

Núm. 38 | Novembre 2013 | Preu 3 euros



# Revista d'El Far d'Empordà





## HORARIS DE SERVEIS

### AJUNTAMENT

Dilluns, dimarts, dimecres i divendres  
Matí de 8:30 a 14:00 h  
Dijous tarda de 15:00 a 18:00 h  
Alcaldia i secretaria:  
Demandar cita prèvia

### SERVEIS SOCIALS

Treballadora social  
Educadora social  
De dilluns a divendres de 8:00  
a 15:00 h. Demandar cita prèvia.

### SERVEI D'URBANISME

Arquitecta municipal.  
Demandar cita prèvia a l'Ajuntament.

### JUTJAT DE PAU

Jutgessa de Pau.  
Demandar cita prèvia a l'Ajuntament.

### RECOLLIDA TRASTOS VELLS

Primer i tercer dissabte de cada mes.

### CORREUS

Horari atenció al públic:  
de dilluns a divendres de 13:00 a  
13:30 hores. Oficina de Correus  
de Vilamallà.

### CONSULTORI MÈDIC

Metge: **Dr. Jaume Bertran**  
Dijous de 9:15 a 13:00 h  
Mirar els altres consultoris  
Infermera: **Dolors Golobardes**  
Dijous de 10:00 a 12:30 h i domi-  
cilis després del consultori.  
Mirar els altres consultoris  
Per demanar hora de visita i  
receptes: de dilluns a divendres  
tarda de 15:00 a 19:00 h, dijous  
matí de 9:00 a 13:00 h al telèfon  
del dispensari

### ESCOLA

Horari acadèmic:  
De 9:00 a 12:30 h i de  
15:00 a 16:30 h

### CASAL DE LA GENT GRAN

De dilluns a divendres de 15:00  
a 19:00 h.

### MISSES

Diumenges i festius a les 10:45 h

### CENTRE CÍVIC

De dilluns a divendres de 16:30 a  
19:00 h  
Caps de setmana i festius de  
17:00 a 21:00 h.  
S'adapten horaris a dies de  
futbol.

## TELÈFONS

Ajuntament .....	972 51 11 08
Fax .....	972 67 36 05
Serveis socials .....	972 67 70 50
Dispensaris Municipals:	
Far d'Empordà.....	972 502 905
Fortià.....	972 53 41 88
Vilasacra.....	972 50 56 53
Riumors.....	972 53 42 72
Escola .....	972 67 00 88
Casal de la Gent Gran .....	972 50 29 05
Parròquia Mn. J. Pratdesaba ..	972 50 03 31
Mossos Esquadra .....	112
Polícia Nacional.....	091
Polícia Nacional (Figueres) .....	972 67 75 60
Guàrdia Urbana (Figueres) .....	972 51 01 11
Bombers .....	085
Creu Roja (Figueres) .....	972 67 29 39
<b>Emergències</b> .....	112
C.A.P Ernest Lluch .....	972 67 76 31
C.A.P. Figueres sud .....	972 67 72 08
Servei cita prèvia C.A.P. ....	902 11 14 44
Hospital de Figueres .....	972 50 14 00
Clínica Santa Creu .....	972 50 36 50
Hospital Dr J. Trueta .....	972 94 02 00
Protecció civil .....	972 20 34 35
Consell Comarcal Alt Empordà ..	972 50 30 88
Renfe (Figueres) .....	972 50 46 61
Estació autobús (Figueres) .....	972 67 33 54
Diputació Girona .....	972 18 50 00

## AUTOBÚS ESCOLAR E.S.O. I.E.S. CENDRASSOS 2013/2014

Sortida: El Far 7.50 h - Arribada: 15.00 h

### FESTES LOCALS D'EL FAR D'EMPORDÀ

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

**Festa d'estiu:** Primera quinzena de juliol.

## HORARIS SARFA

	400	401	400	401		401	401	400	401	400
Figueres (estació)	08.45	13.30	18.00	20.15	Bellcaire d'Empordà	07.30	08.40	-	14.40	-
El Far d'Empordà	08.55	13.40	18.10	20.25	L'Escala	07.40	08.50	12.25	14.50	19.00
Fortià	08.59	13.44	18.14	20.29	Viladamat	07.50	09.00	12.35	15.00	19.10
Riumors	09.02	13.47	18.17	20.32	L'Armentera	07.55	09.05	12.40	15.05	19.15
La Bomba	09.05	13.50	18.20	20.35	St. Pere Pescador	08.00	09.10	12.45	15.10	19.20
Vilacolum	09.10	13.55	18.25	20.40	Torroella de Fluvià	08.05	09.15	12.50	15.15	19.25
Vilamacolum	09.15	14.00	18.30	20.45	Vilacolum	08.10	09.20	12.55	15.20	19.30
Torroella de Fluvià	09.20	14.05	18.35	20.50	Vilacolum	08.15	09.25	13.00	15.25	19.35
St. Pere Pescador	09.25	14.10	18.40	20.55	La Bomba	08.20	09.30	13.05	15.30	19.40
L'Armentera	09.30	14.15	18.45	21.00	Riumors	08.23	09.33	13.08	15.33	19.43
Viladamat	09.35	14.20	18.50	21.05	Fortià	08.26	09.36	13.11	15.36	19.46
L'Escala	09.45	14.30	19.00	21.15	El Far d'Empordà	08.30	09.40	13.15	15.40	19.50
Bellcaire d'Empordà	-	14.40	-	21.25	Figueres (estació)	08.40	09.50	13.25	15.50	20.00

Feiners - de dilluns a divendres

Diaris - de dilluns a diumenge

Dissabtes, diumenges i festius

# SUMARI

- Serveis	pàg. 02
- Sumari i editorial	pàg. 03
- L'Ajuntament informa	pàg. 04
- L'escola	
Presentem els grups	pàg. 10
Alguns flaixos	pàg. 12
Projecte folklore	pàg. 14
Treballs destacats a l'escola	pàg. 16
Ampliació de l'escola	pàg. 17
Ampa Una petita reflexió	pàg. 18
- L'U.D. Alfar, unió i futbol al nostre poble	pàg. 19
- Apunts de l'edat mitjana	pàg. 20
- La vida al mas Pep	pàg. 21
- Ocells veïns	pàg. 24
- Toponímia històrica	pàg. 25
- Entrevista a Jaume Coll Hospital	pàg. 27
- Descubrim les fonts del poble	pàg. 29
- Nom, renom i malnom de les cases del Far d'Empordà	pàg. 31
- Un any del casal de la Gent Gran	pàg. 33
- No vull ser modern	pàg. 36
- Què fa un fisioterapeuta?	pàg. 37
- Carnestoltes 2013	pàg. 38
- Negoci amb molta salsa	pàg. 40
- El futur ja ha arribat	pàg. 41
- Dibuix d'Eudald Caldas	pàg. 43
- 11 de setembre de 21013: la via catalana cap a la independència	pàg. 44
- Lectures per pensar	pàg. 53
- La xacra del segle XXI: l'atur com a degradació de la persona	pàg. 54
- De muntanyes i corriols	pàg. 55
- Far actiu-agenda	pàg. 59
- Receptes de cuina	pàg. 61
- Entreteniments	pàg. 62
- Programa de la festa	pàg. 63

**PORTADA:** Foto cedida per Joan Jofre.

**CONTRAPORTADA:** Fotos cedides per Rosa M. Moret.

**EDITA I PATROCINA:**

Ajuntament d'El Far d'Empordà.  
Àrea de Cultura.

**IMPRIMEIX:** Impremta Pagès

# EDITORIAL

Un any més ja ha tornat a arribar la festa de Sant Martí al nostre poble i amb ella arriba la 38a edició de la revista Farus.

Pel que fa als continguts que podem trobar en aquesta edició, veureu que són com sempre molt variats. Podrem gaudir, així, dels ja habituals articles que ens acompanyen cada any, com poden ser els articles de l'escola i AMPA, el de l'Ajuntament, el nom, renom i malnom de les cases del poble o les receptes de cuina per poder posar en pràctica, entre d'altres. I després, més articles diversos i variats que esperem que també siguin del vostre grat.

Sempre és agradable i curiós descobrir coses noves del nostre poble i també assabentar-nos d'esdeveniments i tot tipus d'informació que ens facin passar una bona estona. Esperem que tingueu ja tots moltes ganes d'encetar aquest nou exemplar.

Aquesta revista tan nostra i nascuda ja fa temps a El Far d'Empordà, es duu a terme gràcies a les vostres aportacions i col·laboracions. Volem agrair enormement a tothom qui la fa possible i com sempre a encoratjar a la gent que hi vulgui participar en les properes edicions.

Podeu doncs, enviar al llarg de tot l'any, qualsevol article, dibuix, informació, suggeriment i tot el que creieu convenient que us assegurem que serà tot molt ben rebut.

Correus electrònics mitjançant el quals ens podeu contactar:

Marta Ferrés: sife-argila@hotmail.com

Rosa M Moret: rmoret2@xtec.cat

Esther Jofre: estherjoco@gmail.com

Eva Roca: joaneva23@gmail.com

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

Ja només ens queda desitjar-vos a tots que tingueu una molt bona festa de Sant Martí.

Moltes gràcies.

*La comissió redactora*

Amb el suport de:



Ajuntament del  
Far d'Empordà



Diputació de Girona



# L'AJUNTAMENT INFORMA

Des de la publicació de la darrera revista al novembre passat, i amb un cens de 579 persones empadronades, s'han produït una sèrie de fets dels quals el nostre Ajuntament ha estat protagonista, bé pel fet d'haver estat el promotor dels esdeveniments o per tenir una participació el suficientment important com per considerar que els nostres conciutadans han d'estar assabentats de tots aquests. A continuació us presentem un petit recull de totes aquestes actuacions.

## OBRES DE PAVIMENTACIÓ DEL NUCLI ANTIC.

Fer-vos avinent que ja s'ha executat gran part del projecte finançat pel Fons FEDER (Fons Europeu de Desenvolupament Rural) i PUOSC 2011 (Pla Urbanístic d'Obres i Serveis de Catalunya). Entre aquestes actuacions que s'han portat a terme amb les obres del Projecte de Dinamització econòmica de l'entorn del centre d'estudi i interpretació del paisatge hi ha els que es relacionen a continuació.

Us presentem unes fotografies d'abans i després de les obres:

- Soterrament de la xarxa elèctrica i la de telefonia (l'elèctrica ja s'ha portat a terme i ja s'ha començat amb la de telefonia però resten enca-

ra alguns trams per soterrar). També s'ha portat a terme la implantació de la xarxa de recollida d'aigües plujanes, inexistent fins a dia d'avui.

- Renovació total del paviment dels carrers, amb la col·locació de paviment de pedra natural i paviment de formigó continu encintat amb pedra natural.

- Guany d'amplitud a l'espai públic.

- Instal·lació de mobiliari urbà (bancs, papere-res, enllumenat públic,...) als indrets o racons del nucli que per la seva dimensió ho permetia, bàsicament a les Places (de l'Església, del Mirador, Major, de l'Ajuntament). Millora de l'accessibilitat i viabilitat tant de vianants com de trànsit rodat.

- Obertura, cap a la plana, de l'eix format pel Carrer Tramuntana i el Carrer Església a la banda sud-oest del nucli, on ha d'anar ubicat el Centre d'Interpretació del Paisatge. D'aquesta manera es dona més amplitud, vistes i llum al nucli antic.

- Portada a terme la reordenació de la numeració de les finques del nucli antic i posteriorment la seva senyalització.

Aprofitem l'avinencesa per dir que des de l'Ajuntament volem demanar disculpes a tots els veïns, per les molèsties ocasionades a causa de les obres del nucli antic.



Carrer del Centre





Carrer Església



Carrer Cristòfor Colom



Plaça Major (adquisició d'una finca i configuració d'una plaça conservant les diferents cotes dels carrers que l'envolten)



Carrer Orient



Plaça de l'Església (enderroc d'una part de l'antiga rectoria afectada pel sistema viari)





Plaça Ajuntament (rebaix del marge que hi havia situat davant la muralla, antic Hort del Capellà. Actualment encara resta per acabar l'actuació)



Carrer Sant Martí



Carrer de Baix



Carrer de Baix



Plaça Major



Plaça de l'Ajuntament



Plaça de l'Església



Carrer Església



Carrer Església

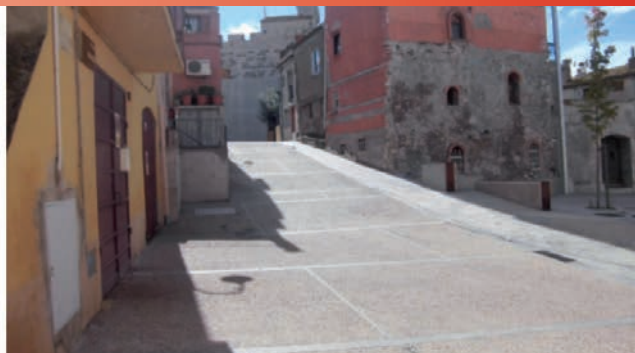


Carrer Processó





Carrer de Dalt



Carrer Tramuntana



Plaques indicatives dels números, plaques indicatives dels carrers, panells informatius culturals, panells indicatius, plaques indicatives equipaments públics.

### MÒDUL NOU A L'ESCOLA

Degut a l'augment d'alumnes i les expectatives de l'escola nova són cada vegada més decebedores, s'ha instal·lat un nou mòdul ampli al costat de l'escola.

Aquest nou mòdul està compost per una aula, un menjador i una zona de càtering. L'Aula i el menjador gaudeixen de llum natural i ventilació, ja que, el que tenien actualment era tot el contrari.

### CONTENIDOR D'OLI I DE ROBA USADA

Properament s'instal·larà un contenidor d'oli i un de roba usada.

### CASAL DE LA GENT GRAN

Des que es va obrir el casal de la gent gran, el dia 24 de setembre de 2012, aquest lloc s'ha convertit en una estada de convivència molt afable, en el qual també es fan una sèrie d'activitats que expliquem a continuació.

- a) Gimnàstica, activitat que ha tingut molt d'èxit, tant és així que es fan dos tallers a l'any.
- b) Segueix l'èxit de participació dels tallers de memòria.
- c) S'han efectuat tres sortides: a l'Octubre del 2012 es va anar a Ripoll, Ribes de Freser i Besalú, aquesta primavera a Montserrat i museu de la Música i a l'Octubre d'enguany a les Fonts



del Llobregat, Castellar de N'Hug i Bagà.

d) Va començar el primer curs de català amb molta participació i s'està repetint l'experiència aquest nou curs.

e) S'han començat uns tallers de manualitats.

f) Se'ls hi fa una xerrada informativa sobre la tele-assistència.

g) S'han fet tres sessions informatives amb la col·laboració del Col·legi de Farmacèutics de

Girona portades a terme per la farmacèutica de Vilasacra, Remei Freixes i per la farmacèutica de Fortià, Núria Marcè.

### PARCS SALUDABLES

Continuen les dinamitzacions als parcs i itineraris saludables.

### ACTIVITATS FESTIVES I LÚDIQUES

Pel que fa a diferents activitats, trobades i festes, aquestes són algunes d'elles:



VIII nit de la poesia, aquest any dedicada a Salvador Espriu i Joana Raspall.



III sopar popular al juliol.



Nit Jove: concert promogut per la renovada associació Atalaia



Nit d'Havaneres a l'agost

Altres activitats esportives d'aeròbic

Per acabar, com sempre, volem agrair d'una manera especial l'esforç i dedicació voluntari-

osa a la comissió de festes, a la redacció de la revista, als joves i a totes aquelles persones que treballen pel nostre poble.

# L'ESCOLA

## ELS GRUPS DE L'ESCOLA CURS 2013-2014

Us presentem els grups d'alumnes que aplega l'escola CEIP EL FAR D'EMPORDÀ durant el curs escolar 2013-14.

### **CLASSE DE LES ILLES (P3):**

Paula, Hugo, Júlia, Martí, Noa, Ígor, Amèlia, Marc i Carlos amb la senyoreta Marta.



### **CLASSE DELS ICEBERGS (P4):**

Max, Júlia, Romaisa, Marc, Ona, Noa, Martí, Oriol, Laia G., Jan, Ferran, Laia C., Joel, Noemí, Maria, Artur, Arnau i Noel amb les senyoretes Raquel i Janine.



### **CLASSE DELS FAROS MARÍTIMS (P5):**

Sergi, Jan, Nayara, Pd, Maria, Anna, Quirze, Arnau, Abigail, Raquel, Natàlia i Lila amb la senyoreta Rosa Maria i l'Eudald.





**CLASSE DELS PEIXOS MANTES (CI):** Guillem, Ízan, Maria, Sílvia, Mercedes, Ona, Sohaib, Martí, Anais, Jan, Judit, Oleguer, Miguel i Unai amb la senyoreta Anna Maria.



