

el serenai

BUTLLETÍ D'INFORMACIÓ MUNICIPAL
DE L'AJUNTAMENT DE CAMÓS

NÚM.

87

2021



Un any de pandèmia



HORARIS

Josep Jordi. Àrees: Alcaldia, Urbanisme, Medi Ambient i Obres i serveis

Maria Teresa Brunsó. Àrees: Serveis socials i Educació

Lluís Fortet. Àrees: Esports, Administració i Noves tecnologies

Elena Rigau. Àrees: Festes populars i Hisenda

Àlex Esteba. Àrees: Joventut, Cultura i Comunicació

Per convenir visites amb els regidors cal trucar a les oficines de l'ajuntament al tel. 972 57 31 92, o bé per correu electrònic a ajuntament@camos.cat.

HORARIS DE CULTE

Església de Sant Vicenç de Camós: Tots els diumenges a 2/4 de 10 del matí menys el tercer diumenge de cada mes.

Església de Santa Maria de Camós: El tercer dissabte de cada mes a 2/4 de 7 del vespre.

Ermita Santa Magdalena de Noves: El tercer diumenge de cada mes a 2/4 de 10 del matí.

TELÈFONS D'INTERÈS

Camós

Ajuntament **972 573192**

Espai Baldufes **973 07 00 14**

Casal gent gran **972 58 38 73**

Sanitat

Centre d'Assistència Primària **972 57 24 74**

Consultori mèdic Porqueres **972 57 63 59**

Creu Roja **972 57 24 50**

Clínica **972 57 02 08**

Transports

Taxis Pl. Turers **972 57 05 14**

Teisa **972 57 00 53**

Emergències

Telèfon únic emergències **112**

Atenció Ciutadana **012**

Mosso d'Esquadra **112**

Bombers **112**

SUMARI

Horaris i telèfons d'interès	2
Editorial	3
Vilauba ja és BCIN!	4
Recordant el nostre dia a dia	4
Plens municipals	18
Eleccions al Parlament de Catalunya 14-F	20
Treballant per Camós	20
El tauler de l'Ajuntament	22
Grup de Teatre de Camós	24
Grup de Joves Tabitum	26
El Perfil: Montse Frigoler Planas	30
Paraula de dona	33
Petjades	34
Encultura't	36
La política a les teves mans	38
Bocins d'història	40
Ara toca al lector	41
Guia de salut	42
El racó del català	44
Que vagi de gust	45
El debat	46

BUTLLETÍ D'INFORMACIÓ MUNICIPAL DE CAMÓS. Núm. 87 – 2021

Edita: Ajuntament de Camós

Coordinador: Àlex Esteba

Col·laboradors: Rocío Abelenda, Susanna Caselles, Núria Dendoller, Marta Expósito, Moisès Farrés, Marc Grabulosa, Carme Jutglar, Francesca Jutglar, Martí Jutglar, Albert Maroto, Paquita Pinatella i Àngel Vergés.

Tiratge: 300

Disseny i impressió: Lith Gràfiques, SL

Dipòsit Legal: GI – 477 – 1988

Col·labora:



Diputació
de Girona

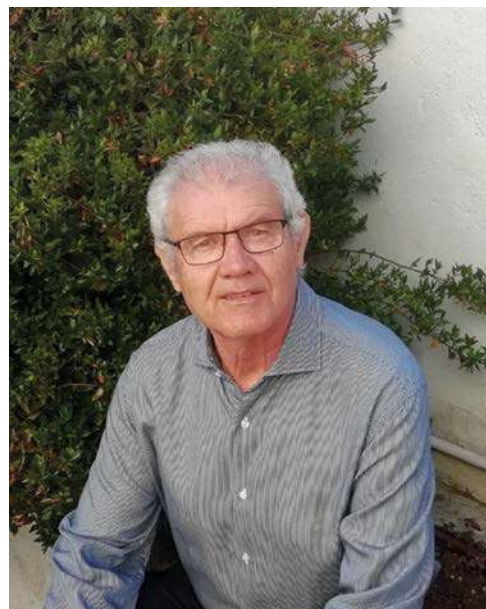
Després d'un any llarg tinc la satisfacció de tornar-me a dirigir a tots vosaltres per aquest mitjà. Un any gens fàcil per culpa d'una pandèmia que ha alterat d'una manera significativa la vida diària. El primer que vull fer és mostrar la meua solidaritat i la de tot el Consistori a la gent que s'ha vist directament afectada, i donar el condol als familiars que han perdut un ésser estimat.

Hem hagut d'alterar el camí que teníem planejat especialment de festes i cultura amb un programa adaptat a les condicions que marcaven les autoritats sanitàries. Ens sentim molt satisfets dels diferents actes que hem pogut anar programant i que en teniu àmplia informació en aquest Serenai.

També, hem pogut complir en l'aspecte social, escolarització, material escolar, serveis socials, targetes bus..., fet que ens hi ajuda molt el tenir un municipi amb famílies ben estructurades.

També hem pogut anar fent obres de manteniment i inversions per anar millorant la qualitat de vida i la cohesió territorial del municipi, fet que ajuda l'activitat econòmica tan important en aquests moments.

Per acabar, vull agrair el bon comportament de tots vosaltres amb les mesures dictades per les autoritats sanitàries i quan arribi la nostra hora, vacunar-nos. Desitjo que molt aviat puguem gaudir de les activitats esportives i lúdiques al pavelló, les de fem companyia, les trobades i partides de cartes al local social..., en definitiva, tornar a la normalitat.



L'alcalde
Josep Jordi Torrentà

Vilauba ja és BCIN!

El passat dimarts 23 de febrer, el Govern de la Generalitat de Catalunya va acordar declarar Bé Cultural d'Interès Nacional (BCIN), en la categoria de zona arqueològica, la Vil·la romana de Vilauba de Camós.

La Vil·la romana de Vilauba és un jaciment arqueològic situat a l'oest del nostre municipi i que correspon a un establiment rural d'època romana datat entre els segles II aC i el segle VII dC. Aquesta ocupació llarga el converteix en un jaciment excepcional per a l'estudi del món rural d'època romana a Catalunya. La cronologia àmplia de la vil·la (més de 700 anys de seqüència ininterrompuda) permet conèixer l'evolució del model d'explotació i d'ocupació del territori imposat per Roma a partir del segle I aC i fins al trànsit al període altmedieval.

Amb aquest anunci, a partir d'ara el jaciment tindrà la màxima protecció legal del patrimoni català, passarà a format part dels circuits de difusió escolar i turística en l'àmbit català i europeu i podrà optar a subvencions econòmiques més importants per part de les administracions superiors.



Suposant, per tant, l'impuls definitiu per a la protecció, conservació i difusió del nostre jaciment.

Un pas molt important per un jaciment que després de gairebé 50 anys d'excavacions, ens segueix donant moltes sorpreses i ha posat Camós al mapa dels principals jaciments arqueològics del país!

Recordant el nostre dia a dia

I CURSA POPULAR DE CAMÓS

El diumenge 2 de febrer de 2020 vam celebrar la primera edició de la Cursa Popular de Camós amb més de 115 participants. Amb sortida i arribada al pavelló municipal, la ruta de 7,5 km va passar per alguns dels racons amb més encants del nostre poble.

Mostafa Ouissaden i Nicole Millar es van imposar a les categories sènior masculí i sènior femení respectivament. A l'arribada, tots els participants van poder gaudir d'un bon esmorzar saludable amb un bon ambient de germanor.



El moment de la sortida de la cursa.

JORNADA DE PARTICIPACIÓ JUVENIL

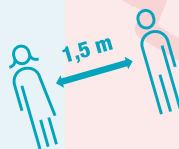
Tots els joves camosins d'entre 14 i 29 anys van rebre a casa seva una invitació a la Jornada de participació juvenil que es va dur a terme el 7 de febrer de 2020 al Local Social de Camós. L'objectiu de la trobada era donar a conèixer l'àrea de joventut de l'Ajuntament de Camós als joves i alhora poder conèixer quines són les inquietuds i les necessitats dels joves camosins, obrint també un espai perquè puguin fer arribar les seves demandes. La trobada va tenir una participació molt notable i van sortir algunes propostes molt interessants!



Un moment del sopar de dones de Camós 2020.

SOPAR DE DONES

L'última activitat que es va poder fer a Camós va ser el ja tradicional Sopar de Dones que es va celebrar el 7 de març de 2020 al Local Social de Camós. Un any més les dones de Camós van superar l'assistència dels altres anys i van poder gaudir d'una bonica vetllada amb bona companyia i un menjar exquisit.



I com bé sabeu aquell dijous 12 de març de 2020 tot allò que enteníem per normalitat va desaparèixer de la nit al dia, un virus microscòpic que tot just feia poc més d'un mes que voltava pel nostre planeta ens va canviar les nostres vides de dalt a baix. Ens va tocar confinar-nos a casa i reduir la nostra interacció social i els camosins vam complir les mesures de forma exemplar posant el nostre granet de sorra en la lluita contra el virus.

Les primeres activitats que es van haver de suspendre van ser la 9a Trobada d'homages de Camós que s'havia de celebrar aquell mateix dissabte i la 38a edició de la Caminada Popular de Camós del dissabte 22 de març.

Però la vida va seguir i vam haver d'acostumar-nos a la nova normalitat. Si d'alguna cosa ens ha servit la pandèmia, ha sigut per reinventar-nos i pensar noves propostes que de ben segur han vingut per quedar-se!



CAMÓS ÉS VIU

Una de les primeres activitats que es va celebrar encara en ple confinament i després d'un any de l'arribada de la Covid-19 al nostre país, va ser l'aplaudiment col·lectiu del 16 d'abril a les vuit del vespre. Com bé sabeu durant el confinament va sortir la iniciativa popular de sortir cada vespre a aplaudir als nostres sanitaris i sanitàries que tant estaven i estan fent per sortir d'aquesta pandèmia. Des de l'Ajuntament de Camós ens vam voler sumar a la iniciativa animant a tots els camosins a sortir a aplaudir o fer fressa el 16 d'abril a les vuit en punt del vespre.

Com sempre la participació dels camosins va ser aclaparadora i vam demostrar que Camós estava i està més viu que mai.

Podeu veure el vídeo de la iniciativa al canal de YouTube de l'Ajuntament de Camós.



FESTA DEL ROSER CONFINADA

La Festa del Roser és la festa grossa del nostre municipi i com mana la tradició s'escau el quart cap de setmana de maig. Enguany la situació de pandèmia i el confinament ens va obligar a ajornar-la, però tot i això des de l'Ajuntament de Camós i les entitats del poble vam voler preparar algunes activitats que es podien fer per celebrar la festa des de casa.

Una de les propostes innovadores, i que sembla que han arribat per quedar-se, va ser el **Concurs d'Engalanament de la Festa del Roser**. Tot i ser la primera edició, vint-i-set famílies del poble van presentar els seus millors engalanaments decorant balcons, entrades, jardins, finestres i façanes posant molt difícil la decisió al jurat. Els guanyadors del concurs van ser la família Planas Vilagran i en segona posició va quedar la família Burgas Abelenda.



L'engalanat de la façana de l'Ajuntament.



Primer premi del concurs (Família Planas Vilagran).

Concurs
d'Engalanament
de la Festa
del Roser



L'engalanat del carrer Codines.



L'engalanat de la Teresa Liu.



L'engalanat de la Montse Vila.



Segon premi del concurs (Família Burgas Abelenda).

Aquest any passat hauria sigut el quart any consecutiu que el Grup de Teatre de Camós ens presentava una obra per la Festa del Roser, però la situació de pandèmia ens va obligar a ajornar l'actuació per més endavant. No obstant això el grup de teatre del poble va preparar, en poc més d'un mes i cadascú des de casa seva, una actuació que van penjar a les xarxes socials de l'Ajuntament el 23 de maig a les set de la tarda, l'hora en què s'hagués dut a terme l'obra de teatre.

El dissabte al vespre va ser el torn dels joves que l'any 2020 havien de celebrar la seva primera nit jove, la *Camoska*, però que la situació no els ho va permetre. Així i tot els joves no es van rendir i ens van muntar la rua musical "**Camoska a casa**". A partir de les 21.30h una carrossa amb la mosca, mascota de la nit jove, es va passejar per gairebé tots els barris del poble per acostar-nos la nit jove a totes i tots.

L'activitat principal d'aquesta Festa del Roser tan especial va ser la **Cercavila del Roser** encapçalada per la Verge del Roser que va recórrer pels principals carrers de Camós acompanyada de més d'una quinzena de pagesos del nostre poble amb la finalitat d'apropar la festa a tots els veïns i veïnes del municipi. Podeu veure un reportatge – així com un vídeo recopilatori – al canal de YouTube de l'Ajuntament de Camós.



La mosca, la mascota de la nit jove.



Des de l'Ajuntament de Camós volem donar les gràcies a tots els camosins i camosines per fer possible la Festa del Roser 2020, des dels participants al concurs d'engalanament fins als nostres pagesos, i molt especialment a l'Associació Juvenil Tabitum i el Grup de Teatre de Camós, entre moltes altres persones que van fer possible mantenir ben viu l'esperit de la festa. Sabem que va ser una edició molt diferent, però entre tots la vam fer molt especial i participativa.



Un moment de l'aplec 2020.

APLEC DE SANTA MAGDALENA

Aquest any l'Aplec de Santa Magdalena també es va haver d'adaptar a les mesures dictades per les autoritats sanitàries. L'aplec va tenir lloc el dissabte 18 de juliol amb l'ofici solemne a l'entrada la capella de Santa Magdalena que va comptar amb l'acompanyament de la Principal de Porquerres. A continuació l'orquestra ens va oferir una audició de sardanes.

ENTREGA DE PREMIS DEL I CONCURS DE PRIMAVERA A CAMÓS

En ple confinament domiciliari l'Ajuntament de Camós, amb l'objectiu de donar suport a la campanya *"Em quedo a casa"*, va crear el primer concurs literari i de dibuix de Camós per tal que grans, joves i petits poguessin aprofitar el temps lliure del confinament per fer volar la seva imaginació sense sortir de casa.

Les obres que es van presentar al concurs podien ser escrits (poemes, contes o relats breus) o il·lustracions, sempre – això si – sota la temàtica *"Jo em quedo a casa"*.

La tarda del diumenge 26 de juliol va ser l'escollida per fer l'entrega de premis d'aquesta primera edició del concurs. L'entrega de premis es va celebrar a l'entorn immillorable dels jardins de l'hotel *La Sala de Camós* i va comptar amb l'acompanyament musical de l'orquestra de violoncel·ls *Limoncello*.

La llista dels guardonats és la següent:

Escrit de categoria infantil: Júlia Bataller Bagó i
Laia Surrell Ferrer

Dibuix de categoria infantil: Oriol Cabello Martínez

Poesia de categoria juvenil: Èlia Forn Oliveras

Narrativa de categoria juvenil: Martí Massanas Bosch

Il·lustració de categoria juvenil: Berta García Martínez

Poesia de categoria adult: Albert Maroto Genover

Narrativa de categoria adult: Josep Massanas Camps

Il·lustració de categoria adult: Sílvia Teixidor Abelenda

Donem les gràcies a tots els participants i aprofitem per animar-vos a tots a participar a les futures edicions!



L'orquestra de violoncel·ls "Limoncello".



NOVA CAMPANYA D'EXCAVACIONS A VILAUBA

El passat mes de juliol es van presentar els resultats de la campanya d'excavacions a la vil·la romana de Vilauba, i tot i els 43 anys d'excavacions continuades el jaciment no para de sorprendre'ns amb les seves noves troballes. En aquesta darrera campanya els esforços es van centrar a l'interior d'un pou tardoromà on es van fer troballes úniques a Catalunya amb elements com una pala de fusta, una pinta de boix o una sabata de cuir sencera, entre altres.



Algunes de les troballes de la campanya d'excavacions 2020.

VESPRES A L'ERA

L'estiu és sinònim d'activitats a l'aire lliure per aprofitar la fresca dels vespres dels dies d'estiu i el grup de joves del poble no volia perdre l'oportunitat de tornar amb les activitats estiuenques que cada any organitzen. Aquest any ens van presentar una nova proposta, els **Vespres a l'era**, tres dies d'actes culturals de petit format a la plaça de l'Ajuntament amb propostes molt diverses, des de màgia a monòlegs, passant per concerts molt íntims i el ja tradicional cinema a la fresca aquest any amb la pel·lícula *Onward*.





HAVANERES PER CELEBRAR LA DIADA

Com ja ve sent tradició el 10 de setembre, dia abans de la Diada Nacional de Catalunya, els camosins el celebrem amb la popular cantada d'havaneres a càrrec del grup Terra Endins. Aquest any no podia ser una excepció i tot i les circumstàncies va tornar a ser un èxit. I com no podia ser d'altra manera a la mitja part ho vam regar amb un bon rom cremat.



Els nois del cremat.

DONACIÓ DE SANG

El dilluns 14 de setembre els camosins vam tornar a anar a donar sang. Recordeu que si teniu entre 18 i 70 anys i peseu més de 50 quilos podeu donar sang. Tot i la situació actual és important que entre tots hi posem el nostre granet de sorra, cada gota compta!



PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "VILAUBA ANY 64"

El passat 3 d'octubre vam celebrar la presentació del llibre **"VILAUBA ANY 64: L'estiu del centurió"** a l'espai més idoni possible per fer-ho, la Vil·la romana de Vilauba. La presentació va anar a càrrec de l'autor, Enric Crespi, i Joaquim Tremoleda, arqueòleg del MAC-Empúries.

Seguidament es va fer una interessant visita guiada amb recreació virtual en 3D on els assistents van poder entrar a la vil·la altimperial on transcorre l'acció del llibre.



Un moment de la presentació del llibre.



La posterior visita guiada amb recreació virtual en 3D.

FESTA DE SANTA TERESA

Com mana la tradició, el segon diumenge del mes d'octubre toca celebrar la festa petita de Santa Maria de Camós, la Festa de Santa Teresa. El fet d'haver de celebrar la Festa Major del Roser en ple confinament ens va obligar a ajornar alguna de les activitats i és per això que enguany festa va arribar més carregada d'activitats que mai.

Vam començar la festa el dissabte 10 d'octubre amb la representació de l'obra de creació pròpia **"Vilauba Residencial"** a càrrec del Grup de Teatre de Camós, que amb dues sessions gairebé amb entrades exhaurides ens va divertir una tarda-vespre plujosa aconseguint els riures de grans i petits.



Un moment de la representació.



Una escena de l'obra "Vilauba Residencial".

Vam seguir amb l'**ofici solemne** de diumenge 11 d'octubre al migdia amb la placeta de l'església de Santa Maria plena aprofitant el bon temps i comptant amb l'acompanyament del grup musical camosí Udols de Llop.



Un moment de l'ofici solemne a la placeta de l'església de Santa Maria.



Un altre moment de l'ofici solemne amb el grup Udols de Llop al fons.

La nit de diumenge vam celebrar una de les activitats estrelles de la Festa i segurament de l'any, el **concert "Una nit amb Manu Guix"**, un concert que va exhaurir totes les seves entrades en menys de quatre dies i on el cantautor ens va fer passar una molt bona estona amb un format íntim que connectà amb el públic des del primer minut.



Un moment del concert "Una nit amb Manu Guix".



Un altre moment del concert "Una nit amb Manu Guix".

Per últim, el dilluns 12 d'octubre vam tancar la festa amb el **concert de sardanes i el concert de fi de festa** a càrrec de l'Orquestra Rosaleda.



Un moment del concert de l'orquestra Rosaleda.



El públic del concert de fi de festa.

Una festa molt diferent, però tot i les adversitats vam celebrar la festa que tots plegats ens mereixíem!

AQUEST NADAL FES CAMÓS

Va arribar el desembre i amb ell les festes de Nadal, tot i que aquest any ens va tocar viure un Nadal molt diferent del que estem acostumats, des de l'Ajuntament de Camós vam voler preparar algunes propostes per tal de no perdre l'esperit nadalenc.

Com bé sabeu abans de Nadal solíem celebrar el tradicional taller de cuina que any rere any emplenava el Local Social. Com que la situació de pandèmia ens impedia celebrar aquest taller vam preparar els **Tallers "Prepara't per Nadal"** per tal que grans i petits passéssiu una bona estona amb els de casa mentre apreníeu a fer diferents elements típics d'aquestes festes de Nadal com un tronc de Nadal, un centre de taula nadalenc o un fanalet. Encara podeu veure els vídeos dels diferents tallers al canal de YouTube de l'Ajuntament de Camós.



La decoració nadalenca de la façana de l'Ajuntament de Camós.



Alguns dels participants del XIV Concurs de Pessebres de Camós.

Tot i la situació aquest any també es va seguir amb el tradicional **Concurs de Pessebres de Camós** que celebrà la seva catorzena edició amb un nou èxit de participació tenint en compte la situació de pandèmia. Els guanyadors del XIV Concurs de Pessebre de Camós van ser:

En categoria Infantil:

Martí Serra Serra
Arnau i Guillem Bosch i Pous

En categoria Adult-Familiar:

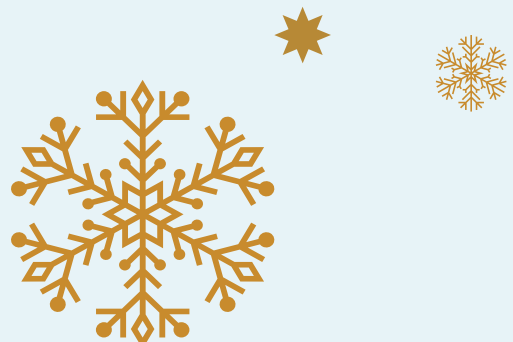
Arnau i Lluís Armengol Menció

I una **Menció especial** per la seva originalitat a Aida Macià



Alguns dels participants del I Concurs de Decoració Nadalenca.

Una nova proposta d'aquest Nadal va ser la primera edició del **Concurs d'Engalanament Nadalenc** que amb més d'una desena de participants va posar molt difícil la tasca al jurat donada l'originalitat i el treball que hi havia al darrere. Els guanyadors d'aquesta edició del Concurs van ser la família Burgas Abelenda.





I que seria un Nadal sense tió? Aquest any el tió també va arribar a Camós pels vols del pont de la Puríssima, però donada la situació sanitària no podíem fer el tradicional cagatió a la plaça. És per això que els joves i el tió van tenir la pensada d'organitzar la **Gimcana "Camós, terra de tions"**, una gimcana pel poble perquè gran i petits poguéssim gaudir de la seva màgia passejant pel nostre bonic poble mentre anàvem coneixent la família del tió. Una proposta que va agradar a grans i petits i que sembla que ha vingut per quedar-se!



La família més ràpida.





Com mana la tradició el dia de Nadal el mossèn ens va oferir la missa de Nadal a l'església de Sant Vicenç. Aquest any no es va poder oferir la xocolata calenta a tots els assistents.

El carter reial també va haver d'adaptar la seva **Visita del patge reial** a la situació sanitària i per això que el diumenge 27 de desembre va fer una ruta amb la seva carrossa per tot el poble per tal de saludar a tots els nens i nenes i va deixar la seva bústia màgica durant tot el dia a la plaça de l'Ajuntament perquè els infants poguessin anar-hi a deixar la seva carta.



I si el 27 de desembre tocava al carter reial, el vespre del dia 5 de gener eren Ses Majestats els Reis d'Orient i la seva comitiva que arribaven a Camós. Ells també es van haver d'adaptar a la situació sanitària i és per això que van haver de canviar la seva tradicional cavalcada per una **Gran Recepció dels Reis Mags d'Orient** a la plaça de l'Ajuntament. Durant l'espectacle, grans i petits van poder conèixer els diferents patges que conformen la comitiva reial d'Orient, des de carboners a patges dels regals, entre altres.





Des de l'Ajuntament de Camós volem fer un agraïment molt especial a la Comissió de Reis, al Grup de Joves del poble "Tabitum" i a la Comissió del Concurs de Pessebres per haver tirat endavant totes aquestes propostes i haver col·laborat en apropar a les cases el veritable esperit de Nadal.

FESTA DE SANT VICENÇ

I després de les festes de Nadal, a Camós toca celebrar la festivitat del nostre sant patró. Aquest any la vam haver d'adaptar a les circumstàncies i només es va dur a terme l'ofici solemne a l'església de Sant Vicenç el diumenge 17 de gener.



SESSIÓ ORDINÀRIA DE L'11 DE MARÇ DE 2020

La Presidència dóna compte al Ple:

Dels Decrets d'alcaldia des del número 2019.121 fins al 2020.14, ambdós inclosos.

De l'informe en relació al període mig de pagament a proveïdors del sector d'administracions públiques de l'Ajuntament de Camós referit al 4t trimestre de 2020.

Del Decret d'Alcaldia 2020.12 de liquidació del Pressupost General de la Corporació, exercici 2019.

Del Decret d'Alcaldia 2020.13 d'incorporació de romanents de crèdit en el pressupost de l'exercici 2020.

Per unanimitat, s'acorda:

Aprovar l'acta de la sessió anterior: acta de la sessió ordinària núm. 12/2019 de data 20 de desembre de 2019.

Aprovar nomenar representants al Consell Consultiu de la Gent gran del Pla de l'Estany els regidors Sr. Lluís Banal Sala en qualitat de titular i Sra. Maria Teresa Brunsó Puigvert en qualitat de suplent.

Aprovar el conveni de col·laboració interadministrativa entre el Consell Comarcal del Pla de l'Estany i els ajuntaments de Camós, Cornellà del Terri, Crespí, Fontcoberta, Palol de Revardit, Sant Miquel de Campmajor, Serinyà i Vilademuls, en matèria de professionals de joventut compartits.

Aprovar el conveni multilateral entre el Consell Comarcal del Pla de l'Estany i els ajuntaments de la comarca sobre la contractació conjunta del servei de Delegat de protecció de dades, assessorament, transparència i matèries connexes.

Aprovar nomenar al Sr. Josep Jordi Torrentà com a representant de l'Ajuntament de Camós al CILMA de la Diputació de Girona.

Aprovar definitivament el reformat del projecte "Vorera per a vianants a la carretera GIV-5147".

Aprovar provisionalment la modificació puntual número 17 de les Normes Subsidiàries de Planejament de Camós amb l'objectiu d'incorporar en els plànols d'ordenació la infraestructura en alta d'abastament d'aigua des del nucli de Camós fins al veïnat de Can Padrés, per tal que es pugui desenvolupar i subministrar aigua al conjunt de masies i cases disseminades de Santa Maria de Camós.

Aprovar inicialment el projecte d'adequació de la vil·la romana de Vilauba, redactat pel servei de monuments de la Diputació de Girona, amb un pressupost per import de 590.849,33 €.

Aprovar inicialment el projecte d'actuació específica (PAE) per les obres d'abastament d'aigua potable en alta al veïnat de Can Padrés.

Aprovar la Moció per a la commemoració del dia internacional de les dones.

SESSIÓ ORDINÀRIA DEL 10 DE JUNY DE 2020

La Presidència dóna compte al Ple:

Dels decrets d'alcaldia des del número 2020.15 fins al 2020.34, ambdós inclosos.

De l'informe de morositat del primer trimestre de 2020.

Del resum anual sobre el control intern de la gestió econòmica, en la seva triple accepció de funció interventora, control financer i control d'eficàcia i eficiència.

Per unanimitat, s'acorda:

Aprovar l'acta de la sessió anterior: acta de la sessió ordinària núm. 1/2020 de data 11 de març de 2020.

Aprovar l'Annex al conveni entre el Consell Comarcal del Pla de l'Estany i els ajuntaments de la comarca, per al desenvolupament del projecte Bus Nit, subscrit el 10 d'abril de 2017, per al 2020.

Aprovar el conveni de col·laboració entre l'administració de la Generalitat de Catalunya, mitjançant el Departament d'Educació i l'Ajuntament de Camós per al desenvolupament del projecte SOM-Hi, per als cursos del 2020-2021 al 2023-2024.

Aprovar inicialment les bases reguladores dels ajuts per a material d'estudis per als veïns de Camós i la seva convocatòria per al curs escolar 2020-2021.

Aprovar la Moció presentada per la Societat de caçadors de Banyoles i comarca per la qual aquesta Corporació Municipal es compromet a recolzar la Caça i l'activitat ocellaire, així com a instar als governs autonòmic i Estatal a recolzar ambdós activitats com a motors de desenvolupament socioeconòmic del món rural i eines de conservació ambiental.

Aprovar el Pla econòmic i financer 2020 a 2021

Aprovar ratificar el contingut de l'acta de la comissió extraordinària per instar la sol·licitud de declaració del jaciment de la vil·la romanavísigoda de Vilauba com a bé cultural d'interès nacional de data 3 de desembre de 2019.

SESSIÓ ORDINÀRIA DEL 16 DE SETEMBRE DE 2020

La Presidència dóna compte al Ple:

Dels decrets d'alcaldia des del número 2020.35 fins al 2020.64, ambdós inclosos.

De l'informe de morositat del segon trimestre de 2020.

Per unanimitat, s'acorda:

Aprovar l'acta de la sessió anterior: acta de la sessió ordinària núm. 2/2020 de data 10 de juny de 2020.

Aprovar definitivament la liquidació i els estats i comptes anuals corresponents a l'exercici 2019, integrats pels estats d'ingressos i despeses de l'exercici corrent, la classificació funcional de despeses, l'estat d'ingressos i despeses d'exercicis tancats, el romanent de tresoreria, el resultat pressupostari i el balanç de situació.

Aprovar com a festes locals de l'any 2021 el dilluns 16 d'agost i el dilluns 25 d'octubre.

Aprovar inicialment les bases reguladores dels ajuts per al foment del transport públic entre els/les joves estudiants de Camós, per al curs 2020-2021.

Aprovar definitivament el projecte d'adequació de la vil·la romana de Vilauba.

Aprovar inicialment la memòria tècnica "Ampliació dels nínxols del cementiri municipal de Camós", redactat pels serveis tècnics municipals, per import de 39.927,40€. Amb aquesta ampliació es dotarà al cementiri de 20 unitats de nínxols de dimensions normals i 5 unitats de nínxols dobles. La superfície de l'actuació és de 30,66 m².

Aprovar, a partir del 2 d'octubre de 2020, la subscripció d'aquest Ajuntament al Pla de serveis de XALOC per a la prestació del servei de gestió, recaptació i inspecció dels tributs i altres ingressos de dret públic, aprovat pel Consell Rector de XALOC (BOP Girona núm. 135 de 15/07/2020) i les modificacions que puguin operar, en substitució del conveni subscrit per aquest Ajuntament que delega les facultats de gestió, liquidació, de recaptació voluntària i executiva, i d'inspecció de la Taxa per l'aprofitament especial del domini públic local a favor d'empreses explotadores de serveis de subministraments d'interès general, amb motiu de la seva pèrdua de vigència.

Aprovar inicialment l'expedient de modificació de crèdit número 02/2020.

Assumptes urgents

Autorització de llicència d'ús comú especial per l'ocupació temporal de la Llar d'infants municipal de titularitat de l'Ajuntament de Camós a favor del Consell Comarcal del Pla de l'Estany- Centre El Puig.

SESSIÓ ORDINÀRIA DEL 16 DE DESEMBRE DE 2020

La Presidència dóna compte al Ple:

Dels decrets d'alcaldia des del número 2020.65 fins al 2020.96, ambdós inclosos.

De l'informe de morositat del tercer trimestre de 2020.

Per unanimitat, s'acorda:

Aprovar l'acta de la sessió anterior, ordinària de data 16 de setembre de 2020.

Aprovar inicialment el Pressupost General de l'Ajuntament de Camós per a l'exercici 2021, les bases d'execució del pressupost, la plantilla orgànica del personal i la relació de llocs de treball.

INGRESSOS

CAPÍTOLS	CONCEPTE	AJUNTAMENT
1	Impostos directes	179.862,77
2	Impostos Indirectes	25.000,00
3	Taxes, preu públics i altres ingressos	67.467,80
4	Transferències corrents	291.383,31
5	Ingressos patrimonials	11.300,75
	Total ingressos corrents	575.014,63
6	Alienació d'inversions reals	0
7	transferències de capital	60.090,04
	TOTAL PRESSUPOST	635.104,67

DESPESES

CAPÍTOLS	CONCEPTE	AJUNTAMENT
1	Despeses de personal	61.650,00
2	Despeses en béns corrents i serveis	314.700,00
3	Despeses financeres	0
4	Transferències corrents	44.300,79
5	Fons de contingència	0
	Total despeses corrents	420.650,79
6	Inversions reals	214.453,88
7	Subvencions de capital	0
8	Actius financers	0
9	Passius financers	0
	TOTAL PRESSUPOST	635.104,67

Aprovar inicialment el projecte constructiu d'ampliació de la secció de la llera de la riera Matamors al seu pas pel nucli urbà de Camós.

Aprovar l'adhesió de l'Ajuntament de Camós a l'Acord Marc de subministrament d'equips d'impressió i de multifunció en les modalitats de compra i arrendament amb destinació a les entitats locals de Catalunya.

Aprovar inicialment el reglament del servei de cementiri municipal.

Aprovar la Moció de suport a la petició dels Consells Esportius de Catalunya per declarar l'activitat física "Bé essencial".

Aprovar els convenis urbanístics entre l'Ajuntament de Camós i els propietaris relatius a la cessió dels terrenys afectats pel poder executar el Projecte de vorera per a vianants a la carretera GIV-5147 a Camós.

Aprovar prèviament el Projecte d'Actuació Específica (PAE) per les obres d'abastament d'aigua potable en alta al veïnat de Can Padrés.

Eleccions al Parlament de Catalunya 14-F

El passat 14 de febrer vam haver d'anar a votar els nostres representants al Parlament de Catalunya amb unes circumstàncies totalment atípiques donat que estàvem en plena pandèmia.

Així i tot, Camós novament va destacar per la seva alta participació en els comicis amb un 73,67%, una de les participacions més altes de Catalunya i vint punts percentuals per sobre de la participació global del país.

Aquesta vegada a Camós va ser Junts per Catalunya la força guanyadora amb 156 vots, a trenta-cinc vots d'Esquerra Republicana que va quedar segona força amb 121 vots. La CUP va quedar com a tercera força amb 38 vots, un 9,62%.



Treballant per Camós

Com ja venim fent a cada nova edició d'aquest butlletí d'informació municipal, us informem de les actuacions més rellevants que s'han realitzat des de l'Ajuntament de Camós al nostre municipi durant aquest any de pandèmia.

ARRANJAMENTS PERIÒDICS DE CAMINS

Com bé sabeu, cada any intentem fer millores de diferents camins rurals per millorar la cohesió territorial del municipi i evitar la despoblació de les nostres muntanyes.



Alguns dels camins arranjats.

ADEQUACIÓ DE L'ESPAI JOVE DE CAMÓS

Una aposta d'aquest Ajuntament és l'adequació de l'espai jove per fer-lo més atractiu i que pugui ser un espai on els joves camosins puguin venir a fer deures o simplement a passar l'estona o a fer activitats socialitzant-se amb altres joves. En aquesta primera fase s'ha comprat una part del mobiliari i s'han construït una grada i una zona de bar.



ILLUMINACIÓ LED AL PASSATGE RAMIÓ I AL CARRER VILARNAU



Aquest primer semestre, i seguint l'aposta per la tecnologia LED, s'ha canviat l'enllumenat públic del Passatge Ramió i el Carrer Vilarnau a LED que no només disminueix el consum sinó que a més, també aporta més lluminositat.

NOVA IMATGE DE LA FAÇANA DE L'AJUNTAMENT DE CAMÓS

A la façana del nostre Ajuntament li convenia un toc de color, és per això que pels volts de la Diada Nacional vam col·locar-hi l'escut del nostre poble fet amb trencadís. Amb la posterior instal·lació d'un llum, ara la façana del consistori llueix molt més tant de nit i de dia.



CUNETA AMERICANA A SANT MAURICI

La cuneta americana és una molt bona opció en carreteres estretes, aquest és el cas d'aquest tram de la carretera de Sant Maurici entre el veïnat de la Perpinyana i el veïnat de Can Pigemen què s'hi ha fet cuneta americana.



NOVES ÀREES DE RECOLLIDA DE RESIDUS

El Consell Comarcal del Pla de l'Estany i els ajuntaments de la comarca hem acordat un canvi de servei de recollida de residus i properament el nostre municipi ampliarà la zona de recollida *Porta a Porta* per tal de millorar la recollida selectiva al nostre poble i superar en escreix l'objectiu europeu de recollida selectiva. Els habitatges disseminats que no realitzaran aquest servei hauran de llençar els seus residus a les àrees de recollida respectives que estaran tancades i només els veïns afectats tindran la clau per tal de fer un major control de la recollida selectiva de residus.



El tauler de l'Ajuntament

L'AJUNTAMENT JA TÉ XARXES SOCIALS!

Durant el darrer any hem creat perfils de l'Ajuntament de Camós a diferents xarxes socials com ara Instagram i Twitter i també tenim canal de YouTube.

Trobeu-nos i seguïu-nos per participar i estar al dia de l'actualitat municipal i ciutadana de Camós!



@ajuntamentCamos



@ajcamos

ORDINADORS PORTÀTILS PER A LES FAMÍLIES

Durant els primers mesos de pandèmia i davant la implementació de l'educació en línia pels escolaritzats, l'Ajuntament de Camós vam posar a disposició de les famílies del poble alguns ordinadors portàtils de préstec mentre durés el confinament domiciliari per tal d'ajudar a les famílies que poguessin tenir dificultats.



REGAL DE NADAL

Abans de les festes nadalenques us vam repartir a totes les cases el calendari 2021 i el llibre de Recull de receptes de Camós que hem editat aquest any des de l'Ajuntament de Camós.



ET NECESSITEM!

Estem documentant el pas de mossèn Verdura per Camós i és per això que us demanem que si teniu algun exemplar del fulletó "El Grill" o algunes cintes de casset que feia el Pare Mariver i repartia als feligresos, et necessitem!

Ja ho veuràs, és molt senzill i el material seguirà essent teu, només has de portar els exemplars que tinguis a l'Ajuntament en horari d'oficina perquè en puguem fer un escaneig o copia i t'ho puguem tornar. Si tens dificultats per portar-ho, també pots trucar i buscarem una solució.

Ara és el moment de treure la pols a les caixes i segur que repassant encara trobareu algun exemplar. Entre tots vetllem per mantenir el patrimoni escrit del nostre municipi!

CONVENI AMB EL CENTRE OCUPACIONAL "EL PUIG"

L'Ajuntament de Camós i el Centre Ocupacional EL PUIG van arribar a un acord de col·laboració perquè les persones usuàries d'aquest servei puguin, almenys durant la situació creada per la COVID-19, ocupar l'espai Baldufes per dur-hi a terme les seves activitats. D'aquesta manera l'Ajuntament dona una utilitat de caràcter social a l'espai que va ser la llar d'infants municipal i que actualment es trobava en desús.



L'Espai Baldufes.

ABOCAMENTS INCÍVICS

Durant el mes de juliol es van detectar fins a 9 abocaments il·legals d'uralites als vorals de diferents carreteres i camins del nostre municipi. Després de les investigacions pertinents per part dels Mossos d'Esquadra i els Agents Rurals es va trobar els culpables i es va poder procedir a la retirada d'aquests abocaments.

Aprofitem per recordar als ciutadans que si tenen residus tòxics o voluminosos s'han de portar a la deixalleria i no es poden deixar a l'àrea de recollida d'escombraries ni abocar-los als espais naturals. I si mai trobeu algun cas, us demanem que truqueu a l'Ajuntament de Camós.



Un dels abocaments d'uralites.

SUBVENCIONS DIPUTACIÓ

Durant aquest darrer any l'Ajuntament ha comptat amb el suport econòmic de la Diputació de Girona per a les actuacions següents:



Diputació
de Girona

Tipus	Actuació	Import concedit
Actuacions municipals motivades pel temporal Glòria	Actuacions en camins	15.390,78 €
Assistència i cooperació municipis. Despeses corrents	Manteniment camins	14.126,35 €
Assistència i cooperació municipis. Inversió	Portada d'aigua al veïnat de Can Pigem	25.000,00 €
Assistència i cooperació municipis. Camins	Actuacions en camins	1.100,00 €
Assistència i cooperació municipis. Cooperació cultural	Cooperació cultural	6.904,65 €
Assistència i cooperació municipis. Noves tecnologies	Noves tecnologies	814,02 €
Mil·lenari	Actes celebració del Mil·lenari de Camós	1.650,00 €
Publicacions d'interès local editades pels ajuntaments	Edició del llibre <i>Recull de receptes de Camós</i>	1.666,77 €
"Del Pla a l'acció" 2020-21, L3	Substitució il·luminaries nucli urbà	5.805,64 €

Grup de Teatre de Camós

Tancàvem el darrer article publicat al Serenai tot dient que el 2020 seria un any molt especial. I ho dèiem referint-nos a la celebració del mil·lenari de Camós. I ho hem encertat de ple, l'any 2020 ens quedarà gravat a la memòria per molts anys... però no pas pel mil·lenari! No correspon aquí fer el comentari de tot el que ha suposat (i suposarà) la pandèmia de la Covid . Aquí ens pertoca fer l'humil crònica del Grup de Teatre de Camós al llarg d'aquest any. Tornem allà on ho vàrem deixar. Us dèiem a l'anterior Serenai que el Grup ja tenia enllestit el guió de l'obra de teatre a representar per la festa del Roser. I així anàvem fent els nostres assajos fins al mes de Març... I va arribar el confinament, a parar els assajos! Però ben aviat els vàrem reprendre encara que fossin en format de videoconferència. Malgrat això no vàrem trigar a veure que no podríem fer la representació del Maig. De fet, tota la festa del Roser es va haver de reinventar. Què farem? -ens preguntàvem mentre compartíem pantalles. I de tant donar-li voltes nasqué la idea de fer una obra de Teatre Confinat. Vàrem recórrer a la nostra estimada i enyorada empresa Camós TV per gravar un curtmetratge sobre el confinament, que es va penjar a les xarxes socials la tarda del 23 de Maig. Aquesta edició especial del Telenotícies so-

bre els efectes de la pandèmia i el confinament fou conduït per les nostres aclamades presentadores, la glamurosa i la pagesota, i comptà amb les habituals seccions de la nostra programació: l'espai Salut de la dra. Caparrós, la previsió del temps d'en Tomata Molina (i en miniMolina), el programa d'alta gastronomia Cuines, el programa de Fauna sobre el confinament dels animals, el reportatge sobre les tendències de la Moda Confinada, el desvetllament de misteris del professor Darbó, les peripècies confinades del Foraster, el testimoni de primera mà de la família Pera i els millors moments del Zona zàping, sense oblidar per descomptat les intervencions institucionals de les nostres autoritats municipals. A hores d'ara el vídeo penjat a You Tube suma més de 400 visualitzacions, xifra que depassa l'aforament habitual del nostre pavelló. Podem considerar-ho doncs un nou èxit de la companyia.

I després va arribar la desescalada amb les mesures de seguretat i distanciament. El Grup va reprendre els assajos... amb mascareta i molt de gel hidroalcohòlic que no faciliten les coses precisament. De tota manera va haver de passar una bona part de l'estiu abans no poguéssim albirar la pos-



sibilitat de fer una representació EN DIRECTE. Però no hi ha mal que cent anys duri i finalment arribà el dia de l'estrena de l'obra, Vilauba Residencial, el dia 10 d'Octubre dins dels actes de la festa de Santa Teresa. L'obra, creació col·lectiva del Grup de Teatre, escenifica les peripècies d'un grup de veïns que conviuen a un edifici de luxe a la urbanització més exclusiva de Camós. Allí s'hi ha ajuntat els perfils més variats: conservadors, progressistes, carques, alternatius, misàntrops, extravertits... Un dècim de Loteria premiat amb el primer premi és el detonant d'una comèdia d'em-bolics on els personatges masculins sospiren pels malucs i la faldilla curta de la veïna de l'àtic que, al seu torn, se les ha d'empescar per rebre el seu pare per Nadal sense desvelar el seu veritable ofici. Davant de l'atònita mirada dels fills de les famílies, de la veïna rondinaire que hi ha d'haver a qualsevol escala i amb la inestimable ajuda del conserge, tot orelles, fidel servidor dels seus veïns, es van succeint els esdeveniments fins un apoteòsic final –precedit d'una esbojarrada festa – en que els personatges femenins prenen complida venjança de tanta infidelitat. Donades les circumstàncies d'aforament limitat, tot recordant temps antics, es van haver de programar dues sessions, a les 19 i a les 22 h. L'afluència d'espectadors fou, com en altres ocasions, tot un èxit. Gràcies per la vostra fidelitat. Sou el nostre públic i la principal motivació per a nosaltres. A quarts de dotze, amb notable cansament, tornàvem a agrair els vostres aplaudiments. Ens heu fet saber que vàreu gaudir de l'obra, que vàreu riure, que vàreu passar una molt bona estona... i que aquest any com mai us feia falta enmig de la tristor que ens genera la pandèmia. Moltes gràcies!

I ara? Doncs bé, el Grup de Teatre de Camós no para. Ja està començant a preparar una nova obra. Una comèdia d'anades i vingudes que converteix el que els protagonistes esperaven que fos un dia normal en una autèntica caixa de sorpreses. A dia d'avui, però, els assajos només són telemàtics, confiant que la situació millori i l'estrena es pugui fer per la feta del Roser. Però això, qui ho pot assegurar? El que sí podem assegurar és el nostre compromís en seguir treballant per mantenir el caliu del teatre ben viu al nostre poble. Gràcies per la vostra confiança, vosaltres feu que tot l'esforç valgui la pena.

Albert Maroto



Alguns moments de la representació de l'obra "Vilauba residencial".



En primer lloc, i abans de fer un repàs de les activitats d'aquest darrer semestre, des del Grup de joves Tabitum us volem desitjar un molt bon any camosins i camosines!

Aquest darrer any ha sigut un any dur per a totes i tots, i els joves no ens n'hem escapat. De la nit al dia ens va canviar tot allò que enteníem per normalitat i vam haver de reduir al mínim la nostra interacció social. Això podia haver suposat també uns mesos morts pel Grup de Joves, però lluny d'això, els joves vam demostrar la nostra implicació i estima pel poble preparant una infinitat d'activitats per a tothom, això sí, sempre seguint les mesures vigents dictades per les autoritats sanitàries.

La primera activitat que ens va arribar va ser la Festa Major del Roser del mes de maig. L'any passat havia de ser el primer any que es celebrava la *CamosKA*, la nit jove de Camós, una nova aposta de Tabitum i l'Ajuntament per posar una mica de música a la nit del dissabte de la nostra festa major. Evidentment, la nit jove no es va poder celebrar per la situació sanitària, però lluny de rendir-nos ens vam reinventar fent la **CamosKA a casa**. El dissabte al vespre una carrossa amb la mosca, la mascota de la nit jove, es va passejar per

gairebé tots els carrers del nostre poble portant la música arreu, perquè joves – i no tan joves – poguessin gaudir de la nit jove sense sortir de casa.

El matí del diumenge de la festa, la mateixa carrossa de la mosca també va acompanyar la Verge del Roser i els tractors dels pagesos del poble formant part de la comitiva de la Cercavila del Roser i posant un granet de sorra més a una Festa del Roser que tot i ser diferent el Grup de Joves vam gaudir moltíssim!

Aviat va arribar l'estiu i calia repensar les activitats a la fresca per tal d'adaptar-les a les mesures dictades per les autoritats sanitàries. Ja feia temps que estàvem pensant que calia fer un pas més amb les activitats d'estiu i aquest estiu era el millor moment per plantejar un canvi. Vam apostar per **Vespres a l'era**, un cicle d'actes culturals de petit format. Màgia, música, monòlegs, cinema... durant tres divendres la plaça de l'Ajuntament es va emplenar de gom a gom – sempre respectant les distàncies – per poder gaudir d'àmbits ben diferents de la cultura del nostre país. Des de Tabitum estem molt contents de la bona rebuda que va tenir aquesta nova proposta tot i ser un any complicat.



Un moment de la "CamosKA a casa".



El grup de joves després del segon dia de Vespres a l'era.

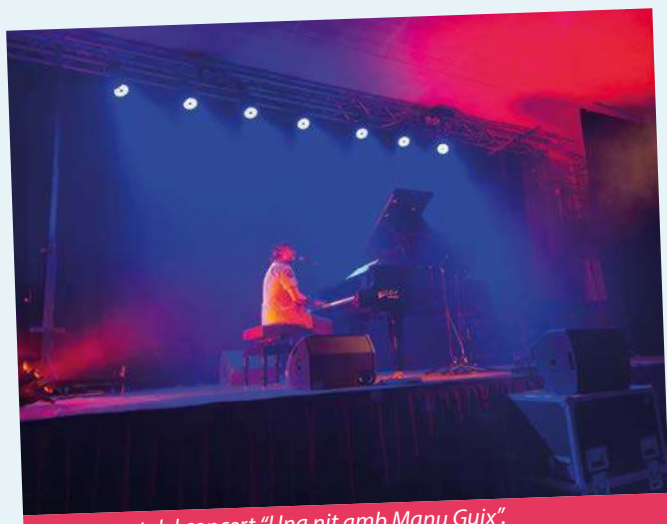


Els nens del casal durant la seva excursió a Salt Dalmau.

Un any més va tornar el **Casal d'estiu de Camós**! Tot i que eren temps difícils no podíem deixar els infants del poble sense lleure després de tants de mesos tancats a casa. Al llarg de tres setmanes la mainada es van divertir amb una gran diversitat d'activitats, des de plantar mongetes a fer cartells, anant d'excursió a peu o amb bicicleta, fent teatre, anant a la piscina, etc. Volem aprofitar aquestes pàgines per agrair a les famílies haver confiat un any més amb el Casal de Camós, però també volem agrair als petits de casa que s'ho van venir a passar bé al nostre casal i van fer encara més gran el nostre petit poble. Fins a la propera *vaquipandis*!



Els nens de casal abans de la seva sortida amb bicicleta.



Un moment del concert "Una nit amb Manu Guix".

Amb l'arribada de la tardor va arribar també la Festa de Santa Teresa, una bona oportunitat per poder celebrar alguna de les activitats ajornades de la Festa del Roser. Tot i que no podíem celebrar la nit jove vam pensar que havíem de fer alguna cosa especial i ens va faltar temps per posar-nos a treballar de valent amb l'Ajuntament de Camós. I que millor per passar la pandèmia que una **"Nit amb Manu Guix"**. Un concert espectacular, molt íntim i proper on l'artista va connectar des del primer minut amb el públic.



El grup de joves amb en Manu Guix.

I de mica en mica va arribar el desembre, i amb ell les festes nadalenques. Com tots sabeu, per aquestes dates el Grup de Joves sempre celebràvem el tradicional Cagatió a la plaça, però com que aquest any no era possible des de Tabitum vam organitzar la **gimcana "Camós, terra de tions"**. Un matí diferent on grans i petits van poder gaudir de la màgia del tió tot descobrint racons del nostre poble. Amb l'activitat també es van recaptar 490 euros que van anar

íntegrament destinats a la Marató de TV3 d'aquest any. El Grup de Joves també vam participar en altres activitats del programa de festes de Nadal com l'arribada del patge, la Gran Recepció dels Reis Mags d'Orient, els tallers "Prepara't per Nadal" o el I Concurs de Decoració nadalenca, tot aportant el nostre petit granet de sorra perquè tot i la situació a Camós no perdéssim l'esperit nadalenc!



Alguns dels participants de la gimcana.





La família guanyadora del sorteig de la panera.

I ens preguntareu, com es presenta l'any que comencem? Doncs bé, des del Grup de Joves no parem, ja fa molt de temps que estem preparant algunes coses per a tots vosaltres perquè no ens podem quedar de braços plegats. Això sí, sempre respectant les mesures dictades per les autoritats sanitàries. Durant aquest darrer any des de Tabitum hem hagut de fer de tot, des d'encarregar-nos de l'organització a controlar l'entrada o fer servei de bar, un repte en majúscules donat que mai havíem hagut de controlar tantes coses alhora, però estava clar que Camós s'ho mereixia i havíem de demostrar que la cultura sempre ha sigut i serà SEGURA.

Com veieu el Grup de joves cada any es supera, però tot això no seria possible sense la vostra assistència i suport incondicional. Moltes gràcies a tots!

La columna del tècnic de joventut

La vitalitat i l'empenta de l'Associació de Joves de Camós (Tabitum) és encomiable. Gaudeix d'un capital social privilegiat ple de joves amb energia i ganes de fer coses. El millor d'aquesta entitat és la voluntat i l'altruisme amb què fan les coses, ja que això dona un punt de qualitat humana a l'entitat. Els joves dins les seves obligatorietats, estudis, feines i altres tipus d'ocupacions busquen temps per dedicar al poble. L'entitat de Joves de Camós s'ha convertit en una entitat amb un paper important al municipi, és clar que l'Ajuntament del municipi també té part de culpa en el creixement i protagonisme de l'entitat, ja que ha confiat amb el grup de joves i els hi ha cedit l'organització de les festivitats del poble donat certa llibertat per portar a terme algunes accions extres fora del calendari de festivitats, com per exemple enguany amb Vespres a l'era o la Gimcana "Camós, terra de tions". S'ha de reconèixer que els habitants de Camós són un públic molt fidel i fan que la feineda de l'entitat cobri encara més sentit.

Per tant estem davant d'una gran simbiosi al municipi de Camós, ja que hi ha una entitat amb ganes de fer coses i un públic amb ganes de participar a la vida del poble i les accions que proposa l'entitat.

Llarga vida a Tabitum i als joves que formen part de l'Associació. Felicitats!

Joan Mora

Tècnic de Joventut municipal



Montse Frigoler Planas

Música, professora de piano i acordió

"Donar classes online de música és una feina molt feixuga, no t'hi acabes acostumant"

És la primera entrevista amb mascareta. La nova normalitat comporta canvis en les relacions socials. Ens trobem a la plaça de la Bòbila i parlem de la importància d'aquest espai en la vida social ja no només dels veïns de la zona o del poble sinó de la mateixa comarca. Amb el confinament s'ha notat més moviment de gent del Pla de l'Estany buscant un refugi tranquil en aquesta plaça. Li comento que quan era petita aquesta zona eren camps i que la mainada jugàvem tot el dia al carrer, entre el Sant Jordi i el del Roser. La Montse, que admet que li ha costat acostumar-se a la mascareta (duu una transparent que permet veure millor la facció de la cara i la boca), em comenta que ella també estava acostumada a jugar al carrer. Ha crescut en el Puig de la Puda de Banyoles.

