de la mateixa manera que ho feien temps enrere. La constant arribada de nous ciutadans procedents d'indrets geogràfics diferents, juntament amb l'evolució de la llengua fa que ens preguntem a vegades el significat de certes paraules que sentim al nostre voltant. Són mots a vegades totalment desconeguts o que diem d'una altra manera. També hem de dir que cada un d'ells pot tenir algun altre significat.

Us tornem a animar a tots a participar-hi fent-nos arribar noves paraules per les properes edicions.

N'exposem aquí unes quantes que esperem us agradin i us interessin.

BASARDA: Sentiment de por intensa.

EMPASSEGAR: Ensopegar, entrebancar-se.

ESCALAPUT: Gripau, també utilitzat per designar algú lleig i esquitit.

ESTUBA: Calor que ofega, xafogor.

RATA-PANELLA: Rat-penat.

ESTUFAT: Presumit, molt satisfet, envanit.

RAMPONES: Coses inservibles, coses d'escàs valor, coses que sobren.

DESFICI: Intranquil·litat, desig fort, preocupació.

ESTARLOCAT: Que té poc seny, esbojarrat.

RAUTIJA: Coïssor o aspror a la laringe.

CATXASSA: Calma, lentitud excessiva, mandra.

APOLIT: A poc a poc, sense fer soroll, en calma.

BULLOTA: Ampolla que sol ser de goma que s'omple d'aigua calenta per donar escalfor.

TRACANET: Persona animada, activa i que no para mai.

EMBUFEC: Ofec, respiració dificultosa.

ESGARRIACRIES: Persona que es plau a posar entrebancs, a importunar i a molestar.

SANGTRAIT: Lesió a la pell, morat a la pell.

PATARRUFA: Nena petita. Moviment dels llavis fent soroll.

ÒSPEDRER: És una paraulota.

MURRI: Que té mala intenció, astut i picardiós.



PARC DE SALUT EN TEMPS DE COVID

Ha estat un any molt dur per a tots i totes, i la pandèmia que encara patim ens està deixant molt tocats. Totes les persones, més o menys, hem viscut situacions properes de la malaltia i inclús la mort de persones estimades, però segur que entre tots ens en sortirem.

Els dimarts de dinamitzacions del Parc de Salut a El Far d'Empordà, ha volgut posar el seu granet de sorra per pal·liar la pandèmia el millor possible. Tot i que, durant el confinament, no vam poder fer les dinamitzacions, d'igual manera que la resta d'activitats, des de Dipsalut, i l'equip d'Urban Salut, vam editar uns vídeos per poder-vos mantenir en forma i amb la moral alta fent exercici físic a casa, individualment, per parelles o amb material casolà que tinguéssiu a mà, per poder-los fer a qualsevol racó de la casa.

Un cop passat el confinament total, al ser una activitat a l'aire lliure, vam poder reiniciar les dinamitzacions durant els dimarts ràpidament, i poder donar una alternativa a les persones per fer salut a l'exterior, això sí, amb un grup reduït de 6 persones, amb l'obligatorietat de dur mascareta sempre, prenent la temperatura als usuaris, rentant les mans amb alcohol hidroalcohòlic i fent l'activitat amb distància de seguretat entre els usuaris.

Si alguna cosa ens ha ensenyat el confinament, és a intentar gaudir millor de l'espai exterior i la natura. Aquí és on l'activitat d'exercici dels dimarts pren sentit, on malgrat totes les pors i dificultats pel contagi, s'ha pogut dur a terme una activitat sense risc i segura i a l'aire lliure.

Un cop passat el primer període dur de dinamitzacions, principis del mes de març, amb grups màxims de 5 usuaris, vam poder augmentar a 10 usuaris els grups per poder gaudir de les dinamitzacions amb més colla, però no ha estat fins al mes de juny, que hem pogut fer grups de fins a 15 persones. Tanmateix ara les mesures de seguretat no són tan restrictives i ja podem fer l'activitat física sense mascareta sempre que deixem la distància de seguretat pertinent i no cal prendre la temperatura ni posar gel hidrològic.