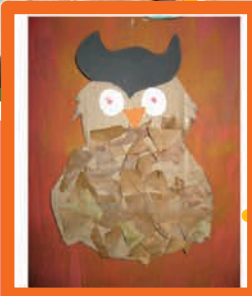
**CLASSE DE LES MEDUSES (CM):** Jesús, Adrián, Laia, Sandra, Emma, Xènia, Adrián, Oriol B., Nil, Abel, Joel, Ainhoa, Nerea, Oriol G., Paula, Daniel, Xavier amb la senyoreta Laura i l'Elena.



**CLASSE DELS PESCADORS (CS):** Mario, Pau G., Adrián, Pau S., Rubén, Gisela, Esther, Laia, Marta N., Berta, Hugo, Laura, Anna, Nico, André, Nico i Marta C. amb la senyoreta Elisabeth.



# ALGUNS FLAIXOS DE LES NOSTRES ACTIVITATS



La castanyada, els panellets, fent educació física, visitant i treballant conjuntament amb la nostra gent gran del casal, navegant amb catamarà o representant la llegenda de St. Jordi són algunes de les activitats que hem portat a terme durant el passat curs escolar.



Les nostres activitats complementàries a l'aprenentatge reglat de Paula intenten captar l'atenció dels alumnes per tal de completar la seva formació tant acadèmica com personal d'una manera més amena.



# PROJECTE FOLKLORE

Aquest passat curs escolar vam portar a terme tot d'activitats per tal d'aprofundir en el nostre folklore més popular. Així doncs, els d'educació Infantil i Cicle Inicial vam treballar els Gegants i Capgrossos fins a construir el nostre propi gegant, en Roc. Els de Cicle Mitjà i Superior van treballar el receptari casolà a partir de les receptes de la nostra gent gran i van recopilar tot de cançons populars dels nostres avis. Aquí en teniu una mostra





A final de curs, el gegant ROC es va presentar en societat i es va editar un receptari amb les receptes de les nostres cuïneres que els dummies havien treballat.



## TREBALLS DESTACATS A L'ESCOLA

Aquest passat curs escolar, la nostra escola ha estat novament premiada amb un accèssit als premis Josep Pallach amb el projecte de Les Herbes Remeieres que vam portar a terme dins del projecte interdisciplinari del paisatge empordanès. Val a dir que la nostra escola va ser l'única premiada en la categoria d'escola de primària.

Vam rebre el premi de mans de la consellera d'Educació, la Sra. Irene Rigau, a la sala de plens de l'Ajuntament de Figueres.

Aquest premi és un reconeixement al treball en equip d'una escola petita en la que intervenen tota la comunitat educativa (AMPA, Ajuntament, Casal d'avis, veïns, familiars).



D'altra banda, cal destacar el fet que ens hagin atorgat el segell de qualitat ACCIÓN MAGISTRAL des de Madrid per certificar la nostra qualitat pedagògica per ser una de les escoles finalistes en els premis que es convoquen a nivell de tot l'estat.

Durant el mes de juliol l'escola també va participar en les conferències a l'Escola d'Estiu Josep Pallach amb el monogràfic Família-Escola-Entorn. Tots a Una. Amb la conferència titulada *Activitats amb la implicació de tothom* on es va detallar com es treballen els nostres projectes a nivell pedagògic.



Algunes imatges del taller alimentari de fleca de la mà de l'Escola d'Hostaleria de Figueres.



# AMPLIACIÓ DE L'ESCOLA

Durant aquest curs que hem encetat hem estrenat un nou aulari prefabricat on s'allotja el menjador escolar, uns lavabos i la classe de Cicle Mitjà. També hem ampliat la zona d'esbarjo manllevant una part del terreny que teníem davant l'escola. Ara disposem de més espais que ens permetran treballar d'una manera més còmode. A l'escola ja som més de vuitanta-cinc alumnes i encara que la nostra manera de treballar sigui cíclica, també desdobleml grups sempre que ens cal. D'aquí que l'ampliació d'espais per a treballar hagi estat més que benvinguda.



Diferents espais de l'aulari i a baix la nova classe de P3 on hi havia fins ara el menjador.



# UNA PETITA REFLEXIÓ

Des de fa uns anys, des de l'AMPA del Far venim lluitant per un model de participació d'acord amb la situació actual de l'educació.

Tradicionalment l'activitat de les AMPAS s'ha centrat en l'organització de festes, sortides, gestió d'extraescolars, reivindicacions, etc. Aquestes accions normalment han estat dirigides als socis, el que ha provocat, en alguns casos, la creació de vedats tancats on les idees o afinitats amb la Junta definien la pertinença o no de les famílies. En altres casos les AMPAS es formaven per fer un front comú reivindicatiu dels pares contra la direcció de l'escola si els interessos de tots dos no convergien.

Des de l'AMPA del Far sempre hem volgut treballar per millorar aquests dos models, hem intentat formar una associació oberta a tothom, i no només a les famílies sòcies, sinó també a aquelles que han triat no ser membres de l'associació, així com a tot el poble mitjançant fórmules de cooperació conjuntes. Entenem l'escola com un actiu del poble, per tant propietat de tots i davant la qual tots tenim drets i obligacions i, on l'objectiu principal és la cooperació i coordinació entre les famílies, l'escola i l'entorn.

L'educació no és una tasca única del professorat, sinó que ha de ser de tota la comunitat educativa. En un entorn com el nostre els nens i nenes no només aprenen a l'escola o a casa, sinó també a través dels amics i veïns amb els quals es relacionen.

Per aquest motiu, des de l'AMPA donem prioritat a les activitats organitzades per l'aprofitament de tota la comunitat. Les activitats extraescolars estan obertes a nens que no vénen a la nostra escola, les activitats lúdiques s'organitzen i publiquen per a l'assistència i participació de gent del poble (PLAY BACK, Tallers, Xerrades,...). A més, l'AMPA participa activament en algunes activitats organitzades per l'Ajuntament o la Comissió de Festes.

Tanmateix, l'actual situació de crisi ha fet que en molts casos calgui replantejar-se el paper de les AMPA, les retallades les han convertit, en alguns casos, en indispensables. Diàriament es llegeixen publicacions d'AMPAS que han donat resposta amb el seu esforç a la manca de mitjans per part de les institucions: plans de menjador, plans de carmanyoles a l'escola, voluntariats,...

Per tant es presenta un escenari nou on les AMPA es proposen cobrir buits deixats per l'administració i això passa inevitablement per la bona entesa famílies-escola i la implicació de tots.

Però és aquest realment el paper que han de tenir les AMPA? Hem de carregar la manca de recursos sobre les esquenes dels pares? Som responsables fins aquest punt del funcionament de l'escola?

Si bé el model de voluntariat i d'associació és molt lloable, què passarà amb l'educació, i en concret amb la nostra escola, si en algun moment deixa de funcionar?

Des de l'AMPA del Far seguim apostant per la cooperació, el voluntariat i l'enteniment com a solució a les necessitats de l'escola, però aquest model requereix un gran esforç de tots, pares i mestres. Hauríem de ser conscients que sense aquest esforç conjunt el nostre model d'escola, del qual estem tan orgullosos, podria canviar.

Conèixer aquesta feblesa ens ha de servir per al treball diari amb l'objectiu de seguir millorant l'escola que entre tots hem dissenyat i que els nostres fills gaudeixen. Aquest és al cap i a la fi el nostre gran objectiu.

*Digues i ho oblido, ensenya-me'n i ho recordo, involucra-m'hi i ho aprenc. Benjamin Franklin*

*Junta de l'AMPA Escola del Far d'Empordà*



# L'U.D. ALFAR

## UNIÓ I FUTBOL AL NOSTRE POBLE

Ara fa exactament 44 anys, el nostre poble va començar a gaudir d'una representació futbolística que de ben segur que molts voldríem recuperar. El municipi comptava amb un equip anomenat Unió Deportiva Alfar, i va ser federat durant set anys, a partir dels 70. Durant l'època de futbol al Far, l'alcalde del poble era en Vicenç Moret i l'Albert Casanovas era l'encarregat de la regidoria d'Esports, mentre que en Serafín Terrón presidia l'entitat. Val a dir que en aquells temps, l'equip no va poder rebre gaire suport i col·laboració per part del consistori, ja que es tractava d'una entitat petita d'un municipi també menut i amb un pressupost suposadament escàs. De totes maneres, sembla ser que quant a joc i resultats, l'equip mostrava un gran paper damunt el terreny de joc, i es caracteritzava per ser un conjunt molt unit, format per varis amics. Tant és així que segons en Francisco Morillo, aleshores jugador, les mostres de companyonia arribaven fins al punt que en una ocasió, tots els integrants de l'equip van decidir ajudar-lo a acabar la seva feina que, de no finalitzar-la, no el deixaven marxar a jugar un partit.

L'equip elfarenc lluïa una indumentària força inèdita actualment, si la comparem amb els equips de futbol que estem acostumats a veure. La samarreta era groga; els pantalons, blau marí i les mitges, blaves amb una franja groga. Pel que fa al terreny de joc on teníem lloc els partits, el primer camp on l'equip jugava era davant del Mas Farra. No obstant, posteriorment es va desplaçar al Mas Xom, un camp que els hi van deixar durant dos anys. Entrenaven darrere el col·legi i, en tot cas, trobem la peculiaritat en el fet que els futbolistes utilitzaven com a vestuari el que ara és l'actual Ajuntament del poble –que en temps anteriors havia sigut la presó–, on es canviaven,

per després anar caminant cap al camp per tal de jugar. La competició en què jugava l'equip del municipi l'enfrontava amb equips pròxims a la comarca, i actualment, la majoria encara existents, com ara el Llançà, La Jonquera, els Esplais, el Navata, La Vajol o l'Armentera, entre d'altres. Pels desplaçaments, els jugadors no es desplaçaven amb cotxes particulars, si no amb bicicleta o bé amb autobús, tot i que aquest últim en poques ocasions.

La passió i els moments de tensió fa molts anys que formen part del futbol i, tot i que l'equip d'El Far va existir durant pocs anys, va ser testimoni d'una anècdota que Francisco Morillo recorda perfectament i l'explica com una comèdia. Es tractava d'un partit al camp de La Jonquera, en què tot i guanyar, tant un equip com l'altre en van sortir força mal parats. I és que partint que els fronterers no volien perdre un partit que els nostres elfarencs van guanyar per 0 gols a 3, l'enfrontament va agafar una tensió tan innecessària com perillosa, de manera que el partit es va anar escalfant fins al punt que va esdevenir una batalla campal en què hi va haver d'intervenir la policia. Va ser en motiu d'aquest fet que l'equip d'El Far va aparèixer en la portada dels diaris, com ara *El Punt*, ja que va tenir una gran repercussió mediàtica a la comarca.

Lamentablement, l'equip va desaparèixer cap a finals dels 80, quan es va veure obligat a acomiadar-se de l'últim camp on jugava, al Mas Xom, ja que per aquella zona hi havia de passar la línia. Ara bé, qui sap, però, si en els pròxims anys els elfarencs tornarem a gaudir d'un equip de futbol. El que és segur és que, com abans, d'unió al poble no en falta.

*Roger Arbusà*



# APUNTS DE L'EDAT MITJANA

El Far d'Empordà fou possessió primer dels bisbes de Girona, més endavant, des del segle x, del monestir de Sant Pere de Rodes i després, dels comtes d'Empúries. La seva situació és fronterera, entre el límit de la batllia reial de Figueres i de la batllia de Siurana. El monestir de Sant Pere de Rodes posseïa nombroses propietats també a poblacions veïnes, com Fortià i Vila-sacra, de manera que per tal d'administrar més àgilment les seves rendes crearen subdivisions, que en el cas present va ser la creació de la pabordia del Far i Fortià amb un monjo paborde com a cap visible.

Durant els primers anys de l'edat mitjana, les comunitats locals no estaven organitzades de manera permanent. Hi havia les universitats o reunions en assemblea de tots els caps de casa per solucionar assumptes que afectaven el poble de manera puntual. Més tard, es triaren uns representants permanents anomenats cònsols o consellers. En el cas del Far componien la universitat un batlle i dos cònsols que eren nomenats "*pro illustre Sancti Petri Rodensis*", situació i nombre de components que es mantingué durant anys. Molt probablement celebraven les reunions a la plaça de l'església i a l'hivern, dins d'aquesta.

L'acta més antiga de la universitat que hem localitzat està dins d'un protocol de la notaria de Peralada de l'any 1299 on assistiren 45 homes o caps de casa, els quals s'enumeren, amb la finalitat de nomenar el clergue Pau, Ramon Gispert i Bernat Gaufred, tots veïns del Far, com a procuradors seus davant de les converses que mantenien amb Ponç Albert, oficial del bisbe de Girona, i Dalmau de Rocabertí per tractar sobre les indemnitzacions econòmiques que aquest darrer noble empordanès havia de satisfer-los com a compensació a les destrosses que els havia ocasionat en una incursió armada. Dels homes presents molts portaven el nom de Castelló, ara en desús al poble i arreu, al costat de Bernat, Ramon, Guillem, Jaume, Pere, com a més comuns; apareixen citats els cognoms Salacruch, Saurina, Ramis, Oliveras,... que durant anys han viscut, i descendents seus encara viuen, al Far.

Aquest episodi bèl·lic ja té antecedents alguns anys abans, quan el 1295 l'abat de Sant Pere de Rodes es querella contra nombrosos nobles i cavallers (Ramon Folch de Cardona, Hug d'Empúries, els vescomtes Rocabertí) que atacaren amb armes i béns propis del monestir situats als llocs del Far i termes veïns i cremaren masos. D'acord amb la súplica de l'abat, se'ls declara excomunicats.

L'any 1306 el bisbe de Girona fou triat àrbitre moderador per Dalmau de Rocabertí i Ramon Berenguer del Far en l'arbitratge que acabà condemnant l'esmentat Rocabertí al pagament de 10.000 sous per les seves malifetes.

L'any 1353 calia abonar als clergues del comtat d'Empúries un total de sis mil sous, dels quals dos mil s'havien de distribuir entre castells i viles del comtat; així, al Far li tocaren vint sous a pagar. El concepte del pagament era el manteniment de la pau amb el comte.

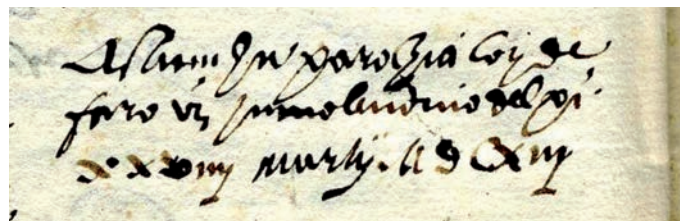
Malauradament la informació sobre població

que disposem només es limita a les prop de dues-centes persones abans d'acabar el segle xiii, xifra que es manté a mitjans del xiv, però que sorprenentment l'any 1370 disminueix fins a només una trentena de persones, ja que deduïm que les crisis epidèmiques que assolaven el país també afectaren el municipi del Far. En canvi, no pensem que l'important aiguat del 1421, que desolà la plana empordanesa, afectés gaire el poble, ja que està situat en un puig, encara que sí els masos dispersos del terme i el veïnat de l'Oliva.

Més endavant, podem aportar els següents antropònims del segle xv del Far apareguts en un manual notarial de Sant Pere de Rodes: Berenguer Balla àlies Puig (1403), Guillem Figueres (1403), Joan Gibert (1403), Pere Jofra (1424), Narcís Pellicer (1447), Pere Puigdevall (1403), Bernat Sala (1403) i Joan Torra (1424). I del segle xiv apareixen citats Ramon Berenguer del Far (1307) i Bernat de Puig del Far (1328). La consulta d'un llevantador d'un capbreu d'aquests segles del monestir de Sant Pere de Rodes, dipositat a l'Arxiu de la Corona d'Aragó, recull com a atorgants a nombrosos membres de famílies que encara són presents al poble Triter, Suro, Ramis, Valent, Salacruch, Serra, Dalmau, Saurina de l'Oliva, Pagès,...

Un capbreu dipositat a l'Arxiu de la Corona d'Aragó del 1607 descriu amb precisió la "força" o muralla que envoltava les cases del poble amb un portal que comunicava amb l'exterior. He trobat una interessant concòrdia dins d'un protocol notarial del 1692 entre Miquel Ramis i fra Anton Domènech, procurador i administrador de Sant Pere de Rodes, sobre "las murallas del fort", ja que aquest veí disposava d'una peça de terra que hi afrontava. Podia tancar la seva propietat, però només amb "espines" i no amb l'aixecament d'una paret de pedra o calç, però curiosament li era permès "espatllar" la muralla si necessitava entrar al poble en carro. Es recorda l'obligació de tots els veïns de mantenir l'emmurallat en correcte estat i no llençar escombraries des de finestres limítrofs.

L'agregat del Far d'Empordà, el veïnat de l'Oliva, apareix documentalment citat per primera vegada l'any 1177 al *Liber Feudorum Maior*, conservat a l'Arxiu de la Corona d'Aragó, on hi surt un tal Ramon de l'Oliva.



*Actum in parochia loci de Faro in molendino del Pi. XXVIII martii MDCXIII*, que ve a dir, que és un document signat al molí del Pi de la parròquia del Far, el dia 28 de març de 1613.

