

banya de boc

Juliol-Agost-Setembre 2014 núm. 66

Butlletí de Sant Martí de Llémèna, Granollers de Rocacorba, Les Serres, El Pla de Sant Joan i Llorà



TELÈFONS

EMERGÈNCIES

112

Ambulància	
Bombers	
Mossos d'Esquadra	
CAT Salut Respon	061

AVARIES

Aigua (Prodaisa)	972 20 20 78
Electricitat	972 64 10 10
Megatró	972 59 43 25

Ajuntament	972 44 30 34
Assistents social	972 20 19 62
Autocars Roca	972 23 35 72
Butà Adrià (Llorà i el Pla)	972 20 29 00
Gas Pirineu (St. Martí i Granollers)	972 70 37 61
CAP Taialà	972 22 76 35
Xaloc Recaptació	902 10 39 52
Consultori Sant Gregori	972 42 99 28
Escola CEIP Agustí Gifré	972 42 81 82
Centre Can Font-Llorà	972 44 32 03

Farmàcia St. Gregori	972 42 98 01
Hospital Josep Trueta	972 94 02 00
Informació Generalitat	012
ITV Gironès	902 31 32 31
Llar d'infants (St. Gregori)	972 42 84 34
Despatx interparroquial (St. Gregori)	972 42 81 56
Mn. Enric Costa	629 22 00 29
Cita prèvia metge	902 11 14 44

HORARIS DE L'AJUNTAMENT

AJUNTAMENT: de dilluns a divendres de 12:00 a 14:30 hores

ALCALDE: hores a convenir

REGIDORS: hores a convenir

SECRETARI: hores a convenir

SERVEIS TÈCNICS: hores a convenir

MISSES

Llorà: 2n i 4rt diumenge a les 11h

Sant Martí: 1r i 3r diumenge a les 11h

Les Serres: a 2/4 de 10 del 1r diumenge de mes

Granollers: a les 11h del 5è diumenge

URGÈNCIES CAP GÜELL

Tots els dies de 20:00 a 8:00h

Tel. 972 21 05 15

Amb la col·laboració de:



Diputació de Girona



**Ajuntament de
Sant Martí de
Liémena**

Edita: **Ajuntament de Sant Martí de Liémena**

Tel. 972 44 30 34 - Fax 972 44 31 55

ajuntament@smartillemena.cat

web: www.smartillemena.cat

Dip. Legal: GI-1651-2003

Disseny, maquetació i impressió: Gràfiques Garrotxa

Foto portada: Església de Santa Maria de Granollers de Rocacorba



Ni un pas enrere, amb aquestes paraules el President Mas va concloure el seu discurs post eleccions autonòmiques. Fa pocs dies, un membre del govern afirmava: "Nosaltres som gent seriosa i complim els pactes. Hi ha un element bàsic perquè el procés culmini amb èxit, que és la unió, ja hem construït una unitat molt sòlida i la mantindrem, i el 9 de novembre posarem les urnes perquè Catalunya pugui decidir el seu futur".

Tenim un govern treballant de forma compromesa per aconseguir la Llibertat del Poble de Catalunya, i ens esperen uns mesos d'una gran intensitat política i social on la ciutadania no podem fallar.

Després d'omplir el passeig de Gràcia fa dos anys i d'organitzar la Via Catalana, l'Assemblea Nacional Catalana es planteja per a la propera Diada que l'avinguda Diagonal aplegui dos milions d'independentistes.

Com va passar l'any passat amb la Via Catalana, en què moltes ciutats de tot el món es van sumar als assaigs estiuencs previs a la gran cadena humana de l'Onze de Setembre, aquest estiu també s'han fet en molts indrets del planeta unes V abans de la que es farà per la Diada a Barcelona. De la primeria d'agost fins a mitjan setembre s'han fet una setantena de convocades a tot el món.

Aquest 11 de setembre de 2014 no podem fallar, igual que tampoc fallarem el 9 de novembre.

L'11 de setembre de 1714 va marcar la fi de la Guerra de Successió a Catalunya i l'arrencada d'una època en què es van perdre les llibertats seculars.

La Diada Nacional de Catalunya recorda la derrota i la pèrdua de llibertats.

Esperem, que l'11 de setembre de 2015, Catalunya ja hagi pogut decidir el seu futur, i puguem celebrar la recuperació de les llibertats seculars.

En un País normal, Votar és normal!!!!

Jaume Busquets
L'alcalde

Vols estar informat sobre l'Ajuntament?