Seguirem fent les dinamitzacions com cada dimarts, seguint les recomanacions que ens marca el PROCICAT, seguint l'evolució de la pandèmia, que esperem que millori i puguem tornar a una certa normalitat, tot passant una estona fent salut a l'aire lliure i en companyia, gaudint del nostre territori i aportant el nostre granet de sorra a la sociabilitat del municipi.

Us animem a gaudir dels dimarts saludables a l'aire lliure amb seguretat i encarant l'estiu i la tardor amb dinamitzacions agradables al Parc de Salut d'El Far d'Empordà.

Joan Carles Mora



ALBERGÍNIES A LA MEL

Per Maite Juanola

INGREDIENTS

- 2 albergínies
- 50 g de farina
- Mel
- Oli d'oliva
- Sal

Per a 4 persones

Dificultat: fàcil

Temps de preparació total: 20 min.

Temps de cocció: 15/18 min.



PROCEDIMENT

Despuntem les albergínies, les netegem i les eixuguem. Les tallem a rodanxes de ½ cm de gruix i les salem lleugerament. Les passem ara per farina i en traiem l'excés.

Agafem una paella amb una mica d'oli i les posem a coure. Un cop cuites les retirem i les posem un moment en paper absorbent perquè deixin anar una mica l'oli. Després les colloquem al plat i damunt hi posem un bon raig de mel.

També podem passar-les després de la farina per ou batut i després amb pa ratllat, així quedarien més cruixents.

CUIXA O ESPATLLA DE XAI AL FORN AMB VERDURES, BOLETS I HERBES AROMÀTIQUES

Per Maite Juanola

INGREDIENTS

- | | |
|-----------------------------|---|
| Una cuixa o espatlla de xai | Herbes aromàtiques |
| 2 cebes | Sal, pebre, vi blanc, brou de verdures, oli |
| 2 grans d'all | 5 pebrots del padró |
| 3 carotes | 2 patates |
| Rossinyols 50/100 g | 1 porro |

Per a 3 persones

Dificultat: fàcil però de llarga cocció

Temps de preparació total: 2 h 45 min.

Temps de cocció: 2 h / 2 h 30 min.



PROCEDIMENT

Netegem les verdures.

Salpebrem el xai i el tallem per posar-ho bé a la plata. Aprofito i també li passo una mica d'all per tot voltant.

Posem a escalfar el forn i deixo coure el xai sol 1 h a 180°. Hi afegim una mica d'oli i un bon raig de brou de verdures (a mitja cocció el giro).

Ara afegim les verdures i les herbes aromàtiques i un bon raig de vi blanc i si fa falta afegim una mica més de brou. Ho deixarem coure 1 hora més. (si creiem que no és prou cuit, podríem fer-lo coure 20/30 min. més, depèn del pes de la peça).

Ara posem a fregir amb un raig d'oli els rossinyols. Quan ja gairebé estiguin cuits, ho posem amb el xai (aproximadament quan faltin 20 min.).

Apaguem i ja podem servir!



COCA DE FRUITES

Per Maite Juanola

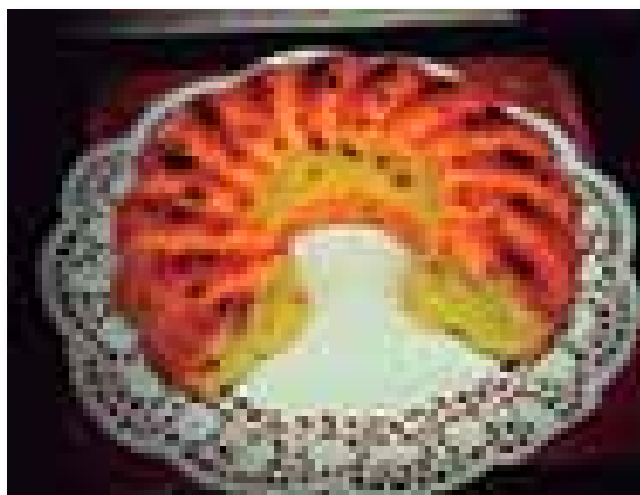
INGREDIENTS	
4 ous	100 g de mantega
1 iogurt	2 cullerades de llevat Royal
3 mesures de sucre (del pot del iogurt)	Una mica de sal
4 mesures de farina	10 cl de rom
	Llimona ratllada
	Fruita confitada (a daus)

Dificultat: fàcil

Temps de preparació total: 65 min.