Erika Serna Coba  
Arxiu Comarcal de l'Alt Empordà

## LA VIDA AL MAS PEP

Tota una vida dedicada a pagès, quan viure a mas volia dir treballar de valent sense la maquinària actual i amb pocs recursos per anar tirant.

**He quedat amb la Consuelo i en Pep del mas Pep a Figueres. Quan arribo, m'esperen al menjador de casa seva disposats a xerrar una estona tot i la seva delicada salut. Ja fa setze anys que no viuen al Far però els seus records són sempre al mas Pep, el lloc on han passat tota la vida treballant, on han nascut els seus dos fills i a on, de tant en tant, encara tornen per celebrar algun esdeveniment familiar.** “Ara ja no puc conduir i hem de menester dels fills per desplaçar-nos arreu, però quan la Consuelo encara no estava tan delicada i jo encara podia menar el cotxe, els caps de setmana ens arribàvem al mas per treballar l'hort i feinejar una mica”, em diu en Pep.

“Els anys no perdonen. Al principi de viure a Figueres anava a mercat, sortia al carrer, anava a la perruqueria i em valia per tot. Ara ja m'és molt complicat i des que em van operar la cadera el passat mes de gener m'haig de moure amb una crossa. També tenim una dona que ens ve a donar un cop de mà diàriament. Aquí anem fent la viu-viu i prou”, afegeix la Consuelo.

En Josep Arnall i Pey, conegut al Far com en Pep, va néixer el cinc de setembre de l'any 1922 al Molí de Baix. Va ser l'únic fill d'en Josep Arnall Carbonell i de la Margarida Pey Azemar. “El pare, que també li deien Pep, era fill del mas d'en Bordes, la mare era de Masarac. Quan es van casar van llogar el Molí de Baix que era d'en Mitjà. Allà hi vaig passar tota la meva infantesa fins als nou anys. El pare, havia començat a construir l'actual mas Pep i quan va estar enllestit ens hi vam traslladar. Vivíem com la majoria de la gent de l'època; menàvem la terra, teníem porcs, verres, gallines, oques, l'hort... Un xic de tot”, m'explica en Pep.

No molt lluny del Far, la Consuelo havia nascut el vint-i-ú de juny de l'any 1926 a Avinyonet de Puigventós. Era la més petita de sis germans. Els seus pares, tenien arrendat el mas Pau, avui convertit en un reconegut restaurant, que en aquella època era una casa de pagès. La Consuelo recorda com li tocava sovint anar a pasturar les vaques. A l'edat de deu anys va esclatar la guerra civil i la Consuelo



va veure com se li estroncaven els estudis d'una revolada “Per mala pata, vaig ensopegar la guerra. A l'escola d'Avinyonet teníem un mestre cada mes i no avançàvem gens en els estudis. Vaig pensar que més valia plegar i que me n'anés a cosir. D'aquesta manera vaig quedar-me amb lo més justet. Durant els tres anys que va durar la guerra, no es pot dir que passéssim gana però sí que és veritat que vem haver d'estalviar”, em puntualitza.

En Pep va anar a l'escola del Far fins als onze anys i després va continuar els seus estudis a Figueres. “Primer m'hi desplaçava a peu i més tard em van comprar una bicicleta. Quan va esclatar la guerra jo ja tenia catorze anys i me'n recordo perfectament. Recordo el relluir dels avions des de l'eixida de casa quan venien de la banda de les Illes Balears. Amb la retirada, les tropes dels soldats que passaven pel



poble es quedaven a dinar o a sopar a casa i dormien als coberts del bestiar. Gairebé tots els masos havien d'acollir per força als militars i els havien de proveir en la seva marxa. No hi havia més remei. Nosaltres vam haver d'aixecar trinxeres just darrere el mas, a tocar el camí, quan encara no hi havia els xipresos plantats. També recordo especialment quan van volar el Castell de Figueres. Amb les explosions, tota la casa tremolava, els vidres, les parets... va ser molt dur. Jo estava ben espantat perquè encara pensava que em tocava anar al front. El meu pare se'n va escapar per un any. Entre el desastre de la guerra i la feina del camp, que ja de per si era molt feixuga sense maquinària, aquells temps van ser molt difícils!”.



La Consuelo i en Pep el dia del seu casament, l'any 1947

L'ú de novembre de 1947, diada de Tots Sants, la Consuelo i en Pep es van casar a l'església parroquial d'Avinyonet de Puigventós. En Pep tenia vint-i-cinc anys i la Consuelo vint-i-ú. Van anar de viatge de noces fins a Barcelona i després cap a Mallorca en barco. Realment un bon viatge per aquella època. Un any més tard, el vint-i-set d'agost de l'any 1948 va néixer el seu primer fill, en Josep i set anys més tard, el tretze de març de l'any 1955, en Ricard.

“Quan ens vam casar, vam posar un parell de vaques i vam començar a vendre algun vedell. Seguïem la rutina de les feines a pagès com ho havien fet els nostres pares. Els dijous anàvem a mercat amb la tartana i ens proveïem per tota la setmana. Veníem un cistellet d'ous, un parell d'ànecs, algun pollastre... tot l'excedent que ens permetia l'economia familiar.

El flequer de Fortià solia passar el pa un parell de cops a la setmana. Ens el portava directament al mas. La feina en un mas no s'acabava mai; les dones normalment ens dedicàvem a traginar les garbes, portar-les a l'era, cavar, collir olives, donar de menjar al bestiar, tenir cura de la casa i de les criatures... Els homes, en canvi, eren els qui menaven les terres i qui feien les feines més dures físicament. Amb el temps, vam posar més vaques i la feina va anar a més fins que va arribar la maquinària que llavors, ja va ser diferent”, corrobora la Consuelo.

D'aquells anys que ara ja queden llunyans, la Consuelo i en Pep en recorden moltes anècdotes i vivències “Recordo especialment la fred de l'any que va néixer en Ricard. Va glaçar tant que la roba que rentàvem dins de la samal quedava literalment enganxada abans de treure-la”.

També m'expliquen que el poble del Far durant força anys va quedar com estancat en el temps i no hi va haver gaire canvis. “Semblava com si no s'avancés. Després però, hi ha hagut una bona revifalla. Ha canviat molt; s'han fet cases noves, ha vingut més gent a viure-hi... Ara està molt més bé. Si comparem la vida d'abans a la d'ara ha canviat moltíssim. La nostra generació ho va tenir força més difícil.”, matisen.



Els dos fills d'en Pep i la Consuelo davant de la pallera a l'era del mas

Quan els demano si canviarien alguna cosa del passat em contesten: “No canviariem res. Llavors ja estàvem bé, fèiem el mateix que l'altra gent i ja hi estàvem acostumats. Vam decidir venir a viure



En Pep i el seu fill Josep a punt per anar a mercat amb la tartana

a Figueres quan ens vam adonar que no podíem continuar feinejant com sempre havíem fet. Ara el nostre fill Josep i la Lluïsa porten el mas”.

Abans de marxar em miro totes les fotografies que la Consuelo i en Pep tenen exposades als mobles del menjador; la del seu dia de casament, fotos dels fills, de les joves, dels néts amb les seves parelles i de la primera besnéta. “La nostra primera besnéta és la Lia i justament ara fa una setmana que ha nascut la segona, la Valentina”, em diuen cofois.

Tota una vida plena de records i amb gairebé seixanta-sis anys compartits. El secret? “La paciència”, diu la Consuelo. I això ja ho he sentit a dir a més d’un de la seva generació!

Rosa Maria Moret



La família del mas Pep l’any 1948. La Consuelo i en Pep estan recolzats a la paret, a mà dreta. Al costat de la tartana, els avis amb en Josep a coll i una parenta.

# OCELLS VEÏNS

Els ocells troben al Far molts llocs per acampar-se. En ser un poble amb camps, ramats, guarets, arbredes i el Manol, les aus hi tenen moltes menes de menjar. A més, les cases i sobretot l'església de Sant Martí els donen llocs de sopluig i racons tranquils per niar. De tot l'aviram silvestre, hi ha quatre espècies molt comunes: el gavià, l'oreneta, el pardal, el colom roquer i una cinquena que podria arribar a visitar-nos.



El gavià argentat, ben lligat al mar, és atret cap el Far, com si el poble li fes de far; per seguir els tractors que llauen. A nosaltres ens agrada el perfum agradable i humit dels solcs acabats de fer i ells van al darrere de cucs i altres viandes que aixeca l'arada. El pagès, en anar i venir del conreu, sembla jugar amb aquest aviram; el té a prop, però mai l'atrapa.



El pardal, amb els colors de la terra, és present tot l'any a les teulades. Sembla com si hagués pres el color de les pedres i les terrosses per així semblar més lligat al nostre poble. Tanmateix, la seva piuladissa i les campanades són part de la banda sonora del nostre paisatge. Fins i tot abans a alguns masos i cases s'hi posaven pardaleres, unes olles foradades que hom penjava a la part alta d'un mur exterior perquè els ocells hi fessin niu.



L'oreneta comuna estiujeja a casa nostra i no pas per reposar sinó per criar la seva llocada. Ve amb temps, o millor dit quan comença el bon temps, i és la nostra veïna des del començament de la primavera fins pels volts de la Diada de l'11 de setembre. Hom podria dedicar-li tots els elogis ja que és bella –quan es para un estol en els fils elèctrics semblen notes musicals. Ara bé el millor agraïment que li podem dedicar és el d'“insecticida natural” ja que ens lliura de moltes cuques i gams.



*Nosaltres no el veiem, però ell a nosaltres sí.*

El colom roquer ha esdevingut casolà, en bescanviar els espadats litorals i altres rocalles per la placidesa i tranquil·litat que li dona la vida urbana. És el símbol de la pau, però ara tenim una petita guerra amb ell perquè no ens ompli de colomassa. Així, han aparegut punxes a teulats i ampits perquè la seva companyia no ens resulti una molèstia. Qui es queixa ara potser no recorda que fa molts anys les persones vam fer que se'ns apropés, i així construïrem colomars, per gaudir de la seva bellesa però també poder menjar colomí.



La cigonya blanca s'ha recuperat arreu per saber menjar una mica de tot, com fa també el gavià. Aquesta camallarga, senyora dels rius i amb potes i bec de corall, ha vist que el seu menú ha crescut sense mesura amb la munió de crancs americans que s'escampen per tota mena d'aiguabarreigs. Només heu de fer un cop d'ull al Manol per adonar-vos de la catifa de pinces, potes i closques que són les acaballes del repàs que han fet bernats i martinets. Amb la revifalla que ha fet aquest ocell als aiguamolls i als jardins del castell de Peralada, podria ser que es fes niu en algun arbre o teulat del municipi. Mentre, una rèplica dels amics i ornitòlegs Àngels Pujolar i Joan Morales ens embelleix el cel del Far.

*Josep M. Dacosta. Biòleg*



# TOPONIMIA HISTÒRICA

El pas del segle ha esborrat d'una manera inexorable el record de molts dels noms que els nostres avantpassats utilitzaven per referir-se als diferents noms dels paratges del nostre territori. La documentació ha conservat la memòria de molts d'aquests topònims oblidats que val la pena recordar ja que formen part del nostre bagatge lingüístic i històric i ens donen molts detalls sobre diversos aspectes del nostre paisatge en altres èpoques.

Alguns d'aquests noms actualment en desús corresponen a indrets que s'han pogut ubicar ni que sigui d'una manera aproximada gràcies als detalls que ens donen els documents antics:

**Font Aguda (1607).** Al sector entre el camí del molí de la Torre i el de la Regadura.

**Arrebassada (1607).** Vora el camí de Figueres.

**Boixons (1664).** Era una denominació compartida amb la dels Masos. Al sud-est del terme.

**Brassolades (1607).** Al sector del camí de Figueres.

**Pla de la Caseta (1743).** Era una altra denominació del paratge de la Garriga. Al sud-est del terme.

**Camp del Colomer (1607).** Al sector del camí de Vilatenim.

**Ciraller (1550).** També vers el camí de Vilatenim.

**Coromines del Camí de Vila-sacra.**

**Cortales (1607).** Era una altra denominació del lloc que encara avui coneixem com les Pedroses.

**Dalmau (1664).** Lloc vora el camí de Figueres.

**Camp de la Font (1664).** A tocar el camí que va de llliva al molí de Baix.

**Bosc del forn (1803).** Vora el riu Manol.

**Canals (1664).** Era una altra denominació del lloc conegut com l'Avall. Entre els camins de Fortià i Sant Pere Pescador.

**Closa del Forn (1807).** Al sector del camí de Figueres.

**Granolla (1664).** Entre el nucli d'el Far i el veïnat de l'Oliva.

**Closa de les Garrigues (1664).** Vora el camí de Figueres.



*Vista panoràmica de la part baixa del poble als anys setanta.*

**Jasses (1640).** Sector del camí de Figueres.

**Camp de la Llàntia (1664).** A la zona dels Masos. Al límit sud-est del territori.

**Closa del Noguer (1607).** Prop del camí de Figueres.

**Closa Nova (1804).** Entre el camí del molí de la Torre i el rec de la Regadura.

**Les Olives o prat de les Olives (1803).** Vora l'estany Bernat.

**Palanca (1607).** Al camí de Fortià.

**Les Passeres (1664).** Al sector del camí de Vilatenim, segurament vora el Manol.

**Pedrals (1607).** A la rodalia del camí de Figueres.

**Camí del Pontarró (1607).** En un lloc inconcret vora el rec Àlguema.

**Quadró (1664).** Al sector sud-est del terme municipal.

**La Roqueta. (1664).** Al sector del camí de Siurana.

**Les Serres (1804).** Vers la carretera de Fortià.

**Pont de na Teixidora. (1664).** En el camí de Vilatenim.

**Feixa Tonyana (1664).** A l'extrem sud-est del terme. A tocar el camí de Siurana.

**Trilla (1664).** Vora el camí de Figueres.

**Ullastre (1607).** Prop del límit amb el terme de Fortià.

**Vilella (1550).** Vora el camí que anava del puig de l'Oliva al molí de la Torre.

**Violens (1804).** Entre el camí de Vilamalla i el veïnat de l'Oliva.





*El carrer de l'església vist des de l'actual Casal de la Gent Gran.*



*Baixada del tàlem durant els anys seixanta.*

Un segon grup de topònims de moment no els hem pogut identificar amb un lloc concret del terme:

- Camp de l'Arn (1804)**
- Cap de Porc (1429)**
- Pla de la Caseta (1743)**
- Closet (1690)**
- Clotada (1743)**
- Clots (1664)**
- Garrigal (1664)**
- Les Comes (1743)**
- Esperallons (1640)**
- Camp de n'Estaper (1640)**
- Estragades (1664)**
- Figueral (1607)**
- Freixella (1664)**
- Erms d'en Fuster (1664)**
- Granera (1498)**
- Coromines d'en jutglar (1550)**
- Camp de les Llenties (1607)**
- Coma llobera (1607)**
- Mallol (1607)**
- Hort de la Mola (1612)**
- Prat de na Pairota (1550)**
- Peralba (1429)**
- La Picapolla (1664)**
- La Prexella (1743)**
- Horta dels Pomers (1664)**
- Camp de la porta (1607)**
- Pujol (1607)**
- Els Pujols (1634)**
- Ramals (1640)**
- Closes dels Roures (1507)**
- Ramals (1640)**
- Rec Sabat (1282)**
- Horta de Sant Pere (1607)**
- Serradals (1607)**
- Vinya Vella (1429)**

*Antoni Egea Codina*

# ENTREVISTA A JAUME COLL HOSPITAL



*En Jaume va néixer a El Far d'Empordà, exactament a la casa de Can Tuies, tot i que la resta de la família venia de Cal Carré. Sempre ha viscut a El Far, on hi va anar a l'escola per més tard estudiar un cicle formatiu a Figueres. De jove i junt amb els seus germans, sempre va ajudar el pare al camp i amb el bestiar –primer van tenir vaques, després porcs, més tard oques i al final ànecs–, fins que un dia va començar a treballar pel poble que l'ha vist néixer.*

*Ja fa uns quants anys que treballa per l'Ajuntament del Far d'Empordà, una feina que fa sempre amb una gran*

*disponibilitat i molta dedicació. A més de trobar-lo sempre treballant per tot el poble, també volem destacar la gran ajuda que destina a l'escola, al casal de la gent gran i a qui ho necessiti.*

*És per això que en aquesta edició de la revista Farus hem volgut fer-li una ben merescuda entrevista i al mateix temps li volem donar les gràcies en nom de moltíssima gent per la gran tasca que duu a terme.*

*Ens va rebre, com sempre, amb un somriure i molta amabilitat.*

*1 - Quants anys fa que treballes per l'Ajuntament del poble?*

Ara fa 13 anys.

*2 - La teva feina és molt activa i itinerant dins un mateix nucli, així com de tasques molt variades. Com t'organitzes en un dia feiner qualsevol? Ens pots explicar com planifiques un horari diari?*

M'organitzo per prioritats, encara que al llarg del dia poden anar sorgint coses més urgents i hagi de variar i canviar la feina planificada i fer-la sobre la marxa.