A la pàgina web trobaràs penjades les actes de les Juntes de Govern Local i dels Plens.
També trobaràs penjades les revistes que s'han anat publicant, així com altres informacions d'interès

Si vols participar a Banya de Boc ens pots fer arribar els teus escrits i/o fotos a:
banyadeboc@gmail.com

Normes per a la publicació de cartes i articles:

Banya de Boc agraeix les cartes i articles dels seus lectors. Aquests hauran d'anar signats amb nom i cognoms, encara que si es desitja, es publicaran amb pseudònim. L'únic responsable del seu contingut és l'autor. Queda prohibida la reproducció total o parcial de la revista sense l'autorització de l'Ajuntament de Sant Martí de Llémena o dels autors.

HORARIS DEL CONSULTORI MÈDIC DE SANT GREGORI



A partir del 15 de setembre el Consultori Mèdic Llémèna de Sant Gregori tornarà a l'horari habitual:

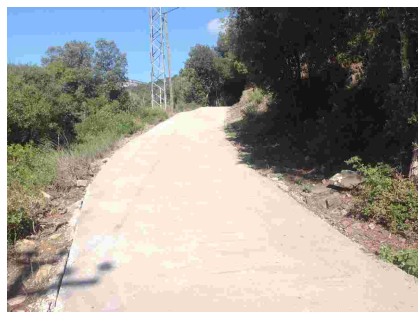
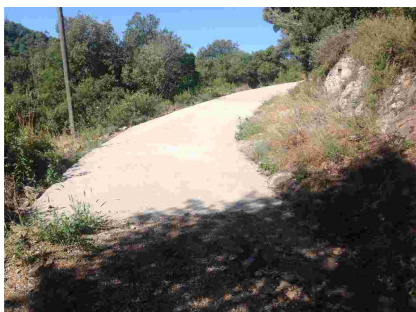
- 1 De dilluns a divendres de 8h a 20h.
- 1 Dissabtes i diumenges cal anar al CAP de Taialà també de 8h a 20h.
- 1 De 20h a 8h cal dirigir-se al CAP Güell.

CAMÍ DE LES FEIXES



S'ha arranjat el camí de Les Feixes en el tram on l'aigua envaïa el camí i hi impedia el pas, netejant els marges i canalitzant-la.

CAMÍ RAL: TRAM DEL VEÏNAT DE SANT MEDIR AL PLA DE SANT JOAN



S'ha pavimentat un tram del camí ral amb forta pendent i que estava en molt mal estat.

MILLORA MARGE VIAL DEL VEÏNAT DE VELERS



S'ha arranjat el marge del carrer d'un tram del Veïnat de Velers

NOVA WEB MUNICIPAL

Des dels serveis que ens ofereix l'Àrea de Règim Econòmic i Noves Tecnologies de la Diputació de Girona, hem canviat la plataforma de la web municipal per fer-la més amena i amb un disseny més modern.

Cal destacar algunes de les característiques del nou web: és navegable des de qualsevol dispositiu, compleix amb els criteris d'accessibilitat, millora la gestió de la informació, i d'aquesta manera esdevé una eina de promoció pel municipi, cosa que permet augmentar la relació amb el ciutadà.

Estem aprenent a gestionar-la i esperem que de mica en mica es pugui convertir en una eina de consulta general d'aspectes a destacar del nostre municipi, així com en una eina de relació amb el ciutadà.

Podeu visitar-la a www.smartillema.cat

NOU VEHICLE MUNICIPAL

Us fem saber que tenim un nou vehicle municipal per la brigada, i és aquest:



O LLIGATS O A CASA!!!

Des de l'Ajuntament demanem a totes aquelles persones propietàries de gossos que els portin lligats o es quedin a casa.

No podem transformar els carrers del nostre poble en un circuit caní perillós, ple de defecacions i sense responsables!!!!!!



CORREUS INFORMA

Des del servei de Correus de Girona requereixen a tots el veïns del municipi de Sant Martí de Llémna que mantinguin els noms de les bústies correctament, en cas contrari la correspondència serà retornada al remitent.



resum de les actes dels plens i de les juntes de govern

RESUM DE LES ACTES DELS PLENS I DE LES JUNTES DE GOVERN DE L'AJUNTAMENT DE SANT MARTÍ DE LLÉMENA

JUNTES DE GOVERN

En les actes de les Juntes de Govern Local celebrades durant els mesos d'abril a juny de 2014, entre d'altres, s'han pres els acords següents:

Aprovació de les actes de les Juntes de Govern celebrades de dates 31/03/2014, 07/04/2014, 14/04/2014, 28/04/2014, 05/05/2014, 19/05/2014, 26/05/2014, 02/06/2014, 09/06/2014, 16/06/2014 i 26/06/2014.

A l'apartat de Despatx oficial s'ha donat compte de tots els escrits entrats al Registre General d'Entrades durant aquests mesos.

