

FESTA D'ESTIU 2016

GARRIGOLES - LES OLIVES



Dies 20, 25, 26, 27 i 28 d'agost

SALUTACIÓ DE L' ALCALDE 2016

Benvolguts amics
i benvolgudes amigues,

Ja la tornem a tenir aquí! La nostra festa truca a la porta i cal preparar-nos per rebre-la com es mereix.

Com sempre, vull agrair l'esforç de totes les persones que s'han implicat en la preparació i en l'organització de la festa, així com també les entitats que hi donen suport any rere any.

A les mans teniu el programa d'actes que espero que satisfaci tots els públics: petits, joves i grans, perquè a la festa s'hi ha de sentir representat tothom.

Us convido a sortir al carrer i a gaudir de totes les activitats. Gaudiu dels bons moments de conversa amb els amics, dels riures amb el veïnat i dels balls a la plaça.

Si hem d'acomiar l'estiu, doncs, que sigui amb festa grossa!

Molt bona Festa Major, olivencs, olivenques, garrigolencs i garrigolenques!

CONTINGUTS

Salutació de l' Alcalde 2016
/ pag. 2

L'Hipòlit - Escrit de tiu Josep
de les Olives / pag. 3

Activitats festives entre agost
2015 i maig 2016 / pag. 4

PLENS / pag. 14

METEOROLOGIA / pag. 16

EL CAMINO / pag. 20

Què cal saber
de la diabetis / pag. 22

LA IAIA / pag. 24

Reduïm, reciclem i reutilitzem:
i tots hi guanyarem! / pag. 28

DONACIÓ / pag. 35

PASATEMPS / pag. 36

Festa d'estiu, agost 2016
/ pag. 38

L'HIPÒLIT

El divendres 21 de maig ens va deixar el Sr. Josep Hipòlit Comas, alcalde de Garrigoles durant mes de 20 anys. A tothom ens va agafar per sorpresa aquest fet. Tot va ser molt ràpid... Volem aprofitar la publicació d'aquesta revista per commemorar i agrair públicament la seva dedicació inestimable pel nostre poble durant tota la seva trajectòria.

Seguidament us adjuntem el bonic escrit que va fer la seva neboda, Silvia Aliu i li agraiem també, que ens permeti compartir-lo amb tots vosaltres:

ESCRIT DEL TIU JOSEP DE LES OLIVES

Sóc en Josep, el tiu
de les Olives, en Pòlit.

Sóc el germà de la Lola, el tiu
del nen i la nena.

Sóc el que de tant en tant
fa tomates, el que juga a la
botifarra i el que sap qui té les
manilles abans de començar.

Sóc el que va casar
la Marina i en Josep,
i l'Oriol i la Silvia.

Sóc el que va a veure
l'Espanyol amb la Penya.

Sóc el que feia un munt
de quilòmetres
per aconseguir regals
per al concurs de botifarra.

Sóc el que viu en aquella
casa groga de la plaça
del meu estimat poble,
les Olives.
Sóc jo...

Un home sense gaires
paraules, amb una
espurna d'ironia,
amb un toc de tramuntana,
amb una mitja rialla als llavis.

Ara, avui, és l'hora
d'acomiar-me de tots
vosaltres i ho faig amb
serenor i sobretot
amb molt d'amor.

Me'n vaig, amb silenci.
Me'n vaig a veure el cel,
a olorar el blat esventat
des de dalt, a veure
els gira-sols florir, a sentir
el repic de les campanes
i a escoltar el cant dels ocells
des d'una altra finestra.

Me'n vaig amb la confiança
que la meva marxa sigui
tranquil·la, que la meva
família no m'oblidi,
que m'estima.

Lola, germana meva, no tinc
paraules per agrair-te tot
el que has fet per mi,
sense demanar res a canvi.
M'has cuidat com la millor
mare d'ençà que la nostra
se'n va anar.

Has complert la teva promesa,
m'has estimat i sempre
he sigut i seré un més
de casa teva i de la nostra
família, amb en Joan, els teus
fills i les teves nètes i besnéts.

Família, amics, veïns, no patiu
per mi, estaré bé, estarem bé,
en pau.

Ara sí, a reveure, gràcies i fins
sempre.

JOSEP HIPÒLIT COMAS
21 de maig de 2016

Escrit per la seva neboda
Silvia Aliu.

ACTIVITATS FESTIVES ENTRE AGOST 2015 I MAIG 2016

FESTA MAJOR ESTIU 2015: del 22 al 30 d'agost

La Festa Major de l'estiu de l'any passat va ser organitzada per 4a vegada pel jovent de les Olives i Garrigoles amb tot un seguit d'activitats ja tradicionals i ben acceptades pels veïns. La XV caminada popular, que tornava a ser mig nocturna, es va fer el dissabte dia 22 i va comptar amb la participació d'unes 25 persones que vam caminar al llarg de dues hores. El cotxe escombra

ens esperava en baixar del puig Segalar amb aigua i pomes que ens van ajudar a acabar d'arribar fins a casa.

El Grup Xicranda ens va amenitzar el vespre del dijous amb un seguit d'havaneres i música marinera amb les quals no hi podia pas faltar el cremat i el tall de coca. La plaça es va omplir de gent que van poder gaudir de la música acompanyada d'una nit que va ser esplèndida.

El divendres vam continuar amb el 3r. Sopar popular que es va fer a la plaça de les Bassotes. Com sempre hi va participar un munt de persones que, a part de compartir un sopar assequible per a tots, amb meló i pernil, carn a la brasa, gelat, aigua i vi, van poder gaudir d'un concert i ball amb l'Orquestra Montecarlo.

El temps també ens va acompanyar amb una nit d'allò més tranquil·la, sense vent ni pluja i amb la lluna fent el ple.

El dissabte dia 29 va ser un dia complet: Ofici Solemne a Sant Sadurn de Garrigoles amb el Cor InterParroquial. A la tarda no hi podien pas faltar les sardanes, amenitzades per la Principal de Porqueres amb 9 sardanes de 7 tirades i tres repeticions. La Nit Jove, que va ser més freda que les nits anteriors, va comptar amb els grups: El último veneno, els Under Rabbit amb components de Can Conill de Les Olives i el nostre olivenc DJ Stauning.

El diumenge dia 30 es va tancar la Festa Major amb la Missa solemne a Les Olives, el vermut popular cedit per l'Ajuntament i la festa de l'escuma, activitat molt esperada pels més petits i alguns de grans.



Festa estiu_Coral Interparroquial_29.08.15



embotits falgàs, s.l.