Començo a les set del matí i durant el dia sempre hi ha moltes coses a fer. No tinc una hora de plegar fixa, això depèn de les tasques d'aquella jornada, dels imprevistos i també d'activitats que es facin al poble. Les hores i els dies passen volant.

*3 - Imaginem que variaran les feines depenent també de la disposició del temps meteorològic o estacions de l'any. Hi ha, doncs, molta varietat de tasques en funció d'això?*

Sí, els dies plujosos m'he de limitar a fer més feines de manteniment i de magatzem, i els dies de més bon temps normalment faig les feines a l'aire lliure. A l'hivern és època de podar, mentre que a l'estiu toca cuidar i mantenir les zones verdes. A la primavera i a la tardor, és temps de collir moltes fulles.

*4 - Hi ha algun període de molta més activitat que d'altre?*

Jo crec que és a la primavera, ja que es tracta d'una època de molta més feina, amb l'arribada del bon temps, després de l'hivern.



5 - *Estàs sempre amunt i avall i molt sol·licitat, però també sempre diligent i ben disposat per a tothom. Creus que la teva feina et permet tenir el privilegi de relacionar-te amb molta gent i poder gaudir junt amb el teu treball ben fet de molts bons moments?*

Sí, i tant! Perquè em relaciono amb molta gent coneguda i altra que no ho és tant, que després vaig coneixent. A vegades hi ha gent que em coneix i en un principi jo no sé qui són. Així tinc moltes oportunitats de conèixer moltes persones. Jo crec que em porto bastant bé amb tothom, i també penso que tinc molta paciència.

6 - *Potser ets una de les persones més conegudes i populars del poble, i qui coneix més gent i indrets del mateix. Això ha fet que encara et sentis més arrelat i estimis més el poble que t'ha vist néixer?*

Per descomptat. Aquí he nascut, hi he viscut sempre i és on vull estar!

7 - *Te'n recordes d'alguna anècdota curiosa i divertida viscuda en tota la teva vida laboral?*

N'hi ha moltes i moltes, però ja que me'n demanes una, te n'explicaré una que sempre quan hi penso em fa riure molt. Una vegada jo estava al cementiri treballant amb una quietud total pel lloc i l'hora, eren les dues o les tres de la tarda, i un company del poble que ho sabia em va venir a fer un bon ensurt. Va sortir de sobte amb un bon crit i jo em vaig espantar molt i molt en un principi. Després ja em vaig relaxar i vaig riure molt. Amb aquest company sempre ho recordem.

8 - *I ara a l'inversa, recordes algun fet viscut també al llarg dels teus anys de feina que t'hagi colpit i no en guardis tants bons records?*

Sempre que he vist marxar molt bons companys.

9 - *I posats a recordar, com i de quina manera han canviat les teves tasques al llarg dels anys des dels teus inicis?*

Al llarg dels anys, hi ha hagut molta més feina, però també cal dir que més maquinària i per tant més avanços i més comoditat.

10 - *Fa anys que no veiem un agutzil fent els pregons pel poble amb la seva corneta. Ho has viscut, tu, això?*

Jo ja no ho he fet, però sí que recordo un dels últims agutzils que hi va haver, en Miquel, que sí que duia la corneta i la feia servir.

11 - *Has estat testimoni del creixement del poble. Recordes l'època del municipi en el seu punt àlgid pel que fa a la seva evolució?*

Va ser fa uns 11 anys, quan es va construir la urbanització.

12 - *Com t'imagines el poble d'aquí a 10 anys?*

Tal com està tot actualment, amb la crisi general a tot arreu, jo crec que estarà gairebé igual que ara.

13 - *I com t'imagines en Jaume Coll d'aquí a 10 anys?*

Més envellit i aixafat (riu), però espero que fent el mateix que faig ara.

14 - *Si no fessis la feina que fas, què t'agradaria ser o fer?*

M'agradaria fer de lampista. De fet, és el que vaig estudiar en el cicle formatiu que vaig fer.

15 - *Ja per acabar, t'atreveixes a demanar un desig per tot el nostre poble?*

Que el nostre poble perduri per molts i molts anys, salut i feina per a tothom.

Comissió de la revista Farus

# DESCOBRIM LES FONTS DEL POBLE

## La Font del Tupí



Originàriament aquesta font estava més enlairada la qual cosa dificultava que la gent hi pogués accedir. Amb el temps, es va anar rebaixant el terreny i aplanant fins a quedar més anivellada.

Els més grans expliquen que la gent de Figueres venia expressament a buscar aigua perquè deien que anava bé per a guarir malalties del ronyó. Aquesta font només brollava quan el Manol anava ple.

## La Font del Molí de Baix



Aquesta font subministrava l'aigua del mas tant per a consum com per rentar-se i, sobretot, per regar els conreus com el blat de moro. També hi anava molta gent a pescar anguilles. Fins i tot el capellà del poble!

Al principi l'origen d'aquesta font era una bassa que l'aigua hi brollava amb abundància. Amb el temps es va convertir en una font. També abeurava els animals. La data de la font balla entre els anys 1934-45. Els alumnes de l'escola hi venien a berenar de tant en tant. Hi havia arbres que feien ombra i era un lloc acollidor. En Pere de can Valent, en Francesc i en Miquel

del Molí de Baix hi anaven sovint per pescar anguilles. La seva canya estava construïda amb una forquilla al capdamunt que els permetia enforquillar a l'animal just quan passava.

## La Font de davant de can Reixach



De vegades, la mestra o el mestre com a càstig feia anar a alguns alumnes a buscar aigua per a tota l'escola o per omplir la cisterna dels mestres. Fa més de cent anys, en el mateix lloc on ara hi ha la font, hi havia un pou. També hi havia dues cisternes que recollien l'aigua de pluja. Tota la gent del poble venia a abastir-se aquí perquè no hi havia gaires fonts més a prop de les cases. L'aigua sobrant bombada servia per abeurar els animals.

La font actual, tal i com la veiem ara, fa tot just vuit o nou anys que és feta.

## La Font de Fonolledes



*Sota aquesta figuera es troba la font de Fonolledes.*

A aquesta font s'hi arriba anant pel camí del cementiri. Just abans hem de trencar a mà esquerra i la trobem sota mateix d'una figuera de grans dimensions, a tocar el camí. Actualment està molt embardissada i caldria des-

brossar-ne l'entorn per trobar la deu. Abans, els més grans expliquen que es posaven canyes per pescar anguilles i tenques i omplien els càntirs en època de segar.

El doctor Sala i la gent hi anaven a buscar aigua perquè deien que servia per a guarir les febres. Alguna gent comentava que era aigua sulfurosa. Al poble del Far també hi ha el carrer de Fonolledes.

## La Font del Rei



## La Font de l'Ullal



Originàriament era una bassa i era un lloc escollit per a fer-s'hi fotos. Gairebé ningú no hi anava a buscar aigua. Les aigües provenen de deus més profundes.

## La Font de la Plaça



Aquesta font s'ha incorporat fa ben poc amb la remodelació de la plaça, davant de can Marsal.

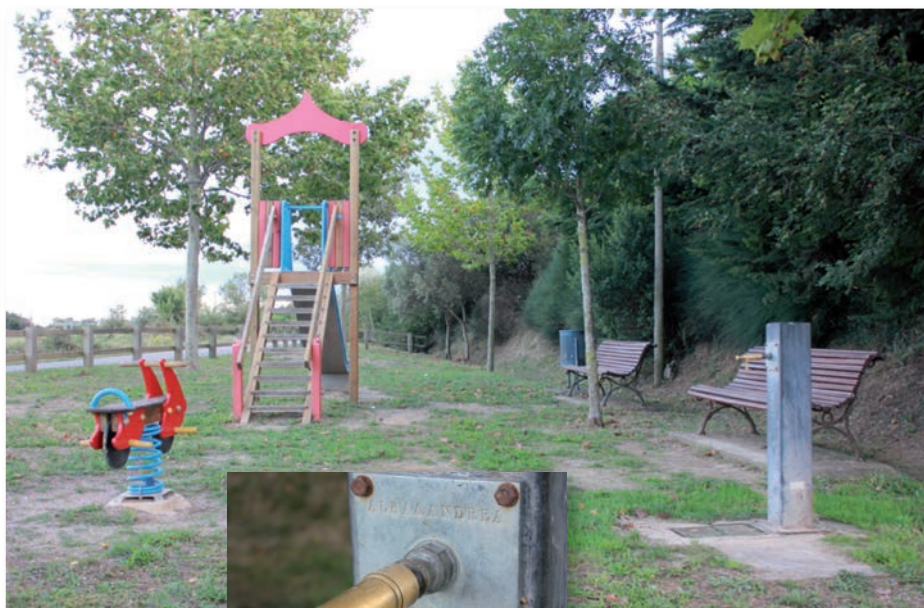
La seva estructura és més moderna que la resta de les fonts.

## La Font de tocar la pista esportiva La Font del Parc Infantil de la Urbanització



Tant la font de la pista esportiva com la de la urbanització són fonts de nova construcció per a cobrir les necessitats de la gent que hi va a passejar o a fer activitats esportives.

## La Font de sota cal Sarget



Aquesta font es va estrenar quan es va construir el parc infantil. L'aixeta es va reciclar de la font que es va desmantellar de la que hi havia davant de can Marsal.

Nota: les explicacions han estat completades per la gent gran del poble que ens ha ajudat en tot moment. Moltes gràcies.



*Eva Arnall, Cristina Cabrillana i Marina Jofre*

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

En aquesta secció ja habitual de la revista, tornem a publicar la història d'algunes cases del poble.

Recordem que tothom que estigui interessat en fer-nos saber informació sobre la procedència del nom de la seva casa, ens ho pot fer arribar per publicar-lo en la pròxima edició.

Us donem les gràcies per endavant.

## MAS SANS

Actualment el Mas Sans està dividit en 2 cases. En una hi viuen els avis, en Josep M<sup>a</sup> Trulls Soler i la Maria Pujol Mayà i a l'altra casa, la filla, gendre i néts, és a dir, la Fina Trulls Pujol, Xavi Nierga Corominas, Marc Nierga Trulls i Jordi Nierga Trulls.



Any 1981

Primerament aquest mas era conegut per Mas Gornera. Van passar uns anys i el mas es va posar a la venda. Un dels propietaris que el van comprar es deia Sr. Sans i per això es va canviar el nom a Mas Sans. Cal comentar que també hi van viure uns anys en Pere Campmol i la Maria Sudrià, que actualment viuen al veïnat de l'Oliva.

En Josep M<sup>a</sup> Trulls és el germà petit de "Cal Trempat" i el 1970 es va casar amb la Maria Pujol de Darnius. Van anar a viure al Mas Salelles de Darnius, on portaven les terres i els pares de la Maria feien pasturar el ramat de vaques per aquells prats de la muntanya de Mont-roig.

El 1971 va néixer la Fina, i quan ella tenia 20 mesos, van venir tots a viure al Mas Sans, d'El Far d'Empordà, en Josep M<sup>a</sup> i la Maria, amb els avis (els pares de la Maria), en Patllari Pujol



Padern i la Pepa Mayà Garnatxa. Van portar el bestiar que tenien de Darnius i aquí van comprar més vaques i portaven les terres del mas, com a masovers.

Van passar alguns anys i en Josep M<sup>a</sup> Trulls i la Maria Pujol van comprar el mas, i li van deixar el mateix nom de Mas Sans, ja que era conegut així.

Recordo quan jo era petita que cada matí anava a buscar la llet, quan el pare munyia les vaques i els estius anava a ajudar els avis a regar l'hort. Els anys han passat i els pares s'han jubilat, però continuen fent hort, treballant les terres i l'olivar, i ben entretinguts amb els seus 2 néts bessons.

Fina Trulls Pujol





## CAN SIDRO

Carrer Figueres número 27. Veïnat de l'Oliva  
Habitants actuals: Carme Comaleras Pujades i  
Joan Saurí Vila

El nom de Can Sidro és el renom de la família des de temps d'un avantpassat que es deia Isidre que tot i que vivia en una altra casa, el renom a seguit a la família allà on han anat.

Per explicar la història d'aquesta casa ens mourem una mica pel poble. En Joan Saurí, l'avi de Can Sidro (així el coneixem els elfarencs), de petit vivia a Can Mimi del Far, hi estaven de lloguer. Can Mimi està al costat de Can Victu, en Joan recorda molt content com anava a menjar xocolata a aquesta casa veïna. Que ho recordi tan emocionat, deu ser, que la xocolata no corria pel rebost de les cases com ara, que anem tips de tot i la mainada no fa cas de res.

Abans de la guerra l'avi d'en Joan, en Joan Saurí Ferrer, va comprar aquesta casa del veïnat de l'Oliva i la va llogar a en Simon el barber, hi va haver la barberia del poble durant uns quants anys.

En Joan recorda que el seu avi va morir quan l'entrada dels nacionals i uns anys més tard el barber es va mudar a una altra casa del veïnat (actualment la casa dels d'Olot). En Joan amb els seus pares, en Domingo Saurí i la Maria Vila, i la seva àvia Magdalena, van venir a viure a Can Sidro, ell tenia 11-12 anys.



El 23 de març de 1963, en Joan es va casar amb la Carme Comaleras, filla de Serra de d'Aro i un any més tard va néixer el seu fill Pere i l'any 1968 la seva filla Lluci.

Tenen dos néts, en Pau i en Jan i en aquesta casa encara és tradició fer dinar de diumenge, amb canelons exquisits, rostits fets amb cura i postres d'allò més bones. De tot això se'n cuida l'àvia Carmen (per suposat) i tant els fills, com els néts, es llepen els dits i en parlen amb orgull sempre que tenen ocasió i als veïns se'ls fa la boca aigua amb la bona olor que surt de la finestra.

Davant de Can Sidro a les tardes d'hivern i als vespres d'estiu sempre s'hi pot anar a fer-la petar, doncs en Joan i la Carme sempre estan a punt per treure cadires per tot aquell que vol gaudir d'uns moments bons de conversa.



# UN ANY DEL CASAL DE LA GENT GRAN!!!

Un any passa volant i així sense adonar-nos-en, ha passat aquest primer any al casal de la gent gran.

Tots junts vam començar i hem anat tirant endavant aquest gran projecte que es va iniciar el 24 de setembre de l'any passat, amb una bonica inauguració. A partir d'aquí, són moltes les coses que fem i hem fet plegats, totes fetes amb moltes ganes i amb molta il·lusió. Coses que ara m'agradaria recordar.

Podem començar parlant, doncs, dels tallers de memòria i de gimnàstica, que es porten a terme durant dos trimestres al llarg de l'any amb la participació d'un gran nombre de persones.

Actualment, cada dimecres al matí gaudim de gimnàstica al centre cívic i també a la tarda del dimecres fem el taller de memòria al casal. Per altra banda, han tingut molt d'èxit les classes de català que fem un dia a la setmana i que tenen una durada igual a tot un curs escolar.



Hem començat just aquesta tardor amb encara més creativitat i així hem muntat tots junts el nostre taller de manualitats que portem a terme una tarda cada setmana.

Junt amb tot això, a més, hem pogut gaudir de les xerrades que ens han vingut a fer com han estat la diabetis amb les seves recomanacions per un bon control, i la dels medicaments i aliments, així com saber evitar interaccions. Aquestes dues han estat a càrrec de la Remei Freixes, farmacèutica de Vila-sacra junt amb la col·laboració del Col·legi de Farmacèutics de Girona. A càrrec de la Núria Marcè de la farmàcia de Fortià i amb la col·laboració del Col·legi de Farmacèutics de Girona, també hem tingut el plaer d'escoltar la xerrada sobre l'ús d'antibiòtics i anticoagulants. I una altra interessant conferència va ser la del servei local de teleassistència a càrrec dels professionals de Televida, amb el suport de la Diputació de Girona i el Consell Comarcal de l'Alt Empordà.

Les nostres ganes de descobrir i veure llocs, ens ha portat a fer tres excursions al llarg de tot aquest any. La tardor passada vam anar a Ripoll, Ribes de Freser i Besalú, i aquesta primavera vam visitar el Monestir de Montserrat i el Museu de la Música de Barcelona.



El passat 12 d'octubre vam anar amb el tren del ciment a Castellar de n'Hug a visitar les fonts del Llobregat i el poble de Bagà.

No hem deixat mai de fer les nostres petites i grans celebracions com han estat una castanyada amb coques i panellets, una botifarrada, un sopar de Nadal, un berenar de fi de festes de Nadal, una calçotada i un sopar d'arribada d'estiu. Sí, sí, no ens estem de res!



Ens agrada molt rebre visites, com ara el grup de joves del poble, l'Associació Juvenil Atalaia, a qui ja hem rebut molt gustosament en dues ocasions en organitzar el Halloween pels nens, i així els hem pogut obsequiar amb els ansians caramels d'aquesta diada. Una tarda terrorífica i molt divertida, i mai més ben dit.



