



EL FAR D'EMPORDÀ

Revista d'El Far d'Empordà





HORARIS DE SERVEIS

AJUNTAMENT

Dilluns, dimecres i divendres obert de 10:00 a 13:30 h.
Dimarts i dijous, tancat.
Podeu trucar per concertar cita prèvia a hores convingudes.

SERVEIS SOCIALS

Treballadora social
Educadora social
Trucar de dilluns a divendres de 8:30 a 14:30 h.

SERVEI D'URBANISME

Arquitecta municipal.
Demana cita prèvia a l'Ajuntament.

JUTJAT DE PAU

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

RECOLLIDA DE MOBLES, TRASTOS VELLERS I RESTES VEGETALS

A la depuradora municipal de dilluns a divendres de 9.00 a 13:00 h.

CORREUS

Horari atenció al públic:
De dilluns a divendres de 13:00 a 13:30h.
Oficina de Correus de Vilamalla.

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

CONSULTORI MÈDIC

Metge: **Dr. Pedro Aparicio**
Infermera: **Dolors Golobardes**
Dimecres de 8:00 a 13:00 h. Per demanar hora de visita programada i receptes, trucar al 93 326 89 01 o per internet programació de visites.gencat (cal tenir la targeta sanitària a mà). També podeu trucar al dispensari del Far i als dels pobles adjunts en horari de visita. Laborables fora dels horaris d'atenció, podeu contactar amb el CAP Josep de Masdevall o trucar al 112 per emergències. Festius i caps de setmana podeu trucar al 112 per emergències o anar a l'Hospital de Figueres.

MISSES

Podeu consultar els horaris de misses a Figueres i comarca a la web del Bisbat de Girona www.bisbatgirona.cat
Per urgències i consultes trucar a la Parroquia de Sant Pere de Figueres

CENTRE CÍVIC

Dissabtes, diumenges 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 52 20 00
Dispensaris Municipals:	
Far d'Empordà	972 502 905
Fortià.....	972 53 41 88
Vila-sacra	972 50 56 53
Riumors.....	972 53 42 72
Escola	972 67 00 88
Casal de la Gent Gran	972 50 29 05
Parroquia de Sant Pere de Figueres	972 50 03 25
Mossos Esquadra.....	112
Policia Nacional	091
Policia Nacional (Figueres)	972 67 75 60
Guàrdia Urbana (Figueres)	972 51 01 11
Bombers	112
Creu Roja (Figueres)	972 67 29 39
Emergències	112
C.A.P Ernest Lluch	972 67 76 31
C.A.P. Josep de Masdevall	972 50 23 64
Servei cita prèvia C.A.P.	93 326 89 01
Hospital de Figueres.....	972 50 14 00
Clinica Santa Creu	972 50 36 50
Hospital Dr. J. Trueta	972 94 02 00
Protecció civil	972 50 11 90
Consell Comarcal Alt Empordà..	972 50 30 88
Renfe (Figueres).....	912 320 320
Estació autobús (Figueres).....	972 67 33 54
Diputació Girona.....	972 18 50 00

AUTOBÚS ESCOLAR E.S.O. I.E.S. CENDRASSOS 2019/2020. Sortida: El Far 7.50 h - Arribada: 15.00 h

FESTES LOCALS DEL FAR D'EMPORDÀ

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

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

HORARIS SARFA

	100	400	400	400	100	100	400	400	400		400	400	100	400	400	100	400	400	100
Figueres (estació)	-	08.00	09.00	13.30	-	-	17.30	18.30	20.15	Torroella de Montgrí	06.25	07.25	11.15	12.10	14.40	15.35	17.10	18.55	23.00
El Far d'Empordà	-	08.10	09.10	13.40	-	-	17.40	18.40	20.25	Ullà	06.30	07.30	11.16	12.15	14.45	15.36	17.15	19.00	23.01
Fortià	-	08.14	09.14	13.44	-	-	17.44	18.44	20.29	Belcaire d'Empordà	06.35	07.35	11.20	12.20	14.50	15.40	17.20	19.05	23.05
Riumors	-	08.17	09.17	13.47	-	-	17.47	18.47	20.32	L'Escala	06.45	07.45	11.30	12.30	15.00	15.50	17.30	19.15	23.15
La Bomba	-	08.20	09.20	13.50	-	-	17.50	18.50	20.35	Viladamet	06.55	07.55	-	12.40	15.10	-	17.40	19.25	-
Vilamacolum	-	08.25	09.25	13.55	-	-	17.55	18.55	20.40	L'Armentera	07.00	08.00	-	12.45	15.15	-	17.45	19.30	-
Vilacolum	-	08.30	09.30	14.00	-	-	18.00	19.00	20.45	St. Pere Pescador	07.05	08.05	-	12.50	15.20	-	17.50	19.35	-
Torroella de Fluvià	-	08.35	09.35	14.05	-	-	18.05	19.05	20.50	Torroella de Fluvià	07.10	08.10	-	12.55	15.25	-	17.55	19.40	-
St. Pere Pescador	-	08.40	09.40	14.10	-	-	18.10	19.10	20.55	Vilacolum	07.15	08.15	-	13.00	15.30	-	18.00	19.45	-
L'Armentera	-	08.45	09.45	14.15	-	-	18.15	19.15	21.00	Vilamacolum	07.20	08.20	-	13.05	15.35	-	18.05	19.50	-
Viladamet	-	08.50	09.50	14.20	-	-	18.20	19.20	21.05	La Bomba	07.25	08.25	-	13.10	15.40	-	18.10	19.55	-
L'Escala	07.10	09.00	10.00	14.30	14.45	17.45	18.30	19.30	21.15	Riumors	07.28	08.28	-	13.13	15.43	-	18.13	19.58	-
Belcaire d'Empordà	07.20	09.10	10.10	14.40	14.55	17.55	18.40	19.40	21.25	Fortià	07.31	08.31	-	13.16	15.46	-	18.16	20.01	-
Ullà	07.24	09.15	10.15	14.45	14.59	17.59	18.45	19.45	21.30	El Far d'Empordà	07.35	08.35	-	13.20	15.50	-	18.20	20.05	-
Torroella de Montgrí	07.25	09.20	10.20	14.50	15.00	18.00	18.50	19.50	21.35	Figueres (estació)	07.45	08.45	-	13.30	16.00	-	18.30	20.15	-

Diaris - de dilluns a diumenge

SUMARI

Horaris de serveis, telèfons	2
Sumari,editorial	3
Nous horaris del dispensari	4
L'ajuntament informa	5
L'escola	10
Dolores Morillo Vega	18
La ruta dels deu arbres	19
TIC TAC: l'intent de rellotge públic del far (1930/1931) ..	24
L'EDAR del Far d'Empordà	26
La migració de les cigonyes	28
Bon tracte a les persones grans	29
El casal de la gent gran	30
Festa de la gent gran 2019	34
Alguns ocells del fred	36
En Jaume i la Paquita	38
Noms, renoms i malnoms de les cases del Far d'Empordà	41
Carnestoltes	47
La societat de socors mutus	51
El càncer no s'ofega si no respira	54
Es pot evitar el càncer?	57
Servei de podologia per la gent gran	58
Creuer amb la Júlia	59
10 Mesos a corea del sud	60
Associació juvenil Atalaia	63
I tu, com ho dius?	65
Quim Bayés, una gran pèrdua	66
Tots amb la recerca!	67
Passat i present	69
Uap! Cantata per la pau	70
Quatre elfarenques a Lisboa	72
Economia circular	74
El P. Jaume Pratdesaba i Güell	77
De muntanyes 2019	78
Parlem del pas del temps	79
L'incendi del dia 2 de juliol	80
Soy independentista	81
Rebel·lió i sedició	83
El far actiu, agenda	85
Receptes	89
Entreteniments	93
Programa de la festa de Sant Martí	95

PORTADA

Imatges cedides per Carmen Juárez

CONTRAPORTADA: Imatges de Rosa M. Moret

Agraïment: A la Conxi Molons per totes les fotos cedides

Edita i patrocina: Ajuntament d'El Far d'Empordà

Imprimeix: Impremta Pagès

EDITORIAL

A l'hora d'editar una nova revista és quan de cop i volta ens comencen a passar moltes coses pel cap. És un període de temps en què la ment se'ns omple de records, relats, històries, experiències, vivències, persones... moltes coses que han passat en aquest darrer any i que d'alguna manera volem plasmar en aquest nou exemplar.

En la portada i contraportada d'aquesta revista FARUS número 44 veureu unes fotos molt acolorides de flors i una bonica catifa floral feta per tots els nens i nenes de l'escola. Diuen que l'ànima de les flors ens alegra i és així com volem encetar i animar-vos a llegir aquesta nova edició.

En tancar ja la publicació ens adonem, que com sempre, aquest nou exemplar està farcit d'una gran varietat d'articles. Trobarem les seccions habituals a les que ja estem acostumats i algunes de noves que esperem que us agradin molt. Podrem gaudir també d'escrits de memòria històrica, informatius, de caire científic, divulgatius i algun de molt emotiu.

Un objectiu molt important de la revista FARUS és establir un canal de comunicació entre tota la gent del poble, per intentar construir entre tots, cada vegada més, una comunitat més participativa. Volem donar sempre les gràcies a tota la gent que ha fet i fa possible cada exemplar. Sense vosaltres no seria possible un nou FARUS any rere any. Volem animar i encoratjar tothom qui hi vulgui participar. Cada aportació serà sempre molt ben rebuda. Podeu enviar els vostres escrits al llarg de tot l'any al correu electrònic gengtgranfar@gmail.com.

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

Us desitgem molt bona lectura, que passeu molt bones estones i que tingueu una molt bona festa de Sant Martí!

La comissió redactora de la revista



Amb el suport de:



Ajuntament de
El Far d'Empordà



Diputació de Girona

Nous horaris del dispensari municipal

ABS FIGUERES

DISPENSARI EI FAR D'EMPORDÀ **972 50 29 05**



INFERMERIA	DOLORS GOLOBARDES	ATENCIÓ A LA CIUTADANIA	JOANA GARCIA
METGE	PEDRO APARICIO		

NOUS HORARIS (a partir de Juny de 2019):

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
15:00-17:00h Vila-Sacra 17:30-20:00h Fortià	10:00-12:00 h Riumors	8:00-13:00h EI Far d'Empordà	08:00-13:00h Vila-Sacra	8:00- 13:00h Fortià

Telèfon dels altres centres:

Vila-Sacra	972 50 56 53		
Fortià	972 53 41 88		
Riumors	972 53 42 72		
CAP Josep Masdevall	972 50 23 64	CAP Ernest Lluch	972 67 76 31

- Per demanar hora programada trucar al **93 326 89 01** (cal tenir la targeta sanitària a mà) o per interne **programació de visites.goncat**
- Laborables fora dels horaris d'atenció podeu contactar amb el CAP Josep Masdevall o trucar al 112 per emergències
- Festius i cap de setmana podeu trucar a 112 per emergències o anar al Hospital de Figueres



L'AJUNTAMENT INFORMA

Des de l'Ajuntament us informem de les actuacions més significatives que s'han portat a terme durant els últims mesos:

ELECCIONS MUNICIPALS

En les eleccions municipals del passat 26 de maig de 2019 el resultat de les votacions en el nostre municipi va ser:

- ERC (Jaume Arnall Figueras): 318 vots
- UPM-Endavant El Far (Jordi Quiñonero Sáez): 56 vots
- Nuls: 0 vots
- En blanc: 10 vots
- Participació: 82,6%

Jaume Arnall Figueras va revalidar l'alcaldia a l'Ajuntament obtenint sis regidors, mentre que el partit d'Endavant El Far en va obtenir un, Maria Dolors Quintana Solé, que va entrar a formar part de la corporació després de la renúncia de Jordi Quiñonero Sáez.

Uns dies després de les eleccions locals, el passat 15 de juny de 2019 es van constituir tots els municipis de l'Estat, entre ells el nostre.

Constituint el nou Ajuntament d'El Far d'Empordà, d'acord amb la legislació vigent, es va procedir a

la nova organització i estructura de l'Ajuntament, amb la determinació dels òrgans en els quals es basarà el seu funcionament, essent una de les primeres decisions la de la constitució del Consell de Govern Municipal, format per l'Alcalde i els membres de l'equip de Govern:

- Jaume Arnall Figueras: Alcalde, Recursos Humans, Hisenda i Seguretat.
- Joan Subirós Bret: 1r Tinent d'Alcalde i Regidor de Coordinació d'Entitats, Festes i Cultura.
- Elena Capablo Herrador: 2a Tinent d'Alcalde i Regidora d'Educació i Joventut.
- Roberto Martínez Garrido: Regidor de Serveis Municipals, Medi Ambient, Urbanisme i Projectes.
- MaÀngels Gamundi Oliveras: Regidora de Benestar Social i Salut.
- Anna Bardera Batlle: Regidora de Gestió, Projecte Econòmic i Àrea Rural.



L'AJUNTAMENT INFORMA

INSTAL·LACIÓ MARQUESINA BUS

Després d'anys sol·licitant al Servei Territorial de Transports de la Generalitat de Catalunya la recol·locació de la marquesina de bus, finalment s'ha pogut portar a terme. Situada al Carrer Oliva amb l'encreuament amb el Carrer de la Font, es tracta d'una parada que fins ara només estava senyalitzada amb una senyal vertical i, amb la nova marquesina els usuaris podran estar més resguardats de les inclemències meteorològiques mentre esperen l'arribada del bus.



ADHESIÓ A LA SETMANA EUROPEA DE LA MOBILITAT

Aquest any, per primera vegada El Far d'Empordà s'ha adherit a la Setmana Europea de la Mobilitat. És molt difícil en un municipi com el nostre, per les seves característiques geogràfiques i de transport, que puguem deixar el vehicle a casa durant una setmana. No obstant, es vol potenciar hàbits de mobilitat més sostenibles, segurs i saludables com són els desplaçaments a peu, en bicicleta, en transport públic o amb vehicle elèctric, així com visualitzar els canvis possibles en l'ús de l'espai públic, millorar la qualitat de l'aire i la reducció de la contaminació.



Amb el lema '**Camina amb nosaltres!**', la Setmana de la Mobilitat del 2019 ens anima a moure'ns de manera sostenible, saludable i segura: caminar o anar en bicicleta són activitats beneficioses no només per a la nostra salut i per al medi ambient, sinó també per a la nostra butxaca!

Els objectius principals de la Setmana són els següents:

- Estimular un comportament ciutadà, en relació amb l'ús del vehicle, compatible amb el desenvolupament urbà sostenible, en particular amb la protecció de la qualitat de l'aire, la prevenció d'accidents de trànsit, la reducció d'emissió de gasos que provoquen l'efecte hivernacle i el consum racional dels recursos energètics.
- Sensibilitzar la ciutadania sobre els impactes ambientals del transport i informar-la sobre les seves diferents modalitats.
- Impulsar l'ús dels mitjans de transport sostenibles i, en particular, el transport públic, la bicicleta, la mobilitat a peu i els vehicles elèctrics.
- Potenciar un retrobament de la ciutadania amb la ciutat, la seva gent i el seu patrimoni cultural, en un entorn saludable i relaxat.
- Reflexionar sobre com afecta a la nostra salut l'ús excessiu del transport motoritzat. Per una

banda, la contaminació atmosfèrica i la congestió que generen tenen un impacte negatiu sobre els sistemes respiratori i cardiovascular. Per una altra, propicien el sedentarisme i la inactivitat física.

PARC INFANTIL PLAÇA PAU CASALS

En data novembre de 2017, l'Ajuntament del Far d'Empordà i la mercantil CIMALSA, van signar un conveni de col·laboració; en el qual CIMALSA es comprometia a participar econòmicament perquè l'Ajuntament pogués portar a terme les actuacions per a promoure l'oci i el lleure dels infants del municipi.

Amb la remodelació del parc infantil s'ha volgut aconseguir obtenir un espai públic ordenat. Fins ara la zona verda tenia un paviment de sorra i pedres amb continus desnivells, una base irregular



amb un parell de jocs infantils. El parc infantil presentava un desgast molt evident degut al pas dels anys i a l'ús diari de molts nens, utilitzat també per l'escola a les estones d'esbarjo.

La voluntat ha estat anivellar el terreny, tot i la diferència de cotes existents, pavimentar-lo amb cautxú continu i instal·lar-hi nous jocs infantils. També s'ha portat a terme el tancat de l'espai, mitjançant una tanca de fusta, per tal d'evitar que la mainada pugui sortir a les zones de trànsit rodat i alhora evitar que els animals domèstics accedeixin a la zona de jocs infantils.

SUBVENCIÓ DEL PLA A L'ACCIÓ

El Servei de Medi Ambient de la Diputació de Girona ens va concedir la subvenció per a una part del finançament d'accions per a millorar l'eficiència energètica i reduir l'emissió de gasos amb efecte hivernacle que haguessin estat prèviament planificades en els Plans d'Acció d'Energia Sostenible.

1. SUBSTITUCIÓ DE LÀMPADES DE VAPOR DE SODI PER LEDS

Durant l'any 2018 i 2019 s'ha portat a terme l'acció de millora de l'eficiència energètica en instal·lacions de propietat municipal, enllumenat públic, la despesa energètica dels quals va a càrrec de l'Ajuntament. Amb aquesta subvenció ja s'ha pogut finalitzar tot l'enllumenat públic del municipi quedant totes les lluminàries a led. Aquestes accions s'han estat portant a terme en diferents anualitats. Els resultats reflecteixen un potencial d'estalvi pel municipi.

L'AJUNTAMENT INFORMA

2. PUNT D'INFORMACIÓ ENERGÈTICA

L'Ajuntament des de fa uns mesos amb la col·laboració de l'Agència Comarcal de l'Energia i Clima (l'ACEC), ha posat a disposició del ciutadà un servei públic i gratuït per reduir el consum energètic a la llar: **EL PUNT D'INFORMACIÓ ENERGÈTICA**. Encara no hi heu anat?

Es tracta d'una oficina d'atenció a la ciutadania on un tècnic informa de manera personalitzada sobre qualsevol qüestió en l'àmbit energètic: factures de llum i gasoil, plaques solars, il·luminació, electrodomèstics, calderes, possibles subvencions, vehicle elèctric, tancaments... **Si porteu les vostres últimes factures de la llum us ajudarem a estalviar i us regalarem una bombeta LED.**

En el cas que no pugueu venir presencialment disposeu d'un correu electrònic per enviar les vostres consultes online a:
puntinfoenergia@altemporda.cat.



Cal tenir en compte que el servei s'emmarca dins d'un projecte comarcal i 10 municipis més de l'Alt Empordà disposen d'un punt d'informació energètica. Consulteu quin és el vostre Punt d'informació energètica més proper al web **energia.mediambient-altemporda.cat.**

Cada segona setmana de mes, un tècnic del Consell es desplaçarà a un dels Punts d'Informació Energètica assignats a cada municipi i durant dues hores atindrà els veïns que vulguin reduir la despesa energètica i directament, per tant, la despesa econòmica. Els horaris d'atenció aniran variant amb la intenció de poder donar un ampli ventall d'oportunitats als ciutadans:

Dilluns 23 de setembre de 17 a 19 h al Casal d'Avis
Dilluns 21 d'octubre de 15 a 17 h al Casal d'Avis

PROJECTE OKUP'ALT 2019

A finals del mes de març i principis del mes d'abril vam acollir al nostre poble, un grup de joves del projecte Okup'Alt coordinat des de l'Àrea de Joventut del Consell Comarcal de l'Alt Empordà, mitjançant la nostra tècnica de joventut.

Aquest projecte, en el qual han participat alguns nois i noies del nostre municipi, ofereix als joves l'oportunitat d'aproximar-se i conèixer un ofici. Els joves distribuïts en els grups de Manteniment, Forestals i Perruqueria passen per diferents pobles de la comarca per tal de practicar el seu ofici.



A El Far d'Empordà, aquest any, hem tingut el grup de Manteniment fent tasques de manteniment i pintura en mobiliari urbà i un grup de Perruqueria. Aquests joves reben de la mà de professionals de diferents àmbits, formació complementària destinada a potenciar les seves habilitats i capacitats personals i acompanyament en la recerca activa de feina (elaboració de currículums, entrevistes de feina...).

Moltes gràcies als joves i educadors per la tasca feta!!!



DINAMITZACIONS AL PARC URBÀ DE SALUT I ITINERARIS SALUDABLES

Continuem amb les dinamitzacions setmanals al Parc de Salut i Itineraris Saludables al veïnat de l'Oliva. Els usuaris valoren aquesta activitat d'una manera molt satisfactòria.



L'Ajuntament
us desitja
BONA FESTA MAJOR!!!



L'ESCOLA

ELS GRUPS DE L'ESCOLA CURS 2019-2020

Us presentem els grups que conformen la nostra escola durant el curs escolars 2019-2020. Enguany l'escola compta amb una plantilla de 12 mestres i un total de 96 alumnes.



CLASSE DELS ABELLEROLS (P3)

Som l'Hugo, la Clara, la Sophia, la Lia, la Nora, l'Arnau, l'Adriel, la Queralt i la Jana, amb les senyoretes Carolina i Alba.

CLASSE DE LES TORTUGUES (P4)

Som l'Oma, l'Isona, la Blanca, la Mia, la Valentina, la Mariona, la Berta B., l'Alba, la Jana, la Berta C., en Guillem, la Zohely i la Núria, amb les senyoretes Raquel i Sílvia.



CLASSE DE LES GUILLES (P5)

Som l'Àlex, l'Arnau, en Martí, la Txell, en Ferran, en Marc, l'Àngel, en Guim i en Pau, amb la senyoreta Rosa Maria.



CI. CLASSE DE LES CIGONYES

Som la Sara Z., la Mònica, l'Abril M., en Felip, en Martí, en Julià, en Ricard, la Carmen, l'Iris, la Gina, la Dúnia, la Lia, en Pau, la Laia, la Vera, la Sara M., en Didac, l'Oriol, la Gemma, la Marina, la Mar, l'Abril B., la Gala i en Biel, amb les senyoretes Anna Maria i la Carme.



CM. CLASSE DE LES REINETES

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



5è. CLASSE DELS PORCS SENGLARS

Som l'Oriol, en Martí, en Jan, la Laia, la Júlia, la Noa, en Pol, en Marc, en Joel, en Max, l'Arnau, en Noel, l'Artur i en Ferran, amb la senyoreta Zoila.



6è. CLASSE DE LES FURES

Som la Natàlia, la Lila, la Raquel, la Nayara, l'Anna, en Quirze, l'Arnau i en Jan, amb la senyoreta Elisabet.



ALGUNS FLAIXOS DE LES NOSTRES ACTIVITATS



Aquest any hem remodelat l'espai del galliner per tal de convertir-lo en un espai de joc més tranquil. Hem gaudit de tallers artístics amb la Laia Bedós, hem sortit a passejar sempre que el temps ens ho ha permès, hem celebrat la diada de Corpus amb una catifa ben bonica a l'entrada de l'escola, els més grans han anat amb bicicleta fins al Castell de Peralada, hem celebrat totes i cadascuna de les festes tradicionals del calendari escolar, ens ha visitat el Club de Tennis de Figueres a la jornada esportiva, hem anat d'excursió a la Selva de l'Aventura i hem organitzat una audició musical amb els companys que toquen algun instrument.





Enguany, les classes i els projectes d'aula han girat entorn les civilitzacions per tal de descobrir-ne la seva cultura, el folclore i els seus costums. Egipcis, romans, prehistòrics, grecs, inques, ninja i vikings han desfilat a la tradicional rua pels carrers del poble. Durant el mes de gener, hem observat la florida dels ametllers i les mimoses i hem sortit a dibuixar l'esclat de la primavera durant els mesos d'abril i maig. Enguany, també hem acomiadat a l'Izan, en Jan, en Miguel i l'Emma. Molta sort a tots quatre!



LES MATEMÀTIQUES MANIPULATIVES. PROJECTE INTERDISCIPLINARI D'ESCOLA



Durant el curs escolar 2018-2019 a la nostra escola hem treballat com a projecte interdisciplinari les matemàtiques manipulatives des de diferents perspectives. Setmanalment, hem treballat de manera globalitzada i a partir d'agrupaments flexibles per tal de descobrir nous jocs matemàtics, jocs de taula, diferents tipus de construccions... Hem convidat a un munt de professionals i experts en aquesta matèria per tal de





treballar les matemàtiques de manera més competencial, gens avorrida i molt creativa. Hem après a mirar el món que ens envolta a través dels ulls dels matemàtics i hem descobert com la majoria dels objectes de la vida diària són pures matemàtiques. Vegeu algunes de les activitats més destacades.

Enguany, l'Ajuntament del poble ens ha dotat amb una partida de Bee-Bots que hem integrat a diferents àrees del currículum per tal de treballar conceptes matemàtics i activitats transversals a través del maneig d'aquests petits robots programables. Marta Cambray, mestra de l'escola Lacustària de Llagostera i experta d'aquest recurs a l'aula, ens va fer uns tallers. En Sergio Belmonte, va combinar a la perfecció les matemàtiques amb la màgia i els jocs de cartes, amb els alumnes de CM i CS.

La visita de l'Anton Aubanell, expert en la didàctica de les matemàtiques, ens va deixar localadats davant de les bombolles de sabó quadrangulars, en Miquel Duran, catedràtic de Química i Física a la UdG i professor que ha publicat més de 200 articles de recerca en química quàntica ens va delectar amb sessions de matemàgia i la Tere Fita ens va explicar els secrets del Cub de Rubik. També vam visitar el Museu de les Matemàtiques i ens va visitar el professor i catedràtic de física de la Universitat de La Laguna de les Illes Canàries, Antonio Effic-Darwich Peña.



DES DEL FAR A FINLÀNDIA

Aquesta primavera un grup de set mestres de l'escola El Far d'Empordà va visitar les escoles finlandeses de Kesälahti, Kesälahden Koulu Pyhäjärvi i de Lappeeranta, LappeenKoulu, per tal d'observar de primera mà les metodologies i el funcionament d'un dels sistemes educatius amb més projecció internacional gràcies als bons resultats que avala l'informe PISA, entre d'altres.

El sistema finlandès desafia molts dels conceptes i maneres de treballar que encara imperen a la nostra escola. La formació dels mestres a primària és de les més estrictes i inclou una àmplia formació pedagògica, fet pel qual aquest col·lectiu té un considerable prestigi social i les famílies confien plenament en ells. L'estabilitat de les lleis en matèria d'educació permet que el sistema es pugui desplegar en el temps i valorar com i quan s'han d'introduir canvis. Aquests canvis sempre vénen donats des de la reflexió i el treball dels docents que treballen directament amb els alumnes a l'aula.



Entrar en una d'aquestes escoles és un verdader privilegi per al gaudi de tots els que ens dediquem al món educatiu. Escoles dissenyades i pensades perquè l'educació de l'infant sigui una continuïtat de la vida diària, amb infraestructures i material pedagògic que ajuda a desplegar totes les seves capacitats i dona resposta a les necessitats. Les ràtios d'una mestra per a cada cinc alumnes, la disposició d'auxiliars a cada aula, els mitjans tecnològics i un sistema d'ensenyament basat en el reforç positiu, ajuden a assolir un nivell d'autonomia i competència difícil d'entendre des del nostre punt de vista. La creativitat i l'emprenedoria són conceptes molt ben valorats dins de l'escola, per la qual cosa, s'esperona a l'alumne perquè triï d'acord a les seves inquietuds. A primària, és comú



observar classes internivells on els alumnes treballen plegats per tal de solucionar un problema davant del plantejament inicial del professorat. Un dels pilars fonamentals per tal d'aconseguir l'èxit d'aquest sistema educatiu és el treball transversal dels valors durant tota l'etapa escolar de l'alumne. Per tot arreu es respira un clima de complicitat i empatia cap als companys i adults. Conceptes com responsabilitat, esforç, treball en equip, presa de decisions o assemblea prenen verdader sentit perquè hi ha una continuïtat lineal en la vida familiar de l'infant.