Temps de cocció:

50 / 55 min. (dalt i baix)



PROCEDIMENT

Escalfem el forn a 175°.

Untem un motllo amb oli o mantega.

Posem a batre els ous i el iogurt. Hi afegim la mantega desfeta, el licor i la llimona. Remenem bé. Afegim el sucre, la farina (tamisada), el llevat i la sal. Ho barregem tot molt bé. Hi tirem les fruites, ho barregem una mica més i ho posem tot al motllo.

FOCACCIA

Per Marc Casademont Reixach

INGREDIENTS

- 180 ml d'aigua tèbia
- 14 g de llevat fresc
- 50 g d'oli d'oliva
- 300 g de farina
- 1 cullerada de sal

ELABORACIÓ

Posem la farina en un bol, fem un forat al mig i hi afegim l'aigua, el llevat, l'oli i la sal.

Amassem i engreixem una safata pel forn.

Extraiem la massa i la deixem reposar una hora a temperatura ambient.

Preescalfar el forn a 220°.

Una vegada hagi passat l'hora, amassem amb els dits donant la forma de la safata i la pintem amb oli i sal. També s'hi poden afegir ingredients a sobre com ara olives negres, orenga, ceba, romaní, tomàquets cherry...

La posem al forn de 15 a 20 minuts fins que la veiem daurada i cuita.



TARTA DE TRES XOCOLATES (PER A 6 PERSONES)

Per Marc Casademont Reixach

INGREDIENTS

- 150 g de xocolata negra (primera capa)
- 200 ml de nata líquida per a muntar (primera capa)
- 200 ml de llet (primera capa)
- 1 sobre de quallada (primera capa)
- 150 g de xocolata amb llet (segona capa)
- 200 ml de nata líquida per a muntar (segona capa)
- 200 ml de llet (segona capa)
- 1 sobre de quallada (segona capa)
- 150 g de xocolata blanca (tercera capa)
- 200 ml de nata líquida per a muntar (tercera capa)
- 200 ml de llet (tercera capa)
- 1 sobre de quallada (tercera capa)
- 200 g de galetes Maria
- 100 g de mantega



ELABORACIÓ

Començarem preparant la base. Triturem amb un morter o un robot de cuina les galetes.

Quan estiguin en pols fina hi afegim la mantega fosa i formem una massa que anirem enganxant a la base d'un motlle per a pastissos desmuntable de 20 centímetres folrat amb paper de forn per la part de sota o bé en gots petits individuals. Ho reservem a la nevera.

Seguirem preparant la capa de xocolata negra. Posem un cassó amb la nata i 100 mil·lilitres de llet a escalfar, deixant els altres 100 a part i en els quals hi dissoldrem el sobre de quallada bé i vigilant que no quedin grumolls.

Una vegada la llet i la nata estiguin calentes hi afegim la xocolata negra a trossos menuts i remenem amb varetes fins que es dissolgui bé en el líquid. Afegim la resta de la llet amb la quallada dissolta i ho portem sense deixar de remoure a ebullició, coent la barreja durant dos minuts més o menys vigilant que no s'enganxi al fons del cassó. És important que bulli perquè la quallada funcioni i la crema quedi sòlida.

Aboquem la crema de xocolata negra a sobre de la base i la deixem reposar perquè vagi quallant mentre preparam la de la xocolata amb llet.

Per preparar la crema de xocolata amb llet seguim les mateixes instruccions que per a l'anterior, l'únic que canvia és el tipus de xocolata. Un cop cuita aquesta crema l'aboquem sobre de la de xocolata negra abocant amb compte per sobre d'una espàtula perquè no ens foradi la capa de xocolata negra. Ho tornem a deixar reposar mentre preparam la capa de xocolata blanca.

Realitzem el mateix procés que les altres dues vegades, però amb la xocolata blanca, i per acabar tirem la capa de xocolata blanca com a capa final. Deixem un mínim de sis hores a la nevera perquè qualli perfectament i desemmotllem amb cura un cop ben freda.

