

# FESTA D'ESTIU 2018

GARRIGOLES - LES OLIVES



Dies 23, 24, 25 i 26 d'agost





# SALUTACIÓ DE L'ALCALDE 2018

---

Benvolguts veïns i veïnes:

Ja està tot a punt per començar aquesta festa que volem viure amb alegria, entusiasme i respecte. Com cada any, la proposta del programa té la seva dosi de sardanes, havaneres, ballables, infantil, etc.

Continuem mantenint les relacions veïnals i progressant en nous equipaments, en definitiva, en tot allò que faci més agradable el viure quotidià en un poble tant petit com el nostre.

Com sempre també, l'agraïment impagable a tot l'equip humà que fa possible aquest programa i la col·laboració de tots aquells que en un moment o altre ens hi ajudeu.

Us animo a gaudir i a participar de totes les activitats, fent d'aquests dies un parèntesi a les nostres preocupacions.

Espero que passeu una MOLT BONA FESTA MAJOR.

---

**Josep Gibert Martí**



# CONTINGUTS

---

Salutació de l' Alcalde .....	pag. 3
Activitats festives entre agost 2017 i maig 2018 .....	pag. 6
Meteorologia .....	pag. 18
Viatge a Galícia del cor interparroquial .....	pag. 23
Desfent mites en salut .....	pag. 24
Escrit senyoretetes .....	pag. 28
Prevenir l'ictus és possible amb un estil de vida saludable .....	pag. 30
El racó de la poesia .....	pag. 34
L'apunt lingüístic de l'any 2018 .....	pag. 37
Club del parxís .....	pag. 38
Res tornarà a ser igual .....	pag. 40
Nota de condol: Sempre Us Recordarem .....	pag. 42
Passatemps .....	pag. 44
Programa Festa Major 2018 .....	pag. 45
La teva ratafia Marc .....	pag. 47

# ACTIVITATS FESTIVES ENTRE AGOST 2017 A MAIG 2018

## FESTA MAJOR ESTIU 2017: del 19 al 27 d'agost

---

La Festa d'estiu es va iniciar el **dissabte** dia **19** d'agost amb la XVII Caminada popular que va ser mig nocturna. Hi van participar 45 persones i un parell de gossos. A Garrigoles es va fer una parada on s'hi donava aigua i pomes per a tothom.

El **22** d'agost, a les 11 del matí, es va celebrar el partit de futbol Els Pinyols F. C. Garrigoles-Les Olives, contra el Jafre F.C. a la pista esportiva de Les Olives.

### ELS PINYOLS, DE LES OLIVES

Els nens de les Olives (els de tot l'any, els de cap de setmana, els de vacances.... tots sense exclusió) entrenats per l'Edu amb l'ajuda de l'Enric havien anat creant amb molta il·lusió durant tot l'any un equip de futbol com els oficials. Amb l'ajuda de l'Ajuntament amb la Pili, de les famílies i del poble ja estava tot llest: entrenador, equipacions, jugadors, escut, nom... "Els pinyols" -de les Olives esperaven el seu debut. Els nens i les nenes de les Olives menys interessats pel futbol havien creat a corre-cuita el grup d'animació per *la gran estrena*.

El gran dia... A primera hora l'emoció ja passejava pels carrers. Arribaven tots els nens i nenes de Jafre pel gran partit. El pare d'en Miquel faria de segon entrenador tot i que els nens no volien deixar de pensar en l'Edu. De la resta poc a explicar-vos perquè hi érem tots per veure i per sentir l'esdeveniment.

La pista de les Olives plena de nens i nenes el voltant pel de la resta disposat a animar-los.

Animació prèvia.

Un partit ple d'il·lusió, d'identitat de poble, de companyarisme, de valors... Com no podia ser d'altra manera el resultat ens va fer justícia a casa amb un gol de diferència davant un partit molt igualat i lluitat amb calor i cares vermelles.

El Jafre va igualar la distància a la tornada al seu camp uns dies després per acabar el torneig amb empat futbolístic i guanyant de valors a les dues bandes. L'agraïment més sincer als nens i nenes de Jafre i de les Olives, a tots i a cadascú. Les gràcies més grans a l'Edu per haver fet que els nostres nens i nenes siguin molt més persones i una mica millors futbolistes i al poble que som tots.

Esperem molts més partits i moltes més trobades amb identitat amb o sense pilota. Moltes gràcies!!!



El cap de setmana següent la festa va continuar amb un bon repertori d'activitats:

-El **dijous 24** es va iniciar el cap de setmana festiu en un espai diferent, a la plaça de Garrigoles, amb el grup d'Havaneres NEUS MAR, cantant de Palafrugell amb una dolça veu, acompanyada de la guitarra d'Emilio Sánchez, ex-resident de Garrigoles, del contrabaix d'en Pep Rius i de la percussió de Toni Gadea. Més de 100 persones van poder gaudir d'una nit especial amb molt bon ambient musical i una bona temperatura. A la mitja part no hi podia pas faltar un bon cremat acompanyat d'un tall de coca.

-El **divendres 25** les gairebé 300 persones que van assistir al Sopar popular es van endur una sorpresa que el va fer un dia diferent i per recordar. Per un malentès, el sopar va arribar 2 hores més tard, aproximadament. Els membres d'El Rebot d'en Bacus de les Planes d'Hostoles van improvisar un sopar amb el meló amb pernil i botifarra amb xips. Tot i l'enrenou que això va provocar,

en general la gent va ser bastant pacient, alguns anaven a les cases a buscar pica-pica per fer passar aquells budells que roncaven de gana i l'orquestra Montecarlo va començar el concert per animar aquella espera. Quan va arribar el camió amb el menjar tots els comensals li vam fer una rebuda genial amb alegria i aplaudiments. Havent sopat vam poder ballar amb tot tipus de balls. L'empresa de càtering ens va oferir un dinar gratuït a tots els assistents del sopar que el vam poder gaudir el diumenge dia 29 d'octubre.

-El **dissabte 26** hi havia l'Ofici Solemne a l'església de Sant Sadurní, acompanyat per La Coral Interparroquial, la qual va acabar amb el ja tradicional concert de música catalana, en el qual van estrenar la sardana La Maria de les trenes. A la tradicional ballada de sardanes, amb la Cobla la Principal de Porqueres, hi va faltar poca animació, no perquè faltés gent sinó que no es tenia gaire esma per la calor que feia; s'hi trobava a faltar fins i tot el xiulet d'en Perpiñà, que no falla mai. Durant tota la tarda hi havia portes obertes a la Fundació Rodríguez Amat i a l'exposició de figures de ferro de Can Rius.



Festa estiu\_Grup d'Havaneres Neus Mar\_24.08.17



Festa estiu\_Sardanes\_26.08.17





Festa estiu\_Castellers Els Vailets de l'Empordà\_27.08.17

La nit jove va ser protagonitzada pel Grup Lady Pitaf i The Seventies, que sembla que no va tenir gaire públic.

-El **diumenge 27** es va fer la missa solemne a l'església de Sant Vicenç. Abans que l'Ajuntament oferís a tots els veïns i veïnes el vermut al local

de Les Bassotes, uns convidats molt especials, **els Castellers Els Vailets de l'Empordà**, van fer una bona exhibició de castells i pilars.

-La Festa de l'Escuma, com cada any, va tancar la festa d'estiu.



Vehícle adaptat al transport de minusvàlids

# TAXIS CAMALLERA

C/ Josep de Ribot, 2  
17465 CAMALLERA (Girona)

Tels. | 972 794 016  
| 972 795 095  
| 972 794 391 (nit)

Fax 972 794 022  
mòbil 669 853 196

email: [taxiscamallera@gmail.com](mailto:taxiscamallera@gmail.com)

# PUJADA AL PUIG SEGALAR

Diada  
Nacional  
de Catalunya

A la trobada tradicional al Puig Segalar de l'any passat va semblar que hi havia molta més gent que en les darreres edicions.

L'esmorzar anava a càrrec de l'Ajuntament de Garrigoles, donant pa amb xocolata, aigua i vi,

i es va fer curt en poca estona.

Els pobles que participen en aquesta trobada són, a part de Les Olives i Garrigoles, els pobles veïns de Marenyà, Albons, La Tallada, Verges i Viladamat.



## CARNS I EMBOTITS



**PLATS CUINATS PER ENCÀRREC**

**Plaça Major, 6  
LA BISBAL D'EMPORDÀ  
Tel. 972 640 603**

**Carrer Major, 67  
JAFRE  
Tel. 972 768 018**

# SANT SADURNÍ:

## 27 de novembre de 2017

A l'Ofici solemne celebrat a l'església parroquial de Sant Sadurní de Garrigoles, la Coral Interparroquial, dirigida per la directora Empar de Foixà, ens van oferir un concert amb un bon repertori de cançons: les populars catalanes "Muntanyes regalades" i "El cant del lladre". L'emblemàtica sardana "l'Emigrant", amb text de Jacint Verdaguer i música d'Amadeu Vives; fou estrenada el 1894 per l'Orfeó Català en honor als exiliats i a tots aquells que deixen casa seva buscant

un futur millor o aquells que tornen per retrobar-se amb la terra que els va veure néixer.

També ens van oferir "Rosa del port", un vals mariner amb música i lletra d'Ortega Monasterio. La sardana "La Maria de les trenes", música del mestre Josep Saderra i Puigferrer i lletra de Ramon Ribera i Llobet; fou dedicada a la banyolina Maria Pagès i Coll l'any 1950.

L'última peça, que va finalitzar el concert, fou "El Cant del Poble". La història d'aquesta

composició prové dels dies en què es va proclamar la República Catalana, el 14 d'abril del 1931. Algunes persones desitjaven un himne de caràcter menys combatiu que Els Segadors. La música és del mestre Amadeu Vives i la lletra del poeta Josep M. de Segarra; fou estrenada el 18 d'abril del 1931 per l'Orfeó Català.