Tots els alumnes aprenen dins de les seves possibilitats i capacitats intel·lectuals, amb un objectiu comú: el desenvolupament integral de la persona. En aquest sentit, cal destacar la gran autonomia que mostren des de les edats més primerenques. El sistema vetlla perquè els alumnes rebin una acurada educació com a persona que els farà competents per a la vida. A l'escola no només es treballa el currículum acadèmic propi, sinó que es prepara a l'infant perquè sigui capaç de desenvolupar qualsevol tasca que es trobarà a la realitat adulta. És verdaderament impressionant observar els recursos tant a nivell de personal com material que el govern posa a l'abast de l'escola.

Quinze dies després i arrel d'aquesta visita, dues de les mestres de l'escola de Kesälahti, la Sisko i l'Eppe, van visitar la nostra escola per tal de veure el funcionament dels nostres alumnes. La veritat és que ens vam alegrar moltíssim quan van valorar positivament la nostra escola i van prendre bona nota del sistema d'aprenentatge dels nostres alumnes per tal d'incorporar alguns trets a la seva escola.

Finalment, a partir d'aquest curs, hem decidit iniciar un projecte d'intercanvi d'experiències entre els alumnes d'aquí i d'allà per tal d'enriquir-nos i seguir millorant la nostra escola. Experiències d'aquesta mena ens ajuden a créixer tant personal com professionalment.

El dia 4 de juliol, aquesta experiència es va presentar a l'auditori dels Caputxins de Figueres, davant del professorat de la comarca, dins de les jornades de formació de l'Escola d'Estiu que organitza el Moviment de Renovació Pedagògica de l'Alt Empordà.

DOLORES MORILLO VEGA



Vint-i-dos anys treballant al servei del poble. Un poble que ha vist créixer i canviar de soca-arrel des que hi va arribar l'any 1961 amb només vuit anys, procedent de San José de la Rinconada, un poble de la província de Sevilla.

A finals dels anys cinquanta, en Carlos Morillo, el pare de la Dolores, va arribar a l'Empordà en busca de feina i millors condicions de vida. Era l'època de l'arribada de mà d'obra del sud d'Espanya i l'inici del desenvolupament turístic a la comarca. En aquella època, s'instal·là a casa de la tia Remedios al Far. Vivien a la casa que havia estat la primera escola del poble, al carrer de Dalt, actualment propietat de la família Zaragoza. "El meu pare era un bon paleta i quan va veure que es podria guanyar la vida, va fer venir a la meva mare, l'Adelina, i tres dels meus germans més grans. Jo i els altres germans més petits, ens vam quedar amb la meva àvia materna Paula a San José de la Rinconada. Recordo que la meva mare ens va deixar força menjar i va procurar que l'espera no es fes gaire llarga. La meva mare va ser sempre una dona molt valenta i treballadora. Malgrat que tenia molta feina a casa amb tants fills, sempre va aportar un jornal extra, treballant fora de casa i amb feines molt dures, com per exemple pelar canyes".

El pare de la Dolores, en Carlos, va encertar de ple el boom de la construcció d'Empuriabrava i ben aviat va poder reunir tota la família al Far; la seva dona, la seva sogra Paula i els seus nou fills: la Paula, en Manolo, en Francisco, la Dolores, l'Adelina, en Carlos, en Pepe, l'Alejandro i més tard, en Serafin, que ja va néixer al Far. Realment, els primers temps van ser difícils perquè la família sencera es va haver de repartir entre la casa de la tia Remedios i la casa de la tia Dolores que vivia al carrer del Centre. Ben aviat però, el pare va comprar una petita propietat situada al carrer Processó, núm. 7, a la part alta del poble i tan bon punt van tenir fet el teulat i quatre parets, tota la família s'hi traslladà. Durant els primers dies, el veí, veient la precarietat del lloc, els oferí un cobert a tocar, per tal que la mainada pogués dormir més arrecerada però al cap de dos dies van instal·lar-se a la nova casa que el pare, amb l'ajuda de la mare, va anar construint poc a poc, durant els caps de setmana i les nits incloses.

La Dolores recorda el poble del Far d'aquella època "molt pobre, amb uns camins plens de sots, un parell de botigues; una situada a la plaça regentada per la Lola i una altra, al carrer del centre també amb una altra Lola com a mestressa. Una escola mixta, amb nens de totes les edats i la senyoreta Mercedes al capdavant. Recordo especialment la gran estufa de llenya, que teníem per escalfar-nos, ubicada al centre de la classe".

A base de molt d'esforç i treball, la família Morillo Vega va anar prosperant i, a principis dels anys setanta, el patriarca de la família va comprar un terreny propietat del llavors alcalde del poble, en Vicenç Moret. "Els meus pares van voler que cada fill tingués una casa en propietat i es van dedicar, amb l'ajuda dels fills, a construir les cases on avui vivim la majoria dels germans".

L'any 1977, la Dolores es va casar amb en José Robles i poc temps després va néixer el seu fill David. Mentre era soltera, la Dolores havia treballat sempre. Tant a la banda francesa fent veremes amb aigua fins els genolls a Belestà amb només vuit anys, collint cireres més tard a Céret, collint préssecs a Elna, com fent altres feines a l'Empordà. "Només vaig parar quan va néixer el meu fill durant una temporada".

L'any 1997, en Genís Subirós, l'alcalde del moment, li va demanar si podria portar el bar i fer la neteja de les escoles. "A mi no m'havia agradat mai el bar. A més, això volia dir obrir tots els caps de setmana i festius. En aquell moment jo netejava apartaments a Empuriabrava i tenia cura dels meus pares. Sobretot del meu pare que ja estava molt delicat de salut". El cert és que la Dolores va acceptar i la seva jornada laboral va canviar radicalment; els matins treballava per can Ruet i a les tardes va començar amb el bar i la neteja de l'escola. Uns anys més tard, quan va morir en Ferran Jordà, la Dolores va ampliar la jornada laboral amb la neteja del dispensari, les dependències municipals i el casal de la gent gran. "Tenia la jornada completa; matins a can Ruet i tardes a l'Ajuntament. El bar el vaig deixar ja fa uns anys".

De feina no li n'ha faltat mai i ara que enceta aquesta nova etapa més reposada, només pensa en què pot fer. No està acostumada a perdre el temps ni a estar-se a casa sense fer gaire res. Necessita activitat, per això és normal veure-la caminar cada matí, tenir la casa neta com una patena o continuar participant en totes les activitats que es fan al poble. "Sempre m'ha agradat treballar, tenir cura de la família i envoltar-me dels meus".

Aquest passat mes de juny, l'escola i l'Ajuntament li van fer un petit homenatge en agraïment per tots els anys treballats. La Dolores mostra orgullosa la placa que l'Ajuntament li va regalar. "A mi encara no em sembla que m'hagi jubilat. La veritat és que ho trobaré a faltar. El temps m'ha passat volant!".

Rosa Maria Moret

LA RUTA DELS 10 ARBRES:



Descoberta naturalista del municipi dissabte, 6 d'abril de 2019

Ruta: Escola – Mas Panera / can Crusques – roure monumental – riu Manol – Gual de Vilatenim / el turó del poble del Far – c/Fortià – carretera a Fortià – camí del cementiri – antics estanys – poble

7 km aprox.

Arbres d'interès

1. Fileres de xiprer
2. El roure monumental
3. El pi blanc
4. El pi de llei
5. El suro o alzina surera
6. L'ametller
7. Pollancre, plàtans i altres arbres de plantació
8. El freixe de fulla petita
9. L'olivera
10. L'eucaliptus

Altres elements d'interès

- a. La florida dels marges a la primavera
- b. La planta *Silene sennenii*
- c. El riu Manol: freixes, saules i canyar
- d. El turó del poble: Magraners, atzavares
- e. L'encreuament del carrer Fortià amb la carretera de Fortià
- f. Els antics estanys i els recs

1. Fileres de xiprer

(entorn de mas Panera – can Crusques)

Aquest arbre ornamental, que relacionem amb els cementiris per la seva forma d'agulla que assenyala el cel, a l'Empordà s'ha plantat per esmorteir la tramuntana, vent que enlaira l'esperit, però que ajau els sembrats. El paisatge elfarenc és curull de fileres de xiprers, que arreceren camps i masos de l'embranchida del tramuntanal. Carles Fages de Climent, el mateix autor de la celebèrrima *Oració al Crist de la tramuntana*, aconsellava als edils que plantessin xiprers, la vesta vegetal que protagonitza el seu sonet: http://www.pedresdegirona.com/pedret_25.htm

El xiprer conforma paisatges inconfusibles. A la Toscana, on tant ens emmirallem, posa signes d'admiració als vorals de les carreteres que menen a les vinyes d'aquella terregada. A casa nostra —i també a les terres de l'Ebre—, les fileres de xiprers subratllen la bellesa del territori. Així, un arbre que dona categoria al paisatge del nostre país és digne de protecció. I tots podem col·laborar-hi.



a. La florida dels marges

(entorn de mas Panera – can Crusques)

A la primavera, les vores de camps i camins tenen una bellesa especial. L'arribada del bon temps i les pluges fan que floreixi una munió de flors de diverses espècies humils i efímeres, que en conjunt tenyeixen el paisatge de colors vius. El do de pit és al camp amb roselles (*Papaver rhoeas*) i ballarides (*Hypocoum procumbens*) davant del Molí de la Torre, on el maig de l'any 1916, un jove Dalí de 12 anys hi va passar una temporada de convalescència.

Les plantes que viuen en els sembrats s'anomenen segetals i són considerades males herbes que provoquen pèrdues a l'agricultor. En contrapartida, alguns quadres famosos de la història de l'art són composicions amb aquestes flors, com les roselles de Claude Monet, Vicent van Gogh, etc.



2. El Roure monumental

Els vehicles que circulen pel camí de ronda en direcció a França, gaudeixen de la postal del Far, de la seva imatge més icònica. En ella s'hi observa el turó on s'apinyen les cases del poble, coronat per l'església de Sant Martí. Al costat d'aquesta panoràmica, emergeix d'un camp el roure monumental; es tracta d'un roure martinenc, propi de terra baixa i muntanya mitjana. Pertany a l'espècie (*Quercus pubescens*), per tenir les fulles amb berriscol, que ara es coneix com a (*Quercus humilis*), que segons aquest nom —humil— vol dir baix.

Es tracta d'un arbre singular, per les seves dimensions i perquè, en estar isolat, ha pogut desenvolupar bé la seva capçada, de fet aquesta espècie té brancada densa i sovint més ampla que alta. Els roures són inconfusibles per la seva fulla de marge ondulat i per tenir-les caduques, i així el seu aspecte varia al llarg de l'any.



b. La planta *Silene sennenii*

Aquesta espècie té una distribució molt reduïda i per tant es considera endèmica; de moment només es troba en prats secs dels municipis de Figueres, El Far d'Empordà i Siurana. És de la mateixa família dels clavells -una cariofil·làcia-. Floreix a l'estiu i la seva flor replega els pètals durant el dia, ja que és pol·linitzada per insectes nocturns. El seu hàbitat -herbassars secs com els fenassars- és escàs i amenaçat, per aquest motiu cal evitar les cremes de marges i encara més els abocaments.



c. Riu Manol: freixes, saules i canyar

Els marges del riu Manol presenten retalls de bosc de ribera, arbres adaptats a sòls amb humitat, que creixen galgats al curs fluvial. Un dels arbres més característic és el freixe de fulla petita. Ara bé els terrenys riparis són a més d'un ric ecosistema, també un espai recreatiu —passeig i joc—, però a la vegada un lloc on s'aboquen residus, tal com deia el «ditxo» popular: —Això fot-ho al rec! Aquesta pràctica s'ha d'eradicar, ja que un riu no és abocador atès que hi ha indrets on dipositar correctament les deixalles i les andròmines.

Els marges dels rius són espais molt alterats, des de tales, desbrossades, avingudes del mateix riu, per la qual cosa les plantes oportunistes colonitzen aquestes ambients, a tall d'exemple tenim la canya (*Arundo donax*), a bastament estesa per les riberes *manolenques*. La canya ha estat emprada per fer encanyissats en el sostre de les cases, inxes o «boquilles» d'instruments musicals, emparrats a l'horta, fixar marges i talussos i com a tallavents. Tot i ser tan útil, no és convenient que colonitzi el medi natural perquè ocupa el lloc que correspondria a altres plantes autòctones.



3. El pi blanc

A terra baixa, les dues espècies de pins predominants són el pi blanc i el pi pinyer. El primer és típic dels espadats de la Costa Brava... «Sol y mar, verde pinar / Costa Brava catalana». També és espècie que es planta en les repoblacions forestals de les zones amb clima mediterrani, per tal d'evitar l'erosió i permetre el desenvolupament posterior d'altres espècies com l'alzina; ara bé el seu caràcter inflamable i la recurrència dels incendis són una dificultat en la reforestació.



4. El pi de llei o pi pinyer

Inconfusible per tenir la capçada en forma de para-sol, l'escorça clivellada en plaques i sobretot per les seves pinyes, amb pinyons comestibles. En el turó el Far, s'hi acampa un bell exemplar, que es veu des de lluny i embelleix l'horitzó elfarenc.



d. El turó del Far

El poble del Far d'Empordà està bastit damunt d'un pujol, amb una gran panoràmica vers la plana i a la sardana de muntanyes que clouen l'horitzó. A més, està envoltat d'antics estanys i amb fòssils marins ben a prop, fet que ha generat la contalla que el poble era un far per a vaixells. Aquí

«far» cal entendre'l com a talaia. De fet, aquest turó fou un dels indrets ullats per a construir-hi el castell de Sant Ferran, que finalment se situà a Figueres.

Des del punt de vista geològic, el puig del Far formaria part del conjunt de ventalls al·luvials del Pliocè que cap al SE passen lateralment a sorres marines amb fòssils, que daten del Plasencià (Pliocè mitjà). En aquesta elevació s'hi fan entre d'altres el magraner bord i el suro.

5. El suro o alzina surera

Més propi de serralades i massissos com l'Albera, Salines, Gavarres o Ardenya, el suro té una presència testimonial al Far. Resulta inconfusible per ser un arbre de capçada esclarissada, amb la soca i branques recobertes de suro. A la natura, li permet rebrotar després d'un incendi. Com a manufactura, el suro és emprat com a aïllant i sobretot per fer taps per a ampolles de vi i cava. Des del punt de vista social va comportar un important creixement econòmic a l'Empordà. A hores d'ara, hi ha iniciatives com el Tas de Finca, que proposa que el vi d'una propietat es tapi amb taps elaborats amb alzines sureres de la mateixa terregada o de la rodalia.



6. L'ametller

Arbre conreat en terrenys de secà i que dona les ametlles, matèria primera de torrons. La seva floria al gener i febrer, de flors blanques o matisades de color rosat resulta de gran bellesa. A casa nostra no és un cultiu gaire estès.



e. L'encreuament del carrer Fortià amb la carretera de Fortià

En aquest marge s'hi poden observar diversos aspectes ecològics de les plantes. En primer lloc, crida l'atenció que s'hi acampen diverses espècies exòtiques, com la figuera de moro i l'atzavara. Tanmateix s'hi observen diverses atzavares mortes, probablement a causa de l'escarabat morut negre *Scyphophorusacupunctatus*, insecte que darremament ha provocat una mortaldat important en aquestes figuerasses del litoral.



La senyal Stop està essent colonitzada per líquens, senyal que les espècies intenten expandir-se al màxim, sempre que les condicions ambientals: substrat, temperatura, humitat, competència, predació, parasitisme... els ho permetin.

7. Pollancre, plàtans i altres arbres de plantació

El Far conserva el testimoni d'antics estanys i els recs de desguàs per dessecar-los. Assecar estanys ha estat una pràctica important per guanyar terrenys de conreu o pastura i a la vegada eliminar punts de cria de mosquits, sobretot perquè hi havia risc de transmissió del paludisme. Tanmateix, aquests nous terrenys cultivables són fèrtils i humits. En conseqüència s'hi han plantat espècies de creixement ràpid com pollancre i plàtans.



f. Els antics estanys (veure edició FARUS 43)

8. El freixe de fulla petita

Arbre de ribera, de vores de riu, recs i estanys. És l'espècie que pertoca a les ribes de les zones humides que hi ha al Far.



9- L'olivera

És l'arbre 10: **Decàleg de l'olivera**

1. Arbre mitològic i mític
2. Espècie mediterrània
3. Escultura vegetal
4. Conreu-ecosistema
5. Oli sacramental
6. Arbre genealògic i toponímic
7. Oliu paisatgístic
8. L'or líquid
9. Com el porc, s'aprofita tot
10. Oleoturisme

1. Com a arbre mitològic, està representat com a un petit branquilló amb olives, en la moneda grega d'un euro, que a la vegada està inspirada en la dracma hel·lènica, i evoca el mite en el qual Atena fa el millor regal a la ciutat d'Atenes: l'olivera.

2. En ser una espècie mediterrània, es cultiva en els territoris propers al Mare Nostrum i per extensió a altres indrets del món que tenen un clima semblant; tot i això l'oli està vinculat a la joia de viure inherent dels que viuen a la riba de la mar bressol dels déus: bon vi, excel·lent oli i pa saborós.

3. Una espècie longeva com els *olivassos* genera una soca gran, treballada per les inclemències meteorològiques, esberlada per les gelades i podada per l'home. El resultat: cada oliu és una escultura vegetal, que inspira artistes i literats.

4. Des del punt de vista bucòlic, l'oliveda acull una diversitat de fauna, especialment alguns ocells que fan niu en els seus forats, com el mussol «Cada mochuelo a su olivo», que és una encertada sentència castellana. Ara bé, l'ecologia ens informa que l'oliver també atrau plagues, com la mosca de l'olivera, i que està amenaçat pel bacteri *Xylella fastidiosa*.

5. És el símbol de la pau, com a branca en el bec d'un colom blanc. A més i com a oli sacramental, l'Església Catòlica l'ha incorporat en quatre dels set sagraments: Baptisme, Confirmació, Unció dels Malalts i Ordenació Sacerdotal.

6. Arbre genealògic i toponímic: l'oli, l'olivera i l'oliverar, amb tots els seus sinònims, que enriqueixen la llengua catalana, són presents en els cognoms de moltes persones i en el nomenclàtor de pobles, llocs i carrers de gran part de Catalunya.

7. Els paisatges mediterranis no serien tan bells si no tinguessin olivars, en mosaic amb vinyes i altres cultius. A la vegada, cal recordar que aquests olivars paisatgístics són un tallafoc, en minvar la propagació dels incendis i facilitar el pas a les tasques d'extinció del foc.

8. Or líquid, aliment saludable, exquisidesa gastronòmica. Des del *garum* romà, la torrada amb oli —o allioli— fins al caviar d'oli, el ventall alimentari és enorme i amb interessants possibilitats d'innovació.

9. L'oliver és arbre generós i com el porc, s'aprofita tot. La fulla rebaixa la tensió arterial, la fusta és matèria primera d'instruments musicals, serveix per fer mobles i a la llar escalfa de debò. La pinyolada també és bon combustible i del subproducte de l'oli se'n fa sabó. «De l'oliver, res no és sobrer».

10. Oleoturisme: les oliveredes, a més de ser belles, han de ser rendibles. Així, cal fomentar que els consumidors d'oli i els que encara no ho són visitin els olivets, coneguin els trulls, en definitiva, que treguin les terres oliveres i que esdevinguin ambaixadors del país de l'oli i prescriptors del seu consum.



10. L'eucaliptus (monument a la creativitat)

“El Far, on ensenyar és art”. Un eucaliptus —arbre propi d'Oceania—, plantat com a ornamental davant l'escola, va morir. I en lloc de tallar-lo, el va convertir en un llapis gegant. Un gran exemple de creativitat per als alumnes.



Josep M Dacosta
Biòleg i naturalista



TIC-TAC: L'INTENT DE RELLOTGE PÚBLIC DEL FAR (1930-1931)

Es rellotges públics han estat molt importants fins a l'entrada del segle xx, en què es popularitzaren els rellotges d'ús privat, però tant uns com els altres són molt característics dels actuals edificis consistorials i torres d'esglésies. Lògicament sempre han estat col·locats en espais enlairats i fàcilment visibles des de molts punts del poble, a més de poder sentir-se de lluny. Podien anar acompanyats de la instal·lació d'un parallamps. La relació de poblacions de la nostra comarca amb rellotges públics comprats durant aquestes primeres dècades del segle xx és molt llarga. Per una altra banda, algunes cases elfarenques ben segur que devien tenir rellotges de paret construïts en obradors familiars de manera artesanal. El seu origen és clar: alguns dels rellotgers que feien rellotges de campanar es van atrevir a reduir-ne la mida fins a fer-los cabre a les cases. Així va néixer el rellotge domèstic català, que va començar al segle xvii, però sobretot va créixer al segle xviii. La primera data gravada en un rellotge domèstic que s'ha trobat és la del 1721, i està signada per Josep Balí, a Mataró. Fins ara, s'han documentat tallers en dotze poblacions, en tots els casos un de sol per nucli: Arenys de Munt, Barcelona, Centelles, Gironella, Igualada, Manresa, Mataró, Moià, Olot, Sant Joan de les Abadesses, Terrassa i Vic. Molts dels artesans eren manyans, serrallers o artesans relacionats amb la fabricació de panys d'armes, una indústria molt avançada a Catalunya. La seva època daurada va ser entre les guerres de Successió i del Francès, etapa que va obrir un període de pau i de recuperació econòmica; però, va donar entrada, a partir del 1814, a rellotges francesos i alemanys a molt millor preu, i la feina dels manufacturadors catalans va haver de fer front a aquesta competència amb força tallers familiars que van tancar els primers anys del segle xix.

El cas del Far d'Empordà no deixa de sorprendre'ns! Ja ben entrat el segle xx decidiren disposar d'un rellotge públic per al campanar de Sant Martí, com ja tenien la majoria de poblacions veïnes. L'encàrrec no va ser un tema de ràpida execució, ja que, una vegada l'acord va ser aprovat per la Comissió Municipal Permanent del 28 de setembre de 1930, amb Joan Granés com a alcalde i Josep Bach Brugat de secretari, decidiren demanar diferents pressupostos a fabricants especialitzats. Abans publicaren la contractació al Butlletí de la Província de l'11 de desembre de 1930 amb quinze punts a complir pels interessats. L'oferta que veieren amb millors ulls va ser la del prestigiós taller de Palència de Moisés Díez Santamaria que els demanava un termini de cinquanta dies per fer-ne entrega, atès que tenien molta feina tant en rellotgeria com en fundació de campanes, com recull la correspondència emesa entre ambdues parts. Moisés Díez va ser un dels grans rellotgers de l'època, ja que el seu pare l'havia enviat a formar-se a Suïssa d'on tornà el 1902 i va muntar una fàbrica de rellotges i campanes amb més de mig centenar d'operaris, situada davant de l'estació de tren de Palència. També s'hi interessaren els tallers de Federico Pastora de Sigüenza i Rosés Hermanos de València. Els va arribar un magnífic catàleg que es conserva cosit a l'expedient d'adquisició del rellotge¹ i, doncs es van decidir per l'oferta palentina que pujava a 3.195,60 pessetes i incloïa els materials bàsics d'instal·lació —molles, politges, ganxos, barres... També demanaren el corresponent permís al bisbat per poder instal·lar-lo i fer ús de les campanes de l'església parroquial. Habilitaren un suplement de crèdit de les existències en caixa per al pagament del rellotge públic².

Aviat arribaren els maldecaps. No contents amb l'aparell rebut, contractaren, el mes de juliol del

1 ACAE- Ajuntament del Far d'Empordà. Expedients de secretaria, capsa 2.

2 *Ibidem*, capsa 21.



1931, els rellotgers figuerencs Francesc Casals Coll i Antoni Ferrer Imbert per assessorar-los sobre les característiques del rellotge de torre instal·lat i el seu funcionament poc satisfactori. Els pèrits dictaminaren que no complia els requisits de la plica, ja que no tenia corda per vuit o deu dies seguits, com es demanava; tampoc tenia una esfera de vidre al davant que havia de permetre veure les hores durant la nit, doncs la col·locada era de coure esmaltat i opac, a part que volien cobrar-la per separat com a extra, encara que l'oferta de les condicions la incloïa dins del preu total. Altres complements que volien cobrar com a accessoris extres pujaven a 3.231,70 pessetes de més, que el consistori no estava disposat a pagar. El més greu, però, va ser la inadequada instal·lació que feia que funcionés defectuosament, és a dir, van patir en pocs dies nombroses aturades que prevelen avaries i arranjaments constants i costosos. Certificaren una incorrecta i perillosa ubicació

del rellotge, ja que instal·laren les peses sobre el cor de l'església, subjectades amb un cable i una anella que no veien suficientment forts. Els martells de les campanes eren massa petits, i el toc d'hores i quarts no se sentien prou i eren del tot inaudibles des dels diferents masos del terme. Tot plegat, va fer que els pèrits nomenats avaluessin negativament el rellotge de la torre del Far i la seva instal·lació, combinat amb què des que el portaren de Palència, estava pràcticament aturat. Curt i ras, al final i com era d'esperar, un treballador, Eusebi Pastor de l'empresa Moisés Diez, va desmuntar-lo i recollir-lo per tal de retornar-lo a Palència amb embalatges adequats per facturar-lo a l'estació de tren de Figueres. Aquí es tanca el capítol de l'intent de disposar de rellotge de torre que tanta companyia hagués fet amb els seus tocs per tot el terme del Far!

Erika Serna
Arxiu Comarcal de l'Alt Empordà



L'EDAR DEL FAR D'EMPORDÀ

El motiu pel qual m'he decidit a fer aquest escrit és per donar a conèixer la nostra EDAR (estació depuradora d'aigües residuals) ,la importància que té i el seu funcionament.

L'EDAR ens serveix per protegir el medi ambient aquàtic dels efectes negatius dels abocaments de les aigües residuals (activitats humanes domèstiques, industrials i agràries integrades al nucli urbà).

Què passaria si no depuréssim les aigües residuals?

- En primer lloc, tindriem una reducció d'oxigen de l'aigua a través de la matèria orgànica ja que els microorganismes consumeixen l'oxigen de l'aigua.
- Risc important per la salut pública ja que les aigües residuals contenen patògens.
- Eutrofització, que és la proliferació exagerada de microalgues per causa dels nutrients com el nitrogen o el fòsfor.
- Toxicitat química per abocaments industrials que poden inhibir el creixement de la fauna en el medi aquàtic.

I per descomptat, el deteriorament estètic.

A conseqüència de tot això, el nivell d'oxigen de l'aigua dels rius i dels mars disminuiria, la fauna aniria desapareixent i amb la quantitat de nutrients, augmentarien les algues que taponarien la llum del sol i desapareixeria la vegetació del fons. A més, l'aigua acumularia patògens i no seria apte pel nostre consum.

Per tant, ens hem de mentalitzar de la correcta utilització de l'aigua!

Com funciona la nostra EDAR?

