



ANUARI 2021

El Nunci



REVISTA MUNICIPAL de Palol de Revardit, Riudellots de la Creu i la Mota

NÚM. 23



TELÈFONS ÚTILS

Ajuntament de Palol.....	972 59 44 48
A/e: ajuntament@palol.cat Web: palol.cat	
Consultori mèdic local de Palol	972 98 01 86
Àrea de Serveis Socials del Consell Comarcal	972 58 03 88
Telèfon d'atenció ciutadana.....	012
Centre d'Emergències de Catalunya	112
Centre Sanitari de Cornellà (metge i ATS).....	972 59 40 85
Clínica de Banyoles.....	972 57 02 08
Col·legi Públic de Cornellà del Terri	972 59 41 20
Consell Comarcal del Pla de l'Estany.....	972 57 35 50
Farmàcia de Cornellà del Terri.....	972 59 40 11
Hospital Josep Trueta.....	972 20 27 00
Llar d'Infants de Cornellà del Terri	972 59 50 19
Agents Rurals	972 40 53 40
Mossos d'Esquadra de Banyoles.....	972 57 60 16
Pàgina web del Pla de l'Estany.....	www.plaestany.cat
Penya Barcelonista Municipi de Palol	pbpalol@gmail.com
Parròquia	972 59 41 17
Portal Internet del Pla de l'Estany	www.plaestany.cat
Avaries elèctriques (Electra Avellana).....	900 37 32 04
ENDESA - Avaries (gratuït)	800 76 07 06
Agrienergia	972 58 00 58
TEISA	972 57 00 53

2

HORARIS D'INTERÈS

ATENCIÓ AL CIUTADÀ (AJUNTAMENT)

De dilluns a divendres, de les 10 del matí a les 2 del migdia

ALCALDE

Dilluns, de les 10 del matí a les 2 del migdia, i de les 5 de la tarda a les 8 del vespre.

REGIDORS

Dilluns, de les 5 de la tarda a les 8 del vespre.

TÈCNIC MUNICIPAL

Dilluns, de les 3 de la tarda a les 7 de la tarda.

Per a una millor organització, us preguem que concerteu hora per telèfon a l'Ajuntament (972 594 448).

CASAL DE LA GENT GRAN

Dimarts i divendres, de les 3 a les 5 de la tarda (horari d'hivern).

Dimarts i divendres, de les 4 a les 6 de la tarda (horari d'estiu).



106

Bus Pla de l'Estany

Feiners de dilluns a divendres

Banyoles (CC Pla Estany - El Coiet)	-	12.10	15.05	16.00	■
Banyoles (can Puig - Institut J.Brugulat)	-	12.12	15.07	16.02	
Banyoles (CAP - Pl. Catalunya)	-	12.14	15.09	16.04	
Banyoles (escola Baldiri Reixach)	-	12.16	15.11	16.06	
Banyoles	07.00	12.18	15.13	16.08	
Banyoles (Pl. Països Catalans)	07.02	12.20	15.15	16.10	
Porqueres (Mata)	07.04	12.22	15.17	16.12	
Cornellà del Terri (pol. ind.Pont Xetmar)	07.06	12.24	15.19	16.14	
Cornellà del Terri	07.09	12.27	15.22	16.17	
Palol de Revardit (La Banyeta)	07.11	12.29	15.24	-	
Palol de Revardit	07.14	12.32	15.27	-	
Riudellots de la Creu	07.18	12.36	15.31	-	
Palol de Revardit (La Banyeta)	07.20	12.38	-	-	
Cornellà del Terri	07.22	12.40	-	-	
Cornellà del Terri (Borgonyà)	07.25	12.43	-	-	
Porqueres (Mata)	07.27	12.45	-	-	
Banyoles (Pl. Països Catalans)	07.29	12.47	15.37	-	
Banyoles	07.33	12.49	15.39	-	
Banyoles (escola Baldiri Reixach)	07.37	12.51	15.41	-	
Banyoles (CAP - Pl. Catalunya)	07.41	12.53	15.43	-	
Banyoles (Can Puig - Canaleta)	07.45	12.55	15.45	-	
Banyoles (CC Pla Estany - El Coiet)	07.55	13.05	15.55	-	

■ No circula els mesos de juliol i agost, per Setmana Santa i els dies no lectius de Nadal a Reis.



i Banyoles: 972 570 053 www.teisa-bus.com

2	Serveis
3	Salutació de l'alcalde
4	Des de la Casa de la Vila
9	Activitats
15	Vida social
16	El pregó
22	Serveis socials
28	Entitats
32	Les nostres empreses
34	Salut
36	Cultura
38	Tema
41	Entrevista
43	Gastronomia

Els continguts i les opinions expressades als articles signats que es publiquen en aquesta revista són obra dels seus autors, i ni l'Ajuntament de Palol de Revardit (com a institució editora) ni Gorbs Comunicació (com a productora editorial) no se'n fan en cap cas ni a cap efecte responsables. Queda prohibida la reproducció total o parcial de tot el contingut d'aquesta publicació, bé sigui fotografies, gràfics o textos, sense autorització dels autors i l'editorial.

EDITA: AJUNTAMENT DE PALOL DE REWARDIT

COORDINACIÓ PERIODÍSTICA: Carles B. Gorbs

PORTADA i CONTRAPORTADA: Can Fèlix
Fotografies: Dolors Gibert

MAQUETACIÓ: Martí Riu

PRODUCCIO EDITORIAL: Gorbs Comunicació

IMPRESSIÓ: Impremta Pagès

DIPÒSIT LEGAL: GI-1221/99

Amb la col·laboració de:



Diputació de Girona
221 MUNICIPIS



Benvolgudes veïnes i veïns,

Qui ens ho havia de dir fa pocs mesos quan tot semblava que, a poc a poc, anava millorant, que tornariem a estar enmig d'una nova onada. És cert que vivim temps complicats i que la crisi sanitària pel coronavirus està marcant la vida social, econòmica i el ritme del dia a dia de molta gent.

Tot i que aquesta situació s'està allargant molt, sense abaixar la guàrdia i prenent les precaucions necessàries a cada moment, hem de continuar endavant i mirar el futur amb il·lusió i optimisme.

Com ja és habitual per aquestes dates, arriba *El Nunci*, la revista mitjançant la qual des de l'Ajuntament expliquem de manera resumida els fets i les activitats més destacables que s'han dut a terme durant l'any.

Tota aquesta informació la podeu veure a l'interior de la revista, però permeteu-me unes pinzellades molt breus d'alguns d'aquests temes.

En relació amb la portada d'aigua potable de Camós fins a Palol, ja sabeu que fa molt de temps que hi estem treballant. Es tracta d'una canonada que connectarà davant l'Ajuntament de Camós i arribarà fins al dipòsit de Palol i que servirà per abastir una part de Camós i del nostre municipi. L'Agència Catalana de l'Aigua ja hi ha donat l'aprovació i, el que és més important, la subvenció per poder-ho fer realitat.

Un altre d'aquests fets és la compra de Can Fèlix per part de l'Ajuntament, una casa ubicada al seu costat, que antigament havia estat botiga de comestibles i begudes, bar, barberia i cuina del menjador escolar. La nostra voluntat és retornar-li alguns d'aquests usos, com el de bar i botiga. Hem començat a treballar amb el projecte i a buscar finançament per a la seva restauració i adequació i, tan aviat com sigui possible, serà una realitat i un servei més al nostre municipi.

Per altra banda, a la zona del pavelló hem instal·lat una estació de càrrega de vehicles elèctrics. També hem substituït lluminàries en diferents punts del municipi per altres de menys consum, tot i que encara en queden algunes per canviar. Seguint en aquesta mateixa línia, també comentem que estem acabant un projecte amb plaques fotovoltaïques per fer del pavelló i el seu entorn un lloc més autosuficient. Tanmateix, estem treballant amb diversos projectes per fer un municipi energèticament més sostenible.

Cal destacar també la instal·lació de càmeres a les zones de contenidors i l'aprovació d'una ordenança per poder controlar aquestes àrees. Ara, el següent pas serà la instal·lació de contenidors intel·ligents amb targeta per poder reciclar més i millor.

Com a fets molt destacables, cal mencionar el pregó de la Festa Major, un acte emotiu i entranyable. És un pregó fet per dinou persones del nostre municipi. Ens en sentim molt orgullosos i us donem les gràcies de nou. També cal destacar i donar la benvinguda a cinc nous palolencs i palolenques que han nascut aquest any al nostre municipi. Enhorabona i benvinguts.

Finalment, volem dir-vos que estem a la vostra disposició, que continuarem treballant per un municipi amb bona convivència, solidari i més sostenible.

En nom de tot l'Ajuntament, us desitjo salut i un bon any 2022!

JORDI XARGAY I CONGOST
Alcalde

Resum dels acords dels plens 2021

Acords del ple ordinari de 18 de gener

- Aprovació del Compte general del Pressupost de l'exercici 2019.
- Aprovació definitiva del Projecte de soterrament de serveis al veïnat de la Beguda.
- L'Ajuntament aprova adherir-se al Pacte de les Alcaldies pel Clima i l'Energia Sostenible.

Acords del ple extraordinari de 20 de gener

- Sorteig per a la formació de la mesa electoral de les eleccions al Parlament de Catalunya de 14 de febrer de 2021.

Acords del Ple ordinari de 29 de març

- Es comunica al Ple el resultat de la liquidació del Pressupost de l'exercici 2020 aprovat per l'Alcaldia el dia 26 de febrer de 2021.
- Aprovació del plec de clàusules administratives particulars que ha de regir la contractació de les obres del Projecte soterrament de serveis al veïnat de la Beguda, i obertura de la convocatòria per contractar mitjançant procediment obert simplificat.
- Aprovació provisional de la Modificació puntual núm. 20 de les Normes complementàries i subsidiàries i de planejament, amb relació a diferents aspectes de la regulació del sòl no urbanitzable, com també del conveni urbanístic per al desenvolupament com a industrial del sector de la indústria Escubedo.
- Aprovació de la modificació de l'ordenança fiscal reguladora de l'impost sobre construccions, instal·lacions i obres, de bonificació

d'implantació de sistemes d'aprofitament elèctric de l'energia solar.

- Aprovació del conveni de col·laboració per al cofinançament del Projecte d'abastament d'aigua potable en alta des de Camós a Palol de Revardit.
- Aprovació del conveni amb el Consell Comarcal del Pla de l'Estany per a la prestació del servei de recollida i tractament de residus, 2021 a 2024.
- Aprovació del conveni de col·laboració amb Càritas Diocesana de Girona per a la coordinació de les accions de suport i promoció social, exercici 2021.
- Aprovació de la renovació del conveni amb l'organisme Dipsalut de cessió gratuïta d'ús i gestió d'un desfibril·lador.
- Aprovació del conveni regulador de la subvenció concedida al Consell Esportiu del Pla de l'Estany per dur a terme actuacions de desplegament de l'oficina comarcal d'esports, any 2021.
- Aprovació de l'adhesió a la xarxa local Sitmun-Girona de la Diputació de Girona.
- Aprovació de l'autorització al Consell Comarcal del Pla de l'Estany per a l'actualització del mapa i l'edició de dades de nius de vespa asiàtica.
- Aprovació de l'adhesió al Pla comarcal LGBTI del Pla de l'Estany, 2021-2025.

Acords del Ple extraordinari de 7 de juny

- Aprovació de l'adjudicació del contracte d'obres del Projecte de soterrament de serveis al veïnat de la Beguda a l'empresa Aglomerats Girona, SA.