ALLIOLI

Per Marc Casademont Reixach

INGREDIENTS

- 3-4 dents d'all
- 300 ml d'oli d'oliva
- 1 ou
- Un polsim de sal
- 10 ml de vinagre

ELABORACIÓ

Comencem pelant les dents d'all i les trossegarem una mica. A continuació els aboquem en un morter i hi afegim un polsim de sal. Fem servir una mà de morter fins que quedi una massa fina.

Agafem un altre recipient i hi tirem tots els ingredients. Seguidament ho triturarem tot amb un minipimer. Molt important sempre començar per sota i quan ja quedi consistent anar pujant.



Aquesta crisi sanitària que encara estem vivint ha desencadenat una llarga aturada de moltes de les activitats que cada any compartíem plegats. Però des del Far Actiu, no perdem mai les ganes i la il·lusió de tornar a reprendre i viure ben aviat un agenda ben plena de nous actes i esdeveniments.

Repassem tots junts algunes experiències de les que hem pogut gaudir aquest darrer any.

El passat 1 de gener, el PATGE REIAL va rebre a l'Església de Sant Martí a tots els nens i nenes d'El Far d'Empordà que van voler entregar-li la seva carta. Amb un paper curiosament escrit i amb un sobre ben tancat, demanaven molts regals i desitjos tot esperant que el seu missatge fos entregat als tres Reis de l'Orient. El Patge Reial molt servicial i diligent va complir molt bé la seva feina.

Tant va ser així, que la **nit del 5 de gener**, la nit més màgica de l'any va arribar al nostre poble amb la visita dels **TRES REIS D'ORIENT: MELCIOR, GASPÀR I BALTASAR** juntament amb

tota la seva comitiva reial. Els Reis Mags, plenament adaptats a les restriccions generades per la pandèmia, van canviar l'habitual cavalcada per la nostra vila, per l'entrega dels regals i també de molta il·lusió, anant personalment a les cases de tots els nens i nenes d'El Far d'Empordà. Ses Majestats juntament amb tota la seva comitiva van haver de canviar aquest any la tradicional rua de la nit de reis, però no va canviar gens la il·lusió dels infants que els van rebre molt contents i amb la mateixa emoció de sempre.



I com diu el refrany “A l'estiu, la formiga surt del niu”, vam poder celebrar amb moltes ganes i il·lusió LA FESTA D'ESTIU amb alguns actes tot respectant sempre totes les mesures contra l'emergència sanitària que encara estem vivint.

El divendres 27 d'agost vam gaudir de l'emissió de la **PEL·LÍCULA ALPHA** a la pista municipal on s'hi van aplegar petits i grans per viure una nit molt agradable de cinema a la fresca.



El dissabte 28 d'agost, a partir de mig matí, els més petits del poble s'ho van passar d'allò més bé amb una **JORNADA D'INFLABLES I FESTA DE L'ESCUMA**.



I a la nit, per a tothom qui ho va desitjar es va poder fruit del gènere musical dels denominats d'anada i tornada d'origen cubà i que a Catalunya hi ha hagut sempre una gran tradició popular. **LES HAVANERES, AMB EL GRUP CAVALL BERNAT**, amb un rom cremat a la mitja part.



Amb moltes ganes que tothom celebri una molt bona festa de Sant Martí i de moltes coses més rebeu una forta abraçada.

Des del Far Actiu us desitgem salut per a tothom!

ENTRETENIMENTS

Observa

Hi ha dues figures iguals. Quines són? _____

1

2

3

4



Laberint

Quin camí ha de fer el pop per arribar al mar?



Sopa de lletres

Busca 10 paraules relacionades amb l'hivern.

K	Q	X	N	E	U	M	D	X	C
E	S	E	A	G	O	R	R	A	S
T	W	G	F	F	E	P	T	Z	Y
M	O	C	U	B	O	T	E	S	W
G	F	I	T	Z	B	Q	A	S	E
X	R	R	S	U	H	K	M	I	Z
A	E	B	E	E	F	W	E	E	H
J	D	A	D	N	A	F	U	B	E
U	F	E	J	S	B	P	O	C	C
L	T	F	U	G	E	N	E	R	F
P	E	N	A	S	T	N	A	U	G