LÍNIA D'AIGUA

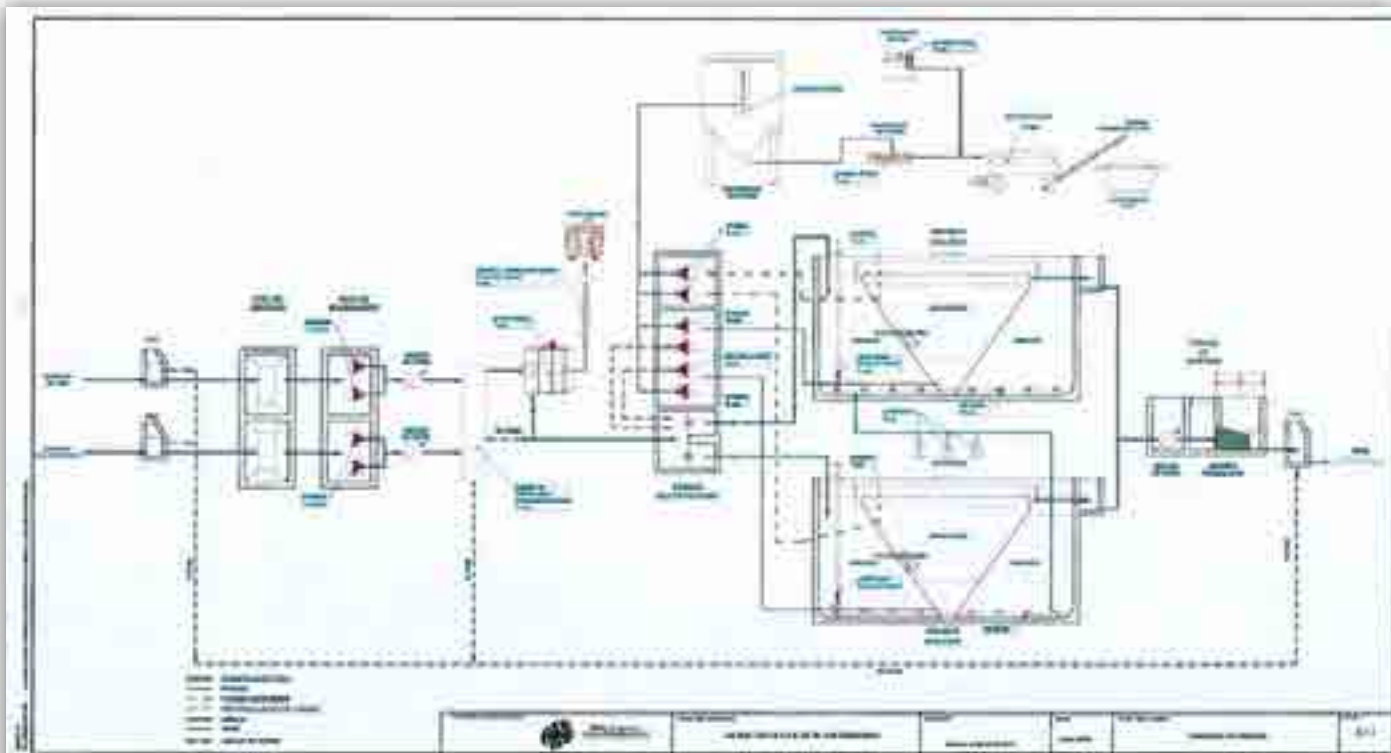
A la capçalera de l'EDAR ens arriben dos col·lectors: un provinent del veïnat de l'Oliva i el bombament del Far d'Empordà i l'altre del polígon Logis Empordà, on hi ha dos pous de gruixos (un per a cada col·lector) per la retenció de les sorres i les graves que arriben a la planta en gran quantitat.

El següent pas és el desbast de gruixos. La sortida de cadascun dels pous cap a les arquetes de bombament respectives es fa mitjançant unes finestres dotades d'unes reixes-cistell extraïbles. Aquestes reixes retenen el draps, branques i altres elements flotants que poden col·lapsar els rodets de les bombes d'elevació.

Per guanyar cota fins a la zona on s'ubica el pretractament i el reactor biològic, tenim un pou de bombament per a cadascuna de les arribades de la planta. Consta d'unes bombes submergibles que impulsaran les aigües residuals fins al canal d'homogeneització, passant abans per uns cabalímetres per saber les quantitats provinents del Far o del Logis.

El canal d'homogeneització ens serveix per unir les aigües residuals del Far i de Logis i passant pel desbast de fins, que és un rototamis autonetejant amb una llum de pas d'1 mm. Els sòlids més grans d'1 mm són abocats a través d'un cargol transportador a un contenidor.

L'aigua surt del tamís cap a una arqueta de repartiment per portar les aigües residuals a un dels dos reactors biològics que hi ha.



En el reactor biològic fem el tractament a través d'una aereació perllongada del tipus nitrificació-desnitrificació, on hi tenim un creixement de microorganismes que utilitzen els contaminants com és la matèria orgànica o el nitrogen i el fòsfor com a substrat i que utilitzen com aliments els contaminants que volem eliminar.

En el reactor biològic tenim un sistema de precipitació de clorur fèrric a través de bombes dosificadores per a l'eliminació addicional del fòsfor.

El líquid procedent del reactor biològic passa al decantador circular a través de la campana central, on es tranquil·litza i passa a la zona de floculació del decantador on, per sedimentació, es decanten les partícules al fons i l'aigua ja clarificada surt per les entalles del vessador perimetral cap al pericó de sortida passant pel cabalímetre de sortida i posterior abocament al reg.

Els fangs decantats són extrets a un pou adjacent per la seva recirculació i purga.

LÍNIA DE FANGS

Per una banda tenim la recirculació i per l'altra la purga i deshidratació dels fangs.

La recirculació, agafa part dels fangs decantats al reactor biològic, per tal de tenir una concentració elevada i constant de sòlids.

La purga, porta part dels fangs a l'espessidor, que és un dipòsit cilíndric amb base troncocònica, on igual que el decantador, part de l'aigua queda a dalt i el sòlid a baix on serà bombejat a la sala de deshidratació de fangs.

La deshidratació per centrifugació s'utilitza per separar els líquids de diferent densitat, obtenint així la deshidratació del fang. Ens ajudem amb la dosificació de polielectròlit, que permet la reducció de l'humitat del fang i dona lloc a una coagulació dels sòlids i l'alliberament de l'aigua absorbida.

L'entrada de la matèria a la centrifuga, ve conduïda a l'interior del cilindre a través del tub d'alimentació. La fase sòlida més pesada, es precipita contra les parets del cilindre, i la fase líquida forma un anell de líquid concèntric. Per unes sortides perfectament disposades, els líquids són extrets a l'exterior, i la fase sòlida és arrossegada per mitjà de l'espiral, que gira en el mateix sentit que el cilindre, i és expulsada a l'exterior per la part contrària a la dels líquids. Un cargol transportador, porta els fangs deshidratats a un contenidor.

Aquests fangs són portats a una planta de compostatge.

Una mica de pedagogia

Cada any rebem l'agradable visita dels nens de l'escola i els expliquem la importància i el funcionament de l'EDAR.

Els hi expliquem què passaria si no hi haguessin Edars, la importància de l'aigua i algunes de les problemàtiques que tenim, com per exemple les tovallolletes que embossen col·lectors i bombes.

Els fem un exemple amb un recipient d'aigua on hi posem paper higiènic i veuen com es desfà al moment amb la mà. Després fem el mateix amb una tovallolleta i comproven que no es pot desfer. Fins i tot, costa trencar-la. Aquest material es converteix en una corda (observeu la foto) i la bomba submergible queda completament taponada. Aquesta és, sens dubte, una de les avaries més habituals amb les que ens trobem.

Les tovallolletes, compreses, palets de les orelles... es tiren a la paperera del bany. Hem de tenir present que el wàter no és un recipient màgic que fa desaparèixer les coses!

Per acabar, dir-vos que a la nostra EDAR estem depurant actualment uns 130 m³ d'aigua al dia, és a dir, 13.000 litres al dia i uns 4.000 kg de fangs deshidratats al mes.

Pere Pujolàs i Costa



LA MIGRACIÓ DE LES CIGONYES

Cada any, a l'agost, les cigonyes europees passen per l'Empordà durant el seu viatge cap a l'Àfrica.

Les cigonyes travessen l'Empordà durant el mes d'agost, i si estem atents i mirem el cel de tant en tant, és fàcil veure-les.

En ocasions, si el temps a la segona quinzena d'agost és inestable, si plou, o fa molt de vent, les cigonyes s'apleguen per creuar els Pirineus, i es poden arribar a observar centenars d'individus que fan el viatge junts.

Creuen tota la península ibèrica, i acostumen a aturar-se tant a zones naturals, com els Aiguamolls o camps de conreu, com a les teulades de les cases, els terrats, les antenes de telèfons, les torres de l'electricitat, on poden descansar o fins i tot, passar la nit.

Aquest any 2019, se'n van veure unes 30 sobrevolant Figueres el dia 5 d'agost. 20 dies més tard, el cap de setmana del 23 al 24, una altra trentena es va aturar al nostre poble, El Far d'Empordà, permetent unes boniques imatges, que ens recorden que la natura segueix el seu curs.

L'espècie que veiem és la cigonya blanca, *Ciconia ciconia*. Un ocell d'aproximadament un metre de grandària, de llargues potes de color taronja, com el bec, i plomes blanques i negres. És una espècie protegida, per tant la captura i la mort és prohibida.

Segons el SIOC (Servidor d'informació ornitològica de Catalunya) la població catalana de cigonyes és d'entre 800 i 1.000 individus adults, mentre que la població europea, és d'un 200.000 parelles i representa aproximadament el 80% de la població mundial de cigonya blanca. A la comarca ara crien unes 125 parelles.

Els col·laboradors del projecte Nius, que és una iniciativa ciutadana destinada al seguiment de la nidificació dels ocells, han observat que les cigonyes crien només un cop a l'any, entre l'abril i el juny. La posta és de 4 ous i la incubació dura 33 dies i mig. Els pollets alcen el vol dos mesos després de trencar la closca.

El niu de les cigonyes és una veritable obra d'enginyeria: centenars de branques i branquetes portades pels pares, formen una estructura d'un metre i mig de diàmetre, que pot pesar fins a mitja tona. Fan els nius als arbres grans, que poden resistir aquest pes, o busquen altres llocs més estables, com les torres de les esglésies, cosa que pot portar a enfrontaments amb els humans, com lamentablement hem comprovat en alguns llocs de Lleida.

A Peralada hi ha una població estable de cigonyes. Al 1998, juntament amb els responsables del projecte de reintroducció de la cigonya al recent inaugurat Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà, i fent servir la mateixa tècnica, va criar en els jardins del Castell de Peralada, la primera parella de cigonyes. Actualment hi crien unes 35 parelles, que ti-

ren endavant una cinquantena de pollets. Els pollets s'anellen cada any al mes de maig, així es pot fer el seguiment d'aquests ocells: on van, si tornen, etc. En l'anellament es fa participar a les escoles de la comarca, que d'aquesta manera coneixen aquests animals emblemàtics i valoren la protecció de la natura. La població de cigonyes de Peralada és ja un reclam turístic més. És un lloc fàcil per observar aquests fantàstics animals, als quals les caves han dedicat el nom d'un vi.

La tècnica de reintroducció que es va fer servir tant als Aiguamolls com a Peralada és la de tancar durant dos anys, en una gàbia prou grossa, els 30 exemplars de cigonya que es van portar al 1996.

La cigonya més famosa a la comarca va ser la Guita, un mascle que va arribar als Aiguamolls amb només 4 dies de vida. Va passar el primer any al zoo de Barcelona, i després va retornar als aiguamolls. Va conèixer tota la seva vida amb els humans, passejant per l'aparcament del parc i observant als visitants. Era l'emblema perfecte en els inicis del parc, el símbol de la reintroducció de l'espècie a l'Empordà. Es va fer tan famosa que li van dedicar contes, cançons, llibres i fins i tot es va crear la Festa de la Cigonya. Va morir al 2004, amb 18 anys.

L'arribada de les cigonyes anuncia també el final de l'hivern i, per tant, del mal temps, i coincideix amb l'època de cria de moltes espècies d'animals domèstics. El fet que nasquessin cries dels animals quan arribava la cigonya, va ser el motiu pel qual es deia que les cigonyes portaven els nens... des de París!

Les cigonyes mengen de tot, no fan miraments a res: poden menjar cucs, petites serps, granotes, crancs —inclòs el cranc americà— sargantanes, de tot. Cada dia, les cigonyes altempordaneses van a alimentar-se al dipòsit controlat o abocador, on els humans altempordanesos llencem les escombraries. Allà, amb els seus forts becs, trenquen les bales de residus i aprofiten tot el que hi ha de comestible, fent-se la competència amb els gavians i alguns còrvids. En aquest sentit, es diu que és una espècie oportunista; aprofita les oportunitats que li brinda el medi, encara que no sigui molt natural del tot.

Alicia Herrera
Biòloga. Màster en Gestió del Medi Ambient



BON TRACTE A LES PERSONES GRANS

S'hauria de donar per fet que el bon tracte estigués sempre present en qualsevol tipus de relació humana, però especialment el bon tracte no pot faltar mai quan interactuem amb un dels col·lectius més vulnerables i fràgils de la societat com és la gent gran.

Hem de basar aquest bon tracte sobre una sèrie de valors essencials com poden ser l'estima, el respecte, la comprensió d'emocions i sentiments, la independència, la moralitat, la imparcialitat i tenir en compte també la intimitat de cadascú.

Del bon tracte no se'n parla gaire, però sí que sentim a parlar massa sovint a tots els mitjans de comunicació de molts casos de maltractaments, tot i que molts queden silenciats o no surten a la llum.

Parlarem de maltractament a les persones grans quan aquestes pateixen una acció única o repetida, o bé també un acte d'omissió que vulneri la seva integritat física, psicològica, sexual, econòmica, el seu principi d'autonomia o un dret fonamental de cada individu. El maltractament a les persones grans és una de les formes de violència més invisible i complexa. Moltes vegades el silenci de les víctimes dificulta als professionals a detectar i atendre cada situació. Els abusos i maltractament en aquest grup de població es poden produir en qualsevol context personal, familiar i social.

L'Àrea de Benestar del Consell Comarcal de l'Alt Empordà forma part i col·labora amb el projecte "PROSPECTSASO", perspectiva transfronterera sanitària i social, liderat per la Universitat de Perpinyà. Aquest projecte té com a finalitat reforçar la professionalització de l'àmbit social i sanitari en l'espai transfronterer franco-català i la seva extensió a les àrees de Barcelona i Toulouse a partir d'un treball en xarxa entre els diferents socis. Aquest projecte permet un treball conjunt i intercanvi de coneixements entre professionals transfronterers per millorar l'atenció dels problemes dins els públics més vulnerables (persones en situació de risc d'exclusió social, infants de risc, persones en situació de discriminació, persones amb discapacitat o les **persones grans** entre altres) i així poder respondre i intervenir de la manera més adequada.

El projecte "PROSPECTSASO" treballa en moltes activitats diferents on participen més de 20 professionals de l'Àrea de Benestar del Consell Comarcal.

Els socis del projecte són La Universitat de Perpignan, L'Institut Régional Du Travail, La Universitat de Girona, La Universitat de Barcelona, El Consell Comarcal de l'Alt Empordà, L'Association Joseph Sauvy, El Pôle Institut Saint Simon i l'Erasmé.

El passat 6 de juny d'aquest any vaig tenir el privilegi de ser convidada al seminari "La prevenció del maltractament a les persones grans en l'àmbit transfronterer" a l'Auditori Narcís Monturiol del Cercle Sport Figuerenc. Aquest seminari va

ser organitzat per l'Àrea de Benestar del Consell Comarcal de l'Alt Empordà, l'Association Joseph Sauvy i la Universitat de Barcelona, juntament amb socis del projecte transfronterer "PROSPECTSASO". Totes les ponències van ser molt interessants i executades de cara a fomentar el coneixement entre els professionals especialitzats en l'àmbit de la prevenció, detecció i intervenció de maltractaments a les persones grans.

Es va presentar aquest dia una guia amb el títol "BON TRACTE a les persones grans". Aquest document consta de 16 pàgines i ha estat coordinat íntegrament per l'Equip de Dependència i Suport a les Famílies del Consell Comarcal de l'Alt Empordà, amb la col·laboració dels socis del projecte "PROSPECTSASO". La gent gran també s'expressa en aquesta guia ja que van participar en uns grups de treball que es van fer a Figueres i a Sant Climent Sescebes. Estem molt orgullosos perquè dins d'aquests grups de treball hi van participar gent del nostre **casal de la gent gran del Far d'Empordà**. Si algú està interessat en obtenir aquest llibret, el podeu venir a buscar al dispensari municipal o al casal de la gent gran.

Contra el maltractament, bon tracte!

Eva Roca i Farrés





EL CASAL DE LA GENT GRAN, EN PLENA ACTIVITAT

Ser gran és una gran experiència, ja que el procés d'envellir ve acompanyat de nous reptes i noves oportunitats.

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) parla d'envelliment actiu com un procés d'optimització de les oportunitats de salut, participació i seguretat amb la finalitat de millorar la qualitat de vida de les persones a mesura que envelleixen.

Des de l'Ajuntament i el casal de la gent gran volem afavorir i millorar l'envelliment actiu de tota la gent gran. Si les persones grans es dinamitzen tant a nivell físic, intel·lectual com social, els permetrà afrontar l'envelliment amb molta millor qualitat de vida.

Us volem presentar moltes de les activitats que hem viscut aquest darrer any al casal de la gent gran. Activitats molt amenes i participatives amb l'objectiu de potenciar i beneficiar tothom cap a un envelliment actiu i saludable.

XERRADES AL CASAL DE LA GENT GRAN:

- El passat mes de febrer ens han donat a conèixer **"PETITS CONSELLS PER A GRANS PERSONES"**. La Policia de la Generalitat-Mossos d'Esquadra ens han fet una sessió informativa sobre consells de seguretat.



Al mes de maig s'ha dut a terme la xerrada **"PARLEM DE RESIDUS?"**. Aquesta sessió ha estat oberta a tota la gent del poble dins el marc de la campanya "Tria l'orgànica, aposta per la vida". Els organitzadors han estat el Consell Comarcal de l'Alt Empordà i l'Ajuntament.

- Durant aquest mes d'octubre també hem pogut escoltar dues xerrades molt interessants. La primera, **"QUÈ CAL SABER DE LA SALUT BUCODENTAL?"** i la segona, **"QUÈ CAL SABER DE L'INSOMNI?"**. Aquest parell de conferències entren dins el Programa d'educació sanitària adreçada a la gent gran (PESGG), organitzat pel Col·legi de Farmacèutics de Girona.

-També a mitjans d'octubre hem escoltat una bona xerrada de **TELEASSISTÈNCIA**. Hem rebut informació dels professionals del Servei Local de Teleassistència i ens han explicat en què consisteix aquest servei. Han portat tota mena de material de mostra com polseres, penjolls, terminals i diferents dispositius de seguretat per tal que tot el públic assistent pogués familiaritzar-s'hi.

TALLERS DE MEMÒRIA

- Hem realitzat dos tallers de memòria. Un va ser a inicis de la passada tardor fins Nadal, i el segon ha començat a principis d'aquest mes de març fins a l'entrada de l'estiu. Cada taller ha constat de 12 sessions impartides a dos grups diferents (grup 1 i grup 2) i d'una hora setmanal per cada grup. Per tant, ens han assistit dues hores cada setmana. Actualment els hem tornat a començar.

TALLERS DE GIMNÀSTICA

- S'han fet tres tallers de gimnàstica al llarg de tot l'any (un taller a la tardor i dos de consecutius, aquesta primavera fins ben entrat l'estiu). En total s'han fet unes 30 sessions d'una hora al dia repartides al llarg de l'any. Aquest setembre els hem tornat a començar.

CLASSES DE CATALÀ

- La durada és de tot un curs escolar. Comencen a l'octubre i acaben al mes de juny. Les classes són d'1,5 hores cada dilluns (un dia a la setmana).

TALLER DE MANUALITATS

- Al llarg de tot l'any dediquem tota una tarda a la setmana a l'elaboració de moltes coses boniques fetes a mà. Els treballs realitzats per les artistes són gairebé sempre destinats al casal o locals del municipi, visites dels nens, a festes... Aquest any hem de destacar el laboriós detall confeccionat per les senyores del casal, que es va regalar a tothom qui va assistir a la festa de la gent gran d'enguany (veure article en aquest mateix exemplar, festa de la gent gran 2019).



FESTES DEL CASAL

- Al casal de la gent gran ens agrada seguir les nostres tradicions populars catalanes i celebrar-les molt bé. Tant és així que hem gaudit molt, i amb un bon nombre de participants, de **la castanyada, calçotada i dijous llarder** (amb algunes disfresses molt divertides). També d'alguna celebració al casal per homenatjar **els sants i els aniversaris** de tota la gent que s'hi reuneix cada dia per passar bones estones.



ÀPATS

- Com cada any, celebrem les **festes de Nadal** amb un bon àpat. Aquest any ho vam fer al Centre Cívic i Social. Vam tastar els succulents plats que ens van guisar uns grans cuiners que, a més, formen part del nostre casal de la gent gran.

A l'estiu i abans de tancar per vacances vam gaudir d'un exquisit berenar-sopar en un dels nostres restaurants locals.

VISITES QUE HEM REBUT AL CASAL

- A la vigília de Tots Sants vam rebre **als nens del poble** per celebrar el *halloween*. Van venir al casal acompanyats de l'**Associació Juvenil Atalaia**, que els hi van organitzar una animada, divertida i terrorífica jornada. Els vam rebre molt ambientats i els vam obsequiar a tots amb una bossa de caramels, confeccionada per l'ocasió per les senyores del taller de manualitats del nostre casal.

- Una setmana abans de Nadal vam poder celebrar aquestes festes amb **els alumnes de cycle mitjà i superior de l'Escola El Far d'Empordà**. Els nens i nenes van venir acompanyats de les se-ves mestres i preparats per treballar amb la gent gran del casal una activitat conjunta com va ser l'elaboració d'un bonic arbre de Nadal de paper. Tot seguit ens van cantar nadesles i van recitar poemes per acabar obsequiant a tothom amb un bonic present. Des del casal també se'ls va obsequiar a tots ells amb un regal que va ser material esportiu per l'escola. També van gaudir d'un bon berenar abans de finalitzar la trobada. Va ser una tarda molt emotiva i agradable.

- Aquesta passada primavera han visitat a la gent gran un grup de joves del programa de formació professionalitzadora **OKup'ALT**, de l'Oficina Jove de l'Alt Empordà. Va ser organitzat per la Tècnica de Joventut, Anna Amer. Aquestes joves es dedicaven a imatge personal (perruqueria i estètica). Van deixar a la gent gran més guapa del que ja és habitualment.



EXCURSIONS

- A finals de la passada tardor vam fer una sortida d'una tarda a Figueres, per visitar el **Museu Dalí i la col·lecció de joies**.

- Aquest passat mes de setembre hem visitat el **màgic món del tren a Santa Eugènia de Berga**. És el centre de modelisme ferroviari únic a Espanya i un dels més importants d'Europa. Al migdia vam passejar per una bonica capital catalana de la Catalunya interior, **Vic**.

- Estem pendents a mig novembre d'una sortida de mitja jornada per visitar el MUME, Museu Memorial de l'Exili a La Jonquera.





SERVEI DE PODOLOGIA

- Ja fa un any que va començar l'atenció de podologia a la gent gran del poble. En principi la podòloga i infermera, Anna Fàbregas, venia una tarda cada mes, però a causa de l'èxit d'aquest servei entre la gent gran del nostre poble, ara acudeix al casal cada quinze dies. Per apuntar-vos i informar-vos, podeu acudir o trucar al casal de la gent gran.



És en el casal de la gent gran, també, el lloc on alguna vegada s'hi duu a terme alguna activitat del nostre Ajuntament, com pot ser alguna xerrada o com també, per exemple, el centre de trobada del **Punt d'informació energètica**. És en aquesta darrera activitat quan tenim un tècnic a la nostra disposició per informar-nos i assessorar-nos sobre qualsevol consulta del consum energètic de la nostra llar.

A més de poder gaudir de totes aquestes activitats, les tardes del dia a dia al casal són sempre plenes de moltes rialles, jocs, converses, entreteniments, confidències... Però, sobretot, de molt bona companyia.

Animem a tota la gent gran que pugui venir que s'acosti, perquè serà molt i molt ben rebuda. Estem sempre preparats per viure grans i noves experiències.



Eva Roca i Farrés



FESTA DE LA GENT GRAN EL FAR D'EMPORDÀ 2019



El col·lectiu de la gent gran és cada vegada més important dins la nostra societat. Ells ens transmeten el coneixement, la saviesa, l'experiència acumulada al llarg de la seva vida i també ens ensenyen a estimar.

Una de les jornades més entranyables i emotives que es viuen al nostre poble és el dia de la festa dedicada a tota la nostra gent gran. Als nostres pares, avis, amics i familiars amb els que celebrem plegats aquesta gran diada els hi devem molt i molt.

És en aquest assenyalat dia quan tot el poble del Far d'Empordà, amb el recolzament i suport de l'Ajuntament, els hi ret un merescut homenatge i reconeixement.

El passat 12 de maig vam viure aquesta diada commemorativa amb molta alegria i il·lusió.

A les 12 del matí el mossèn Jaume Pratdesaba va oficiar la missa a l'Església de Sant Martí. Tot seguit i abans de ballar unes sardanes, es va immortalitzar el moment amb la foto de grup.



L'àpat va ser al Centre Cívic i Social, on es va menjar molt bé i vam festejar tota la diada. La música va ser tota a càrrec de la gran orquestra La Principal de La Bisbal. A més de la música de l'Ofici i les sardanes, es va gaudir també d'un molt bon concert i ball.

Tota la gent assistent va ser obsequiada amb un detall fet per les senyores del casal de la gent gran al taller de manualitats. Des d'aquí els hi volem tornar a donar les gràcies i felicitar-les per la seva gran feina.

a la comissió de festes, empreses i entitats. Un gràcies molt especial a aquest gran grup de joves, l'Associació Juvenil Atalaia, per la seva tan apreciada ajuda, amabilitat, simpatia i feina tan ben feta. No em vull deixar d'agrair a en Met Coll i en Josep Trulls, que sempre hi són i que ens ajuden sempre en tantes coses. Gràcies a tothom qui d'alguna manera ens va ajudar i, un any més, també donem gràcies a la col·laboració de L'OBRA SOCIAL LA CAIXA.

Fins la propera festa!!!



Vull agrair, una vegada més, la col·laboració de tothom qui fa possible aquesta gran festa. Primer de tot, als seus protagonistes, la gent gran, així com tots els acompanyants. Gràcies a l'Ajuntament pel seu etern recolzament, suport i ajuda. Moltes gràcies també als nens que ens van ajudar,



Eva Roca i Farrés

ALGUNS OCELLS DEL FRED

Quan les companyes coordinadores de l'edició de l'estimat *Farus* em demanaren una col·laboració per al número d'enguany ho feren al mig de l'estiu. I aquí em teniu en plena canícula de mitjans d'agost mirant d'explicar-vos alguna cosa sobre el món dels ocells que ens envolten, distreuen i alegren la vida quan passegem per les nostres contrades.

I tot pensant que l'exemplar editat el tindrem entre mans ben entrada la tardor i quasi a les portes de l'hivern, m'ha semblat que seria un exercici refrescant per a qui escriu i espero que prou entretingut per al lector, parlar d'aquelles aus que ens acompanyen en els dies més curts de l'any, durant l'hivern que, tot i el canvi climàtic, ens fa anar ben arroditats, abrigats i, potser, amb poques ganes de passejar pels voltants de casa.

Però el nostre hivern, a banda de dures tramuntanades i algunes matinades glaçades, també ens ofereix molts dies assolellats i prou agradables per animar-nos a sortir a fer un tomb. I si ho fem no estarem sols! Els ocells, almenys alguns ocells, no han marxat, sinó que continuen amb nosaltres. No només això, alguns que han passat la bonança nord enllà troben un refugi suficient a les nostres terres per passar-hi l'hivern sense que els calgui viatjar més al sud. Parlarem, doncs, d'alguna d'aquestes aus que passen l'hivern amb nosaltres.

Princesa acolorida de l'hivern. Fredeluga. Així la qualificava en uns reivindicatius versos l'enyorada Maria Àngels Anglada. I és que certament la fredeluga (*Vanellus vanellus*), tot i que alguna parella cria en racons poc coneguts del Parc dels Aiguamolls, acolorix presumida i amb el seu plomall erèctil els camps que reposen a l'hivern. La seva mida i els seus costums cercant aliment a camp obert fa que no sigui difícil observar-la en estols de vegades prou nombrosos. Quan aixeca el vol, precedit molts cops d'un crit d'alarma característic, també es fa inconfusible per la forma de les seves ales que li donen un estil molt personal (*lapwing* l'anomenen en anglès) i pel contrast



del blanc de les parts inferiors amb els colors foscos de les superiors.