La presentació de l'acte i l'escrit sobre les cançons, que heu pogut llegir, els va fer la Montse Batlle Nadal.





Caminada Nocturna al Puig Segalar - Nit de Nadal 2017

**PINTORS**

# CONVENT SL

JOAN BALTASAR

Mas el Convent  
Tels. 972 76 82 42  
649 47 90 08  
17466 Garrigoles



**GARATGE  
BELLAPART, SL**

## TALLER MECÀNIC

C/ Baix Empordà, 49  
17142 VERGES (Girona)  
e-mail: [garatgebellaapart@hotmail.com](mailto:garatgebellaapart@hotmail.com)  
Tel./ Fax: 972 780 056

# FESTA DE SANT VICENÇ: 21 de gener de 2018

La festivitats de Sant Vicenç, patró de Les Olives, es va celebrar amb les activitats habituals: la Missa solemne amb l'acompanyament de la Coral Interparroquial que ens va oferir un bon repertori de cançons catalanes, un dinar popular amb un entremès amb embotits i ensaladilla russa, sípia amb patates, pèsols i mandonguilles, postres variats i els complements de begudes habituals. El dinar va anar a càrrec d'El Rebot d'en Bacus.

Tot seguit una audició de sardanes, amb la Cobla "La Principal de Cassà", va cloure aquesta Diada. Es van arribar a fer fins a 4 rotllanes i la de germanor va aplegar una cinquantena de dansaires.



**Construccions**  
**M. Cos**

**Miquel Martí Cos**

c/ Major, 34 - Tel. 972 76 83 06  
17143 JAFRE (Baix Empordà)

# FESTA DE CARNAVAL: 21 de febrer de 2018

Enguany, a l'haver-hi el bar en el local social, es va optar perquè l'arrossada popular anés a càrrec de l'empresa d'El Rebost d'en Bacus, ja que no hi havia ni espai per poder-la fer la gent del poble.

El ball de disfresses, un any més, va ser amenitzat pel grup Sharazan, format per la cantant Marisol i el pianista Tony.

Les disfresses d'aquest 2018 van ser variades: personatges de la televisió com la Pocahontas, la Minnie, Spiderman, Superheroïnes, la Supergirl, Superman, ... i també d'altres com un que anava de radar, una patinadora, cowboys, pallasos, hippies, pollet, sevillana, vaquera (de les de munyir), i cap al final van aparèixer 2 pallasos, 1 gosset i 1 vampiressa amb banyes de dimoni.



# LES OLIVES ON THE ROCKS

---

El passat 12 de Maig al pavelló Les Bassotes vàrem celebrar un concert doble de pur Rock'n'Roll fins a altes hores de la matinada, amenitzada per dos grans grups del Empordà, els Jurassic Rockets i, els ja de sobre coneguts, Under Rabbit, 5 olivencs amb molta il·lusió, amb col·laboració amb l'Ajuntament i les bandes de Rock ens vam animar a donar una mica de "vidilla" al poble amb la intenció de col·locar a les Olives - Garrigoles en el mapa de les agendes culturals de l'Empordà.

Quan van començar a arribar els primers assistents va ser molt emocionant veure

que, malgrat la tempesta, que no va parar en tota la nit, la gent de Les Olives i els voltants s'animava a passar una bona estona d'autèntic Rock'n'Roll en directe.

El concert va començar amb l'actuació dels Jurassic Rockets, una banda jove de Rock Blues formada per en Raul Sureda, de Parlavà, al baix elèctric, l'Emilio Lopez, argentí establert a l'Empordà, a la bateria i l' Angel Sagarra, tarragoní, establert a Les Olives des de fa tres anys, a la guitarra elèctrica i veu al grup.

Era el primer cop que es celebrava un concert de Rock'n'Roll a la part de dalt





de Les Bassotes, i, sorprenentment, semblava que el so tenia prou qualitat per poder gaudir d'un bon concert de música "canyera" en directe.

Els Jurassic Rockets van començar tímidament i poc a poc van anar entrant en calor, sobretot l'Emilio el bateria, que quasi se'ns ofega quan, per error, vam encendre la calefacció i el tub de l'aire calent li anava directament al clatell, va ser la víctima número ú del petit contratemps que vam tenir quan de sobte va marxar la llum a tot el local, per sort la música no va parar de sonar mentre solucionàvem el tema.

Entre versions de Jimmi Hendrix, Eric Clapton, Stones i Bob Marley, entre d'altres, els inesgotables Jurassic Rockets van donar-ho tot a l'escenari fins a quedar exhausts, i van deixar al públic ben preparat per a la següent actuació, la dels Under Rabbit, una banda local de Punk-Rock, formada al 2004 per en Joan Mitjanas, en Lluís Carreras,

en Xicu Mir, tres apassionats guitarristes, l'Edu Boney a la bateria, la Isa Anglada amb la seva tremenda veu, i en Ferran Mitjanas a la veu i el baix, que van anar seduint al entregat públic amb les seves versions dels Ramones, Jerry Lee Lewis, el Proud Mary dels Creedence Clearwater, interpretat per la magnètica Isa Anglada, per acabar, a les 4 de la matinada amb el "canyero" Blanco y Negro de Barricada. Va ser una nit molt especial i una molt bona experiència.

Volem agrair a tots els qui van col·laborar per poder dur a terme el concert, a Casa Negra per la seva professionalitat, la inestimable ajuda dels grups Jurassic Rockets i Under Rabbit, i la bona gana de tots els que vàreu venir, esperem que gaudíssiu tant com ho vàrem gaudir nosaltres.

La sensació amarga de la nit va ser que en Marc Castañé no va poder gaudir amb nosaltres del concert en persona, descansi en pau.



# Il·lusiona't L'Empor- danet a escena!

Del 14  
de gener  
al 17  
de juny  
de 2018

Aquesta programació conjunta de teatre familiar entre diferents municipis de l'entorn de l'anomenat Empordanet, que comparteixen un territori concret i una proximitat geogràfica, va oferir 10 espectacles en diferents espais municipals. Els ajuntaments que van apostar per aquest projecte cultural i conjunt van ser (per ordre d'actuacions): Verges, Ruplà, Jafre, Ultramort, Bellcaire d'Empordà, Colomers, la Tallada, Foixà, Garrigoles-Les Olives i Parlavà. Es va comptar amb la col·laboració de l'Institut Escola Francesc Cambó, l'escola El Rajaret de Bellcaire i l'Escola



Branca d'Albons, i el suport de la Diputació de Girona, del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya i del Consell Comarcal del Baix Empordà.

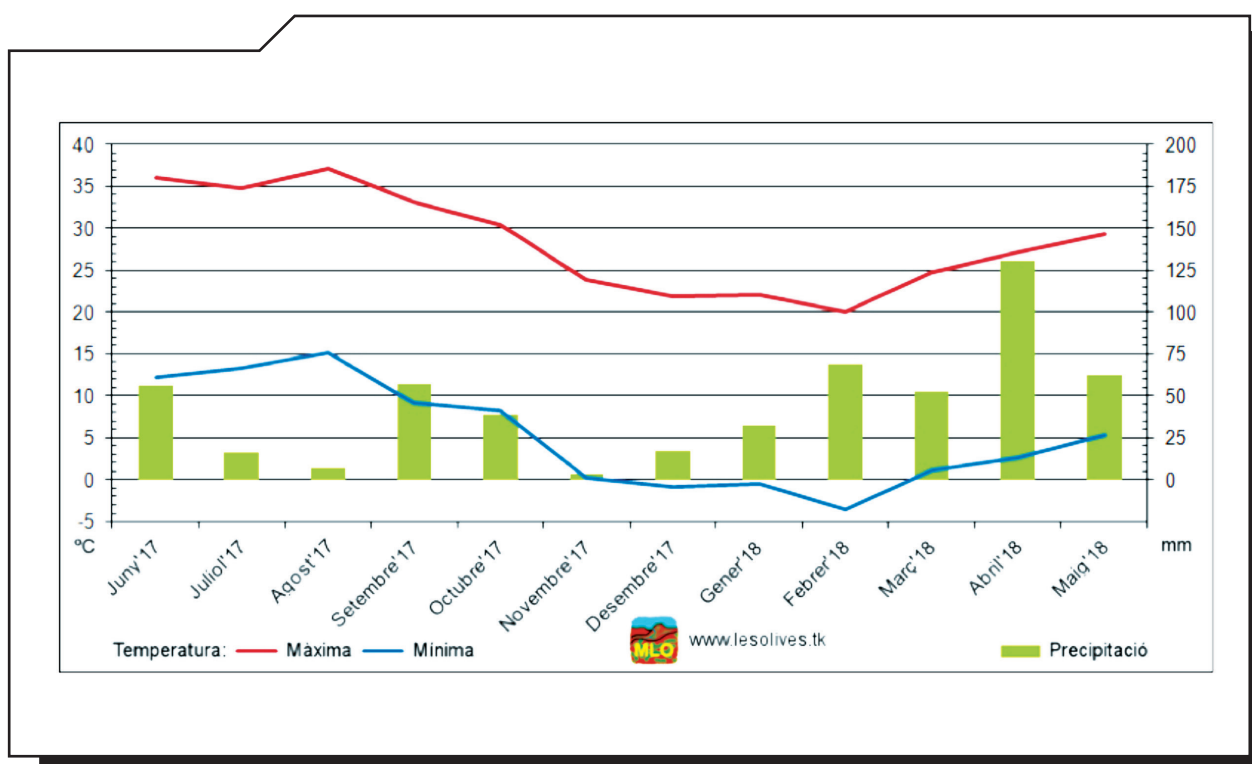
Com va dir el pallasso Marcel Gros "Hem gaudit de tants espectacles amb els que hem fet volar la imaginació... històries que ens han emocionat i despertat la il·lusió de voler-ne més, d'ajuntar-nos els diumenges per córrer de poble en poble i convertir les nostres sales, locals i poliesportius en teatres plens de vosaltres".