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



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

DIADA NACIONAL 2015

La concentració al puig Segalar del dia Onze de Setembre ja s'ha convertit en una activitat tradicional esperada per un munt de persones dels diferents pobles de la rodalia: Marenyà, Tor, Albons, Viladamat, les Olives i Garrigoles.



I a la tarda cap a Barcelona hi falta gent! Vam omplir de gom a gom la Meridiana per clamar el crit d'Independència i tornar a mostrar al món què volem la majoria dels catalans.

CASTANYADA: 28 de novembre de 2015

El jovent va tornar a organitzar la castanyada habitual que enguany va comptar amb l'espectacle d'animació infantil d'en Jaume Ibars. Hi va assistir molta mainada i feia goig de veure-la. El nombre de castanyes no el sabem però n'hi havia un munt i no en va quedar ni una.

Carrer Empordà, 12
17142 Verges · Girona
972 78 01 21
629 791 646



Carrer Sant Agustí, 22 - baixos
17257 TORROELLA DE MONTGRÍ
Girona
972 759 453

SANT SADURNÍ: 29 de novembre de 2015

La Festa de Sant Sadurní va coincidir amb el dia del sant. Com és costum, es va celebrar l'ofici solemne a l'església de Garrigoles amb l'acompanyament del Cor Interparroquial.

Durant les festes sempre hi ha feines prèvies que no es valoren prou i una d'elles és la de netejar i posar flors a les esglésies. Les voluntàries que ho van fer són la Montse de Can Perpinyà

i la Pilar de Can Sala i la Pilar Casellas. Des d'aquí els volem agrair aquesta tasca tan necessària. Vam acabar la festa amb una fideuada popular seguida d'una ballada de sardanes.





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



RESTAURANT
EL XALET



RESTAURANT
EL XALET

Ctra. Costa Brava, s/n - 17144 Colomers
 Tel. 972 76 84 74 E-mail: restaurantexalet@gmail.com

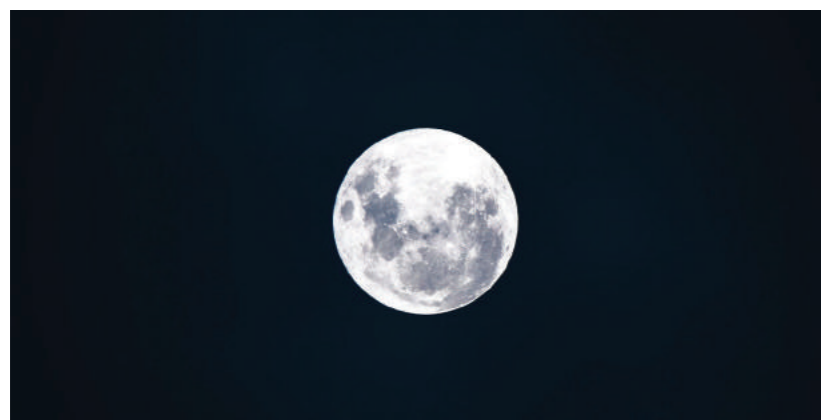


CAMINADA NOCTURNA: Nit de Nadal

Unes 17 persones ens vam concentrar a la plaça de les Olives disposades a gaudir d'una nit immillorable.

Vam pujar al puig Segalar on no feia gens de fred i ens vam quedar una bona estona xerrant i contemplant el panorama d'estels i de la lluna plena, prenent un xarrup de ratafia.

Com a anècdota cal remarcar que feia 38 anys, des de l'any 1977, que no coincidí la lluna plena per Nadal. No es tornarà a repetir fins passats 19 anys, o sigui, l'any 2034.



LA QUINA DEL JOVENT: 27 de desembre de 2015

Tot i no haver fet propaganda repartint rètols, unes 200 persones van participar a la quina de Nadal de les Olives, amb grans premis i sorpreses.

Aquest any el jovent hi va deixar col·laborar els alumnes de curs de 4t d'ESO de l'Institut Francesc Cambó de Verges, per tal de recollir diners per al viatge de fi de curs.

FESTA JOVE: 16 de gener de 2016

Un any més, el jovent va organitzar la Festa Jove, amb entrada gratuïta per a tothom, i una bona colla de joves va poder gaudir dels SOMBOITS, l'Orquestra Mitjanit i el Dj Stauning, fins a la matinada.



SANT VICENÇ: 24 de gener de 2016

La missa de Sant Vicenç, que va comptar amb la presència d'un grup de 50 persones, va ser acompanyada per la Coral Interparroquial que en va fer la cloenda amb un breu concert. En sortir, es va fer la benedicció de la imatge de Sant Vicenç, que és de ferro, de l'artista Joan Rius i Estany, col·locada a la façana església.

El dinar popular, amb la participació de 140 persones, va ser diferent d'altres vegades: entremès, mongetes seques de l'Armentera amb botifarra i els complementos habituals: pa, aigua, vi, cava i postres.

L'audició de sardanes va ser amb La Principal de Cassà de la Selva, formada per molt de jovent. La cinquantena de persones que ballàvem vam gaudir d'unes sardanes molt saltirones.



PISCINA MUNICIPAL de VILOPRIU-NATURAL DOSIS

RESTAURANT - PISCINA - BAR - ZONA ESPORTIVA - CONCERTS - AQUAGYM
PILATES - CURSOS DE NATACIÓ - TORNEJOS ESPORTIUS ...

PUNT INFO. ACTIVITATS ESPORTIVES: CAIAC, PADDLESURF, PARC D'AVENTURA, ESCALADA... I MOLT +!

[/VILOPRIUNATURALDOSIS](#)
WWW.NATURALDOSIS.COM



CARNAVAL: 7 de febrer de 2016

400 persones són les que van poder gaudir d'una altra arrossada boníssima que, com de costum, anava a càrrec de la gent del poble.

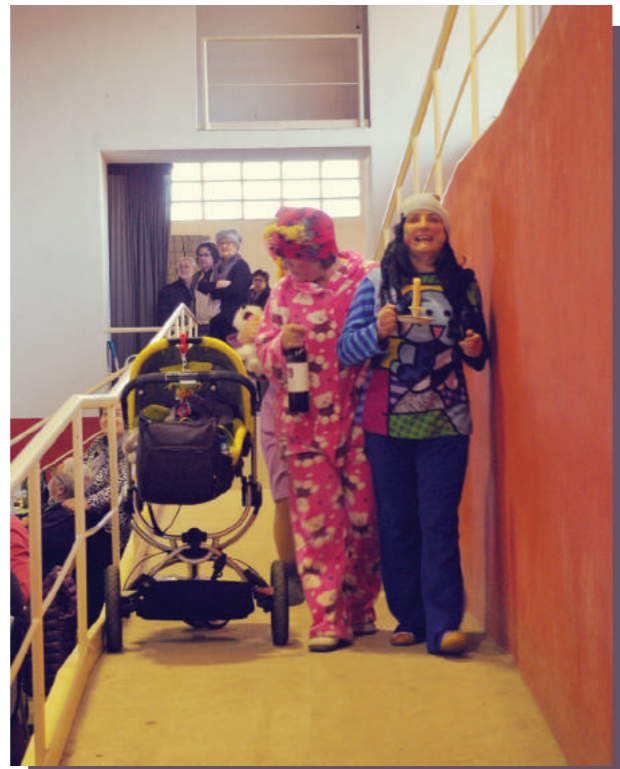
El ball de disfresses el va amenitzar el conjunt Sharazan, amb la cantant que és de Camallera, que ho feien d'allò més bé.