Acords del Ple ordinari de 2 d'agost

- Aprovació de l'adquisició directa de la finca can Fèlix de Palol de Revardit.
- Aprovació inicial del Projecte modificat de millora de l'accessibilitat al cementiri municipal, fase 1.
- Aprovació del conveni de col·laboració amb la Diputació de Girona per a l'execució d'obres de tractament superficial asfàltic a diversos camins municipals.
- Aprovació del conveni de col·laboració amb el Departament d'Interior de la Generalitat de Catalunya per a l'adhesió a la Xarxa de Radiocomunicacions d'Emergències i Seguretat de Catalunya (RESCAT) per a la coordinació en matèria de protecció civil.
- Aprovació de les dues festes locals per a l'any 2022: dilluns 24 d'octubre i dilluns 31 d'octubre.
- Aprovació d'una moció per a la millora dels serveis bancaris, per tal que les entitats bancàries ofereixin un millor servei en general.

Acords del ple extraordinari de 6 de setembre

- Aprovació de l'acord de revocació de les facultats de gestió, recaptació i inspecció de tributs i altres ingressos de dret públic locals al Consell Comarcal del Pla de l'Estany, i de la delegació a la Diputació de Girona.

Acords del ple extraordinari de 20 de setembre

- Aprovació de la suspensió temporal de llicències per tal d'estudiar la modificació puntual de les Normes complementàries i subsidiàries de planejament que reguli la implantació d'activitats en sòl no urbanitzable.

Acords del ple ordinari de 14 d'octubre

- Aprovació provisional de la Modificació puntual núm. 3 del Pla parcial del SAU-2, la Banyeta, per donar una nova redacció a l'article 13 que regula les condicions d'ús.
- Aprovació definitiva del Projecte modificat de millora de l'accessibilitat al cementiri municipal, fase 1.
- Aprovació del Compte general del pressupost de l'exercici 2020.
- Aprovació d'una addenda sobre protecció de dades de caràcter personal per incorporar al conveni de concessió de l'ús del domini públic local per a la instal·lació d'una infraestructura de telecomunicacions.

Acords del ple extraordinari de 8 de novembre:

- Aprovació de la modificació de les ordenances fiscals per a l'exercici 2022.

FESTES LOCALS

El **dilluns 24 d'octubre**, que coincideix amb la Festa Major de Sant Martí de Banyoles, i el **dilluns 31 d'octubre**, amb les festes de Sant Narcís de Girona, són les dues festes fixades per l'Ajuntament de Palol de Revardit com a festes locals per a l'any 2022. La fixació d'aquest calendari es va aprovar per ple.

MILLORES DEL MUNICIPI

- S'ha millorat la majoria de camins del municipi i s'ha fet el tractament amb reg asfàltic del camí de La Banyeta a Rabòs del Terri, el camí que va en direcció a Santa Llogaia.



6

- Obres de soterrament dels serveis del veïnat de la Beguda.



Durant l'estiu, l'empresa adjudicatària, Aglomerats Girona SA., ha executat les obres de soterrament dels serveis del veïnat de la Beguda.

Les obres han consistit en la millora de les instal·lacions de subministrament elèctric i de telecomunicacions en el vial central del veïnat de la Beguda i el soterrament de les línies aèries existents entre la rotonda d'accés a la carretera C-66 i l'extrem nord de la zona urbana.

Aquestes obres han tingut un cost total de 164.602,46 euros que s'han finançat amb una subvenció del Pla Únic d'Obres i Serveis de Catalunya per un import de 120.000,00 euros i amb fons propis.



- Seguint les indicacions de Sanitat, s'ha tancat amb una tanca metàl·lica l'entorn del dipòsit principal d'aigua i el pou de Fontaura.



- Estació de càrrega de vehicles elèctrics. Per incentivar el vehicle elèctric i la mobilitat sostenible, l'ajuntament a instal·lat una estació de càrrega per vehicles elèctrics davant el pavelló i la via verda.



- Projecte de la canonada d'aigua de Camós fins el dipòsit de Palol.

Aquesta obra servirà per portar aigua a una part de Camós fins a can Padrés, i al nostre municipi, per poder garantir el subministrament i garantir la quali-

tat de l'aigua, especialment en èpoques de sequera. Té una longitud de 4.635 metres, 3.122 metres corresponen al municipi de Camós i 1.523 al de Palol.

Aquest projecte té un cost de 650.000, euros dels quals la Generalitat en subvenciona 473.987.



Planell de la canonada d'aigua que va de Camós fins al dipòsit de Palol.

• L'Ajuntament ha començat a instal·lar càmeres de vigilància a les zones de contenidors i ha aprovat una ordenança per poder sancionar a qui deixi escombraries i estris a fora de cada contenidor. Alhora, també s'està treballant per instal·lar contenidors intel·ligents amb targeta per poder reciclar més i millor, això serà possible quan el Consell Comarcal tingui adjudicat el proper contracte de recollida.



Cal recordar que cada primer dimecres de mes, de 9 a 12 hores, davant l'Ajuntament, hi ha la deixalleria mòbil i de 12 a 13 hores, a l'entrada de Riudellots.

També es recorda que l'entrada a la deixalleria comarcal és gratuïta i que si cal recollir trastos o d'altres estris, electrodomèstics, mobles o voluminosos, cal trucar a la deixalleria comarcal al telèfon 972 581 858. El servei és gratuït.



8



RESULTAT ELECCIONS AL PARLAMENT DE CATALUNYA

14 de febrer de 2021

Número d'electors	335
Número d'electors que han votat	254
Vots nuls	15
Vots en blanc	0

Junts per Catalunya	138
Esquerra Republicana de Catalunya	47
Candidatura d'Unitat Popular - Un Nou Cicle per Guanyar	27
Partit dels Socialistes de Catalunya	11
Partit Demòcrata Europeu Català	7
Vox	5
Ciutadans	1
Front Republicà	1
Partit Popular	1
Unión Europea de Pensionistas	1

Donat que el Consell Comarcal ha deixat de fer la recaptació dels tributs de la comarca, a partir de l'any 2022 la recaptació d'aquests tributs municipals la realitzarà la Diputació de Girona mitjançant l'organisme autònom de gestió tributària XALOC.

El període de cobrament en voluntària serà del 15 d'abril fins al 15 de juny per als següents tributs:

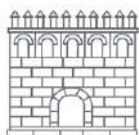
- Impost sobre béns immobles de naturalesa urbana
- Impost sobre béns immobles de naturalesa rústica
- Impost sobre vehicles de tracció mecànica
- Taxa per la gestió de residus
- Taxa pel manteniment del cementiri

Respecte a l'impost sobre activitats econòmiques, el període de cobrament serà de l'1 de setembre al 31 d'octubre.

Es fraccionaran d'ofici tots els rebuts domiciliats d'import igual o superior a 90,00 euros i el càrrec es farà de la següent manera:

- Primer 50%: 15 de maig
- Segon 50%: 1 d'octubre

Activitats



EXPOSICIONS i ACTES al CASTELL de PALOL de REVARDIT

○ DEL MES DE FEBRER AL MES DE MARÇ DE 2021

Pròrroga de l'exposició *Estructures del temps*,
de **Monika Grygier**



○ DEL 25 DE SETEMBRE AL 31 D'OCTUBRE DE 2021

Exposició *Retrat i proporció Àuria*,
de **Carles Avilés Koan**



○ DEL 18 DESEMBRE DE 2020 AL 16 DE GENER DE 2021

Exposició *Silencis*, de **Maria Rosa S. Castells**



○ DEL 30 DE MAIG AL 27 DE JUNY DE 2021

Exposició *40 anys pujant la mina i cariàtides*,
de **Jordi Bosch Lleó** – Barraca



Resum de les activitats del municipi durant l'any 2021

29 DE MAIG

Inauguració de l'exposició *40 anys pujant a la mina i cariàtides*, de Jordi Bosch Barraca, al Castell.

30 DE MAIG

Festival Recòndit. El nou festival *Recòndit* del Pla de l'Estany que combina natura, música, esport i territori va portar a Palol de Revardit la 3a etapa amb marxa nòrdica i ruta dels Soldats de Salamina i un concert de Mireia Vives i Borja Penalba.



JUNY

Del mes de juny fins al mes de setembre es va realitzar el casal d'estiu.



10

23 DE JUNY

Recollida de la flama del Canigó. Aquest any no es va poder celebrar la revetlla de Sant Joan, però sí que, com és habitual, un grup de voluntaris van recollir al Puig de Sant Martirià de Banyoles la flama que arriba del Canigó i la van portar fins al castell de Palol, on es va encendre un pevetter que va cremar aquella nit de Sant Joan.



28 D'AGOST

Cantada d'havaneres organitzada per la Penya Barcelonista, l'entorn del Castell, amb el grup Cabotatge i un cremat de rom per a tots els assistents.



25 I 26 DE SETEMBRE

Festa Major del Municipi de Palol de Revardit.

Aquest any, donades les limitacions que ens marca la pandèmia i d'acord amb les diferents associacions que organitzen les festes majors, es va acordar fer una única festa i que fos la festa del Municipi. Aquest acord és només per a aquest any.

Entre els diversos actes, cal ressaltar la inauguració de l'exposició *Koan Retrat i proporció Àuria*, de Carles Avilés, al Castell; el concert de Cesk Freixas; l'Ofici; el concert de sardanes i pregó; com també l'activitat infantil amb els Atrapasomnis.



10 DE SETEMBRE

El divendres 10 de setembre, a les vuit del vespre, al pavelló, es va celebrar l'acte de la Diada Nacional de Catalunya amb un concert a càrrec de la Laia i en Marc, maridats amb ratafia i galetes.



10 D'OCTUBRE

Marxa popular. El dia 10 d'octubre del 2021 es va dur a terme la 30a edició de la Marxa Popular de Palol de Revardit, amb un total de 351 participants i 49 voluntaris.

Aquesta marxa va ser organitzada per un grup de gent del municipi, que va prendre el relleu de l'antiga organització que va estar al capdavant durant 29 anys. Va consistir en un recorregut de 12 km (aproximadament) per l'entorn del municipi amb la modalitat de corredor i caminant. Des de l'organització es va intentar que els productes fossin de proximitat i minimitzar els residus.



Es va fer entrega de trofeus i es va fer un reconeixement a l'antiga organització.



20 DE NOVEMBRE

Homenatge a la vellesa. La festa d'homenatge a la vellesa, que habitualment celebren conjuntament els pobles de Palol i Cornellà, aquest any es va fer al pavelló de Cornellà amb un concert ofert per la Coblà Orquestra Internacional Costa Brava.



Durant aquest acte es va fer un reconeixement a les persones més grans de cada poble assistents a l'acte.



11 I 12 DE DESEMBRE

Market de Nadal.



12 DE DESEMBRE

Festa de Santa Llúcia, que es va celebrar amb l'ofici, sardanes i l'exposició de vehicles clàssics.



18 DE DESEMBRE

Del 18 de desembre fins el 16 de gener de 2022, a la sala d'exposicions del castell, es va exposar la mostra *Un pessebre dins dun pot de confitura* feta per diferents famílies del municipi.



També hi va haver una exposició de diorames de l'associació de pessebristes de Banyoles. Uns quants d'aquests diorames eren fets pel pessebrista local Jordi Figueres. Aquest mateix dia 18 es va inaugurar l'exposició *Silencis* de Maria Rosa S. Castells.