El vigilant de la plana. Aligot. Com les altres tres espècies de les que parlem en aquest article, l'aligot (*Buteo buteo*) també és prop de casa la resta de l'any, però no és tan habitual, nombrós i fàcil d'observar com quan arriba el fred i amb ell es fan presents els individus de més al nord que viatgen a terres més temperades com les nostres.

I així quan passegem, anem en bicicleta o conduïm assenyadament pels nostres camins i carreteres estem ben acostumats a veure dalt dels pals de la llum o les branques d'un arbre uns personatges que fan guàrdia permanent, descansant i a la vegada a l'aguait per si qualsevol animaló, rosegadors majoritàriament, belluga pel terra. També els veiem volar, molt sovint planejant, pels nítids o ennuvolats cels de l'hivern cercant pacientment

alguna presa per emportar-se-la al pap. La seva mida mitjana justifica el seu nom; més gran que els xoriguers i falcons, però més menuda que les grans àligues que rarament sovintegen la nostra plana a excepció de l'àliga cuabarrada. La seva coloració és molt diversa (*buse variable* s'anomena en francès). Marronosos per sobre, els individus presenten molta varietat a les parts inferiors. En general, són més clars, i de mida superior, com de més al nord vénen, però tots ells presenten una banda fosca que els travessa el pit.

Aquella boleta inquieta i confiada. Pit-roig. Sí, una boleta vermella que no para quieta, descarrada, vora els marges del camí. Que deixa acostar-se prou. Un ocell que, tot i ser petitó, ens permet observar-lo de prou a prop i a ull nu, copsar el vermell ataronjat del seu pit. Quasi diríem que ens planta cara. És el pit-roig (*Eritachus rubeculla*), molt popular, amb moltes denominacions locals com regentí, reientí, reientinc, rei, rupit/ropit, rei-tit¹.



Tot i ser una espècie que hem de cercar als boscos o als jardins a plena època de cria, a l'hivern no defuig els ambients més oberts, sempre que hi hagi un xic de vegetació. Ocelllet molt territorial que observarem solitari i que no dubta en advertir

la seva presència amb el seu reclam metàl·lic "tic-tic-tic..." i fer-se ben visible. És un ocelllet ideal per distreure's una estona observant la seva activitat, una font d'aprenentatge pels menuts i un ideal model de fotografia de natura per als aficionats.

Estols amb espurnes blanques. Pinsà. Així com dèiem que l'espècie anterior la veiem sempre solitària, el pinsà (*Fringilla coelebs*), es presenta als nostres camps en estols prou nombrosos. Crien als boscos de les nostres muntanyes a partir d'una certa alçada i arriben als nostres conreus amb el fred de finals de tardor, per estar-s'hi fins a començaments de març. Formen part d'aquelles voleiades d'ocells que observem als camps. Moltes vegades es barregen unes quantes espècies properes al pinsà, com és el cas dels passerells (*Carduelis cannabina*), les cardines (*Carduelis carduelis*), els verdums (*Carduelis chloris*) o els garrons (*Serinus serinus*). És per això que si aneu acompanyats d'algun ornitòleg sentireu que parla de "vols de *fringil·lids*", donat que tots ells pertanyen a aquesta família d'ocells granívors que es deixen per resseguir els nostres camps i erms a l'hivern cercant restes de llavors i altres aliments de caire vegetal.

Com suggerim a l'entrada d'aquest epígraf, les taques blanques de les seves ales, i també a l'exterior de la cua, denoten la seva presència quan aixequen el vol al mig de la monotonia cromàtica dels camps hivernals. Un detall que permet distingir els pinsans dels pardals és que ells solen caminar cercant el seu aliment, mentre que els pardals solen desplaçar-se per terra a saltirons.

I fins aquí una petita ressenya d'uns ocells que ens acompanyen en uns mesos de l'any menys esponerosos i espectaculars, però que també ens donen motius per gaudir de la natura que ens envolta i sortir de casa a prendre la fresca, que de vegades també ve de gust, especialment a l'agost!

Joan Morales

1 Denominacions dins l'àmbit empordanès recollides pel Comitè Avifaunístic Empordanès



EN JAUME I LA PAQUITA

Vaig sortir de casa amb la intenció de demanar a en Jaume i a la Paquita si volien ser entrevistats per fer un article a la revista d'aquest any. Quan vaig arribar al portal de casa seva, era obert de bat a bat i en Jaume assegut sota la morera. Li vaig dir que venia a parlar amb ell i amb la Paquita i em va dir: "Doncs mira, l'estic esperant, ha anat a la platja i està a punt d'arribar, no pot trigar gaire, em fa patir perquè a l'estiu la carretera està plena de cotxes". I, efectivament, la Paquita va arribar a l'hora prevista i vam quedar per la setmana següent.



La Paquita Planas Galobardes és filla única. Va néixer el 8 d'octubre de 1936, al mas Ferrer del nostre poble (avui Can Soms). Els seus pares

van anar a viure a aquest mas quan es van casar. Encara no feia tres mesos que havia esclatat la guerra civil quan va néixer la Paquita. El pare

era al front. Durant l'absència del pare, la mare i ella vivien al mas juntament amb els propietaris, la família Serra. La família Serra va marxar a Casablanca (Marroc) a finals de la guerra i van tornar 20 anys més tard. Va ser llavors quan els pares de la Paquita van anar a viure a la parcel·la on viuen ara. Aquell mateix any la Paquita i en Jaume es van casar.

La mare, la Teresa, era originària de Vila-sacra. El pare, l'Amadeu, era natural d'El Far i la família vivia al mateix terreny on avui hi viuen els seus descendents. El pare treballava la terra, la que tenien en propietat i la del mas Ferrer.

La Paquita, quan era petita, anava sovint a casa l'àvia, la Francisca Salacruch. Al pati de casa hi havia plantat l'om que encara avui poden veure. Els avis paterns van tenir 3 fills: la Catalina (la mare d'en Pau), l'Amadeu (el pare de la Paquita) i en Miquel, que no va tenir fills.

La casa pairal es va partir en dues: la part on actualment hi ha botiga de materials la va heretar en Miquel, que la va vendre a Can Manach, i a l'altra part hi vivien els pares de la Paquita, a baix, i la Paquita i en Jaume, a dalt. Posteriorment en Jaume i la Paquita van construir un braç cap a orient que es va convertir en la seva nova casa.



La Paquita va estudiar a l'escola d'El Far, un any al "Cultural" a Figueres i classes particulars amb el Sr. Surroca, de nou a El Far. Als 10 anys va haver de deixar d'estudiar perquè la seva mare va caure malalta. La Paquita té bons records de l'es-

cola d'El Far: era una escola on hi havia una aula amb nois i noies tots junts i de diferents edats. Al pati de l'escola i, quan sortien, jugaven a corda, a comprar i vendre, a palet (xarranca), l'anell, la gallineta cega, a mistri (a fet i amagar), etc. Jugava amb la Rossita de Cal Carrè, la Lídia, la Nita de Cal Pinxo, la Flora, la Lluïsa, etc. Per les vacances solia anar uns dies amb els avis materns, a Vila-sacra. La portaven d'excursió (a l'Escala, Sant Feliu de Pallerols, la Salut de Terrades,...) i anaven a escoltar sarsuela, un gènere musical teatral que li agrada molt.

De la Guerra Civil, en recorda ben poca cosa. De tota manera li ha quedat una seqüela: quan sent el soroll d'un avió, instintivament es vol amagar, que és el que li feien fer en l'època de bombardejos.

Els dies festius, el jovent del Far solia anar a Figueres amb bicicleta i a ballar al Casino, després a "ramblejar" i finalment anaven a buscar les bicicletes a Can Selleres del carrer Castelló i tots junts cap a El Far.

En Jaume i la Paquita es van conèixer al Casino de Figueres quan la Paquita tenia 16 anys i en Jaume 18. Van festejar sis anys, ja que entremig



la Paquita va estar un any al llit per curar-se d'una pleura. La Paquita m'explica que la Quimeta de Can Raimundo anava a posar-li les injeccions.

En Jaume Teixidor Soler va néixer el 17 de juliol de 1934 a la població de Garrigàs. Els seus pares, en Benvingut i la Joaquina, van tenir cinc fills: l'Assumpció, en Joan, la Palmira, en Pere i en Jaume. En Jaume era el petit dels cinc germans. El pare anava a jornal a fer de pagès i la mare tenia cura de les feines de la casa i dels fills. La família Teixidor-Soler vivia en una casa a la plaça del poble.

Els anys de la guerra i la postguerra van trasbalsar les seves vides. El pare va perdre el matxo i això els va complicar encara més l'economia familiar. La mare es va morir quan era molt jovenet, tenia 10 anys.

Va anar a l'escola a Garrigàs fins als 14 anys. Era una escola mixta, però els nois i les noies estaven separats a les aules i al pati. "Hi havia un mestre que em va castigar i em va fer fora de classe, però a final de curs les tornes van canviar i em va donar un diploma per les bones notes. No sé si ho has d'explicar, això..." (i somriu).

Tanmateix, a la postguerra alimentar set boqueres no era fàcil. "Al 15 anys vaig haver de marxar de casa, vaig anar a treballar de mosso a Can Ruart de Garrigàs, m'hi vaig estar 4 anys".



"Aquella època era amic d'un capellà que ens ensenyava a cantar goigs, fer teatre, etc., i amb els diners que recollíem anàvem a fer excursions".

El servei militar era obligatori i durava 16 mesos. "Em va tocar fer-lo en el *Regimiento de Artillería de Costa de Catalunya* i quan em vaig presentar van demanar voluntaris per anar a *Artillería Antiaérea* (Pau-Girona) i jo m'hi vaig prestar. Nogensmenys, no vaig tocar cap metrallera, vaig anar a treballar a l'hort i així tenia permís de divendres a dilluns". Com la majoria de persones de l'època en Jaume es desplaçava de Garrigàs a Pau amb bicicleta, fent parada a El Far per visitar a la seva promesa, la Paquita.

Després de la mili, va anar a treballar a Can Guillemet de Figueres venent pinso fins l'any que es van casar; després a Can Pere Miquel i finalment al banc BBVA fins que es va jubilar. Ara fa uns anys que està jubilat, que no vol dir parat. Cuida les oliveres, fa oli, cuida l'hort i últimament passa les estones de la tarda fent tertúlia i jugant a cartes al casal de jubilats del poble.

Fer que una relació perduri no és tasca fàcil. Hi ha hàbits i rutines que desgasten la parella. Fa 61 anys va formar la família Teixidor-Planes. En altres paraules, en Jaume i la Paquita es van conèixer l'any 1952 i es van casar el 1958. La parella ha passat per diverses fases de la vida. Van criar una filla i un fill al Far d'Empordà, on continuen vivint, tenen tres nets i fa poques setmanes que va néixer en Tom, el seu primer besnet. Tal com diu un volum fotogràfic que va preparar la seva filla, la Teresa, en motiu del cinquantè aniversari de matrimoni "I en aquest llarg trajecte també ells segueixen endavant, de la vida en sorgeix nova vida, els nets".

"I amb ells, com a avis, retrobeu l'infant ja una mica oblidat que hi ha dins vostre".

Marta Ferrés Pagès

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

Una vegada més, coneixem i descobrim la història i, amb ella, coses molt interessants d'algunes cases del nostre poble.

Us tornem a recordar que qui vulgui fer-nos arribar qualsevol informació sobre la seva casa es pot posar en contacte amb la comissió redactora. L'escrit serà publicat en la propera edició.

Moltes gràcies.

CAL CABRIT

Carrer Sant Martí, núm. 4-6

Habitants actuals: Rafael Becerro, Antònia Duran i Eva Becerro Duran

Sembla ser que el nom de cal Cabrit era el motiu que li van posar a un dels antics propietaris que la casa va tenir a mitjans del segle xx. En Rafael no pot precisar qui devia ser, ja que ell, va comprar la casa a l'Antonio Montoro, l'any 1980. "Nosaltres vivíem en un pis de l'Aigüeta a Figueres i volia un lloc més tranquil per viure. Un dia vaig venir a parar a El Far i passejant pel poble em vaig assabentar que es venia aquesta casa".



▲ Part de la muralla de cal Cabrit que sobresurt al carrer de Sant Martí



Quan en Rafael va comprar la casa, a principis dels anys vuitanta, l'edifici estava llogat a dues famílies. Una vivia al pis de dalt i l'altra al de baix. La casa de baix era un petit habitacle amb un parell d'habitacions, un magatzem on hi havia una cisterna que recollia l'aigua de pluja, un menjador i poca cosa més. Aquest recinte el completava un pati envoltat de figues de moro que feien de tanca i delimitava la propietat del carrer.

El pis de dalt era pròpiament la casa antiga i s'hi accedia per una mena de rampa. La base d'aquesta rampa era una part de la muralla, que actualment encara es pot veure, just a tocar de l'escala que en Rafael va construir per accedir més còmodament a l'edifici de dalt.

Si observem amb atenció la façana ens adonem que aquesta casa correspon a una part d'una casa més gran que s'hauria dividit anys abans. És a dir, una casa que actualment està formada per la casa de cal Cabrit (a mà esquerra) i can Marsal (a mà dreta). El conjunt d'aquest edifici de dimensions considerables es va construir sobre





l'antiga muralla que delimitava el casc antic del poble i està fet de pedra, amb carreus¹ ben escairats, a banda i banda.

Actualment, la casa de la família Becerro-Duran és una casa de dues plantes amb un pati que arriba a l'altra banda de carrer. Poc a poc, en Rafael ha anat arrançant les parts més malmeses i ha anat condicionant la casa amb les comoditats del moment. Des de dalt de les golfes hi ha una

vista espectacular de bona part de la carena de l'Albera que va a morir al mar.

“Quan vam venir a viure aquí, a la part de baix, on ara hi ha el menjador, hi havia un pedrís de pedra que formava part del gran pati de la casa. Allà també hi havia l'hort i, sota de l'escala que menava al pis de dalt hi havia la cort del porc. Nosaltres també vam fer-hi diverses corts per aplegar gallines, porcs, cabres i bestiar menut”, em diu en Rafael.

La casa ha anat variant a través dels anys i, malgrat que es conserven les dues entrades de la casa, en Rafael i l'Antònia sempre fan servir la que hi ha a peu de carrer i que, anys enrere, era la que donava accés al pati.

Actualment, la casa és coneguda com a can Becerro, el cognom de la família i ja gairebé ningú recorda el motiu pel qual durant anys se la va conèixer.

Rosa Maria Moret



1 El carreu és una pedra tallada en forma de paral·lelepípede rectangular i amb caires vius, emprada en la construcció.

EL MAS ARGELÉS

Prolongació del carrer de la Font, núm. 8. Veïnat dels Masos, 33

Habitants actuals: Josep M. Argelés i MaÀngels Bech

S El Mas Argelés també va ser conegut fins no fa gaires anys com a can Camilo, ja que el seu propietari era en Camilo Argelés i Ayats (mort l'any 2004) i pare d'en Josep M. Argelés. Amb el temps, el nom ha anat desapareixent per donar pas al cognom de la família i, actualment, es coneix com el Mas Argelés.

El Mas Argelés és una construcció relativament contemporània, de tipus rectangular amb un cos inicial on s'hi han anat afegint parts laterals destinades a coberts, garatges i altres dependències adjacents. La part principal, destinada a habitatge, es va iniciar l'any 1952 i es va finalitzar l'any següent, el 1953. El paleta fou en Met Pujolàs.



▲ En Camilo amb les vaques i la paller, a punt de sortir a engegar

En Josep M. Argelés va néixer a can Dalmau, la casa on actualment viu la família Fernández-Plaza, una de les nombroses parts en què es dividí la gran pairalia de la casa Dalmau. El seu pare era en Camilo Argelés, nascut a Pontós i la seva mare, la Pepita Bosch, d'Avinyonet. Tant en Josep M. com el seu germà, Jordi, van néixer en aquesta casa i van conèixer-hi fins que l'any 1952 el seu pare va decidir aixecar el mas en una

de les finques propietat de la família anomenada el Padró.

El mas, es va construir ràpidament i, en els seus inicis, només es va fer la part central que consistia en un edifici de dues plantes.

A la part de baix hi havia l'entrada principal, les quadres de les vaques a mà dreta, unes dependències a mà esquerra que anys més tard servirien per encabir el centenar de conilles que arribà a tenir la Pepita per a la venda de conills, les eugues de treball, una cort pels porcs, la comuna i lloc per a guardar el menjar del bestiar.



▲ El Mas Argelés acabat de construir

El primer pis, es destinà per a habitatge familiar. Un menjador, tres habitacions, la cuina, el graner i poca cosa més. "El mas es va construir amb la idea de ser un lloc pràctic i funcional. A més, seguia la mateixa distribució que la majoria dels masos dels voltants", ens diu en Josep M.

A principis dels anys seixanta es va fer una primera ampliació, just a l'ala esquerra de la casa amb un garatge a baix, un paller, un bany i l'eixida amb obertures a sobre. Pocs anys després, es va fer una segona ampliació a l'altre costat, amb coberts per les vedelles i finalment, entre els anys

1971-1980 es van acabar d'ampliar els dos edificis que conformen part de l'ala esquerra.

En Camilo i la Pepita s'havien casat l'any 1946 al Far i es van dedicar tota la vida a fer de pagès. Menaven l'hort, conreaven les terres, munyien les vaques i venien la llet, tenien aviram, conills de cria, ... En Camilo, a més, era negociant. "Jo vaig viure-hi fins que em vaig casar amb la MaÀngels, l'any 1972 i vaig anar a viure a Figueres i, temporades a Agullana perquè vaig ésser-ne l'alcalde durant vuit anys, però no me'n vaig desvincular mai del tot. Quan els pares van fer-se grans, les nostres estades es van anar allargant, fins que l'any 2010 hi vam fixar la residència", comenta en Josep M.



▲ En Camilo amb el seu Ebro i la Pepita al balcó, durant els anys setanta



Actualment el Mas Argelés està molt ben conservat.

A la part de baix, on hi havia hagut les quadres i les corts pel bestiar, en Josep M. i la MaÀngels han sabut combinar la seva passió pels estris antics lligats a pagès amb un espai expositiu on hi pots trobar des d'un torn per esmolar els ganivets a una màquina de fer taps de suro.



▲ En Camilo i la Pepita davant del mas, a sota del desmai

Des de fora, l'estructura del mas és gairebé idèntica des de fa dècades, només s'han anat arranjant algunes parts i s'ha condicionat el camí d'en-

trada. L'aspecte que presenta és acurat i s'han respectat els trets identitaris de principis dels anys cinquanta.



▲ En Josep M, la MaÀngels amb dos dels seus quatre nets, en Francesc i l'Oriol

▲ La família Argelés Bosch els anys seixanta



Rosa Maria Moret

EL MOLÍ DEL PI (TAMBÉ ANOMENAT COM A MOLÍ DELS PINS)

Disseminat, 7

Actualment deshabitat

Situat al sud-est del terme municipal, a tocar del Rec del Molí, actualment es troba en avançat estat de ruïna, envoltat de bardisses i canyissers. Durant l'edat mitjana, aquest molí pertanyia al terme municipal de Fortià i no va ser fins en èpoques posteriors que va passar a pertànyer al municipi del Far d'Empordà.

Es tracta d'una edificació de dimensió reduïda i de planta irregular. Del volum, de tan sols planta baixa, se'n conserven els murs d'alguns elements afegits posteriorment. La coberta inclinada a dues vessants de teula està molt malmesa i parcialment en ruïnes. Actualment, es fa difícil accedir fins i tot a l'entrada degut a la proliferació de vegetació.

Segons els documents que es guarden a l'Arxiu Comarcal de Figueres, tenim tota una sèrie de dades que ens remeten des de mitjans del segle XIV fins gairebé a l'actualitat:

- 1351. El noble Berenguer de Fortià va vendre a Francesc Riba, de Fortià, el dret a percebre durant dos anys els rèdits, fruits i retribucions del molí del Pi. Bernat de Fortià es ven els drets de percebre els rèdits d'aquest molí per espai de dos anys.

- 1598. Bertran Orador, moliner n'era el propietari.
- 1627. En un inventari fet a la casa del moliner només constava d'una entrada i una sala en la qual hi havia taula i llit.
- 1634. Fou venut a l'encant públic i adquirit per Miquel Requesens, escrivent de Figueres. Abans de Bertran Orador havia estat de l'Hospital de Figueres.
- 1743. Pertanyia a Maria Calvet Vilarnau Parella i Falqué, vídua de Joan Parella i Calvet de Besalú, la qual pagava a l'abat de Sant Pere de Rodes un cens anual de 50 sous.
- 1775. El moliner era Josep Cairó.
- 1862. El propietari era Salvador Parés. Treballava uns cent dies anuals durant quatre hores al dia. Tenia dues moles però només en podia treballar una per manca d'aigua.

A finals del segle XIX principis del XX la propietària era Maria Jofra. Actualment, aquesta edificació és propietat de Josep Casaponsa.

El Molí del Pi conserva alguns elements arquitectònics propis dels molins hidràulics per a la molta de cereals. També podem observar alguna paret feta de còdols.



Rosa Maria Moret



CARNESTOLTES 2019









LES SOCIETATS DE SOCORS MUTUS

Per als homes i dones que vivim al segle XXI, als països on el concepte de benestar social és com una religió consolidada, és inconcebible pensar com seria la nostra vida sense un sistema de protecció de les persones davant la malaltia i les adversitats, el que avui anomenem sistema de seguretat social. Però, us heu aturat mai a pensar quina evolució s'ha experimentat per arribar fins aquí?

Hem de buscar un origen remot en les confraries medievals en les quals s'integraven els gremis d'artesans. Sota el paraigua de devoció a un sant patró religiós, a més a més de l'objectiu socioeconòmic principal d'empara i col·laboració professional, aquestes també tenien funcions socials com la caritat, la beneficència, la solidaritat entre els seus membres, l'assistència als malalts, etc.

La revolució industrial del segle XIX va generar un gran volum de població obrera, que treballava i vivia en condicions molt precàries. La conscienciació de classe, per influència francesa, va portar a organitzar-se i crear una mena de caixes de solidaritat, per millorar les condicions de vida dels associats d'un àmbit molt reduït. A partir de 1839, arran d'un decret del general Espartero que autoritzava "**la creació de corporaciones para atender desgracias y enfermedades**", sorgia un embrió d'associacionisme obrer i es creaven les primeres **societats de socors mutus**, a manera de caixes de solidaritat, a les quals els obrers lliuraven una petita quota per assegurar-se una ajuda en cas d'accident o de malaltia, i l'assistència dels seus familiars en cas de mort.

A nivell de l'Alt Empordà i sobretot en els pobles on l'activitat industrial havia portat prosperitat (a destacar els que tenien explotació forestal i indústries del suro), en començar el segle XX es van anar creant les anomenades Germandats o **Societats de Socors Mutus**. Una mena de mutualitats locals que tenien com a objectiu la protecció dels treballadors industrials i agraris, davant malalties, accidents o defuncions, que incrementaven la vulnerabilitat d'una població ja habitualment migrada. L'associació a aquestes germandats comportava

el pagament d'una quota en forma de cupó, destinada a nodrir la caixa de solidaritat. Els fons de la caixa permetien atorgar ajuts econòmics als associats o als seus familiars quan tenien algun dels infortunis protegits (accident, malaltia o defunció) i es quedaven desprotegits i en una situació molt precària.



Per establir la seva seu social, amb el temps, els diferents pobles van anar edificant uns edificis singulars que tenien com a objectiu oferir un lloc de trobada i de relació social, una mena d'ateneus, on partint de la base d'un cafè on jugar a cartes o al dòmino, fer tertúlia, prendre begudes, fer el vermut, etc., disposava d'una sala àmplia per a reunions, concerts, balls i festes, amb escenari per als músics o per a representacions teatrals. Curiosament, algunes contemplaven en els seus estatuts la prohibició de parlar de política, malgrat que inevitablement era tema de conversa freqüent. A Vilafant, per exemple, hi hagué dos centres que representaven la tendència política dels associats, un de dretes i l'altre d'esquerres.

A nivell de l'Alt Empordà, l'arquitecte Josep Azemar es convertí en el principal dissenyador d'aquests centres, de gran valor arquitectònic, i d'estil modernista i noucentista.

Aquestes societats rebien diferents noms evocadors de la seva funció social i solidària, com *unió, fraternitat, sindicat, concòrdia...*

Si prenem com exemple La Fraternitat de Maçanet de Cabrenys, creada el 1865, l'any 1873 la quota

d'associació era de 8,75 ptes. fins 40 anys d'edat, i 10 ptes. a partir de 41 anys, mentre que la quota mensual general era de 4 rals (1 pesseta). El seu objectiu fundacional era la protecció dels "terrasans, boscaters, pastors, traginers, obrers de tots els oficis i, principalment, els treballadors del suró".



Són molt il·lustratius els estatuts d'aquesta societat maçanetenca, quan estableixen els estipendis als quals tenia dret un soci malalt:

"Si queda impossibilitat, 6 rals diaris; si la impossibilitat és parcial, 4 rals diaris; si queda inútil per a guanyar-se la vida, 2 rals diaris; si per prescripció del metge ha d'absentar-se de la vila per a prendre banys o aigües medicinals, 4 ptes. diàries; si la malaltia és greu, s'establirà un torn de dos socis cada nit, per a vetllar-lo i servir-li d'infermers; si a la vila no hi hagués farmacèutic, aniran a cercar les medicines a la farmàcia més pròxima, un soci, si és de dia, i dos socis, si és de nit; la Societat estarà proveïda de banyeres, xeringues, i proporcionarà l'aplicació de sangoneres, que es posaran a disposició de qualsevol individu de la família d'un soci inscrit. No tindrà dret a cap mena d'estipendi el soci que sofreixi un mal buscat, per la seva incontinença entre dones, o per altra causa purament voluntària. Seran multats els socis que en les reunions promoguin discussions sobre assumptes polítics o religiosos".

Cada any, el dia 13 de novembre, se celebrarà un Diví ofici solemne en honor dels sants màrtirs Patrons de la Societat i en sufragi de les ànimes dels socis difunts. Quan mori un soci, se celebrarà un ofici solemne pel descans de la seva ànima i es tindran quatre torxes enceses durant la cele-

bració de l'ofici, les quals després seran portades per quatre socis, nomenats per torn, en el seguici de l'enterrament, per acompanyar els cadàver a llur sepultura. També es portaran quatre torxes enceses per acompanyar el Santíssim en l'administració del Viàtic als socis. Així mateix la Societat es farà càrrec de portar el cadàver a la sepultura, pagarà el taüt i les despeses de la cera".

A partir de la segona meitat del segle xx, van anar perdent la funció de mútua de socors, arran de la implementació del sistema públic de seguretat social, i es van orientar exclusivament a objectius culturals i recreatius.

Entitats de l'Alt Empordà

- **La Fraternitat de Maçanet de Cabrenys**, creada el 1865, sota el patronatge dels quatre sants màrtirs, sant Vito, sant Sever, sant Felicíssim i sant Desideri. Posteriorment va esdevenir **Sociedad de Socorros Mútuos la Unión Massanetense**. L'edifici actual va ser construït l'any 1906 per Josep Azemar.

- **La Concòrdia de Darnius**, creada l'any 1850, com entitat de beneficència. L'edifici, també dissenyat per Josep Azemar l'any 1910.



- L'any 1851, a Agullana, 45 socis van crear la **Societat de Socors Mutus La Concòrdia**, i l'any 1874, a l'Estrada, 29 socis van fundar **La Providència**. Totes dues es van fusionar l'any 1911. L'edifici, obra de Josep Azemar, d'estil noucentista, es va construir el 1912. També l'any 1879 el jovent havia fundat **La Juvenil Agullanense**, i el 1897 s'havia constituït la societat **La Unión y Constancia**, per a dones.