També ens han vingut a visitar unes grans personetes, que són els nens de l'escola amb les seves mestres. Amb ells hem compartit uns poemes de Nadal amb unes boniques cançons que ens van emocionar.



A més, a la primavera la gent gran del casal va poder deleitar a aquests nens de l'escola amb unes bones receptes de cuina, per així poder ensenyar-los l'art de la cuina tradicional de sempre. Aquests alumnes van acudir amb les seves mestres a algunes cases per veure i posar en pràctica aquests exquisits plats de cuina, receptes que també es van poder degustar a la festa de final de curs de l'escola junt amb tota la gent gran que hi va participar, la qual va ser obsequiada d'un bonic llibret receptari, recopilació de tots els cuinats treballats. Quant se n'aprèn, de la nostra gent gran!!!

També hem rebut, en alguna ocasió la visita del mossèn Jaume Pratdesaba, per fer-nos gaudir dels vídeos basats en la història de la gent i del poble del Far de molt temps enrere i també més actual.

D'altra banda, el passat **21 d'abril vam celebrar la FESTA DE LA GENT GRAN** amb la tradicional missa, foto de germanor, un molt bon àpat i l'amenització de ball i una bona obra de teatre. Cal dir que d'aquesta festa en va sortir una pubilla i un hereu, que es va escollir mitjançant les votacions de tota la gent gran del poble, que van distingir el senyor i la senyora més elegant de la festa.



També tinc moltes ganes de parlar del nostre dia a dia al casal. Fa molt de goig de veure cada dia a tota la gent que es reuneix per passar una gran i bona estona. Moltes converses, lectures, alguna consulta a l'ordinador, jocs de taula, celebracions amb algun petit berenar i, sobretot, moltes rialles. És tan agradable poder compartir tot això... Són tardes plenes de molt bona companyia.

M'agradaria, des d'aquí, animar a tota la gent gran que encara no ens heu visitat a venir qualsevol dia que pugueu. Sereu tots molt ben rebuts. Tenim tots moltes ganes de continuar fent coses i molts projectes per endavant.

Només em queda dir que estic molt agraïda i em sento molt afortunada de poder formar part d'aquest casal i també vull donar les gràcies a tota aquesta magnífica gent gran del Far d'Empordà, perquè sí que sou la gent gran del poble, però també sou molt grans com a persones. Sense tots vosaltres i sense les vostres ganes de fer coses i tota la il·lusió que hi poseu, el casal no seria el que és.

Gràcies de tot cor!!!

*Eva Roca Farrés*



# NO VULL SER MODERN

Doncs no, no vull ser modern.

No vull ser modern si això vol dir renunciar a tantes i tantes coses que ens hem deixat enrere en el decurs de la nostra història i, sense saber perquè, hem anat substituint per altres que ens són, *a priori*, més agradables i més fàcils d'aconseguir, però que al cap i a la fi no ens porten a res que no sigui el desencís i la desesperació quan qualsevol entrebanc per petit que sigui no ens permet el gaudir-les de ben a prop.

Aquest pensament m'ha vingut format pel fet tan senzill com és el de viure en un poble. La realitat de viure en un POBLE (amb lletres majúscules) fa que te n'adonis de moltes coses que en una ciutat no serien així. A la resta de la societat li costa molt impregnar les nostres vides i les nostres relacions entre allò que de vegades oblidem que som i no és més que ser persones humanes amb les nostres mancances però sobre tot amb les nostres virtuts. De vegades ens oblidem que és molt probable que les persones van ser creades per relacionar-se en societat i no per separar-se cada cop més, i si no fixem-nos, només per posar un exemple, en la majoria dels nostres polítics d'avui en dia i tindrem un exemple el qual no s'ha de seguir perquè ens faci de guia en el nostre caminar per la vida.

El nostre poble no està "vacunat" contra tots aquests agents externs, però el fet de ser tan petit i tan peculiar, fa que els seus habitants estiguin més aliens a tota aquesta onada d'esdeveniments, sentiments i fets que modifiquen les nostres vides, i sota el meu parer no precisament per a millorar-les. Les relacions humanes al poble encara són importants, molt per sobre d'altre tipus de relacions més "formals".

Els que estem a la vora de la cinquantena o ja l'han passada, encara ens recordem d'allò tan bonic com era jugar al carrer, sí pares joves, jugar al carrer, i saber que l'única preocupació dels nostres pares era si arribaríem a l'hora a taula per dinar o per sopar. Les vacances d'estiu eren vacances i no continuació del col·legi disfressat de casal amb activitats recreatives. Aquí els detractors d'aquesta idea podran dir que amb el treball de les dues persones que componen la parella, és impossible que els nens no hi vagin a un casal o a fer altres activitats que els tinguin ocupats mentre els seus pares siguin a fora treballant.... Hi puc estar d'acord però una cosa ens porta a l'altra quan diem que els carrers s'han buidat de mainada i pot ser no és precisament la causa principal la que tots dos pare i mare treballin fora de casa, si no que també influeix que al carrer no s'hi pot estar tranquil.

Continuant una mica amb el tema jovent i escola, podem dir que ens hem cregut o ens ho han fet creure que en el món tots som iguals i que no hi ha lletjos i guapos, alts i baixos, i perquè no, llestos i tontos. Les notes escolars no crec que traumatitzin, si no que simplement mesuren les capacitats de coneixement que té un nen o una nena. El que ha de traumatitzar és el voler aconseguir alguna cosa i que no et deixin arribar a la teva meta. En aquesta vida no només ha d'haver-hi enginyers en biomedicina, si no que els paletes han d'existir (professió ben digna que sempre he

admirat) i si no que els preguntin als que hi havia en dècades passades com de bé es guanyaven la vida. Amb aquesta reflexió vull dir que pot ser no ens hem parat a pensar que el fet de treure les notes de les escoles potser sí que ha tret els traumes als que no arribaven al cinc, però ara els que abans treien deus pot ser no estan tan contents i feliços com abans quan veien recompensat el seu esforç en un dígit numèric que els indicava que ho havien fet molt bé. Per tenir contents als dolents ens hem carregat als bons i fent això correm el perill de crear una societat de mediocritat on no resulti compensat l'esforç i la dedicació.

I què podem dir dels valors, aquells sentiments que els nostres pares ens havien dir que eren molt importants i que sempre els hauríem de tenir per bandera en les nostres vides. Una encaixada de mans volia dir moltes més coses que un acord verbal entre dues persones, doncs el fet de realitzar aquell acte posava en joc l'honor i la reputació de qui ho feia. Per reflexionar sobre això, podem dir que la nostra TV (poques emissores se salven de ser fàbriques d'anti-valors) és on allò més immoral és el que guanya i qui més crida i insulta és el sembla que té més raó. De totes formes, allà es veu quasi bé a diari, que personatges sense ofici ni benefici (aquesta frase se l'havia sentit al meu pare infinitat de vegades) són els que triomfen i guanyen més calés, o sigui que podrien arribar a fer pensar al pobre teleespectador que allò és el món real en el qual s'ha de competir d'aquesta manera per ser millor que l'altre i tenir èxit a la vida.

Totes aquestes reflexions poden resultar, vistes així d'una manera planera i sense aprofundiment en la matèria, com uns pensaments "carques", d'una persona gran que enyora temps en els que la disciplina, l'honor, la pàtria, la bandera i altres coses tan malsonants, eren les que guiaven a les persones en el seu devenir social, però sincerament, no és així, doncs totes aquestes actituds socials que crec que s'han perdut i que amb el pas del temps hem canviat per altres que no ens han aportat res de bo, no són de fa cinquanta o seixanta anys com alguns podrien pensar (tots tenim la darrera època dictatorial a les nostres ments) si no que abans que s'aixequés en armes aquell militar, a Espanya i a Catalunya existien tots aquests valors que amb el fet de ser moderns o de creure que som moderns, hem anat perdent pel camí i que alguns de nosaltres ens neguem a oblidar del tot.

Per acabar, vull dir que tot això és el que penso de la nostra societat actual, però no per això estic desesperançat o decebut si no que tinc plena confiança que el nostre jovent ens traurà de la situació actual en la que ens trobem i que la societat avançarà cap a una millora de les nostres relacions, doncs com ja he dit abans, sempre hi haurà llestos i tontos, i precisament seran els llestos (encara que en el seu expedient acadèmic no hi figurin notes numèriques) els que faran que les persones siguem tractades com a tals i que cadascú ocupi el lloc que li correspongui d'acord amb les seves vàlues personal i amb les seves actituds.

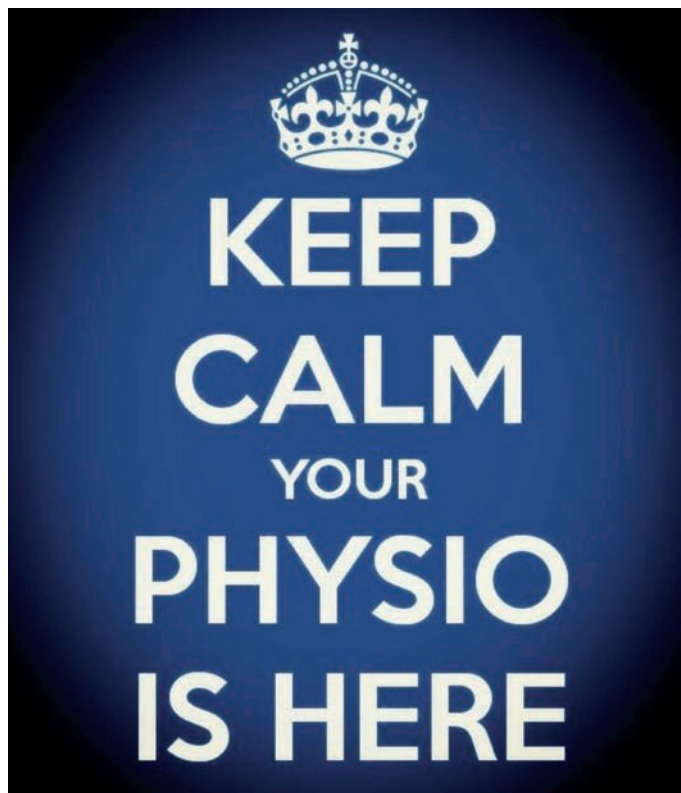
Luis Martínez Gil

# QUÈ FA UN FISIOTERAPEUTA?

Al món, en esmentar la paraula metge, advocat, psicòleg, arquitecte o odontòleg sabem a què fan referència, en canvi encara no està imposat un únic terme que sintetitzi en tota la seva amplitud la tasca del fisioterapeuta. Què fa un fisioterapeuta? En sentir aquesta paraula sempre pensem en alguna professió relacionada amb el massatge, això no és del tot incorrecte, és cert que el fisioterapeuta utilitza el massatge com a teràpia, però això no és més que una de les diverses tècniques que posseeix per al tractament de diferents patologies i lesions.

El fisioterapeuta no només es dedica al tractament de lesions musculoesquelètiques com és la prevenció i tractament de dolor cervical, lumbar, ciàtiques, hèrnies discals, fractures... sinó que, encara que sigui un camp desconegut per la majoria de la població, també intervé en la fisioteràpia cardio-respiratòria; com pot ser la fibrosi quística, la MPOC, l'asma... en la fisioteràpia neurològica; un dels camps més importants de la fisioteràpia, que ajuda en el tractament d'accidents vasculars cerebrals, esclerosi múltiple..., la fisioteràpia genitourinària; prevenció i tractament de les alteracions del sòl pelvià. No podem oblidar la importància de la fisioteràpia geriàtrica en les persones grans, augmentant la seva qualitat de vida i contribuint al que anomenem un "envelliment saludable". Així també com, la fisioteràpia infantil en patologies com PCI (paràlisi cerebral infantil). Una de les més conegudes a nivell de la població és la fisioteràpia esportiva que es basa en la prevenció i tractament de lesions freqüents en la pràctica esportiva així com la col·laboració en la preparació i entrenament de l'esportista.

En l'actualitat la Fisioteràpia està present pràcticament en totes les especialitats mèdiques i la seva aportació és vital per a l'atenció i rehabilitació de les persones que



requereixin d'aquests especialistes. Per això també vull destacar que hi ha un alt nivell d'intrusisme laboral a la fisioteràpia, de manera que les persones han de tenir cura i saber en mans de qui es posen. És fonamental que el professional que ens tracta sàpiga quins punts no ha de tocar per no fer-nos mal i això és una cosa que només els fisioterapeutes amb una bona formació poden fer.

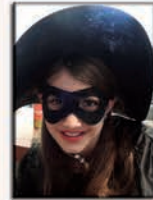
Aquí us deixo una web que em sembla molt interessant per comprendre una mica millor aquest món de la fisioteràpia:

[www.youtube.com/watch?v=eyK1iqpjF1U](http://www.youtube.com/watch?v=eyK1iqpjF1U)

*Eloi Sánchez Coll*  
*Estudiant de fisioteràpia*

# Carnestoltes 2013





# NEGOCI AMB MOLTA SALSÀ

HISTÒRIES MÍNIMES

## Negoci amb molta salsa

El Rebost de l'Empordanet ofereix llàgrimes i mermelades insòlites ideals per cuinar

FERRAN COSCULLUELA  
EL FAR D'EMPORDÀ

Carme Díaz és d'aquella mena de persones que no es conformen fàcilment i són capaces de *cuinar-se* un futur millor. «**Estressada**», després de passar més de sis anys treballant entre impostos i rendes en una gestoria de Figueres (Alt Empordà), un bon dia es va plantar davant el seu cap i va pronunciar les frases màgiques: «**Me'n vaig. Ho deixo. Tinc l'oportunitat de muntar un negoci**». Li va donar dos mesos de marge perquè li busqués una substituta i va estar mig any anant cada dimecres a la feina per posar-la al dia. Era el mes de juliol del 2011 i a partir de llavors va passar a ocupar-se del seu propi projecte. El Rebost de l'Empordanet, una empresa dedicada a l'elaboració de mermelades i salses dolces artesanals (*llàgrimes*), ideals per cuinar aquella classe de plats diferents que són l'enveja dels veïns.

El salt a l'emprenedoria no va ser, tot i això, un exercici d'acrobàcia sense xarxa. La Carme havia treballat uns quants anys en un restaurant que els seus pares tenien a Castelló d'Empúries. La seva mare cuinava i ella servia les taules, però la tradició gastronòmica de la seva família també li corria per les venes. «**Sempre m'ha agradat la cuina, però a casa es van entossudir que fos secretària**», recorda. Aficionada als dolços, va començar a elaborar magdalenes casolanes

que els seus companys de feina devoraven. Tant és així, que al final va acabar venent-les els caps de setmana, juntament amb pastissos i altres productes, a les nombroses fires que se celebren als pobles de Girona. Va ser allà on va comprovar que podia guanyar-se la vida amb les seves receptes.

«**Al final de la meua etapa a la gestoria, no parava de donar voltes a quina mena de negoci podia muntar. Vaig pensar que les mermelades i les salses podien ser una bona sortida i, just en aquell moment, em van presentar una persona que anys enrere havia posat en marxa una petita em-**

**presa artesanal d'aquesta classe i que se la volia vendre per anar-se'n a la Xina a estudiar**», recorda aquesta cuinera i empresària de 42 anys, que va aprofitar la cartera de

clients del seu antecessor per tenir una mínima base per treballar.

Semblava com si els astres s'haguessin conjurat perquè la Carme pogués fer realitat el seu somni i ella va acceptar el repte. El seu marit, Joan Manuel López, que treballa a la construcció i que l'ajuda ocasionalment («**posant tapes als pots**», fa broma), va habilitar un obrador amb un magatzem i un despatx en una de les estances de Can Tuies, la masia del Far de l'Empordà on viuen des de fa 13 anys.

La nova propietària de l'empresa ha afegit una dotzena de noves receptes al catàleg d'El Rebost de l'Empordanet, que en l'actualitat ofereix una carta de 52 articles que fan les



### Carme Díaz

► Directora del Rebost de l'Empordanet

Va treballar durant sis anys com a administrativa d'una gestoria però la seva afició a la cuina i l'èxit de les seves receptes la van empènyer a obrir el seu propi negoci. En l'actualitat s'està formant per poder ampliar l'empresa.

delícies dels aficionats a la gastronomia i els articles gourmet. Entre les seves *delikatessen* hi destaquen les *llàgrimes* de gíntonic (una salsa ideal per acompanyar un plat d'ostres o per fer glaçons de gel per a aquest combinat), de cava, de mojito o de vermut. També n'hi ha amb sabors més exòtics, com les de taronja amb cafè aràbic o taronja al safrà.

#### Preparar l'ampliació

Pel que fa a les mermelades, la Carme ha seguit la seva aposta per sorprendre el paladar dels clients i entre les seves receptes hi destaquen albergínia escalivada amb porto, ceba amb panses, pebrot verd amb xerès dolç i pebrot escalivat amb vermut.