Al local Les Bassotes de Les Olives, amb l'espectacle "Operació A.V.I." de Farrés Brothers i CIA, s'hi van aplegar el diumenge 10 de juny un total de 163 persones, tot un èxit!. Esperem que us pugui tornar a repetir.

# METEOROLOGIA

Un any més, des del projecte MeteoLesOlives, farem un resum dels fenòmens i condicions atmosfèriques que s'han esdevingut al nostre municipi, des de l'edició anterior de la revista.

A la següent gràfica s'observa l'evolució, tant de les temperatures com de les precipitacions dels últims dotze mesos, des del juny del 2017 fins al maig del 2018:



[www.lesolives.tk](http://www.lesolives.tk)



# 2017

L'estiu va començar amb el juny més càlid de la sèrie, superant amb escreix el valor habitual de nits tropicals, amb 18 dies de temperatures mínimes superiors als 20°C, una de les quals marcant els 24.7°C.

Les precipitacions van ser molt abundants, donant lloc al juny més plujós des del 2012 amb 56 mm i 2 dies amb acumulats superiors als 10 mm.

El juliol va entrar dins la normalitat termomètrica, però va ser molt sec, contrastant amb el mes predecessor. El vent va ser normal amb el règim de marinades típic de l'època.

L'agost va ser càlid amb 18 nits tropicals, prop del doble del que seria habitual, i va registrar la temperatura màxima d'aquest resum, 37.1 °C. Les precipitacions van ser les més escasses d'aquest mes des del 2012.

La tardor va començar amb un setembre fred i va comptar amb 9 dies de precipitació, tot i no resultar ser més plujós que de costum. El vent no va destacar gaire, amb el canvi transitiu de règim de marinades a nords de poca entitat.

L'octubre va ser normal en conjunt, destacant que ha estat el menys ventat de la sèrie fins el moment. Tant aquest mes com l'anterior, només es va arribar als 30 °C el dia 5.

El novembre va ser fred i extraordinàriament sec, acumulant només 4 mm en un mes plujós per excel·lència al nostre sector del mediterrani. El vent va estar per sota del normal, però ja amb alguna tramuntanada amb cara i ulls.

El darrer mes de l'any va ser fred, amb les primeres gebrades de la temporada, de poca importància i repartides. Tant les precipitacions com el vent van entrar dins la normalitat.

El 2017 va tornar a ser el menys ventat, des que es tenen registres, amb unes temperatures dins la normalitat, però passant de les 40 nits tropicals. La precipitació va ser la gran perjudicada de l'any lliscant els 450 mm acumulats, uns  $\frac{3}{4}$  del que seria habitual.



**SERVEI DE GASOIL  
A DOMICILI  
972798019**

**SANT JORDI DESVALLS**

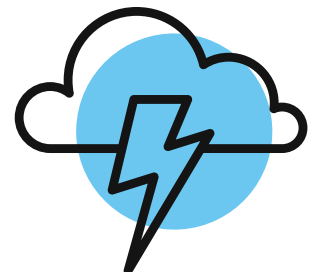
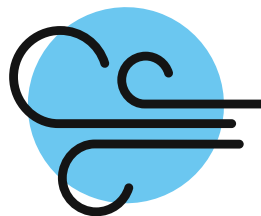
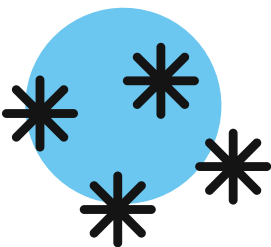
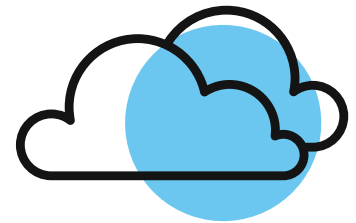
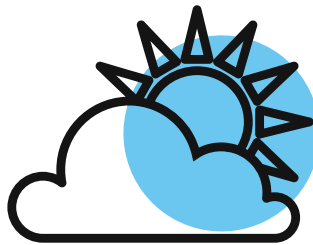
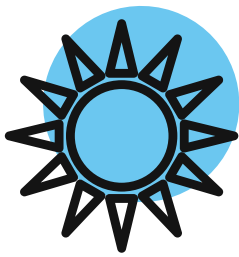
# 2018

---

El primer mes d'enguany va ser el gener més càlid de la sèrie, assolint els 20 °C en més d'un migdia. Les precipitacions van ser les normals per l'època i va acabar com el gener menys ventós, des que es tenen registres, amb diferència.

El febrer, el mes més ventós per excel·lència, va ser el menys ventós de la sèrie. Pel que respecta a les temperatures va ser fred, registrant la temperatura mínima d'aquest resum, -3.5 °C, i molt plujós, amb més del doble de la precipitació que seria habitual. Aquesta combinació de fred i humitat va donar lloc a diverses situacions interessants: per una banda,

el dia 8, durant el matí, hi va haver les condicions per veure caure neu, però la tramuntana en alçada evaporava les volves abans de caure; per l'altra banda, el dia 28 vam poder veure nevar durant tot el matí, amb temperatura positiva, gràcies a la poca humitat ambiental que hi havia. A mesura que s'anaven fonent les volves al terra, baixava la temperatura, però pujava la humitat, fins que passat migdia es va trencar aquest punt d'equilibri i va acabar plovent i fonent les clapes anecdòtiques on hi havia quallat la neu. També va resultar curiós veure un grup nombrós de cigonyes ocupant els punts alts del municipi el dia 15,



des de la tarda i fins ben entrada la nit. Aquell dia, la nostra zona va ser la més càlida de l'entorn dels Aiguamolls de l'Empordà, registrant la temperatura més alta del mes, 20.1 °C.

La primavera va començar amb un març dins els valors de referència en conjunt, destacant l'elevat nombre de dies de precipitació. El règim de vent de vall, aquell que es genera a les parts planes de la conca de la Riera de la Vall, també es va imposar molts dies.

L'abril va ser càlid i molt plujós, acumulant el màxim mensual d'aquest resum, 130 mm, 65 mm dels quals en un sol dia, l'11. Les precipitacions es van concentrar durant la segona setmana amb 7 dies consecutius de precipitació, esdevenint el període més plujós des que es tenen

registres. Aquesta efemèride va ser conseqüència del pas, pel sud peninsular, de successives bosses d'aire fred en alçada, que ens enviaven vents de component marítim carregats d'humitat. Acabant el resum vam tenir un maig normal en conjunt amb algun dia ja lliscant els primers 30 °C d'enguany.

Un cop fet aquest extens resum meteorològic interanual, ja sabeu que podeu trobar dades meteorològiques de Les Olives, actualitzades cada 5 minuts, a la pàgina web [www.lesolives.tk](http://www.lesolives.tk).

Dit això, només em queda desitjar-vos, des de MeteoLesOlives, una bona Festa d'Estiu!

---

**Aleix Llusà**

**ESCORXADOR  
SALA DE DESFER  
MAGATZEM FRIGORÍFIC  
FÀBRICA D'EMBOTITS**

C/ Disseminat, 45 - 17142 VERGES  
Tel. 972 78 00 38  
Fax - Cont. 972 78 03 32

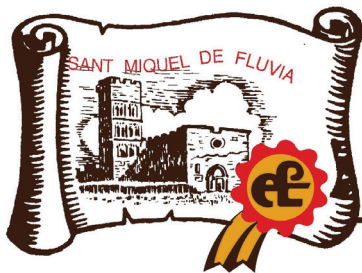
**Carnisseria:** C/ Progrés, 2 Tel. 972 78 04 05



Ptge. Bosch d'en Jafre, s/n  
17466 GARRIGOLES  
LES OLIVES (Girona)  
Tel. 616 264 704

Vertri  Consulting

La peça clau  
pel teu  
projecte | Consultoria  
Enginyeria



embotits **falgàs, s.l.**

Carrer Estació, 3  
Tel. 972 56 80 02 - Fax 972 56 81 00  
SANT MIQUEL DE FLUVIÀ (Girona)

**JP**

Excavacions

**eraferrer S.L.**

Mas La Vall - 17142 Verges  
Tel. 972 76 81 19 - 609 81 60 29  
Fax. 972 76 82 87  
a/e: [jperaferrersl@gmail.com](mailto:jperaferrersl@gmail.com)

# EL VIATGE A GALÍCIA DE LA CORAL INTER-PARROQUIAL

La Coral Inter-parroquial, amb mossèn Boadas al capdavant, organitzàrem un viatge a Galícia del 28 al 31 de maig de l'any present. A causa de la greu malaltia d'un familiar del

mossèn, a última hora no fou possible que ens hi acompanyés. Va ser el Sr. Josep Alabau, de Jafre, qui va prendre el guiatge de la Coral. Des d'aquestes línies volem agrair-li al Sr. Alabau

la seva bona disponibilitat, bonhomia i saber fer. Va ser un viatge ple d'amistat, germanor i de bon temps!!!

**Manel Ametller.**



Les olivenques, Montse Batlle, Roser Pons i Glòria Perpiñà.