- Un cas curiós de proliferació de societats és el de Capmany. La primera creada el 1850 va ser **La Fraternidad**. L'any 1888 es va crear **La Humanitaria**, el 1904 **La Nueva Fraternidad de Capmany**, el 1908 **La Progresiva**, el 1910 **La Amistad**, el 1914 **La Esperanza Obrera**, el 1916 es va constituir el **Sindicat Agrícola El Parral**, fins que el 1928 es va fundar la societat **La Fraternal**. Als seus estatuts contempla tres objectius

bàsics: "1.- Proporcionar mitjans d'instrucció als seus socis amb representacions d'obres de teatre i cinema; 2.- Oferir ajuda mutual en cas de malaltia; 3.- Esdevenir un mitjà d'esbarjo, amb l'organització de balls i concerts els dies de festa".

- A Sant Llorenç de la Muga l'any 1881 es va constituir **La Humanitaria**, i un any després **La Bienehechora**, sota l'advocació dels sants metges Cosme i Damià. L'any 1907, aquesta darrera es van convertir en **La Fraternitat de Sant Llorenç de la Muga**. L'article 2 dels seus estatuts estableix "*El objeto y fin de la sociedad será el de proporcionar a sus socios los socorros necesarios, morales y materiales, previstos en estos Estatutos*". La quota inicial era d'una pesseta mensual per soci.

- El **Sindicat Agrícol de la Garrotxa**, de Lladó,



inaugurat l'any 1905, oferia protecció als pagesos de la rodalia i va arribar a tenir 130 socis.

- A Sant Climent Sescebes, l'any 1912 hi havia dues entitats: **Sociedad de Socorros mútuos sobre enfermedad La Unión**, i **La Caridad**. Es van fusionar l'any 1914 com a **Sociedad de Socorros mútuos La Unión de la Caridad**. L'any 1935 es va crear l'actual **Societat de Socors Mutus La Concòrdia** i es va acordar construir l'edifici, obra de l'arquitecte Ricard Giralt. El seu reglament estableix com a finalitat de "*socorrerse mutuamente entre los socios en caso de enfermedad o invalidez obteniendo los subsidios que se establezcan*".

- **La Fraternal Espollenca** compta amb un edifici de Josep Azemar de 1917.

- A La Jonquera, a finals del segle xx hi havia cinc

societats: La Antigua Junquerense, La Industrial, El Antiguo Eco del Pirineo, El Santísimo Sacramento i Lealtad. L'any 1903 quatre d'elles es van fusionar i van crear la **Societat de Socors Mutus Unió Jonquerenca**. Com a seu van crear un "centre de consum", un local on servien cafès i begudes i els ingressos obtinguts s'afegien a les quotes dels socis. Durant la Guerra Civil les seves dependències es van adaptar com a hospital.

- **Centre Agrícola Social de Fortià (el "Centru")**, creat l'any 1931. L'any 1933 s'aprovaren els estatuts de la Secció de Socors Mutus dins del Centre Agrícola Social de Fortià per poder socórrer els socis en cas de malaltia, tant amb l'assistència d'un metge i medicines com econòmicament amb el cobrament d'un subsidi diari, amb excepció de les baixes laborals ocasionades per "*baralles, vicis i instints semblants*", com recull l'article primer dels Estatuts.

- A Vilafant hi havia el **Centre de Cultura i Esbarjo**, creat l'any 1929 (de dretes) i el **Centre Cultural i Recreatiu** (1930).



Per tant, la major part dels pobles importants de la comarca, i especialment on la població obrera industrial i jornalera ha tingut un pes especial, compten actualment amb uns centres recreatius, d'un notable valor arquitectònic, que van tenir com a origen una funció social de cooperativa de socors per atendre solidàriament les necessitats dels seus associats en cas de malaltia o infortuni.

JmCompany



EL CÀNCER NO S'OFEGA SI NO RESPIRA

Què és la hipòxia tumoral?

Alguna vegada heu sentit que us faltava l'aire en un espai petit abarrotat de gent o, en estar tan constipats, que no podeu respirar? **Lavors molt possiblement us heu trobat en condicions d'hipòxia, és a dir, en una situació de deficiència d'oxigen.**

Es considera una patologia perquè, en els éssers vius que necessitem respirar oxigen per viure, la seva insuficiència pot provocar des de necrosi d'un teixit fins a la mort per ofegament.

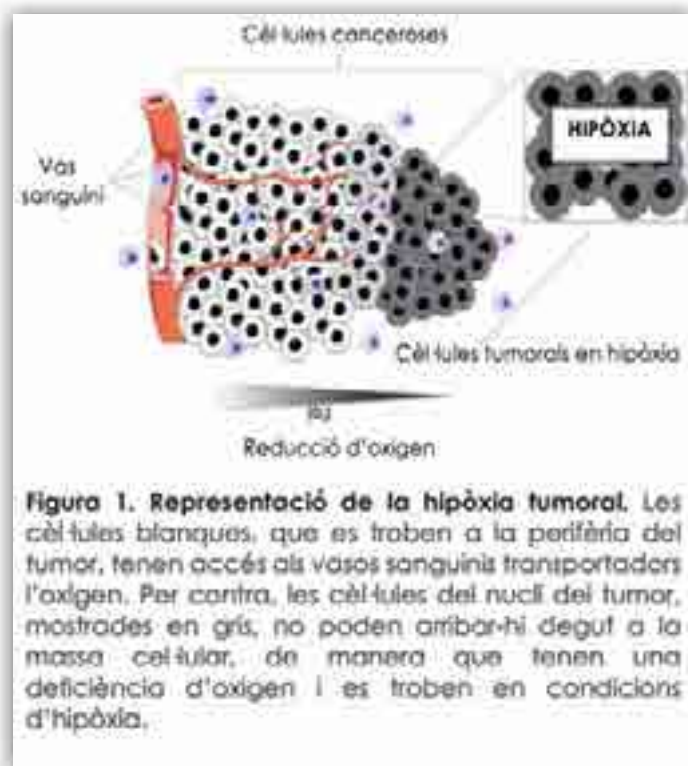
La hipòxia està molt relacionada amb una altra malaltia que tots coneixem molt bé: el **càncer**. Com tots sabem, un tumor s'origina quan **una o un grup de cèl·lules es desregulen i comencen a dividir-se de forma excessiva i descontrolada** fins a colonitzar els teixits adjunts, provocant un mal funcionament de tot el sistema.

Aquests dos conceptes es relacionen de la següent manera: **en el càncer les cèl·lules es multipliquen tan ràpidament que queden envoltades per la massa cel·lular creixent i no poden accedir a l'oxigen dels vasos sanguinis, de manera que acaben trobant-se en hipòxia.**

Així doncs, la cèl·lula cancerosa queda ofegada entre la seva pròpia descendència, com s'ofegaria una persona soterrada en una allau o enterrada sota la sorra. En conjunt, la situació que es genera es diu **hipòxia tumoral**.

Fins aquí sembla que tot estaria solucionat, ja que les cèl·lules tumorals haurien de morir ofegades per culpa de la falta d'oxigen, no? Doncs no, res més lluny de la realitat.

De fet, les cèl·lules canceroses no només desenvolupen sistemes per viure en hipòxia, sinó que fins i tot es tornen més resistents als tractaments de quimioteràpia i radioteràpia sota aquestes condicions.



Per què és important l'oxigen per a les nostres cèl·lules?

De la mateixa manera que per fer funcionar un cotxe es requereix gasolina en el seu motor, nosaltres, per obtenir l'energia necessitem alimentar al nostre motor, les cèl·lules.

La gasolina que necessiten les cèl·lules per fer funcionar el nostre organisme són **els assimilats —o sigui, els carbohidrats, lípids i proteïnes— que ingerim a la dieta i l'oxigen que respirem a través dels nostres pulmons. Les cèl·lules requereixen aquesta matèria prima en un procés anomenat respiració cel·lular per obtenir l'energia** que manté les reaccions del nostre cos. Així doncs, l'oxigen és imprescindible per les nostres cèl·lules.

Ara bé, la respiració cel·lular no és l'únic mecanisme que poden utilitzar les cèl·lules per obtenir energia, encara que sí el que en produeix en més quantitat. Si alguna vegada després d'un esforç físic exhaustiu heu sentit el característic dolor de

Per què les cèl·lules tumorals no necessiten l'oxigen?

Contràriament al que molts podrieu pensar, les cèl·lules canceroses no necessiten l'oxigen per viure perquè no fan la respiració cel·lular, **sinó que obtenen la seva energia únicament per fermentació.**

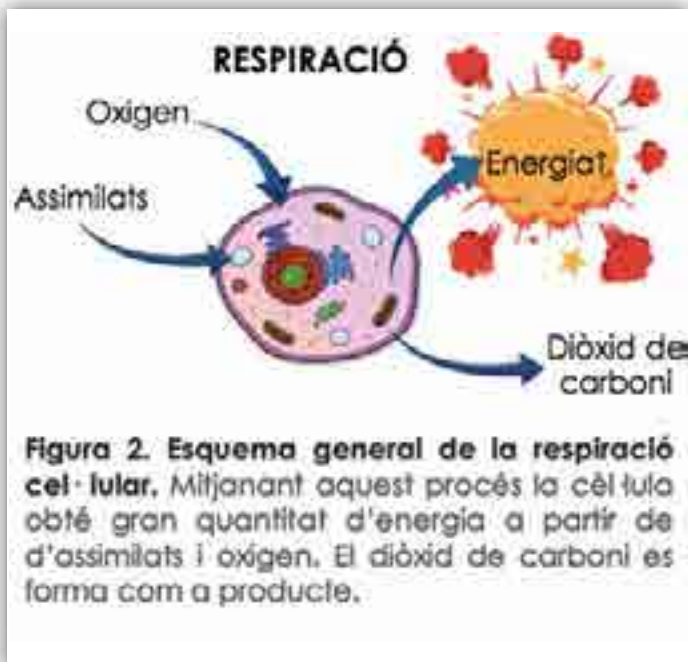
Tot i obtenir molta menys quantitat d'energia, els surt molt més a compte perquè aquest procés els permet obtenir gran quantitat de molècules intermediàries, que, altrament, no tindrien temps de generar per si soles en dividir-se ràpidament. A més a més, el fet d'obtenir menys energia no els suposa un problema, ja que no tenen un requeriment energètic gran perquè perden totalment la funció de la cèl·lula original.

Així doncs, les cèl·lules canceroses no s'ofeguen, sinó que, en condicions d'hipòxia, es troben com un peix a l'aigua. I és que, en aquestes condicions, encara es tornen més resistents que mai.

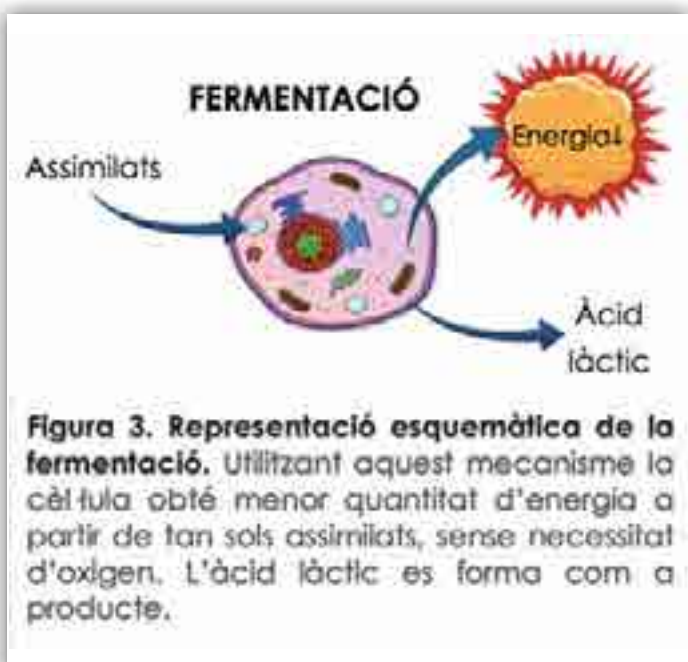
Resistència tumoral en els tractaments del càncer

Molt probablement haureu sentit algun cop algun cas de càncer en què un pacient ha deixat de respondre favorablement a la quimioteràpia o radioteràpia. Això no és perquè el tractament no sigui bo o que el subministrament no ha sigut l'adequat, **sinó que es deu al fet que les cèl·lules tumorals esdevenen resistents.**

Desafortunadament, les cèl·lules tumorals **tendeixen a generar resistències perquè, a causa de la seva alta taxa de replicació, són molt propenses a patir mutacions.** Com que es produeixen a l'atzar, per probabilitat pot ser que alguna de les mutacions generades proporcionin un mecanisme de resistència a un fàrmac o a la radioteràpia. En exposar el tumor al tractament, les cèl·lules canceroses resistents sobreviuran i passaran les seves característiques a la seva progènie, provocant que a la llarga tot el tumor sigui resistent.



les agulletes, és per culpa de la **fermentació**, un **procés alternatiu que no requereix oxigen però proporciona molta menys energia.** L'utilitzen les cèl·lules musculars quan s'arriba a un punt en què el requeriment energètic és tan gran que no hi ha suficient oxigen subministrat a les cèl·lules. La reacció genera un producte àcid responsable del dolor característic. Malgrat no necessitar l'oxigen, aquest mecanisme no proporciona l'energia suficient per mantenir les funcions del cos a llarg termini.



Si creieu que les cèl·lules tumorals són bones esdevenint resistents, en hipòxia resulten ser unes professionals en el tema.

Per què les cèl·lules tumorals en hipòxia són encara més resistents?

Com molts sabreu, el tractament de **radioteràpia** consisteix en aplicar rajos ionitzants directament sobre el tumor.

Aquesta radiació el que realment provoca és dany en el DNA de la cèl·lula, que, si es tractés d'un ordinador, equivaldria a ser el seu software o la seva programació que dirigeix totes les seves funcions. De la mateixa manera que si el programari falla l'ordinador deixa de funcionar, si el DNA es trenca la cèl·lula acaba morint. **Ara bé, perquè el dany de la irradiació quedi estable en el DNA i provoqui el seu trencament, s'ha d'oxidar, i això només pot tenir lloc en presència d'oxigen.** Si aquesta oxidació no té lloc, el DNA pot ser reparat per la maquinària cel·lular i tornar al seu estat original.

Així doncs, en les regions del tumor en què l'oxigen és accessible, la radioteràpia provocarà el trencament del DNA, i per tant, la mort de la cèl·lula tumoral. Per contra, **en les regions d'hipòxia, les radiacions no quedaran fixades en el DNA i tindran tendència a ser reparades, de manera que a la cèl·lula tumoral la radioteràpia no li farà res més que pessigolles.**

Per si no fossin prou difícils d'eliminar, les cèl·lules tumorals en hipòxia també demostren ser més re-

sistents a la **quimioteràpia** que les cèl·lules canceroses normals.

En trobar-se en una zona del tumor inaccessible pels vasos sanguinis, **el tractament, que es subministra en sang, no hi pot arribar.** A més a més, la deficiència d'oxigen provoca que alguns **fàrmacs, que necessiten oxidació per causar danys a les cèl·lules, resultin inefectius.** Com a afegitó, les cèl·lules tumorals en hipòxia tenen un **metabolisme diferent que promou que siguin resistents** a fàrmacs concrets.

En conjunt, les cèl·lules canceroses en condicions d'hipòxia solen ser un os ben dur de rosegar.

Noves aproximacions

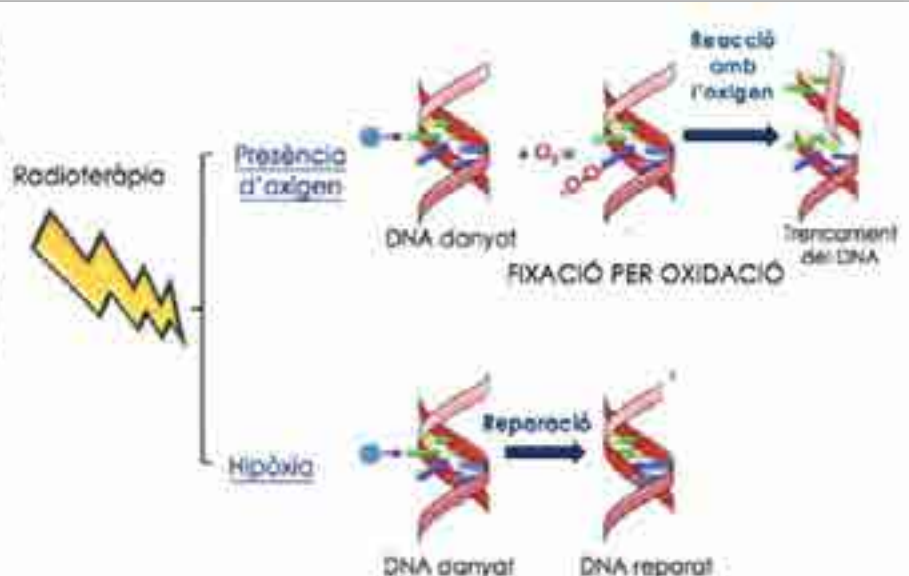
Per molt malignes que us puguin semblar ara mateix les cèl·lules tumorals en hipòxia, la veritat és que les condicions que les fan tan resistents poden alhora ser el seu punt feble de cara a nous tractaments.

Actualment s'estan desenvolupant nous **fàrmacs que tenen com a diana precisament les cèl·lules tumorals en deficiència d'oxigen.** Un exemple d'aquests són molècules citotòxiques subministrades de forma inactiva, que s'activen i actuen en entrar en contacte amb una regió d'hipòxia, com ho és la del tumor. Molts d'aquests nous fàrmacs es troben ja en fases clíniques i suposen una nova generació de tractaments del càncer.

Així doncs, malgrat que el càncer no s'ofega quan no respira, encara el podem deixar sense alè.

Aina Arbusà Roca
Biotecnòloga

Figura 4. Esquema de la resistència de la hipòxia tumoral a la radioteràpia. La irradiació provoca un dany en el DNA cel·lular. En presència d'oxigen, el DNA s'oxida i el dany queda fixat, provocant el trencament del DNA i la mort cel·lular. En condicions d'hipòxia, el dany en el DNA no queda fixat i és reparat posteriorment, de manera que la cèl·lula sobreviu.



ES POT EVITAR EL CÀNCER?



El càncer és una temible malaltia que, cada vegada amb més freqüència, afecta a algú proper o a nosaltres mateixos. Es calcula que actualment hi ha 18 milions de casos al món i que d'aquí a 20 anys seran 26 milions! Això es deu al fet que cada vegada ho detectem abans i que, un cop diagnosticat i tractat, la gent amb càncer viu més anys, augmentant les estadístiques. Un altre motiu és que en la producció del càncer és fonamental el control del creixement cel·lular i aquest disminueix quan ens fem grans i cada vegada hi ha més persones grans! De fet una quarta part dels càncers es diagnostiquen entre els 65 i els 74 anys.

Al nostre país el càncer és la segona causa de mort després de la malaltia cardiovascular (ictus, embòlies, infarts...). Els càncers més freqüentment implicats en l'augment de la mortalitat són els de còlon, pròstata, pulmó, mama, bufeta i estómac. Molts d'ells tenen un tractament curatiu i en alguns casos només pal·liatiu per disminuir els símptomes que produeix i per allargar la vida del pacient en la mesura del possible, com si fos una malaltia crònica (tinc pacients que tenen un càncer "incurable" des de fa més de deu anys).

Cada vegada que un pacient em demana unes anàlisis per descartar la possibilitat de tenir un càncer arrufo el nas. Malauradament en estadis molt inicials hi ha molt pocs "xivatos" en l'organisme que puguin posar de manifest la presència de càncer. El que toca fer és posar atenció a altera-

cions indirectes en l'anàlisi, com una anèmia no justificada, la presència de sang a la femta o una inflamació del fetge. Normalment els marcadors tumorals que fan servir els oncòlegs per al seguiment de tumors malignes només són útils per a això, per al seguiment de tumors ja diagnosticats.

El càncer té un component hereditari en aproximadament un de cada quinze casos i en aquestes situacions toca fer revisions periòdiques per poder detectar-los com més aviat millor. En la resta de casos (la majoria) el que podem fer per prevenir-los és adoptar uns hàbits de vida correctes, evitant tòxics (tabac i alcohol), consumint aliments saludables i realitzant exercici físic diari i moderat (caminar o bicicleta).

Per combatre el càncer ja diagnosticat hi ha moltes opcions (cirurgia, radioteràpia, quimioteràpia, immunoteràpia...) i puc afirmar, sense por d'equivocar-me, que a Girona tenim un centre excel·lent de referència: l'ICO (Institut Català d'oncologia) que és tota una garantia perquè s'apliqui el millor dels tractaments possibles, sense res a envejar als tractaments que es realitzen a EUA.

No voldria acabar sense remarcar que per afrontar la malaltia els que l'hagueu de passar, és vital una actitud positiva, ja que l'estat anímic modifica el sistema nerviós que regula la nostra immunitat i les nostres hormones i té unes conseqüències directes sobre la resposta als tractaments.

Dr. Pedro Aparicio
Metge del Far d'Empordà



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

El peü és una de les parts del cos que més pateix en el nostre dia a dia i que menys cuidem, és el suport del pes del nostre cos i permet mobilitzar-nos. Els peus són forts i flexibles al mateix temps, amb una estructura de 26 ossos, 107 lligaments, 33 articulacions i 20 músculs.

El professional sanitari universitari especialista en el tractament i l'atenció integral del peü és el podòleg/oga.

La podologia és una branca de les ciències de la salut que estudia les deformitats i alteracions del peü. La seva principal funció és diagnosticar, prevenir, prescriure, administrar i aplicar tractaments farmacològics, ortopodològics, físics i quirúrgics per tractar les malalties i deformitats dels peus.

Dins de la podologia existeix un ampli camp d'acció, com ara és la biomecànica de la marxa, la quiropodologia, l'ortopodologia, la cirurgia podològica, peü diabètic, la podologia esportiva i pediàtrica entre d'altres. Actualment el servei que s'ofereix en el municipi entra dins el camp de la podologia geriàtrica, que és el tipus de podologia que s'especialitza en el peü de l'ancià.

Els peus geriàtrics han suportat moltes passes i el pes del cos durant anys. És per això que en arribar a certa edat aquests comencen a notar no només el pas del temps, sinó també alguns símptomes d'envelliment. Per afavorir la independència de la persona anciana, prevenir caigudes i altres problemes associats amb la mobilitat, els peus requereixen una atenció adequada.

La mala circulació i la disminució del greix plantar provoca lesions que, si es curen a temps, no tenen perquè derivar en grans complicacions per als peus geriàtrics. No obstant això, hi ha altres alteracions que sí que poden presentar problemes i han de tenir-se en compte. Les lesions més freqüents per les quals les persones majors de 65 anys acudeixen a la consulta podològica són:

- Alteracions pròpies del peü, com per exemple els *Hallux abductus valgus* (o galindons), els peus buits, el peü valg, peü var,...

- Alteracions en la pell i les ungles, ja siguin calls o durícies, helomes (ulls de poll), onicogrifosi (engruiximent exagerat de les ungles), onicocriptosi (ungles encarnades), clivelles o úlceres.

- Mala posició dels dits, que es refereix als diferents tipus de deformitats dels dits (dits urpa, dits martell, dits maça o el supraductus (dits superposat, "l'un sobre de l'altre").

- Deshidratació de la pell dels peus.

Com cuidar els peus?

La cura dels peus de les persones d'edat avançada és molt necessària, per això cal preocupar-se de l'ús d'un calçat o plantilles adequades. Això pot ajudar a prevenir l'aparició de patologies, evitar possibles complicacions en el futur i afavorir tant el seu grau d'autonomia com el seu benestar. Recomanem:

- Tenir una correcta hidratació
- Utilitzar calçat adequat
- Fer servir plantilles, en cas necessari
- Visitar el podòleg de forma regular: Les cures periòdiques realitzades per un podòleg poden millorar la independència de l'ancià i prevenir caigudes.
- Les complicacions relacionades amb trastorns crònics propis de l'edat, com l'artritis, la diabetis i trastorns vasculars, són motius afegits a la ja senyalitzada necessitat de realitzar valoracions periòdiques i cures podològiques continuades en les persones majors.

Anna Fàbregas Juanola
Podòloga

**SERVEI DE PODOLOGIA PER LA GENT GRAN A EL FAR D'EMPORDÀ:
DUES TARDES CADA MES.
HORARI: DE 15 A 19 H**

**LLOC: CASAL DE LA GENT GRAN DISPENSARI.
PER A MÉS INFORMACIÓ I DEMANAR HORA
HEU DE TRUCAR AL CASAL DE LA GENT GRAN.**

CREUER AMB LA JÚLIA

La conversa d'aquell sopar, a la meua filla i a mi, ens va portar a parlar de les vacances de juny. A mi em feia gràcia anar a Disneyland París, però la Júlia va proposar Grècia: vaig a la classe dels grecs i m'agradaria anar a Grècia!

Em va semblar un bon argument... I vaig començar a pensar opcions de com anar-hi, l'avió va ser la primera opció, i de què fer allà: per lliure, circuit clàssic, combinat creuer i circuit, creuer... Al final va guanyar el creuer... em va semblar ser la idea més còmoda i segura, en quant a distracció i planificació.

Vam sortir de Barcelona amb avió. Va ser tota una aventura! Avió i vaixell en un mateix dia. La veritat és que ho vam tenir tot programat des del minut 0. Ens esperaven un munt de llocs, Argostoli, Mikonos, Corfú, Katakolon, Bari i Venècia.

Tenim un munt d'històries d'aquesta setmana que vam passar al creuer. Dir-vos que vam fer una mica de tot. Vam menjar la típica amanida grega (tomata, ceba, cogombre i olives gregues), ens van explicar que s'amaneix amb sal i oli grec i després s'hi suca molt de pa. La Júlia va dir: Com a casa però diferent! Vam fer una passejada amb barca al llac de Melissani, vam baixar les 650 escales de Mikonos, vam fer un passeig amb gòndola.... la veritat és que vam fer molt el "guiiri".

Com a experiència personal, no us voldria cansar (la majoria segur que heu fet creuers i heu fet viatges amb nens) és recomanar-vos el creuer amb nens. Des del minut 0 ho tens tot i tot organitzat i pensat. Però el més important és que no només està pensat pels grans, sinó que està pensat per ells. Els entretenen tot el dia, amb una llista inacabable d'activitats, des de les 9 del matí fins a les 12 de la nit! De veritat que són ells els que gaudeixen d'una forma molt diferent i divertida del creuer. Recomanable 100 per cent!

Anna Bardera Batlle



10 MESOS A COREA DEL SUD

Aquest curs 2019-2020 el faré a Corea del Sud, a la universitat de Yonsei, situada a la capital del país, Seül. Allà hi cursaré el meu tercer any d'Estudis d'Àsia Oriental a través del programa d'intercanvis de la Universitat Autònoma de Barcelona, UAB Exchange Programme.

Em vaig decidir per escollir Corea del Sud com a país de destí perquè em fascina la seva història, l'antiga així com la contemporània. També perquè és un país culturalment molt ric i amb un gran lligam a les tradicions, però, alhora, és un dels països pioners en la tecnologia a nivell mundial (és ben probable que la majoria de nosaltres tinguem algun aparell Samsung, LG, Hyundai, KIA, etc. a casa). I com que ja tinc unes nocions bàsiques del coreà, hi ha millor manera d'aprofundir el coneixement d'un idioma que a través de la immersió lingüística?



Com a breu introducció al país, Corea del Sud està situat a l'est d'Àsia i compta amb més de 50.000.000 d'habitants en una extensió d'aproximadament 100.000 km² (per posar-ho en context, Espanya té una població d'uns 47.000.000 habitants i la seva extensió supera els 500.000 km²). Fa frontera amb el seu estat germà, Corea del Nord, que tot i les diferències abismals que tenen en l'actualitat, havien compartit un mateix país fins el 1945.