Van fer ballar molta gent, com per exemple el regidor Josep Bernad, àlies en Gori.

Hi havia disfresses per a tots els gustos: princeses Disney, pirates, prínceps

i cavallers, bruixes, Superman, pallasos, Star Wars, Dark Bader, gats, maduixa, gallina..., i al final van aparèixer unes noies que semblava que s'acabaven d'aixecar de fer la migdiada, amb pijames i complements de dormir.

Dolors Hugas Puigvert



ENCO
Sant Jordi

**SERVEI DE GASOIL
A DOMICILI
972798019
SANT JORDI DESVALLS**

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)

pastisseria
m^aàngels

c/ Francesc Cambó, 1
tel. 972 78 03 95
17142 VERGES (Girona)

PLENS

PLE 16 DE MARÇ

- S'aprova la liquidació del Pressupost de l'exercici 2015 amb un resultat pressupostari de 29.560,41 euros.
- S'aprova l'adhesió de l'Ajuntament a la tercera pròrroga de l'acord marc de subministrament d'energia elèctrica destinat als ens locals de Catalunya.
- S'aproven els padrons fiscals corresponents a l'impost de vehicles de tracció mecànica, a la taxa per a la recollida d'escombraries i clavegueram i a la taxa per a la conservació del cementiri per a aquest exercici 2016.
- S'aprova inicialment un plànol de delimitació de franges de prevenció d'incendis forestals. Aquest plànol defineix els subjectes obligats i les finques afectades pels treballs de realització d'aquestes franges de protecció.
- S'acorda aprovar inicialment una modificació puntual de les Normes Subsidiàries de Planejament per a la regulació de la zona 1, nucli urbà antic.
- S'acorda la supressió del Registre municipal de parelles de fet.

PLE 20 D'ABRIL

- S'aprova la proposta del conveni amb el Consell Comarcal del Baix Empordà per a l'elaboració del Pla de Protecció Civil del municipi de Garrigoles.
- S'acorda concórrer a la subvenció per a l'atorgament de compensacions econòmiques a favor dels ajuntaments perquè abonin retribucions a determinats càrrecs electes locals per a l'any 2016.
- S'aprova enviar la sol·licitud d'aplicació de coeficients d'actualització de valors cadastrals a la Direcció General del Cadastre.

PLE 1 DE JUNY

- S'aprova una proposta per mostrar el condol institucional a la família del Sr. Josep Hipòlit Comas, actualment regidor i exalcalde durant molts anys de l'Ajuntament de Garrigoles.
- S'acorda la petició del regidor substituït a la Junta Electoral Central.
- S'aprova una pròrroga per a la presentació d'una plusvàlua.
- Es realitza el sorteig dels membres de la Mesa electoral per a les Eleccions Generals del 26 de juny de 2016.

PLE 22 DE JUNY

- S'aprova la llicència d'obra núm. 7-2016
- S'acorda aprovar la sol·licitud de modificació d'una fila de nínxols del cementiri municipal.
- S'aproven els padrons fiscals corresponents a l'IBI urbana i rústica del 2016.
- S'aprova definitivament el plànol de delimitació de franges de prevenció d'incendis forestals.
- S'acorda aprovar la proposta de conveni d'encàrrec de gestió al Consell Comarcal del Baix Empordà per a la recollida i tractament de les restes vegetals de jardí del municipi.



JARDIVERD

**PROJECTE, REALITZACIÓ
I MANTENIMENT DE JARDINS**
PERE MARTÍ
TÈCNIC ESPECIALISTA EN ESPAIS VERDS
Tels. 972 76 82 02 - 617 96 01 78
VALLDEVIÀ

Tel. 972 780 524

www.materialia.cat

info@materialia.cat

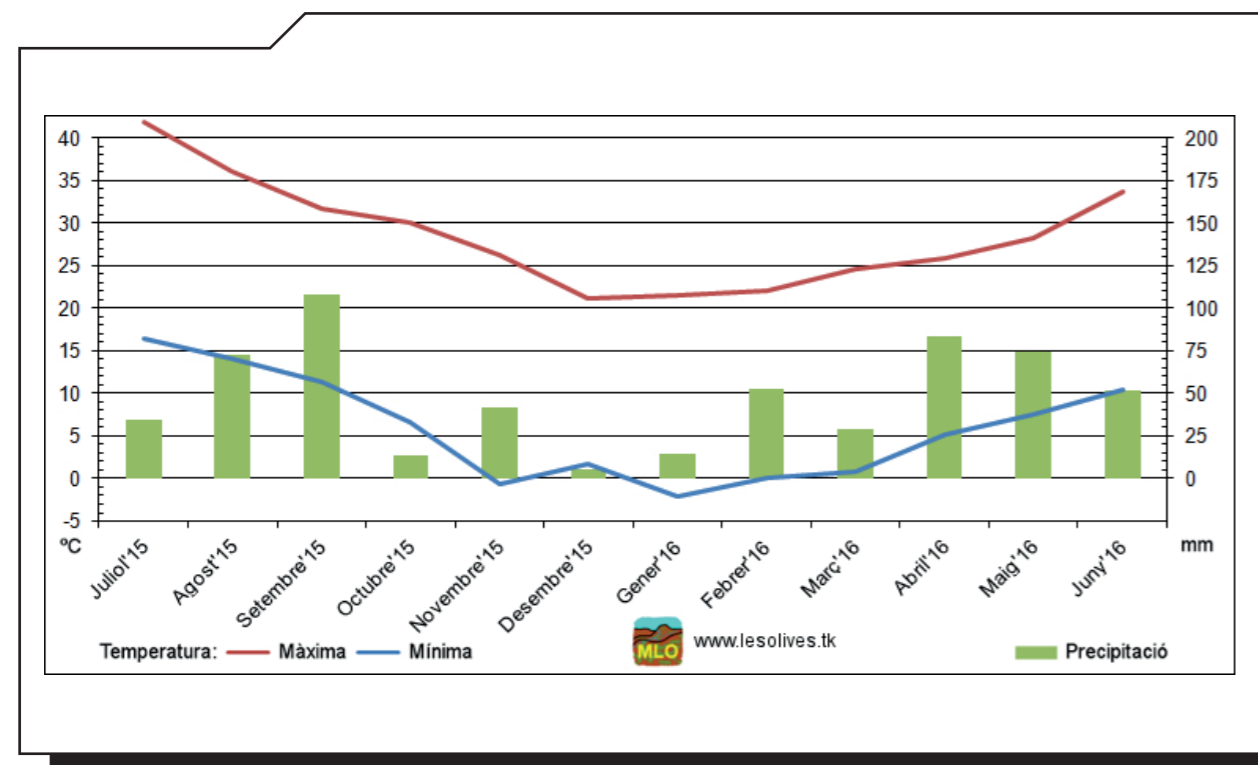
materalia materials de construcció

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

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 de l'últim any, des del juliol del 2015 fins al juny del 2016:



2015

El juliol va començar amb força, de la mateixa manera com va acabar el juny, pel que respecta a temperatures, registrant dos dies consecutius temperatures màximes per sobre dels 40 °C. El dia 5, concretament, es van assolir els 41.9 °C, esdevenint una efemèride local, com a mínim des del 2010. Curiosament, la sensació tèrmica aquell dia, no era del tot desagradable, gràcies a que la humitat relativa de l'aire era mínima, fins hi tot inferior a la que hi pot haver en episodis de tramuntana intensa. Com a contrapartida, els dies centrals del mes van ser especialment xafogosos i amb més de 20 nits on la temperatura no va baixar dels 20 °C. Les precipitacions van quedar lluny dels registres dels últims dos anys, es pot dir que un dia de grop, marca la diferència.

L'agost va entrar dins la normalitat en temperatures i va resultar majoritàriament plujós, amb 10 dies de precipitació repartits durant el mes.

El setembre es va caracteritzar per un refrescament irregular amb el

pas del mes. Aquest refrescament es va consolidar els últims dos dies del mes, durant els quals, una borrasca mediterrània ens va deixar 85 mm, que van fer que el mes acabés amb un total acumulat de més de 100 mm.

L'octubre va seguir la dinàmica freda del mes predecessor amb temperatures mínimes que, progressivament, van anar baixant dels 10 °C. Les precipitacions van ser minses i de poca quantitat, però les humitats nocturnes van ser elevades, conseqüència, també, de la poca ventositat que es va registrar.

El novembre va recuperar la normalitat termomètrica, amb valors habituals per l'època i registrant la primera temperatura mínima inferior als 0 °C, de forma molt tímida. Tota la normalització que va tenir el mercuri, va anar en detriment de la pluviometria, amb uns registres pèssims pel mes estrella d'aquesta variable. La precipitació recollida va ser 2/3 inferior a la mitjana. A finals d'aquest mes, les tramuntanades van començar a fer acte de presència.



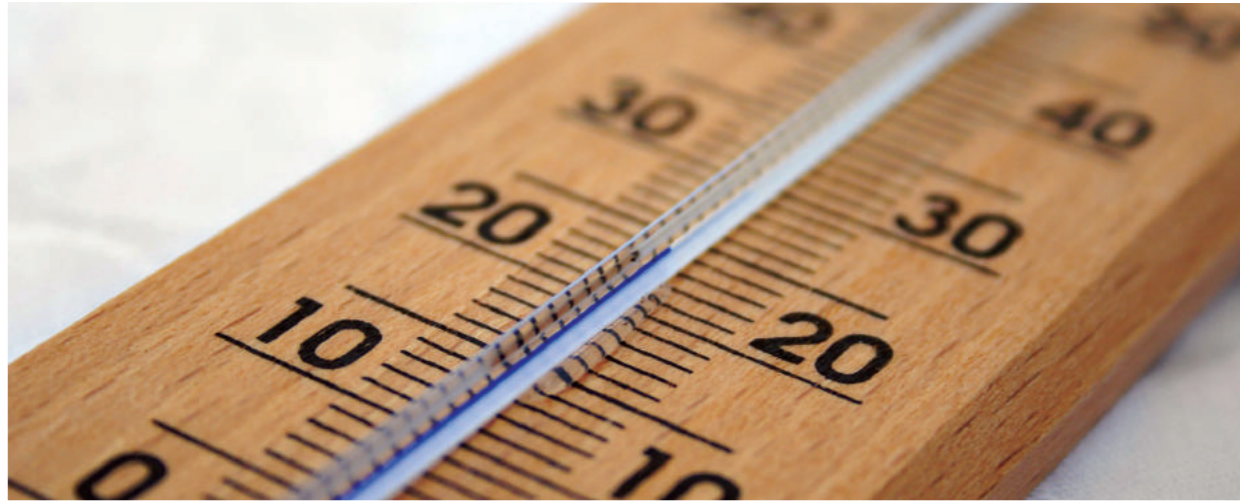
www.lesolives.tk



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



El desembre, sobtosa i sortosament, va ser interessant per dos motius. Un d'aquests va ser el poc vent que va bufar, de fet, va ser un mes en que va passar desapercebut totalment, esdevenint el mes menys ventós des que es tenen registres, només equiparables, lleugerament, amb els del setembre del 2014. L'altre va ser la perseverança d'altres humitats ambientals, que donaven lloc a entrades tenebroses de banquises de boira marítima per les serres de llevant i gregal del municipi. Una altra conseqüència, derivada d'aquesta última casuística, va ser l'excelsion nombre de dies de precipitació, 21 per ser exactes. Ara bé, l'acumulat mensual no va passar dels 5 mm, atès que tota la precipitació va ser fruit d'aquestes boires, que van deixar, algun dia, fins a 0.5 mm.

El 2015 va acabar amb temperatures dins la mitjana, però amb major nombre de nits tropicals i de dies amb temperatures màximes per sobre dels 30 °C. Pel que respecta a les precipitacions, va ser un any extremadament sec, amb períodes de sequera d'entre 20 i 30 dies i un total acumulat que no va arribar ni als 475 mm. L'any va començar amb un gener lleugerament càlid, per no trencar

2016

l'estadística dels últims "no hiverns", amb només un dia amb temperatures negatives, marcant uns - 2.1 °C, la temperatura més baixa d'aquest resum interanual. Les precipitacions van estar dins la normalitat d'aquest mes sec per tradició i les ventades van ser discretes.

El febrer va ser molt càlid i menys ventós que de costum, registrant una màxima de poc més de 60 km/h. Les precipitacions van ser, relativament, abundants, doblant la mitjana mensual.