La fama dels seus productes s'ha estès i es venen en botigues gourmet i s'utilitzen a les cuines de presti-

giosos restaurants. Algunes botigues selectes li fan comandes com a marca blanca i fins i tot ha rebut encàrrecs de diversos països. L'originalitat dels seus productes ha provocat que algunes empreses de la competència hagin intentat copiar-li les receptes, però ella assegura que encara no ho han aconseguit. «**perquè són més secretes que la de la Coca-Cola**».

La Carme ha guanyat «**qualitat de vida**» i, a més, fa el que li agrada. L'any passat va elaborar més de 30.000 pots i per això s'està plantejant ampliar el negoci i contractar algun treballador. «**Tinc clar que he de fer un salt i fins i tot he començat a estudiar gestió de personal i organització en uns cursos de l'Ajuntament de Figueres. Si he de créixer, no vull que tot això m'agafi desprevintuda**», comenta. ■





# EL FUTUR JA HA ARRIBAT!

Abans d'entrar en servei el TAV, anar a treballar a Barcelona amb tren significava per a mi, perdre durant uns anys, pràcticament 4 hores cada dia. Els que solien utilitzar aquests trens amb freqüència, em deien que fa 15 anys es trigava 15 minuts menys que ara i jo no ho entenia. Igual hi havien posat radars, pensava jo. Que no es tractava d'això, sinó de la precarietat de la principal connexió amb Europa, em vaig adonar just el primer dia de la meva nova feina, quan vaig arribar a l'oficina amb 2 hores de retard. No hi ha millor manera de començar, us ho asseguro.

Afortunadament el paisatge que tenim a Catalunya és tan maco. Però quan hi passes cada dia i aviat coneixes cada pedra al costat de la via...



Quan són les 8 en punt i en Basté es posa a llegir el seu davantal i el tren encara no ha passat el túnel de Les Franqueses, saps que avui fas tard... Quan portes una hora dormint amb les cames estirades i a Sant Celoni et desperten els que fan servir el TEU tren com un Rodalies Exprés i t'obliguen a replegar-les, les mateixes persones que ahir i les mateixes que demà... I els mesos d'hivern, quan surts de Figueres i encara és fosc i, a la tornada de Barcelona ja és de nit altre cop... Tot això et fa pensar quin sentit té la teva vida.

Sort que hi és en Jesús, el 10 dels revisors, que sembla un ós de peluix, que amb la seva panxa quasi no passa pel passadís, que et saluda i et diu que no cal que treguis el bitllet de la butxaca i "moltes mercès". En Rafa, de Vilafontaine, com diu ell, que la setmana que ve marxa altre cop a Qatar a muntar no sé quins equips per a Al Jazeera. En Joan de Sils, que sempre et passa un acudit boníssim sobre el Madrid o les petites germanes Marta i Judith de Sant Celoni que estudien a Barcelona en un col·legi de monges i que no paren de picar-se tot el camí de tornada. Igual que ahir i igual que demà... I aquell noi que et vol vendre un paquet de mocadors explicant a tot el vagó sempre la mateixa història, que ha perdut tota la família i que no té diners per comprar el menjar i quan no li dones res et diu "rata!", aquest també baixa a Sant Celoni i porta un Audi nou molt maco. Et sents en família i les 2 hores no se't fan tan llargues.

El gener passat, després de llargs anys d'espera, el futur va arribar a Figueres. Bé, a Vilafontaine també. Per fi ens vam

situar en el mapa de la modernitat ferroviària espanyola, junt a poblacions il·lustres com Alcázar de San Juan, Puente Genil, Villena o Loja. Per fi va arribar el progrés a l'Alt Empordà, després la fibra òptica (del Far se'n va oblidar) i el tercer carril de l'autopista. Foment es va treure de la màniga tarifes més o menys acceptables (tant s'hi val que ni de lluny cobreixen el cost del servei) i com el temps de trajecte es va escurçar pràcticament a la meitat, no hi havia color, havia de fer el canvi. Adéeeeu companys meus de viatge, que ja tinc els vostres telèfons i ja ens passarem un whatsapp...

Ja no dono voltes pel carrer Progrés i no cerco desesperadament un forat per aparcar, per després córrer com un boig per no perdre el tren. La nova estació té un aparcament gran, buit.... i de pagament. Per fi deixaré d'entrenar els esprints. Poso la bossa amb les carmanyoles a l'escàner amb una mica de preocupació (deixaran passar les mandonguilles de la sogra?) i em poso a buscar el meu nou tren. Ufff, tantes escales? Però com és que no n'hi han posat unes de mecàniques??? Altre cop ens han fotut, ens han posat aquí una estació low cost. Saludo al senyor que m'ensenya el meu vagó (com si jo no sabés els números) amb un bon dia i ell em contesta amb un BUENOS DÍAS ostentós. Home, que dir Bon dia cansa menys! En Jesús sí que sabia saludar com Déu mana... Començo a llegir les notícies en el mòbil però ho deixo de seguida, amb tants túnels igualment no tinc cobertura.



Després d'unes setmanes me n'adono que si no reservo el seient els dijous, els dilluns següents no tinc lloc ni en el primer ni en el segon tren. És que a Girona el tren s'omple del tot. Hi puja un nombrós grup de *banqueros* de l'antiga Caixa Girona als que s'havia acabat el bròquil a casa seva i que ara han de baixar a la central de la gran mare, parlem? Els *banqueros* ocupen els seus seients, sempre els mateixos. El tren agafa velocitat, el paisatge canvia i ja som a Montseny. Ostres, són les 7.30 en punt i encara no hem passat el pont de Llinars. Avui fem tard... Entrem al túnel de Montcada i els *banqueros* s'aixequen, tots de cop. Com si fossin tele-dirigits. Falten 11 minuts i 28 segons per arribar a Sants i aquests ja estan preparats, davant de la porta, fent una fila ben ordenada. Deuen tenir molta pressa per fer calers, dic jo. Quan s'obren les portes, surten tots com un coet.

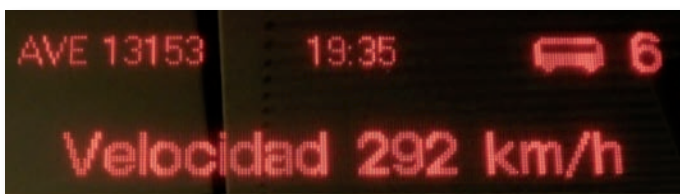
Avui he tingut un dia complicat. Doncs ràpid, a engegar el portàtil, que queden emails per contestar i només 45 minuts per





arribar a Figueras. Carai, sí que va a tota castanya avui. Fa goig mirar la pantalla i veure la velocitat apropant-se als 300 km/h. Però abans arribava a fer més feina... Ara no em donaria temps ni per mirar una pel·lícula... Ostres, ja no tinc bateria, on són els endolls en aquest tren??? Aaah, que no n'hi ha? Però, en el convencional sí que n'hi havia... Ah, val, que aquí només n'hi ha a les classes "cares"... No importa, no ens posem a buscar pegues, que ja podem estar contents d'anar tan ràpid...

Ja som aquí??? Quina passada... "Senyó viatgè, pro-



xima etasió Fi-gueras-Vilafant, final de viatge" comença a sortir dels altaveus. "Renfe a es agraei que hai... haigun triá els nostre servei i confien a poder atendre de nouf a bord." Oioioioi... Avui van forts... "Sisplau....., rumanin..... als seu seien fin que el tren aturi completament i no olvidin el seu oiectes personal. Gracias por la seva tensió" Quins cracks, aquests de Renfe. Pensava que els que treballaven al TAV eren una elit de l'exèrcit ferroviari, els millors dels millors, herois de la nació, com els marines americans o les hostesses en vols de llarga distància. "Laydies an gengeman, te nest estaiion is Figueras-Vilafant, en of ó trip" Ostres, aquest poliglota també sap parlar anglès!!! "Ten yu fó travelink in Renfe. Wen lu fon wat to wecomin yu a bort ai shut." Collons, ara ha passat fluidament al xinès!!! Quin orgull de viure en un país multilingüe. "Pli remai sit unlin te trani stop." Amb gent com aquesta, Espanya mai es perdrà en el món. "Dó feguet io pésonal.... Perninguin tou. Tu fo iou attention". Tot el tren es posa a aplaudir. El pobre renfenaire es converteix de cop en una estrella. D'aquestes en els Mitja Distància no n'hi havia, tot estava gravat. Que vulgar...

Quan el tren arriba a l'estació, els vagons en els que viatgem nosaltres, plebeus, sempre queden lluny de la sortida. Doncs som-hi, ja hem passat Santa Llogaia. Amb els meus nous companys de viatge comencem a caminar enrere per ser davant de l'última porta tan bon punt el tren s'aturi. Molt boniques són les classes superiors, la business té butaques de cuir, guaita quin espai hi ha per a les cames. I els donen menjar gratis, aquí està la carta, hmmm, ja tinc gana, que no he berenat res avui... I la premsa, mira, La Gaceta, El Mundo, ABC, As, quin luxe...

Quina sort avui, el TGV dels gavatxos encara no ha arribat, quina tranquil·litat, segur que a França hi ha alguna

classe preferente	renfe AVE	almuerzo (break - lunch)				
<p><b>Para comenzar</b> Gaspacho o Consomé según temporada*. <small>* Los días habilitados de la zona Sur (Bilbao) se consume según estación.</small></p> <p><b>Entrante</b> Jamón serrano acompañado de melón.</p> <p><b>Plato principal</b> Lomo de pavo "con salsa holandesa y guarnición de pimientos asados."</p> <p><b>Pastre</b> Queso Camembert.</p> <p><small>Paveçillos, mantecado, tomate natural y aceite de oliva.</small></p> <p><small>Café Delta Colombia 100% Arábica. Infusiones variadas. Biznós.</small></p>	<p><b>Per a començar</b> Gaspacho o Consomé según temporada*. <small>* Los días habilitados de la zona Sur (Bilbao) se consume según estación.</small></p> <p><b>Entrante</b> Perrill serrano acompañado de melón.</p> <p><b>Plato principal</b> Lomo de pavo carbonero* con salsa holandesa i guarnició de pebrots rostits.</p> <p><b>Pastres</b> Formatge Camembert.</p> <p><small>Panets, mantega, tomàquet natural i oli d'oliva.</small></p> <p><small>Café Delta Colombia 100% Arábica. Infusiones variadas. Biznós.</small></p>	<p><b>Hors d'oeuvre</b> Gaspacho o Consomé according to the season*. <small>* Los días habilitados de la zona Sur (Bilbao) se consume según estación.</small></p> <p><b>Starter</b> Serrano ham with melon.</p> <p><b>Main dish</b> Pork loin with Hollandaise sauce and roasted red peppers.</p> <p><b>Dessert</b> Camembert.</p> <p><small>Rolls, butter, tomato spread and olive oil.</small></p> <p><small>Delta Colombia 100% Arabica coffee. Choice of herbal teas. Chocolate.</small></p>				
<p><b>servicio de bebidas</b> servici de begudes - drinks service</p> <table border="0"> <tr> <td> <p><b>Aperitivos</b> Aperitifs / Aperitifs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Casa Freixenet Condón Negro</li> <li>Vino Blanco D.O. Ribera del Duero</li> <li>Montesano de Ramón Bilbao</li> </ul> <p><b>Vinos</b> / Wines:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vino Blanco D.O. Rioja</li> <li>Vino Blanco D.O. Ribera del Duero</li> <li>Vino Amador Crianza</li> <li>Vino Tinto D.O. Rioja</li> <li>Passero VII Crianza</li> <li>Vino Tinto D.O. Somontano</li> <li>Vinos del Vero Crianza</li> </ul> </td> <td> <p><b>Cervezas</b> Cerveses / Beers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cerveza Heineken</li> <li>Cerveza Becken 0.0</li> </ul> <p><b>Refrescos</b> Refrescos / Beverages</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coca Cola</li> <li>Coca Cola light</li> <li>Fanta de Naranja</li> <li>Fanta de Limón</li> <li>Tina Naranja</li> <li>Tónica</li> <li>Agua mineral sin gas</li> <li>Agua mineral con gas</li> </ul> </td> <td> <p><b>Zumos</b> Sucs / Juices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vitamina Tropical - Multivit</li> <li>Nectar Don Simón</li> <li>Don Simón Nectar</li> <li>Don Simón Nectar</li> <li>Naranja / Orange</li> <li>Melocotón / Peach</li> <li>Piña / Pineapple</li> <li>Tomate / Tomato</li> </ul> </td> <td> <p><b>Brandy y licores</b> Brandy i licors</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Whisky Dewar's 12 años</li> <li>Whisky Chivas Regal 12 años</li> <li>Vodka Absolut</li> <li>Gintra Beekler 24</li> <li>Ron Bacardi</li> <li>Ron Piñat</li> <li>Alma de Magna, Brandy S. Gran Reserva</li> <li>Licor de Herbes Ruiseñ</li> <li>Licor de crema Ruiseñ</li> <li>Pacharán</li> </ul> </td> </tr> </table>			<p><b>Aperitivos</b> Aperitifs / Aperitifs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Casa Freixenet Condón Negro</li> <li>Vino Blanco D.O. Ribera del Duero</li> <li>Montesano de Ramón Bilbao</li> </ul> <p><b>Vinos</b> / Wines:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vino Blanco D.O. Rioja</li> <li>Vino Blanco D.O. Ribera del Duero</li> <li>Vino Amador Crianza</li> <li>Vino Tinto D.O. Rioja</li> <li>Passero VII Crianza</li> <li>Vino Tinto D.O. Somontano</li> <li>Vinos del Vero Crianza</li> </ul>	<p><b>Cervezas</b> Cerveses / Beers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cerveza Heineken</li> <li>Cerveza Becken 0.0</li> </ul> <p><b>Refrescos</b> Refrescos / Beverages</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coca Cola</li> <li>Coca Cola light</li> <li>Fanta de Naranja</li> <li>Fanta de Limón</li> <li>Tina Naranja</li> <li>Tónica</li> <li>Agua mineral sin gas</li> <li>Agua mineral con gas</li> </ul>	<p><b>Zumos</b> Sucs / Juices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vitamina Tropical - Multivit</li> <li>Nectar Don Simón</li> <li>Don Simón Nectar</li> <li>Don Simón Nectar</li> <li>Naranja / Orange</li> <li>Melocotón / Peach</li> <li>Piña / Pineapple</li> <li>Tomate / Tomato</li> </ul>	<p><b>Brandy y licores</b> Brandy i licors</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Whisky Dewar's 12 años</li> <li>Whisky Chivas Regal 12 años</li> <li>Vodka Absolut</li> <li>Gintra Beekler 24</li> <li>Ron Bacardi</li> <li>Ron Piñat</li> <li>Alma de Magna, Brandy S. Gran Reserva</li> <li>Licor de Herbes Ruiseñ</li> <li>Licor de crema Ruiseñ</li> <li>Pacharán</li> </ul>
<p><b>Aperitivos</b> Aperitifs / Aperitifs</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Casa Freixenet Condón Negro</li> <li>Vino Blanco D.O. Ribera del Duero</li> <li>Montesano de Ramón Bilbao</li> </ul> <p><b>Vinos</b> / Wines:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vino Blanco D.O. Rioja</li> <li>Vino Blanco D.O. Ribera del Duero</li> <li>Vino Amador Crianza</li> <li>Vino Tinto D.O. Rioja</li> <li>Passero VII Crianza</li> <li>Vino Tinto D.O. Somontano</li> <li>Vinos del Vero Crianza</li> </ul>	<p><b>Cervezas</b> Cerveses / Beers</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cerveza Heineken</li> <li>Cerveza Becken 0.0</li> </ul> <p><b>Refrescos</b> Refrescos / Beverages</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coca Cola</li> <li>Coca Cola light</li> <li>Fanta de Naranja</li> <li>Fanta de Limón</li> <li>Tina Naranja</li> <li>Tónica</li> <li>Agua mineral sin gas</li> <li>Agua mineral con gas</li> </ul>	<p><b>Zumos</b> Sucs / Juices</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vitamina Tropical - Multivit</li> <li>Nectar Don Simón</li> <li>Don Simón Nectar</li> <li>Don Simón Nectar</li> <li>Naranja / Orange</li> <li>Melocotón / Peach</li> <li>Piña / Pineapple</li> <li>Tomate / Tomato</li> </ul>	<p><b>Brandy y licores</b> Brandy i licors</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Whisky Dewar's 12 años</li> <li>Whisky Chivas Regal 12 años</li> <li>Vodka Absolut</li> <li>Gintra Beekler 24</li> <li>Ron Bacardi</li> <li>Ron Piñat</li> <li>Alma de Magna, Brandy S. Gran Reserva</li> <li>Licor de Herbes Ruiseñ</li> <li>Licor de crema Ruiseñ</li> <li>Pacharán</li> </ul>			

vaga. Aquells sempre quan baixen del tren, es paren al mig de l'andana i mai saben si anar a l'esquerra o a la dreta. No hi poden posar una persona? O al menys un cartell que els indiqui que el tren que va a Barcelona i a Madrid està estacionat a l'altre banda, al final de tot? Que caminar amb les maletes no costa tant, no us queixeu! És que no tenen rodes? Amb prou feines són 400 m, al menys cremareu greixos, ganduls... Però nosaltres baixem per l'ascensor, és clar, cal aprofitar que avui no hi ha ningú. Saludem als guàrdies de seguretat, que també ja són de la nostra nova família, i vinga, adéu, ens veurem, que demà és dijous i això ja fa baixada...