23 DE DESEMBRE

Casalet de Nadal.

Del 23 de desembre al 5 de gener de 2022 es va portar a terme, al pavelló de Palol, el Casal de Nadal amb tallers creatius relacionats amb les festes de Nadal, jocs tradicionals i moderns, dinàmiques de grup, teatre, dansa...



5 DE GENER DE 2022

Enguany, a causa de la situació pandèmica, Ses Majestats els Reis d'Orient i els seus patges van arribar al nostre municipi a 2/4 de 8 del vespre i varen visitar, casa per casa, atots els nens i nenes. Com que eren molts, cada Rei i els seus patges es varen distribuir entre Sant Martí de la Mota, Riudellots de la Creu i Palol. Va ser una nit màgica.



25 DE DESEMBRE

Missa de Nadal cantada a Riudellots de la Creu, amb xocolatada.

2 DE GENER DE 2022

El municipi de Palol va rebre la visita, com cada any, del Patge Reial.



HAN NASCUT:



El 11 d'abril de 2021:
Bruna Sánchez Capell



El 16 de juny de 2021:
Joshua Michael Bauer



El 15 de juliol de 2021:
Toni Ribot Baraldés



El 18 d'octubre de 2021:
Anna Cubero Codina



El 13 de desembre de 2021:
Àlex Villanueva Also

S'HAN CASAT:



El 24 de maig de 2021:
Jordi Arrom Planagumà
i **Gloria Tejero Romagós**

ENS HAN DEIXAT:

L' 11 de setembre
Joana Franch Serra

Pregó Festa Major de Palol de Revardit (26 de setembre de 2021)

Pregó de Carol Lorencio en representació dels sanitaris

Bon dia, Palol de Revardit. Bon dia, veïns i veïnes, palolencs i palolenques. Felicitats Festa Major 2021!!!

Abans de prosseguir, voldria agrair que l'Ajuntament hagi pensat en nosaltres per fer el pregó d'aquesta nostra i tan esperada Festa Major 2021. Per mi, és un veritable honor poder participar de forma tan activa en la vida quotidiana d'aquest preciós i acollidor poble que, des de fa uns quants anys, ja és casa meua.



16

Sóc la Carol Lorencio, metgessa especialista en UCI a l'Hospital Universitari Dr. Josep Trueta des de fa més de disset anys. Sóc jo la que em dirigiré a tots vosaltres, però també sóc la Marta Barbero, la Maria Adroher, la Marta Masdevall, en Joan Boix, la Teresa Verdager, la Marta Baraldés, la Isabel Trulls, la Dolors Casellas, en Francisco Morillo, l'Enriqueta Argelès, la Georgina Xargay, l'Assumpció Palomeras, metges i metgesses, infermers i infermeres, farmacèutiques, auxiliars d'infermeria, tècnics en emergències sanitàries, sociòlogues palolenques i palolencs tots ells, els que volem transmetre-us un mateix missatge.

Fa poc més d'un any i mig que les nostres vides varen canviar per sempre. La de tots. Llavors no sabíem fins a quin punt. Crec que tothom recordarà per sempre què feia en aquell mateix instant en el qual se'ns va comunicar que les nostres vides quedaven tancades per temps indeterminat.

En aquell moment no sabíem que trobaríem a faltar el dia de Sant Jordi, el dinar de Nadal, la festa d'aniversari en família, el vermut amb els amics, la Festa Major del poble... tots aquests esdeveniments eren realitats absolutes que mai no hauríem pogut

imaginar que desapareixerien de les nostres vides sense més durant més d'un any.

«Els sanitaris ens enfrontàvem, de cop, a un monstre invisible, gegant i desconegut, que amenaçava les nostres famílies, als nostres amics, als nostres veïns i a nosaltres mateixos»

A nosaltres, els sanitaris, a més, ens va canviar la manera de treballar. Ens enfrontàvem, de cop, a un monstre invisible, gegant i desconegut, que amenaçava les nostres famílies, als nostres amics, als nostres veïns i a nosaltres mateixos. Era una amenaça real a la qual, a més, no sabíem ben bé com batre i ens va desbordar en tots els sentits.

Us confessarem que no ha estat gens fàcil. Han estat moments molt durs per a tots nosaltres, hem passat por, molta por. Neguit. I darrerament cansament. Molt de cansament.



Això no obstant, creiem que malgrat que no ens hem d'apartar de la realitat, el missatge que hem de transmetre avui és un altre. El de l'esperança. Força i Resiliència que avui, després d'un any i mig, ens ha permès poder retrobar-nos tots per celebrar la Festa Major del nostre poble.

Palol de Revardit a la pandèmia ha estat un municipi exemplar a destacar. Només cal revisar les dades epidemiològiques. Amb el comportament dels seus veïns i veïnes, el seu saber fer i prudència, com també les mesures aplicades en l'àmbit local, Palol ha tingut una taxa d'infecció amb casos positius acumulats inferior a la mitjana de l'àrea sanitària de Girona. A més a més, encara que alguns casos sí que han requerit ingrés hospitalari, cap d'ells ha requerit ingrés a UCI per gravetat.

Seguint amb el mateix missatge d'esperança, us confirmem que la situació actual de la pandèmia després de la dura 5a onada està millorant, i el nombre de noves infeccions, i també el nombre de pacients ingressats a l'hospital i a l'UCI, davallen dia a dia. Això no seria possible sense la immunitat i la protecció

que ha proporcionat la vacuna contra el coronavirus. Sabem que s'ha difós moltíssima informació sobre les vacunes a diversos mitjans de comunicació, de vegades confusa i contradictòria, però no sempre contrastada, i sovint sí manipulada. Les dades objectives i reals que sí que us podem donar tots nosaltres de

primera mà en l'àmbit local és que aquesta darrera onada ha afectat en la immensa majoria a persones no vacunades. Estar vacunat no ens protegeix d'agafar la infecció, però sí contra el seu avanç i les seves manifestacions més greus. Durant aquesta 5a onada, més del 90% dels pacients que han ingressat greus a l'UCI del Trueta

per pneumònia per COVID-19 no estaven vacunats o tenien una pauta vacunal incompleta.

En aquest sentit, crec que és responsabilitat professional per part de tots nosaltres animar-vos perquè us vacueu. Ara com ara és l'única protecció fiable, a part de les mesures de prevenció, de la qual disposem per fer front al virus. En aquest sentit, Palol compleix novament amb els deures. Pràcticament, el 70% de la població de Palol està vacunada o a l'espera de completar la segona dosi.

«És responsabilitat professional per part de tots nosaltres animar-vos perquè us vacueu»

Ara, si els meus companys m'ho permeten, voldria dirigir-me a tots vosaltres de forma individual. I vull començar felicitant-vos, amb el cor a la mà. Com a veïns, com a gent, com a poble. Us explico: jo vaig néixer fa més de quaranta-dos anys a Mataró, una ciutat a la perifèria de Barcelona amb més de 150.000 habitants. Allà vaig viure fins que vaig traslladar-me a Girona fa uns disset anys. Després, per diferents avatars de la vida, vaig acabant vivint a Palol amb el meu marit fa més de sis anys, i és a on hem decidit acabar de formar una família.

Recordo cada dia viscut durant el confinament. Sens dubte ha estat difícil per a tothom, perquè ens ha aïllat de la família, dels amics, de les activitats que més gaudim, de tantes i tantes coses..., però jo no puc evitar comparar el meu confinament a Palol amb com hauria estat el confinament en un altre lloc. A Mataró, per exemple. I és llavors que em sento molt afortunada d'haver-lo viscut aquí, amb tots vosaltres. Probablement, no sou plenament conscients de la vostra fortuna, ja que heu gaudit d'aquest poble molts de vosaltres des que vàreu néixer, però creieu-me, sou molt afortunats.

Per mi, no té preu que en acabar un llarg torn, pogués sortir al jardí i gaudir de les vistes de la Mota, del Castell, del bosc... No té preu respirar profundament i respirar la puresa de la natura del Pla de l'Estany. No té preu parar les orelles i sentir únicament el cant dels ocells. No té preu sortir al porxo i estremir-se amb l'espectacle d'una tempesta d'estiu.

Per mi no té preu que em trobés amb qui em trobés, sempre hi havia un "hola Carol, què tal? Com esteu? Com va a l'hospital? Si necessiteu alguna cosa, ja sabeu!"

«Per mi no té preu que em trobés amb qui em trobés, sempre hi havia un "hola Carol, què tal? Com esteu? Com va a l'hospital? Si necessiteu alguna cosa, ja sabeu!"»

«El més bonic que m'emporto de la pandèmia, la generositat, l'amabilitat, la predisposició de la gent a ajudar malgrat l'adversitat»

Per mi no té preu que a la sortida d'una guàrdia interminable em trobés el pa del dia penjat de la porta de casa perquè la Joaquina s'havia recordat de portar-nos-el.

Per mi no té preu que la Isabel i l'Anna s'oferissin a cuidar la nostra filla en moments quan la incompatibilitat d'horaris entre guàrdies i torns ens ho fes pràcticament impossible.

Per mi no té preu que si sonava l'alarma de casa en algun dels nombrosíssims moments que no hi hem estat, passés en Guillem a comprovar que tot estava bé.

Per mi no té preu que l'Ajuntament fes arribar una rosa a cada casa del poble el dia de Sant Jordi quan la pandèmia ens va impedir celebrar-lo.

I en aquest sentit, estic convençuda que a tots els racons del poble, a cada nucli de Palol, hi ha una Joaquina, una Isabel, una Anna, un Guillem i tants altres que, tot i els moments dolents, ens han fet molt més agradable el confinament i han fet que Palol s'assemblés més a una gran família que a un poble qualsevol. És el més bonic que m'emporto de la pandèmia, la generositat, l'amabilitat, la predisposició de la gent a ajudar malgrat l'adversitat.

Per finalitzar, doncs, ens queda desitjar-vos que gaudiu al màxim d'aquesta nostra Festa Major, aprofitar aquest retrobament, amb precaució sempre, per tornar a saludar als veïns que feia temps que no vèiem, per xerrar i prendre alguna cosa amb vells amics, per passejar pel poble i gaudir de les imatges que ens regala. Sentim-nos afortunats i afortunades per poder fer-ho, avui i sempre.

Salut, palolencs i palolenques!!!

Pregó de Puri Hermoso en representació de les mestres

Quan ens van proposar que féssim el pregó de la Festa Major vàrem pensar: «és un privilegi!, però també una responsabilitat».

No ens n'hem fet a la idea fins que s'acostava la data i, des de casa, totes ens hem posat a pensar sobre què us volíem dir. Una cosa teníem clara: us volíem transmetre el més positiu de l'experiència professional d'aquest últim any, i del fet de viure en un municipi com Palol.

Unes ho farem des del món de l'educació i les altres des del de la salut.

Bon diumenge de Festa Major, sóc Puri Hermoso i us parlaré en nom d'Eva Coll, Eva Prat, Carme Oró, Marta Grau, mestres del nostre municipi.

El tancament dels centres, el 14 de març de 2020, ens ha comportat com a mestres i professores un canvi de visió de la nostra feina, sobretot a l'hora de valorar les petites coses del nostre dia a dia: entrar a l'aula, saludar els alumnes i veure les seves cares de sorpresa, o atenció, o avorrides. Entrar a

la sala de professors atapeïda de companys, parlar amb ells i elles cara a cara, fer les reunions de claustre en petits espais, les aglomeracions a les entrades, als passadissos, la cantina de l'institut... Totes aquestes coses, que eren habituals, van canviar de cop i volta.