La primera unificació del territori coreà va ser a principis del segle x en forma d'estat feudal anomenat Koryo, i d'aquí ve el nom que utilitzem els occidentals, Corea. En l'actualitat, a Corea del Sud els coreans l'anomenen Hanguk (한국) i a Corea del Nord l'anomenen Joseon (조선), que pren el nom de la dinastia més llarga i també l'última de la península, que va governar des de 1392 fins a 1897.

5 llocs que recomano visitar a Seül

Gyeongbokgung (경복궁)

Situat al centre de la ciutat, el palau Gyeongbok va ser el primer palau reial i el més gran construït durant la dinastia Joseon, concretament l'any 1395. A Seül hi ha cinc palaus reials que han sigut la llar de la monarquia coreana durant segles, però Gyeongbokgung en va ser el principal i el més important.



Durant la dinastia, dins els murs del palau s'hi trobaven la Cort Exterior, que consistia en oficines per al rei i funcionaris estatals per governar el territori, i la Cort Interior, on hi havia l'allotjament de la família reial i també jardins pel seu oci. Al voltant del palau principal hi havia altres palaus, com ara la residència de la reina i la residència del príncep.

Com que el Gyeongbokgung era un símbol de la sobirania nacional coreana, va ser destruït durant l'ocupació japonesa (1910-1945), i el que veiem avui dia és una reconstrucció idèntica feta als anys 90.

Bukchon Hanok Village (북촌한옥마을)

Un altre lloc emblemàtic de la ciutat és el poblet tradicional que té lloc al nord de la ciutat, a la part alta d'un turó situat entre el palau Gyeongbok i el Santuari Reial de Jongmyo. El poble està format per *hanok*, que són les cases tradicionals coreanes, i petits carrerons. Tot plegat mostra com era la vida "urbana" fa més de 500 anys.



Un cop entres al poble, sents com escapes del Seül modern i digitalitzat i l'únic que sents és el soroll de fons que fan les cigales.

Tot i ser un dels llocs més visitats de la ciutat, Bukchon segueix essent una zona residencial, és a dir, que els *hanok* són cases reals i no un muntatge de decoració. Per aquest motiu els veïns de la zona demanen silenci mentre visitem el poble, i hi ha treballadors que es passegen pels carrerons fent baixar la veu als turistes que fan xivarri.

Recomano anar-hi a primera hora del matí perquè cap al migdia i tarda s'omple de visitants.

Myeongdong (명동)

A una mitja hora en bus des dels llocs dels que us acabo de parlar, arribem a Myeongdong, el districte conegut per les seves abundants botigues i paradetes de menjar de carrer.



Pels carrers de Myeongdong s'hi pot trobar de tot: des de roba, calçat i accessoris a *cat cafés*. També està ple de botigues de cosmètica i de *noraebang* (노래방) que són, com diu el seu nom, habitacions de cantar, és a dir, sales de karaoke privades que pots llogar per hores a un preu molt assequible.

Aquest barri és ideal pels amants del menjar: n'hi ha de tot tipus, tant gastronomia tradicional coreana com menjar internacional, tant cadenes de menjar ràpid com restaurants elegants. Cal afegir que a Corea, en general, menjar fora és generalment més barat que al nostre país. Per menys de 6.000₩ (won), que no arriba a 5€, tens un plat principal amb una quantitat abundant, sempre acompanyat de *banchan* (반찬) que són complements com per exemple el *kimchi* (김치, col fermentada picant) servits amb arròs.

N Seoul Tower (N서울타워)

N Seoul Tower, també coneguda com Namsan Tower, és una torre d'observació que està situada a menys de mitja hora de Myeongdong, a gairebé 500 metres sobre el nivell del mar entre l'alçada de la muntanya Namsan (243 m) i la pròpia alçada de la torre (238 m). S'hi pot arribar a peu, en bus o en telefèric, i a dalt de la muntanya hi ha la Seoul Tower Plaza, on hi ha una varietat de restaurants des d'on es pot veure una vista panoràmica de la ciutat, amb el seu riu Han i les muntanyes de fons.



En el seu inici, a finals dels anys 60, va ser construïda com una torre de transmissió per enviar senyals de televisió i ràdio, però en l'actualitat s'ha convertit en un dels llocs més visitats i més emblemàtics de la ciutat. Recomano anar-hi cap a les sis de la tarda, així es pot observar com poc a poc es va amagant el sol sota les muntanyes que rodegen Seül i com gradualment s'il·lumina la ciutat sencera.

Cheonggyecheon (청계천)

Cheonggyecheon és un espai d'oci públic que ressegueix un rierol del Riu Han, té una longitud de gairebé 11 quilòmetres i travessa el centre de Seül. Abans de ser renovat a principis dels anys 2000, era una carretera que es va construir en l'època de la postguerra com a conseqüència del ràpid desenvolupament econòmic.



Es tracta d'un projecte de renovació urbana d'un rierol que fluïa a la ciutat abans de ser tapat per construir-hi una infraestructura de transport. La construcció de la carretera va assecar el rierol i el va convertir en una zona de fressa, plena de contaminació dels cotxes i amb una congestió de tràfic constant durant els anys 70 fins a finals dels 90.

Per solucionar la situació, l'any 2003 es va implementar el Projecte de Renovació del Rierol de Cheonggyecheon amb la finalitat de crear una zona verda amb un disseny urbà més ecològic, restaurar la història i la cultura de la regió i alhora modernitzar la ciutat.

Avui dia, la restauració del rierol ha servit per crear un hàbitat natural on hi conviuen peixos, aus i insectes gràcies a l'aigua neta que hi flueix. També ajuda a baixar la temperatura de les àrees properes a la corrent en els calorosos dies d'estiu, i millora la qualitat de l'ambient. A més, ha revitalitzat el centre econòmic en els últims anys, ja que Cheonggyecheon és escenari de molts esdeveniments culturals, com per exemple el Festival de les Llanternes.



Per acabar, afegeixo que la meva primera impressió de Seül ha sigut meravellosa i aquests 5 llocs són només una petita pinzellada de tot el patrimoni cultural que hi ha arreu de la península.

Una de les coses que més m'han cridat l'atenció és el fet que és una ciutat verda, ben cuidada i molt neta. També agraeixo la sensació de seguretat que hi tens: la gent deixa les seves pertinences com motxilles, portàtils, etc., a llocs públics com cafeteries o biblioteques sense patir per la possibilitat de no trobar-les quan tornin. Cal dir que no tot són flors i violes en aquest país, però tot i així val molt la pena venir a visitar i descobrir una cultura tan diferent a la nostra.

Fa poquet que soc a Seül, i encara em queden moltíssimes coses per aprendre que espero poder-vos explicar quan torni de l'estada de 10 mesos. Us animo a descobrir Corea del Sud amb els vostres propis ulls!

Mireia Casademont

ASSOCIACIÓ JUVENIL ATALAIA

Cada cop ens és més complicat seguir actius. La nostra franja d'edat va des dels 12 anys fins als 30 anys. Això vol dir que al setembre les noves incorporacions a l'associació han començat l'institut, els que porten anys amb nosaltres comencen batxiller, universitat o ja estan treballant.

És bastant complicat quadrar agendes per fer reunions o alguna activitat al poble.

Però el més bonic de l'associació, és que pel grup de WhatsApp ens seguim felicitant els aniversaris, i de tant en tant ens preguntem com va tot.

Ja gairebé estem a punt d'acabar l'any i per a nosaltres ha estat un any fluixet en quant a fer activitats però aquí en teniu el resum:

Sopar anual:



Des de fa molts anys, a principis d'any ens en anem a sopar.

Col·laborem amb el dinar de la festa de la gent gran:



Per nosaltres és un plaer i ens encanta que cada any ens demanin ajuda. L'Eva cada vegada se supera més, la gent gran del casal té molta sort amb ella.

Sopem pizzes davant de l'església:



Venda d'imants i adhesius:



Vam decidir fer uns imants/obridors i uns adhesius i vam anar pel poble a vendre'ls.

Si encara no els tens, posa't en contacte amb nosaltres per les xarxes socials (les adjunto al final de l'escrit).

Anem al Planeta Màgic:



Fem un gelat al McDonald's:



Aprofitem per agrair a en Met, a l'Ajuntament, a la comissió i a tots els que ens ajudeu sempre! Mil gràcies.

Si ens voleu enviar propostes i idees:

 associació juvenil atalaia

 @jovesdelfar

 atalaia.elfar@gmail.com

Cristina Espadalé

Festa Holi:

No vam ser gaire gent però els pocs que érem ho vam passar molt bé.

Ens van animar fins i tot els adults!

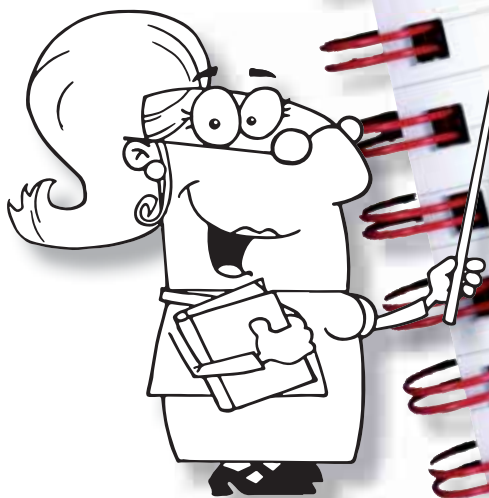


ITU, COM HO DIUS?

Encetem un nou espai a la nostra revista sobre paraules curioses que potser molts de nosaltres les diem de manera diferent o que segurament no les hem sentit mai i tampoc en sabem el seu significat. Són paraules que ens fan pensar i són dites arreu. Mots que ens sorprenen i ens ensenyen moltes coses.

Us convidem a tots a participar-hi i a fer-nos arribar noves paraules per a les properes edicions. Us donem les gràcies per endavant.

Esperem que aquestes us agradin i us facin divertir:



FARDA, BILORDA: brutícia, brossa

CATIUSCA: bota d'aigua negra normalment utilitzades per fer feina

GRASALA: recipient gran i profund

LLOSSA: cullera gran

TRUMFA: patata

TRUMFES VIVES: patates fregides

TUPI o TOPI: olla petita amb una ansa

XICRA: tassa petita

MARRANXA: garrafa, recipient per re-partir llet

ESGARRINXAR: esquinçar lleument la pell d'una part del cos

ESTAR ESTELLAT: tenir agulletes

XARRAC: xanqueta, sabatilla

AIXALAIAT: ganes de gresca, de fer coses, ganes de parlar

VIANDA: aliment, menjar

ANSAT: olla petita que té un mànec



25 D'AGOST 2019

QUIM BAYÉS, UNA GRAN PÈRDUA

Des que va néixer en Quim es va estimar aquest poble. Sempre tenia records de petit jugant als carrers i a la plaça, de l'escola, de quan feia d'escolà... Va col·laborar amb l'Ajuntament, la Comissió de Festes, la parròquia... Ens agradaria que el recordéssiu ballant sardanes a la plaça, llegint lectures a missa, participant de les caminades, de les classes de català, anant amb el tractor cap al seu hort des d'on veia el seu estimat campanar... A la seva cartera tota la vida hi ha portat una foto d'El Far d'Empordà.

Família Bayés



TOTS AMB LA RECERCA!

Pas a pas hem arribat al tercer any del projecte "Tots amb la Recerca!" que vam començar amb la il·lusió de donar veu al nostre jovent, del qual, no podem estar més orgullosos pels resultats.

Orgulloses del nostre poble, que omple la sala per a cadascuna de les xerrades proposades amb atenció i fidelitat.

Orgulloses de la resposta dels experts convidats que, de manera totalment desinteressada, vénen al nostre poble, escolten els nostres joves i ens donen pinzellades de la seva professió sempre d'una manera molt divulgativa i instructiva, i això no és una tasca fàcil.

Orgulloses dels nostres joves que se superen i ens ofereixen xerrades interessants, treballades i amb una capacitat d'oratòria fresca i molt prometedora. Cadascuna de les xerrades d'aquest cicle ha estat diferent, entretinguda i ens ha fet reflexionar sobre diversos temes que ni tan sols coneixíem.

Enguany, hem començat amb la presentació de la Marina Jofre i el seu treball "Atractius i influències del disseny", un treball que ens ha mostrat com els processos de disseny de qualsevol producte han d'interaccionar amb els gustos i prioritats del mercat al que estan destinats si volen tenir èxit.



desenvolupada. La xerrada posterior va ser a càrrec de dos enginyers de l'empresa CENTRECID, vinculada amb l'UdG, i va ser un complement perfecte per entendre el seu treball i posar-ho, encara, més en valor.

Al mes de febrer va presentar el seu treball en Guillem Teixidor amb el títol "Anàlisi de sistemes de gestió del Stake en apostes esportives", un treball amb una temàtica complexa, com és el de



Del treball de la Marina podem destacar la seva capacitat tècnica i els processos de creació del seu producte des d'una metodologia d'enginyeria de disseny molt ben estructurada i perfectament



les apostes esportives. En Guillem ens va explicar, des d'un punt de vista matemàtic, les diferents opcions que hi ha per apostar i per obtenir



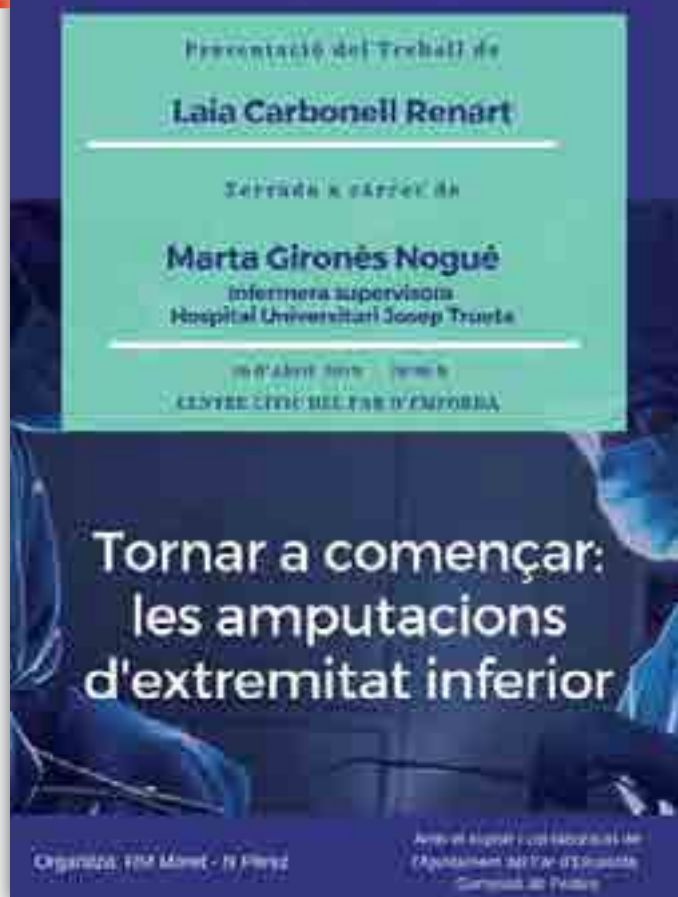
(o no) beneficis econòmics. Volem agrair a en Guillem el seu esforç per fer-nos entendre un món tan allunyat de nosaltres i ser capaç d'arribar a les conclusions exposades gràcies al rigor d'un treball matemàtic i de programació a l'abast de molt pocs.



La xerrada d'en Guillem, a més, ens va permetre tenir com a expert a un altre jove elfarenc, en Roger Arbusà, que ja des del seu vessant professional, ens va relatar la seva trajectòria professional com a periodista esportiu i les seves aventures amb l'equip del Barça als Estats Units.

I per finalitzar el cicle, la Laia Carbonell ens va deixar sense paraules amb el seu treball, la seva presentació i la seva actitud. La Laia va tractar un tema difícil "Tornar a començar: les amputacions d'extremitat inferior". La seva exposició va ser capaç de transmetre'ns tota la tendresa i admiració vers les persones amputades, especialment cap a la figura del seu avi, en Niceto, al que va dedicar el seu treball i que d'alguna manera va estar present durant tot l'acte. Després de la presentació de la Laia vam gaudir d'una excel·lent xerrada a càrrec de la infermera supervisora de les unitats de pneumologia, cirurgia toràcica i vascular de l'Hospital Universitari Dr. Josep Trueta de Girona, Marta Gironès, que va posar un fermall d'or a la nit.

TOTS AMB LA RECERCA!



I així, arribem al final d'un altre curs, i amb la total satisfacció que ens dona veure com els nostres joves es desenvolupen en l'àmbit educatiu i personal. Nosaltres ja estem preparant noves xerrades que, de cares al curs vinent, anirem organitzant i que segur comptaran amb l'atenció i admiració de tot el poble.

Com sempre, només ens queda agrair a l'Ajuntament i a la Comissió de Festes el suport i l'ajuda que sempre ens donen en el nostre projecte.

Norma Pérez

PASSAT I PRESENT

Els anys deixen petja en el nostre rostre, en la vostra parla sàvia, on s'hi nota el vaivé del pas del temps. Heu hagut de triar camins i sortejar entrebancs, que us han portat al cim del camí. Des de dalt, satisfets i serens, amb vista d'ocell observeu tot el que heu construït.

"Quien tuvo, retuvo" o el que és el mateix: "On n'hi ha hagut sempre en queda"



Us convidem a tots a participar en aquesta nova secció de la revista en les properes edicions. Tothom qui vulgui apropar el seu passat fins al dia d'avui ens pot fer arribar la imatge que més li agradi. Nosaltres l'aparellarem amb una foto recent.

Animeu-vos-hi!

UAP! CANTA PER LA PAU

Des de fa ja 11 anys, un grup de professors de música de diversos instituts de les comarques gironines ens organitzem per crear un espectacle anual dedicat a la PAU. Els protagonistes de la cantata, evidentment, són els alumnes, noies i nois a qui els agrada cantar! Cada any aprofitem per reflexionar sobre temes que pensem que són essencials, aquells que els poden remoure alguna cosa, els que toquen la fibra.



Per exemple el 2014 ho vam basar en el llibre *Wonder*, un nen que neix amb una deformació a la cara, i que després de moltes operacions ha d'afrontar l'arribada a l'institut. Com es comportaran els seus companys? Per què l'aparença és tan important?



L'any 2015 vam representar la història de Sadako, una nena de dotze anys que mor a conseqüència d'una malaltia provocada per l'explosió de la

bomba atòmica. Al Japó hi ha una antiga llegenda Senbazuru que diu que si construeixes 1.000 grues de paper se't concedirà un desig del cor. Sadako va començar a fer-ne quan estava ingressada a l'hospital, però només en va poder fer 644 abans de morir. Els seus companys van acabar de fer-les totes i s'ha convertit en un símbol per demanar la pau al món. Regalar grues de paper serveix per desitjar salut, benestar, felicitat i prosperitat. Al parc de la pau d'Hiroshima hi ha una estàtua dedicada a Sadako i nens de tot el món hi envien cada any grues de paper.



El 2016 vam explicar la història de Malala You-safzai, una estudiant, activista i bloguera pakistanesa que va ser agredida per un milicià talibà. Li va disparar al crani i al coll, i, amb tot, va aconseguir sobreviure. Reivindicava, i ho continua fent per tot el món, que les nenes puguin anar a l'escola i rebin una bona educació. Ha estat la persona més jove a rebre el premi Nobel de la Pau.



L'any 2017 vam basar l'espectacle en el problema dels refugiats i com arrisquen la vida per arribar a Europa, un tema que, malauradament, continua essent de profunda actualitat. Per què marxem de casa seva? Què fariem si ens trobéssim en la seva situació? Com els rebem nosaltres? Com plora el mar!



El 2018 vam reflexionar sobre el Gran Germà que tot ho controla. Som conscients que ho saben tot de nosaltres? El mòbil, les xarxes socials ens delaten a cada minut. Vivim en una societat on es manipula la informació, on es practica la vigilància massiva i la repressió política i social.



I finalment aquest any 2019 hem parlat de l'Holocaust. 179 joves són deportats a un camp de concentració a Txèquia. Porten l'uniforme de ratlles i estan obligats a treballar sense parar. No tenen quasi res per menjar. Descobreixen un tresor: una partitura i uns instruments. Assagen l'obra Brundibár per oblidar l'horror que els toca viure. Brundibár és una òpera que va ser escrita real-

ment a Theresienstadt el 1939 per Hans Krása. Es va representar més de 50 vegades en un any, protagonitzada sobretot per nens jueus, i tots, sense excepció van ser deportats a Auschwitz. L'Holocaust va acabar amb més de sis milions de vides jueves, un milió de les quals eren nens.

No podem canviar el passat, però sí ajudar a les noies i nois d'avui a ser-ne conscients. I a través de la música sempre és més fàcil parlar-ne. Tots els espectacles els vestim amb un guió breu i amb unes 15 cançons adaptades, variades i de tots els estils de música. Hi ha un cor de cambra escollit a través d'un càsting, que tenen molts assajos i aguanten el pes de l'obra, i un cor general format per alumnes dels diferents centres. El representem a finals de gener i principis de febrer, coincidint amb el dia escolar de la No-violència i la Pau, precisament perquè un 30 de gener va morir Gandhi.

Es realitza al Teatre Municipal de Girona, i des d'aquest any, també al Teatre El Jardí de Figueres. Es fan diverses sessions perquè el volum d'alumnes que movem és molt gran, en total més de mil cantaires i més de set mil al públic. Cada centre té adjudicat un dia i una hora i compartim escenari amb altres centres. És una experiència emocionant i realment enriquidora. També es fa una sessió oberta al públic general, pares, familiars i amics.

A més, i ja per acabar, tot plegat té un rerefons solidari, perquè darrere hi ha entitats com Intermon Oxfam, Càritas i Pallassos sense fronteres, ONG's que desenvolupen activitats per a satisfer les necessitats de la gent que els fa falta ajuda per tirar endavant. Els alumnes participants paguen 1€ en concepte de donatiu simbòlic a aquestes entitats. I el que es recapta de les sessions obertes als pares i públic general també va per elles.

Bé, és un projecte que mica en mica ha anat creixent, i molt, que requereix un gran esforç per part de tots els que hi participem, però alhora satisfà molt quan veus el resultat final. L'emoció dels alumnes en acabar l'espectacle compensa gratament.

Maria Company i Coll

QUATRE ELFARENQUES DEIXANT PETJA A LISBOA

El passat mes de desembre amb les Lola Flores, que així és com ens anomenem un grup d'elfarenques, vam decidir anar a Lisboa.



Avui dia, és fàcil trobar vols d'avió a un bon preu i, més encara, si ho reserves amb antelació. El que potser és més difícil, a la nostra societat del moment, és trobar alguns dies seguits per poder compartir aquests viatges amb la gent que més gaudeixes i aprecies. Per això, quan vam trobar la combinació perfecta per descobrir nou món no vam dubtar a marxar plegades.



Durant l'estada, ens vam allotjar en un *Hostel* força cèntric. Recordo que el primer dia, anàvem ben carregades amb les maletes i, és clar, heu de pensar que agafant vols barats ja se sap que s'arriba a la destinació a altes hores de la nit... Però el més greu va ser que nosaltres no sabíem que a

la capital portuguesa hi ha un munt de pujades. I, com que, en la mesura que ens és possible el que volem és estalviar, vam decidir anar amb l'equipatge fins al *Hostel*. Per tant, vam recórrer a peu aquelles pujades amb un desnivell considerable enlloc d'agafar el transport públic...



Com podeu suposar, després de l'experiència, la resta de dies, no vam dubtar en agafar l'opció del típic tramvia groc.

Durant quatre dies vam visitar: Sintra, Cascais i Lisboa. Personalment, i estic segura que les meves amigues comparteixen la mateixa opinió, Portugal ens va sorprendre molt gratament. Sovint, no apreciem el que ens queda més a la vora pel fet de la proximitat. Pensem visitar-ho més endavant o bé preferim marxar més lluny perquè ens atrau allò que ens sembla que serà més atípic o





exòtic. No obstant, aquest país ens va encantar. El tracte de la seva gent, els paisatges, en moltes ocasions semblants als de la nostra terra, la seva gastronomia... A Belem per exemple, vam menjar els típics pastissats de crema farcida,... que bons que eren! A més, els preus són molt més econòmics que els d'aquí, però com que cada vegada el turisme hi és més present, és cert que els diferents comerços ja aprofiten l'avinentesa per apujar-los.



Encara que hi vam anar en una època on hauria d'haver fet fred vam tenir la sort de gaudir de molt bon temps durant tota l'estada. Fins hi tot vam poder aprofitar per fer una ruta amb bici i descobrir Cascais tot prenent una canyeta amb unes braves al costat de l'Atlàntic. També vam recórrer Lisboa amb el bus turístic, que ens permetia parar als monuments més emblemàtics i poder visitar tot allò que volíem.

Recomano Lisboa i els seus voltants cent per cent. És cert que, en un viatge influeix molt el temps que faci, la gent amb la que comparteixes

l'experiència i segurament el tipus d'estada que tinguis pensada fer i el preu que vulguis pagar per aquesta.



Anar amb les Lola Flores va ser i, perdoneu per l'expressió, súper, súperguai i molt top. Esperem que, si teniu l'ocasió d'anar-hi, ho pugueu gaudir tant com nosaltres ho vam fer. I espero poder compartir més moments de les nostres aventures a les properes revistes. Perquè el vincle que tenim nosaltres quatre l'ha creat, en bona part, el nostre poble.

Eva Arnall

ECONOMIA CIRCULAR, EL FUTUR DEL NOSTRE PLANETA

INTRODUCCIÓ A LA REGLA DE LES 5R

Tots som conscients de la importància de les nostres accions per tal de garantir un futur sostenible que es predisposa dolent gràcies al tantes vegades nomenat, canvi climàtic.

La primera cosa que ens ve al cap quan parlem de desenvolupament sostenible, és la paraula reciclatge, i si bé, és important, no podem deixar fora altres conceptes que són tan o més importants que el **reciclatge** per poder parlar de desenvolupament sostenible, i es tracta de l'anomenada "regla de les 5R" i els seus conceptes:



Amb aquestes regles es pretén desenvolupar hàbits de consum responsable i conscienciar, per tal de, generar menys residus, estalviar diners i aconseguir consumidors més responsables, reduint així la petjada del carboni que cadascuna de les nostres accions i, nosaltres mateixos com a éssers humans, generem al llarg de la nostra existència.

Si bé, poden semblar termes que defineixen la mateixa acció, això no és correcte, no tan sol des del punt de vista etimològic, sinó també conceptual. Cadascuna de les accions implica una conseqüència per al medi ambient i també per a l'economia global. A continuació, es resumeixen les definicions i implicacions de cadascuna.

REDUIR

Reduir, es refereix a la reducció d'ús. Reduint el consum i ús reduïm també la quantitat de residus generats i per tant l'impacte de la nostra activitat sobre el medi ambient.

Aquesta és la primera R que ens ha d'ocupar i preocupar i està directament lligada al consum (tant de béns com energètic) i a la societat de consum en la que vivim.

Algunes de les accions que podem fer per aplicar aquesta R són:

- Reduir o eliminar la quantitat de materials destinats a un ús únic (per exemple els embalatges).
- Adaptar els aparells en funció de les seves necessitats (per exemple posar rentadores i rentavaixelles plens i no a mitja càrrega).
- Reduir pèrdues energètiques o de recursos: d'aigua, desconexió d'aparells elèctrics en mode d'espera, conducció eficient, desconectar transformadors, etc.

REUTILITZAR

Reutilitzar es refereix a poder tornar a utilitzar les coses i donar-los la major utilitat possible abans que arribi l'hora de desfer-nos d'elles, atès que disminueix el volum de les escombraries.

Aquesta tasca és una de les més importants ja que també ajuda a reduir despeses i per tant a reduir el consum a les llars.