La primavera va començar amb un març dins la normalitat termomètrica, amb valors rondant els 20 °C al migdia, al principi i al final d'aquest mes. La precipitació, per contra, va ser molt menor a la que pertocaria, amb més dies de precipitació, però de menor quantitat. L'abril va ser un mes correcte, seguint amb la tendència a la normalització de

les temperatures del mes anterior, però amb un registre de precipitació lleugerament superior a la mitjana. Tot i això, la presència de grops i borrasques mediterrànies va ser baixa o nul·la.

El maig va tancar una primavera dins la normalitat i amb temperatures màximes generalitzades superiors als 20 °C. Les precipitacions van estar repartides amb un període, cap a mig mes, de 7 dies consecutius de precipitació que, tot i no deixar grans quantitats, ajudaven a conservar la humitat del sòl.

L'últim mes d'aquest resum, el juny, va seguir dins la normalitat, entrant a l'estiu astronòmic amb una primera onada de calor suau, amb temperatures màximes superiors als 30 °C, vingudes per quedar-se. 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 i també dir-vos que per a qualsevol inquietud o curiositat que tingueu en vers el tema, o necessiteu dades d'algun dia o mes concret, no dubteu en preguntar-m'ho, ja sigui per les diverses vies de contacte digital disponibles al web o personalment, que si en sé la resposta, us la donaré molt amablement.

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

Aleix Llusà



NARCIS MATAS
www.narcismatas.com

CONSTRUCCIÓ a/e: info@narcismatas.com
ENDERROCS C/Padró, 27 **Tel. 972 78 01 26**
EXCAVACIONS 17142-VERGES **FAX 972 78 04 38**

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: desbrosdanés@gmail.com
17141 BELLCAIRE D'EMPORDA

EL CAMINO

Internet defineix així la paraula camino:

“Se conoce como camino a las vías que se construyen para permitir el desplazamiento de hombres y vehículos. Partiendo de este significado, el término puede hacer referencia a algo físico y real (como lo es una ruta por donde circulan los coches o un sendero para recorrer a pie que conduce hacia determinado lugar o a un rumbo abstracto de carácter espiritual. “Quiero encontrar mi propio camino y ser feliz”).”

Per a nosaltres pot significar seguir, continuar endavant, aconseguir una fita, una continuïtat, arribar a la meta, aconseguir-ho... Si penseu en el significat, per a vosaltres tindrà un sentit força igual.

He tingut la sort de poder fer El Camino en multitud de condicions, pluja batent protegits amb la capelina envoltats de castanyers i eucaliptus i, de tant en tant, impossible esquivar les tifes de les vaques que acabaven de sortir per anar al prat; aquella

olor d'herba molla i anar sentint el plugim damunt el cap i, de cop i volta, la salutació intercanviada de Buen Camino. Arribar a fi de ruta amb 37 graus amb l'única ombra de les nostres gorres. Sortir de matinada fosc per esquivar el mal temps. Tot això recompensa al final de ruta amb un viure i conviure amb gent desconeguda però no tant. Aquella gent amb qui intercanviàvem la salutació de Buen Camino en trobar-nos mai creuar-nos perquè la direcció és la mateixa.



He dit que he tingut sort perquè realment és així. En totes aquestes estones t'alliberes, tot l'impossible és torna assequible, allò gros es torna petit i és perquè anem fent camí cap a una direcció.

Tot això queda traduït amb el fer del dia a dia de la vida, només cal gaudir dels moments bons o tan bons, però viure el moment, crec que d'aquí una mica el sentit del Camino.

Pilar Casellas.

QUÈ CAL SABER DE LA DIABETIS

Per tant, en primer lloc vull assenyalar l'interès de l'Ajuntament de Garrigoles a l'hora de demanar aquesta conferència i agrair el fet que em donés l'oportunitat de fer-la.

Sobre la diabetis, coneguda científicament com a diabetis mellitus, podem començar dient que és una malaltia de tipus crònic, allò que vulgarment en diem "per a tota la vida", almenys fins a dia d'avui.

Es caracteritza per tenir uns nivells de sucre a la sang per sobre dels que es consideren valors normals. Són valors que ens han de començar alertar: la glucosa per sobre 125 mg/l en dejú, almenys en dues determinacions, o valors superiors a 6,5 d'hemoglobina glucosilada.

És una malaltia freqüent arreu del món, i a Catalunya la prevalença és del 10 % en persones de més de 30 anys.

Conjuntament amb altres factors com són el tabac, el colesterol, la hipertensió, l'obesitat i el sedentarisme, és un factor de risc per patir malalties cardiovasculars i alguna altra que exposarem tot seguit.

Hi ha bàsicament dos tipus de diabetis, la diabetis tipus 1, anomenada també insulíndependent i la diabetis tipus 2.

El dia 29 de juny va tenir lloc, al local Les Bassotes de les Olives, la conferència sobre "Què cal saber de la diabetis".

Aquesta xerrada l'ofereix, conjuntament amb algunes altres, el Col·legi de Farmacèutics de Girona als ajuntaments i aquests en cas d'estar-hi interessats la sol·liciten.

La diabetis tipus 1 s'agafa generalment durant la infància, adolescència o joventut, té un inici bruscat i el seu tractament és necessàriament amb insulina.

La diabetis tipus 2 apareix normalment a partir del 40 anys, pot ser conseqüència d'altres causes com obesitat, sedentarisme, hipertensió, etc., pot estar condicionada també per antecedents familiars i el seu tractament no requereix insulina, almenys en una primera fase.

Hi ha també dos tipus de diabetis estacionals, com són la secundària, a causa d'alguna patologia o tractament puntual d'alguns medicaments, o la gestacional, en cas d'embaràs; en els dos casos desapareix la causa, desapareix, almenys en principi, la diabetis.

Podem sospitar que tenim una possible diabetis quan ens trobem amb algun d'aquests símptomes: producció excessiva d'orina (poliúria), fatiga, set excessiva (polidípsia) o augment de la necessitat de menjar (polifàgia). En tot cas caldrà sempre confirmar-ho amb una analítica.

La diabetis pot comportar, sobretot si està mal controlada, diverses complicacions que poden afectar greument la vida del pacient.

Una primera complicació que es pot donar puntualment, principalment en pacients insulíndependents, és la hipoglucèmia. És a dir, la baixada de sucre a la sang per sota dels valors normals que pot comprometre seriosament la vida si no s'actua ràpidament i adequadament. La causa sol ser per excés de medicació antidiabètica, generalment d'insulina, alimentació insuficient o activitat física excessiva. Aquesta hipoglucèmia es manifesta en sudoració, mareig, tremolor, debilitat i fins i tot amb pèrdua de consciència. En aquest cas cal prendre ràpidament sucres d'absorció ràpida (sucre en sobre, refresc ensucrat, mel) i si no hi ha milloria en 5 o 10 minuts, cal contactar amb el servei mèdic.