Jeroglífic

Què tens a la boca? _____

1





verd

8, 4, 13



rosa

10, 6



gris

12, 5, 14



groc

9, 16



blau

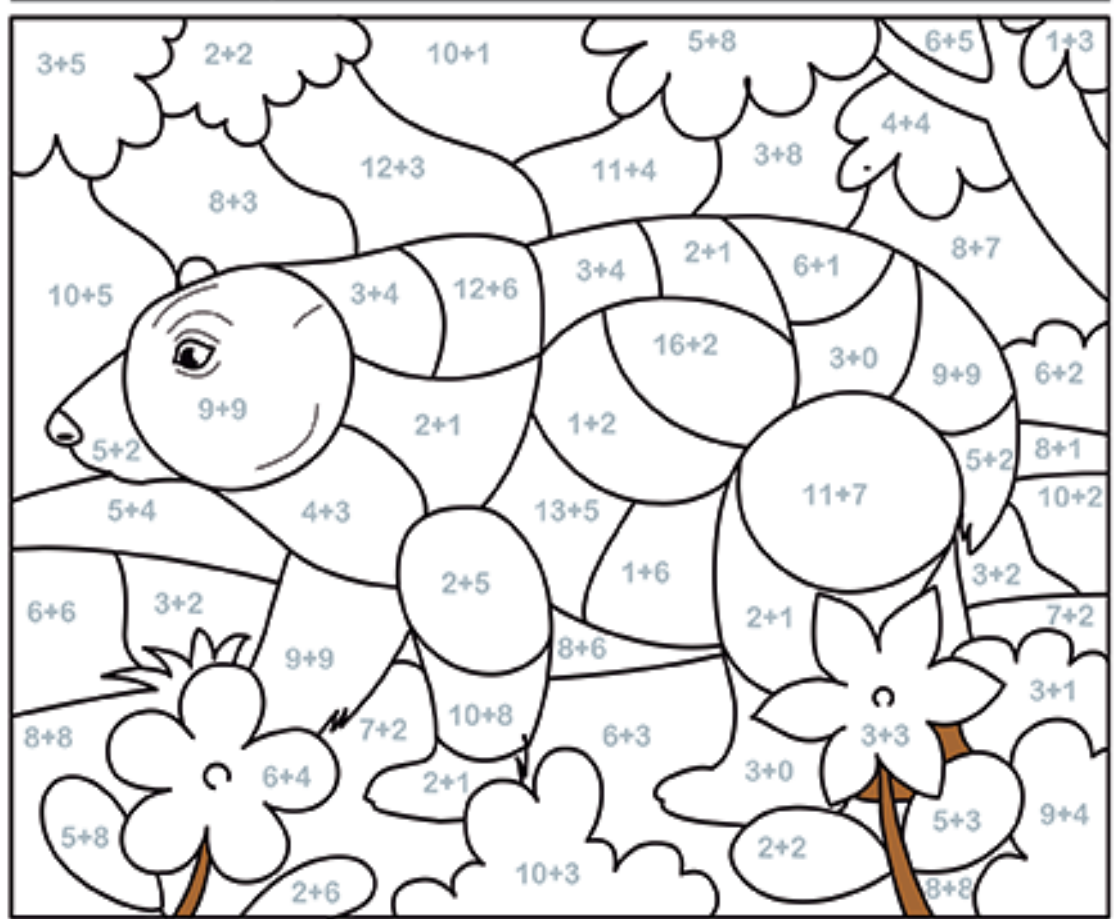
15, 11



marró

7, 3, 18

Per calcular i pintar



Quadrat màgic

Completa'l amb els nombres de l'1 al 9 de manera que en sumin 15 a cada fila i a cada columna.



		4
	5	

Una dita per completar

Completa la dita amb les lletres que hi falten.

_ l m _ d _ f _ br _ r,
_ n d _ d _ l _ nt _ _ ls _ ltr _ s t _ mb _.

Uneix les bombetes

Éts capaç de traçar una línia que passi per totes les bombetes i que comenci i acabi al mateix punt, sense tocar dues vegades la mateixa bombeta?



Benvolguts elfarencs i elfarenques,

Tots sense excepció hem patit i estem encara patint, una pandèmia que ens ha afectat la salut, la feina, la família i en general tota la nostra vida. Hem sofert pèrdues, hem hagut de canviar els nostres hàbits, la forma de cuidar-nos, de relacionar-nos i d'afrontar el dia a dia d'una manera diferent.