La majoria dels materials que fem servir dia a dia poden ser reutilitzats d'alguna manera, per exemple: imprimir el paper per les dues bandes, reutilitzar la fusta de les tarimes, mercats de segona mà, donar els llibres, aparells elèctrics, etc.

A més, es poden buscar altres usos a materials o objectes ja rebutjats (ex: mobles de palets).

RECICLAR

Reciclar hauria de ser l'última opció per desfer-nos dels materials, i no obstant això, és la que ha calat més en persones conscienciades amb l'ecologia i en general en la societat.

Reciclar consisteix en el procés de sotmetre els materials a un procés en el qual es puguin tor-

nar a utilitzar. Aquesta acció redueix notablement la utilització de nous materials, i redueix el volum d'escombraries en un futur. Es tracta de recuperar les matèries primeres amb la finalitat de poder-los donar un nou ús. Tots coneixem com reciclar a casa i tenim a prop recipients per les matèries més habituals. Tot i així, existeixen altres materials que no es reciclen, bé per desconeixement, bé per dificultat de trobar on llençar-los.

REBUTJAR

Rebutjar pretén que el consumidor sigui responsable amb l'ús que fan terceres persones de les matèries primeres. Rebutjar que ens donin plàstics, evitar compres a empreses no compromeses amb el medi ambient, són algunes de les accions a què es refereix aquesta regla. Aquesta acció fa que, cada vegada més, les empreses inverteixin en solucions més sostenibles en els seus productes.

REEEMPLAÇAR

Reemplaçar o substituir es refereix a la recerca de materials alternatius als habituals. Per exemple, l'ús de materials biodegradables per als envasos. Aquest concepte està molt lligat a la innovació de les empreses i a la recerca d'alternatives a la situació actual.



Cartell informatiu de l'organisme de normalització ISO referent a les 5R

CONCEPTE D'ECONOMIA CIRCULAR

Un concepte que actualment s'està presentant com a única alternativa viable al desenvolupament actual, és el d'Economia Circular.

Però, per poder entendre l'economia circular és necessari primer conèixer com és l'economia lineal, que és la que actualment tots coneixem.

L'economia actual, es basa en un model lineal:



La generació de residus creix sense parar amb aquest sistema, a això se li suma que la població mundial augmenta i el nombre de països que entren en aquest sistema creix any rere any. A hores d'ara, es calcula que serien necessaris dos planetes per a suportar les necessitats de recursos que provoca l'economia lineal.

Com ja podem intuir, aquest model ja ha arribat als seus límits, i això es posa de manifest en l'esgotament d'un seguit de recursos naturals i dels combustibles fòssils.

L'Economia Circular es presenta com una eina clau en la reducció de gasos d'efecte hivernacle (GEI) i, per extensió, en la lluita contra el canvi climàtic.

L'economia circular proposa un nou model de societat que utilitza i optimitza els estocs i els fluxos de materials, energia i residus i el seu objectiu és l'eficiència de l'ús dels recursos, uneix els aspectes ambientals, econòmics i socials en un únic concepte.

Com aconseguir-ho està lligat als conceptes que conformen les regles de les 5R, i està lligat a uns eixos com són:

1. Obtenir una major eficiència en l'ús de recursos (recursos com l'energia, l'aigua, matèries primeres).
2. Allargar el temps d'ús dels productes (reutilització, reparació, etc.).
3. La re-fabricació i el reciclatge com a última sortida. En tots dos casos, l'objectiu és evitar que els materials acabin a l'abocador o a la incineradora.



Infografia dels 17 Objectius per al Desenvolupament Sostenible 2015-2030 de les Nacions Unides

Això, entre altres coses, implica un canvi de mentalitat en l'ús dels recursos, no és necessari pagar per un producte, sinó que, pagarem per l'ús d'aquest producte i el fabricant (propietari) serà el responsable de la reutilització del producte.

No podem enumerar aquí els avantatges que presenta aquest model davant del lineal, però potser el factor més important és que els residus adquireixen valor. El producte ha de ser dissenyat per a ser desconstruït.

L'economia circular aconsegueix convertir els nostres residus en matèries primeres, creant així un nou paradigma d'un sistema de futur.

Finalment, comentar que, des de les Nacions Unides s'han elaborat 17 Objectius per al Desenvolupament Sostenible que afecten tot el planeta per al període 2015-2030 (veure imatge) i l'Economia

Circular és una de les eines més importants per assolir aquests objectius.

Cal destacar que la Generalitat de Catalunya ha desenvolupat l'Observatori d'Economia Circular amb l'objectiu de donar visibilitat als esforços que fa Catalunya en matèria d'economia verda i circular i fer difusió dels èxits assolits i això ens fa intuir que aquest concepte ja és una realitat.

Per entendre millor com funciona aquest sistema i com ens afectarà a nosaltres en un futur ja molt proper, recomano visitar un vídeo de la fundació COTEC:

<https://www.youtube.com/watch?v=Lc4-2cVKxp0>.

Hem de tenir clar que el futur, o passa per un model d'Economia Circular o no hi haurà futur.

Norma Pérez

SOBRE EL P. JAUME PRATDESABA I GÜELL

El P. Jaume va néixer a la comarca d'Osona l'any 1932.

Va ser ordenat sacerdot de la Congregació de la Missió dels Pares Paüls, fundats al segle XVII per sant Vicenç de Paül.

Originàriament sant Vicenç va crear un grup de preveres que es dedicaven a l'apostolat rural. La prioritat del carisma fundacional ha estat sempre la dedicació als necessitats, als ancians, a la vida de les parròquies i oberts a les missions.

Per això el P. Jaume, com altres religiosos que han estat a Figueres, va passar uns anys de missioner a Hondures, en la missió que hi tenen els Pares Paüls.

A casa nostra, els Paüls sempre han estat lligats a la tasca de l'Asil Vilallonga de Figueres, que va néixer fa 132 anys, de la mà de Marià Vilallonga, que va voler des dels inicis la col·laboració presencial de les religioses Filles de la Caritat de Sant Vicenç de Paül i l'atenció religiosa dels Paüls.

El P. Jaume, a més de la tasca pastoral a l'Asil i a Figueres, des que va arribar a la comunitat dels Pares Paüls de Figueres es va encarregar de la parròquia del Far d'Empordà, com a regent des de l'1 de març de 1979 (ara ha fet 40 anys) i com a rector des del 15 de maig de 1985.

I des del 1991 regentava també la parròquia de Siurana.

Mossèn Miquel Àngel Ferrés
Rector de la parròquia de Sant Pau de Figueres



P.D. Aquest mes de juliol, mossèn Jaume va haver de deixar de celebrar ofici a la nostra parròquia degut al seu delicat estat de salut. La malaltia va fer que s'hagués d'ingressar a l'Hospital de Figueres en un parell d'ocasions i, finalment, el dilluns dia 9 de setembre va ser traslladat definitivament a Barcelona on tindran cura d'ell.

Des d'aquestes pàgines li volem donar les gràcies públicament per la dedicació i constància que ha tingut envers el poble del Far i els seus veïns. Generacions de pares i fills han celebrat totes les cerimònies religioses amb ell i el recorden amb estima, pel seu tarannà bonhomí i proper amb tothom.

L'any 2012 la revista *Farus* li va dedicar unes pàgines sobre la seva vida i trajectòria. A reveure mossèn! Sempre el recordarem.

DE MUNTANYES 2019

Aquest any, amb la colla dels Molls, no hem fet gaires sortides. Quan havíem d'anar al Turó de l'Home va fer mal temps i quan havíem d'anar al Matagalls va coincidir amb la jornada electoral pel que es va haver de suspendre.

A mig mes de febrer, uns quants, vam fer la ruta de l'exili. És una volta senzilla i molt maca. Vam encertar un dia assolellat, però érem poca gent, això que aquest any es commemora el 80è aniversari d'aquest fet. Pensar en aquella pobre gent que va haver de fer aquest camí amb nens i vells i amb les poques pertinences que podien arrossegar... Us recomano un llibre de molt bon llegir que es diu *Demà tindrem sort*. L'autor del llibre és en Juan Pacheco i explica les seves vivències quan amb la seva mare i un germà més petit van estar-se tres dies a La Vajol, sota la volta d'una escala esperant el seu pare, sense menjar ni gaire abrigo amb pluja i tramuntana. Aquest home encara és viu, té prop de 90 anys i viu a Girona.

Nosaltres vam tenir la sort de poder fer el camí de bona manera, sense fred i ben equipats recordant la desfeta de fa 80 anys.

A mitjans de març es va anar als estanys de Gutina i Menhir de la Murtra. Llàstima que ja feia dies que no plovia i estaven amb poca aigua ja que a l'hivern plens estan preciosos. Aquí sí que s'hi va apuntar força gent i crec que va agradar perquè és fàcil i planera, a part que es va encertar un dia molt bo.

Aquest any, l'excursió nocturna, va ser als Aiguamolls des de la torre de l'Almatà per veure des d'allà la posta del sol. Ara no és com a l'hivern que hi ha tanta aigua i tants ocells, ara tot està sec. Com que vam anar a fer el toc o el gelat al xiringuito del càmping Almatà, ja vam tornar als cotxes per dins del càmping i vam poder veure com viuen les seves vacances la gent que ens visita.

Hi havia molta marxa i les nenes més grandetes ja s'hi haurien quedat a ballar.

Mai em cansaré d'insistir en la necessitat d'educar en l'esforç... feu que els nens aprenguin de vosaltres el plaer per l'esport, sigui bicicleta, gimnàstica, pilota, ballar o caminar... la qüestió és treure'ls del sofà i de les maquinetes. Hi ha d'haver temps per a tot. Tota la vida hem sentit a dir que "ment sana en cos sa" i per tenir el cos sa l'hem de bellugar estimulament tota la musculatura. Per cert, un exercici complet és ballar sardanes ja que treballa braços, pectorals, esquena, bessons, quàdriceps i els turmells. Vinga qui s'hi apunta... Ho dic de debò que és un bon exercici.

Desitjo a tothom bones caminades per les muntanyes o les planes.

Fina Company



▲ Ruta de l'exili



▲ Ruta de l'exili



▲ Estanys de Gutina



▲ Menhir de la Murtra



▲ Passejada nocturna pels Aiguamolls de l'Empordà

PARLEM DEL PAS DEL TEMPS?

T'agrada mantenir una conversa sobre temes generals i socials que afecten a totes les persones? Si respons afirmativament continua llegint i en cas contrari et desitjo com al lector molta salut i llarga vida de tot cor. Adéu.

En cada ciutat i poble són variades les edats dels seus habitants: nadons, infants, adolescents, joves, adults i vells. Qui són els vells del poble?, potser no hi ha vells, només "gent gran". Qui és "gran"?

Actualment els mitjans de comunicació escampen a les ones i imprimeixen al paper diàriament dues falses denominacions: **avis i tercera edat**. Col·lectius sensibilitzats sobre el tema les rebutgem. L'avi i l'àvia són els pares i mares dels respectius pares i mares. Identificar un estatus familiar amb l'edat és una falsa percepció. Es pot escoltar i llegir cada dia informació que mostra el mar de dubtes que genera anomenar a les persones que escalen la piràmide d'edat, invertida, sigui qualsevol notícia que es difon.

La tercera edat, quina edat és? Us ho heu preguntat alguna vegada? En realitat és la denominació més equivocada referida a l'espècie humana. Algun il·luminat va crear, fa molts anys, la definició antròpica-social per a un col·lectiu cada dia més nombrós. Col·lectiu amb capacitat per retornar els diners, merescuts dignament, de la paga mensual i segura de la jubilació a la societat consumista. Les agències de viatges van ensumar una potencial clientela disposada a fer "vacances" complementades amb activitats, dirigides per joves i capacitats monitors, on allò important és moure el cos i deixar descansar la ment crítica. També s'incita a la compra d'articles enlluernadors en presentacions o per telèfon.

Es pot anomenar "madurescència" al període en que s'allarga la vida i podem madurar fins a arribar al màxim de potencialitats.

Coneixeu "l'Acadèmia dels Sèniors" de la Generalitat? Per què serà que conté la paraula "envel·liment"?

El misteri del pas del temps es visiona en obres de molts artistes. Alicia Viñas, Directora del Museu de l'Empodà, l'any 1983 va regalar una obra a la Llar del Pensionista en la seva inauguració, centre que l'any 1986 es va anomenar Casal d'Avis i des del 1994 fins a la seva extinció Casal de la Gent Gran.

A sota us mostro una obra actual del sevillà Antonio Garcia Villaran, youtuber.

Adéu lectors. Bona tardor! Bona SALUT!

Dolors Roig Puig



L'INCENDI DEL DIA 2 DE JULIOL

Aquest estiu ha estat especialment calorós, amb temperatures que al juny han batut veritables rècords. L'onada de calor de finals de juny, juntament amb la falta de pluja, va fer que el dia 2 de juliol a la tarda, els camps fossin un veritable polvorí incendiari. Mentre es recol·lectava el camp d'ordi d'en Josep Carbó, una

guspira va originar en pocs segons un incendi que ràpidament va cremar els marges de matolls que voregen la bassa de reg, just a tocar de la urbanització. Gràcies a la rapidesa dels bombers, l'ADF i l'ajuda constant dels pagesos, l'incendi va ser controlat en poca estona i no es van haver de lamentar pèrdues importants.



SOY INDEPENDENTISTA



Soy catalán.
Soy independentista y lo digo en castellano porque es mi lengua materna.

Nací en un pueblo de Soria hace 55 años y llegué a Barcelona recién cumplidos los diez meses de vida, aunque desde hace más de 30, mi vida se desarrolla en l'Alt Empordà. Mis padres llegaron buscando un futuro mejor, como hubiéramos hecho muchos en su misma situación. En la vida casi todo es cuestión de circunstancias. Por eso, es de admirar a los inmigrantes, que en un golpe de valor, muchos de ellos arriesgando sus vidas, deciden embarcarse en una odisea para llegar a tierras más prósperas. Mi padre era soriano de nacimiento pero falleció habiendo vivido por estos lugares más de 22 años. Mi madre, también soriana de origen, llegó a Catalunya con unos 40 años, pero el destino hizo que un cáncer se la llevara con sólo 47 años de edad. Ellos pudieron vivir y prosperar aquí. No digo que no lo hubieran hecho en su tierra; seguramente, pero el hecho es que lo hicieron aquí. Trabajaron en lo que pudieron, trabajaron muy duramente, dedicaron su vida a educarnos y a sacarnos adelante a mí y a mis seis hermanos dándonos lo mejor que pudieron.

Sin olvidar sus orígenes, los dos amaron a Catalunya. Mis padres no hablaron catalán nunca, de hecho, ni siquiera lo llegaron a entender bien del todo, sobre todo mi madre (falleció en el año 72 y por aquél entonces la lengua de Pompeu Fabra se limitaba a canciones protesta y poca cosa más). Ellos se desarrollaron en castellano toda su vida: en sus trabajos, en las administraciones, en los comercios, en su vida social, con sus amistades. Siempre, completamente en castellano.

Yo estudié en un colegio en el que se impartían todas las asignaturas en castellano, excepto la de lengua catalana, por supuesto. A los 12 años (año 1976), mi colegio formó parte de una prueba piloto en "Nou Barris" y algunas asignaturas también se impartían en catalán. Y era una escuela pública, como esa había muchas más. Lo de la inmersión lingüística y que la lengua vehicular sea la catalana, es muy reciente, señores, no se confundan, y ya se nos ha negado. Para mí, la lengua es cultura. Sea la que sea, de hecho tengo la gran suerte de ser bilingüe en castellano y catalán, y además me desenvuelvo perfectamente en inglés y en francés. Y la cultura es tolerancia, encuentro, educación y convivencia.

Me declaro independentista y no pienso pedir perdón por serlo o sentirme culpable por ello. Soy independentista desde antes de todo este embrollo político y casi desde que empecé a votar. Hace un tiempo no hubiera escrito estas líneas porque hablar abiertamente de independentismo no estaba bien visto, a pesar de lo que puedan pensar. Soy tan independentista que mis padres fueron inmigrantes en Catalunya, que mi lengua materna es la castellana y que cuando pienso, señores, lo hago en ambas lenguas. Soy tan independentista que en mi casa a mi hijo se le habla en dos idiomas: el castellano por mi parte y el catalán por parte de mi mujer porque, repito, la lengua es cultura. Soy tan independentista que, a pesar de ser los dos catalanes (yo de adopción y mi mujer de nacimiento) hablamos castellano entre nosotros. Soy tan independentista que hablo en castellano con mis hermanos porque es nuestra lengua materna, lengua que amamos, no se confundan. Soy tan independentista que tengo conversaciones independentistas con otros independentistas en castellano; a pesar de ser catalanes e independentistas, hablamos en castellano y nadie se extraña por ello.

Soy tan independentista que, a veces, cuando entro en una tienda hablo en castellano primero por no ofender a la persona que me va a atender y no saber si me va a entender bien si le hablo en catalán. Sí, eso pasa en catalán con alguien que entiende o habla el catalán, a la inversa, sin embargo, es impensable, porque en Catalunya todo el mundo entiende el castellano y sabe hablarlo. Soy tan independentista que escribo y me expreso igual en catalán que en castellano, porque son las lenguas que mamé casi desde la cuna y a mucha honra. Soy tan independentista que domino la lengua castellana mejor que muchos castellanohablantes, a pesar de mi bilingüismo. Soy tan independentista que tuve un padre que hace 50 años que emigró de su tierra natal y que, si hoy pudiera votar creo que lo haría a favor de la independencia porque quería lo mejor para él y para sus nietos. Soy tan independentista que admiro la cultura española, a excepción de los festejos en los que se hacen sufrir o se matan animales, y esto va por las corridas de toros, pero también por los "correbous" catalanes, porque me da igual el origen. Así de independentista soy. Soy



tan independentista que amo la literatura castellana y a los grandes autores que he leído: Cervantes, Fernando de Rojas, García Lorca, Antonio Machado, Delibes entre otros. Soy tan independentista que no odio a nadie, simplemente defendiendo lo mío.

No se confundan, aquí no se odia a nadie, excepto las minorías existentes en todos los movimientos sociales. Catalunya ha sido siempre una tierra de integración para todo aquel que ha querido venir y quedarse. Catalunya, simplemente, vive y siente de una manera diferente porque, a lo largo de los años ha tenido una historia, una lengua y una cultura diferentes a la española. Imagino que si no se es catalán y no se vive aquí cuesta de entender. No pretendo juzgar a nadie. Catalunya tuvo la mala suerte de perder una guerra allá por el año 1714 que le hizo perder toda la autonomía que poseía entonces dentro del reino español. A nadie le gusta que le sometan. Pero así fue. Y nos siguen sometiendo: intentan debilitar nuestra lengua con nuevas leyes, nos ahogan con deudas, nos tachan de insolidarios, nos humillan y nos insultan impunemente en los medios de comunicación y en las redes sociales. Nos dicen que no a todo: no al pacto fiscal, no al Estatut, no al corredor mediterráneo, no a la inmersión lingüística, no a una consulta independentista. Nadie aguanta tantos noes por mucho tiempo. Con España todo es no.

Y no se engañen señores, hoy es Catalunya, pero estos que nos lo niegan todo por sistema son los mismos que niegan la democracia, la libertad de expresión y los derechos de todo español. No quieren que pensemos en catalán, pero lo que no quieren, en realidad, es que pensemos, porque necesitan súbditos doblegados que no les pongan trabas al sistema. Yo, soy tan demócrata que soy independentista. Y si mañana fueran los vascos, los andaluces o los gallegos los que quisieran ser independientes, les apoyaría porque podría entender su causa y porque, señores, no quiero que nadie se quede conmigo por la fuerza. No dejarnos ejercer la democracia es someteros. Pero, cuidado, porque también es conseguir que cada vez más gente piense como yo. Y ya no solo personas de Catalunya, sino de fuera (España y extranjero) que están empezando a apoyar nuestra causa. Sinceramente, España debería plantearse por qué tantos países se han independizado de ella a lo largo de la historia (Venezuela, Colombia, Argentina, Filipinas, Cuba, Guinea, etc. la lista es mucho más amplia). A lo largo de la historia muchos países se han independizado de otros, solo hace falta consultar cualquier mapa sobre

el tema. ¿Tan descabellado es entonces que Catalunya lo quiera y lo pueda ser? Soy tan independentista que si mañana mismo Catalunya fuera independiente seguiría siendo la misma persona, hablando en castellano, escribiendo en castellano, sintiendo en castellano y admirando la cultura española. Pero, dando gracias a España por haberme brindado la oportunidad de votar, de decidir por mí mismo con quién quiero estar y de ejercer mi derecho a la democracia y a la autodeterminación. En definitiva: aún admiraría más a España.

Yo, señores, me siento catalán, y esto es un hecho. Quiero a mi tierra, la tierra de mi mujer y de mi hijo, la que me ha visto crecer. Me gustan sus costumbres, sus tradiciones, su lengua, su cultura, sus lugares, su gente. Me gustan los catalanes por su hospitalidad, por su saber estar, por su unidad, por su levantarse ante las adversidades, por su democracia, por su paciencia, por su trabajo, por muchas cosas. Pueden entenderlo o no, pueden respetarlo o no, pero los sentimientos son sentimientos y ya no tienen que ver con política o economía, señores: me siento catalán. Y contra esto, nadie, ni siquiera España, puede luchar. Soy tan independentista que mi primer apellido es Martínez y estaré orgulloso de llevarlo en una Catalunya independiente y plural. Soy tan independentista que ya, aunque quisiera, no podría sentirme español porque si me someten me deja de apetecer. Y, créanme, señores, en Catalunya hay mucha gente como yo. Vayan abriendo los ojos y, lo que es más difícil: las mentes.

Luis Martínez Gil



REBEL·LIÓ I SEDICIÓ

En el moment que s'escriu aquest article-reflexió estem a l'espera que el Tribunal Suprem Espanyol dicti una sentència sobre el cas anomenat "Del Procés".

Tot i que ja s'ha parlat molt i molt sobre aquest tema abans de l'estiu, i durant el propi judici, ara sembla ser que tot ha quedat en una "calma chic-ha", degut a la incertesa que suposa l'anguniosa espera que ens porta, el que un tribunal dicti una resolució, que, tot i que des d'alguns estaments polítics i socials s'ha dit que ja estava escrita abans del judici. Els que ens dediquem al dret, i sovint ens toca debatre les nostres idees entre togues negres, sabem que suposar aquesta premissa llençaria per terra tot allò pel qual ens hem il·lustrat acadèmicament i entrariem a formar part d'aquell grup d'il·luminats segons els quals res val res i tot està escrit abans de fer el camí: així doncs, per què caminem?

Feta aquesta petita reflexió, donaré el meu humil punt de vista del significat jurídic dels dos delictes més importants pels quals s'han jutjat als polítics del procés: la rebel·lió i la sedició.

El nostre Codi Penal es troba dividit en dos Llibres: el primer es dedica a generalitzar sobre el Dret Penal i, entre d'altres temes, a enumerar els tipus de penes i de mesures de seguretat, així com les responsabilitats civils que comporta una condemna penal, etc. El segon llibre tracta de tots els delictes als quals se'ns pot condemnar i les seves penes que els hi corresponen.

Ens centrarem en el segon llibre que és el que ens interessa, doncs aquest també es troba dividit en Títols en els quals s'agrupen els delictes per les seves característiques comunes entre ells. El delictes de rebel·lió el trobem al Títol XXI enquadrat en els delictes contra la constitució i el delictes de sedició, tot i a ulls de l'opinió pública pot semblar el mateix però "decafeïnat", en canvi, es troba al Títol XXII entre els delictes contra l'ordre públic.

La definició que dona el Codi a un o a l'altre tipus penal és que rebel·lar-se és alçar-se violenta i pú-

blicament per aconseguir una sèrie de fets (amb una d'elles ja n'hi hauria prou):

- 1.º Derogar, suspendre o modificar total o parcialment la Constitució.
- 2.º Destituir o despullar en tot o en part de les prerrogatives al Rei o a la Reina (...)
- 3.º Impedir la lliure celebració d'eleccions per a càrrecs públics.
- 4.º Dissoldre les Corts o qualsevol Assemblea Legislativa de una Com. Aut (...)
- 5.º Declarar la independència d'una part del territori nacional.
- 6.º Substituir el Govern, o Consell de Govern d'una Com. Aut (...)
- 7.º Sostreure qualsevol força armada a l'obediència del Govern.

En canvi, el Codi dona una definició per sedició que és la següent: són sediciosos aquells que no es puguin qualificar com a rebels, però s'alcin pública i tumultuàriament per a impedir, per la força o fora de les vies legals, l'aplicació de les lleis, resolucions judicials, etc.

Un cop tenim catalogats els dos tipus diferents de delictes, veiem que ni tan sols es troben pensats per a protegir el mateix bé: en el primer i més greu el bé protegit seria la Carta Magna i en el segon cas, podríem dir que més "light", el bé protegit seria l'ordre públic. Aquest enquadrament del legislador no és arbitrari, ni molt menys, sinó que el que es pretén és reforçar la rebel·lió per sobre de la sedició i podríem dir que la sedició no intenta fer trontollar l'estabilitat política de la nació, i la rebel·lió sí. Ambdós casos són delictes greus, doncs les seves penes poden arribar als 25 anys pels rebels, tot i que no poden sobrepassar els 15 anys en els sediciosos.

En la meua opinió, entre rebel·lió i sedició hi ha una notable diferència en quant a l'objecte actiu del delictes, és a dir qui el pot cometre, doncs si en el delictes de rebel·lió el bé protegit és la Constitu-



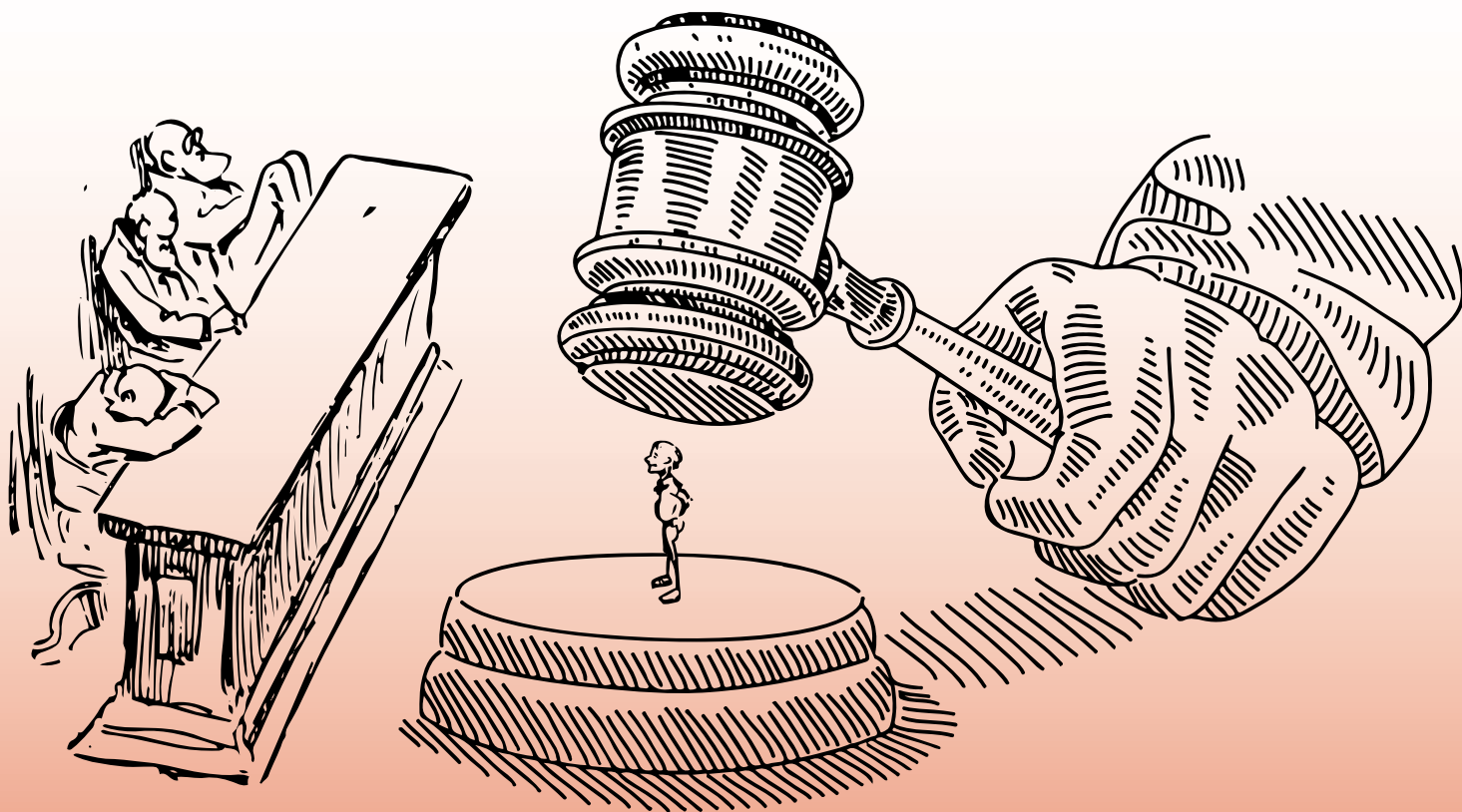
ció, és de difícil consecució per part d'un particular anònim i està pensat segurament pels actes que podrien arribar a produir-se en allò que tots entenem per un "Cop d'Estat". En canvi, els subjectes actius de la sedició serien els col·laboradors dels rebels que ara el que volen és que el Cop d'Estat es porti a terme i són els garantistes que així es produirà. Com totes les opinions, aquesta és discutible i segurament n'hi haurà d'altres més ben assenyades i jurídicament més correctes.