# DEFENT FALSES NOTÍCIES EN SALUT

---

**Aquest any us voldria parlar de les falses notícies o “bulos” que corren per les xarxes en qüestió de salut, concretament us parlaré del suc de llimona i el cafè. Si en voleu consultar més, ho podeu fer en la següent adreça: [saludsinbulos.com](http://saludsinbulos.com)**

---

## 1) SUC DE LLIMONA EN DEJÚ:

Al fet de prendre suc de llimona dissolt en aigua tèbia als matins, se li adjudica una sèrie de beneficis per a la salut, excessius en realitat, que duen a l'equívoc i generen falses expectatives. Vegem de manera resumida les seves propietats reals i descartarem les que són falses.

### Propietats del suc de llimona:

- Produeix hidratació: per descomptat, però és l'aigua que acompanya el suc la que ajuda a hidratar.
- Evita infeccions urinàries: es pot considerar un efecte real de la vitamina C, però la seva ingesta ha d'assolir els 500 mg al dia i el suc d'1 llimona (100 ml) té 51 mg. Caldria prendre deu vegades més que un suc: 1.000 ml de llimona.
- Evita la formació de càlculs renals: la veritat és que gràcies a la seva concentració en àcid cítric té cert efecte davant d'un tipus de càlculs (els càlcics), però hi ha desenes de tipus de càlculs diferents amb composició variada.
- Li atorga força al sistema immunològic: es pot considerar un benefici real de la vitamina C davant

de refredats, però a concentracions de 1.000-2.000 mg; recordem la concentracions tan petites de vitamina C en suc de llimona.

- El suc de llimona agilitza la cicatrització de ferides: cert, per acció de la vitamina C, però recordem la quantitat que conté el suc.
- Actua contra l'obesitat i malalties cardiovasculars: és fals; certes substàncies procedents dels cítrics estan en estudi com a coadjuvants en tractaments per prevenir malalties cardiovasculars; fruites i verdures -i no el suc de llimona es mostren eficaces per prevenir certes malalties, però no hi ha evidència cap avui dia que indiqui que el suc de llimona prevé o cura l'obesitat.
- Millora l'equilibri en el pH corporal: és fals; resulta inquietant aquesta associació que es fa del suposat efecte d'un suc de llimona sobre l'eliminació de toxines de l'organisme. El cos té el seu propi procés per eliminar tòxics mitjançant l'acció conjunta del fetge, els ronyons, els pulmons i de l'intestí. Si tenim cura de l'organisme en general, mengem de forma saludable, evitem els tòxics (tabac, alcohol, drogues) i fem



exercici de forma habitual tots aquests òrgans i sistemes seguiran realitzant la seva funció de forma correcta.

No cal que fem accions detox o desintoxicants... el cos ho fa diàriament i força bé, mentre estem sans. L'aigua és un element fonamental perquè l'organisme funcioni correctament (orina, deposicions, ...)

- Prevé el càncer: és fals; el suc de llimona diluït en aigua no té un poder anticancerígen extraordinari; sí que s'ha demostrat una associació entre el consum regular de fruites (senceres), llegums i vegetals diàriament enfront del desenvolupament de certs tipus de tumors en general i digestius en particular.

Les dietes alcalines s'han demostrat ineficaces per a la prevenció de càncer.

- Inconvenients del suc de llimona: produeix acidesa en persones susceptibles al prendre-ho en dejú. Pot espatllar l'esmalt de les dents.

### **Conclusió**

El suc de llimona és majoritàriament aigua amb el sabor refrescant derivat de la llimona. No té un poder extraordinari. És un bon refresc que podria substituir els habituals tan rics en sucres, sobretot en afegir-edulcorants no ensucrats. Aigua i llimona són dos aliments saludables en el marc d'una alimentació variada i equilibrada.



**Josep FÀBREGA PLANAS**



CORREDOR D'ASSEGURANCES NR F87 GC



Corredor d'Assegurances  
**C d'a**  
COL·LEGIAT

Impressors Oliva, 6 local A 17005 GIRONA  
Tels. 972 21 50 12 i 972 22 51 56  
e-mail: josepfabrega1@terra.es Fax 972 22 51 56

## 2) EL CAFÉ AUGMENTA LES XIFRES DE TENSIÓ ARTERIAL:

La planta del cafè és originària d'Etiòpia i encara que a Europa som grans consumidors d'aquesta beguda, no és fins l'any 1450 que és introduït en el nostre continent, i el seu consum no s'estén fins a mitjan segle XVIII. En l'actualitat, al voltant del 63% dels espanyols adults es declaren consumidors habituals de cafè. Un complet estudi publicat en Revisión Anual de Nutrición (2017) posa una mica d'ordre sobre si el consum regular d'aquesta popular beguda és saludable i la quantitat recomanada de la mateixa.

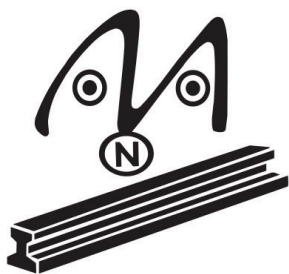
### Resultats de l'estudi:

Durant més de 20 anys s'han estudiat els efectes del cafè sobre la salut humana.

Aquesta revisió ha trobat que el consum regular de cafè redueix en un 5% les malalties cardiovasculars i porta a una disminució del 30% de risc de diabetis tipus 2 i de malaltia de Parkinson. Així doncs, els cafeters estan d'enhorabona.

### Valor nutricional del cafè:

Aquesta beguda aporta pràcticament zero calories (sempre que no es barregi amb llet i / o sucre) i la substància més rellevant que ens aporta és la cafeïna. La cafeïna és un estimulants natural del sistema nerviós ja que arriba a totes les cèl·lules de l'organisme i facilita que es produeixi l'impuls nerviós entre elles. Atès que necessitem poca quantitat



# NARCIS MATAS

[www.narcismatas.com](http://www.narcismatas.com)

**CONSTRUCCIÓ**  
**ENDERROCS**  
**EXCAVACIONS**

a/e: [info@narcismatas.com](mailto:info@narcismatas.com)

C/Padró, 27  
17142-VERGES

Tel. 972 78 01 26  
FAX 972 78 04 38

de cafè per a preparar una bona tassa (la majoria és aigua) amb prou feines té valor nutricional però sí que és cert que ens aporta certa quantitat de polifenols, substàncies amb capacitat antioxidant i antiinflamatòria que són responsables tant dels beneficis associats al seu consum com l'aroma, grau d'acidesa i sabor tan característics del cafè.

### **Quant cafè consumir?**

Entre els adults sans s'admet un consum de cafè moderat, és a dir, unes 3-4 tasses de cafè al dia. De fet, encara que són pocs els estudis que van mesurar els nivells sèrics de cafeïna, els que sí ho van fer parlen de beneficis màxims al voltant de les 4 tasses al dia, és a dir al voltant dels 300- 400 mg de cafeïna.

### **La major controvèrsia del cafè, la pujada de tensió arterial:**

La cafeïna produeix un augment de la tensió arterial i de la freqüència cardíaca però només de manera lleugera i sobretot transitòria, és a dir, que el consum de cafè no pot fer que una persona es torni hipertensa. Estudis recents llancen una dada curiosa sobre aquesta controvèrsia i és que molts dels grans consumidors de cafè també són fumadors de manera que, en no distingir en els estudis entre consumidors que fumen i els que no, les dades sobre

l'augment de la tensió arterial podrien ser degut a l'hàbit tabàquic.

### **Altres precaucions a tenir en compte amb el cafè:**

- La cafeïna augmenta la producció d'àcid clorhídric i pepsina a l'estómac pel que en les persones amb problemes d'acidesa o malestar digestiu no està recomanat el seu consum.
- Com que és un estimulant natural, el cafè ens ajuda a evitar el cansament i la fatiga, augmenta la concentració i els reflexos i afavoreix la funció intel·lectual.
- Té efecte diürètic, per la qual cosa grans dosis de cafè podrien provocar certa deshidratació.
- La cafeïna té efecte vasoconstrictor, per això alguns medicaments utilitzats per tractar la migranya porten aquesta substància entre els seus components.

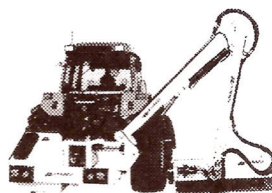
### **Conclusions**

Per tant, el consum de cafè està recomanat en població general adulta fins a les 3-4 tasses al dia (segons concentració) dins d'una alimentació saludable. En casos d'acidesa, hipertensió arterial o risc de deshidratació s'ha de moderar el seu consum.

**Yoseba Cánovas Zaldúa (Metge de família)**

## **DESBROSSADORES DANÉS, S.L.**

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



Carrer Major, 27  
Tel./Fax: 972 76 50 62  
Mòbil: 629 86 95 95  
e-mail: [desbrosdanes@gmail.com](mailto:desbrosdanes@gmail.com)  
17141 BELLCAIRE D'EMPORDA

# TOT RECORDANT LES SENYORETES ROSALINA PAGANS I DELFINA MELÉ

**Era la dècada dels anys 50 quan anàvem al col·legi, sobre l'ajuntament, amb les senyorettes Rosalina Pagans i Delfina Melé.**

A l'escola, no disposàvem de gran cosa. No hi havia el material escolar que, actualment, tenen els nostres nens. Recordem com a fet molt especial, el dia que la senyoreta Rosalina anà a Girona i ens va portar una nina!!! Que contentes estàvem!!!

El nostre pati era el carrer i la cabana de "Can Barretina". Allà, agafàvem el carro. Tres sèiem a darrere i una a davant agafada a les camelles, fent contrapès amunt i avall, avall i amunt... quantes més vegades millor!

Com que la senyoreta Rosalina era una gran pedagoga, amb visió de futur, sovint anàvem al "Pedró", un turó entre Les Olives i Garrigoles. Allà ens organitzava jocs amb finalitats docents: fer el mapa d'Espanya amb pedretes, activitats d'orientació amb els punts cardinals... També sortíem a berenar a "l'Alsina Reclamadora" i al "Puig Segalar" on, sempre, aprofitava per impartir-nos coneixements. Coneixia molt bé els indrets que envoltaven el poble, n'era una experta!!! Cada dia a les dotze o a les cinc de la tarda, tan si feia fred, calor o plovia, solia agafar la seva gavardina blanca i... a caminar!!!

L'any 1956, estrenàrem una bata de color verd que ella mateixa havia dissenyat. Quin goig que fèiem i com ens afavoria amb el coll blanc!!!

Els dissabtes anàvem a l'escola al matí. A l'hora de l'esbarjo escombràvem la classe, l'escala i el wàter. Posàvem serradures molles per evitar la pols. Com a recompensa, a final de curs amb l'autobús d'en Pou, gaudíem d'una excursió a l'Estartit! Quin dia tant diferent i feliç per a nosaltres!!! Com fruïem!!!

La senyoreta Rosalina Pagans era una mestre plena de qualitats, dedicada a la seva passió, l'ensenyament. No solament ens obrí els ulls a les lletres, nombres i aprenentatges en general, també al món de la justícia, del treball, de l'alegria, de la solidaritat i de tants i tants altres valors... Recordem amb gran estima, una frase seva: **" val més un vestit sargit i net que un de nou i brut"**.

Es distingia per la seva enorme vocació, dedicació i esforç envers l'escola. Ens exigia, alhora que ens estimava. Que teníem un esglaó assolit, n'havíem d'escalar un altre i un altre fins aconseguir tot el que podien donar les nostres capacitats. Tot això va fer que, a la fi de la nostra vida escolar, deixéssim un record a cada racó de l'aula, del llarg passadís, de l'escala ampla i fosca... però sobretot un de molt afectuós a la nostra professora, que ens deixà una inoblidable petjada.



**D'esquerra a dreta-Fila de dalt (d'esquerra a dreta)**

Srta. Delfina Malé, Lola Hipòlit, Montserrat Batlle, Srta. Rosalina Pagans, Montserrat Alabau, M<sup>a</sup> Teresa Coderch i Anna M<sup>a</sup> Batllori

**Fila del mig (d'esquerra a dreta)**

Inés Mitjanes, Victòria Batlle, Roser Pons, Dolors Vilanova, M<sup>a</sup> Teresa Puigvert i Mercè Perich

**Fila de baix (d'esquerra a dreta)**

Teresa Suñer, Teresa Roca, Pilar Vilà, Dolors de Ros, Dolors Perich, Maria Vilà, Roser Nadal i M<sup>a</sup> Mercè Amat. El gos era de les mestres i es deia Floc.

---

La senyoreta Delfina, era la seva substituta quan ella estava malalta o havia d'anar a Girona per assumptes professionals o familiars. Ens ensenyava música, que n'era una especialista! Com que no disposava de piano ens acompanyava, una tarda a la setmana, a Camallera amb una carreta tirada per la "Dama", una bufona burra blanca de "Cal Ferrer" i que guardaven a "Cal Sac".

La senyoreta Delfina es dedicava especialment a les tasques domèstiques i a l'hort que teníem prop del "Pou Comú", ajudada i assessorada per en Pep Fuster.

**El nostre record més entranyable senyoretetes!!!**

**Montserrat Alabau i Montserrat Batlle - Juny de 2017**

---

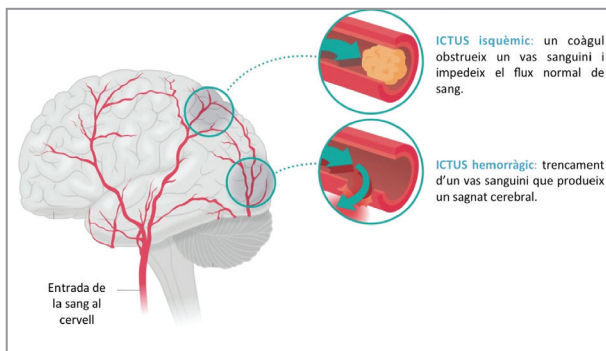
Aquest escrit s'hauria d'haver publicat a la revista de l'edició de l'any passat 2017. Des d'aquí volem demanar disculpes per no haver-ho fet en el seu moment i agraim molt sincerament la participació de tots els que feu possible la composició d'aquesta revista.

# PREVENIR L'ICTUS ÉS POSSIBLE AMB UN ESTIL DE VIDA SALUDABLE

L'ictus (conegut també com a accident cerebrovascular (ACV), embòlia o trombosi) és una malaltia que afecta als vasos sanguinis del cervell. Es distingeixen dos tipus d'ictus:

- Ictus isquèmic o infart cerebral (és el més freqüent): es produeix quan un vas sanguini que porta sang al cervell s'obstrueix, ja sigui per un coàgul o a causa d'una inflamació.
- Ictus hemorràgic o hemorràgia cerebral: en aquest cas hi ha un trencament d'un vas sanguini del cervell.

Quan es produeix qualsevol dels dos tipus d'ictus, les zones del cervell que estan irrigades pels vasos sanguinis afectats no hi arriba la sang necessària i, conseqüentment, les cèl·lules nervioses queden danyades i no poden funcionar correctament. El cervell és l'òrgan humà que consumeix més quantitats de glucosa i oxigen, concretament necessita una cinquena part de la sang que surt del cor (1 litre cada minut) pel seu normal funcionament. Això explica que sigui un òrgan molt sensible a les alteracions de l'aportació de sang.



## Les dades sanitàries a Catalunya sobre l'ictus mostren que:

- és la primera causa de mort en les dones i la tercera en els homes.
- és la primera causa de discapacitats en adults.

- el 45 % dels pacients que han patit un ictus presenten seqüeles permanents de més o menys gravetat.
- el risc de patir un ictus augmenta amb l'edat, i és més freqüent en persones majors de 65 anys. És calcula que aproximadament un 25% dels ictus es produeixen en persones de menys de 65 anys, i malauradament, aquest percentatge està en augment en individus d'entre 20 i 50 anys a causa molt possiblement d'hàbits de vida poc saludables.

És molt important conscienciar a la població que l'ictus es pot prevenir en la majoria dels casos, es calcula que un 80-90% dels ictus es podrien evitar. Per això és necessari identificar i controlar els factors de riscos:

- tabaquisme
- consum excessiu d'alcohol
- hipertensió (és la causa més freqüent d'ictus isquèmic)
- arítmies cardíaques, principalment la fibril·lació auricular
- diabetis
- nivells elevats de colesterol en sang.
- dietes amb excés de sal i grasses
- obesitat
- vida sedentària
- estrès

Altres factors de risc que no podem controlar són l'edat, el sexe, els antecedents familiars i la raça (la raça negra americana té un percentatge de risc superior al d'altres races).

Per poder actuar de forma eficaç davant d'un pacient amb ictus, és vital avisar als serveis d'emergència per realitzar el trasllat a l'hospital el més ràpid possible. El temps que passa des de l'inici dels símptomes fins que s'inicia l'atenció mèdica és crucial per salvar la vida del pacient o reduir les seqüeles. Per això, és molt important la identificació precoç dels símptomes d'alarma d'un pacient amb ictus. Els símptomes normalment apareixen bruscament i, tot i que poden ser molt variats depenent de la zona del cervell afectada, els pacients amb ictus presenten un o varis dels següents símptomes:

- pèrdua de la sensibilitat i de la força de la cara, cama o braç, especialment d'un costat del cos.
- dificultat per parlar.
- trastorn de la visió en un ull o en els dos.
- dificultat per caminar, pèrdua de l'equilibri o de la coordinació dels moviments.
- dolor de cap molt intens i no habitual.

Per tal d'identificar de manera ràpida si una persona del nostre entorn pateix un ictus, la "Fundació ICTUS" encoratja al públic a aprendre els senyals de **RÀPID**: *Rigui - Aixequi un braç - Parli - És un Ictus? - De pressa!* Davant la sospita d'un pacient amb ictus cal trucar el més ràpidament possible al 061 o al 112.

Encara que els símptomes poden desaparèixer (ictus transitori) és molt important ser atès per un equip mèdic ràpidament, ja que el fet que s'hagin presentat indica un risc elevat de que el quadre clínic es repeteixi.



- FARMÀCIA
- CENTRE D'EXTRACCIÓ D'ANÀLISIS CLÍNQUES
- LABORATORI DE SALUT AMBIENTAL I ALIMENTÀRIA

C/ Lluís Fàbrega, 4 • 17465 CAMALLERA  
Tel 972 79 40 10 • Fax 972 79 59 80  
fciatarradas@xarxafarma.com



LUBRICACIÓ - FILTRACIÓ - MANTENIMENT

SIPA, S.L.  
Avda. Pep Ventura, 84  
17458 — Fornells de la Selva (Girona)  
Tel.: 972 476 478 / Fax: 972 476 106  
E-mail: [gestio@sipasl.com](mailto:gestio@sipasl.com)  
[www.sipagirona.com](http://www.sipagirona.com)



**FLOWEY**<sup>®</sup>



Tel.: 678 74 56 22

[dolors.ferrer1@gmail.com](mailto:dolors.ferrer1@gmail.com)

Neteja a particulars, turisme rural,  
empreses, locals comercials,  
ajuntaments...