Treballar a Barcelona ja no fa tanta mandra. Pot ser d'aquí uns anys, en lloc del centre intermodal, ens posa-



ran un aeroport i viatjarem amb Iberia, encara més ràpid. Ja m'ho imagino: "Senyó viatgè, prosima etasió Alfara Dampurda"...

Radek Pavelec



EUDALD CALDAS I FERRÉS

D'un temps ençà es preparem moltes activitats lúdiques per la independència i us en vull explicar dues on hi he participat.

El dia 29 de juny varem anar amb autobús a Barcelona, al Camp Nou, a concert. Era la segona vegada que anava aquest estadi i va ser tant al·lucinant com el primer cop; tanta gent fent l'onada, escoltant cançons i fent aquell gran mosaic.

Més recentment varem participar a la via catalana. Varem marxar tota la família a peu des de casa fins al tram de carretera que hi ha davant el restaurant "Bon Retorn". Va ser molt "xulo" no hi havia cotxes a la carretera, ens varem trobar amb altra gent de classe, tothom estava content. A les 17h.14 min. ens varem agafar les mans i varem veure passar l'helicòpter i una avioneta que ens filmava. El tiu Pitu, la Margaria i en Xavier havien vingut en cotxe per poder anar després a fer un gelat a l'Escala però no va poder ser perquè la carretera es va col·lapsar.

Al fons d'aquest escrit hi he pintat una bandera estelada espero que us agradi.



## 11 DE SETEMBRE DE 2013: LA VIA CATALANA CAP A LA INDEPENDÈNCIA

*“Som aquí per construir un país més lliure, més just i més digne, on tothom hi tingui cabuda. No som aquí per buscar un somni, el somni som nosaltres”*

*Muriel Casals, presidenta d'Òmnium Cultural al Concert per la Llibertat.  
Barcelona, 29 de juny de 2013*

“Jo ja m’he guardat un lloc per a la història”. Aquest va ser el pensament de tants i tants catalans que vam sortir a peu de carrer, o a 200 km de casa –tant se val– per a tornar-nos a sentir un poble. Un poble al que sovint se l’ha distret d’allò que és vertaderament important, l’autoconsciència d’un mateix. Un poble però, que també és capaç de posar-se d’acord sense intermediaris, quan la causa ho demana.

Això és el que va passar aquest Onze de setembre de 2013, igual que al 2012 o quan la gran manifestació de protesta contra la sentència del Tribunal Constitucional del 10 de juliol de 2010. En aquella data, el “Som una nació. Nosaltres decidim” va ser seguit per més d’un milió de persones i impulsat per la majoria de l’arc parlamentari, amb el suport de sindicats i més de 1.600 entitats del país.

La proposta de l’Assemblea Nacional Catalana, una cadena humana de 400 km de llargada que unís tot el principat, d’Alcanar a la Jonquera, semblava agosarada. De fet, als dos extrems, es van afegir finalment persones procedents del País Valencià fins a Vinarós i de la Catalunya nord fins al Pertús: una petita senyal carregada de futur. Més d’un milió i mig de persones agafades de la mà per dir a tot el món que som un poble lliure que vol un país lliure. Més d’un milió i mig de veus que cridaven independència i entonaven l’himne dels Segadors. Més d’un milió i mig de cors plens d’il·lusió, d’emoció, d’alegria.

L’alegria, malgrat tot. L’alegria malgrat la ràbia contra un estat immòbil, sord, i, el que és pitjor, en franca deriva autoritària. Un estat que sempre ha entès que la imposició és l’únic criteri de relació amb Catalunya, en l’economia, en la política, en la cultura i en la llengua. Un estat que porta al seu ADN el vell model de dominació de Castella, també en democràcia, també dins d’Europa.

Seria infinita la llista de greuges que estan darrere de l’actual procés cap a un estat propi. Els atemptats contra la llengua són ja un clàssic, des de l’actual Llei Wert fins a les darreres sentències dels tribunals espanyols, i tant aquí com en la resta de territoris de llengua catalana.

Catalunya és fonamental per a la viabilitat de l’estat espanyol. Tot i representar només un 16% de la població, Catalunya produeix quasi el 21% del PIB espanyol, i això en les actuals condicions d’asfíxia econòmica i de dèficit en infraestructures. Un exemple: mentre a Madrid s’han construït 800 km d’autovies lliures de peatge entre 1992 i 2012, a Barcelona només han estat 20 km en el mateix període. L’estat espanyol –tant se val si governat per socialistes o peperos– continua obcecat en la construcció de l’alta velocitat amb una estratègia totalment ineficient només enfocada a remarcar la capitalitat de Madrid, menystenint alternatives com ara el corredor mediterrani que sí tenen sentit econòmic.

L’estat necessita que Catalunya continuï aportant els 16.000 milions que surten d’aquí cada any: hem de contribuir a que les altres comunitats autònomes puguin mantenir els seus funcionaris, que mentre a Catalunya representen un 9,8% del total de la població activa, en la resta estan entre el 15 i el 20%. I també perquè puguin fer polítiques socials, com ara les beques: i si no, perquè Catalunya, que com hem dit representa el 16% de la població, només rep un 8% de totes les beques de l’estat?

L’asfíxia econòmica de Catalunya es fonamenta en el model de finançament que patim. El govern català ha de finançar les seves polítiques amb un limitat 60% dels impostos que produeix. Les alternatives a partir d’aquí són limitades: ja hem apujat impostos, però compte que les empreses i els grans patrimonis no decideixin marxar a altres territoris a cercar

millors condicions, per exemple a Madrid (situació actual). Per tant, o sortim a buscar diners fora i endeutar-nos (situació actual) o els demanem a Madrid, que ens els prestarà amb interessos (situació actual). O sigui, que estem al capdavant d'Europa en pressió impositiva sobre els ciutadans, ens estem endeutant a marxes forçades i a sobre Madrid ens presta els nostres propis diners amb interessos. I quan demanem un nou Estatut la resposta és no. I quan volem un pacte fiscal o un concert com el del País Basc o Navarra, obtenim el mateix. I si limitéssim la famosa solidaritat que no s'acaba mai? No. I si almenys ens donessin allò a que es van comprometre en aquell malmès Estatut del 2006? Tampoc. Ara no es pot.

La via cap a l'estat propi, per molts la independència, és l'únic projecte polític realment il·lusionant avui a Catalunya. Representa l'expressió més popular i transversal d'aquell catalanisme polític de tall burges que tantes i tantes vegades ha acabat abaixant el cap davant del poder central. L'estat propi no és fonamentalment una resposta identitària (podríem dir, "nacionalista"), sinó sobretot, una resposta democràtica contra la dominació i contra el maltractament, una posició d'autoestima i de respecte per la pròpia dignitat. Som una nació. Així doncs, nosaltres decidim. L'estat propi és també l'única manera de fugir d'unes classes dominants corruptes (a casa nostra també hem de fer feina, segur) i cobdicioses, capaces de carregar-se els serveis públics o les pensions dels jubilats mentre, des de la llotja del Bernabeu estant, es reparteixen les concessions i ajuden a refer-se als principals responsables de la crisi. L'estat propi és l'oportunitat de negar-nos a acceptar aquest nou ordre de coses. És la supervivència, la regeneració democràtica i el futur dels nostres fills i dels nostres néts.

La pregunta que ens fem és: estaran els nostres líders econòmics, culturals i polítics a l'alçada del nostre poble, o pel contrari obeiran a altres interessos o acabaran cedint a la por a la llibertat?

P.D.: La Via Catalana ha assolit el títol d'*Official World Record* com la cadena humana més gran de la Unió Europea. Així ho ha certificat l'entitat encarregada d'aixecar acta d'aquests registres atorgant el títol a l'ANC per la manifestació que va reunir 1.600.000 persones (Diari NacióDigital, 25-09-2013).

*Josep Ramos i Oti Arenas*



Recull fotogràfic, 11 de setembre de 2013

per Esther Jofre



# VIA CATALANA CAP A LA INDEPENDÈNCIA



**Imatges emocionants!**

**Fent via amb els peus  
ferms a terra!**

**El sentiment d'un poble que estima el  
seu país!**



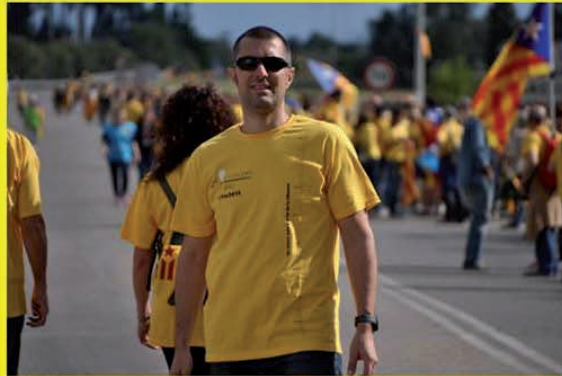
VIA CATALANA  
CAP A LA INDEPENDÈNCIA



TRAM 675. Figueres

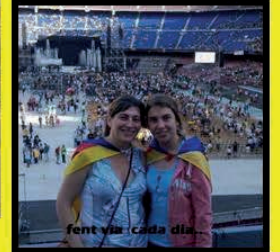


VIA CATALANA  
CAP A LA INDEPENDÈNCIA





VIA CATALANA  
CAP A LA INDEPENDÈNCIA



VIA CATALANA  
CAP A LA INDEPENDÈNCIA



VIA CATALANA  
CAP A LA INDEPENDÈNCIA



VIA CATALANA  
CAP A LA INDEPENDÈNCIA



## LECTURES PER PENSAR

Una vegada, fa molt temps, quan l'Antoni Basas encara presentava *El matí de Catalunya Ràdio*, vaig sentir-li dir una recomanació que em va semblar molt encertada... Comentava que tothom havia de trobar 10-15 minuts al dia, mínim, per fer allò que li agradava i que la rutina de cada dia no li permetia fer... vaig pensar que era una bona proposta.

A mi, l'afició a la lectura no em fa perdre el son, no em condiciona la meua vida diària, però m'agrada, m'entreté, m'ajuda a no pensar en els problemes quotidians... i vaig decidir que buscaria els meus 15 minuts per fer això, llegir, i els vaig trobar al matí, a primera hora, quan tothom dorm a casa i jo em llevo per preparar-me per anar a treballar... mentre faig un cafè, cap a les 7 del matí, aprofito i lleigeixo... i darrerament alguns m'han agradat, molt, i m'agradaria recomanar-vos-els...



El primer llibre seria *Ara que estem junts*, de **Roc Casagran**, un llibre que ens fa pensar, i molt, del que ens deixem de dir a la gent que tenim a prop, que ens sembla que sempre hi seran, i que malauradament no és així... narra la vida de dos germans bessons que són separats a causa de

la guerra civil. Ens explica també la història de la seva mare, que es va quedar sola perquè el marit se'n va anar a la guerra, com tantes dones. Trobo que està bé que se'n parli del que va passar perquè com diu un personatge de la novel·la: "sense història som un arbre sense arrels, sense memòria, només som sorra fràgil de la platja".



En la mateixa línia trobem el llibre *Cartes des del Front* que **Eloi Vila** va escriure a través de 20 cartes i diaris de la guerra civil, fet possible gràcies a la participació de centenars de persones que, a través d'una crida del diari ARA i de la revista *Sàpiens*, van aportar cartes i documents que

ens expliquen històries d'amor, d'enyor, de sofriment... a la fi, històries humanes.



L'autora de *La Travessia* i *Rere els murs*, **Núria Esponellà**, ara ha publicat *Una dona d'aigua*, ambientada a Banyoles, després de les guerres carlines, on ens explica la història d'amor adúltera i clandestina entre dos personatges atrapats en matrimonis sense amor. Hauran de

lluitar contra els rumors d'una ciutat petita com Banyoles, una societat convulsa després de les guerres i els tripijocs d'un marit arruïnat.

Al calaix m'esperen 3 llibres més que us explicaré a la propera revista:

*Victus - Barcelona 1714* d'Albert Sánchez Piñol, Edicions la Campana, *La maternitat d'Elna*, d'Assumpta Montellà, Ara LLibres, i *Habitacions Tancades* de Care Santos, Editorial Planeta.

Sara Bayés Quer



## LA XACRA DEL SEGLE XXI: L'ATUR COM A DEGRADACIÓ DE LA PERSONA

Una de les conseqüències de la crisi econòmica, és l'atur, que afecta persones d'ambdós sexes i de totes les edats.

Tot i que afortunadament no en puc parlar en primera persona, sí que és un tema que fa anys que em preocupa i he intentat moltes vegades posar-me en la pell d'un home o una dona, noi o noia que es trobi en aquesta situació indesitjada, i puc imaginar-me com es deu sentir.

Segur que quan una persona rep la temuda notificació de cessament per finalització de contracte, per declaració d'un ERE, etc, costa molt d'aguantar la batzegada, encara que en molts casos no ve de cop, sinó que la situació laboral es va deteriorant progressivament fins que al final s'esdevé l'inevitable.

Un altre cas pot ser el d'un noi o una noia que en acabar l'etapa acadèmica es troba buscant una primera ocupació, que li és necessària per acabar de formar-se i créixer com a persona, posant en pràctica els coneixements adquirits o adquirint noves habilitats.

Hom es planteja superar el tràngol i comença a donar veus, remarcar anuncis de feina dels diaris, trucar telèfons, tocar portes, enviar emails i presentar currículums, amb un esperit positiu i esperançat.

Per a mi, a banda del problema econòmic, que és prou important, el més greu és la repercussió en l'estat psicofísic de la persona.

A mesura que es van tancant les portes l'esperança es va perdent, la moral es va ressentint,

les expectatives es van rebaixant i arriba un moment que un es tanca a casa i se sent incapaç de sortir del pou. Sovint això comporta depressions que requereixen tractament mèdic o suport psicològic.

La inactivitat produeix una degradació de la persona. Com menys fas, menys ganes tens de fer, i un es va abandonant.

Recordo que en èpoques d'una intensa activitat, és quan més agilitat mental he tingut, més idees m'han passat pel cap, i més capacitat creativa i il·lusió per fer coses i tenir projectes. En canvi, quan m'he relaxat en excés, més apàtic i passiu m'he tornat, i m'ha costat tornar a enganxar el ritme.

Quan el cervell no es fa treballar, perd agilitat i seguretat. Quan es perd el ritme de treball, costa molt superar la inseguretat que hom experimenta quan se li posa al davant una nova oportunitat.

És molt fàcil recomanar a una persona aturada que no es rendeixi, que aprofiti per formar-se més, per aprendre idiomes, informàtica, que busqui nous reptes, que sigui emprenedor. Però quan l'estat anímic és baix no és fàcil que aquests missatges donin resultats a curt termini. Un atleta en repòs necessita un temps per assolir la velocitat de cursa. L'estímul ha de ser progressiu, i requereix que les persones de l'entorn en siguin conscients i que aportin energia positiva, sense pressió, perquè la persona que s'hi troba la pugui anar assimilant i recuperant l'autoestima.

*JmCompany 2013*



# DE MUNTANYES I CORRIOLS



## BASSEGODA

Per acabar l'any 2012, vam anar d'excursió al Bassegoda. Feia un dia bo de tardor i el camí és molt agradable, doncs es passa per pobles de muntanya de l'Alt Empordà. Aquell paisatge sembla més de la Garrotxa que de l'Empordà. La carretera ara és emportlanada fins al mas de Can Nou. Allà deixarem els cotxes i cames amunt cap al cim.

Tot el camí transcorre per sota les alzines i després del coll s'hi afegeixen les pinedes. És una pujada fàcil fins que s'és a sota la roca que forma la cresta de la muntanya. Aquí hi ha un pas amb una mica de dificultat, sobretot si es té vertigen, ja que hi ha tres o quatre metres de pas aeri, però que està molt ben condicionat per poder-te agafar a una cadena i a graons de ferro. En baixar de la cresta hi va haver un ensurt, en veure que la Laura Arnall no era amb tota la colla. Vam començar a cridar-la i amb l'ajuda del camallarg del forestal del poble i uns quants



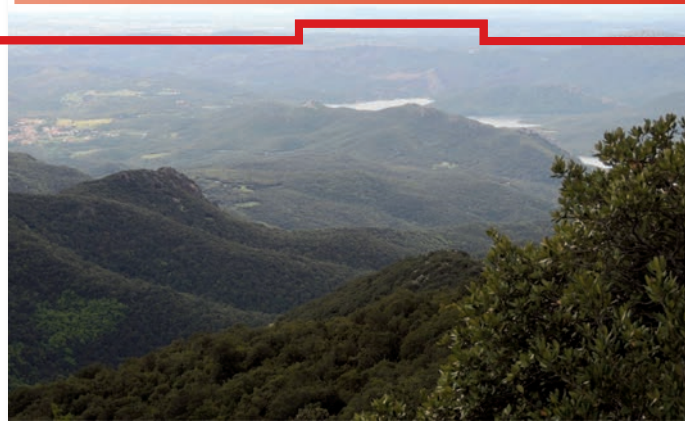
homes més, la van trobar de seguida. Va servir d'experiència als altres nens. Tot va acabar bé i amb un bon dinar a Can Nou, es va acabar l'excursió.