Les complicacions cròniques d'aquesta malaltia són: risc d'accidents vasculars cerebrals i cardíacs, afectació a la visió –fins i tot ceguesa per retinopatia diabètica–, insuficiència renal crònica, trastorns de sensibilitat especialment en cames i peus i disminució de la potencia sexual en l'home.

Per disminuir els riscos de totes aquestes complicacions cal un control estricte de la malaltia, en primer lloc amb un estil de vida saludable, i després, si cal, afegint-hi medicació.

Pel que fa als consells bàsics per controlar la diabetis amb el que denominem estil de vida



saludable, tenim: controlar el pes, seguir una alimentació equilibrada, moderar el consum de sucres, fer una activitat física regular, reduir el consum d'alcohol i no fumar.

En qualsevol tipus de diabetis és imprescindible seguir aquests hàbits de vida saludable. En la diabetis de tipus 1 caldrà afegir-hi sempre el corresponent tractament amb insulina. En el cas de la diabetis tipus 2 podria ser que es controlés sense medicació, si no caldrà també fer tractament farmacològic adient. Però en tot cas aquí serà el metge qui prescriurà el tractament més adequat en cada cas.

Espero que aquest article us hagi ajudat a conèixer una mica més la diabetis.

En tot cas, sapigueu que estic sempre a la vostra disposició per poder-vos ajudar a resoldre qualsevol dubte que tingueu relacionat amb la salut.

Gràcies.

Xavier Tarradas Manté



- 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

LA IAIA

La senyora Maria va néixer el dia 11 de maig de 1923 i es va criar al poble de Garrigoles, al costat dels seus pares, Josep Pons i Magdalena Pons, i dels seus tres germans, Francisco, Aurora i Margarita, tots ells difunts a dia d'avui. Ella era la més petita.

Durant els anys de guerra i de postguerra, va passar la infància a la casa pairal de Can Moreno de Garrigoles, on els seus pares es dedicaven a l'agricultura. Van ser temps difícils, temps de refugiar-se, d'intercanvis de menjar, de pocs recursos, però, a pesar de totes aquestes restriccions, va ser una família que fruïa treballant i gaudint dels fruits que recollien dels esforços que feien dia rere dia, d'una manera simple però honesta sense grans esperances de riquesa.

Vivien amb il·lusió, com si cada dia, de sol a sol, de feina, fos un regal, valors que en els temps actuals pràcticament no existeixen.



Quan va arribar l'edat d'escolarització, combinava les feines de pagesia amb l'aprenentatge que li oferia l'escola de les Olives, al terme municipal de Garrigoles, on va aprendre tasques de casa, com cosir, planxar, cuinar, etc. Així era l'escola d'abans.

Quan tenia entre 15 i 16 anys va perdre la seva mare. Això va significar que va haver de fer-se càrrec de la casa, del seu pare i dels seus germans, ja que en Francisco treballava els camps, l'Aurora s'encarregava del bestiar i la Margarita tenia cura de la cuina.

Temps enrere no hi havia altra manera d'actuar. Poc a poc els seus germans es van anar casant i va quedar sola amb el seu pare i totes les feines que comportava la masia. Un bon dia de setembre, durant el ball de nit de la festa major de Ventalló, va conèixer un noi, en Gregori Bernad. Després d'un temps de festeig, van decidir casar-se i anar a viure a Barcelona, tots dos sols, sense ajuda, en busca d'una vida millor, i van obrir una botiga de comestibles al carrer Terrabaixa, número 31, de l'Hospitalet de Llobregat. Amb moltes penes i esforços van tirar endavant. Sempre que podien, tornaven al poble a passar el cap de setmana.

Van tenir tres fills, dos nens i una nena, en Josep, en Paco i la Neus, que van néixer amb deu anys de diferència. Van pujar amb una unió familiar exquisida, amb molt d'afecte i bons sentiments. Van anar a viure a Cornellà de Llobregat.

I així un any rere l'altre el temps transcorria, fins que el cicle de la vida es va tornar a repetir.



En Josep es va casar amb la Conxita, en Paco amb la Montse i la Neus amb en Joan. Cadascuna de les parelles ha tingut dos fills.

La Maria amb en Gregori, altra vegada sols, fins que un mal dia en Gori ens va deixar a causa d'una greu malaltia.

Altre cop la Maria sola, en un pis de Barcelona, amb la mateixa força i empenta de sempre. Continuava essent el puntal principal de la família, cuidant els néts quan feia falta, amb orgull i felicitat. Va superar un càncer de pit, sola, altre cop, ja que ho va amagar fins a l'últim dia per evitar els sofriments dels seus estimats.

Va arribar el dia que va tornar als orígens i va retornar al poble de les Olives, juntament amb en Josep, la Conxita i la Xènia. En tenia moltes ganes.

La Maria a casa seu i el seu fill i família en una altra, almenys dotze anys, els quals s'encarregava de fer el dinar de tots, anar a bosc a buscar espàrrecs, bolets, figues de moro...

Al mateix temps que a la Conxita li varen detectar un càncer sense cura, la Maria va caure i es va trencar el fèmur. Ambdues ingressades a la mateixa habitació d'hospital, fent-se companyia mútuament, cadascuna amb el seu mal durant almenys dues setmanes.

Mentre la seva nora es debatia entre la vida i la mort, la Maria estava al Bernat Jaume ingressada fent rehabilitació. Un cop recuperada, la Conxita ja no hi era, i llavors va decidir deixar casa seu i anar a viure amb el seu fill i la seva néta. D'aquesta manera es feien companyia de la millor manera que es pot passar, els dies millor que les nits.

Actualment va "a col·le", com diu ella, al centre de dia de Camallera, on s'ho passa estupendament. Durant els seus 92 anys sempre ha estat una persona molt agraïda, de bon humor i amb una broma a punt per fer riure a qui l'acompanya.

Ara el dissabte i el diumenge que és a casa, solen venir a visitar-la els altres fills i néts i besnéts. Al primer moment, no se'n recorda, però no deixa mai d'oferir un somriure de satisfacció i agraïment.

Jo, Josep, i tots els d'aquesta família i els veïns estem orgullosos de tenir en la nostra vida la iaia Maria.

Aquest escrit és un petit resum de la vida d'una persona estimada i valorada per tots i per sempre.