Tel. 972 780 524

[www.materialia.cat](http://www.materialia.cat)

[info@materialia.cat](mailto:info@materialia.cat)

**materialia** materials de  
construcció

Aixetes • Lavabos • Mobles de bany • Sanitaris • Dutxes • Mampares • Spas  
Saunes • Paviments • Revestiments • Mosaics • Pedra natural • Parquets



El tractament dependrà del tipus d'ictus i de l'evolució del procés. Per poder aplicar-lo és fonamental que el pacient arribi en menys de 3 hores a l'hospital des de l'inici dels símptomes. Quan un pacient ha tingut un ictus augmenta molt el risc de patir-ne un segon episodi, és per això que un cop superada la fase aguda de la malaltia el metge prescriurà un tractament mèdic per evitar que això succeeixi. Un dels problemes que preocupa més avui en dia als neuròlegs és el fet que existeix un nombre important d'ictus asimptomàtics, és a dir, el pacient no és conscient que ha patit un ictus. En aquests casos no es pot fer cap tractament ni mesura preventiva i, aleshores, es multiplica per tres la probabilitat de patir-ne un altre i en aquest cas amb manifestacions de gravetat. És per això que s'estan centrant molts esforços en intentar identificar aquells grups de la població que tenen un alt risc de patir un ictus.

Després de la fase aguda és molt important començar la rehabilitació física (i a vegades també psicològica) el més aviat possible, per minimitzar les seqüeles que hagi pogut provocar l'ictus.

Les seqüeles de tipus físic més comunes són:

- dificultat en el moviment
- problemes de parla
- falta de sensibilitat
- alteracions visuals
- alteracions en la deglució
- dolors musculars
- incontinència urinària

També poden quedar seqüeles psicològiques com ara:

- depressió
- ansietat.
- deteriorament cognitiu (pèrdua de memòria, d'atenció i d'orientació)

La rehabilitació pot millorar totes aquestes seqüeles, però cal tenir en compte que aproximadament la meitat dels pacients que han patit un ictus queden amb algun tipus de discapacitat. Afortunadament, en els últims anys s'ha registrat una disminució tant de les seqüeles com en les morts per ictus gràcies als treballs de prevenció, detecció precoç i millora dels tractaments neurològics.

---

**Anna Tarradas Pou**  
**Farmacèutica**  
**Farmàcia de Camallera**



Morgan Sarki

# EL RACÓ DE LA POESIA

## LA MAR I L'ÀVIA

Asseguda en una vella cadira  
i des de la finestra estant,  
l'àvia ha copsat de seguida  
el mar avui, té un altre encant.

Quan el sol cansat decideix  
que és l'hora d'anar a dormir,  
s'interna en la mar i tenyeix  
d'un bell color carmesí.

Mar, d'aigües clares i serenes  
que al món li dones sentit,  
que tens ports, però no cadenes  
quina tranquil·litat aquesta nit.

Mar d'immenses aigües  
que reflecteixen l'infinit,  
i la cara de la lluna  
que's bonica aquesta nit!!

Records em duen les onades  
estels perduts en la nit,  
fan que la mar sigui bella  
calleu, que l'infant ja s'ha adormit.

**Des d'aquí volem dedicar  
aquesta poesia a totes les àvies  
del municipi i rodalies**



## VISTES AL MAR

### I

El cel ben serè  
torna el mar més blau,  
d'un blau que enamora  
al migdia clar:  
entre els pins me'l miro...  
Dues coses hi ha  
que mirar-les juntes  
em fa el cor més gran:  
la verdor dels pins,  
la blavor del mar.

### II

El vent es desferma  
i tot el mar canta.  
Mar brava, mar verda, mar escumejanta!  
L'onada s'adreça,  
venint s'ageganta,  
avança i s'acosta  
callada que espanta.  
L'escuma enlluerna,  
el sol l'abrillanta,  
l'onada s'esberla  
i cau ressonanta.  
Mar brava, mar verda, mar escumejanta!

### III

Una a una, com verges a la dansa,  
entren lliscant les barques en el mar;  
s'obre la vela con una ala al sol,  
i per camins que només elles veuen  
s'allunyen mar endintre...  
Oh cel blau! Oh mar blau, platja deserta,  
grogena de sol! De prop el mar et canta,  
mentre tu esperes el retorn magnífic,  
a sol ponent, de la primera barca,  
que sortirà del mar tota olorosa.

#### IV

La mar estava alegre aquest migdia:  
tot era brill i crit i flor d'escuma,  
perquè feia molt sol i el vent corria.  
Al lluny es veia un gran mantell de bruma.  
Damunt les ones, amb les veles dretes,  
les barques hi brincaven com cabretes.

#### V

Flameja al sol ponent, l'estol de veles  
en el llunyà confí del cel i l'aigua.  
La mar, inquieta, com un pit sospira  
en la platja reclosa i solitària.  
D'on pot venir la inquietud de l'ona?  
Ni un núvol en el cel... ni un alè d'aire...  
D'on pot venir la inquietud de l'ona?  
Misteri de la mar! L'hora és ben dolça.  
Flameja, al sol ponent, l'estol de veles.

#### VI

Allà a les llunyanies de la mar  
s'aixecava la lluna solitària.  
Un himne sense mots, acompassat,  
li cantaven les ones a la platja.  
El cel, tot llis i tot descolorit,  
s'escoltava el cantar de les onades;  
I la terra enfosquint-se a poc a poc,  
sense veu, sense vent i sense gales,  
semblava submergir-se en el no-res  
davant el cel i el mar, il·luminant-se  
al bes de la lluna, a cada instant més clar,  
i a la remor creixent de les onades.

#### VII

Tot plegat, mar i cel s'han ennegrit  
i s'hi ha estès com una gran fumera:  
tot era pluja i vent... I s'ha enfosquit,  
i ja res ha estat el que abans era,  
sinó un confús neguit  
amb un soroll de caos...

Per sobre el mar, arrossegant,  
la cortina furienta se n'anava.  
Fugia en un instant:  
algú s'enretirava.  
I ha aparegut el mar, que la rojor  
de les rieres en tacava la blavor,  
i tot esborronat, que panteixava  
amb un panteix seguit i sord...  
Tot el cel es movia i clarejava...  
I una veu tendra ha dit: --Mira la mar!  
i - Ai! La mar! -  
Mes la pluja s'hi espessia  
altra volta. (Ai! La mar! - Mira la mar...!)

La riera, revolta,  
s'hi eixamplava endins fins no sé on...  
Ja no hi havia mar:  
la terra se n'hi entrava...  
I sempre aquell panteix seguit, pregon.  
(Ai! La mar! i ai! la mar...!)

Pobra mar blava!

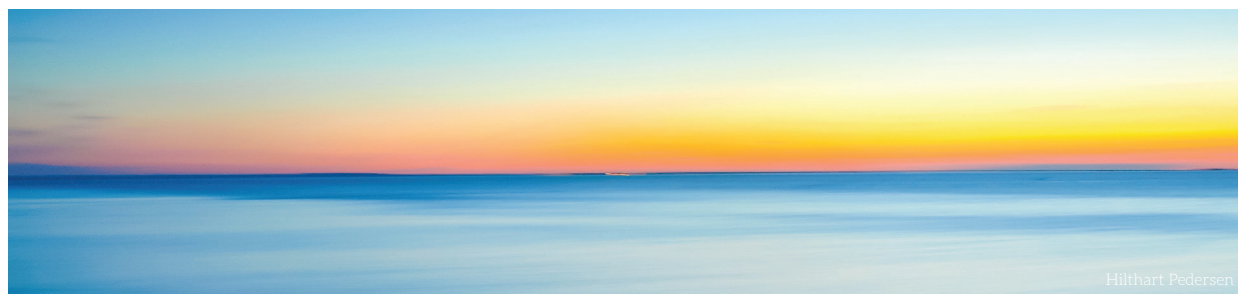
#### VIII

Avui el mar té vint-i-vuit colors,  
i tot està revolt, el cel i l'aigua:  
el cel, brillant i blau; el vent, furiós,  
hi escotona els núvols i els empaita.  
Fa voleiar banderes i blancors,  
retorç i esbulla els arbres amb gran sanya;  
tot són crits i soroll i lluentors,  
Amb un fresseig i un bellugueig que espanta.

#### IX

Mar blau, adéu.  
Muntanyes amansides  
on per damunt hi corre el vent suau;  
campanes de viletetes escondides  
que tantes hores m'heu tocat en pau:  
adéu-siau.

**JOAN MARAGALL**





# INSTAL·LACIONS **VERGES** S.L.



 **Llum**  **Aigua**  **Gas**  **Calefacció**  **Aire condicionat**

C/ Girona, 60 17142 VERGES (Girona) Tel./Fax: 972 780 417 e-mail: [inst.verges@gmail.com](mailto:inst.verges@gmail.com)

# L'APUNT LINGÜÍSTIC DE L'ANY 2018

## Les 10 paraules més boniques del català



10.469 persones han participat en la votació popular proposada per la direcció general de Política Lingüística en el marc de l'Any Pompeu Fabra. A través de les xarxes socials buscaven les 10 paraules més boniques del català. Les escollides entre les 25 finalistes més votades són:

### **XIUXIUEJAR:**

Parlar en veu molt baixa, a l'orella d'algú.

### **AIXOPLUC:**

Lloc on posar-se a cobert de la pluja.

### **CALIU:**

El que resta d'un foc quan, apagada la flama, és una barreja de brases incandescentes i de cendra.

### **TENDRESA:**

Qualitat de tendre.

### **LLIBERTAT:**

Estat o condició de qui és lliure, de qui no està subjecte a un poder estrany, a una autoritat arbitrària, de qui no està constret per una obligació, un deure, una disciplina, etc.

### **MOIXAINA:**

Carícia que es fa passant la mà per la cara.

### **AMANYAGAR:**

Fer tornar manyac, especialment amb carícies, afalacs.