En aquell moment, les professores vam haver d'habilitar un espai a casa, obrint les nostres llars per poder continuar fent les classes, les reunions, els claustres, trobades virtuals amb les famílies, les tutories amb els alumnes. Vam canviar la música del timbre pel so de les campanes de Palol.

«Les professores vam haver d'habilitar un espai a casa, obrint les nostres llars per poder continuar fent les classes, les reunions, els claustres, trobades virtuals amb les famílies, les tutories amb els alumnes...»



Durant les classes virtuals ens les vam veure de tots colors... des d'haver de demanar correcció en la vestimenta, a haver d'explicar que no podien fer la classe des del sofà, que et fessin fora de la sessió, que emmudissin a algun company, que la presentació quedés aturada... Fins a veure passar un familiar per darrere l'alumne amb roba interior...

Però altra vegada, ara ja fa uns quants dies, arribava un nou 13 de setembre. Amb certa mandra... després de dies de vacances... però amb molta il·lusió, feia dies que ens preparàvem per obrir les portes a un nou curs. Ens retrobaríem amb els alumnes emocionats, amb les famílies desitjoses de començar, amb els i les companyes de claustre... i ja ho teníem tot a punt.

Aquest curs sí! Encara no tenim ni de bon tros la normalitat escolar, però ara sabem moltes coses que no sabíem el curs passat.

«Ens retrobaríem amb els alumnes emocionats, amb les famílies desitjoses de començar, amb els i les companyes de claustre»

Tirem una mica enrere... 14 de setembre de l'any 2020. Tot l'inici va ser un xic diferent... sortíem d'una pandèmia! Veníem de molts dies tancats a casa, amb unes rutines diferents, amb les relacions socials molt minvades, amb certes pors i inquietuds. Quin curs ens esperava per endavant? Més confinaments? Més contagis? Més mascareta? Tot eren preguntes, dubtes, pronòstics...

Els preparatius del curs tampoc eren els mateixos d'anys enrere. Tocava reinventar-se (paraula que va agafar gran protagonisme durant el confina-



ment total), s'havien d'establir protocols, organitzar les entrades i les sortides, buscant portes per tots els costats de les escoles i els instituts, valorar com i qui prendria la temperatura als alumnes, com i què fariem per compensar totes aquelles activitats que tant agraden als nens, que són barrejar-se amb companys d'altres grups i que enguany no podríem realitzar. Què ens dirien les famílies si un germà entrava per una porta i l'altre per la porta de l'altre costat? Com mostrariem les nostres emocions, sobretot als més menuts de l'escola, darre-re d'aquelles mascaretes? No podríem gaudir de la meravella de veure el somriure d'un infant?

Interrogants i més interrogants, però el curs havia de començar i la presencialitat era indiscutible! Així, que... gel, mascareta, desinfectant, ventilació, moltes ganes de retrobar-nos amb els nostres alumnes cara a cara, i a obrir portes!

Vam haver-nos d'habituar a donar el bon dia als alumnes, posant gel. A fer classe amb mascareta, a canviar els gestos facials per canvis de to de veu, a mirar els ulls i no les cares. A forçar la veu perquè tothom et sentís. A fer classe des de l'aula amb alumnes presents i altres confinats i connectats en línia (obrint les aules a les famílies), complicat, sí, però superat! Vam haver de convèncer als adolescents que la nova moda és la de "la ceba", posar i treure capes. I gràcies a la ventilació, vam aconseguir que estiguessin atents i no s'adormissin.

Però, quina sorpresa tan agradable comprovar que, tot i els entrebancs, tot i els imprevistos, tot i els protocols que ens obliga a tenir en compte aquest virus, l'escola se'n va sortir, el curs es va poder acabar, i els alumnes van aprendre moltes i importants coses que no són necessàriament explícites en el currículum...

Els nostres infants i els nostres joves ens han ensenyat que tenen una gran capacitat d'adaptació a

les noves situacions perquè a la seva edat el contacte personal i les relacions entre iguals són fonamentals.

Anècdotes n'hi ha hagut moltes, i cada docent ha recollit les seves, però és impossible poder-les explicar totes en tan poca estona.

La reflexió que en podem extreure, però, és que per més dificultats que vivim els humans tenim la capacitat de tornar al punt inicial, és a dir, de ser resilients. Mestres i professors vam fer el que havíem de fer i, el que era més rellevant en aquell moment, acompanyar als infants en el seu creixement personal. Aquest és el punt central de la nostra feina. Ser-hi, escoltar, respectar, guiar, observar, acompanyar i facilitar.

Però si ens n'anem sortint i tirem endavant, no és perquè les mestres siguem superheroïnes, sinó perquè tots i cadascun de nosaltres hi posem de la nostra part. Això és viure en societat,

no només pensar en tu mateix, sinó també amb els altres. Qualsevol dels que esteu aquí escoltant, també podríeu estar aquí a dalt parlant, de com hem viscut aquesta pandèmia, de què hem après, de les anècdotes que hem viscut, dels avantatges d'estar confinats en un municipi com és el nostre, Palol de Revardit, i del que ens quedem en positiu.

Esperem que el futur no ens proporcioni massa situacions com aquesta, però en el cas que vinguin caldrà saber-les acceptar i gestionar-les, amb fermesa i unió per poder-les vèncer i superar.

Tots hem escrit un nou capítol a les nostres vides i l'hem compartit com a poble.

Ara gaudim de la vida, del present, dels nostres i de la Festa Major del nostre municipi, Palol de Revardit!

Us desitgem: Bona Festa Major a tothom!!!

«Els nostres infants i els nostres joves ens han ensenyat que tenen una gran capacitat d'adaptació a les noves situacions»

L'activació física: font de salut mental

Aquests dies es parla molt de salut mental. Obrint els diaris, encenent la ràdio, navegant per les xarxes o mirant la televisió, ens hem habituat a sentir-ho i és fàcil connectar amb alguna experiència del nostre entorn, d'alguna situació d'algun company, amic, familiar o de nosaltres mateixos en algun moment de les nostres vides.

De fet, es calcula que un 25% de la població tindrà algun tipus de problema de salut mental al llarg de la vida.

Tot el que estigui a l'abast de les administracions, dels professionals i de nosaltres mateixos per pal·liar els efectes de les malalties mentals i, sobretot, tot el que es pugui fer per avançar-nos a què situacions de malestar no empitjorin i debutin en trastorn, és més que necessari.

Les recomanacions dels professionals de la salut sempre s'han de considerar i seguir, i és sabut que una bona qualitat de vida passa pels bons hàbits i un estil de vida saludables.

Seria inadmissible afirmar que els esportistes són persones immunitzades davant les malalties mentals, malauradament no és així. Hi ha molts factors que poden afavorir l'entrada d'una malaltia, tot i l'activitat física. Podem afirmar, però, que l'exercici físic influeix positivament, no només en l'aspecte físic, sinó també en el mental.

L'esport actua sobre les persones d'una manera integral i transversal i permet guanyar en resistència muscular, flexibilitat, sentir-nos bé amb la nostra imatge corporal i, més important encara, sentir-nos satisfets i feliços. I això val per a totes les edats.

Amb l'objectiu de fer salut física i també mental, i passar-ho bé, tornem a acabar l'any amb una

nova edició del curs de gimnàstica física destinada a la gent gran del municipi.

La gimnàstica de manteniment és una activitat municipal anual que es fa al pavelló esportiu dos dies a la setmana, cada dilluns i dijous de les 16.00 a les 17.00 hores, que segueix el calendari escolar i que fa parada a l'estiu per vacances.



Al llarg de les sessions es realitzen diferents exercicis per treballar la mobilitat de les articulacions i estimular l'aparell respiratori i cardiovascular. També es duen a terme activitats per tal de mantenir o millorar la força, la resistència, la coordinació, la flexibilitat i l'equilibri. Cada activitat es realitza de manera global i conjunta per tots els participants, però, a la vegada, de manera adaptada i individualitzada a les necessitats i demandes físiques de cadascú.

És una activitat d'intensitat moderada i controlada de manera regular que pretén no només millorar les condicions físiques, mentals i socials dels partici-

Al llarg de les sessions es realitzen diferents exercicis per treballar la mobilitat de les articulacions i estimular l'aparell respiratori i cardiovascular

pants, sinó que també té per objectiu passar-ho bé fent salut i rebre un control i seguiment professional dels tècnics del nostre equip format per fisioterapeutes i graduats en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport.

Aquest any, el curs, amb una participació total de 12 persones, es va iniciar amb un nou confinament, coincidint amb la tercera onada per la COVID. L'alternativa a la presencialitat, per no deixar desatesos als participants durant les restriccions aprovades pel PROCICAT i tractat amb la Regidoria referent de Sanitat, Serveis Socials, Cooperació i Gent Gran, va ser realitzar les sessions de forma no presencial per a aquelles persones que disposaven de connectivitat, i trucades de seguiment setmanals amb pautes d'exercicis per poder fer a casa i recomanacions personalitzades dels nostres tècnics a aquelles persones sense connexió.

A mitjans de febrer es va poder reprendre l'activitat presencial amb totes les mesures de seguiment i seguint sempre els protocols establerts fins a finalitzar el curs aquest desembre.



Volem agrair a cadascuna de les persones participants del curs tota la confiança que ens han demostrat durant aquest any 2021 que acabem. Des d'aquí, també un desig de millora de la situació en relació amb la pandèmia per al pròxim 2022.

EQUIP DE JUBILUS

MARIA ROSA COROMINA, DIRECTORA
JOSEP MARIA LLORENS,
MONITOR A PALOL DE REVARDIT
SÍLVIA PUIG, COORDINADORA

Reprenem les activitats del Fem Companyia a Palol

Després d'aquesta pausa que se'ns ha fet molt llarga tornem amb més ganes que mai de dur a terme les activitats del servei Fem Companyia.

El servei Fem Companyia integra diferents actuacions dirigides a persones grans, des de la detecció, seguiment o derivació de les situacions de risc de dependència de les persones majors de setanta anys. També treballa per incentivar la participació de les persones grans en la vida social a través d'activitats lúdiques, socials i culturals. L'inici del curs ha significat moltes coses per a nosaltres, primerament, tornar a engegar les activitats presencialment amb totes les mesures COVID-19 ha estat un repte que hem superat molt positivament. Sempre hem anat amb molta cura, intentant que tothom se sentís còmode i sobretot segur per garantir la tranquil·litat i poder gaudir de les activitats. Volem destacar l'actitud positiva dels i les usuàries del Fem Companyia, aquelles persones que han estat valentes davant la situació que

estem vivint tan complicada i han decidit reprendre les activitats.

Una de les activitats és Fem Memòria. És un tipus de taller cognitiu per estimular la memòria amb diferents exercicis de comprensió lectora, matemàtiques, lògica i sèrie de nombres. A l'aula fem sempre una activitat tot el grup junt i la resta d'exercicis són per a deures.

Per altra banda, també hi ha l'activitat de Fem Català. Molts dels nostres usuaris i usuàries no van poder estudiar el català, ja que en aquella època a l'escola estava prohibit a causa de la dictadura franquista i, per tant, el parlen, però no han pogut estudiar les normes ortogràfiques. És en aquest taller on l'estudiem i realitzem fitxes per aprendre'l.

24



A més a més, a Palol hem executat l'activitat de Fem Mòbil, amb la qual en un mes hem après noves tècniques per mitjà dels mòbils com l'ús del WhatsApp, videotrucades, creació de grups i edició de fotos, entre d'altres.