## EL PUIG SACALM I ELS VOLCANS D'OLOT

La primera excursió del 2013 va ser anar a pujar el Puig Sacalm, cosa que no va poder ser pel mal temps. Ara torna a estar programada pel diumenge abans de la Festa. A veure si es podrà fer, doncs és una excursió molt maca.

Es va sortir el matí en direcció a Olot i ja es veia que el dia no prometia gaire. En arribar al Coll de Bracons, a l'antiga carretera de Vic, ja es va posar a ploure, pel que es va decidir anar a veure els volcans que molta gent no havia vist mai. Com que jo no hi era, no us puc explicar gaire res, però sí sé que els va agradar molt i val molt la pena visitar-ho, doncs és el millor exponent de paisatge volcànic, de la península Ibèrica. Té una quarantena de cons d'entre 100.000 i 400.000 anys. Els més anomenats són el Montsacopa, el Croscat i el Santa Margarida que té una ermita romànica a dintre del seu cràter. Tots fa mils anys que estan apagats.



## LES SALINES



El 19 de maig vam anar d'excursió a Les Salines. És el massís transfronterer que separa l'Alt Empordà del Vallespir, en el terme municipal de Maçanet de Cabrenys. El seu cim més alt, és el Roc de Frausa amb 1.451 m. Hi ha diferents rutes per arribar-hi, nosaltres vam triar fer-ho per



La Vajol, ja que el camí és més curt i es passa pel Castell de Cabrera, que té una vista panoràmica extraordinària.

El paisatge és de bosc mediterrani, alzines, pins, roures castanyers, fagedes, etc.

Ja els homes del temps havien pronosticat pluja, i així va ser. En arribar al Castell de Cabrera va començar a caure calamarsa petita i tot seguit es va convertir en pluja molt freda. Sort del foc de l'hostal del costat de l'ermita per refer-nos. La tornada es va haver de fer amb els cotxes que teníem a dalt entatxonats com sardines i en





arribar al restaurant on havíem deixat els cotxes del matí, l'Esther ens va fer celebrar el seu aniversari.

Tot i el mal temps, ho vam passar bé i va ser un dia diferent.

## FAR DE CALA NANS

Al juliol que el dia és tan llarg, vam anar de nit al Far de Cala Nans. Aquest far, va ser planificat ja a mitjans del 1800, per ajudar als pescadors de Cadaqués en cas de mal temps, sobretot quan arriba una situació del Nord, amb forts vents de tramuntana.

És l'únic far de la costa catalana que no té carretera per arribar-hi. S'ha de fer per mar o a peu per un corriol que va vorejant la costa. Abans

d'arribar-hi es troba una caleta de contes de pirates que s'anomena "sa sebolla" i és on després de la visita al far, ens hi vam parar per sopar i banyar-nos. Feia un vespre amb molt bona temperatura i amb molta visibilitat.

De tornada a Cadaqués, se'ns va fer de nit i la imatge del poble amb el reflex dels llums a dins de l'aigua era preciosa. Crec que tots els que hi vam anar ho vam disfrutar.



## CANYELLES I L'ALMADRAVA

Seguint la costa de Roses, hi ha un camí de ronda que porta si es vol, fins a Montjoi. Nosaltres en vam fer el tros que va fins a l'Almadrava passant pel far. És una excursió molt senzilla i de bon fer, des d'aquí, animo a tothom qui camina una mica, que algun matí d'hivern que faci bo, el vagi a fer. Són només 2 quilòmetres vorejant l'aigua.

Començant per Roses el primer que ens trobem és el far que va ser construït el 1921 a sota del



Castell de la Trinitat acabat ara de restaurar. Pel camí ens trobem formacions rocoses de marbre blanc, amb vetes d'alt interès geològic. En arribar a la platja de Canyelles, veiem a dintre



el mar, unes illetes. Són "els Brancs" molt coneguts dels pescadors i de tothom qui navega per aquestes aigües, pel perill d'embarrancar-hi. Després de passar la punta de l'Omella i l'Ullastrell arribem a la fita, que en aquesta ocasió, era donar-nos un bon bany a la platja de l'Almadrava. Així va ser, doncs el dia era calorós i l'aigua del mar estava ideal per la remullada.

Aquesta cala rep aquest nom, pel tipus de pesca que s'hi practicava. Estenien les xarxes de punta a punta de la cala i anaven conduint el peix cap a la vora per capturar-lo.



*Per Fina Company*

Hola a tothom,

Una vegada més el FAR ACTIU es posa en marxa per encetar la tradicional festa de SANT MARTÍ, que com cada any, programem un munt d'activitats perquè tot el poble s'ho passi d'allò més bé.



Tot seguit fem un resum de les activitats d'aquest darrer any.

## NOVEMBRE



### FESTA DE SANT MARTÍ:

**Divendres 9 de novembre**, conferència "LA MURALLA DEL CASTELL DEL FAR" a càrrec de la Sra. ANNA MARIA PUIG.

Exposició fotogràfica -RACONS DEL NOSTRE POBLE- Fotos fetes per nosaltres de racons fantàstics del FAR D'EMPORDÀ.

**Dissabte 10 de novembre**, la tradicional bicicletada popular.

A la tarda concurs de POSTRES i concurs de XUCLA FLAMS, on tots vam passar una estona ben dolça.



Durant tot el dia la mainada va gaudir dels inflables instal·lats al centre cívic i social del poble.

Per la nit el gran PLAYBACK i tot seguit la DISCO-MÒBIL.

**Diumenge 11 de novembre**, OFICI SOLEMNE a l'església SANT MARTÍ. Seguidament dues SARDANES a la plaça nova del casal de la gent gran i un aperitiu.

A la tarda SARDANES, CONCERT i BALL DE FI DE FESTA, a càrrec de l'orquestra MONTGRINS.

**Diumenge 25 de novembre**: Sortida al PUIG DEL BASSEGODA.

## DESEMBRE

**El dia 15 de desembre**: QUINA a càrrec de l'AMPA de l'escola del poble.

**El dia 25 i 29 de desembre**: QUINA a càrrec del FAR ACTIU.

**Dissabte 22 de desembre**: Un esperat concert de TAFLIC!

**Dilluns 31 de desembre**: Vam acomiadar l'any amb molta música i diversió al centre cívic del poble.

## GENER

**Dimarts 1 de gener**: Campament del PATGE REIAL al davant del centre cívic.

**Del 2 al 4 de gener**: PARC INFANTIL DE NADAL, amb inflables i jocs per a tota la mainada.

**Dissabte 5 de gener**: Al vespre els nens del poble van rebre il·lusionats els TRES REIS D'ORIENT.



## FEBRER

**Dissabte 23 de febrer**: GRAN RUA DE CARNESTOLTES amb xocolatada i DISCOMÒBIL.

## MARÇ

**Diumenge 17 de març:** Excursió pels volcans de la GARROTXA.



## ABRIL

**Diumenge 14 d'abril:** Excursió adreçada a majors de 60 anys MONTSERRAT-MUSEU DE LA MÚSICA.

**Diumenge 21 d'abril:** FESTA DE LA GENT GRAN amb ofici solemne a l'església de SANT MARTÍ.



Dinar al centre cívic amenitzat pel duet musical BOOMERANG.

A la tarda obra de teatre "AVI JOVE VOL COMPANYIA" protagonitzada pel grup Tocats per la tramuntana del casal de la gent gran de Figueres.

**Diumenge 28 d'abril:** Per la tarda cantata infantil LES VEUS DE LA NATURA interpretada per la CORAL DE GRAU ELEMENTAL DE LA FLAUTA MÀGICA amb LA JOVE ORQUESTRA DE FIGUERES (SECCIÓ JUNCÀRIA).

## JULIOL

**Dissabte 6 de juliol:** Excursió NOCTURNA a CALA NANS des de CADAQUÉS.

## FESTA D'ESTIU

**Divendres 12 de juliol,** NIT JOVE organitzada pel grup de joves del poble ATALAIA

Amb THE CUIT'S i BANANNA BEACH

**Dissabte 13 de juliol,** Caminada popular pels camins del poble, tres partits de futbol i sopar a la FRESCA al davant del centre cívic.



**Diumenge 14 de juliol,** Conferència "Llops a l'Empordà" a càrrec de Josep Ma. Massip i festa de l'aigua i escuma amb inflables per la mainada.

## AGOST

**Divendres 9 d'agost:** Nit d'HAVANERES a càrrec del grup VORAMAR, a la plaça del veïnat de l'Oлива.

**Divendres 23 d'agost:** Al vespre POESIA A LA FRESCA a l'església de Sant Martí, enguany dedicat a SALVADOR ESPRIU i JOANA RASPALL.



## SETEMBRE

**Diumenge 8 de setembre:** Excursió de ROSES a l'ALMADRAVA.

## OCTUBRE

**Divendres 12 d'octubre:** Excursió adreçada a majors de 60 anys, tren del ciment-Fonts del Llobregat.



Com podeu veure una agenda ben carregada d'activitats, que ens fa molta il·lusió poder compartir-la amb tots vosaltres.

Us desitgem una molt bona festa de **SANT MARTÍ.**

*A reveure!!!*

## RAP A L'ESTIL MARI MUNTANYA

Per Rosa Reixach

### INGREDIENTS

- 1 rap sencer tallat (el cap el guardem per fer el fumet)
- 200 grams de gambes pelades o fresques
- 400 grams de bolets variats
- 4 grans d'all i una branca de julivert
- 1 ceba i una fulla de llorer (pel fumet)
- Oli d'oliva, sal i pebre

### PREPARACIÓ:

Demanem que ens tallin el rap a rodelles d'un parell de dits de gruix. Les salpebrem, les daurem en una cassola amb un raig d'oli d'oliva i les reservem. En la mateixa cassola hi afegim els grans d'all trossets i ja hi posem les gambes pelades i els bolets (també hi podríem afegir unes cloïsses ja obertes) ho saltegem tot junt durant uns 5 minuts a foc viu.

Mentrestant fem el fumet: Posem en una olla el cap del rap, la ceba partida en quatre, la fulla de llorer i un punt de sal i de pebre. Ho deixem bullir una mitja hora i seguidament ho colem i reservem el fumet (si no el fem servir tot, el que ens surt el podem congelar).

En la cassola de les gambes i els bolets hi afegim els talls de rap, ho cobrim amb el fumet, escampem el julivert trinxat per sobre i ho cuinem tot plegat uns 10 minuts. Servir ben calent.



## CORONA DE NATA

Per Rosa Reixach

### INGREDIENTS

- 1 base de pasta fullada refrigerada (millor rodona), o bé la retallem fins a fer-la rodona
- 1 ou
- 500 ml de nata per muntar
- 80-100 g de sucre
- Sucre en pols

### PREPARACIÓ:

Traiem el paquet de la pasta fullada de la nevera i la deixem reposar uns 5 minuts abans de manipular-la.

Mentrestant preescalfem el forn a uns 190° i batem l'ou.

Estirem la pasta de full sobre el mateix paper de forn que porta, marquem amb la punta d'un ganivet un cercle d'uns 5 cm i retirem el cercle interior.

Ho pintem amb compte amb l'ou batut (opcional, hi podem posar uns pinyons, unes làmines d'ametlla,...) i ho enforem durant uns 10-15 minuts fins que estigui dauraret, ja veureu com creix.

Un cop cuita la deixem refredar. Comencem a preparar per batre la nata, sobre tot que estigui ben freda de la nevera. A mig muntar hi afegim el sucre amb compte i ja preparem la mànega pastissera.

Un cop la pasta de full estigui refredada, anem per partir-la millor amb un ganivet de serra. Separem la part de sobre i ho omplim amb la nata. Finalment col·loquem la part de sobre i ho ensucrem amb el sucre en pols.

Guardem a la nevera i bones postres!!!

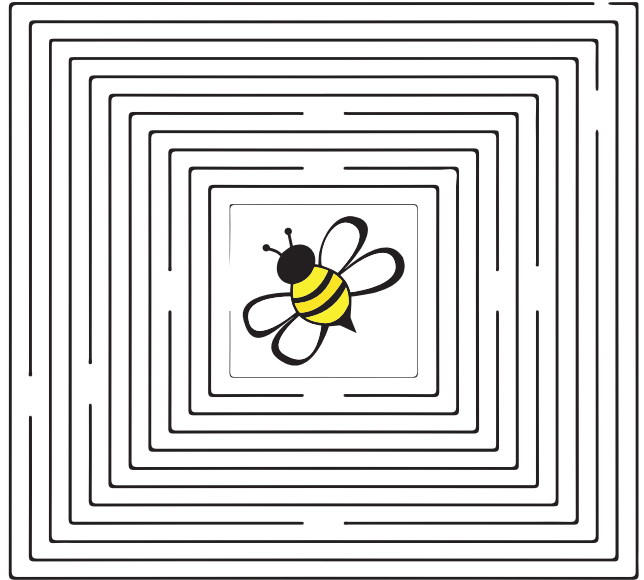


# ENTRETENIMENTS

## SUDOKU

				2				
		6		1			2	7
5	2		8	9				
7			4					8
				3		6	4	
					2		3	
								2
							9	5
	1	4	5					

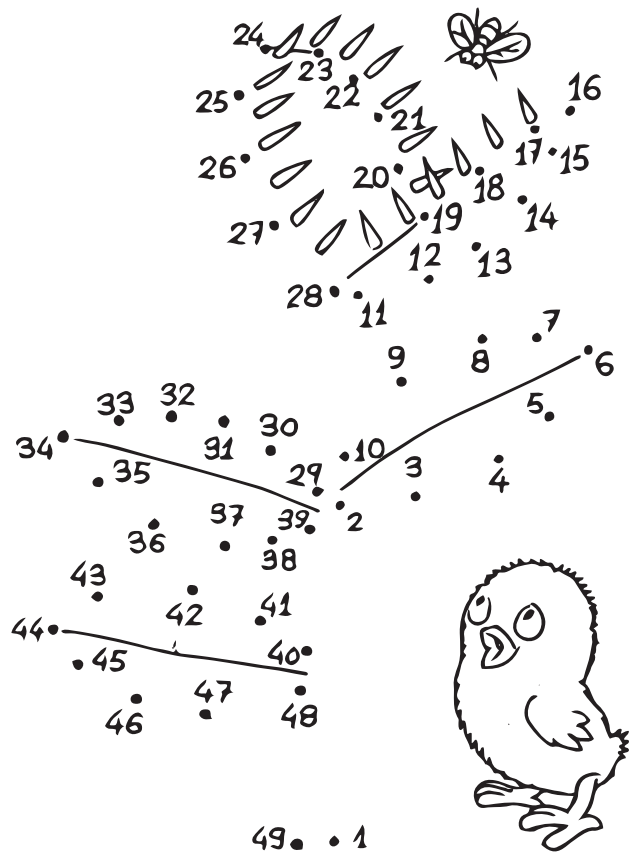
Ajuda l'abella a trobar el seu menjar.



Busca les 5 diferències, un cop acabat els podeu pintar.



Què és el que espanta al pollet?



# FESTA D'HIVERN 2013

## EL FAR D'EMPORDA



A les 20.00h. al Centre Cívic i Social, CONFERÈNCIA  
ELS MASOS: MIL ANYS D'HISTÒRIA a càrrec del

Sr. Pere Gifre, Doctor en història.

A les 21.00h. EXPOSICIÓ FOTOGRÀFICA  
EL DIA QUE EM VAIG CASAR.



Al Centre Cívic i Social, a les 10.00h

**BICICLETADA POPULAR**

tot el dia, INFLABLES per a la mainada

A les 17.00h. **II Concurs de XUCAFLAMS**

A les 18.00h. Concurs de POSTRES

A les 22.00h. **6è PLAYBACK**  
i seguidament **DISCOMÒBIL**



A les 12.00h. a l'Església de Sant Martí

**OFICI SOLEMNE.** Seguidament, a la Plaça Nova

del casal de la gent gran, dues **SARDANES.**

A les 17.00h. al Centre Cívic i Social,

**SARDANES, CONCERT i BALL de FI de FESTA**

amb l'orquestra

# MONTGRINS

La Comissió de Festes vol agrair a totes les persones, entitats i a l'Ajuntament que al llarg de l'any ens donen suport per tirar les festes endavant. Sense vosaltres no seria possible. Cada any trebalem per fer una festa millor i al gust de tothom. Moltes gràcies i bona **FESTA MAJOR!!!**



*Filtra la fulla  
La llum que l'acarona,  
ocre rogent de tardor,  
branques robustes  
de paciència mil·lenària  
en el temps efímer de la tarda,  
aquest temps  
inabastable que camina*