A l'apartat de Factures i Pagaments s'ha donat compte de totes les factures entrades al Registre General d'Entrades durant aquests mesos.

LLICÈNCIES D'OBRES

S'han atorgat les següents llicències d'obres:

- 08/2014 per la construcció d'una piscina a Can Camisa de Sant Martí de Llémèna.
- 09/2014 per la reforma de part del mobiliari de cuina de Can Reixach de Sant Martí de Llémèna.

- 10/2014 per obres de redistribució d'espais a Can Perot de Granollers de Rocacorba.

- Modificació 03/2014 per obres a la coberta i façana de Can Sisó de Sant Martí de Llémèna.

- 12/2014 per la instal·lació d'una tanca de filat a Cal Fuster Rei de Granollers de Rocacorba.

- 14/2014 per reformes al bany, instal·lació caldera i connexió gas butà a Can Bosc Vell de Granollers de Rocacorba.

- 16/2014 per la instal·lació d'un portal d'entrada a la finca del Veïnat del Molí, 5.

- 17/2014 per la rompuda de terreny de la finca 2015 del Veïnat de La Canova de Llorà.

ACTIVITATS

El Consistori aprova l'atorgament de les llicències de canvi d'ús de:

- Can Camisa de Sant Martí de Llémèna, per ser destinada a turisme rural.

- Can Tallada de Sant Martí de Llémèna, per ser destinada a centre de meditació i ioga.

El Consistori es dóna per assabentat de les modificacions d'activitats i comunicacions prèvies següents:

- Modificació no substancial ramaderia extensiva de 13 caps de bestiar boví i cabrum, incorporant-hi 4 caps de bestiar porcí, a La Ginestera de Granollers de Rocacorba.

- El Rourell de Granollers de Rocacorba, com a habitatge d'ús turístic.

- Modificació no substancial ramaderia extensiva de 5 caps de bestiar boví, incorporant-hi 1 cap de bestiar boví mascle (toro) a Mas Gelats de Granollers de Rocacorba.

- Activitat apícola de fins a 100 arnes a les parcel·les rústiques del polígon 4, zona el Racó de Llorà.

-Can Tallada de Sant Martí de Llémèna, com a Centre de meditació i ioga.

LOCALS MUNICIPALS

S'ha autoritzat l'ús de locals i/o terrenys municipals per les següents dates i per les següents activitats:

-Pavelló de Llorà pel dia 28/06/2014 per una festa d'aniversari d'un veí de Llorà. (posteriorment es cedí el local 'Els Estudis' enlloc del pavelló).

-Pavelló de Llorà pels dies 14 i 15 de juny per una festa d'aniversari d'una veïna de Llorà.

-Pavelló de Llorà pels dies 31 de maig i 1 de juny per a la celebració del LloràFest.

SOL·LICITUD SUBVENCIONS

S'ha acordat sol·licitar les següents subvencions:

-Sol·licitud subvenció al Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca, Alimentació i Medi Natural de la Generalitat de Catalunya, per el manteniment de les franges de protecció perimetrals de Sant Pere de Llorà i de Granollers de Rocacorba.

-Sol·licitud subvenció a Dipsalut per les despeses de manteniment del Consultori local durant l'exercici 2013.

resum de les actes dels plens i de les juntes de govern

-Sol·licitud subvenció a la Diputació de Girona dins del Pla Especial d'Inversions Sostenibles 2014 per l'execució de les obres de construcció d'un mur d'escullera al marge del camí a l'església de Llorà des de l'aparcament municipal.

ALTRES ACORDS

Pel que fa a acords concrets presos, podem destacar els següents:

- JGL 07/04/14: Adhesió al portal IDA-CELEC d'intercanvi de dades i aplicacions del cens electoral.
- JGL 14/04/14: Participació a la campanya de millora del procés de recuperació i la vida quotidiana de les dones afectades pel càncer de mama de la comarca del Gironès.
- JGL 05/05/14: Autorització despesa Servei d'Atenció a Domicili (SAD) per una persona de Llorà, segons informe de l'Àrea de Serveis Social d'Atenció Primària.
- JGL 19/05/14: Aprovació conveni de col·laboració entre el Consell Comarcal del Gironès i l'Ajuntament per a la organització del Festival d'Arts Escèniques Emergent.
- JGL 26/05/14: Donar suport a la Diputació de Girona en el projecte BEnerG! a presentar a la convocatòria Horizon 2020 de la Comissió Europea per dur a terme inversions en eficiència energètica i energies renovables.
- JGL 30/06/14: Aprovació conveni de col·laboració entre el Consorci de Benestar Social Gironès-Salt i l'Ajuntament pel desenvolupament del projecte d'incorporació de nous processos

adaptats a la normativa vigent.