Per últim, amb el Fem Ruta vam anar a Crespià, concretament a les terres de Can Llanvera, municipi ubicat a la Vall del Fluvià. Les terres de Can Llanvera disposen de segles de bagatge en el cultiu agrícola, hi ha documentació que certifica la seva presència al territori almenys des de la baixa edat mitjana (segle XII). El cultiu del noguer disposa d'un ecosistema privilegiat on es pot apreciar la capacitat que tenen de produir un fruit singular de reconeguda qualitat. Així doncs, vam poder visitar els terrenys, gaudir del paisatge i conèixer el funcionament agrícola en què treballen. Finalment, vam anar a visitar l'Església de Santa Eulàlia, d'estil romànic, construïda al segle XII.

Des del Servei Fem Companyia s'estan duent a terme activitats com Fem Memòria, Fem Català, Fem Mòbil o Fem Ruta



GENT GRAN

El nostre dia a dia al Casal

Com podeu veure, ja ha passat un any i, malgrat la pandèmia, que avui està més viva que mai, toca fer l'escrit per al *Nunci* per poder-vos explicar de primera mà el que s'ha fet al municipi l'any 2021.

La junta del Casal ens vàrem reunir amb el senyor alcalde i la regidora de Serveis Socials i Salut per posar fil a l'agulla i poder tornar a obrir el nostre Casal al més aviat possible, i seguint les mesures i restriccions establertes. Acte següent, ens vam posar en contacte amb totes aquelles persones que vénen al casal, i tots estaven molt contents que es tornés a obrir. Vam dictar unes normes: rentat de mans, mascareta i ventilació. Tothom ho està respectant molt bé. A partir d'aquí, po-



26



ques coses hi ha per explicar, ja que no hem pogut fer res més. Esperem i desitgem que quan passi la pandèmia, que ens té a tots tan amargats, es puguin tornar a reobrir les nostres activitats i puguem tornar a posar llum al castell.

No sabeu quina il·lusió em va fer quan vaig veure el petit grup que assagen al castell de Palol.

Desitgem que quan passi la pandèmia es puguin tornar a reobrir les nostres activitats i puguem tornar a posar llum al castell

Vull dir-vos també que aquestes activitats estan obertes a tothom qui vulgui apuntar-se. Actes com aquests són un exemple del que ens agrada veure perquè el Casal tingui la seva pròpia vida i s'impulsin les activitats de tota classe.

Per exemple, en el castell, a les instal·lacions del Casal, un grup de músics del poble, en aquest últim trimestre, han començat a assajar el dilluns a la tarda i estan oberts a ampliar aquest grup amb la gent del municipi que faci música en

*A mesura que ens anem reunint,
teixim un gran vincle d'amistat.
Com nosaltres, que amb tants anys,
seblem ja una família.*

qualsevol instrument o vulgui cantar. Aquest grup es diu Basilissa Grup.

Hem d'ajudar a donar vida al nostre Casal, que tan bonic és. A la llarga, a mesura que ens anem reunint, teixim un gran vincle d'amistat. Com nosaltres, que amb tants anys, seblem ja una família.

Bé, ja no queda res més per dir-vos, esperem que el 2022 hagi passat tota la pandèmia i puguem fer les activitats tranquil·lament.

Aprofitem l'avinentesa per donar gràcies a l'Ajuntament, que tan bé es porta amb nosaltres.

LA JUNTA



Basilissa Grup.

ASSOCIACIÓ JUVENIL JOVES DE PALOL

Saps què fer quan vius o veus una violència?

Les violències són un fenomen social present a la nostra vida quotidiana.

Com afrontar-les i com erradicar-les és una responsabilitat que cal emprendre des de diferents àmbits públics, però també des de la societat civil. És necessari que cadascú aporti el seu granet de sorra per assolir l'objectiu d'acabar amb aquesta xacra i aconseguir crear una societat més tolerant, més justa i totalment lliure de qualsevol mena de violència. No podem permetre que cap agressió quedi impune i sense resposta!

28

Tenim clar que l'Administració ha d'actuar en els casos de violència, però molts cops no som conscients que nosaltres, com a societat, com a individus particulars, també tenim la nostra parcel·la de responsabilitat. De vegades no actuem perquè desconeixem que determinada acció o actitud és una forma de violència, o pel simple fet que no tenim mecanismes o coneixements per seguir unes pautes d'actuació.

A continuació, us presentem un circuit d'actuació en cas de ser víctima o testimoni de violència, perquè així ja sabreu com actuar i col·laborar en l'erradicació de les violències masclistes al nostre municipi (i a la resta de llocs).



PENYA BARCELONISTA MUNICIPI DE PALOL

Assemblea General de Penyes de Girona Sud

El dia 2 de juliol de 2021, el local de la Penya Barcelonista de Palol de Revardit va acollir l'Assemblea General Extraordinària de Penyes del FC Barcelona Girona Sud.

Aquest acte es va iniciar amb un breu parlament de Jordi Xargay, alcalde de Palol, que va donar la benvinguda en nom i representació de l'Ajuntament.



A aquest acte van assistir-hi 39 persones en representació de les 24 penyes adherides. Al llarg de la reunió van intervenir els membres de la junta directiva de la Federació: Sr. Joaquim Vall-Ilosera, Sr. Josep Oliva i Sr. Adrià Culla.



29

El dia 28 d'agost del 2021, la Penya Barcelonista va organitzar una cantada d'havaneres amb el grup Cabotatge i un cremat de rom per a tots els assistents.



CLUB GIMNÀSTICA RÍTMICA PLA DE L'ESTANY

Força i entusiasme

Aquesta temporada del 2021, malgrat les dificultats causades per la COVID-19, s'han reprès les competicions presencials i les gimnastes han pogut mostrar la feina que portaven preparant de feia tant de temps juntament amb les seves entrenadores.

A principis d'any es va disputar la primera competició de Copa Catalana en format *on line*, a través de videotrucada, amb la Federació Catalana de Gimnàstica, on la gimnasta Aina Codina va aconseguir quedar entre les quinze primeres de Catalunya.

30

Pel que fa a la Lliga Territorial, es van poder desenvolupar les fases amb normalitat seguint les restriccions pertinents. El conjunt cadet, format per Edith Estanyol, Jana Matamala, Neus Bosch, Carla Xargayó i Emma Felip van aconseguir l'or amb el seu exercici de cinc cintes.



A la modalitat individual, Ane Uranga va aconseguir la plata a la categoria aleví amb l'exercici de cercol. Les seves companyes Laia Bartrina i Julia Frigola van obtenir

la 4a i 5a posició, respectivament, a la mateixa categoria. També a la categoria aleví Enar González i Judit Barea en cercol van obtenir una 6a i una 8a posició.



CLUB GIMNÀSTICA RÍTMICA PLA DE L'ESTANY



A la categoria infantil, la gimnasta Aina Codina va obtenir la primera posició amb el seu individual de maces.

Pel que fa a les gimnastes més petites, a la categoria benjamí la Gal·la Murillo va obtenir el bronze amb el seu exercici de corda, i

Arlet Espinosa a la categoria més petita, prebenjamí, un tercer lloc amb el seu individual de mans lliures.

Al mes de juny, tres gimnastes del club van participar al Trofeu Internacional de Platja d'Aro, on l'Abril Planas va ser proclamada campiona amb la pilota, Ane Uranga 5a amb cèrcol i Aina Codina campiona amb mans lliures i 6a amb les maces. És tot un orgull per al club poder competir contra gimnastes de tot el món i obtenir tants bons resultats!

Durant els mesos d'estiu les gimnastes més grans van estar entrenant dur per estrenar-se a la temporada de tardor de conjunts de

Copa Catalana, obtenint la 4a posició a la categoria sènior amb un conjunt de cinc cordes. Per altra banda, la gimnasta Aina Codina va ser cedida al GEIEG per formar part d'un conjunt que finalment es va classificar per al Campionat d'Espanya de conjunts que es va disputar a Valladolid.

Per tancar l'any, les gimnastes i entrenadores han preparat el Festival de Nadal, on han presentat els exercicis que s'estan posant a punt per a la pròxima temporada que està per caure.

Tot l'equip del CR Pla de l'Estany està a punt per donar el tret de sortida el 2022 amb molta força i entusiasme!



CORPORACIÓ MEGATEL

MEGATEL va néixer l'any 2001 dins del Grup Megatró de Cornellà del Terri.

Els seus promotors i socis van ser Joan Jou, Josep Jou i Àlex Cantarero.

Avui MEGATEL té els mateixos socis que als seus inicis. Al capdavant de l'empresa trobem l'Àlex Cantarero com a CEO (director executiu), Albert Batchellí com a responsable de projectes i empresa i Sara Linares responsable de Wifiboo.

L'inici va ser complex, ja que MEGATEL es va crear per donar resposta als clients del Grup Megatró en el sector de telecomunicacions. Va començar com a distribuïdors i integradors de serveis de Telefónica, per arribar a constituir-se com a operador propi de telecomunicacions a partir del 2003 amb la seva pròpia infraestructura i marca i deixant de banda, així, la distribució d'altres marques.

32

MEGATEL és, en l'actualitat, una empresa 100% de telecomunicacions que ofereix diferents serveis en els seus vessants d'empresa (connectivitat fibra òptica, centraleta virtual, mòbil, ciberseguretat...), particulars (fibra òptica FTTH i fibra ràdio FTTR, telèfon fix, mòbil i TV) i enginyeria de telecomunicacions (desplegaments de fibra òptica i radioenllaços, smartwifi, networking...).

Els objectius principals sota els quals ofereixen els serveis, segons ens confirma i aclareix Albert Batchellí són, sobretot, "la qualitat en què els serveis i muntatges que es fan s'adeqüen a les necessitats dels clients i tinguin el funcionament esperat i, alhora, que el client tingui una proximitat amb el proveïdor per a qualsevol cosa que pugui necessitar o demanar".

En aquesta època de constants noves tecnologies i telecomunicacions, MEGATEL ofereix els seus serveis a qualsevol sector, "ja que avui en dia tothom

té necessitats de connexió i de telecomunicacions en una mesura o altra. A banda de tot el sector residencial, treballem molt l'àmbit l'industrial, tot el sector turístic, educatiu, sanitari...", ens puntualitza Albert Batchellí.