### **ENRAONAR:**

Parlar

### **ATZAVARA:**

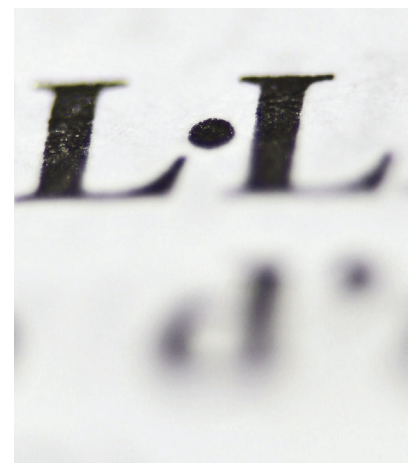
Planta de la família de les agavàcies, originària de Mèxic i extensament naturalitzada a la costa mediterrània.

### **GINESTA:**

Arbust de la família de les papilionàcies, de tiges verdes, fulles petites, fugaces, flors grogues, grosses i molt oloroses, i llegum negre quan és madur, que es fa a les terres mediterrànies.

Les 10 paraules més votades ara aniran al Pavelló de les Llengües (Talepaviljoen). Aquest espai és l'eix central del projecte Terra de Llengües (Lân fan Taal), una

iniciativa de l'ONG Afûk en el marc de la Capital Europea de la Cultura 2018, que se celebra a la ciutat neerlandesa de Ljouwert. A l'interior d'aquest edifici hi ha una representació de la llengua i la cultura de les petites comunitats lingüístiques europees. A l'exterior, el Jardí de les Llengües és l'espai on s'exposen les 10 paraules més boniques d'idiomes diversos. La instal·lació d'Afûk es podrà visitar a Ljouwert, capital de Frísia, fins al 28 d'octubre.



# COMIAT PER LA NANDI

---

Ja farà deu anys que vaig instal·lar-me definitivament a Les Olives. De manera progressiva primer, i ara ja definitiva. Si m'adaptaria o no a la diferència de ritmes, cadències i distàncies de la vida en un poble com aquest, era quelcom que m'amoïnava. Les noves etapes sempre s'inicien amb il·lusió i temor a parts iguals. Em semblava que sí, que la decisió era encertada, però...

Vaig començar a buscar aquí alguna activitat que m'ajudés al pas de la vida laboral a la jubilació. Entre altres, la proposta de la Nandi va contribuir a aquesta bona adaptació, i molt.

Ella feia ja més d'un any que s'ocupava del bar del Local Social, venia de fer altres tasques en altres empreses. Crec que tothom sempre l'ha vist com jo: animosa, treballadora i ben disposada a fer un somriure de benvinguda a qualsevol. I és aquest tarannà el que la va portar un bon dia a comprar un parxís, i a animar a les parroquianes a jugar-hi. També el va oferir als nens, i alguna partideta hi han fet, tot i que ells prefereixen el joc de l'Oca.

Nosaltres sí, nosaltres hem tingut altes i baixes, però el 'Club de Dones que juga al Parxís' sempre hem estat una colla fidel i ben avinguda (amb discrepàncies únicament en relació a la normativa del joc), tenim grup de whatsapp i tot, i som un grup més maco gràcies a la Nandi. Fem partides de 4 si no hi ha quòrum, de 6 habitualment, i n'hem fet fins i tot de 8. Ens adaptem al nombre

de jugadores, ja que disposem de tres taulers de parxís.

Ara la Nandi es jubila i ha de passar la batuta, però a nosaltres no ens pot deixar. No vindrà a fer-nos el cafè o el tallat, però sí que vindrà a jugar al parxís amb la colla que al voltant d'ella ens vam aplegar. Així ens ho ha promès. Ja li toca descansar i gaudir de les trobades de les dones del poble, a les que no sempre havia pogut venir quan les fèiem.

Per molts anys puguis gaudir d'aquesta nova vida Nandi, i gràcies per ser com ets.

**Muntsa Batlle Cos**



# TALLER DE MEMÒRIA

Aquest any l'Ajuntament de Garrigoles ha permès organitzar a Les Olives, el 1r Taller de Memòria per mantenir el cervell jove a aquells de nosaltres que ja no ho som tant.

El Taller ha anat a càrrec de la Fina de La Tallada, qui cada dijous a la tarda de 4 a 6 ens ha reunit a La Basseta per jugar, riure i pensar, tot treballant les connexions neuronals, no només els dijous, sinó tota la setmana ja que ens posa 'deures'.

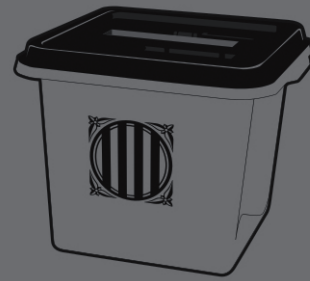
Durant el curs hem fet alguns treballs de dibuix i pintura que aquests dies de la Festa exposarem a La Basseta. Tenen més il·lusió que bona tècnica, però això no els fa menys meritoris.

La colla és molt maca, i passem una bona estona que ens agradarà repetir el curs vinent, i si podem comptar amb algú més de vosaltres, millor.

## Muntsa Batlle Cos



# RES TORNARÀ A SER IGUAL



Ja han passat deu mesos des que el poble català va votar per decidir els destí del seu país. La pregunta era molt senzilla “Voleu que Catalunya sigui un estat independent en forma de República?” SI o NO.

El que està sent més complicat és que l'Estat Espanyol no ha entès ni vol entendre que el Pacte Nacional pel Dret a decidir es va dissenyar perquè la societat civil, les institucions i les forces polítiques puguin exercir el dret a una consulta.

Totes les accions que va prendre l'Estat Espanyol perquè no es pogués celebrar el Referèndum ja són prou conegudes. El poble es va llepar les ferides com pot i organitza accions festives i didàctiques per tal de mantenir viu l'esperit de l'1 d'octubre. Ens hem fet nostre un símbol de color groc on expressem la injustícia pel què està fent el Tribunal Suprem en contra dels polítics catalans, dictant presó i provocant exilis per fer una consulta. Un llaç groc a les samarretes i camises que porta la gent, pintades de llaços a parcs i places i para-sols grocs serveixen per tenir present que cal perseverar i reivindicar l'alliberament dels presos i preses polítiques. I no oblidem que l'objectiu és tenir la República.

Cal que tinguem tots molt present que, els fets de l'1 d'octubre, han posat al descobert que estem vivint en una democràcia fictícia. Estem subjectes a un règim totalment totalitari on les separacions de poders no existeixen, una monarquia que es veu embolicada constantment en escàndols, partits polítics que viuen de la corrupció i una part de la població que encara pensa que temps passats eren millors. S'han fet lleis a mida per callar la població i que no pugui ni manifestar-se per defensar els seus dret fonamentals ; un exemple és la llei mordassa.





Amb una mica de sentit comú qui és la persona que vol formar part d'un país que amb cinquanta anys no ha sigut capaç de sortir del règim polític dictatorial? Catalunya ha posat en qüestió, no només la seva Independència, el sistema de govern espanyol i els seus polítics. Ha fet que des d'Europa vegin un Estat Espanyol d'una precarietat exponencial pel què fa les llibertats de les persones i les separacions de poder.

Catalunya necessita ser lliure perquè ja ho érem, volem ser República perquè ja ho érem i el més important, més de dos milions de persones així ho van votar.

Les accions d'un estat opressor no pot guanyar per la judicialització de la política, posant querelles a qualsevol que no pensi com ell ni perquè es cantin cançons en contra de la monarquia. Tot plegat s'ha convertit en un desig per trencar amb una situació inaguantable i que mai tornarà a ser el mateix.

Salut i República.

**Santi Rius Roura**



**CARGOLS  
DE LLUENA**

[info@cargolsdelluena.com](mailto:info@cargolsdelluena.com) - 972 79 40 06

# SEMPRE US RECORDAREM



El nostre municipi, al llarg d'aquest darrer any, ha quedat molt tocat perquè ens han deixat unes quantes persones que en formaven part. Algunes n'eren fills o filles i d'altres hi havien tingut vinculació durant uns quants anys.

No estem mai preparats per enfrontar una pèrdua d'una persona estimada,

tant si és a causa de l'edat o d'una llarga malaltia, que porten a una "mort anunciada", com si és a causa d'una mort inesperada.

La buidor que ens ha portat la vostra pèrdua, no ha deixat a ningú indiferent i sempre us recordarem.



**Maria Pons Pons,**  
de can Gori,  
a l'edat de 94 anys.



**Maria Mitjanas Puig,**  
de can Batllori,  
a l'edat de 96 anys.



**Eloi Ruart i Alabau,**  
de cal Ferrer,  
a l'edat de 48 anys.



**Maria Falgàs Oller,**  
de cal Tet,  
a l'edat de 96 anys.



**Josep Roca Costal,**  
en "Pito Comercildo",  
a l'edat de 95 anys.



**Victòria Roca  
Casteis,**  
a l'edat de 60 anys.



**Jordi Coderch Pons,**  
de ca la Càndia  
de Garrigoles,  
a l'edat de 85 anys.



# LES OLIVES ESTÀ DE DOL

---

**Marc Castañé Brunsó,**

de can Castañé,  
a l'edat de 30 anys.

No tenim paraules per descriure el dolor de la teva pèrdua, has deixat anar massa energia en tant poc temps, costa d'assumir que ja no et trobarem al bar fent la cervesa, o a la carretera amb el tractor desbrossant marges, ja no podrem compartir més caminades ni bicicletades, no gaudirem junts de les festes ni dels dinars, tu, Marc, sempre de taula en taula repartint ratafia i anècdotes, sempre amb el millor dels somriures.

Has marxat però has deixat molts valors, moments i records que et mantindran viu sempre més, dins de nosaltres, en cada racó on has estat.

Vas saber trobar la felicitat, vas saber compartir-la amb tothom qui et rodejava, estem orgullosos d'haver pogut acompanyar-te durant tots aquests anys.