Després de gairebé dos anys d'aquesta parada obligatòria a tots nivells, el nostre poble comença a revifar per tornar a una nova normalitat a la que, poc a poc, ens estem acostumant. L'embranchida que portàvem tots plegats fins abans de la pandèmia havia estat notable i molt enriquidora per a tota la comunitat que estimem el nostre poble.

Durant un bon grapat d'anys el poble del Far ha liderat un munt d'activitats, algunes de les quals, fins i tot, han servit de model a imitar per altres pobles veïns. L'ensopiment general que havia viscut a finals dels anys noranta i principis dels 2000, va anar canviant per agafar un relleu que va sacsejar culturalment i socialment els/les elfarencs/ques.

Amb l'arribada de nous veïns, la construcció de la urbanització, l'augment del nombre d'alumnes a l'escola, la millora d'espais i equipaments municipals, ... El poble va ressorgir i el dinamisme es va estendre a totes les franges d'edats: va aparèixer l'Associació Juvenil Atalaia, la Comissió de Festes es va ampliar amb nous membres, l'escola es va involucrar en la majoria d'esdeveniments, va néixer el grup dels Molls per fer sortides, es va estrenar el Casal de la Gent Gran, es programaven tot d'activitats a la sala, ... L'agenda municipal d'activitats lúdiques i culturals ofería un ampli i variat ventall per a tots els públics.

Ara, poc a poc, anem reprenent la normalitat i per això, després de més d'un any sense celebrar festes ni esdeveniments públics, aquest Ajuntament us vol donar la benvinguda a les festes de Sant Martí 2021.

En aquestes festes tan especials us animem a sortir de casa i desitgem tornar a veure-us per parlar i compartir. Tots els esdeveniments s'han organitzat pensant en tots, des de la il·lusió pel retrobament i l'esperança que puguem reprendre amb més força i entusiasme la vida de poble.

Des de l'Ajuntament us convidem a gaudir d'aquestes festes ben merescudes, a participar en tots els esdeveniments, i a fer poble amb el convenciment que tornem amb més força i ganes.

Benvinguts a tots i a totes.

Visca Sant Martí!



Ajuntament
El Far d'Empordà

FESTA DE SANT MARTÍ 2021

DIVENDRES

12

de novembre

A les 18.00 h al Centre Cívic i Social, **ESPECTACLE INFANTIL** amb

MAG RAUL

A les 22.00 h al Centre Cívic i Social, **ESPECTACLE XTREME** amb

MAG RAUL BLACK

DISSABTE

13

de novembre

A les 9.00 h **BICICLETADA POPULAR**

Farem una parada al MOLÍ DE LA TORRE on ens obriran les portes dels seus jardins per gaudir d'un bon esmorzar.

A les 16.00 h **HUMOR AMARILLO**. Camp municipal de futbol

A les 22.00 h al Centre Cívic i Social,

ESPECTACLE L'HOME ORQUESTRA AMB EN PEYU

DIUMENGE

14

de novembre

A partir de les 11.00 h i tot el dia, **INFLABLES** per a la mainada. Camp municipal de futbol.

A les 12.00 h **OFICI SOLEMNE** a l'Església parroquial de Sant Martí. Tot seguit dues sardanes vermut i un pica-pica.

A les 16.30 h, al Centre cívic i social **AUDICIÓ DE SARDANES PER A LA GENT GRAN**

A les 19.00 h, al Centre cívic i social **CONCERT PER A LA GENT GRAN**

Tots els actes de diumenge seran amenitzats per L'ORQUESTRA

Internacional • Cobla • Orquestra

MONTGRINS

A les 21.00 h, **FI DE FESTA AMB UN ESPECTACLE PIROTÈCNIC**

Tots els actes es portaran a terme amb les mesures de seguretat vigents dictades pel PROCICAT per fer front a la Covid-19. Caldrà fer reserva d'entrada a l'Ajuntament i al Casal de la Gent Gran per tots aquells esdeveniments que es facin a l'interior. L'organització es reserva el dret de modificar aquest programa si per causes de darrera hora o per noves mesures contra la Covid-19 ho considerés convenient.

Fem entre tots una festa major segura per gaudir-la al màxim!!!

Organitza:



Ajuntament
El Far d'Empordà

Col·labora:



