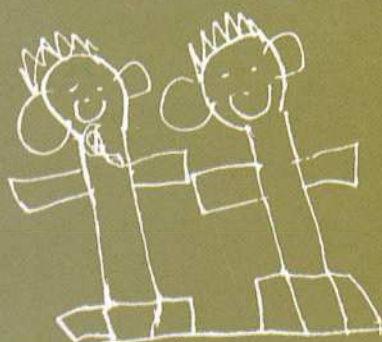




L'amic



REVISTA DE SANT JULIÀ DEL LLOR I BONMATÍ

L'AMIC

3a època - Febrer 2006

29

Telèfons i fax d'interès

Ajuntament de Sant Julià del Llor i Bonmatí:

Tel. 972 42 22 96 – Fax: 972 42 33 34
e-mail: ajuntament@stjuliabonmati.com
web: www.stjuliabonmati.com

Registre Civil i Jutjat de Pau de Bonmatí:

Tel. 972 42 22 96 – Fax: 972 42 33 34

CEIP Sant Jordi:

Tel. 972 42 10 70 – Fax: 972 42 31 50
e-mail: b7000123@centres.xtec.es

Parròquia de Santa Maria de Bonmatí:

Tel. 972 42 08 07

Esplai de Sant Julià del Llor:

Tel. 972 42 16 72

Banc Popular Espanyol:

Tel. i Fax: 972 42 00 19

Caixa d'Estalvis i Pensions de Barcelona, sucursal de Bonmatí:

Tel. 972 42 15 50 – Fax: 972 42 04 58

Bar-Restaurant Can Jans:

Tel. 972 42 30 03

Restaurant La Barca:

Tel. 972 42 09 63

Bar El Racó dels Amics:

Tel. 972 42 00 26

Turisme Rural Can Vila:

Tel. 972 42 37 12

Centre d'Emergències de Catalunya:

Tel. 112

Mossos d'Esquadra:

• Santa Coloma de Farners: Tel. 972 18 16 75

• Urgències: Tel. 088

Direcció General d'Emergències i Seguretat Civil:

• Oficines: Tel. 972 18 24 38

• Urgències: Tel. 972 18 24 00

– Fax: 972 18 24 03

Bombers:

• Urgències: Tel. 085

Teisa:

• Oficines: Tel. 972 20 48 68

– Fax: 972 20 48 70

• Terminal Autobusos: Tel. 972 20 02 75

Fecsa-Endesa:

• Gestions-Serveis Clients: Tel. 902 50 77 50

• Avaries: Tel. 902 77 00 77

Correus d'Anglès:

Tel. 972 42 22 21

Consell Comarcal de la Selva:

• Oficines: Tel. 972 84 21 61

– Fax: 982 84 08 04

• Servei Recaptació: Tel. 972 84 01 78

– Fax: 972 84 21 01

Informació General:

Tel. 012

Farmàcia M. José Medina Bonora:

Tel. 972 42 22 31

Farmàcies d'Anglès:

• Adela Bonmatí: Tel. 972 42 08 89

• Teresa Franch: Tel. 972 42 00 51

Farmàcia de la Cellera:

• Marta Jornet: Tel. 972 42 14 63

Farmàcia d'Amer:

• Soledat Bassó: Tel. 972 43 03 16

Centre d'Assistència Primària (CAP) d'Anglès:

Tel. 972 42 14 98 i 42 16 04 – Fax: 972 42 19 24

Hospital Santa Caterina de Salt:

• Centraleta: Tel. 972 18 25 00

Hospital de Girona Dr. Josep Trueta:

• Centraleta: Tel. 972 94 02 00

• Prog. Consultes Externes: Tel. 972 94 02 76 – 77 – 49

• Admissió Urgències: Tel. 972 94 02 81

• Unitat d'Atenció a l'Usuari: Tel. 972 94 02 11 – 12 – 13

Serveis d'ambulàncies:

• Urgències: Tel. 061

• Programació de serveis: Tel. 704 10 03 17

Informació Sanitat respon:

Tel. 902 11 14 44

Calendari de festes i tradicions locals

• **Cavalcada de Reis:** 5 de gener

• **Aniversari de la segregació del municipi:** 22 de febrer

• **Marxa popular "Anar-hi anant":** 26 de febrer

• **Aplec de Sant Julià del Llor:** 16 d'abril

• **Setmana Cultural del CEIP Sant Jordi:** del 3 al 7 d'abril

• **Certamen literari de Sant Jordi i concurs de fotografia:** 22 d'abril

• **Aplec de Calders:** 26 de març

• **Festa Major de Bonmatí:** del 3 al 5 de juny

• **Sant Cristòfol:** mes de juliol

• **Festa Major de Sant Julià del Llor:** 27 d'agost

• **Homenatge a la gent gran:** 11 de setembre

• **Fanalets de la Puríssima:** mes de desembre

• **Concert de Nadal i torronada:** mes de desembre

• **Mercat setmanal:** dijous al matí

Horaris de serveis municipals i altres

OFICINES MUNICIPALS:

- De dilluns a divendres, de les 9 del matí a les 2 de la tarda.

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

- El mes d'agost a conseqüència de les vacances d'estiu, les oficines municipals restaran tancades totes les tardes.

SECRETARIA:

- Dilluns, dimarts i dijous, de les 9 del matí a les 2 de la tarda.

ALCALDIA:

- Cal concertar visita prèviament.

OFICINA TÈCNICA

- Dimarts i dijous, de 12 del migdia a 1 de la tarda.

- Cal concertar visita prèviament.

DISPENSARI MUNICIPAL

- Dr. Daniel López i ATS Flora Algans: dimecres a les 12 del migdia i divendres a les 9 del matí.

- Dr. Manel Roman i ATS Gemma Caparrós: dimarts a 2/4 de 9 del matí.

ASSISTÈNCIA SOCIAL

- Per concertar dia i hora de visita, es pot trucar al telèfon directe 972 42 12 45 o bé avisar a l'Ajuntament.

FARMÀCIA M. JOSÉ MEDINA BONORA

- De dilluns a divendres, de 2/4 de 10 del matí a 1/4 de 2 de la tarda i de 2/4 de 5 de la tarda a les 8 del vespre.

- Servei d'urgència diürn, de 9 del matí a 10 de la nit amb guàrdies localitzades al telèfon 646 01 69 07.

URGÈNCIES DEL CAP D'ANGLÈS

- 24 hores diàries (Tel. 972 42 14 98).

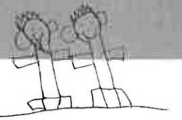
PARRÒQUIA DE BONMATÍ**• HORARI DE MISSES**

- Dissabtes i festius anticipades, a les 7 de la tarda.

- Diumenges i festius, a les 11 del matí.

• HORARI DESPATX PARROQUIAL

- Dissabtes, de les 5 a les 6 de la tarda, i hores convingudes al Tel. 972 20 55 79.



SUMARI



SERVEIS	2 i 39
LLINDA	3
ACTUALITAT	5
ENTREVISTA	14
SALUT	16
ESPORTS	20
ESCOLA	21
GASTRONOMIA	22
LLIBRES RECOMANATS	23
OPINIÓ	24

Pels motius que més endavant exposarem, reproduïm la "Llinda" publicada al número 16, corresponent al mes de maig de 1999, data en la qual L'AMIC va encetar la seva 3a època al deixar de ser la revista dels exalumnes de l'escola de la República per passar a ser-ho del municipi de Sant Julià del Llor i Bonmatí. Pensem que és oportú reproduir l'escrit que aleshores va fer l'alcalde Salvador Gàzquez perquè tothom tingui coneixement de com van anar les coses i, en conseqüència, formar-se la seva opinió, i també per rebatre algunes afirmacions publicades recentment en un altre mitjà que no compartim:

"Aquest és un dels escrits que em produeix més plaer; i alhora por: L'AMIC sempre m'ha fet respecte, per tot allò que representa i per tot allò que és i té: persones amb fe i esperança. L'AMIC ha estat puntual des de fa quinze anys, amb perseverança, amb una constància pròpia dels qui sempre creuen que la providència està al seu costat.

Els anys passen i empenyen, el temps mana i cal saber-se adaptar a les noves realitats. La gent d'aquesta meravellosa revista tot això ho sap. I és per aquest motiu que han llançat un doble repte: la renovació de la junta dels exalumnes amb gent més jove i l'inici d'una nova etapa de L'AMIC, tot transformant-la en la revista del municipi de Sant Julià del Llor i Bonmatí.


Aquest doble repte ha estat assumit i els resultats ja són aquí. La junta dels exalumnes ha organitzat la trobada d'enguany -a la qual li desitjo tota mena d'èxits i els ofereixo el meu suport incondicional- i un nou consell de redacció s'ha fet càrrec de la revista, la qual està sota el patronatge de l'Ajuntament, però sempre amb la voluntat de ser una revista de la gent i per a la gent de Sant Julià del Llor i Bonmatí. Cal insistir que L'AMIC no serà un instrument polític municipal, sinó una revista d'informació i formació ciutadana, de participació plural i diversa, integradora, i creadora de cultura democràtica.

L'Ajuntament s'encara al nou segle amb una aposta -entre d'altres- de futur: assegurar un servei informatiu local, al servei de la gent, de les entitats i dels agents socials, i amb un equip sincer i honest que fugi de la confrontació política i social i que busca l'acord, el consens i la convivència.

El nou aspecte de L'AMIC és innovador i modern -com ha de ser- i el seu contingut segueix l'evolució pròpia dels canvis sense ruptura, i que sempre ens asseguruen la continuïtat amb il·lusions renovades i amb actituds respectuoses de compromís social i solidari.

Fa un any i mig, al desembre del 97, des d'aquesta revista, us convidava a bastir un pont entre generacions que fos garant de la continuïtat d'aquesta esplèndida obra realitzada pels exalumnes de l'escola pública de la República. Doncs bé, ha estat una crida amb bona acollida. Cal sentir-nos orgullosos del fet de transformar una revista d'origen escolar en una revista del municipi, i sense oblidar l'espectacle fraternal de la trobada, que de ben segur té l'èxit assegurat".

Edita: Ajuntament de Sant Julià del Llor i Bonmatí

amb la col·laboració de  Diputació de Girona

Consell de Redacció: Anna Pagès, Xavi Pijaume, Lluís Molas, Josep Pérez Raventós, Rosa Taberner, Joan Marcó, Pep Collieldemont, Ramon Ponsatí.

COORDINACIÓ: JJCOMUNICACIÓ
972 213 087

REDACCIÓ: Ramon Ponsatí - DISSENY: Marc Puigvert

Impressió: Impremta Pagès, S.A.

Portada: Vista de Sant Julià del Llor, pintura de Lluís Boada i Coll.

Dipòsit legal: GI-1210-1993

El Consell de Redacció no s'identifica necessàriament amb les opinions dels articles publicats.

Salvador Gàzquez i Calvo
Alcalde de Sant Julià del Llor i Bonmatí



Tots hem pogut llegir en l'últim fulletó de l'Independent, editat pel Grup Independent que està a la oposició a l'Ajuntament, un article en què el Sr. Josep Pujolràs i Rigall fa una crítica agra dels continguts de la revista L'AMIC, per acabar demanant-ne el seu tancament.

En primer lloc, volem deixar molt clar que la revista sempre ha estat oberta a tothom per dir-hi la seva i mai no ha estat al servei de cap equip de govern municipal, de manera que no ha estat ni serà un lloc per fer-hi política.

Recomanariem al Sr. Pujolràs la lectura tranquil·la i atenta d'aquesta "Llinda", on de ben segur hi trobarà les raons dels canvis produïts en la revista, tant en el seu aspecte com en els seus continguts.

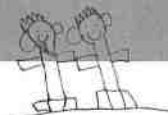
Aquesta lectura permet veure amb facilitat que "ningú no s'ha apropiat de res", que van ser els responsables de L'AMIC els que van llençar un repte a l'Ajuntament, que el va acceptar, per transformar la revista dels exalumnes de l'escola de la República en la revista del municipi de Sant Julià del Llor i Bonmatí, amb un aspecte innovador i modern, però sense ruptura amb l'obra esplèndida realitzada pels exalumnes de les dues etapes anteriors.

Pensem que no és just intentar desqualificar la revista dient que "és com moltes altres, amb receptes de cuina i molta publicitat".

En primer lloc, és la revista del nostre municipi i està feta amb les col·laboracions de gent del poble que d'una forma desinteressada hi dediquen part del seu temps i que, per tant, es mereixen un respecte, sobretot de vostè que es dedica a la política municipal. Quant a la publicitat, hi ha la mateixa de sempre, ni més ni menys.

Per acabar, volem dir-li que hem demanat el parer sobre el seu escrit a diferents exalumnes i no n'hem trobat cap que comparteixi la seva opinió, tan radical i fora de lloc, aleshores, en nom de qui parla?

El Consell de Redacció



Repàs fotogràfic de les activitats i festes organitzades per l'Associació Nova Frontera el segon semestre de 2005



Sessions d'aeròbic.

Les fotografies que es reproduïxen a continuació permeten fer un repàs de les diferents activitats - sessions d'aeròbic, curs de català, classes de ball d'estil country, sessions de gimnàstica, curs d'informàtica i taller de fanalets- i celebracions - festa del soci, festa de la tardor, conferència sobre l'Alzheimer i altres malalties del cervell, sopar per als col·laboradors de l'entitat i concert de Nadal- que l'Associació Nova Frontera, Jubilats i Simpatitzants, ha organitzat durant el segon semestre de l'any 2005.

Estem al vostre servei i acceptem tota mena de suggeriments per millorar el nostre compromís de benestar, cultura, esplai i salut i, en especial, el de la gent gran. També volem agrair l'aportació de nous socis de la nostra entitat, que està oberta a tothom.



Curs de català.



Classes de ball d'estil country.



Sessions de gimnàstica.



Curs d'informàtica.



Taller de fanalets.



Un moment de la Festa de la tardor, que va tenir lloc el passat mes de novembre.



La Festa del soci, que es va celebrar el mes d'octubre de 2005, va ser tot un èxit.



El dimecres 14 de desembre de 2005 es va dur a terme un sopar per als col·laboradors de l'Associació.



El tradicional concert de Nadal es va celebrar el passat 26 de desembre, diada de Sant Esteve.



Elecció de l'hereu i la pubilla de Catalunya 2005 a Sitges



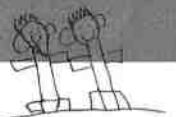
Tot i que el temps no va acompanyar, el mes de setembre de l'any passat vam passar un bon cap de setmana a Sitges, on vàrem assistir a l'elecció dels hereus i les pubilles de les diferents comarques catalanes i, sobretot, de l'hereu i la pubilla de Catalunya 2005. Per a nosaltres tres, es tractava d'una experiència nova i la veritat és que va valer la pena assistir-hi.

El dissabte 17 de setembre, tot just arribar a Sitges, vam anar a l'edifici Miramar per entregar els presents representatius del nostre poble que portàvem i que consistien en una panera feta amb embotits de la casa Casademont i un bastó de l'empresa Paco Fina, i tot seguit vam formalitzar la inscripció per participar en l'elecció de l'hereu i la pubilla de Catalunya que organitza cada any el Foment de les Tradicions Catalanes.

Un cop tancat el tràmit de les inscripcions, els representants del Foment de les Tradicions Catalanes van

donar la benvinguda als participants i van presentar les activitats programades per al cap de setmana, un acte aquest que va donar pas a les proves que van haver de fer les pubilles i els hereus aspirants al títol i que consistien en un examen escrit sobre temes de cultura general de Catalunya i, a continuació, una entrevista personal amb el jurat en què havien de respondre diverses preguntes sobre el seu poble, els seus estudis, les seves aficions..., i que van allargar-se fins al vespre.

A la nit es va fer el sopar de gala a l'Hotel Melià Gran Sitges, que va començar amb el parlament de les pubilles i hereus del 2004, que s'acomiadaven després d'un any d'ostentar aquestes distincions, i la presentació dels candidats de l'edició d'enguany. Després del sopar, on la gent anava molt ben arreglada, vam acabar la nit sortint de festa amb una bona colla d'hereus i pubilles, de manera que no vàrem

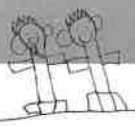


poder dormir gaire perquè l'endemà al matí hi havia programada una cercavila pels carrers de Sitges. La rua va començar a l'edifici Miramar i, després de recórrer diversos carrers i places, es va acabar a la plaça de la Fragata, sota la catedral de Sitges. Un cop situats els hereus i les pubilles aspirants a sobre de l'escenari que s'havia instal·lat en aquest indret per a l'ocasió, va arribar el moment decisiu: l'elecció dels hereus i les pubilles de les comarques catalanes i la de l'hereu i la pubilla de Catalunya i les seves dames d'honor i fadrins de l'edició d'enguany. El nerviosisme dels aspirants es va acabar quan es van anar coneixent els guanyadors i, molt especi-

alment, quan es proclamà Anna Seija, de Seva, i Ramon Comerma, de Navàs, com a la pubilla i l'hereu de Catalunya 2005.

En acabar la cerimònia, tots els participants vàrem assistir al dinar de cloenda que també se celebrà a l'Hotel Melià Gran Sitges i que va servir per acomiadar aquesta trobada de pubilles i hereus catalans.

P.D.: Volem manifestar el nostre agraïment a totes les persones que van fer possible la nostra assistència a aquesta trobada celebrada a Sitges, especialment a la Carme Lladó.



Cavalcada de Reis 2006

Una vegada més, i en van quaranta-quatre, hem pogut gaudir, petits i grans, de l'arribada al nostre municipi de la tan esperada comitiva reial.

Els membres de l'Associació Grup Il·lusió, amb l'ajut de l'Ajuntament de Sant Julià del Llor i Bonmatí i la col·laboració de diverses empreses i particulars, ens hem esmerçat perquè la cavalcada de Ses Majestats els Reis Mags de l'Orient fos ben lluïda, encara que el temps, en algun moment, no hi ha acompanyat massa.

El dimarts 26 de desembre del 2005, diada de Sant Esteve, com estava anunciat, va arribar l'Ambaixador Reial, acompanyat del seu seguici, a la plaça Massana, on s'havia instal·lat, a l'atri de l'església, un magnífic tron, per seguidament rebre els nens i nenes i recollir les cartes que havien escrit als Reis i al mateix temps obsequiar-los amb una joguina i caramels. A la mateixa plaça es varen instal·lar uns castells inflables que varen fer les delícies de tota la mainada.

El dijous 5 de gener de 2006, al matí, van visitar-nos els Grans Patges Majors que, acompanyats pels Cavallers de la Cort i la mainada del poble, van recórrer els diferents carrers de Sant Julià del Llor i de Bonmatí, repartint caramels i anunciant la imminent arribada, al vespre, de Ses Majestats.

Al vespre d'aquest mateix dia feia la seva entrada a l'Esplai de Sant Julià tot el seguici reial. Després de les corresponents presentacions i salutacions protocol·làries, els Reis varen pujar a l'engalanada carrossa per iniciar el recorregut previst. A més de la carrossa reial, la comitiva estava formada pels cavallers, els timbalers, els torxers i la carrossa dels àngels.

Arribats a Bonmatí, el temps va voler fer-los la guitza, i va començar a ploure. Llavors l'organització va decidir no fer el recorregut habitual pels carrers del poble i anar directament a l'envelat, que estava ple a vessar de gent de totes les edats que esperaven ansioses l'arribada dels Tres Reis. La mainada, amb els fanaltes encesos i cantant la popular cançó, els va rebre amb forts aplaudiments i el servei d'ordre va tenir-ho complicat per fer-los arribar fins a la cova, per adorar el nen Jesús i fer-li les ofrenes i conduir-los fins dalt l'escenari. Un cop asseguts als daurats trons reials, varen ser rebuts pel cap de protocol i el representant municipal que, després de dirigir-los una cordial salutació, els va oferir el pa i la sal, en senyal de benvinguda i hospitalitat, com també la magnífica clau màgica que obre totes les portes. Per agrair aquesta





cordial rebuda, Ses Majestats van dirigir unes paraules en els seus idiomes respectius que van ser traduïdes, molt sàviament, pel cap de protocol.

Acte seguit, van rebre personalment i un per un tots els nens i nenes assistents que, acompanyats pels seus pares, els explicaven el que havien demanat a la carta, i alhora van obsequiar la mainada amb els regals i caramels tradicionals.

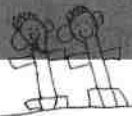
Al mateix temps, com també és tradició, l'organització repartia a tothom la xocolata i la coca, preparada en grans olles per expertes cuineres del poble.

Acabat l'acte, tothom a parar el plat i a dormir, i a esperar fins l'endemà al matí per veure què havien portat els Reis.

Per acabar, volem agrair, una vegada més, a l'Ajuntament, les entitats, les empreses i els particulars la seva col·laboració, sense la qual no seria possible portar a terme una cavalcada tan lluïda. Gràcies a tothom.

La Junta de l'Associació Grup Il·lusió





Imatges de la Festa Major de Sant Julià del Llor 2005



Sant Julià del Llor va celebrar la seva Festa Major el darrer cap de setmana del mes d'agost del 2005 amb una sèrie d'actes que van tenir una bona acollida i entre els quals destacaren les activitats de lleure per a la mainada amb monitors que es van dur a terme tots dos dies. La festa va començar dissabte a la tarda amb el campionat de botifarra i el mateix dia també hi va haver la botifarrada popular, la cantada

d'havaneres a càrrec del grup *Terra Endins* i el ball amenitzat pel conjunt *Xàkara*. L'endemà se celebrà l'ofici solemne a l'església parroquial i les sardanes a càrrec de la cobla *La Principal de Porqueres*, que en va interpretar dues al migdia com a aperitiu de l'audició sencera de la tarda, en la mitja part de la qual es va fer el ball d'escuma.



22è Homenatge a la gent gran

El propassat 11 de setembre, coincidint amb la Diada Nacional de Catalunya i organitzat pel nostre Ajuntament, va tenir lloc, un any més, el tradicional i merescut homenatge a la gent gran del nostre municipi.

Un complet programa d'actes va omplir aquesta jornada doblement festiva, iniciada amb una ofrena floral realitzada per les autoritats i partits locals als peus de l'estàtua de Sant Jordi.

Seguidament, a l'església, la missa cantada i, en acabar, un acurat concert a càrrec de la coral de Bonmatí dirigida per la Núria Fernández i Pou.

A l'hora prevista, homenatjats i acompanyants es varen aplegar tots junts a l'envelat per gaudir d'un



magnífic dinar, així com d'un concert de música catalana i unes balladores sardanes, actuacions que van anar a càrrec de l'orquestra Empòrium i que van cloure la festa d'enguany.

Continuem donant corda al català!

Si fem memòria recordarem que a la revista que va sortir ara fa un any, vaig escriure un article titulat "Dóna corda al català!". Un temps més tard, doncs, em fa il·lusió poder redactar aquest escrit, ja que entre tots estem fent possible que el català no quedi enrere. Us explicaré el perquè.

Un dia del mes de setembre, des de l'Associació Nova Frontera de Bonmatí, se'm va proposar de donar classes de català per a adults. De seguida em va agradar molt la proposta, i és que sempre havia pensat que m'agradaria poder exercir algun tipus de docència en el camp dels adults, i ara tenia l'oportunitat de poder fer-ho. Així doncs, amb molta il·lusió, vaig acceptar aquest propòsit i la veritat és que no me'n penedeixo gens ni mica, tot el contrari.

El fet és que resulta admirable que un grup de persones diverses (en concret tretze actualment), d'edats també diferents, s'hagin proposat de dedicar una hora a la setmana del seu temps per anar a classes de català, deixant així per una estona, la dedicació a la família (fills, avis, néts), a la feina, etc.

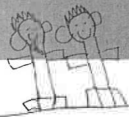
Dia a dia, hem anat formant un grup de gent amb la qual, a part d'aprendre la llengua catalana, fem caliu, fem



poble i ens ho passem molt bé.

"I és que és una mica complicat tot això", és una expressió que surt sovint a les classes; no ho negaré, el català no és fàcil. Però si es pensa bé, a la vida res és fàcil i tot vol el seu esforç, i això és precisament el que tots ells hi dediquen: paciència i esforç.

Des d'aquí, doncs, vull expressar el meu agraïment a aquestes persones perquè entre totes "donem corda al català". També perquè m'han permès endin-sar-me a poder donar classes en el món dels adults i de passar-m'ho molt bé realitzant-ho. A totes elles, moltes gràcies!



Carme Pagès i Roura



Imatge recent de la Carme Pagès.

"Vaig néixer a Olot el 27 de juliol de 1921 i, després de passar 3 anys amb una família de Susqueda, vaig anar a viure a can Artau, la casa de pagès de Sant Julià del Llor on residien en Pere i la Maria, als qui tant jo com en Carles, el noi de la meua edat que van adoptar al mateix temps que jo, sempre hem considerat els nostres vertaders pares", manifesta la Carme, que va anar a col·legi dels 7 als 14 anys, els primers quatre anys amb les Germanes de la Celleria i els tres restants a l'escola que es va fer a Sant Julià del Llor en temps de la República.

De quan anava a estudiar a la Celleria, la Carme recorda que eren cinc les noies que cada dia feien el viatge d'anada i de tornada travessant el Ter en una de

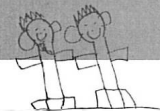
les dues barques de llibant que en aquella època es podien agafar al nostre poble per creuar el riu. "Dues noies del mas Torrent, una de can Pigem, la Joana d'Olot i jo anàvem amb la barca de dalt, que aleshores portava una dona, dos cops cada dia, el primer a 2/4 de 9 del matí per anar cap a la Celleria i després al voltant de les 5 de la tarda per tornar cap a casa", refereix la Carme, que diu que totes es quedaven a dinar a la mateixa escola, "on menjàvem el que portàvem preparat de casa a la carmanyola i també el caldo que les monges preparaven cada dia".

"En aquell temps estava mal vist ser esquerrà i si ho eres, com és el meu cas, havies d'aprendre a fer les coses amb la mà dreta. I recordo que a l'escola les monges m'agafaven les peces de fruita si no les pelava amb la mà dreta", explica com a anècdota.

Al deixar a l'escola, va començar a treballar a la fàbrica Jonquera-Ferrés d'Amer, "on es trinxaven jutes que després es trenaven per fer soles d'espardenyes", diu la Carme, que cobrava 30 pessetes cada setmana i que els hiverns dels 3 anys que va fer aquesta feina va rebre un complement de 12 pessetes setmanals per pagar el que li costava quedar-se a dormir a can Matas.

La resta de l'any, cada dia al matí feia a peu el recorregut de casa seva a la fàbrica, una caminada de més d'una hora de durada que els vespres havia de fer en sentit contrari. "Portava una forquilla per defensar-me, ja que era un recorregut que jo feia tota sola i que era força perillós, perquè hi havia molts maquis per la zona", comenta la Carme, que com a anècdota assenyala que "moltes vegades feia el recorregut descalça, per no embrutar-me les espardenyes i portar-les netes com les noies d'Amer que treballaven a la fàbrica. Per això, només sortir de casa ja em descalçava i, després de fer la caminada, just abans d'entrar a la fàbrica em rentava els peus a la riera i em posava les espardenyes ben netes".

La Carme, que també va treballar a la Central i a la tèxtil Armengol de Bonmatí, va deixar can Artau quan



El matrimoni amb els seus set fills -sis noies i un noi- quan vivien a can Oliveras de Trullàs.

es va casar amb el santjuliànc Bonaventura Puig i Freixenet, a qui coneixia des que tots dos eren petits -"ja anàvem junts a doctrina"- i després de festejar-hi un parell d'anys.

La cerimònia va celebrar-se a l'església parroquial de Sant Julià del Llor el 29 de maig de 1943 i els acabats de casar van anar a Olot de viatge de noces. "Hi vam anar amb el tren, el dissabte marxàvem i l'endemà ja tornàvem perquè dilluns s'havia de segar", indica la Carme, que afegeix que "fins i tot vam aprofitar el viatge per comprar un volant per a esquerrans, perquè jo pogués segar".

Al casar-se, el matrimoni va anar a viure a can Costa, una casa de pagès de Sant Julià del Llor on van fer de masovers 10 anys. "Allà menàvem força terra i teníem un parell de bous, quatre vaques, una garrina, una colla de porquets i força aviram", rememora la Carme, que els dimecres anava a peu al mercat d'Amer, on venia ous, aviram..., una cita setmanal en què s'ho passava d'allò més bé regatejant.

Després de can Costa, on van tenir quatre dels seus set fills -Maria, Joaquina, Fina i Xavier-, el matrimoni va anar a viure a can Oliveras de Trullàs, on van fer de masovers durant 17 anys i van tenir els altres tres fills -Paqui, M. Elena i Carme-. "En aquesta finca hi havia poca terra, una mica d'hort i prou, però ja ens anava bé perquè tots dos treballàvem a la fàbrica", explica la Carme, que va treballar a la tèxtil Mata i Pons de Bonmatí fins que es va jubilar anticipadament.

L'any 1972, el matrimoni deixa la finca de Trullàs per venir a viure a la casa de Bonmatí on avui en dia resideixen la Carme i la seva fill gran, la Maria, que va enviuadar quatre anys més tard que ho fes la seva mare. Actualment la Carme ja té 6 besnèts, atès que les seves filles li havien donat 15 nèts. En concret són: Joana, Jordina i Marta, filles de la Maria; Natàlia i Xavier, fills de la Joaquina; M. Àngels i Jordi, fills de la Fina;



La Carme i en Carles amb la seva mare adoptiva, la Maria, a can Artau.

Nuri i Marta, filles de la Paqui; Mònica, Anna, Imma i Eva, filles de la M. Elena; i Ester i Marc, fills de la Carme. Quant als besnèts, Bernat, Tània i Nur són fills de la Joana, la Jordina i la Marta, respectivament; l'Èlia i l'Ivet són filles de la M. Àngels; i en Roger és fill de la Nuri.

"Totes les tardes vaig al Casal d'Avis a jugar a la brisca i al "cinquillo", relata la Carme, que sempre ha estat una gran aficionada al ball, ben al contrari que el seu home.

"Pel meu home vaig deixar les sardanes, perquè abans de casar-nos jo n'aprenia i ell no és que no les ballés, és que ni escarnir-les", es lamenta la Carme, que tot i l'escassa predisposició d'en Bonaventura, de joveneta va ballar força, especialment valsos, tangos i "pericons". "Corríem totes les festes majors de tots els pobles dels voltants -La Cellera, Anglès, el Pastoral, Sant Corneli, Sant Julià, Bonmatí...- i també anàvem a la sala de ball de Can Selga, a Anglès, on sempre hi havia alguna orquestra que tocava", recorda la Carme, que van ensenyar-la a ballar als 18 anys i li va agradar tant que quan festejava amb en Bonaventura tenia 4 o 5 balladors més.



Evitem els accidents infantils (*)

Els accidents infantils són un greu perill. Cada any, a Catalunya, milers de nens i nenes sofreixen accidents en els quals es produeixen lesions de diversa gravetat. Així mateix, els accidents són la primera causa de mort en els infants a partir d'un any d'edat.

Malgrat que gran part de les lesions no tenen conseqüències tan greus, cal que els pares i els altres adults que tenen cura dels nens estiguin suficientment informats dels principals riscos d'accident infantil i de les circumstàncies que els afavoreixen.

Per aquesta raó, el Departament de Sanitat i Seguretat

Social posa a la vostra disposició aquest breu recordatori de normes de prevenció, agrupades segons els riscos més freqüents en cada edat infantil.

En néixer, els nens són éssers indefensos que depenen totalment dels adults. A poc a poc, juntament amb l'adquisició i l'aprenentatge dels hàbits i funcions que els faran més autònoms, caldrà que aprenguin a reconèixer els perills i a actuar de la forma més adequada per evitar-los.

El vostre pediatre us pot ampliar la informació o bé resoldre els petits problemes que aquest calendari no pot detallar, atès el seu caràcter de recordatori.

En tot cas, l'aplicació d'aquests consells és prou fàcil i constitueix una condició fonamental per a la protecció dels infants.

Calendari orientatiu per a la prevenció d'accidents en la infància

• 0-3 mesos

El nen es troba en una situació totalment passiva. Previsió:

- Cal evitar la caiguda d'objectes pesants a sobre seu.
- Cal vigilar que no s'ofegui amb la roba o amb el coixí.
- No se l'ha de deixar en un lloc des d'on pugui caure.
- Dins l'automòbil ha d'anar en un bressol ben sub-



jecte, mai als braços.

• 3-6 mesos

El nen s'ho fica tot a la boca.

Previsió:

- Cal evitar les joguines desmuntables, les peces petites i altres objectes o substàncies que es pugui empassar.

• 6-12 mesos

El nen es mou de quatre grapes (gateja) i ho vol conèixer tot.

Previsió:

- Cal vigilar que no fiqui els dits als endolls i que no jugui amb cables o allargadors elèctrics.
- Estira estovalles, cordes o similars, i per això hi ha el perill que li caiguin objectes al damunt.
- Cal tenir cura quan s'obren i

es tanquen portes i finestres.

- En aquesta edat, les escales són un perill molt important.

- Si cau de cap en un cubell, una banyera o un brollador es pot ofegar.

- A partir d'aquesta edat, dins l'automòbil, ha d'anar assegut i subjecte en una cadireta especial fixada als seients posteriors.

• 1-3 anys

El nen desenvolupa el moviment, la curiositat i els hàbits. Previsió:

- Hi ha perill d'intoxicacions (medicaments, productes de neteja, pintures, etc.).

- No s'ha de guardar productes tòxics en envasos de productes comestibles.

- Hi ha perill de cremades. S'ha d'evitar que estigui a la cuina i cal tenir molta cura amb els líquids i els metalls calents.

- Cal evitar les caigudes des de cadiretes, llits i sobretot finestres.

- Al carrer, se l'ha d'agafar de la mà i cal vigilar-lo constantment.

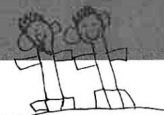
- Per evitar els ofegaments, cal protegir els accessos a les piscines i similars, i usar flotadors segurs.

- Cal evitar el perill d'ennuegar-se en menjar.

• 4-9 anys

El nen augmenta la seva autonomia. Previsió:

- Cal ensenyar-li les normes bàsiques de seguretat



vial i a creuar els carrers.

- Dins l'automòbil, cal que vagi subjecte sempre als seients posteriors i amb portes amb dispositiu de seguretat.

- Ha de saber nedar.

- Ha de conèixer les normes de seguretat pròpies de cada activitat esportiva.

• 10-14 anys

Etapa de gran desenvolupament físic i psicològic del nen. Prevenció:

- Cal educar-lo en la seguretat del trànsit.

- Cal que conegui els riscos del foc i l'electricitat i la

manera d'evitar-los (plans d'evacuació).

- Cal evitar que jugui a jocs perillosos (dards, petards, etc.).

Per obtenir més informació, podeu trucar les 24 hores del dia al número de Sanitat Respon 902 111 444 o entrar accedir al web www.gencat.net/salut

(* Extracte del tríptic editat pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

Activitat física, essencial per a la salut (*)

L'activitat física regular és bona per a totes les edats

Practicar algun esport, fer gimnàstica o simplement jugar, caminar, anar amb bicicleta o fer activitats quotidianes d'una manera activa convé perquè:

- Ajuda a sentir-se millor, amb més energia, i a relaxar-se, reduir l'estrès, dormir millor i tonificar els músculs.

- Ajuda a prevenir i tractar l'excés de pes perquè regula la gana i augmenta el nombre de calories que es gasten cada dia.

- Ajuda la canalla a relacionar-se amb els altres i a créixer millor, més alegres i més sans.

Un munt de beneficis

Fer activitat física de manera regular és cuidar-se, perquè tot l'organisme en surt beneficiat

- Cor: redueix el risc de patir malalties cardíaques, embòlies, diabetis i hipertensió arterial.

- Artèries: ajuda a mantenir-les flexibles i sanes.

- Articulacions: enforteix els músculs, els ossos i manté la funció de les articulacions.

- Sistema nerviós: ajuda a mantenir-lo en bona forma.

Bellugueu-vos en la vida quotidiana!

Els infants i la joventut

- Els infants i la joventut fan exercici sense proposar-s'ho. Jugar a fet i amagar, córrer, participar en

jocs d'equip amb pilota (futbol, bàsquet...), amb pales (tennis, ping-pong...), ballar, passejar el gos, jugar als parcs, patinar, voltar per la muntanya, fer excursions, anar amb bicicleta, fer volar un estel a la platja... són mostres excel·lents de tot el que poden fer per jugar i alhora per fer salut.

Les persones adultes

Opteu per la salut: proposeu-vos ser actius de manera habitual. Hi ha moltes activitats per triar:

- Desplaçar-se a peu, amb bicicleta o amb patins per anar a la feina, a l'escola o a comprar.

- Sortir a caminar, fer els encàrrecs a peu.

- Pujar per les escales en lloc d'agafar l'ascensor o les escales mecàniques, a casa, a la feina, a l'escola o al metro.

- Aparcar el cotxe una mica més lluny del que és habitual.

- Baixar de l'autobús o del metro una o més parades abans, i anar-lo a buscar una o més parades més lluny.

- Jugar amb els nens.

- Jugar amb el gos.

- A la feina o a l'escola, en comptes d'anar a fer un cafè, caminar una mica o fer exercicis a la taula.

- Fer les feines de casa o petites reparacions.

- Treballar a l'hort o al jardí.

- Ballar.

- Fer bicicleta estàtica o cinta rodant mentre mireu la televisió.

- Sortir d'excursió per la ciutat o per la natura



amb la família.

- Anar a buscar bolets, ballar sardanes i altres activitats que us agradin a tots.
- Premiar als fills i filles amb passejades familiars.
- Limitar el temps diari que veieu la televisió (per exemple, menys de dues hores al dia).
- Regalar material esportiu, accessoris, pilotes, patins, bicicletes, cordes de saltar, podòmetres... en els aniversaris i altres ocasions.

Per descomptat, no oblideu l'exercici que podeu fer al gimnàs o al poliesportiu (bicicleta estàtica, bàsquet, natació, córrer, gimnàstica, màquines, etc.).

Indicacions específiques per a la gent gran

És important tonificar i enfortir els músculs, i mantenir la mobilitat de les articulacions per facilitar les tasques habituals i reduir les probabilitats de caure. Convé ser constants i actius diàriament però sense arribar a l'esgotament. És recomanable combinar diferents tipus d'activitats:

- Caminar o nedar.
- Fer exercicis específics de flexibilitat, tonificació i força.
- Ballar.
- Fer tai-txi-txuan.
- Fer gimnàstica a l'aigua.
- Practicar tècniques de relaxació, ioga.
- Fer altres activitats com ara les feines de la llar, fer jugar els nens, treballar a l'hort o al jardí.

Recomanacions segons el nivell actual d'activitat física

- Si no practiqueu cap activitat física de manera regular... hauríeu de començar progressivament i afegir alguns minuts d'activitat física cada dia, fins arribar a 30 minuts d'activitat moderada al dia.
- Si ja feu alguna activitat, però menys que la recomanada... hauríeu d'intentar arribar a les recomanacions, és a dir, 30 minuts o més d'activitat física moderada, cinc dies o més per setmana (si ho preferiu, 20 minuts o més d'activitat física intensa tres o més dies per setmana).
- Si ja practiqueu de manera regular activitats d'intensitat moderada durant 30 minuts al dia, cinc dies o més a la setmana... molt bé, però si augmentéssiu la durada o



Activitat física, essencial per a la salut

la intensitat de les activitats que practiqueu aconseguiríeu encara més beneficis per a la salut.

- En qualsevol cas, cal que consulteu el metge si teniu la intenció d'augmentar molt la intensitat o el volum de les activitats que feu normalment.

Poseu-vos en marxa!

El que convé és:

- Persones adultes: com a mínim 30 minuts d'activitat física moderada cinc o més dies per setmana. Les persones més grans han d'incloure exer-

cicis específics de força, flexibilitat i equilibri.

- Infants i gent jove: cada dia cal fer una hora d'activitat física moderada, com a mínim.

30 minuts d'activitat física moderada equivalen a un d'aquests exercicis:

- 15 minuts pujant escales, saltant a corda, corrent 2,5 km o recorrent 6,5 km amb bicicleta.
- 20 minuts jugant a bàsquet o fent natació.
- 30 minuts fent gimnàstica a l'aigua, ballant, caminant 3 km a bon pas o recorrent 8 km amb bicicleta.
- 40-60 minuts netejant vidres, el terra o el cotxe.

Això suposa cremar al voltant de 150 kcal.

Recomanacions:

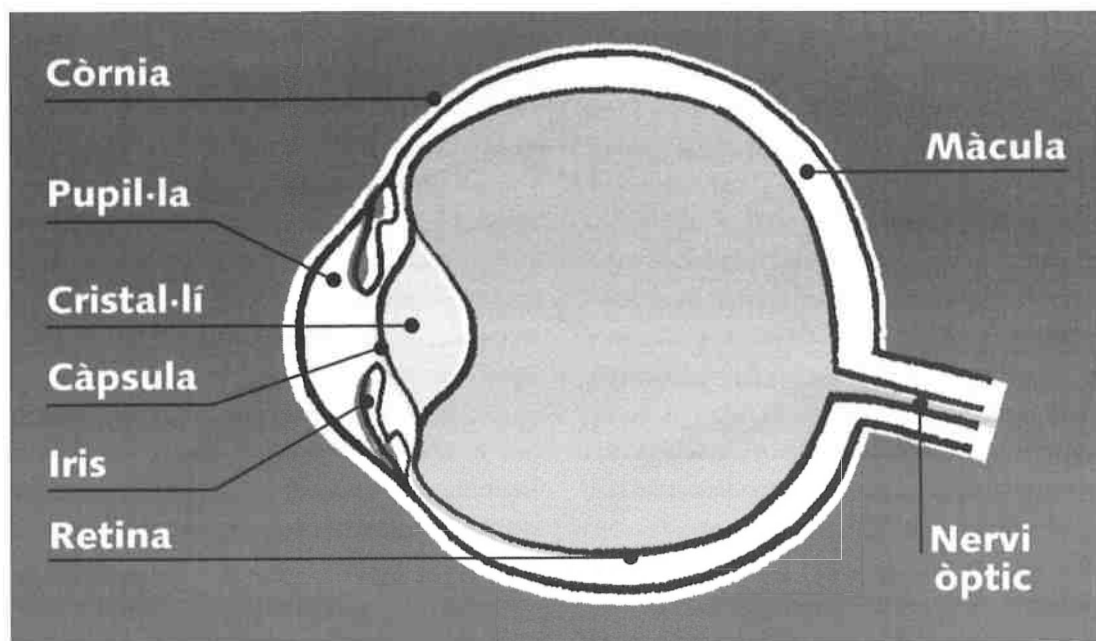
- Trieu activitats que us agradin.
- Si no teniu temps, podeu anar sumant minuts actius durant el dia.
- Si us va millor, o si ho preferiu, podeu combinar activitats diferents (esports, jocs, desplaçaments a peu o amb bicicleta, gimnàstica, exercici planificat). N'obtindreu més beneficis.
- Convertiu l'estil de vida actiu en un hàbit. Acostumeu-vos a ser persones actives!

Per obtenir més informació, podeu trucar les 24 hores del dia al número de Sanitat Respon 902 11 444 o accedir al web www.gencat.net/salut

(* Extracte del tríptic del Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable (PAAS) editat pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.



Cuida't la vista (*)



A Catalunya, el 22% de la població té més de 60 anys, i les malalties i trastorns relacionats amb l'envelliment són cada vegada més freqüents. La pèrdua de visió, motivada per diversos tipus de trastorns visuals, es produeix fonamentalment en persones grans. Es calcula que aproximadament la meitat de les persones de més de 65 anys presenten alteracions de la visió. Tot i que no es percep com una malaltia, ja que es considera un procés propi de l'edat, aquesta pèrdua en l'agudesa visual afecta negativament la qualitat de vida, dificulta la independència de qui la pateix i provoca problemes de mobilitat, aïllament i fonamentalment caigudes i accidents.

Com treballa l'ull?

L'ull treballa com una càmera fotogràfica. La llum arriba a través de la còrnia, passa per l'iris, que actua com un diafragma regulant l'entrada de llum, traspassa la pupil·la i arriba al cristal·lí. El cristal·lí és una lent que permet enfocar amb precisió la imatge sobre la retina. Aquesta imatge captada per la retina es transmet al cervell a través del nervi òptic.

La visió es produeix quan la imatge és captada per la retina i enviada al cervell a través del nervi òptic.

Trastorns

Els principals trastorns relacionats amb l'edat que provoquen una disminució de l'agudesa visual són els següents:

- **Glaucoma:** El glaucoma és una lesió del nervi òptic produïda per l'augment de la pressió, per sobre de determinats valors, del líquid a l'interior de l'ull (pressió

intraocular). Això provoca una pèrdua de visió que pot derivar en ceguesa.

- **Presbícia:** Amb l'edat disminueix el mecanisme d'elasticitat i la capacitat de l'ull per enfocar els objectes, cosa que implica una disminució de la visió.
- **Cataracta:** El cristal·lí normal de l'ull és una lent transparent, la llum la travessa i l'enfoca sobre la retina produint una imatge nítida. Quan es forma la cataracta la lent es torna més opaca, cosa que comporta una manca de claredat, la llum no es pot transmetre fàcilment a la retina i es produeix una visió enfosquida i borrosa.
- **Retinopatia:** És una lesió progressiva de la retina de l'ull produïda en molts casos per la diabetis no controlada o per la hipertensió arterial, que pot ocasionar la pèrdua de visió.
- **Degeneració macular associada a l'edat (DAME):** La màcula, a la part central de la retina, és el que permet veure les imatges al centre del camp de visió. La degeneració o aprimament de la màcula provoca una pèrdua de visió.

Quan hem de sospitar que s'està produint una pèrdua d'agudesa visual?

Quan observem cert tipus de caigudes, o davant de canvis en el comportament com ara:

- Deixar de fer algunes activitats: conduir, llegir, cosir, veure la televisió.
- Aïllament, reclusió al domicili, restriccions en la mobilitat.



Convé detectar-ho aviat i posar-hi remei:

- La pèrdua de visió es va produint de forma gradual, per això moltes persones grans tenen pèrdues de visió importants sense adonar-se'n. En molts casos els correctors visuals que porten, les ulleres, són inadequats, i això dona lloc a un increment del risc de caigudes, accidents domèstics i de trànsit.

Què pot produir la pèrdua de l'agudes visual?

A més de l'edat, hi ha una sèrie d'hàbits i malalties, algunes relacionades amb l'envelliment, que afavoreixen l'aparició de trastorns visuals:

- La diabetis és un factor de risc de patir retinopatia, glaucoma i cataractes.
- La hipertensió (tenir la pressió alta) associada a la diabetis augmenta encara més el risc de retinopatia diabètica.
- L'antecedent familiar de glaucoma predispesa a patir aquest trastorn.
- El tabac està relacionat amb la DMAE, la retinopatia diabètica i fins i tot amb la cataracta.
- L'alimentació desequilibrada, especialment la rica en greixos i pobra en antioxidants, pot afavorir l'aparició de DMAE.

Com tenir cura dels ulls:

- Cal revisar la vista periòdicament.
- Els malalts amb diabetis han de vigilar i controlar els nivells de glucosa a la sang i anar a l'oftalmòleg a fer-se una revisió anual o bianual.
- Les persones amb antecedents familiars de glaucoma també han de fer-se una revisió anual a l'oftalmòleg.
- Convé controlar la hipertensió.
- I també la hiperlipèmia (excés de colesterol, de triglicèrids).
- És important deixar de fumar.
- Cal seguir una alimentació equilibrada, rica en antioxidants, que inclogui cinc o més porcions de vegetals frescos i fruites del dia.
- Cal protegir els ulls de les radiacions solars.

Per obtenir més informació, podeu trucar les 24 hores del dia al número de Sanitat respon 902 111 444 o accedir al web www.gencat.net/salut

(*) *Extracte del tríptic sobre la prevenció del glaucoma i d'altres trastorns visuals editat pel Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.*

ESPORTS

Club Futbol Bonmatí

Benvolguts socis, simpatitzants i vilatans, ens dirigim novament a tots vosaltres mitjançant la revista L'AMIC per explicar-vos els projectes que s'estan portant a terme.

Com sabeu, s'ha iniciat la temporada futbolística 2005-2006 en les noves instal·lacions esportives i s'ha reforçat l'equip amb jugadors d'altres contrades per intentar assolir l'ascens i, d'aquesta manera, tornar a jugar en la categoria que es va perdre.

Seguint el projecte del club, s'han fixat jugadors joves de cares a un futur, ja que si tenim la sort de pujar amb pocs retocs, aviat tindrem un equip competitiu i que ens garanteixi mantenir-nos en la nova categoria.

També s'ha instaurat un torneig, que es disputarà durant la pretemporada, per recordar el jugador del nostre club Albert Turon, que ens va deixar ara fa jus-

tament un any.

Per aconseguir les fites marcades per la Junta directiva del C.F. Bonmatí és necessària la col·laboració de la gent del poble: assistint als partits per demostrar el seu suport als nostres jugadors, fent-se soci del club, fent-se membre de la junta o acceptant les seves iniciatives, entre d'altres.

Esperem l'ajuda de tots vosaltres durant tota la segona volta de la lliga, competició en què ens juguem el primer lloc i, per tant, assolir l'objectiu de pujar a Segona Regional, que entenem que és la categoria que es mereix el nostre poble.

La Junta Directiva



Activitats de l'AMPA de l'escola de Bonmatí

L'Associació de mares i pares d'alumnes (AMPA) del CEIP Sant Jordi de Bonmatí està formada per un grup de mares i pares interessats sobretot en potenciar i ampliar els serveis i les activitats extraescolars dels nostres fills. Aquest any hi ha hagut un canvi substancial en la composició de la Junta de l'entitat, ja que la majoria dels seus membres va acabar el seu mandat el curs passat.

Els membres de l'AMPA som gent amb molta il·lusió i amb moltes ganes de fer coses. Des de la Junta, animem els pares i mares dels alumnes de la nostra escola a formar part de la nostra associació i a participar d'aquesta manera en la presa de decisions i la gestió dels projectes. També voldríem animar el col·lectiu de mares i pares a donar-nos idees i suggeriments, que seran molt ben rebuts.

Aquest any, com a novetat, hem incorporat el servei d'acollida matinal, que es porta a terme a través de l'empresa Scolarest i que té com a responsable a la Katy, a qui tots coneixeu. Actualment són 8 els nens que utilitzen aquest servei, que permet portar els nostres fills a l'escola a 2/4 de 8 del matí i que també es pot utilitzar esporàdicament, i la veritat és que funciona molt bé.

Ens hem informat i hi ha la possibilitat que la Generalitat ens concedeixi una subvenció per aquest concepte per al curs vinent, però hi ha d'haver un mínim

de 12 alumnes que el facin servir.

També aquest curs 2005-2006 hem fet un taller de manualitats per Nadal i la mainada n'ha quedat encantada, raó per la qual esperem tornar-lo a repetir l'any vinent. Aquest taller, la responsabilitat del qual va anar a càrrec de la Laura, es va fer durant dues setmanes tots els dies feiners de 10 del matí a 12 del migdia, però es preveu que quan es torni a fer s'ampliï a tres hores diàries.

Així mateix, hem incorporat com a activitat extraescolar unes classes de parla anglesa, que es van iniciar el 13 de gener de 2006 i que es duen a terme els dimarts i els divendres. La Laura també és la responsable d'aquest servei, que esperem que funcioni tan bé com els anteriors i que ha tingut una demanda tan forta que ja hem hagut de fer dos grups.

Per últim, us hem de comentar que aquest any estem intentant que els socis de l'AMPA gaudeixin d'avantatges pel fet de ser-ho. Aquests avantatges es concreten de la següent manera:

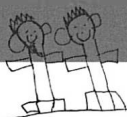
- Descomptes en els llibres de text.
- Descomptes en totes les activitats organitzades per l'AMPA.
- Descomptes en les excursions de final de curs.

Us animem a col·laborar amb nosaltres!

AMPA de l'escola Sant Jordi

RECOLLIDA DE TRASTOS VELLS:

Aquest servei de recollida es porta a terme en el nostre municipi l'últim dilluns de cada mes. Cal destacar que només aquest dia es poden dipositar trastos vells al costat dels contenidors.



Receptes de cuina

Melmelades casolanes

Les melmelades s'obtenen barrejant polpa de fruita i sucre, per mitjà d'una cocció generalment llarga. No hi ha dubte que són un element indispensable en qualsevol rebost. Representen una bona manera d'aprofitar la fruita massa madura o una mica tocada que no es pot guardar massa temps o que és poc presentable. Són un aliment d'un alt valor energètic que us pot servir tant per a un esmorzar o un berenar per a la mainada, molt millor que qualsevol dels dolços industrials profusament anunciats, com també per fer un deliciós pastís.

Melmelada d'albercoc

Ingredients:

1.000 gr. d'albercocs, 600 gr. de sucre

Elaboració:

Cal escaldar els albercocs, pelar-los i treure'ls els pinyols. Feu-ne trossos i poseu-los en una plata fonda, alternant capes de fruita i de sucre. Deixeu-ho reposar vint-i-quatre hores. L'endemà poseu la fruita, el sucre i el suc que han deixat anar en una cassola i feu-ho bullir, primerament a foc fort i després a foc més fluix, durant tres quarts d'hora. Quan la mescla ja sigui espessa, retireu-la del foc i deixeu que refredi. Quan sigui freda, ompliu els pots i tapeu-los hermèticament i guardeu-los en un lloc fresc i sec.

Melmelada de préssec

Ingredients:

1.000 gr. de préssecs (pelats i sense pinyol)

750 gr. de sucre

aigua

1 copa de conyac (facultatiu)

Elaboració:

Poseu en una cassola els préssecs tallats a trossos, l'aigua justa per cobrir-los i feu-ho bullir durant deu minuts. Escorreu-los i passeu-los pel passapurés, afegiu-hi el sucre i poseu-ho a coure quinze minuts més. A mitja cocció s'hi pot afegir el conyac. Aneu-ho remenant de tant en tant i traient-ne l'escuma. Un cop cuita la melmelada, es deixa refredar i ja es poden omplir els pots.

Melmelada de mores

Ingredients:

1.000 gr. de mores madures

750 gr. de sucre, 2 dl. d'aigua, 1 llimona

Elaboració:

Al mes d'agost, quan les mores són ben madures, colliu-les procurant que siguin sanes i sucoses. Un cop ben netes, les posarem en una olla, juntament amb l'aigua i el sucre. Feu-ho bullir tot fins que s'hagi espessegit prou, de manera que les bombolles petin amb una certa sonoritat.

Llavors afegiu-hi el suc de la llimona i deixeu-ho coure encara un quart més, remenant-ho amb una cullera de fusta. Deixeu-ho refredar i ompliu-ne els pots. La melmelada és més bona si la deixeu reposar un parell de mesos abans de consumir-la.

Melmelada de tomata

Ingredients:

1.000 gr. de tomàquets

750 gr. de sucre

canyella en pols

la pell d'una llimona ratllada

Elaboració:

Escalduu els tomàquets, peleu-los i traieu-ne el suc i les llavors. Poseu la polpa en una cassola juntament amb la canyella, la pell de la llimona ratllada i el sucre, i feu-ho bullir una hora o una hora i mitja. Un cop feta la melmelada, ompliu els pots, tapeu-los i feu-los bullir una hora al bany maria.



► “Els ulls dels pobres”

PERE CASALDÀLIGA I PLA

Il·lustracions: Joan Guerrero

Traducció: Isabel Obiols

Pàgines: 217 - Mides: 25,5 x 25,5

EDICIONS 62

Enquadernació: Tapa dura - Any d'edició: 2005



ere Casaldàliga JOAN GUERRER
:ls ulls dels pobre:

imatges d'en Joan, paraules d'en Pere: aquest llibre és una cerimònia de comunió. No és freqüent que les imatges i les paraules es portin tan bé. Abunden els divorcis per incompatibilitat de caràcters, o per baralles i disputes; trobades que s'allarguen una estona i

després ja ens hem vist prou.

Simplement passa que aquestes imatges i aquestes paraules neixen de la mateixa alegria de descobrir i de la mateixa necessitat de compartir.

Com els molts protagonistes d'aquest llibre, vénen de lluny i lluny miren i diuen. (Eduard Galeano).

Cada fotografia i cada vers d'aquest llibre són una corda que ens connecta amb la terra i amb la gent de l'Amèrica Llatina. Tot un món d'esperança. Gràcies, Pere; gràcies, Joan. (Francesc Escribano).

► “Nous contes per abans d'anar a dormir. Històries per aprendre i somiar”

DR. EDUARD ESTIVILL - MONTSE DOMÈNECH

Pàgines: 238 - Mides: 17,5 x 22,5

EDITORIAL PLANETA

Enquadernació: Tapa dura - Any d'edició: 2005

Dr. Eduard Estivill
Montse Domènech

Nous contes per
abans d'anar
a dormir

Històries per
aprendre i somiar



Després del gran èxit dels “Contes per abans d'anar a dormir”, aquest llibre presenta noves històries que captivaran els més petits, ahora que proporciona als pares unes eines per educar els fills de manera fàcil i divertida.

Cadascun dels contes, creats expressament per a aquesta obra, conté un afegit educatiu

que transmet al nen valors i hàbits saludables, que incorporarà de manera natural al seu dia a dia. I per ajudar els pares en la seva tasca, totes les històries van acompanyades d'una pauta pedagògica que tracta els aspectes més importants i interessants relacionats amb cadascun dels problemes abordats i les indicacions de com cal tractar-los.

Així, els temes desenvolupats en les diferents històries completen els que ja han aparegut al primer volum, i són un instrument excel·lent per a pares i educadors.

Amb aquesta finalitat, el doctor Eduard Estivill i la psicòloga i pedagoga Montse Domènech proporcionen

valuosos consells per ajudar els menuts a superar les dificultats més comunes que tenen lloc a la infantesa.

“Nous contes per abans d'anar a dormir” inclou, entre d'altres temes, l'aprenentatge lent a l'escola, les fòbies habituals entre els nens i les nenes, les dificultats de relació amb els companys, la nova parella del pare i la mare, la problemàtica dels germans bessons, l'addició a la tele i als videojocs o el mal comportament dels nens en diversos àmbits i llocs.

► “Informe Sanuy. Defensa del petit comerç i crítica de ‘la Caixa’”

FRANCESC SANUY

Pàgines: 288 - Mides: 16 X 23,5

EDICIONS LA CAMPANA

Enquadernació: Rústica - Any d'edició: 2005



Francesc Sanuy publica ara un Informe demolidor sobre l'actual realitat política i econòmica. I l'explica sense coaccions, consignes ni prejudicis, com a expert que no opina per encàrrec. Sempre a favor dels més febles i crític amb els abusos dels més poderosos. Defensa el petit comerç, que és defensar la societat catalana, i denuncia

l'investida de les grans superfícies, els negocis financers i immobiliaris, el cas dels telèfons i de l'aigua, els bancs, les empreses estrangeres, l'actuació de “la Caixa”.

Dóna als ciutadans noms, xifres i exemples, perquè els fets parlén. I Sanuy coneix els fets amb tots els detalls.

► “Tor. Tretze cases i tres morts”

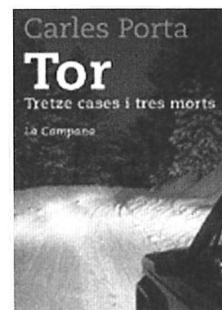
CARLES PORTA

Pàgines: 420 - Mides: 14 x 21

LA CAMPANA

Col·lecció: “Tocs”, 52 Enquadernació: Rústica amb solapes

Any d'edició: 2005



Tretze veïns, amos d'una muntanya. Al poble de Tor, tocant a Andorra. Poderosos que s'enfronten. Interessos, contraban, l'orgull de la força. Estranys assassinats i sentències que fan créixer la crispació.

Aquest és el llibre d'una arriscada aventura periodística convertida en narració literària, recordant el nord-americà

Truman Capote. Les escenes més tenses i també les més grotesques, retrats de personatges que impressionen per la seva ràbia encesa. Els lectors devoraran aquestes pàgines amb la passió i l'avidesa que desporten les grans històries.

A “Tor, tretze cases i tres morts”, el misteri que continua. Com la ira del vell Palanca: “Me van robar, me van intentar matar, i encara sóc jo lo cabrón! Només em queda una solució: morir matant!”



Uns embolics passatemps

Ara que sóc ja gran
a col·legi me n'he anat
a lliçons de català
que mai ningú me n'ha donat.

Jo no sé si aprendré
o si serà passar-m'ho bé
els anys es comencen a apilonar
i la memòria a fallar.

Tenim una professora molt maca
ens agrada la forma de ser
ens ensenya el que pot
i ho sap fer molt bé.

Som un grup de senyores
totes més o menys grans,
jo sóc la mare de totes
pels meus seixanta-cinc anys.

Ep, perdó! També tenim un senyor
un gall al galliner, hi fa maco i queda bé;

quan el galliner s'esvera
ell es posa content,
suposo que pensa
"ara si els hi faré ser".

No, no, que és broma
ell és tot un cavaller
i nosaltres
tampoc volem cap merder.

De feina ja en tenim a casa
si és que la volem fer
que els marits sempre es queixen
que els deixem coses de fer.

Sé que us farà gràcia
i no és tan graciós
un dia no llunyà
me'n donareu la raó.

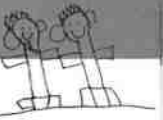
Dolors Viñas

(Experiència d'una alumna a les classes de català)

ARTISTES LOCALS

A partir d'aquest número de la revista l'Amic hem iniciat la reproducció, a portada, d'obres d'artistes locals. Per tant, fem una crida a totes i a tots els que vulguin veure publicada la seva obra a la revista.





La Cooperativa



Rellegint els escrits d'en Benet Valentí (e.p.d.) en el número 23 de L'AMIC, i a la Paula Mundet en el llibre "Bonmatí: una colònia embrió d'un poble", observem que la cooperativa "La Bonmatinenca" va néixer l'any 1906, o sigui, que ara fa un segle de la seva posada en marxa amb una divisa prou entenedora de subministrar a les famílies de la Colònia, els mateixos articles alimentaris de les botigues amb els majors avantatges possibles.

No sabem exactament els noms dels fundadors ni de la junta constituïda en la primera època, per establir en la Colònia els fonaments d'una cooperativa de consum. No obstant, fossin quins fossin, mereixen el nostre reconeixement i gratitud per aquesta posada en marxa. No costa gens suposar els nombrosos obstacles (que no deurién ésser pocs) sorgits d'entre alguns veïns del petit nucli de població.

En Benet ens informà que el 1935 es va inscriure en el departament de Cooperació de la Generalitat una junta formada per Ricard Castanyer com a president, Valentí Maurici com a secretari i Àngel Vilanova, Joan Pagès i Fèlix Fornés que completaven la resta de membres de la comissió cooperadora.

Cal no oblidar, entre altres, l'Alfons Torras, que probablement abans, i segur més tard, fou un valuós ele-

ment en les tasques diàries d'ajuda i direcció de la Cooperativa de Bonmatí. La seva filla ha recordat en Pere Roviola, l'Emili Boada i en Lluís Padrós com a integrants d'una d'aquelles juntes. L'Alfons deuria ser com un gerent o administrador general que assumia la funció de la compra dels diferents gèneres amb les millors condicions possibles, o sia, comprar a l'engròs i vendre al detall als preus més ajustats del mercat, i aconseguia així regular els preus de les botigues de la Colònia. L'Alfons Torras era paladí del cooperativisme i de la lluita constant per la millora de les condicions de vida dels treballadors. Sota la seva direcció i amb la col·laboració dels membres de la junta, que si era precís també es posaven darrere el taulell, varen aconseguir ampliar paulatinament els productes posats a la venda. Amb gran dinamisme, el seu èxit es basava fonamentalment en el fet de mantenir el model de funcionament solidari de les primeres cooperatives de consum catalanes.

Segons ha escrit Antoni Gavalrà, de la Universitat Rovira i Virgili, caldria no perdre de vista que "els homes i les dones de finals del segle XIX i de principis del XX que s'endinsaven en aquesta nova estructura social de l'ajuda mútua que era el cooperativisme, ho feren tant per mirar de viure i sobreviure millor amb



els escassos mitjans econòmics de què disposaven, com també per un ideal de recuperar una dignitat que l'amo o el patró, i el comerç en general, sovint els negaven, en formats i singularitats diverses. I és que les condicions de treball i de subsistència, en aquelles dècades ja llunyanes, implicaven inequívocament el sorgiment del desig de voler ser considerat persona, amb tota la càrrega que implicava aquesta expressió”.

La Cooperativa fou una entitat que va sorgir entre els treballadors amb una decidida voluntat de solidaritat econòmica. Com en la majoria de cooperatives, el seu objectiu era donar resposta a les demandes d'un poble treballador que s'havia industrialitzat de manera ràpida, amb la finalitat primordial de facilitar el consum de productes de primera necessitat a tots els obrers associats.

Els beneficis originats per les cooperatives s'anomenaven "excessos de percepció", com si fossin guanys innecessaris, que havien de revertir entre els socis.

Com la majoria de cooperatives del sistema de compravenda, un dia a la setmana (segurament després de cobrar el salari de l'empresa), els socis havien de canviar diners de curs legal per la moneda pròpia de la cooperativa, d'acord amb el consum setmanal que tenien previst. Aquesta operació, anomenada "fer el canvi", permetia controlar el consum periòdic de cada associat, i obligava els socis a gastar tots els diners canviats a l'entitat. A la llibreta de cada soci li quedava registrat el seu consum periòdic, que era el mateix que la moneda social que havia canviat. Aquesta xifra era una dada important, ja que era la base sobre la qual s'aplicava el percentatge a repartir de "l'excés de percepció" (beneficis). La utilització de la moneda social era una fórmula avantatjosa per a les cooperatives. D'una banda, perquè els socis avançaven els diners de les seves compres i, amb el pagament a l'avançada, donaven una major estabilitat econòmica a la cooperativa, que disposava de capital a la caixa per poder fer les compres.

Seguim llegint d'Antoni Gavalda: "...volen dir que el cooperativisme té un origen multicausal perquè, intentant aportar solucions a diverses facetes de la vida humana, ben aviat es mostrà com un peculiar atractiu per a la captació de nous socis cooperadors. Precisament per aquestes característiques s'escampà per tants indrets del món, i subsistí en règims democràtics i en sistemes dictatorials, en repúbliques i en monarquies, en societats avançades i en d'altres poc desenvolupades, en països que apostaven per una independència orgànica sense ingerència i en d'altres en què, sota el paternalisme de l'estat, restaven en lli-

bertat vigilada, perquè, en el fons, no convenia l'agrupament dels treballadors. Aquesta acció de comprar a l'engròs i vendre a la menuda, amb mesures i pesos no trucats i a preus raonables, constant del moviment cooperatiu, demostra la mentalitat generalitzada de la societat del segle XIX i de començaments del XX, convençuda que la usura era un bastió que calia eradicar i combatre”.

"El fet que una cooperativa tingui una antiguitat de cent anys, avui encara fa pensar. I més quan les persones que decidiren engegar-la, sovint obrers o pagesos, tenien pocs o nuls recursos i estudis, suplerts només per la fina percepció del sentit comú, però que eren d'allò més vius en entrellucar si el que es presentava tenia cap i peus. De vegades, dels que iniciaren aquestes empreses en sabem poca cosa o res”.

L'èxit assolit per "La Bonmatinenca" fou extraordinari, abans que el règim i la ira de la justícia franquista la clausurés l'any 1939, i els seus béns i gènere fossin confiscats, i alguns socis represaliats. Havia esdevingut una de les cooperatives de consum més importants de la comarca.

Va restar set anys tancada, i el 30 de setembre de 1946 fou l'última avinentesa per reobrir-la, amb la decidida convicció que cooperació és l'aportació de tots a l'obra comuna sense afanys particulars ni polítics. Aquesta vegada fou obra d'en Josep Pigem i altres companys decidits a restaurar-la. La major part de la documentació sobre la Cooperativa es va perdre a causa de la persecució a què va ser sotmesa i no quedaren gaires testimonis que participessin activament a la Cooperativa d'abans de la guerra civil, però la magnitud que havia tingut l'entitat va fer precis començar de zero i amb l'entusiasme d'un bon nombre de bonmatinencs, es posà en marxa amb un gran èxit de col·laboració pobletana.

Així com, des de no fa gaires anys, en el nostre país s'ha començat a recuperar la memòria històrica sobre el franquisme, ens agradaria que aquest modest escrit servís, entre altres coses, per també treure de l'oblit la història de l'entitat.

Recordem novament que les cooperatives de consum eren una fórmula per vendre productes més bé de preu. El cooperativisme va sorgir per unes motivacions econòmiques, sense implicacions ideològiques. Eren unes associacions que emergien de la penúria. Utilitzaven una fórmula molt senzilla, la de revertir a les famílies treballadores els beneficis dels productes que compraven per poder adquirir més productes a millor preu.



Els republicans que no s'exiliaren

José M. Aroca va escriure un llibre titulat "Los republicanos que no se exiliaron", que es va publicar l'any 1969, en què explica la seva aventura personal acabada la guerra civil espanyola.

Aquest llibre, subtítulat "La posguerra española de un ex comisario político", relata les diferents situacions que va haver de passar aquest jove afiliat a les "Juventudes Libertarias", que un cop acabada la guerra fou empresonat, jutjat per un tribunal militar, condemnat a mort, commutat i posteriorment indultat.

Al llarg del llibre l'autor fa una sèrie de reflexions que demostren la seva evolució política i personal, en les quals no entrarem, perquè el que realment ens interessa és el capítol on parla de la seva estada a El Pasteral com a membre d'un destacament de treballadors i que ens explica així:

De novembre de 1942 a maig de 1943

D'acord amb la "Ley de Redención de Penas por el Trabajo", recentment publicada, vaig apuntar-me a un destacament per a la construcció d'un canal que portaria l'aigua del Pasteral fins a la fàbrica Burés d'Anglès. Això m'oferia la possibilitat de sortir de la Model, viure en semilibertat, tenir una feina a l'aire lliure i, a la vegada, escurçar el temps de presó, ja que cada dia de treball redimí dos dies de condemna.

El dia 15 de novembre vam sortir de la presó Model de Barcelona 108 homes cap a Girona, amb tren i fortament escortats per la Guàrdia Civil. Un cop arribats a Girona, ens varen traslladar a la presó de Salt, on vàrem estar quinze dies, temps necessari per confeccionar el llistat definitiu del destacament i nomenar els "destinos". Jo hi figurava com a escriptor.

A finals de novembre, amb el tren d'Olot, fèiem el trajecte fins al Pasteral.

El Pasteral és un petit baixador, situat entre les estacions de la Cellera i Amer. Té uns entorns preciosos, amb un gran salt d'aigua en el riu Ter, que mou les turbines d'una central elèctrica.

Sempre ha estat un lloc concorregut per excursionistes i pescadors de canya i això explica que de la mitja dotzena de cases, arreglerades al llarg de la carretera de tercer ordre, tres fossin hostals. Pels voltants



hi ha algunes cases de pagès com ara Can Cacique, Can Pujades, Can Francisco, Can Talaya...

La primera impressió, aquell capvespre, fou desoladora. Formats a la carretera, tret del cap de la petita estació, no es veia ni una ànima; un vent gelat ens fuetjava la cara, el lloc semblava deshabitat, ni un trist gos pel carrer ni tan sols una llum a cap finestra. Molt a prop hi havia el local on havíem d'allotjar-nos. Un magatzem immens, que havia servit per guardar-hi carbó i que durant la guerra, amb unes modificacions, s'havia habilitat com a quarter, el paviment era de terra, sense enrajolar i el teulat de xapa.

Els primers dies, mentre els presoners eren a la feina, em vaig dedicar a explorar El Pasteral i el seu bonic entorn, aprofitant per fer coneixença amb la gent, especialment amb els pagesos.

L'obra que feien els presos consistia a construir un canal a pic i pala, buidant de terra i pedra el llit per on correria l'aigua. El destacament, dividit en tres sec-



cions, treballava amb grups de sis homes: dos per picar, dos per carregar i dos per carretejar les vagonetes fins a l'abocador.

El contractista de l'obra era un tal Remy, un suís resident a Barcelona, que pagava a l'Estat 8 pessetes diàries per cada treballador, d'aquestes, el pres en cobrava 1,35 i els casats tenien un complement de 2 pessetes més, en concepte d'ajuda familiar.

El menjar, al començament, era molt dolent, ens el portaven de la presó de Girona i no va trigar gaire a sentir-se les queixes dels treballadors i com a conseqüència va baixar molt el rendiment de la feina i l'empresa es va queixar. Llavors, per solucionar-ho, es va decidir que jo m'encarregués de comprar queviures als pagesos de la zona, que cobraven directament de l'empresa cada mes, cosa que li representava unes tres o quatre pessetes més per cada treballador. Com a contrapartida l'empresa va exigir que cada grup de presos havia de transportar divuit vagonetes al dia, és a dir, tres per cap. Pel que fa a la feina, hi havia trams on el terreny era sorrenc i es podia avançar fàcilment i n'hi havia d'altres amb molta pedra on no sortien els comptes, o sigui, les vagonetes. Sort que amb un gran sentit de la solidaritat, s'ajudaven els uns als altres i sempre el còmput total era el pactat.

Els presos sortien del magatzem per anar al tros a les set del matí, per començar a les vuit, menjaven a la feina i tornaven ja fosc, per quedar tancats fins l'endemà. Aquesta era una vida monòtona i cansada, moltes vegades pitjor que estar-se a la presó, on feien poca cosa més que jaure; però també tenien alguns avantatges que compensaven els seus esforços, com per exemple la llibertat que podien gaudir els diumenges i dies de festa, i també del règim de visites. Els diumenges i festes de precepte, el destacament anava en formació fins al poble veí de la Cellera, per assistir a missa. De tornada al quarter, tothom podia entrar i sortir lliurement. Molts rebien la visita de familiars i amics i organitzaven dinars als afores o bé es reunien als bars del mateix poble, que anticipadament van tenir un turisme d'hivern. A més dels dies de festa, els treballadors podien estar amb la família, qualsevol dia, sempre que la resta de companys del grup es comprometés a fer la seva feina i d'acord amb un torn que ells mateixos havien establert. L'acord no era mai

difícil, avui per tu, demà per mi.

Tret d'alguna borratxera, no va haver-hi incidents d'importància que poguessin comprometre al cap del destacament, que havia establert aquestes concessions pel seu compte. Era un bon home que es feia càrrec de la difícil situació d'aquells presoners.

Però un bon dia es van escapar dos reclusos. No tenia massa dificultat escapar-se del destacament, per la poca vigilància que teníem. A la Modelo de Barcelona sí que havia viscut unes fugues espectaculars, enginyoses i també macabres, com la d'un sanitari que es va escapar dintre d'un taüt, deixant el mort a la presó.

Aquests presos van fugir un diumenge i no es van trobar a faltar fins l'últim recompte del vespre, després de sopar. No teníem telèfon i per tant em va tocar anar fins a Amer, amb bicicleta, a buscar el caporal de la Guàrdia Civil, mentre el cap del destacament anava a la Cellera per comunicar telefònicament el fet al director de la presó de Girona, el qual es va presentar l'endemà a primera hora, per fer les comprovacions oportunes i prendre les mesures disciplinàries pertinents.

La primera conseqüència de la fugida dels nostres companys fou la fulminant destitució dels caps del destacament, que foren substituïts per uns nous funcionaris que van implantar unes normes de control molt més rígides a tot el personal. Les faltes lleus es castigaven amb un tallat del cabell al zero i les greus comportaven un trasllat immediat a la presó provincial amb una nota negativa a l'expedient personal. La segona fou la presència de la Guàrdia Civil, que s'encarregava de la vigilància del recinte i dels presos mentre treballaven i també en anar i tornar de la feina. Igualment controlaven les visites que rebien els presos, que no podien allunyar-se del quarter i havien d'estar sempre a la vista de la parella de guàrdies.



Evidentment no tot eren flors i violes. Un aspecte força deplorable era l'assistència mèdica que ens donava un metge de la Celleria, un bon home i excel·lent persona, però amb uns mètodes curatius molt rudimentaris. Tenia dues fórmules magistrals: per cops, torçades i dolors musculars, un rajol calent sobre la part afectada; per mals de ventre, de cap..., un got d'aigua amb una cullerada de sal comú. Pels casos més rebels, una "aspirina".

Recordo una cançó que cantàvem i que deia així:

*"Por dos cochinas pesetas
hay que llenar tres vagonetas...
y si te encuentras mal
te ponen un ladrillo
y un poco de agua y sal".*

Els indults

Durant el mes de març de l'any 1943, corria la veu que la llibertat era a prop, i així va ser. El dia 31, mentre els treballadors dormien tranquil·lament, van ser despertats amb la tan esperada notícia: "Companys: ha arribat la llibertat".

Com és natural, es va produir un gran rebombori, amb crits d'alegria i també alguna llàgrima, tot celebrant aquest moment tan somniat, esperat i desitjat. Però la primera decepció va arribar quan es va conèixer el text complet, ja que preveia, en alguns casos, el desterrament a una distància de 250 km del lloc on havien viscut durant la guerra, i l'eufòria inicial va tornar-se desil·lusió.

Els tràmits dels expedients eren molt més lents del que era desitjable, però els primers alliberats van marxar a primers de maig. Els que encara ens havíem de quedar, vam anar a l'estació a acomiadar-los tot cantant una cançó que havíem compost un grup de presoners i que deia així:

*Remy, Remy te dejo
y de tus obras me alejo
¡Ay que gazuza pasé
mientras para ti trabajé!
Remy, Remy te dejo
y de tus obras me alejo.
¡Quédate en el Pasteral
con tu dichoso canal!*

*Ya llegó, ya llegó
lo que Remy jamás esperó.*

*El decreto que ha salido te partió por la mitad,
por la mitad.*

Busca primos que trabajen que me voy en libertad,

en libertad

*Ya llegó, ya llegó, ya llegó
aunque tu imaginabas que no.*

*Y al perder de vista el pueblo del Pasteral
"¡hi farem botifarra al canal!"*

El mes de juny següent, el destacament va ser dissolt i vaig reingressar a la presó de Girona i posteriorment a la Model de Barcelona. Més endavant vaig obtenir una plaça de mestre de primària a la presó de El Hacho a Ceuta, a on vaig arribar fent parada i fonda a totes les presons del recorregut. A mitjans de gener de l'any 1945 vaig ser traslladat al Penal del Puerto de Santa Maria, on vaig sol·licitar l'indult que em va arribar el dia 20 de juny, i el 21 a les tres de la tarda, traspassava per última vegada la porta del penal més famós d'Espanya i el dia 24 arribava a Barcelona com un ciutadà lliure.

La meva captivitat havia durat, exactament, onze anys, un mes i catorze dies.

Amb una llei del 4 de juny de 1940 ja s'havia concedit la llibertat condicional als condemnats per la justícia militar a una pena inferior a sis anys i un dia. Així mateix, per la llei de l'1 d'abril de 1941 s'havia alliberat els condemnats a una pena de fins a dotze anys i, posteriorment, la llei de 30 de març de 1943 va concedir la llibertat als condemnats a penes no superiors a vint anys. Finalment, el decret de 9 d'octubre de 1945 concedia l'indult total als condemnats i als que es trobaven en rebel·lia.

La plaça dels pins, fins quan?

Una forta tempesta de pluja i vent que va haver de suportar, a més de les malalties de l'edat, van fer caure un pi pinyoner centenari d'aquesta plaça, tal com es pot veure en una de les fotografies fetes el mes d'agost de l'any passat.

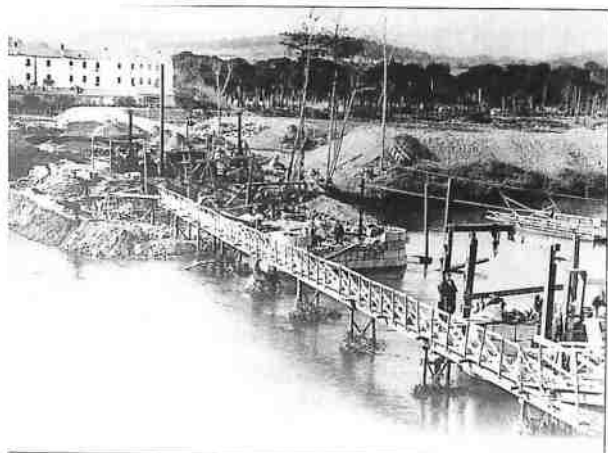
Per sort, l'arbre va caure en una hora en què no hi havia ningú a la plaça, normalment concorreguda, i no calgué lamentar desgràcies personals.

Davant d'aquest fet, l'Ajuntament, amb bon criteri, va demanar l'opinió de diferents tècnics i especialistes en la matèria, els quals van aconsellar, en uns casos, i pel perill que poden representar aquests pins, tallar-los de soca-rel i, en altres casos, una poda acurada, a més d'altres mesures sanitàries per tal d'evitar malalties i plagues que els puguin afectar.

A la fotografia de les obres de construcció del pont sobre el Ter de l'any 1906, que també il·lustra aquest text, es pot veure que en aquest indret de la colònia hi havia una frondosa pineda que tenia continuïtat fins a l'altre costat de la carretera de la Serres. De tota aquella pineda avui només en queden set exemplars, uns arbres per als quals penso que seria bo fer els esforços necessaris per conservar-los com un patrimoni vegetal important del nostre poble, ja que s'ha de tenir en compte que tenen prop de 200 anys d'antiguitat.

Vet aquí l'interrogant del títol d'aquest escrit, fins quan serà lògic anomenar plaça dels pins aquest indret? Si s'opta per la tala o si no es fa res per combatre les seves malalties, aviat no quedarà cap pi pinyoner dempeus a la plaça i no tindrà sentit continuar denominant-la d'aquesta manera.

Fa temps que s'hi van plantar moreres que fan una bona ombra a l'estiu i, per tant, donen un bon servei als ciutadans, però pensem que s'haurien de replantar els pins pinyoners perduts per diferents causes al llarg dels temps i, d'aquesta manera, mantenir l'estètica i la personalitat d'aquest lloc emblemàtic de l'entrada del nostre poble.



Un amic del pins



La formació en els esports de muntanya



Tècnic d'esport de muntanya, guia d'alta muntanya, instructor voluntari, monitor de lleure, tècnic en conducció d'activitats físicoesportives en el medi natural, monitor iniciador...

És fàcil perdre's entre totes aquestes titulacions relacionades amb les activitats de muntanya.

La formació en l'àmbit dels esports de muntanya sempre ha estat una preocupació de les entitats excursionistes. Al principi tenia un caràcter més divulgatiu i, amb el pas dels anys, els cursos, jornades, curssets, seminaris, conferències... han derivat cap a

de les federacions. Anys després, aquests formadors van rebre el reconeixement de la Escuela Española de Alta Montaña, creada el 1951, per mitjà de les seves delegacions territorials impulsades a partir de 1953. En el cas de Catalunya, aquesta delegació va ser l'embrió de l'Escola Catalana d'Alta Muntanya (ECAM). Durant aquests prop de 50 anys els formadors avalats per l'ECAM han cobert les necessitats de les entitats, tot i no existir cap legislació específica que ordenés ni la formació ni l'exercici professional de les activitats de muntanya.

A la dècada dels noranta, l'Administració educativa va iniciar el procés per regular aquesta formació i encabir-



una formació més tècnica i especialitzada.

Als inicis de la dècada dels anys quaranta del segle passat, es van crear els primers grups d'escalada i alpinisme, que van contribuir de manera notable a la formació de monitors i instructors a partir de curssets impulsats des de les mateixes entitats o a proposta

la entre les ofertes de la renovada formació professional. El següent pas va ser l'aparició, el març de 2000, del Reial Decret 318/2000, que regula la formació de tècnics d'esports de muntanya i escalada a nivell estatal. A Catalunya el decret que adapta el que s'ha dit anteriorment a les competències pròpies en ensenya-



ment no va arribar fins el 2003.

Com molts de vosaltres sabeu, en el món de l'excursionisme hi ha hagut un gran rebuig a un decret que va promulgar la Generalitat de Catalunya sobre activitats en el medi natural. Aquest decret va néixer arran del desgraciat accident de la Riera de Merlés. Davant del ressò social, l'Administració es va adonar que les activitats a l'aire lliure no estaven regulades o ho estaven de manera incompleta i insuficient.

Com passa sempre, l'Administració ho va voler arranjar amb una normativa, feta de pressa i corrents, per regular-ho. En aquell decret es deia que les activitats en el medi natural, la muntanya, havien de ser portades per gent amb titulació i estaven sotmeses a una regulació. Això era greument perjudicial per al col·lectiu excursionista, especialment per a les entitats, perquè qualsevol sortida social organitzada per un club havia de tenir un monitor homologat, amb el qual es matava el voluntarisme i la realitat dels centres excursionistes catalans.

Després de moltes gestions i converses de la Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) i algunes entitats excursionistes, l'Administració es va mantenir en la seva tesi i es van interposar dos recursos contenciosos administratius contra aquest decret. Sense haver d'esperar la resolució judicial, finalment les gestions han donat el seu fruit i s'ha publicat al DOGC un nou decret on s'exclou l'excursionisme d'entre les activitats regulades en l'anterior decret. Per tant, enhorabona a tothom que ha treba-

llat per corregir aquest error. Tanmateix, sembla que no es pot baixar la guàrdia.

El moment actual presenta, doncs, un escenari nou per als qui volen fer dels esports i les activitats de muntanya la seva professió. No obstant això, convé tenir algunes orientacions mínimes a causa de la diversitat d'oferta educativa i de la confusa regulació que encara hi ha de l'exercici professional.

La Colla Excursionista Sant Julià del Llor vol donar les gràcies a l'Ajuntament del nostre municipi per la seva implicació (i ajut econòmic) en aquesta tasca de formar monitors i tècnics especialitzats dins l'entitat. En aquest sentit, cal destacar que aquest any s'han format dos monitors iniciadors en descens de barrancs i un tècnic en excursionisme.

Després de reconèixer que queda molt per fer, anunciem que la Colla Excursionista Sant Julià del Llor realitzarà, l'abril-maig de 2006, un curs de barrancs d'iniciació nivell-1 i que les persones que hi estiguin interessades poden posar-se en contacte amb l'organització a través de l'adreça de correu electrònic cesjll@rusc.net

Per últim, recordem que es pot obtenir més informació sobre qüestions relacionades amb l'excursionisme mitjançant el web de la federació www.feec.org o a l'adreça de correu electrònic de la Colla cesjll@rusc.net

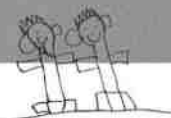
Master Pingu

Colla Excursionista Sant Julià del Llor

Feliços tots

- La felicitat està dintre teu: no la busquis a fora.
- Només pots escollir la teva manera intel·ligent i sensata de caminar per la vida, escull bé els ingredients: maduresa, saviesa, coherència i amor.
- Deixa el passat negatiu en el passat i no intentis de canviar els altres, sinó de canviar tu respecte a les persones i a les coses.
- La teva felicitat dependrà sempre de les teves dependències: a menys dependència més felicitat.
- Culpar-te i culpar, preocupar-te i preocupar: mal camí, millor reflexionar i ocupar-te.
- Tu ets la teva millor obra creativa, crea't cada dia.
- El teu camí i la teva fita són la mateixa cosa, la teva felicitat és una conseqüència de tot això.
- Crea sempre horitzons d'esperança per a tu i per als altres, no siguis cendra, sempre hi ha una sortida de llum.
- L'alegria és l'oxigen de la persona, respira sempre de manera espontània i contagia-la als altres.
- Accepta't i reconeix les teves limitacions, però camina i no t'aturis.
- Ets amo de l'univers, de la nit, del dia, dels boscos, del mar, de la terra, fes-los teus.
- "Si no vius com penses, acabes pensant com vius".
- Tu ets l'amo del teu destí.
- Decideix l'actitud que vulguis tenir davant la vida, dona-li un sentit.
- Escull tu els teus amics.
- Cada dia és una bon dia per viure'l feliç.

Anna Pagès



Les sardanes, comptar i repartir

"Això sí que ha de ser difícil!" Aquesta és la reflexió que es fa la majoria de la gent quan es parla del tema. Tothom tranquil, poc a poc i amb bona lletra acabes veient que no és tan difícil i que, a més, té truc, com la majoria de les coses.

El primer que hem de saber, i crec que la majoria de la gent ja ho sap, però tornarem a explicar-ho, és el número de tirades que té una sardana. Com ja sabeu, són deu i sempre amb el següent ordre, una darrere de l'altra: dues tirades de curts, dues tirades de llargs, dues tirades de curts, dues tirades de llargs i dues tirades de contrapunt (són com els llargs, però es comencen per la dreta).

La segona cosa que s'ha d'aprendre és que amb els curts fem un punt a l'esquerra, un punt al mig i un punt a la dreta i tornem a començar. Amb ells llargs fem tres punts l'esquerra, un punt al mig i tres punts a la dreta i tornem a començar. Això ho comento perquè a l'hora de repartir ho anirem recordant.

En tercer lloc, cal saber que totes les tirades comencen per l'esquerra i acaben per la dreta, amb l'excepció de les dues tirades de contrapunt, que comencen per la dreta i acaben per la dreta. Hi ha alguna excepció a aquesta regla que no explicarem per no complicar-ho més, ja ens ho troba-

rem a l'hora de ballar.

La quarta cosa que hem d'aprendre és que les dues primeres tirades de curts i de llargs farem el que s'anomena doblar la tirada, atès que al no saber a quant tirem, no les podem repartir i les hem de doblar.

En cinquè lloc, s'ha de tenir en compte que, com a regla general, totes les sardanes tenen un tiratge senar, tant amb els curts com amb els llargs. Es podria dir que en una de cada cinquanta sardanes el tiratge de curts és parell, però això és molt i molt estrany que passi amb els llargs.

La sisena cosa que cal aprendre és a seguir el ritme de la sardana, ja que no són totes iguals, n'hi ha que tenen un ritme més alegre que d'altres. Com deia al principi, per als que comencen a comptar i repartir, hi ha un truc per agafar el ritme de la sardana: fixar-se amb el músic de la cobla que toca el flabiol i el tamborí.

Aquí tenim "la mare dels ous", pareu atenció, ja que cada vegada que el músic toca el tamborí és un punt i d'aquesta manera marca el ritme de la sardana i la tirada dels curts i els llargs.

Som-hi doncs, s'inicia la sardana i nosaltres comencem a ballar i a comptar pel peu esquerra la primera tirada de curts, que s'acaba quan la cobla deixa de





tocar un breu instant (aquesta pausa és força relativa, casolana, per entendre'ns). Ara sabem a quant tiren els curts (per exemple, 31 punts) i ara, sense deixar de ballar, doblarem els curts. Per fer-ho, al número de curts (31) n'hi restem 3 i quan arribem en aquest nombre (29), que serà al mig dels curts, manarem fer dos tresos, cosa que permetrà acabar les dues primeres tirades de curts a la dreta.

La primera tirada de llargs es compta igual i també s'acaba quan els músics deixen de tocar un moment. Així mateix, sabem a quant tiren els llargs (per exemple, 77 punts) i, també sense deixar de ballar, els doblarem de la següent manera: en restem 10 per saber el número corresponent al mig dels llargs (67) i, quan hi arribem, si anem a l'esquerra manarem fer dos dosos i dos tresos, i si anem a la dreta esperarem a fer el tres i després manarem fer dos tresos.

Ara ja sabem que la sardana tira a 29 i 77 i repartir les següents tirades és més senzill. Així, per la tercera tirada de curts en restarem 3 i, quan arribem a aquest número (26), manarem fer un tres.

La quarta tirada de curts és igual que la tercera tirada de curts.

Per a la tercera tirada de llargs, en restarem 10 i quan arribem al número (67) tenim quatre possibilitats (això passa perquè, com ja he dit, amb els llargs fem tres punts a l'esquerra i tres a la dreta):

1- Es troba al primer punt a la dreta, és justa, i farem aquest tres i el següent i manarem acabar amb un tres.

2- Es troba al tercer punt a la dreta, és de 9, i ràpida-

ment manarem fer tres dosos i un tres per acabar.

3- Es troba al primer punt a l'esquerra, és de 7, i acabarem aquests tres i manarem fer dos dosos i un tres per acabar.

4- Es troba al tercer punt a l'esquerra, és de 5, i farem el tres següent i manarem fer un dos i un tres per acabar.

La quarta tirada de llargs és igual que la tercera tirada de llargs.

La cinquena tirada de llargs (contrapunt) és igual que la tercera i la quarta tirades de llargs, amb l'única diferència que es comença a ballar per l'esquerra.

Finalment, la sisena tirada de llargs (contrapunt) és igual que la cinquena. Amb aquesta tirada s'acaba la sardana cridant, tots plegats i ben fort, "visca".

Fins aquí aquesta guia que espero que us faci servei. Sembla força difícil, però és qüestió de paciència i de tenir algú que en sàpiga al vostre costat per anar-vos corregint fins que pugueu fer-ho tots sols, sense l'ajut de ningú.

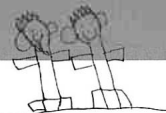
En qualsevol cas, aprofito l'avinentesa per animar-vos a aprendre a comptar i repartir sardanes en els cursets que està previst que s'organitzin amb aquesta finalitat el proper mes de març.

Voldria comentar que possiblement hi ha gent que fa servir sistemes d'aprenentatge millors, però aquest és el que jo he après i em funciona. Tot seguit reproduïxo la taula on es resumeix el sistema que us he explicat abans i que espero que us sigui útil.

Lluís Molas i Prat

Normes bàsiques de l'estil selvatà

Tirada	Peu d'inici	Acabament	
		Tirada senar	Tirada parell
C1	Peu esquerra	Enllaça amb la següent tirada	
C2	Enllaça amb la tirada anterior	Dos tresos	Dos tresos o un dos
LL1	Peu esquerra	Enllaça amb la següent tirada	
LL2	Enllaça amb la tirada anterior	Dos tresos	Dos tresos
C3	Peu esquerra	Tres	Dos tresos
C4	Peu contrari al que s'ha acabat la tirada anterior	Tres	Al costat dret Dos tresos
LL3	Peu esquerra	Tres	Al costat dret Dos tresos
LL4	Peu esquerra	Tres	Al costat dret Dos tresos
LL5	Peu esquerra	Tres	Al costat dret Dos tresos
LL6	Peu esquerra	Tres	Al costat dret Dos tresos



La núvia de can Biel (*)



Conten que un dels antics hereus de la masia de can Biel d'Anglès es va casar amb una pubilla molt rica, i per celebrar-ho van fer un gran convit de noces, al qual hi van concórrer els propietaris i hereus més rics dels voltants.

Després del dinar es donaren a fer ballades i, com era consuetud, s'organitzaren alguns jocs de passatemps. Com a divertiment preferit s'escollí el jugar a l'acuit i amagar, perquè tothom tenia l'afany d'atrapar la núvia i fer-la quedar per llavor. Ella, per la seva banda, tenia gran interès en amagar-se bé perquè no la trobés ningú. I sense que ningú no se n'adonés, pujà escales amunt, fins a les golfes de la casa i es va amagar ficant-se dins d'una caixa de núvia vella que hi va trobar. Per més dissort, la caixa tancava de manera que de dins no es podia obrir i la pobre núvia restà presonera. Ja podia cridar ous a vendre, que de tant amunt ningú no la sentia.

A baix, tot era cercar la núvia per tots els racons de la casa i, és clar, enlloc del món no la trobaren. A ningú no se li va ocórrer de mirar l'estança de la torratxa dels mals endreços. A la fi, vençuts, els convidats, es van posar a cridar i dir a la núvia que podia sortir de

l'amagatall que el joc era acabat, però res, la núvia no compareixia. Aviat l'alegria es trasmudà en tristor i tothom corria adelerat cercant per tot arreu, més totes les recerques foren endebades. Així varen passar unes quantes hores i la núvia no aparegué. A la fi, tothom se'n tornà a casa seva, pensant que si uns lladregots l'haurien robada per demanar un rescat... o que s'hauria tirat daltabaix d'un estimball d'allí prop i el Ter se l'hauria emportada. En fi, comentaris no en vulgueu més...

Fins que passats molts anys, un dia, per atzar, van obrir la caixa de les golfes i van trobar la pobre núvia, de la qual no en restaven sinó els ossos i les joies. De tota aquesta història jo no en sabia res, fins que me n'he assabentat perquè l'he llegida en un llibre d'en Joan Amades, el que fou un gran investigador del folklore de Catalunya.

(*) *Extret del llibre "Anglès - Notes històriques" del Dr. Ramon Vinyes.*



Mor el pare Roger, fundador de la comunitat de Taizé

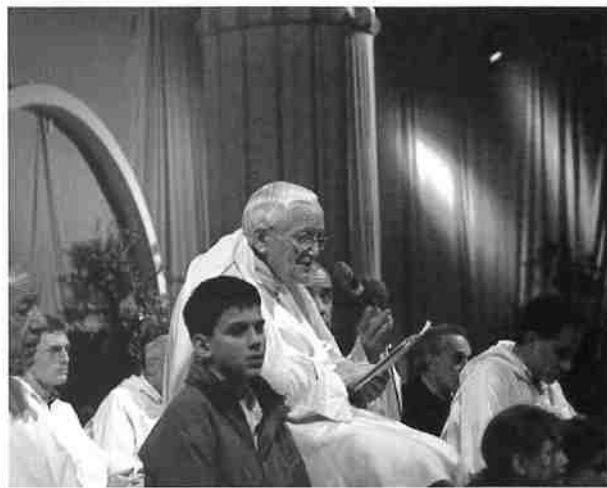


El pare Roger, fundador de la comunitat de Taizé.

El 16 d'agost de l'any passat, el pare Roger Shutz, fundador de la comunitat ecumènica de Taizé, va morir a l'edat de 90 anys, apunyalat per una dona romana de 36 anys aparentment desequilibrada. L'agressió va tenir lloc durant la celebració de l'oració de la nit a l'església de la Reconciliació, a la qual hi assistien uns 2.500 fidels, majoritàriament joves arribats de tot el món. Va morir com havia viscut: pregant i envoltat de joves i col·laboradors. Descansi en pau.

El pare Roger va arribar a França el mes d'agost de 1940, quan tenia 25 anys, procedent del seu país d'origen, Suïssa, en plena Segona Guerra Mundial. Va anar a parar a Cluny i, buscant allotjar-se, el destí el va portar a Taizé, un petit poblet de la Borgonya francesa. A Taizé va comprar una casa i durant la guerra hi va amagar refugiats polítics, especialment jueus que fugien del nazisme. De feia anys estava preocupat per la reconciliació de les esglésies cristianes, i al voltant seu va anar creixent, poc a poc, una petita comunitat. L'any 1949, els primers germans es comprometen en el celibat, l'acceptació del ministeri del prior i la comunitat de béns materials i espirituals. Com a prior de la comunitat, el germà Roger va escriure l'hivern de 1952, després d'un llarg recés, una regla de vida, La Regla de Taizé, que més tard s'anomenarà Fonts de Taizé.

Des dels anys 50, alguns monjos de Taizé viuen en indrets desfavorits d'arreu del món per ser testimonis de pau i estar al costat dels qui sofreixen. Actualment conviuen a Taizé més de cent germans, catòlics o de diferents orígens evangèlics procedents de més de vint-i-cinc països. Per la seva pròpia existència, la comunitat ecumènica de Taizé és un signe concret de reconciliació entre cristians dividits i entre pobles separats. Els germans no accepten cap donatiu ni



El pare Roger a la trobada de Lisboa.

regal, ni que sigui la seva pròpia herència personal, que destinen als més necessitats, viuen només del seu treball.

També des dels seus inicis, la dècada dels anys 50 del segle passat, la comunitat de Taizé es va convertir en

punt de trobada de joves d'arreu del món, que encara avui hi arriben a la recerca de les "fonts" de la fe, amb els seus dubtes i inquietuds. Any rere any, milers de pelegrins han anat a cercar i treballar entorn al tema central: "la vida interior i la solidaritat humana". Les trobades internacionals poden reunir en un sol mes, a

l'estiu, 30.000 joves, en un ambient de compartició, alegria i pregària.

Cada final d'any, la comunitat organitza uns encontres internacionals per a joves de tot el món, a diferents capitals i l'any 2004 va correspondre a Lisboa (Portugal) a on es van reunir 40.000 joves que varen ser acollits per 10.000 famílies portugueses. Enguany l'encontre ha tingut lloc a Itàlia, concretament a la ciutat de Milà, del dia 28 de desembre a l'u de gener, i ha registrat una participació igualment nombrosa.

Homes importants de totes les esglésies han visitat la comunitat i així van acollir al Papa Joan Pau II, a diferents bisbes anglicans i ortodoxos, a bisbes luterans de Suècia i a nombrosos pastors de tot el món.

Avui, per tot el món, el nom de Taizé evoca pau, reconciliació, comunió i l'esperança d'una primavera per a l'Església.

Més informació al web: <http://www.taize.fr>

"L'ésser humà més simple, mitjançant els més simples, pot contribuir a crear un futur de confiança, de pau i de llibertat".

"Aniria al final del món, si calgués, per posar de manifest la meva confiança en les joves generacions".

Pare Roger



L'estrès

- *Sabies que...* segons com t'hagis organitzat o planificat les vacances en pots resultar estressat?
- *Sabies que...* qualsevol persona sota l'agressió d'un soroll intens es trobarà en una situació d'estrès?
- *Sabies que...* el gerani del balcó en un dia d'estiu a les 12 del migdia a ple sol pot estressar-se?
- *Sabies que...* davant d'un examen, un cert grau de tensió provinent de l'estrès que comporta, ens pot ajudar a obtenir un millor rendiment?

A què ens referim quan diem que estem estressats?

Tots hem dit alguna vegada que estem estressats, o bé ho hem sentit d'algú de casa o d'algun amic o company de feina... En general, associem la persona estressada a aquella que és sovint molt activa, nerviosa, que sempre té alguna cosa per fer o que no sap estar-se al sofà relaxada. Si us preguntessin quina és la primera imatge que us ve al cap quan sentiu la paraula estrès, molts coincidiríeu en un prototip de persona empresària, amb corbata i el mòbil a l'orella. Doncs, us puc assegurar que tots hem viscut alguna vegada una situació estressant, però potser no l'hem relacionada com a tal.

L'estrès és un fenomen normal (sí, sí normal!), és la resposta que emet un organisme davant d'estímuls percebuts com a amenaçadors. Per tant, el bon estrès ens ajudarà a suportar situacions exigents i a reaccionar davant demandes de l'entorn. Per exemple, quan hem de fer una exposició oral davant un públic, estarem en tensió, una tensió que ens pot estressar, ens farà tremolar, suar..., però en el fons ens capacitarà per superar la tasca. Però com us imagineu, quan l'organisme no és capaç d'adaptar-se a una nova situació o se'ns exigeix més del que som capaços de respondre en aquell moment o l'estímul persisteix molt de temps, ens podem bloquejar de tal manera que no puguem realitzar les tasques més senzilles que amb prou feines representaven dificultat. Pot manifestar-se en símptomes com ara depressió, mal de cap, insomni, nerviosisme, ansietat, etc.

Un canvi de lloc de treball o de casa, una separació matrimonial o desengany, un canvi fisiològic com pot ser l'embaràs, una malaltia, una jubilació o fins i tot unes vacances ens poden conduir a una situació d'estrès quan no siguem capaços d'adaptar-nos-hi o d'afrontar les noves condicions.

Després de llegir totes les definicions, el que ha quedat clar és que tots som susceptibles de patir-ne, des d'un nadó que plora a l'hora de dormir perquè no s'ha adaptat al nou ambient, a l'adolescent davant un nou curs que no sap organitzar-se les assignatures, a un adult que ha ascendit de lloc de treball, a una persona gran acabada de jubilar que no sap què fer de les hores lliures.

Us heu preguntat si els animals i les plantes poden viure situacions similars? Doncs tant els animals com les plantes viuen situacions d'estrès! En el cas dels animals pot ser per contagi del propi estrès de l'amo, per algun canvi climàtic o geogràfic o fins i tot per viatjar amb cotxe. En el cas de les plantes, sovint poden trobar-se estressades per un dèficit d'aigua o de sol... Es diferencien de nosaltres perquè els prin-



cipals factors desencadenants de l'estrès en aquests éssers són de caràcter molt més vital.

I per què tanta preocupació per part de la societat a pal·liar l'estrès? Per què rebem tanta informació de com combatre'l si en alguns casos no és patològic? Quan els símptomes de l'estrès comencin a perjudicar la nostra qualitat de vida seria el moment idoni per recórrer a l'ajuda sanitària especialitzada... però sovint nosaltres mateixos podem prevenir-ne les situacions i mitigar-les.

Entre molts altres, alguns consells per prevenir l'estrès són: dormir les hores necessàries, realitzar exercici físic de forma regular, mantenir uns hàbits alimentaris adequats, prendre's uns minuts al dia per aplicar tècniques de relaxació, organitzar el temps de la millor manera, intentar separar la feina de la vida personal, aprendre a comunicar les nostres inquietuds i sentiments, no entrar en una rutina o trencar la monotonia de dia... Però, personalment penso que cadascú es coneix millor que ningú altre, i sap què és el que el pot estressar i en qualsevol cas què és el que l'ajuda a relaxar-se... Un podrà trencar la rutina del dia dedicant uns minuts a escoltar música, un altre llegint el diari i un altre anant amb bicicleta... o simplement canviarà de ruta o camí per arribar a la feina o s'aturarà cinc minuts a prendre el sol o a escoltar el silenci!

Tothom sap que el dia només té 24 hores i molts voldríem que en tingués més, però això no és possible i, com a mínim, cal aprofitar i viure al màxim les que té, gaudint-les sense neguits ni angoixes.

Us animo a dedicar cinc minuts del vostre temps a reflexionar sobre quines situacions us poden provocar estrès i a valorar de quina manera el podríeu prevenir! Un cert estrès, com hem vist, pot ajudar a augmentar el nostre rendiment però, malauradament, tenim uns límits i tots els excessos són dolents, per tant, el més idoni, seria buscar un equilibri!

Benet Valentí i els malalts del cor

Reproduïm a continuació una entrevista realitzada l'any 2002 per l'equip de redacció de l'Associació Gironina de Prevenció i Ajuda a les Malalties del Cor a Benet Valentí (a.c.s.), per tal de conèixer la seva poc coneguda relació amb GICOR.

Benet Valentí i Guitart

Fou soci fundador i membre de la primera Junta Directiva. Va col·laborar estretament amb el primer secretari, Josep M. Ministral (a.c.s.), i altres membres de la Junta en la redacció dels estatuts fundacionals. És una persona molt solidària, sempre a punt per fer qualsevol servei i que gaudeix d'una destacada capacitat literària. Deixem que sigui ell qui ens expliqui alguns trets de la seva vida.

Valentí, on i quan vas néixer?

Vaig néixer el 5 d'octubre de 1922 a Bonmatí, un poble petit que sempre he estimat i del qual me'n sento orgullós.

Quin record tens dels primers anys de la teva vida?

Per sobre de tot destaquen els anys que vaig anar a l'escola, una escola de la qual guardo un bell record. Eren els anys 30 i Catalunya va gaudir d'una promoció de mestres cent per cent responsables de la seva professió, tant dins com a fora de l'escola. Quant als meus estudis, m'he hagut de conformar amb l'ensenyament primari, o sigui, allò que vaig aprendre d'aquells mestres.

Però tu has tingut molta activitat, ja que sempre has sigut un lletraferit...

Vaig deixar l'escola el 1939, just acabada la guerra civil. Avui, amb el canvi que ha experimentat la societat, normalment, un noi gaudeix de facilitats per començar estudis superiors i després una carrera. Als anys 40 això era impensable per a una família de treballadors.

A casa, com per tot arreu, vàrem viure una guerra i una postguerra amb moltes estretors, sols podíem anar fent la viu-viu. Ah, i per agreujar-ho més, l'octubre del 40, un aiguat del Ter, de proporcions catastròfiques, va inundar cases, horts i fàbriques. Això va ser ploure sobre mullat. El meu pare era barber. Abans, a les famílies catalanes tenia molta força l'heretatge. Els hereus tenien l'obligació de continuar la nissaga. A mi em va tocar seguir la tradició, alternant amb el treball a la fàbrica, quan m'hauria agradat seguir estudis superiors.

En quines activitats socials has pres part?

Principalment en les del poble. He estat membre durant anys del Patronat Local de l'Habitatge, cordó umbilical del ressorgiment del nou Bonmatí. També he participat en el procés d'independència del poble i en

la redacció de la revista L'AMIC, nascuda l'any 1937.

No he militat mai en cap partit i sempre he guardat un mal record de la guerra cruenta que vaig viure.

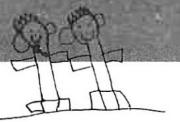
Com va ser que fossis membre de la primera Junta de GICOR?

El 1985 vaig ser operat de by-pass i el 1991 de canvi de vàlvula. El meu metge, el Dr. Masià, em va parlar de la idea de crear una associació de gent afectada del cor. No vaig pas dubtar un moment a solidaritzar-m'hi. Érem pocs, però, encapçalats pel malaurat Josep M. Ministral, vam fer possible l'ACARD i avui GICOR.

Per acabar, què demanes al futur?

Conscient del meu estat de salut i de la meva edat, no puc pas demanar impossibles, però sí que demano a Déu i als metges que em donin l'alè necessari per anar fent quelcom de profit. Que s'acabin les renyines i les guerres, que les nacions riques ho siguin menys en profit de les pobres i per la salvació de tants i tants infants que moren de fam.

Moltes gràcies Valentí, i que aquests presagis siguin aviat una realitat.



Horaris del CAP d'Anglès

MEDICINA GENERAL	INFERMERIA	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
Manel Roman Antonio Rodríguez Daniel López Elena Cardús	Gemma Caparròs Anna Tura Flora Algans Maria Sanmartín	Tarda Mati Mitja tarda Mati	Mati Tarda Mig mati Tarda	Mati Mati Mig mati Tarda	Pobles Mati Mig mati Tarda	Mati Mati Pobles Tarda
PEDIATRA Pilar Adroher	INFERMERIA Dolors Corominas	DILLUNS Mati	DIMARTS Mati	DIMECRES Mati	DIJOUS ---	DIVENDRES Mati
ODONTÒLEG Jordi Piera	AUXILIAR INFERMERIA Anna González	DILLUNS Mati	DIMARTS Mati	DIMECRES ---	DIJOUS Mati	DIVENDRES Mati
GINECÒLEG X. Ymbert J. Meléndez	AUXILIAR CLÍNICA ----- Teresa Roca	DILLUNS ----- Mati	DIMARTS ----- ---	DIMECRES ----- ---	DIJOUS Mati -----	DIVENDRES ----- -----
LLEVADORA Montserrat Garriga	----- -----	DILLUNS Tarda	DIMARTS Mati	DIMECRES Mati	DIJOUS Mati	DIVENDRES Mati
ASSISTENT SOCIAL Neus Seseña	----- -----	DILLUNS Mati	DIMARTS Mati/Tarda	DIMECRES Mati	DIJOUS Mati	DIVENDRES Mati
EDUCADORA SOCIAL Neus Valls	----- -----	DILLUNS Mati	DIMARTS -----	DIMECRES -----	DIJOUS -----	DIVENDRES -----
PODÒLEG Coral Oliva	PREUS Jubilats: 13 euros, Actius: 15 euros	DILLUNS Mati	DIMARTS -----	DIMECRES -----	DIJOUS -----	DIVENDRES Tarda

Horari: De dilluns a divendres de les 8 del matí a les 8 de la tarda, adreceu-vos directament al CAP o truqueu per telèfon.

Urgències: A partir de les 8 del vespre fins l'endemà a les 8 del matí els dies feiners. Els dissabtes, diumenges i festius durant tot el dia. Sereu atesos directament al CAP.

Mòdul d'extracció de sang: Cada dijous de les 8 a les 10 del matí al CAP. Cal demanar hora a recepció.

Visita domiciliària: Dins de l'horari laboral. És preferible avisar durant les primeres hores de la consulta.

Horaris autobús Girona-Olot i viceversa

DE GIRONA A OLOT

	Feiners	Dbte feiners	Dbte feiners	Feiners	Feiners	Dbte feiners	Feiners	Dbte feiners	Dge i festius	Feiners	Diari	Diari	Diari
Girona	7:00	7:00	9:15	9:30	11:30	11:30	13:15	13:15	15:30	15:45	17:30	19:00	20:30
Bescanó	7:15	7:15	9:30	9:45	11:45	11:45	13:30	13:30	15:45	16:00	17:45	19:15	20:45
Bonmatí	7:25	7:25	9:40	9:55	11:55	11:55	13:40	13:40	15:55	16:10	17:55	19:25	20:55
Anglès	7:30	7:30	9:45	10:00	12:00	12:00	13:45	13:45	16:00	16:15	18:00	19:30	21:00
La Cellera	7:34	7:34	9:49	10:04	12:04	12:04	13:49	13:49	-	16:19	18:04	19:34	21:04
Amer	7:40	7:40	9:55	10:10	12:10	12:10	13:55	13:55	-	16:25	18:10	19:40	21:10
Les Planes	7:50	-	-	10:20	-	12:20	14:05	-	-	16:35	18:20	-	21:20
St. Feliu de P.	7:55	-	-	10:25	-	12:25	14:10	-	-	16:40	18:25	-	21:25
Les Preses	8:10	-	-	10:40	-	12:40	14:25	-	-	16:55	18:40	-	21:40
Olot	8:20	-	-	10:50	-	12:50	14:35	-	-	17:05	18:50	-	21:50

D'OLOT A GIRONA

	Feiners	Feiners	Dbtes feiners	Diari	Dbtes feiners	Feiners	Diari	Diari	Feiners	Diari
Olot	-	7:15	-	9:15	-	12:00	-	15:00	17:45	19:00
Les Preses	-	7:25	-	9:25	-	12:10	-	15:10	17:55	19:10
St. Feliu de P.	-	7:40	-	9:40	-	12:25	-	15:25	18:10	19:25
Les Planes	-	7:45	-	9:45	-	12:30	-	15:30	18:15	19:30
Amer	6:45	7:55	7:55	9:55	9:55	12:40	14:45	15:40	18:25	19:40
La Cellera	6:51	8:01	8:01	10:01	10:01	12:46	14:51	15:46	18:31	19:46
Anglès	6:55	8:05	8:05	10:05	10:05	12:50	14:55	15:50	18:35	19:50
Bonmatí	7:00	8:10	8:10	10:10	10:10	12:55	15:00	15:55	18:40	19:55
Bescanó	7:10	8:20	8:20	10:20	10:20	13:05	15:10	16:05	18:50	20:05
Girona	7:25	8:35	8:35	10:35	10:35	13:20	15:25	16:20	19:05	20:20

Feiners: de dilluns a divendres.

Per obtenir més informació, truqueu als telèfons de la companyia Teisa 972 20 02 75 (Girona) o 972 26 01 96 (Olot).



REIS 2006