PLENS

Els darrers Plens celebrats, amb els corresponents punts de l'ordre del dia, són els següents:

Ple ordinari de 12/05/2014:

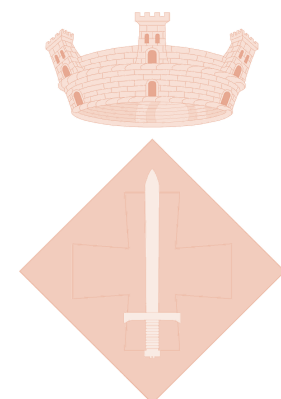
- Aprovació de les actes dels Plens, ordinari de 27 de gener de 2014 i extraordinaris de 10 i 23 de març de 2014. No hi ha cap objecció i s'aproven per assentiment.
- Donar compte dels Decrets dictats des de la darrera sessió ordinària. Són els decrets números del 3 al 15 de 2014. La Corporació es dona per assabentada.
- Donar compte de l'informe de seguiment del Pla d'ajust del 4-T-2013 i 1-T-2014.
- Donar compte del marc pressupostari 2014-2017.
- Donar compte de l'aprovació de la liquidació de l'exercici 2013.
- Aprovació definitiva del projecte de Millora i condicionament de l'enllumenat públic inclòs en el PUOiSC 2014.
- Aprovació inicial de la memòria valorada / avantprojecte de l'accés peatonal des de l'aparcament municipal a l'entorn de l'església de Llorà.
- Aprovació expedient de contractació i plecs de clàusules administratives i tècniques per a la licitació del contracte de serveis de manteniment de les franges de protecció, desbrossament de zones verdes, parcel·les de

l'Ajuntament i desbrossament de camins municipals.

- Aprovació provisional de la modificació de l'ordenança fiscal reguladora de la taxa per l'aprofitament especial del domini públic local a favor d'empreses explotadores de serveis de subministraments d'interès general.
- Donar suport a la candidatura de la Portalada del Monestir de Santa Maria de Ripoll per tal que sigui declarada Patrimoni Mundial de la Humanitat per part de la UNESCO.
- Precs i preguntes sobre estat de diversos camins del municipi.

Ple extraordinari de 09/06/2014:

- Aprovació de la sol·licitud de modificació de les condicions financeres de les operacions d'endeutament subscrietes a càrrec dels mecanismes de finançament per al pagament de proveïdors de les entitats locals.
- Aprovació de les Festes Locals 2015, que seran els dies 29 d'octubre i 7 de desembre.



activitats i festes

ENCESA D'UNA CARBONERA

El passat dissabte 10 de maig es va fer al Local Social 'Els Estudis' la presentació de la revista número 13 de Les Garrotxes, dedicada a les feines de bosc, on es va entrevistar en Joan Buch de Can Puig, en Josep Prat de Can Verdaguer, en Lluís Ramió de Cal Fuster Rei i en Joan Oliveras de Can Xintu. Aprofitant l'esdeveniment es va construir una carbonera a les immediacions que va durar tota una setmana encesa i va ser força visitada per curiosos i entesos.



Un carboner és la persona que fabrica, ven i/o distribueix carbó. Abans de la difusió de l'energia elèctrica, el carbó era una de les matèries més populars per a la generació de calor. El carbó tenia nombrosos usos: s'utilitzava a l'interior de les planxes tant en cases particulars com en establiments de sastreria, en les fargues per treballar el metall, servia per a les estufes i forns dels domicilis i fins i tot com a combustible en els cotxes de gasogen. El terme carboner pot referir-se a la persona que fabrica carbó en una carbonera a partir de llenya. Carboner també pot referir-se al mosso que distribuïa el carbó entre els consumidors.

Aquí en teniu un petit reportatge fotogràfic:

EMPITANT:

Els troncs més grossos es posen al voltant de l'ull de la pila. La pila ha de quedar atapeïda, però amb espais entre la llenya perquè l'aire hi pugui circular. A mesura que la pila va creixent, va agafant la típica forma arrodonida, amb els buscalls més primos a l'exterior.



L'EMBALUM:

Abans d'enterrar la pila, cal posar-hi l'embalum per tal que la terra no s'empassi. Per embalum es poden fer servir les branques dels arbres o bé ginestell o algun altre arbust de la zona.

activitats i festes



ENTERRANT LA PILA:

La pila es tapa amb terra per evitar que la llenya estigui en contacte directe amb l'aire, i així poder-la coure de forma controlada.

Amb l'ajuda de cabassos o de l'enterradora, es va posant una capa de terra d'una mà de gruix damunt l'embaum fins que s'ha tapat tota la pila.



BITLLANT LA PILA:

Un cop encesa la pila, durant els primers dies s'ha d'anar bitllant sovint per torrar la llenya. Quan la llenya ja està torrada, la pila comença a fer fum, llavors el carboner hi fa uns forats a la part superior, omple l'ull de bitllets fins a dalt i fa pujar el foc fins a coronar la pila. moment comença al carbonització.



activitats i festes

CORPUS A LLORÀ

Enguany la celebració del Corpus, s'ha fet a Llorà. Coincidint amb la diada la Berta Señé va rebre la Primera Comunió.

A la plaça de l'església es va fer la tradicional catifa. La seva confecció va seguir el disseny d'en Jaume Margenat i es va realitzar amb la col·laboració de la Dolors Margenat, la Dolors Coma, la Laura Coma, la M. Dolors Arnau i la Pilar Fajula que va recollir ginesta i rodó.

Gràcies per la feina feta!



FESTIVAL D'ARTS ESCÈNIQUES DEL GIRONÈS - EMERGENT

Actualment, al nostre país, es respira un ambient d'eclosió creativa entre els col·lectius artístics, àmpliament reconeguts i valorats.

L'oferta en teatre, música i dansa ha passat de ser molt limitada a millorar considerablement pel que fa al nombre i qualitat de les actuacions. Aquesta millora, però encara és viscuda com aliena a gran part del territori i en especial a petites poblacions, com és la nostra.

Amb l'ajuda de diverses administracions, el Festival Emergent lluita per democratitzar, socialitzar i relançar el panorama cultural català.

Enguany Sant Martí de Llémena va organitzar el Festival Emergent el diumenge 29 de juny a les 19h a la Plaça de l'Ajuntament, amb les actuacions de Smoumolnö (música) * Mag Edgard (màgia) * Dudú Arnalot (clown) * Orchestra Fireluche (música) * Chapertons (mim) * Cris Juanico (música) * David Julià (foto-sketch).

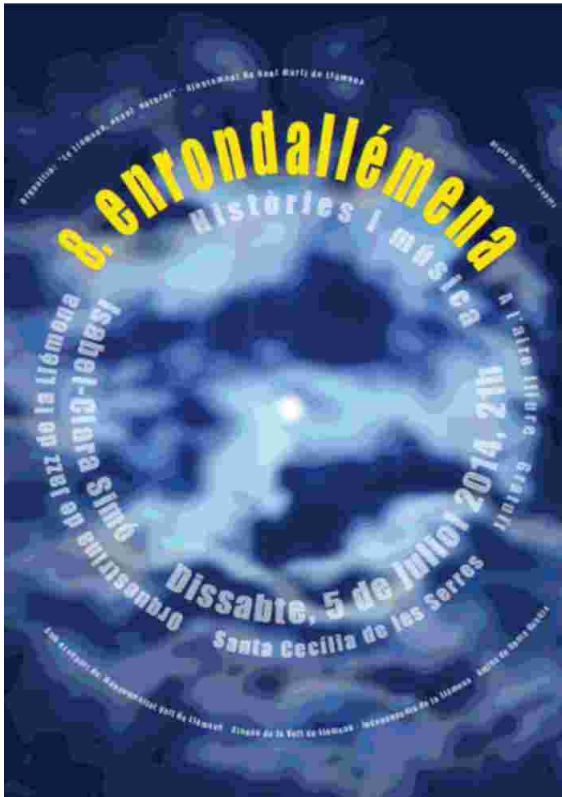
problema el vàrem tenir quan a l'hora de començar, va començar també a ploure fort i, es va haver de traslladar tot a corre cuita fins a l'església, on malgrat tot plegat, vàrem poder gaudir-ne plenament.

EMERGENT
DEU ANYS

IL·LUSTRACIÓ	27 de juny - 22.00h
SANT CRISTÓ	28 de juny - 22.00h
CANT BARRIO DE LLÉMENA	29 de juny - 19.00h
VIOLABANDI	2 de juliol - 21.00h
QUART	4 de juliol - 22.00h
CANÇONS	5 de juliol - 22.00h
SARMA DE TIBET	10 de juliol - 21.00h
FORMELLES DE LA GORRA	11 de juliol - 22.00h
MAJESTATS	12 de juliol - 22.00h
OSCAR	13 de juliol - 22.00h
COMPA DE TIBET	19 de juliol - 22.00h

10è FESTIVAL D'ARTS ESCÈNIQUES DEL GIRONÈS
DEL 27 DE JUNY AL 19 DE JULIOL DE 2014
www.festivalemergent.cat

activitats i festes



ENRONDALLÉMENA 2014

Enguany hem celebrat la setena edició de l'Enrondallémèna. Homenatjàvem la Isabel-Clara Simó llegint alguns dels seus escrits periodístics, poemes i cartes entreteixint-los amb música de Jazz tocada per la jove i excel·lent Orquestrina de Jazz de la Llèmena.

Als qui encara no heu vingut mai, us hem de dir que és un plaer retrobar-nos amb els qui, any rere any, vénen des de tots els pobles dels voltants per gaudir d'una nit d'estiu en el marc de Santa Cecília de les Serres. L'any vinent, us convidem a afegir-vos a la festa.

Donem les gràcies a tots els qui col·laboren i donen el seu suport així com tota la seva imaginació perquè aquest acte es pugui anar celebrant, fins i tot amb cava i coca, malgrat les estretors pressupostàries. Però no ens queixem, estem en crisi i, per cert, la paraula "crisi" en xinès està feta de dos ideogrames: perill i oportunitat. Ja ho sabeu!

Fins a l'any vinent.

16a TROBADA D'AMICS DE LES SERRES



Tot deixant lliscar el temps i sense que ens en adonem, ens trobem una vegada més a l'estiu. És aquell temps de dies llargs i nits a la fresca que ens convida a organitzar trobades amb persones, disposades a compartir unes hores de convivència amb la finalitat de recordar temps passats, gaudir del moment i quedar motivats per a futures celebracions.

Arribat doncs el mes de juliol, una vegada més hem celebrat la Trobada dels Amics de Les Serres, començant la festa amb la celebració de la missa a l'església de Santa Cecília de Les Serres, recordant en aquest acte a totes les persones que per diferents motius no ens han pogut acompanyar.

Ja a migdia, ens hem anat concentrant als antics estudis de San Martí de Llèmena on hem gaudit de la tradicional arrossada. Aquest espai que ens cedeix l'Ajuntament ens resulta molt acollidor, motiu pel qual la gent, havent dinat, estableix llargues xerrades que només s'estronquen amb allò que tothom espera, música, rifes, concursos i ball que s'allarga fins avançada la tarda. Aprofitem aquest mitjà per agrair una vegada més a la família Batlle, els obsequis que lliura com a homenatge a les persones més grans de l'Associació. Tot plegat ajuda a fer de la festa un dia de distracció i esbarjo.

Amb ganes de tornar-hi, agraim als assistents i col·laboradors el seu suport.

I que sigui per molts anys !!!!!

Associació d'Amics de Santa Cecília de Les Serres

activitats i festes

CASAL D'ESTIU DE LLORÀ 2014

Un estiu més, els nens i nenes de Llorà i rodalies, han pogut gaudir del Casal. Un Casal que aquest any ha estat ple de sorpreses.



anar fent totes les activitats que ens proposava i així assolir tots els objectius, per tal de trobar totes les eines que ell necessitava per arreglar la màquina i tornar.

A més a més, aquest any vam fer una activitat molt especial. Vam anar amb tren fins a l'Ajuntament de Sant Martí de Llémena! On vam tenir l'oportunitat de conèixer a la Maria i la Cristina que treballen a l'Ajuntament; i al Senyor Alcalde, en Jaume Busquets. Tots ells ens van ensenyar l'Ajuntament i ens van explicar quines són les coses que es fan en un ajuntament i quina és la funció de cada membre.



Al principi del Casal, vam rebre un paquet del Dr. Jones, un científic i explorador, que ens demanava ajudar per poder tornar a l'any 2014, ja que la seva màquina del temps havia fallat. A partir d'aquí vam

També vam poder anar a la sala de reunions i fer-li diverses preguntes a l'Alcalde.

Cal dir que la comissió de festes de Llorà, ens va tornar a demanar que realitzéssim un dibuix per

activitats i festes



posar-lo a la portada del programa de la festa major. Que entre tots vam pintar, a una de les parets del pavelló.

I com cada any vam concloure el Casal amb l'acampada al Cau de la Vall i amb l'actuació teatral dels nens i nenes de l'obra "Bessones, contes, bruixes i pirates", una obra molt divertida i dinàmica, que tots junts vam construir. Cal dir que vam tenir un espectador molt especial durant l'assaig general, el Dr. Jones, que va aprofitar per donar-nos les gràcies i obsequiar-nos amb un diploma.



**Us esperem a tots i a totes
el pròxim estiu!**

L'equip de monitors

FESTA MAJOR DE GRANOLLERS DE ROCACORBA



El passat dia 14 d'agost es va celebrar el sopar de Festa Major de Granollers de Rocacorba, i com ja és tradició, la pluja ens va acompanyar durant el sopar. Sort de la gran carpa que hi havia a la plaça de l'església i que ens va permetre poder gaudir del sopar-ball.

activitats i festes



Els més menuts van gaudir d'un inflable on van saltar-hi i ballar-hi al seu ritme.

L'endemà al migdia es va fer la missa en honor a Santa Maria amb l'acompanyament de la Coral de Sant Gregori i tot seguit es va inaugurar la reestructuració de l'església. A la sortida ens esperava un pica-pica per a tots.

Des de la comissió de festes volem agrair de nou a totes aquelles persones que han assistit, col·laborat i fet possible que un any més es pogués celebrar la festa!

Fins l'any vinent!

La comissió de festes de Granollers



9è TORNEIG DE FUTBOL SALA DE LLORÀ

Un estiu més hem pogut gaudir del torneig de futbol-sala que organitza la Comissió de festes de Llorà amb una gran quantitat de jugadors i amb molt bon nivell d'esportivitat. Samarretes del Torneig per tots els participants i per l'equip guanyador un sopar a l'Hostal Nou.

Ha guanyat l'equip més jove, 16 anys i format per Ferran Aymerich, Ferran Sánchez, Arnau Llauger, Cèsar Nolla, Jordi Turón, Jordi Oliveres i Lluís Castelló.

Agrair a tothom, tan els jugadors com ajudants, els àrbitres Lluís Pujolràs i Marc

Roca, per col·laborar i fer que entre tots puguem disfrutar del futbol, companyia i diversió un any més!



Sucs i batuts verds: Deliciós còctel ric en nutrients

Has sentit a parlar dels batuts verds o *green smoothie*? Avui dia aquesta passió per la combinació de fruita i verdura crua està molt estesa. És una moda originària dels Estats Units i ha sigut un boom a la resta del món actual. Si ets una persona interessada en el món de la salut natural, segur que el que llegiràs t'agradarà!



Et sona l'eslògan de 5 fruites i verdures al dia? Doncs és una manera de prendre les racions recomanades convertides en meravellosos, sans i boníssims batuts. Tot en un. La importància de menjar fruita i verdura en el seu estat natural, el cru, radica en que és l'única forma d'aprofitar totes les vitamines, minerals i antioxidants al 100%. És una manera idònia per a fer que el nostre organisme rebi tots els micronutrients, aigua i fibra necessaris d'una manera òptima i directa. Has provat mai de canviar els teus esmorzars per un deliciós i nutritiu batut verd? T'ho recomano. Rere el procés de desintoxicació nocturn que fa el nostre cos, aquesta és la millor manera de començar el dia i rebre una bona dosi d'energia natural que produirà els seus efectes en només 20 minuts.

Quins són els beneficis de prendre batuts verds?

Els batuts de fruita i verdura crua nodreixen les nostres cèl·lules, oxigenen la sang, hidraten, desintoxiquen, ens omplen d'energia, redueixen l'ansietat i disminueixen la gana, eliminen la cel·lulitis, eliminen la retenció de líquids, eliminen greix, alcalinitzen el ph de la sang i són un remei excel·lent en la cura de certs problemes de salut com obesitat, diabetis, colesterol, hipertensió, migranyes, al·lèrgies, gota, artritis, artrosi, depressió, millora l'estat de la pell, estrenyiment, etc. I representen un factor protector i preventiu davant moltes malalties actuals.

Com es prepara el batut verd?

Un bon batut verd ha de comptar amb:

- 1 Base líquida: cogombre i/o api.
- 1 Base verda: espinacs, col, bledes, enciam, canonges, endívies, escarola...
- 1 Base dolça : 1 sola fruita - pinya, poma, pera, taronja, mandarina, raïm, papaia, magrana...
- 1 Base vegetal: Pastanaga, remolatxa, col, bròquil, api, tomàquet...
- 1 Gust : gíngebre i/o llimona.
- 1 Base extra: menta, cúrcuma, alfàbrega, cibulet...



Sucs i batuts verds: Deliciós còctel ric en nutrients

Recepta de batut verd

Ideal per tenir energia, depurar i desintoxicar. A part està enriquit amb proteïna i greix saludable.

Ingredients:

- 1 poma
- 1 cullerada sopera de maca
- 1 cogombre
- 1 culleradeta de cafè de canyella
- Un grapatet d'api
- Estèvia al gust
- 1 fulla de col llombarda (opcional)
- 1 tassa d'aigua
- 1 cullerada sopera de llavors de chia

Preparació:

- Talleu la poma i poseu-la a la batedora
- Talleu l'api i afegiu-lo a la batedora
- Afegiu el cogombre tallat a trossos petits
- Afegiu-hi una tassa d'aigua
- Afegiu la maca, les llavors de chia, la canyella i l'estèvia
- Bateu-ho tot fins que quedi ben triturat

Aquest batut atipa molt, passareu moltes hores sense tenir gana. Si no teniu llavors de chia ni maca o algun dels ingredients, no passa res, es pot fer i adaptar la recepta a les preferències personals. Si sou uns neòfits en el món dels suc i batuts verds, és bo començar a fer-ne de molt simples, amb una fruita que us agradi i un tipus de verdura verda.



Recepta de batut de remolatxa, pinya i menta



Ingredients:

- 1/2 pinya
- 1 remolatxa mitjana
- Un grapat de menta fresca

Preparació:

- Talleu la pinya i poseu-la a la batedora
- Afegiu la remolatxa tallada a trossos petits
- Afegir menta al gust i ja està llest per servir



Ideal per a tenir energia i aportar vitamines al nostre organisme. Cal beure'l acabat de fer.

Com que es liquarà és millor que els ingredients siguin ecològics o bé no hagin estat tractats amb pesticides.



L'arbre

És el rei de la muntanya
i el senyor de la ribera,
la bellesa de la plana
i la gràcia de la riera.

La copa que fa ombra abundosa
a aquell que sota l'arbre reposa,
ajagut fent una bona migdiada
perquè ha arribat d'una llarga caminada.

La tenda d'aquell que aprofita
l'ombra per descansar un xic
i, recolzat a la soca de l'arbre,
es queda profundament adormit.

Les branques de l'arbre que balancegen
quan el vent bufa fort,
amb tanta força i remor
que desperten el que sota seu dorm.

L'ombra del roser que sota l'arbre floreix
amb olor de roses, que el vent espargeix,
escampant les aromes de les flors formoses
que deixen sota l'arbre fragància de roses.

El refugi de les aus que troben un lloc
entre les branques de l'arbre per fer el jóc,
i dels ocells petits que troben entre les fulles
el recer per passar les nits.

La bellesa que prenen les fulles grogues
quan cauen a la tardor pel vent mogudes,
i baixen fins a terra lentament
i són espargides pel mateix vent.

L'arbre, apreciat nostre,
riquesa d'un país,
bellesa del poble.

Joan Casadevall Puig





COMMEMORACIÓ DE L'11 DE SETEMBRE DE 1714

L'Ajuntament de Sant Martí de Llémena us convida a participar en l'acte de plantar un xiprer en commemoració dels qui moriren fa 300 anys defensant les llibertats de Catalunya.

La plantada del xiprer es farà el dia 11 de setembre a les 11h del matí a Granollers de Rocacorba, al costat del monument dels remences.

L'acte serà breu i senzill.

El xiprer és un arbre de pau que apunta cap al cel. Permanentment verd, que és el color de l'esperança. Com un sentinella sempre a l'aguait. La seva presència, tocant el monument dels remences, ens recordarà d'on venim i cap on anem. No hi ha secrets, volem decidir què volem ser i ho volem decidir pacíficament perquè hi tenim dret.

Recordeu: dia 11 a les 11

SI VOLEU ANAR A LA VIA CATALANA I NO TENIU PLAÇA RESERVADA EN UN AUTOBUS HI HA LA POSSIBILITAT DE COMPARTIR COTXE.

L'ANC del Gironès ens comunica que l'empresa fesedit ha posat a punt una plataforma informàtica per compartir cotxe per anar a Barcelona.

La trobareu a l'adreça **viacatalana2014.fesedit.cat**



AGENDA

- **Festa Major de Llorà** els dies 19, 20 i 21 de setembre, amb festa jove, festa infantil amb Fefe i companyia, sopar, ball de nit amb Genion's, missa cantada amb la Coral Pla de Girona, sardanes amb l'Escola de música del Gironès.
- **Festa Major Sant Martí** el 28 de setembre, pedalada popular i running - VII Cingles de la Llémna -, el 4 d'octubre inauguració de la exposició de flors, jornada d'emprenedoria, sopar i ball de Festa Major i el 5 d'octubre, a les 9 h esmorzar popular, missa solemne i durant tot el matí 2a edició de la Fira de Tardor *"el que som i el que fem"*.

EL TEMPS

Dades meteorològiques
Segon trimestre del 2014

ABRIL

Temperatura màxima, dia 15 - 28,5°

Temperatura mínima, dia 2 - 4,6°

Pluja - 86 litres

MAIG

Temperatura màxima, dia 9 - 29,1°

Temperatura mínima, dia 16 - 6,1°

Pluja - 173 litres

JUNY

Temperatura màxima, dia 28 - 35,7°

Temperatura mínima, dia 2 - 9,4°

Pluja - 37 litres