**MARIA PONS I PONS
& GREGORI BERNAD FRANQUESA**

Josep Bernad Pons & Conxita Blanch
Xènia Bernad Blanch
Jomi Bernad Blanch
Sergi Bernad Boix
Marc Bernad Boix
Sílvia Bernad Boix (pròximament)

Francisco Bernad Pons & Montse Junquera
Roger Bernad Junquera
Gemma Bernad Junquera

Neus Bernat Pons & Juan Abad
Sílvia Abad Bernad
Joan Carles Abad Bernad

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

PINTORS

CONVENT SL

JOAN BALTASAR

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

ANTOS

TREBALLS DE PALETA

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



REDUIM, RECICLEM I REUTILITZEM: I TOTS HI GUANYAREM!

El reciclatge... I això on va?

Aquest va ser el títol que l'Ajuntament va utilitzar per a la xerrada informativa sobre el reciclatge que es va fer el divendres 27 de maig al local de Les Bassotes, a càrrec del Consell Comarcal.

Tot el que es va dir va ser molt interessant, llàstima que hi faltés tanta gent!

El reciclatge no és pas cap invent d'ara ni cap modernitat. Els nostres avantpassats ja en feien: utilitzaven l'hort, els animals de companyia i els animals de la granja per fer desaparèixer molts residus. La gran diferència és que abans no vivien a l'era del plàstic i del petroli que, tot i que facilita la vida diària, és un gran problema i ens "ajuda" a autodestruir encara més el nostre planeta.

No vull ser catastrofista, o sí, però crec que si entre tots no fem un gran pas enrere en tots els hàbits quotidians no ens en sortirem pas. La societat consumista, el voler tenir la vida fàcil, el comprar per comprar, el comprar i llençar, fa que es fabriqui i es consumeixi més del que realment necessitem per viure.

Respecte al reciclatge, us vull transmetre unes normes bàsiques molt fàcils de tenir en compte i que no tenim cap excusa per no poder-les complir:

**Cada cosa
al seu lloc
i un lloc
per a cada cosa.**

Seguiu les instruccions de cada contenidor.

Aprofitem-ne bé l'espai i omplim-los com cal.



Utilitzeu la deixalleria per a les coses més contaminants: piles, bateries, mòbils, fluorescents, bombetes, olis vegetals, mobles, electrodomèstics, material informàtic, etc.

Quan vingui la deixalleria al municipi.



Deixalleria Comarcal de la Bisbal:
Camí Vell de Corçà, s/n
Polígon de l'Aigüeta

Horari:
de dimarts a divendres
de 9.00 a 13.30 h
i de 15.30 a 19.00 h

Cal portar-hi:

- DNI amb domicili de Garrigoles
- Certificat d'empadronament
- Rebut d'escombraries del municipi.

**NO ABOQUEU
MAI ELS OLIS
A L'AIGÜERA**

Cal llençar-los als contenidors adequats o bé portar-los a la deixalleria.

Els olis contaminen molt els aqüífers.



Construccions
**M. Cos**

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



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

Vertri
Consulting

Els quatre pilars de Vertri

Enginyeria local gironina.
Projectes fets a casa.
Comunicació.
Proximitat.

Vertriconsulting és una consultora enginyeria jove, dinàmica i, gràcies als seus col·laboradors, amb molta trajectòria; que treballa i està especialitzada en tots els àmbits de l'obra civil i l'edificació.

Vertriconsulting està format per un equip de dotze col·laboradors. Tots ells compten amb una llarga experiència professional treballant tant en l'Administració com en empreses privades locals.

SIPA
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
www.sipagirona.com

NORTH SEA
LUBRICANTS



FLOWEY®

LANCAR®
Lubricantes Especiales

Fleetguard®

RECORDEU EL CAPITÀ ENCIAM?

Doncs va ser un personatge de ficció, creat a mitjan dels anys noranta per al canal de televisió TV3. Encarnat per Pep Parés, el Capità Enciam protagonitzava episodis curts conformats per un o dos esquetxos en els quals conscienciava els telespectadors sobre les utilitats del reciclatge, parodiant amb humor els superherois de còmic.

EL SEU LEMA ERA: "ELS PETITS CANVIS SÓN PODEROSOS"

Resulta que ha passat un quart de segle i les coses no han evolucionat massa en aquest sentit pel que fa al reciclatge, ans al contrari!, sembla que cada vegada ho fem pitjor. Us detallo alguns dels capítols dels episodis del Capità Enciam perquè hi reflexioneu:

1- "L'aigua, un tresor sense color": necessitat d'estalviar l'aigua: rentadora, aixetes, vàter, etc.

2- "Un riu no és una banyera": critica aquells que renten el cotxe en un rierol, recomana l'ús dels túnels de rentat.

3- "Ja hem begut oli": cinc litres provinents de l'automoció contaminen 5.000 m2 d'aigua, ja que fan una pel·lícula superficial que ofega la vida marina. Recomana no abocar els olis industrials a la claveguera.

4- "No et deixis ensabonar": critica l'excessiu consum de detergents i sabons.

5- "Una tassa molt poc pudorosa": tracta d'evitar que al vàter es llencin productes que han d'anar a la bossa de la brossa.

6- "La cançó de cada estiu": critica a qui embruta les platges sense cura, amb deixalles, olis i sabons.

7- "Tanca que fa fred": recomana tancar les finestres quan es té engegada la calefacció.

8- "Jo, robot": critica l'excés d'utilatge domèstic: petits electrodomèstics que consumeixen molta energia.

9- "L'il·luminat": tracta de l'estalvi d'energia en il·luminació.

10- "Els petits canvis són poderosos" mostra com les filles ja han après la lliçó de l'estalvi energètic, el reciclatge de residus i altres bons hàbits mediambientals, a diferència del pare que encara té una actitud irresponsable.

GARATGE
BELLAPART, SL

TALLER MECÀNIC

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

Abans de reciclar és molt important **reduir deixalles**. Ho podem fer amb uns trucs ben senzills:

1 - Comprem els productes a granel tant al mercat com al supermercat.

2 - Per anar a comprar utilitzem el cabàs, cistell o bosses reutilitzables i evitem agafar-ne de plàstic.

3 - Comprem els productes frescos de temporada i de proximitat. Apostem per l'agricultura ecològica i el comerç just.

4 - Evitem productes envasats o elaborats, ja que contenen safates de porexpan, envasos d'un sol ús, plàstics o envasos d'alumini.

El 50 % del volum de la brossa són residus INNECESSARIS i EVITABLES.

Evitem productes tòxics i contaminants, utilitzant productes naturals i més econòmics. Aquí teniu alguns remeis casolans:

1 - Per a la neteja de la llar: freguem amb aigua i llimona, vinagre, bòrax o bicarbonat.

2 - Evitem els detergents forts: utilitzem sabó natural.

3 - Com a desembussadors: utilitzem aigua bullint, bicarbonat o vinagre.