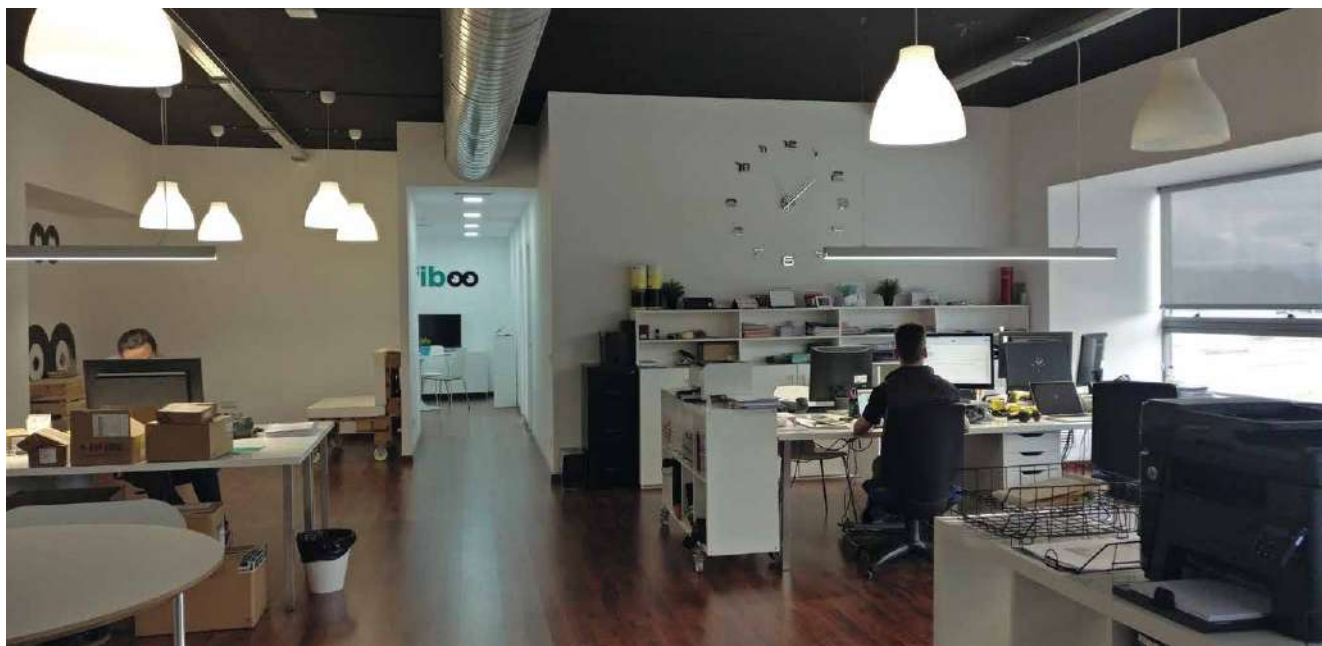
MEGATEL és una empresa 100% de telecomunicacions

En aquest sentit, doncs, qualsevol que tingui necessitat del servei de fibra òptica el pot demanar i contractar, amb l'afegit que si en algun punt no arriba, treballen amb tecnologies alternatives que poden donar pràcticament la mateixa solució, segons ens recorden.

Així, Wifiboo és la marca amb la qual comercialitzen tots els serveis residencials, tant de connectivitat com de telefonia fixa i mòbil. Mentre que, Anxanet, per

la seva banda, és la marca d'operador que utilitzen per a tota la gamma de serveis més professionals i avançats per a empreses grans, determinats projectes... En aquest cas, a més, tenen una altra part d'Anxanet a Vilanova i la Geltrú, socis amb qui comparteixen, segons ens diuen, la propietat d'Anxanet al 50%.

En resum, per la part residencial, ens confirma Batchellí "els principals clients que tenim són gent particular que fugen de grans companyies, que



busquen una relació més pròxima, amb serveis que funcionin bé i que puguin escollir només aquells serveis que volen, sense haver de contractar paquets amb parts que no utilitzen”.

**Avui en dia,
tothom té necessitats
de connexió i de
telecomunicacions**

fibra, wifi... i tota la gestió administrativa que comporta.

Algunes de les tasques més de fons a la xarxa es fan des de la part d'Anxanet a Vilanova i la Geltrú, de manera que l'equip humà

Mentrestant, en els projectes i empreses són clients que volen un proveïdor que pugui detectar el que necessiten i oferir la millor proposta possible, tant per a la connexió cap a Internet com per al desplegament i necessitats internes (wifi, seguretat...).

Les instal·lacions que MEGATEL té a Palol són bàsicament de treball intern, tant tècnicament com comercial, tot i que, lògicament, també tenen una part per a atenció a clients. Són modernes i agradables, fa relativament pocs anys que hi són i es van distribuir i adequar pensant en l'organització de treball que necessitaven, i segons ens confessa Batchelli "hi estem a gust".

L'equip humà de MEGATEL actualment és de 15 persones a Palol, entre personal tècnic, administratiu i comercial. La dedicació és sobre totes les parts del servei, des del funcionament intern de la xarxa de comunicacions a escala majorista, passant per les feines de comercialització i suport tècnic als clients, disseny i muntatge dels projectes privats de desplegaments de

en realitat seria una mica més ampli.

Pel que fa a les crisis i la pandèmia, Albert Batchellí reconeix que "aquest és un tema que poc o molt hem notat tots. És cert que som un sector que amb el teletreball i la necessitat de connexions que la pandèmia ha requerit (i requereix) ens ha anat a favor i no hem estat els més afectats. Però amb tot, tota la part de projectes que fem per a empreses d'altres sectors està clar que s'han vist frenats i, per tant, en aquest sentit, sí que ho hem notat".

Sigui el que sigui, donada l'actual conjuntura professional, social, econòmica, estructural... de la societat, la demanda en el sector de telecomunicacions és, actualment, imprescindible i necessària, per la qual cosa el treball, serveis i projectes de MEGATEL sembla, sens dubte, una aportació empresarial i professional de present i futur més que prometedora.

CARLES B. GORBS

Parlem de vacunes

Les vacunes són una de les mesures sanitàries preventives que han aportat un major benefici a la humanitat. Ajuden a prevenir malalties que causaven grans epidèmies contra les quals no teníem tractaments curatius.

Però què són? I com funcionen? Tots rebem molta informació sobre aquest tema últimament i potser estaria bé posar-la en ordre.

Una vacuna és un preparat biològic que conté molècules d'un microorganisme o un dels seus derivats (antígens). Quan s'administra proporciona informació al nostre cos que el reconeix com una amenaça, estimula el sistema immunitari i aquest respon fabricant defenses (anticossos). Els anticossos tenen memòria, de manera que si entren en contacte amb l'agent infecciós, actuen neutralitzant-lo. Aquest fet evita que la persona afectada desenvolupi la malaltia, ha creat una protecció individual i, al mateix temps, impedeix que pugui contagiar a altres persones: ha creat immunitat de grup. Aquesta immunitat de grup depèn de què el nombre de persones vacunades sigui alt i és molt important per a les persones que no poden rebre les vacunes per problemes de salut (malalties immunitàries, càncer...) però que, en canvi, són més vulnerables a les infeccions.

Cada vacuna protegeix contra una malaltia concreta, hi ha, però, vacunes que combinades protegeixen de més d'una malaltia (diverses vacunes juntes en un sol preparat).



Actualment, les vacunes prevenen entre 2 i 3 milions de defuncions cada any. Són segures, tot i que poden provocar efectes secundaris que solen ser lleus i es resolen en poc temps, com la febre o el dolor en el lloc de la injecció. Així i tot, en alguns casos, poden provocar efectes secundaris greus, com reaccions al·lèrgiques, que són rars i es produeixen en aproximadament entre 1 de cada 100.000 i 1 de cada 1.000.000 de dosis administrades.

Qui va fer aquest brillant descobriment va ser un metge rural anglès, Edward Jenner, reconegut com el pare de la immunologia (disciplina dins de la Biologia que s'ocupa

de l'estudi de tots els mecanismes fisiològics de defensa de la integritat biològica de l'organisme). Va ser el creador d'un nou mètode revolucionari per prevenir la verola. Però abans que ell Lady Mary Wortley Montagu, una aristòcrata, viatgera i escriptora d'origen britànic, va conèixer un mètode basat a fer incisions a la pell a una persona que mai hagués tingut la verola i aplicar-li líquid d'una pústula d'una altra persona lleument malalta. A la seva tornada a Anglaterra va demanar a un cirurgià escocès, Charles Maitland, que tractés a la seva filla de dos anys. Aquest mètode, això no obstant, tenia alguns problemes. Entre el 2 i 3% morien per la malaltia

(en contrast amb el 20-30% que moria en contraure la verola de manera natural) i també podien transmetre la malaltia a altres persones (s'estima que només durant el segle XX uns 300 milions de persones van morir a causa de la verola).

Edward Jenner, coneixedor dels resultats de Lady Mary Wortley Montagu i Charles Maitland va observar unes pústules de caràcter benigne a les mans d'algunes lleteres, que s'havien contagiats de verola bovina munyint les vaques. Aquesta infecció provocava unes lesions a la pell similars a les de la verola i les munyidores que la patien no emmalaltien de verola humana. Així va ser com Jenner va tenir la idea d'inocular a una persona sana amb la verola de les vaques per provocar immunitat enfront aquesta malaltia. En aquell moment la Royal Society de Londres va rebutjar l'informe de resultats de les seves investigacions i molts científics de l'època se li van oposar després de qualificar les seves pràctiques d'anticristianes. Però les seves investigacions han passat a la història i han evitat un nombre inimaginable de morts des de llavors i han permès que l'any 1979 l'Organització Mundial de la Salut (OMS) declarés la verola com una malaltia erradicada.

Anys després, Louis Pasteur va ser qui va produir la primera vacuna desenvolupada en un laboratori, la vacuna contra el còlera aviar.

I així, fins avui en dia amb el desenvolupament de la vacuna de la COVID amb l'anomenada tecnologia d'ARN missatger (ARNm).



Moltes vacunes consisteixen a injectar el germen atenuat o inactivat en el nostre organisme mentre que per a algunes de les vacunes per la COVID s'utilitza ARNm creat en un laboratori. Quan l'ARNm s'inocula en el múscul fa que les cèl·lules produeixin proteïna S. Aquesta proteïna S es troba de manera natural a la superfície del coronavirus i són l'objectiu ideal per a les vacunes. Quan les cèl·lules de l'organisme fabriquen proteïna S el nostre sistema immunitari la reconeix com a agent extern i crea anticossos que la combaten. Després, les nostres cèl·lules eliminen l'ARNm de la vacuna i la proteïna S. Al final d'aquest procés tenim defenses contra la COVID.

Les vacunes sempre han generat dubtes i moviments d'oposició. A molts països es va considerar una crueltat inocular nens amb la verola. L'aparició de noves vacunes i les campanyes de vacunació obligatòries també van generar nous moviments d'oposició. Generalment, ha estat perquè no sempre s'han considerat prou segures o que s'administrassin en les millors condicions. Per exemple, als

anys setanta es va relacionar el subministrament de vacunes amb l'aparició d'autisme. Els autors de l'article científic van publicar una rectificació 'a posteriori', però el mal ja estava fet i es va estendre l'alarma causant una baixada en les taxes de vacunació en molts països. I no va ser només de la vacuna en concret a la que es referia l'article. Molts moviments antivacunes continuen citant aquell treball. A causa d'aquests moviments, malalties com el xarampió, gairebé eradicades en el nostre entorn fins fa uns anys, tornen a créixer.

És important recordar que des del seu descobriment, el creixent nombre de vacunes i les estratègies d'immunització sistemàtica ha permès erradicar o controlar una desena de malalties i reduir l'impacte de moltes altres. Han demostrat ser segures i eficaces i beneficien tant a les persones vacunades com a les que no es poden vacunar que viuen en el seu entorn.

DOLORS CASELLAS VIDAL
Pediatria. Hospital Universitari
de Girona Dr. Josep Trueta

PARLAR D'ESTAR PER CASA

(La parla del Pla de l'Estany)

PARAULES

A

Abastar. Collir olives, fruita o bé demanar que algú et doni o t'arribi a alguna cosa que està en un lloc alt.

Acletat. Un piló d'animals junts: *Les ovelles estan acletades / Ves a acletar el bestiar.* També: ajupir-se per amagar-se.

Afram. Paraula per anomenar qualsevol bèstia en general.

Aixaliar / aixerriar. Avivar un foc. També referit a una persona espavilada, viva.