Eres un pilar fonamental per tot el poble, per la teva família, per en Guillem,

per la teva parella la Irene, per tots els teus amics, però per tu continuarem vivint, recorrerem tots els camins que t'han quedat per descobrir, serem forts i entre tots ho superarem, per tu, perquè estiguis orgullós de nosaltres, per tu que sempre hi eres, per tu que no ens has fallat mai, per tu i només per tu donarem lo millor de nosaltres.

De la mateixa manera Pep, després de 20 anys, segueixes molt present en el nostre record, hem tirat endavant, tal i com tu haguessis desitjat, sabem que des d'allà on estiguis cuides de la teva família i amics, perquè igual que en Marc eres un noi exemplar, un noi alegre, una persona que tothom vol tenir a la seva vida.

Marc mai t'oblidarem perquè mai has marxat.

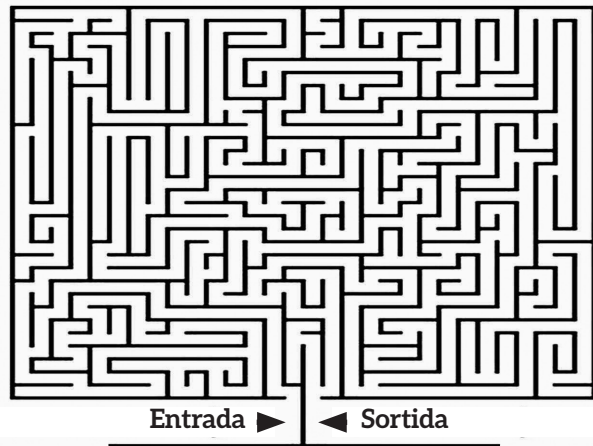
Marc 22/12/1987- 02/05/2018

---

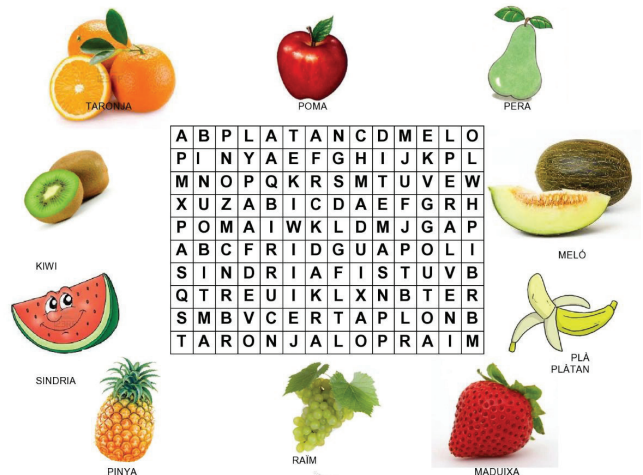
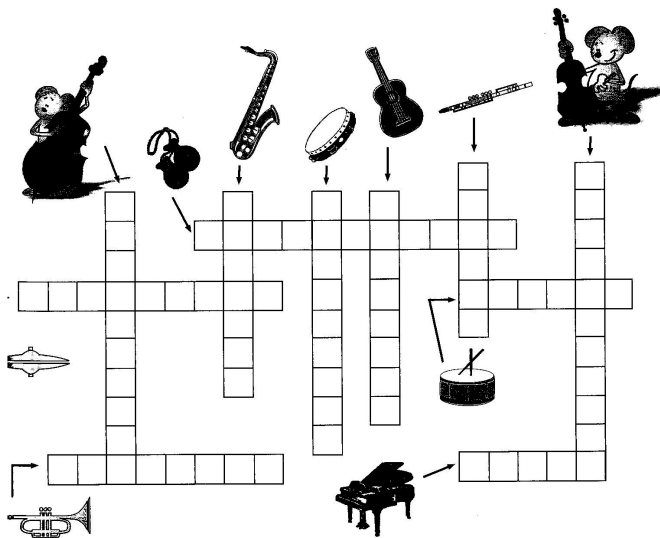
**Jovent De Les Olives**



# PASSATEMPS



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



Grup Unexporc S.A.  
Torre Martorell  
C. Oriol Martorell, 14, bx, 1a  
E-17003 GIRONA, Spain

Tel. +34 - 972 203 818  
Fax. +34 - 972 202 330

# PROGRAMA

# FESTA MAJOR 2018

## Dijous 23 d'agost

**22.00h**

Havaneres, coca i cremat amb Neus Mar a la plaça de Garrigoles.

**18.00h**

Sardanes amb La Principal de Porqueres.

Durant tota la tarda, portes obertes a la Fundació Rodríguez Amat i a Can Rius.

## Divendres 24 d'agost

**21.30h**

**Sopar popular. 10€**

(inscripció el dia 22 de 20.00h a 21.00h a l'ajuntament)

**23.00h**

Speerma (Locobrusca) - Espectacle.

**00.30h**

Chamán Rumbero.

**23.00h**

Concert i ball amb la Montecarlo.

## Diumenge 26 d'agost:

**12.30h**

Vermut a càrrec de l'Ajuntament.

## Dissabte 25 d'agost

**11.30h**

Ofici solemne amb el Cor Interparroquial.

**17.30h**

Festa de l'escuma.

L'Ofici solemne es farà a l'Església de Garrigoles. Acabada la missa el Cor farà un petit concert de cançons catalanes

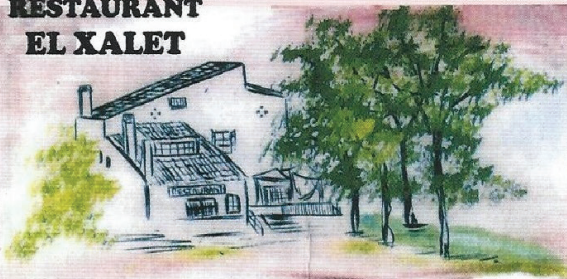
PAVIMENTS, REVESTIMENTS PORCELLÀNICS, SANITARIS, AIXETES, MOBLES DE BANY,  
MAMPARES, PARQUET I TOT TIPUS DE MATERIAL PER A LA CONSTRUCCIÓ!

Av. de França 192 · 17840 Sarrià de Ter  
Tel. 972 17 34 42 - Fax 972 17 34 56  
ferrer.cervia@gmail.com  
admin@ferrercervia.com



[www.ferrercervia.com](http://www.ferrercervia.com)

**RESTAURANT  
EL XALET**



**RESTAURANT  
EL XALET**

Ctra. Costa Brava, s/n - 17144 Colomers  
Tel. 972 76 84 74 E-mail: [restaurantxalet@gmail.com](mailto:restaurantxalet@gmail.com)

**Josep Ma Bellapart Puig**

**AUTO AGRÍCOLA BELLAPART**

Ctra. C-640 de Torroella a Verges, Km. 5  
Tel. 972 78 05 48  
17134 CANET DE LA TALLADA  
(Girona)

# LA TEVA RATAFIA MARC

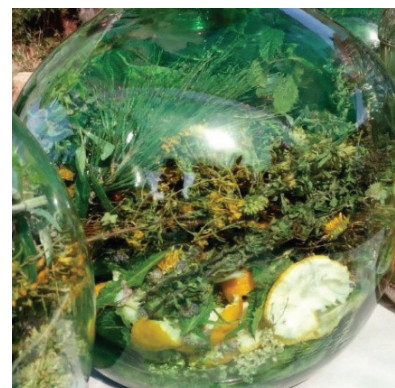
Més de 40 herbes, cada una amb la seva història, cada una pensada i escollida per tu. Algunes del tot comunes, d'altres del tot desconegudes, algunes de casa, d'altres buscades a les altes muntanyes catalanes.

L'essència de l'autèntica R A T A F I A. El bon gust de ser la TEVA .

1 litre de licor  
1 i 1/2 nous verdes  
1/2 Nou moscada picada  
7 grans de cafè  
1/2 branca de canyella  
Camamilla  
Til·la  
Flor de Saüc  
Pela de 1/2 llimona  
1 fulla de taronger  
Eucaliptus  
Olivera  
Cirerer  
Ginesta  
Flor de Sant Joan  
Poliol  
Poniol  
Maria Lluïsa  
Orenga  
Fonoll

4 varietats de menta  
Fulla de llor  
Romaní  
Farigola  
Frigola blanca  
Estevia  
Estragó francès  
Hisop  
Sàlvia  
Espígol  
Lavanda  
Botó de pastor  
Tarongina  
Flor de magraner  
Flor de malva  
Flor de romeguera  
Cigala  
Arítjol  
Gossos  
Herba prima

Grana de ginebró  
Plantatges  
Xuclamel



**L'Escala-  
Empúries**

L'Escala  
(l'Alt Empordà)

## **Parc de l'Escala - Empúries**

Camí Vell de les Corts, "Mas Sastruc"  
L'Escala (Alt Empordà)

**Telèfon:** 699 69 08 85

**Correu electrònic:**

[escala-empuries@parcdelesolors.com](mailto:escala-empuries@parcdelesolors.com)

# FESTA MAJOR AGOST 2018



## GARRIGOLES-LES OLIVES

DIJOUS **23**, 22.00h  
Havaneres amb **NEUS MAR**  
Plaça de Garrigoles

DIVENDRES **24**, 23:00h  
Concert i ball  
amb **LA MONTECARLO**  
Pàrquing de les Bassotes

DISSABTE **25**

A les  
23.30h



i a les 00.30h

*Chaman  
Rumbero*

A LA PLAÇA  
DE LES OLIVES

DIUMENGE **26**, 17.30h  
Festa de l'ESCUMA  
Plaça de Les Olives



Hi Haurà servei de bar.  
Nota: L'Ajuntament es reserva el dret de modificar  
el present programa si causes alienes obliguessin a fer-ho.



Diputació de Girona



Ajuntament  
de Garrigoles