4 - Per a la neteja dels mobles: freguem amb una part de llimona i dues d'oli d'oliva.



**ANIMEU-VOS A SER MÉS ECOLOÒGICS I FER MÉS NET EL PLANETA.
ENS HI VA EL NOSTRE FUTUR!**

Dolors Hugas Puigvert

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**



**Solucions
Empordà**
Empresa de multiserveis
Tel. 678 74 56 22

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

Josep FÀBREGA PLANAS



CORREDOR D'ASSEGURANCES NR F87 GC



Corredor d'Assegurances



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



*Paviments, revestiments, sanitaris,
aixetes, mobles de bany, mampares...*

DONACIÓ

Amb aquestes línies el municipi de Garrigoles vol agrair profundament la donació gratuïta i desinteressada realitzada pel Sr. Joan Rius Estany de les figures de Sant Galderic, patró dels pagesos i de Sant Vicenç, patró de Les Olives.

Joan Rius, un gran artista del nostre estimat poble.



PASSATEMPS

Sudoku

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

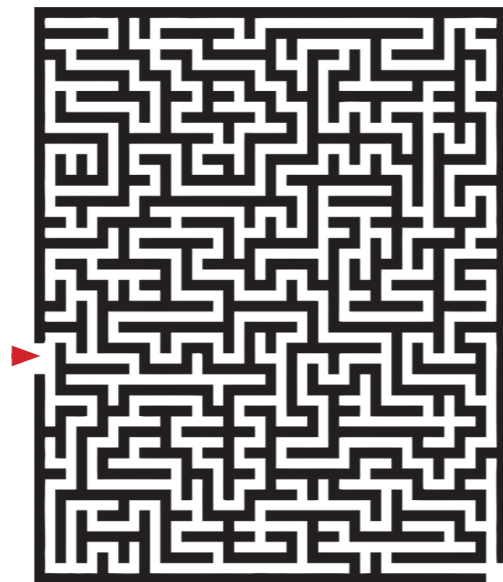
Pinta la mandala.



Sabries dir on s'ha realitzat la foto?



¿Trobaries la sortida?



rostit de festa • elaboració pròpia • som artesans • botifarres • vedella • Girona
 russos • cuina pròpia • MOLT I BO • embotits • del Gremi de Carnissers • innovació
 teca i mam • cuinats de festa • amanides • enfilalls • canelons • conill
 porc • comerç familiar • plats preparats
 vins • carnisers • botiga • pizzas • artesania • Caldo



arrossos • sempre al seu servei • Txuletón • xai • iole • pernils • formatges
 des de 1927 • De part de tots els que fem possible Can Juandó adobats • idees
 farcits de fes Us desitgem, BONA FESTA MAJOR no s'ho perdi!
 tradició • casolà • rostit de festa • vedella • Girona



Carrer Nou, 23 - 972202742 - Joan Maragall, 52 - 972206192 -
 Av. Caldes de Montbui, 119 - 972411978 - Carrer Migdia, 11 - 872096823
 Càterings Casolans i Cuina- 972246246 GIRONA   
 Bloc-Receptes-Novetats a www.canjuando.net

FESTA D'ESTIU AGOST 2016:

Dissabte 20

20.30h XVI Caminada popular.

Comença la festa major amb la XVI caminada popular, la qual serà nocturna i la setmana anterior a la de la festa, com l'any passat. Evitarem l'excés de calor de la tarda i així podrem tenir una caminada més agradable.

Ens trobarem a les 20.30h del dissabte dia 20 a la plaça de Les Olives, per tal de començar la caminada tots plegats. Recordeu que és recomanable dur calçat còmode per caminar amb més facilitat. Així que, ben calçats i animats a fer una mica d'exercici, iniciarem la festa del poble d'aquest any.

Dijous 25

22.00h Havaneres, coca i cremat amb Les Anxovetes.

Les havaneres les escoltarem a la plaça. Hi haurà coca i cremat per tothom!

Divendres 26

21.30h Sopar popular.

El sopar tindrà un import de 10€ i les inscripcions es faran el dia 22 de 20.00h a 21.00 a l'ajuntament.

No cal portar coberts ni plats.

23.00h Concert i ball amb la Montecarlo.

El ball es realitzarà al pàrquing de les Bassotes.

Dissabte 27

11.30h Ofici solemne amb el Cor Interparroquial.

L'ofici solemne serà a l'església de Sant Sadurní.

18.00h Sardanes amb La Principal de Porqueres.

Las sardanes es faran a la plaça.

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

00.00h Nit Jove: La Time Machine.

La Time Machine ofereix un viatge sonor per la història del rock i el pop a través de temes d'avui i sempre, barrejant sonoritats d'altres temps amb la contundència del so més contemporani.

Els maquinistes de la nau són Adriana Belmonte i Danny.g.Gata a les veus, David Fernández a la guitarra, Genís Figa al baix, Xevi Alquézar als teclats i Manel Obrero a la bateria.

La nostra màquina del temps té predilecció pels temes ballables i busca sempre la complicitat amb el públic.

Esteu preparats?!!



La nit jove es realitzarà al pàrquing de les Bassotes per millor organització i per tal d'evitar soroll als veïns.

Diumenge 28

10.45h Missa solemne.

La missa solemne es farà a l'església de Sant Vicenç.

11.45h Inflable pels nens: APRÈN A RECICLAR!!

12.30h Vermut a càrrec de l'ajuntament.

El vermut tindrà lloc a les Bassotes.

17.00h Festa de l'escuma.

Tots el nens i nenes podran gaudir de la festa de l'escuma com cada any! Serà a la plaça de Les Olives.

FESTA D'ESTIU AGOST 2016

GARRIGOLES - LES OLIVES

- Dia 20** 20.30h Caminada popular.
- Dia 25** 22.00h Havaneres, coca i cremat amb Les Anxovetes.
- Dia 26** 21.30h Sopar popular 10€
(Inscripció el dia 22 de 20.00h a 21.00 a l'ajuntament)
23.00h Concert i ball amb la Montecarlo.
- Dia 27** 11.30h Ofici solemne amb el Cor Interparroquial.
18.00h Sardanes amb La Principal de Porqueres.
Durant tota la tarda, portes obertes a la Fundació Rodríguez Amat i a Can Joan Rius.
00.00h Nit Jove: La Time machine.
- Dia 28** 10.45h Missa solemne.
12.30h Vermut a càrrec de l'ajuntament.
17.00h Festa de l'escuma.



Diputació de Girona



Ajuntament de Garrigoles

Hi Haurà servei de bar.

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

GARRIGOLES - LES OLIVES

FESTA D'ESTIU 2016 | 41