Aixonat. Quan una corda es desfila: *S'ha aixonat la corda.*

Ajocar. Ajupir.

Alarb. Una persona esquerra, antisocial.

Ansat (o tupí). Recipient petit amb una sola nansa. Pot servir per escalfar la llet, l'aigua, etc.

Atalaiar. Vigilar nens o animals.

Aviam. A veure.

B

Balder. Quan una cosa et va gran.

Barjaula. Puta.

Basarda. Quan una cosa et fa por, temor.

Bastarral. Pallissa, lloc on es guarda la palla.

Bergant. Brètol, mala persona.

Bestiar rossam. Bestiar de peu rodó.

Bisaroca. Tipus d'ocell de la família dels falcònids.

Boll. Pellofa del gra. Antigament, amb la màquina de ventar se separava el boll del gra.

Bordegàs. Un noi ja fet.

Bossoga. Un nyanyo.

Botir. Inflar alguna cosa.

Botzinar. Fer crits.

C

Caça. Galleda enganxada en un pal que servia per treure el suc de la comuna.

Canyó. Coll. *Tinc mal de canyó.* Tenir mal de coll.

Capolar. Tallar una cosa a trosos.

Carrandella. Multitud de persones o coses alineades l'una darrere l'altra, o al costat de l'altra.

Cavorca. Forat a la muntanya per amagar-se. Cova.

Cundair. Donar menjar al bestiar.

D

Destraler. Poc curós, poc fi, barroer.

E

Eixera (també xera). Fer una carícia. Fer festa, gatzara. També quan una persona et fa la pilota.

Encetar. Obrir.

Encimbrollar. Emplenar ben ple.

Empairar o pairar. Quedar-se sense alguna cosa: *Se n'haurà d'empairar.*

Emprenar. Fer força amb les cames per travar-te.

Esbatussar-se. Barallar-se.

Esbornac. Forat gran.

Escallimpantes. Dispersar-se, desaparèixer.

Escarbotar. Escarbunyar. Remejar la terra, especialment amb un pal, un bastó.

Escarnir. Imitar. *Qui escarneix el dimoni segueix.*

Escorniflar. Xafardejar, tafanejar.

Escotorit. Una persona espavilada.

Esperxar. Penjar.

Esquerdís. Una persona poca cosa, prima. *Aquest noi és un esquerdís.*

Esquifit. Petit.

Esquinçar. Estripar.

Esquinçat. Gastat.

Esquitllar-se. Esquivar. També escapar-se de les mans.

Estamanyar. Matar o deixar mig mort.

Esterrossat/esterrossada. Estès en tota la llargada del cos, especialment en una posició còmoda, de qualsevol manera i sense vergonya.

Esternaiat/esternaiada. Estès en tota la llargada del cos.

Estimbar. Fer caure alguna cosa.

Estimbarro. Penya-segat.

Estripar. Esparracar.

Estroncar. Quan es fa alguna cosa i per una causa externa has de deixar de fer-la: *Se li ha estroncat la cosa.*

F

Fangar. Estar molt tip i començar a remenar el menjar que queda al plat.

Farnar. Deixar menjar al plat. *Aquest farnat deixes? Has fet farnar.*

Fequis. A fe que. *En Pitu no ha vingut; fequis que l'he avisat.*

Flaona. Xavarada de vaca.

G

Gitar (tenir gitera). Vomitar.

Gorda. Forma del verb *guardar*: *Té, gorda això.* Compte amb les persones que no són de la comarca; quan els dius "Gorda això" et contesten "Gorda tu!!" i s'enfaden.

J

Juneis. Genolls.

L

Llamamati, llamamau. Versió reduïda de *llamp em mati*, que vindria a dir que estàs segur d'una cosa: *Aquesta nit ha plogut molt, llamamati que no parava.*

Llagut. Venir bé.

Llapissar. Esmolar o llimar.

Llosco/llosca. Algú que no s'hi veu bé.

Llostre. Quan el dia està entre clar i fosc, al vespre: *Sobretot, rega les flors que sigui llostre i no faci tanta calor, que si no es cremaran.*

M

Manyac. Forma afectuosa de dir maco. Dirigint-se a una persona: *Ai manyac, tot just m'aixeco.* També vol dir *dòcil*: *Aquest gos és molt manyac.* Fer un manyac: fer una carícia. Fer una manya-gueria: acariciar.

Mesell. Tossut.

Mota. Una rega tot volt d'un hort perquè no s'inundi.

Munyaroc. Un piló petit i mal posat d'alguna cosa: *un munyaroc de papers, de draps...*

Muscle. Espatlla.

Mutxucar o amutxucar. Rebreagar, arrugar, sobretot quan es parla de roba.

N

Natxada. Cop al cul.

P

Pessigar. Cremar: *Tanto que la sopa pessiga!*

Pitxer de flors. Un ram petit de flors. Gerro per posar les flors.

Presa. Mandra. Tenir presa: tenir mandra.

Puntorra. Cistell reixat per deixar-hi el peix pescat i poder-lo posar dins de l'aigua i mantenir-lo viu.

Puscar. Poder.

R

Ranciejar. Dit d'una persona poc afable, poc amable, una mica esquerpa i que no correspon a les mostres d'afecte o amabilitat que se li fan.

Remiendu. Reparació.

Renoc. El més petit de tots o bé un gripau petit.

Rojar. Vomitar.

Ròneg. Vi ròneg: vi que no està bé o picat.

Rongunyaire/rangunyaire. Rondinaire.

Rotija de canyó. Tenir picor al coll. Un gargaix a punt de sortir.

Ruiecar. Crit estrident que pot anar pujant d'intensitat.

S

Sacar. Anar a buscar: *Ves-me a sacar una mica d'aigua.*

Suet. Jersei prim.

T

Tangí. Gibrella fonda amb nanses.

Tarambana. Persona amb poc enteniment.

Temperi. Un gran soroll. Molt de merder. *Nens, pareu de fer temperi.*

Terrandòs. Persona una mica curta.

Trabocar. Tombar, bolcar alguna cosa.

Tura't. Ordre per demanar que algú es pari.

U

Ungüent. Crema.

V

Ventaiada/ventallada. Bufetada, cop, truc, plantofada.

Vianda. Menjar en general.

Virosta. Una nosa a l'ull.

X

Xarbotar. Barrejar algun líquid.

Xulainada/xulinada. Quan et claven molts diners per una cosa.

Xurricada. Picar amb un fuet.

IRENE COSTA
SÒNIA DURAN
ISABEL ROURA

Noves tecnologies

Cada vegada és més freqüent la utilització de les anomenades noves tecnologies per fer qualsevol tràmit i gestió, sigui per a l'administració pública, entitats bancàries, institucions i organismes diversos o, fins i tot, per a empreses privades. Aquest fet suposa comoditat, estalvi de temps i agilitat, per una part, però, alhora, una despersonalització d'aquestes gestions i un impediment per a aquelles persones que pels seus coneixements tecnològics o informàtics i, sobretot, en la majoria dels casos, per la seva edat, els suposa una dificultat difícil d'assolir.

Les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) són el conjunt d'eines, suports i canals per al tractament i l'accés a la informació, però també, a més d'aquest accés informatiu, per poder gestionar qualsevol tràmit que, amb la irrupció de la covid-19, encara se n'ha incrementat la necessitat.

És freqüent, doncs, que per fer consultes i tràmits bancaris, d'Hisenda, Seguretat Social, Generalitat, administracions locals... s'hagi de fer de forma digital o, com també es diu, electrònicament. Així doncs, instàncies genèriques, sol·licituds diverses, cites prèvies, certificats, moviments de comptes, presentació a premis i concursos, subvencions, canvis de

titulars, factures, consultes de notificacions d'Hisenda, seguiments de paquets de missatgeria... són només alguns pocs exemples d'aquesta realitat, actualitat, hàbits i forma de viure que s'ha instal·lat en la nostra societat.

Pràctica i obligatorietat

Aquesta praxi, a més de ser una situació amb una cada vegada major implantació, s'està convertint en pràctica obligada per a diversos sectors com el professional i l'empresarial. Per exemple, a partir de l'1 d'octubre de 2016 estan obligats a relacionar-se amb les administracions públiques per mitjans electrònics, d'acord amb l'article 14 de la Llei 39/2015 "les persones jurídiques, les entitats

sense personalitat jurídica, els qui exerceixin una activitat professional per a la qual es requereixi la col·legiació obligatòria, per als tràmits i actuacions que duguin a terme amb les administracions públiques en exercici de l'activitat professional esmentada, els qui representin un interessat que estigui obligat a relacionar-se electrònicament amb l'Administració, les persones físiques que realitzin activitat econòmica, professional, empresaris individuals o autònoms". I a partir del 2 d'abril de 2021, produiran efecte les previsions relatives al registre electrònic d'apoderaments, registre electrònic, registre d'empleats públics habilitats, punt d'accés general electrònic de l'Administració i arxiu únic electrònic.

Igualment, i en l'àmbit privat, com en el cas de les entitats financeres, cada vegada són menys freqüents les visites o presència personal a les oficines, un aspecte que, a més de dificultar la consulta interpersonal, amb les normals preguntes i aclariments, t'encaminen cap a la "digitalització", alhora que tanquen oficines, suprimeixen caixers automàtics i





**Per efectuar
qualsevol tràmit
cada vegada més
es necessita una
gestió telemàtica**

acomienzen una part del personal, entre d'altres molts aspectes, derivats d'aquesta nova política operativa.

Pel que fa a les administracions públiques, amb aquesta obligatorietat per a diversos col·lectius, el mateix Consorci Administració Oberta de Catalunya (AOC) declara el que cal fer quan un subjecte és obligat a relacionar-se electrònicament amb les administracions públiques i presenta documentació presencialment. Abans de tot diu que "cal acceptar la sol·licitud" i, entre d'altres aspectes, manifesta que cal "establir mitjans d'assistència per aquells subjectes obligats que manifestin no tenir els recursos suficients, o bé el coneixement necessari per a la realització dels tràmits electrònics".

Per la seva part, el catedràtic i professor titular de Dret Constitucional, Lorenzo Cotino Hueso, de la Universitat de València afirma que "Hem passat del dret a l'obligació, gairebé per defecte, de comunicar-se electrònicament amb l'Administració" (IDP. *Revista d'Internet, Dret i Política* i UOC).

I és que dels beneficis del dret, de tots aquells que vulguin, s'està passant a les dificultats del deure i, per tant, s'hauria de cercar un equilibri entre el dret i el deure.

Els beneficis

Tot i la dificultat d'accedir a determinada informació i fer alguns tràmits i gestions per mitjans digitals, aquestes noves tecnologies també aporten, sens dubte, alguns beneficis. Com ja s'ha comentat, la comoditat, estalvi de temps i agilitat en diversos tràmits poden ser alguns d'aquests avantatges, però també hem d'anotar i tenir en compte molts d'altres, i especialment per a la gent gran, com aprendre; informar-se; entretenir-se; potenciar les aficions; connectar-se amb fills, néts o d'altres familiars i amics; superar la por a la solitud i aïllament; l'estimulació cognitiva i física...

A més a més, i com diu el Canal Salut de la Generalitat de Catalunya, "el paper d'aquestes noves tecnologies és especialment valuós en l'àmbit de la salut. La transformació digital de l'atenció

sanitària permet millorar o, fins i tot canviar, els processos de prevenció, d'assistència i de gestió, i promou, també, una atenció més personalitzada i ininterrompuda".