El delictes de rebel·lió, es va introduir al Codi Penal per neutralitzar els possibles cops d'estat als que, per desgràcia, Espanya ens té tan acostumats i que al llarg de la seva història han estat sovintejant en el panorama polític dels dos darrers segles. El legislador, quan va escriure aquest article relatiu a la rebel·lió, no es va imaginar que s'hagués de resoldre un cas com el del "Procés", on la suposada doble legalitat, la desobediència a l'Estat, el suport popular, i tot el poti-poti que va succeir a Catalunya durant aquells dies de la tardor de

2017, van fer que inclús al propi Tribunal Suprem (que dit de passada, però tan cert com que ara vostè està llegint aquest article, no està pensat per ser un tribunal jutjador sinó un tribunal de darrera instància i de resolució de recursos) li vingues de nou tot aquest procediment i, de vegades veiéssim actuacions del propi tribunal que ni un jutge de partit judicial petit, hagués permès en el seu jutjat, o pel contrari, altres actes que es van negar, serien impensables en aquest mateix jutjat de partit judicial petit o de poble.

Dit això, i sense ànims d'entrar a "jutjar" el procediment sobre el "Procés" espero haver posat una mica de llum a tanta ombra i obscurantisme que envolta a tot allò que va de togues negres i parla amb aquest llenguatge tan enrevessat i tècnic que de vegades als propis juristes ens costa d'entendre i que de tant en tant trobem innecessari en el dia a dia de la vida judicial.

Luis Martínez
Advocat i Policia



Estem molt contents de tornar a repassar, tots junts, la gran varietat d'activitats que hem viscut i gaudit aquest darrer any. Esperem que us hagin agradat i tingueu ganes que en vinguin moltes més.

NOVEMBRE 2018

FESTA DE SANT MARTÍ 2018 (9, 10 I 11)

Divendres 9 de novembre. Xerrada "ELS ESTANYS D'EL FAR D'EMPORDÀ, ORIGEN I EVOLUCIÓ", a càrrec de la geòloga elfarenca NORMA PÉREZ.



Exposició "ATRAPA L'ENERGIA, ESTALVIA ENERGIA A LA LLAR"

Dissabte 10 de novembre. Al matí vam poder pedalar i gaudir d'un bon esmorzar en la tradicional BICICLETADA POPULAR. Per a la mainada vam tenir INFLABLES tot el dia al Centre Cívic. A la tarda es va disputar EL CONCURS I LA FINAL DEL "FIFA", i el també ja tradicional CONCURS DE POSTRES, en què, com ja ens hi tenen acostumats, vam tastar uns pastissos boníssims.



A la nit vam sopar molt bé al "SOPAR DEL PA-GÈS". Tot seguit vam ballar amb la música de DJ MONTES.



Diumenge 11 de novembre. Al matí, OFICI SOLEMNE a l'església de Sant Martí i SARDANES. A la tarda, SARDANES, CONCERT I BALL DE FI DE FESTA al Centre Cívic. Tot amenitzat per L'ORQUESTRA MONTGRINS.





DESEMBRE 2018

Dissabte 15 de desembre. QUINA DE L'ESCOLA.

Dimarts 25 de desembre, dia de Nadal. QUINA DE L'ASSOCIACIÓ JUVENIL ATALAIA.

GENER 2019

Dimarts 1 de gener. CAMPAMENT DEL PATGE REIAL I INFLABLES.



Dissabte 5 de gener. Arribada de SES MAJESTATS ELS TRES REIS D'ORIENT.



Diumenge 6 de gener, diada de REIS. QUINA DE LA COMISSIÓ DE FESTES.

FEBRER 2019

Dissabte 9 de febrer. TEATRE amb l'obra "EL MARIT DE LA MARINA ÉS MARINER", DE NICASI CAMPS, a càrrec del grup de teatre TOCATS PER LA TRAMUNTANA, DE L'ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN DE FIGUERES.



Dissabte 16 de febrer. Dins del projecte "TOTS AMB LA RECERCA!" presentació de l'interessant treball de recerca "ATRACTIUS I INFLUÈNCIES DEL DISSENY", a càrrec de la jove elfarenca MARINA JOFRE. Seguidament vam poder escoltar una amena xerrada sobre disseny industrial i competitivitat de DAVID GARRIGA i JONATAN GISPERT de CENTRECID, centre d'innovació i desenvolupament conceptual de nous productes.

Diumenge 17 de febrer. Excursió per LA RUTA DE L'EXILI.

Dissabte 23 de febrer. RUA DE CARNESTOLTES pels carrers del nostre poble i XOCOLATADA I DISCOMÒBIL al Centre Cívic.

MARÇ 2019

Divendres 1 de març. CARNESTOLTES DE L'ESCOLA. Rua molt divertida i acolorida des de l'escola fins al veïnat de l'Oliva. Els grans protagonistes van ser tots els nens i nenes de L'ESCOLA EL FAR D'EMPORDÀ i totes les seves mestres.

Divendres 15 de març. De nou dins el projecte "TOTS AMB LA RECERCA!" vam gaudir d'una gran exposició del treball de recerca "ANÀLISI DE SISTEMES DE GESTIÓ DEL STAKE EN APOSTES ESPORTIVES", del jove elfarenc GUILLEM TEIXIDOR. L'acte va finalitzar amb una xerrada molt amena i interessant a càrrec del també jove elfarenc i periodista esportiu ROGER ARBUSÀ.

Diumenge 17 de març. Excursió als ESTANYS DE GUTINA A SANT CLIMENT SESCEBES, VILARTOLÍ, VOLTA ALS ESTANYS I DOLMEN DE LA GUTINA I MENHIR DE LA MURTRA.

ABRIL 2019

Dissabte 6 d'abril. PASSEJADA NATURALISTA per descobrir la flora i la fauna dels entorns del nostre poble, de la mà del biòleg i naturalista JOSEP M. DACOSTA.

Divendres 12 d'abril. PLAYBACK INFANTIL DE L'ESCOLA, en què vam gaudir molt de l'actuació dels petits grans artistes.

Divendres 26 d'abril. Nova retrobada dins del projecte "TOTS AMB LA RECERCA!" amb la presentació de l'apassionant treball "TORNAR A COMENÇAR: LES AMPUTACIONS D'EXTREMITAT INFERIOR", de la mà de la jove elfarenca LAIA CARBONELL. L'exposició la va completar MARTA GIRONÈS, infermera supervisora de les unitats de pneumologia, cirurgia toràcica i vascular de l'Hospital Dr. Josep Trueta de Girona.

MAIG 2019

Diumenge 12 de maig. Es va celebrar d'una manera molt entranyable i emotiva la FESTA DE LA GENT GRAN. La jornada va començar amb una missa de germanor. Tot seguit, va ser el torn d'un bon àpat al Centre Cívic, sardanes, concert i ball amenitzat per l'orquestra LA PRINCIPAL DE LA BISBAL.

Dissabte 25 de maig. "MÚSICA&DANSA", un molt bonic espectacle que van protagonitzar les seccions INDIKA i JUNCÀRIA de la JOVE ORQUESTRA DE FIGUERES. Van presentar un projecte tot repassant la història de la música i la dansa al llarg dels segles, amb obres des de l'època medieval fins a la música més actual.



JUNY 2019

Divendres 14 de juny. FESTIVAL DE FI DE CURS DE L'ESCOLA.

Diumenge 16 de juny. Vetllada de ball molt divertida al Centre Cívic amb THE COUNTRY REVIVAL FARMERS, LIVE COUNTRY MUSIC & LINE DANCE.



JULIOL 2019

FESTA D'ESTIU 2019 (26, 27 I 28)

Divendres 26 de juliol. FAR FEST'19: nit de música amb RADIO CASSETTE NIGHT I HOTEL COC-HAMBRE.



Dissabte 27 de juliol. A la tarda **HOLI FESTIVAL** a la zona esportiva i al vespre el tradicional **SO-PAR A LA FRESCA** al Centre Cívic i Social. L'àpat va ser amenitzat amb el músic **ALEJANDRO**.



Diumenge 28 de juliol. Tots els més matiners van assistir a la **CAMINADA POPULAR** per indrets del nostre poble amb un bon esmorzar a mig camí per agafar forces.



A la tarda tothom qui ho va desitjar es va ben remullar i jugar a la pista esportiva municipal amb la **FESTA DE L'ESCUMA** i el **PAINTBALL**. També hi va haver **INFLABLES** tot el dia.



AGOST 2019

Dissabte 3 d'agost. **PASSEJADA NOCTURNA** des dels aiguamolls de l'Empordà fins a la platja de Sant Pere. Es va gaudir d'una grata caminada amb sopar i remullada a la platja.

Divendres 9 d'agost. **CINEMA A LA FRESCA** a la zona esportiva per veure l'exitosa projecció de la pel·lícula "**BOHEMIAN RHAPSODY**". Film basat en la biografia del cantant del grup de rock britànic Queen, Freddie Mercury. Tothom qui ho va desitjar va poder sopar durant la vetllada.

Dissabte 10 d'agost. A la plaça de l'Església de Sant Martí vam escoltar **HAVANERES** amb **LES ANXOVETES**, grup format per cantats femenines.



Dimarts 13 d'agost. Activitat castellera a la plaça de l'església amb **ELS VAILETS DE L'EMPORDÀ**.



SETEMBRE 2019

Dissabte 21 de setembre. Excursió del casal de la gent gran al **MÀGIC MÓN DEL TREN A SANTA EUGÈNIA DE BERGA** i **VISITA A VIC**.

Esperem que hagueu gaudit d'aquest munt d'activitats i que en tingueu ganes de moltes més.

MOLT BONA FESTA DE SANT MARTÍ A TOTHOM!

FAVES I PÈSOLS A LA CATALANA

Per Maite Juanola

INGREDIENTS

- 3 cebes tendres
- 700 g de faves petitones
- 450 g de pèsols
- 2 all tendres
- 1 tall botifarra negra
- 1 tall de cansalada
- Oli d'oliva
- Menta, Marduix, Sal, Pebre
- Aigua



PROCEDIMENT

Ara que n'és temporada gaudeixo tant cuinant-los com menjant-los.

Netegem les faves i els pèsols i tallem la cansalada i la botifarra a daus.

Tallem la ceba tendra petita (n'he deixat una de sencera) i pelem els alls. Els podem tallar a rodelles, o bé, deixar-los sencers.

Fem un farcell amb la menta i el marduix i també, si voleu, hi podem posar farigola i llorer. Hi ha gent que hi posa anís, però, a mi particularment no m'agrada el seu gust en aquest plat.

A la cassola on ho courem tot hi posem un raig d'oli d'oliva. Seguidament hi posem a coure una mica la botifarra durant uns 5 minuts i després la reservem.

Ara passem a sofregir la ceba, no cal que estigui molt torrada, només un pèl rossa perquè doni color. Ara ja podem afegir les faves, remenem, posem a punt de sal i pebre i hi afegim l'aigua (que quedin les faves cobertes). Si voleu també s'hi pot posar brou de verdures enlloc d'aigua. Als 5 minuts (que és quan arranca el bull) ja podem afegir-hi la cansalada, els alls, la ceba i el manat d'herbes. Remenem. Ara que les faves ja porten 10 minuts, aproximadament, ja podem afegir-hi els pèsols (els pèsols sempre triguen menys a coure, i així no ens queden tan desfets). Si fa falta hi podem afegir una mica més d'aigua. Ara ja afegim la botifarra (si no voleu que es desfaci molt, podeu afegir-la 10 minuts abans d'apagar el foc, tot i a que a mi m'agrada trobar-me-la desfeta). Ja podem abaixar el foc, i ho deixem coure 20 minuts tapat.

És un plat que si no us l'acabeu tot, es pot guardar a la nevera. Bona cuina!

Per quantes persones: 4 persones

Dificultat: fàcil

Temps de preparació total: 75 minuts

Temps de cocció: 50-60 minuts

Ho maridem amb vi negre

ROM AL FORN AMB PATATES I CEBA

Per Maite Juanola

INGREDIENTS

- 1 rom (aquest és de 800 g)
- Tomàquets petits
- 3 patates
- 2 cebes
- Oli d'oliva
- Sal
- Got de vi blanc



PROCEDIMENT

Tallem les patates i les cebes a làmines.

Tallem els tomàquets per la meitat.

En una platja per anar al forn hi posem un bon raig oli d'oliva. Col·loquem la ceba i tot seguit la patata (que la ceba quedi a sota) i ho posem a punt de sal tot amb un raig de vi blanc. Ho posarem a coure al forn a dalt i baix a 190° uns 45 minuts. Quan portem 20 minuts ho mirem i hi afegim els tomàquets.



Ara ja podem posar-hi el rom. Ho tornem a posar a punt de sal i si volem hi afegim una mica més de vi blanc.

Ja podem tancar i deixar coure un 15 minuts. Bona cuina!

(El rom queda cuit de seguida, és exquisit i fàcil de treure l'espina). El rom —tal com s'anomena a Llançà— o rèmol és un peix curiós, de forma romboidal, recobert d'escates petites. Té diverses tonalitats que van del gris, l'ocre al marró; té unes taques més clares, i el ventre també clar. Viu en fons sorrencs a partir dels 30 metres, on es passa hores immòbil. A l'estiu, però, s'atansa a la costa. Sol mesurar uns 50 o 60 cm com a màxim. És una espècie ben coneguda dels nostres pescadors, que sempre l'han apreciat, i que solen pescar amb tresmalls i tècniques d'arrossegament. També es pot pescar amb ham, cosa que suposa una gran satisfacció per als pescadors aficionats.

Per quantes persones: 3 persones

Dificultat: fàcil

Temps de preparació total: 75 minuts

Temps de cocció: 60 minuts

Ho maridem amb vi blanc

ARRÒS DE SÈPIA I GAMBES DE PALAMÓS. KM 0

Per Maite Juanola

INGREDIENTS

- Arròs
- 8-10 gambes
- Fumet de peix
- 1 sèpia gran
- 3 grans d'all
- 1 pebrot verd
- 2 tomàquets madurs
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre



PROCEDIMENT

Posem a coure les gambes, volta i volta i les reservem.

Netegem la sèpia i guardem una mica de tinta i el fetge (bosseta marró). La tallem a talls i la posem a coure amb un bon raig d'oli d'oliva a la cassola on hi farem l'arròs (reservem la tinta). Ho posem tot a punt de sal.

Mentrestant, picarem els alls i el pebrot amb l'1-2-3, tot ben petit i ho reservem.

Ratllem els tomàquets.

Posem a escalfar el fumet.

Uns 30-40 minuts després la sèpia ja estarà al punt Ara ja hi podem afegir el pebrot, els alls i el tomàquet i ho deixem que es sofregeixi fins que quedi ben fosc. Podem afegir-hi una mica de tinta també si volem. Ho courem durant 45 minuts aproximadament o una mica més si volem.

Ara ja podem afegir-hi l'arròs, i ho deixem rossejar 4 o 5 minuts. És ara que ja podem afegir-hi també el fumet. Ho posem a punt de sal i pebre i en 20 minuts ja ho tindrem a punt. Podem coure'l a foc mig vigilant sempre que no s'enganxi. Les gambes les afegim 5 minuts abans.

Tanquem el foc, reposem 2 minuts, i ja ho podem servir. Bona cuina!

Per quantes persones: 4 persones

Dificultat: fàcil

Temps de preparació total: 2 hores

Temps de cocció: 5 minuts + 60 minuts + 20 minuts

Ho maridem amb vi negre

Pastres

PASTA DE FULL AMB POMA

Per Rosa Reixach

INGREDIENTS

- 1 planxa de full refrigerada, millor rodona
- 3-4 pomes
- 500 g de crema pastissera
 - 500 ml de llet
 - 70-80 g de sucre
 - 3 rovells d'ou
 - 35 g de Maizena
- Pela de llimona i 1 branca de canyella

PROCEDIMENT

Primer de tot farem la crema pastissera ja que per posar-la sobre la pasta de full no pot estar calenta.

Posarem 400 ml de llet amb la branca de canyella i la pela de mitja llimona al foc fins que arrenqui el bull i la deixarem reposar.

Amb els 100 ml de llet restant hi afegim el sucre i la Maizena fins que quedi tot molt ben barrejat. Tot seguit hi afegim els rovells d'ou.

Colem la llet que hem bullit per tal de treure la canyella i la pela de llimona. Hi ajuntem la barreja dels ous i la Maizena. Tornem a posar a foc molt suau tota la barreja i anem remenant ja que s'enganxa fàcilment. Quan comenci a espesseir la retirem del foc i la deixem refredar tapant-la amb film, així no farà crosta.

Obrim la pasta de full, la desenrotllem i amb el seu propi paper l'estenem sobre la plata del forn. La punxem amb una forquilla per tal que no s'inflí i la recobrim amb la crema pastissera. Pelem i laminem les pomes, les distribuïm per sobre de la crema i ho ensucrem una mica. Jo també hi poso canyella en pols (a casa en hi agrada) i ja ho podem enfornar uns 15-20 minuts fins que la poma estigui daurada.



BROWNIE

Per Rosa Reixach

INGREDIENTS

- 200 g de cobertura negra
- 100 g de mantega
- 3 ous (separar els rovells de les clares)
- 100 g de sucre
- 40 g de farina
- 1 cullerada de brandi
- 1 culleradeta de cafè tipus Nescafé
- 1 cullerada de confitura (jo he fet servir la d'albercoc. Podeu fer servir la de taronja, de maduixa...)
- 100 g de nous

PROCEDIMENT

Tenim en aquesta recepta d'aquesta edició una altra manera de fer el brownie. Posarem la mantega, la xocolata, la confitura i el cafè al foc, a foc baix. Un cop tot desfet i ben barrejat ho retirem del foc i hi afegim el sucre, els 3 rovells d'ou i el brandi. Ho remenem bé i ja hi podem afegir la farina i les nous picades (en guardem unes quantes de senceres per decorar). Un cop tot ben integrat hi afegim amb molt de compte les clares a punt de neu.

Ho aboquem tot en una plata de forn folrada amb paper de forn i hi posem les nous senceres o també trinxades per sobre i ja ho posem al forn a uns 175 graus durant 15-20 minuts. Es pot fer amb un dia d'antelació i es pot menjar tebi.



GALETES DE CIVADA I TARONJA

Per Rosa Reixach

INGREDIENTS

- 100 g de mantega a temperatura ambient
- 120 g de sucre de canya
- 1 ou
- Un polsim de sal
- 150 g de farina integral o d'espelta
- 4 g de llevat tipus "Royal"
- 1 cullerada de mel
- 100 g de flocs de civada
- La pela ratllada d'una taronja

PROCEDIMENT

Comencem per escalfar el forn a 180 graus. Rentem la taronja, l'eixuguem i ratllem la pela.

Posem a batre durant uns 5 minuts la mantega i el sucre, hi afegim l'ou i el polsim de sal i continuem batent un parell de minuts més.

A continuació, incorporem la farina, el llevat, la mel i la pela ratllada de taronja.

Ho integrem tot suaument i fem boletes de 2-3 cm. Amb un pinzell les pintem amb una mica d'aigua i les arrebossem amb els flocs de civada que tindrem en un bol. Les aplanem una mica i les anem deixant a la plata per anar al forn amb paper de forn o empolsada de farina per tal que no s'enganxin.

Ja podem fornejar uns 12-15 minuts a 180 graus amb ventilador de calor a dalt i a baix. Han de quedar daurades de fora i toves de dintre. Es poden guardar uns quants dies en una llauna metàl·lica.



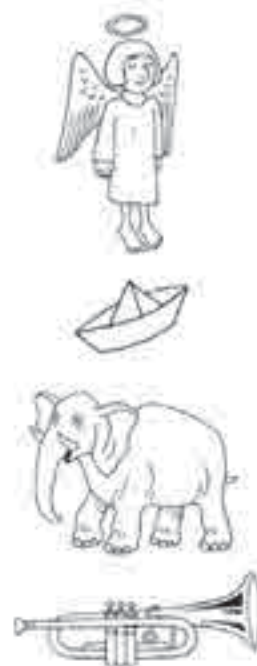
ENTRETENIMENTS



Només dues cares tenen la mateixa expressió. Quines són?

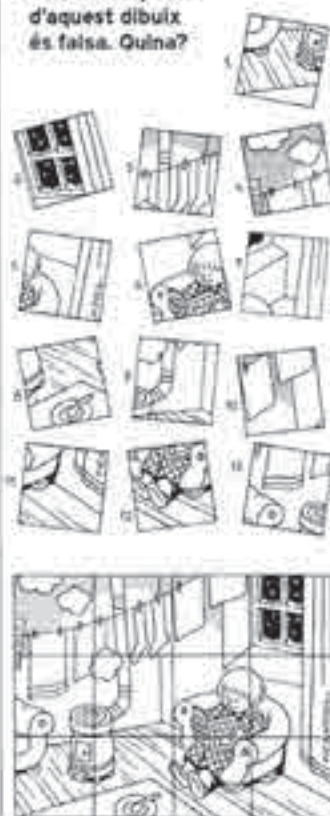


Amb les inicials d'aquests elements, podràs descobrir el nom d'un arbre.



Quin és?

Una de les peces d'aquest dibuix és falsa. Quina?



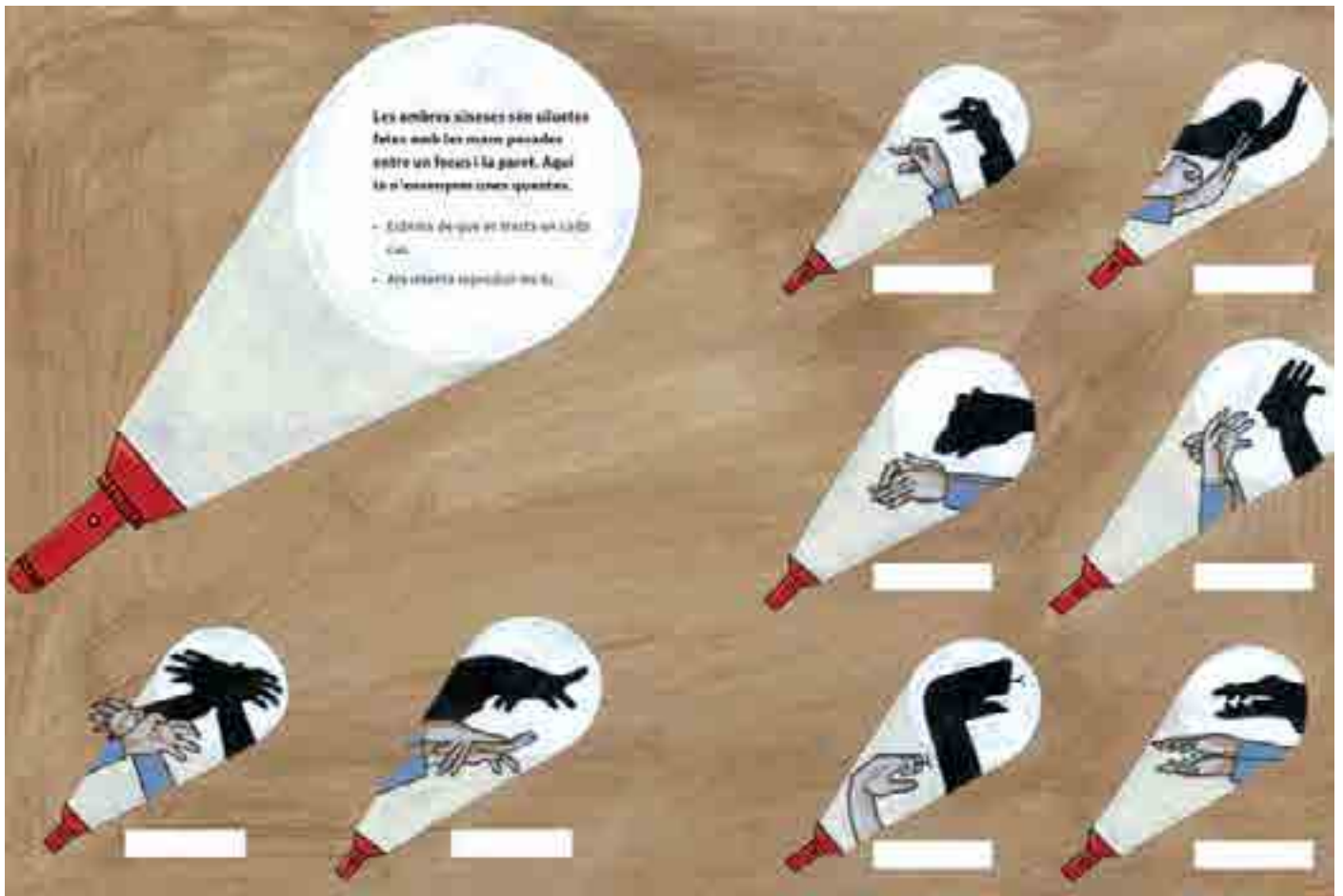
Com es diu cada un d'aquests personatges?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____



En Sergi ha de passar pel laberint i arribar a la sortida sense repetir cap dibuix.





Encercla les dues motes que són com la del model:



Relaciona:



Troba els dos objectes que es repeteixen en tots dos dibuixos:



FESTA MAJOR DE SANT MARTÍ

LLOC:
CENTRE
CÍVIC



DIVENDRES 8

20:00h XERRADA

"La memòria del Moli de la Torre" a càrrec de Mariona Seguranyes, doctora en Història de l'Art

DISSABTE 9

9:30h BICICLETADA POPULAR
Sortida del Centre Cívic

11:30h INICI CAMPIONAT PLAY
STATION

17:00h CONCURS DE POSTRES

18:00h FINAL PLAY STATION

21:00h SOPAR ANYS 70 / 80 i
projecció "10 anys de Playback"

INFLABLES
TOT EL DIA AL
CENTRE CÍVIC

MENÚ
ADULTS: 10€
NENS: 6€

El Far d'Empordà 2019

8, 9 i 10 DE NOVEMBRE

DIUMENGE 10

12:30h OFICI SOLEMNE

13:00h SARDANA VERMUT
a la Plaça de l'Església

17:00h SARDANES, CONCERT
I BALL FI DE FESTA

ACTES
AMENITZATS PER
L'ORQUESTRA
MONTGRINS



AJUNTAMENT
EL FAR D'EMPORDÀ



Associació
Juvenil Atalaya