Cal saber, i recordar, que quan parlem de tecnologies digitals ens referim també a les eines informàtiques i dispositius digitals que fem servir per entretenir-nos, per comunicar-nos o per cercar informació. I entre aquestes eines cal ressaltar les xarxes socials a partir d'Internet i l'ordinador, telèfon mòbil, tauleta digital, etc.

Aquesta evolució i canvi tecnològic no només pot influir i beneficiar a la gent gran, sinó també a joves en el procés d'aprendre i ampliar coneixements. Un bon ús poden aportar molts beneficis als vostres fills com, per exemple, els d'obtenir informació de manera immediata i més àmplia, elaborar coneixements amb més facilitat, relacionar-se amb persones d'altres països i cultures, desenvolupar capacitats intel·lectuals. Tot i això, i principalment per als menors, cal un control perquè els nostres fills no caiguin en els riscos que comporten determinades pàgines web "inadequades", a més del risc que pot crear una certa dependència.

Noves tecnologies a la tercera edat

Cada vegada són més les persones de la tercera edat que utilitzen les xarxes socials i estan connectades. Tal com s'ha dit, usar les xarxes socials o determinades webs ajuden i aporten diversos avantatges. La gent gran no ha nascut i crescut en aquesta era de les noves tecnologies, però cada vegada són més les persones grans que senten interès per estar a les xarxes i conèixer el món digital.

Com s'explica en un informe elaborat per VidaCaixa i Obra Social La Caixa, els jubilats espanyols tenen de mitjana tres dispositius electrònics: tres de cada quatre tenen un ordinador, el 70% té un smartphone i el 45% té una tauleta. Està demostrat que les persones grans connectades són més actives mentalment i que l'ús de les noves tecnologies els aporta molts beneficis: millora la seva qualitat de vida, ja que solen treballar la interacció i els ajuda a mantenir-se actius i saludables.



Contràriament, però, i segons va informar, aquest mes d'octubre, el diari EL PUNT AVUI, la bretxa digital afecta a Catalunya el 23% de les persones d'entre 65 i 74 anys, que no poden connectar-se a Internet perquè no tenen habilitats per fer-ho o perquè no disposen de recursos tecnològics, la qual cosa els impedeix fer tràmits telemàtics, cada vegada més nombrosos i moltes vegades indispensables i sense alternativa.

Segons Juli Simón, director de FiraGran, molta gent gran té dificultats, per exemple, per treure diners del caixer automàtic, un problema de digitalització que els afecta especialment, a diferència d'altres col·lectius més joves, en què aquesta situació és pràcticament inexistent. "La falta d'habilitats digitals i el fet de no tenir dispositius informàtics ni accés a Internet són els principals obstacles d'aquestes persones grans afectades per la bretxa digital, però el fet que algunes d'elles no tinguin habilitats digitals no vol dir que no tinguin capacitat per aprendre", ha puntualitzat Simón. Sigui el que sigui, i és una evidència, és que les noves tecnologies s'incrementen, s'afermen i s'estenen en totes les nostres situacions i relacions quotidianes. I cal diferenciar la connexió a les xarxes socials per a entreteniment o adquirir uns certs coneixements o, ben diferent, per efectuar qualsevol tràmit en què cada vegada més es necessita una gestió telemàtica, digital, per resoldre'l. I la gent gran, en una majoria, té dificultat per accedir-hi i gestionar-ho amb facilitat.

Caldria, per no crear un nou col·lectiu d'analfabetisme digital, o una esclatxa social-electrònica, un equilibri entre aquestes contínues i noves tecnologies i una pràctica, si es vol ja més antiga, però més personal, efectiva i humana. Aquesta cultura de les noves tecnologies ens porta, i és indiscutible, molts avantatges, però també molts inconvenients i perills i, sobretot, per a aquelles generacions que no han nascut, ni crescut ni après enmig d'aquesta voràgine a vegades desmesurada i incontrolada del "món digital" que, entre altres aspectes, afavoreix a reduir, sens dubte, les relacions interpersonals, bé sigui per algun servei determinat o, simplement, per la disminució i substitució de la presència personal i, fins i tot, familiar per la "modernitat" d'unes eines que en molts casos ens aïllen, ens allunyen de la xerrada interpersonal, per molt que es digui que tenim molts amics i coneguts virtuals.

Cal, doncs, un consens, un equilibri i un respecte per a tots aquells que no poden accedir a aquesta modernitat tecnològica en la qual el certificat digital, el DNI electrònic, l'e-TRAM, la identificació i signatura electrònica, l'idCAT... que, alhora, impliquen navegadors compatibles, programes actualitzats, sistemes operatius aptes... ens condicionin les nostres gestions vitals i necessàries, com també les interrelacions presencials i personals.

CARLES B. GORBS

SANTI BOSCH



Santi Bosch Massa, restaurador i gastrònom, propietari del restaurant Els Caçadors de Palol de Revardit, va néixer a Sarrià de Ter un 21 de maig de 1956. Els Caçadors, un referent a la comarca, ara fa un temps que va tancar les portes, però ens queda el record d'uns exquisits plats i una gran xef.

Nostàlgia d'un camí recorregut

Quan vas venir a Palol de Revardit i per què?

Devia ser l'any 1975. El meu pare era fill de Palol i teníem un terreny a on es va construir una casa i vàrem llogar el bar de Sarrià per venir a viure a Palol.

Quan et vas aficionar per la gastronomia i la restauració?, i com?

El bar de Sarrià es va fer quan jo tenia nou anys. Així doncs, es pot dir que vaig néixer entre focs, cassoles, plats i clients.

Així, vas fer d'aquesta experiència i coneixement la teva professió, van ser difícils aquests inicis?

Quan vaig acabar el servei militar els meus pares em varen oferir obrir un restaurant al baixos de la casa d'on vivíem i així és que el mes de desembre de 1979 naixia Els Caçadors. Al principi, la carta era pràcticament d'embotits, amanides i carn a la brasa, i es treballava sobretot els dissabtes i diumenges

Amb el temps, però, Els Caçadors ha estat un restaurant de referència, on és el secret?

Secret no n'hi ha, simplement que t'il·lusioni. Amb altres amics professionals comparteixes les teves inquietuds del moment, sempre parlant de menjars, vins i tot el que envolta a la gastronomia.

De fora, regentar i gestionar un restaurant com Els Caçadors pot semblar molt bonic, però la realitat és una altra, veritat?

Això de regentar ho vaig tenir fàcil. Treballava amb els meus pares, que ells ja portaven experiència.

I com es passa de cuiner i restaurador a *gourmet*, i *gourmand*, com t'han qualificat els crítics i la premsa especialitzada?

Les ganes d'aprendre i la il·lusió que hi tenia.

M'apuntava a tot, com a fires a França, fins i tot anàvem a comprar foie gras a Gimonde, a prop de Toulouse, on hi ha un mercat de foie gras d'ànecs i oques, i després ens arribàvem a la Bastide-d'Armagnac a comprar. Això era el dia que feies festa i t'havies fet mil-cent quilòmetres. Després, un gran periodista gironí, el senyor Jaume Font, malauradament desaparegut, organitzava unes fires a Girona per al gremi de la restauració i carnisseria, on hi



havia cuines d'aquí, però també molts francesos, alguns amb tres estrelles Michelin, i els portaven a sopar a casa. Després de la feina fèiem tertúlia parlant de cuina i creant una amistat. En acabat, anàvem als seus restaurants, voltant, mirant i parlant s'aprèn molt.

Quin tipus de cuina fèieu?

Jo diria que era tradicional amb tocs innovadors: la mare amb els guisats i rostits, el pare dominava la brasa i jo hi aportava els tocs innovadors.

I les postres, també les elaboràveu vosaltres?

Sí, des dels tradicionals, com flams, crema, etc., passant pel pastís de formatge amb confitura de figues verdes, la mousse de xocolata amb crema de cafè, el *tocinet* amb salsa de gerds. Els gelats també els fèiem nosaltres, com el gelat de mel de Palol o el de regalèssia, o sorbets, com el de menta fresca o el de fruita de la passió i mango amb calvados.

De tots els plats, quin era l'especialitat? o quin era el teu preferit?

Alguns especials eren el foie gras terrina o amb escabetx; l'amanida cruixent de peu de porc; el filet Carles Camós, que me'l va explicar el mateix Carles, malauradament desaparegut; també plats de cacera, com el cérvol a la salsa de codony; la llebre a la *royal* o el senglar amb cebetes i vi negre. Com a postres, el pastís de recuit d'ovella amb la confitura de figues verdes. També hi havia un altre plat amb molt d'èxit, que era la tonyina, ja que compràvem tonyines de trenta quilos i escaig i ens fèiem la conserva.

També diuen que eres un gran coneixedor dels vins?

Quan tot just feia poc temps que havia obert, vaig agafar de clients dos senyors grans que solien venir a sopar. Eren un pou de saviesa gastronòmica. He anat a diversos llocs i he menjat un suquet d'anxoves i un d'ells portava vins Vinya Real Oro, Vega Sicília... que no havia vist mai, ni tastat. Aquí comença la meua afició pels vins, amb una carta de totes les dominacions d'origen d'Espanya i amb vins francesos: bordeus, borgonyes, sauternes de Califòrnia, Xile, italians, australians... Aquests senyors eren en Pepe i en Pere.

I com s'assoleix aquest coneixement?

Sent un apassionat del que fas i veient que és ben rebut pels teus clients i rodejat de gent apassionada del món de la gastronomia, amb les quals podies estar hores parlant.

Com hem dit, Els Caçadors era un restaurant de referència i, de sobte, es tanca. Per què?

Jo crec que el pas del temps ho canvia tot. Els pares es varen fer grans, volien descansar i ho tenien ben merescut i era una època que costava trobar personal qualificat, potser perquè s'havien de desplaçar al lloc de treball. La veritat és que vaig optar per fer un any sabàtic i després miraria el que faria... i ja no vaig tornar a obrir.

Quin record o quins records ressaltaríeu de tots aquests anys.

Em quedo amb els grans clients que varen passar a ser amics, amb les tertúlies inacabades que duraven fins a les cinc del matí, amb la gent que va treballar amb mi i que sense ells tampoc hagués estat possible tot això. També hi havia amics que venien totes les setmanes, alguns a dinar, altres a sopar, i que no varen fallar mai. Amb els anys que vaig tenir obert també es va formar una penya d'antics jugadors d'handbol: els eixuga morros, que hi tenien la seu social.

Ara parlant i escrivint aquestes ratlles, recordant els plats i els clients... m'entra la nostàlgia d'un camí recorregut.

Si vols explicar alguna cosa que no s'hagi preguntat i que consideris important, ja ens ho pots dir.

Només vull recordar que la carta del restaurant la va fer un gran amic meu i pintor: Quim Corominas.

Salut i gràcies.

CARLES B. GORBS



RECEPTA DEL FILET CARLES CAMÓS



43

INGREDIENTS:

- Un tall gros de filet de vedella
- Mantega
- Sal
- Pebre
- Xerès sec
- Xampinyons nets saltats amb all i julivert



PREPARACIÓ:

Primer de tot, col·locarem a foc ben alt una paella i hi posarem la mantega, el filet i la sal i el pebre.

Quan el tinguem ben saltat i de fora ros, hi tirarem els xampinyons i flamejarem el xerès sec. A continuació, l'introduïm dins del forn durant deu minuts a dos-cents cinquanta graus.

Et voilà, senzill i boníssim...

Bon profit!

SANTI BOSCH