Fa un dia assolellat. La plaça està tranquil·la tot i que és Dijous Llarder. Només hem vist passar un grup escolar d'excursió. En altres temps la plaça estaria plena, amb autobusos al voltant.

Aquesta afició per la música que ara és la teva professió et ve de molt jove? El meu pare era professor de piano. Ho he viscut tota la vida a casa. Es pot dir que vaig tocar abans el piano que aprendre a caminar perquè el pare m'asseia a la falda mentre donava les classes de piano i jo m'hi adormia.

Així vas començar molt petita... Sí, amb tres anys ja començava a tocar alguna cançoneta. A casa sempre hi havia música, el pare feia classes, tocava el piano, la flauta, la guitarra. La música sempre ha estat present.

És curiós el tema de l'acordió perquè em dona la sensació de ser un instrument poc comú. El piano és més habitual entre els músics.

De fet l'acordió té un teclat igual que el del piano. Si que és cert que no és tan habitual, és un instrument més tradicional. Al País Basc, a Andorra o als països nòrdics és més comú, és un instrument estimat, aquí no tant. Aquí pot ser és més habitual el violí, la guitarra, el piano... Rarament un alumne vol estudiar acordió. Pels adults és més fàcil, per la mainada l'acordió és més feixuc. Han de fer molta força

amb la mà esquerra per tancar la manxa. Només un o dos alumnes volen fer acordió.

L'acordió és més desconegut per la mainada? Has de pensar que s'ha de tenir força per manxar. Es cansen molt. L'acordió és un instrument no gaire agraït al principi. Si que hi ha acordions petits que faciliten la feina però té aquesta dificultat afegida que requereix força. L'adult l'agafa amb més facilitat, li és més còmode.

Estàs de professora a l'Escola Municipal de Música de Girona. Sí. Vaig començar com a professora al Conservatori. Quan estava fent els últims cursos de música ja feia classes, cobria baixes, feia substitucions i així vaig començar, donava classes a petits i grans. Feia diferents cursos. Et trobaves amb substitucions de tots els cursos. I quan es van introduir nous instruments van demanar professors d'acordió i només ens vam presentar dues persones, un noi i jo. Va ser tot un avantatge saber tocar l'acordió. Abans el Conservatori estava a la Cort Reial. Era un edifici vell de quatre plantes amb problemes a l'estructura. A més, es va créixer i no hi cabíem. Necessitàvem un lloc i més seguretat, l'estructura estava molt malmesa. Es va acabar dividint: per un costat el Conservatori i per l'altre l'Escola de Música. Jo vaig passar a l'Escola de Música que es va situar a la carretera de Barcelona amb alumnes fins als 12 anys, i a partir dels 13, al Conservatori que està a la Casa de Cultura. Als primers anys era una mateixa empresa, uns dies anaves a un edifici i uns altres dies anaves a l'altre. No era pràctic. Amb el creixement ara ja són dues empreses ben diferenciades. Joestic a l'Escola Municipal de Música.

I concerts? No sóc de fer concerts. M'agrada més l'ensenyament. Fa dos anys més o menys vaig fer un concert benèfic a l'Ateneu de Banyoles per l'Oncolliga. Va ser d'una gran satisfacció personal per la meua feina professional i per la causa per la qual ho estava fent, la lluita contra el càncer. Fer un concert són paraules majors. Hi ha molta feina de preparació, moltes hores de dedicació. De concerts, si que en fem internament a l'escola i regularment acompanyo als grups corals de l'escola. Per exemple, recordo l'experiència

LA FITXA

Nom: Montse Frigoler Planas

Edat: 51 anys

Nascuda a: Banyoles, 22 d'abril de 1969

Viu al: carrer Santa Magdalena de Camós des de l'any 1996

Professió: Professora de piano i acordió a l'Escola Municipal de Girona



de participar en el càsting del concurs de corals de TV3 amb el Cor Geriona, coral de la nostra escola. Va ser molt emocionant. Hi havia moltes corals que s'hi presentaven. No ens imaginàvem ser seleccionats. Anàvem a participar. Va ser una experiència molt positiva veure tot aquell moviment!

I ara les classes amb aquesta pandèmia com ho esteu fent? Amb el confinament del març passat vam haver d'acabar les classes online. Faig classes d'instrument i de llenguatge musical. Tot plegat és molt difícil. Donar classes online de música és una feina molt feixuga, no t'hi acabes acostumant. Necessites tenir el nen davant. Li has de corregir la posició de les mans, del cos... online és molt difícil. Continuament estan aprenent notes i posicions noves que requereixen la visualització de les mans, per entendre-les. Vam reprendre el nou curs bé i cap a finals octubre, novembre vam estar un altre cop. Després de Nadal tornem a estar confinats i ara fa poc que els extraescolars han tornat a obrir-se presencialment. Fins i tot van venir del telenotícies de TV3 a l'Escola per veure com tornàvem a les classes presencials i a aquesta nova normalitat. Amb els adults és una mica més fàcil les classes per Internet, amb la mainada es complica tot una mica més... A vegades veus a l'avi aguantant el mòbil de l'alumne per poder fer la classe per videokonferència, i cal afegir la dificultat de les pantalles congelades, la mala connexió, etc. Veus l'esforç de les criatures... Hem tornat a una normalitat però amb tot un protocol que ho fa tot molt feixuc i cansat.

Ha de ser molt complicat. Sí, la veritat és que sí. Pensa que abans els pares et deixaven el nen o la nena a la classe. Ara, no poden entrar a l'escola. Els hem de duu al pati, puja, baixa, deixa'ls allà, espera't... perds temps. Desinfecta l'instrument, les cadires, gel hidroalcohòlic, pren la temperatura... Una classe de quaranta minuts es converteix amb sort en trenta. És una normalitat molt rara... Recull cadires, apilonales si després hi ha una classe que no les requereix, hi ha instruments que s'han de muntar... esgotador, ja et dic perds molt de temps.

Ja veig que la feina s'ha complicat molt en el vostre sector... Sí, ara t'adones de la magnitud de la tragèdia sobretot per les criatures. Quan a principis del mes de març passat parlaven de tancar l'escola no t'imaginaves de cap de les maneres tot això. I és que a partir del març es va acabar la normalitat. Vam tornar a l'escola a fer els cursos de formació del professorat al juny fins al 15 de juliol i res més.

El sector cultural ha quedat molt malmès. La gent que es dedica al món cultural ha quedat tocada. Hi hagut molta gent que s'ha hagut de buscar una altra cosa per sobreviure.

Sí, realment tot s'ha complicat molt més. Parlem del poble. Què és el que més t'agrada de Camós? La tranquil·litat. Jo no he viscut mai en el centre d'una ciutat. Vivia a la Puda i ara aquí, sempre rodejada de camps i boscos. I això és molt maco. Poder sortir, caminar, tenir el bosc al costat. Amb el confinament m'he adonat encara més que és genial viure a Camós. Quina sort que tenim. La gent tancada en un pis, uf, amb aquest confinament és el pitjor que et pot passar. Amb el confinament aquí en aquesta urbanització hem fet més poble, veus als veïns i pots parlar.

I què li manca a Camós? Trobo a faltar el bar del poble... una fleca, un lloc per prendre alguna cosa, xerrar. I quan vam venir a viure-hi trobava a faltar una guarderia per deixar els nens.

La llar d'infants l'hem tinguda i ara ja no, igual com l'escola. Cert.

Un desig de futur? Tal com vivim ara anhele la normalitat d'abans. Quan has estat bé no ho valores. I en canvi ara trobo a faltar la meua rutina. Se'ns ha privat de tantes coses... el fet de passar un temps que no podies agafar el cotxe per anar a treballar a Girona, veure i parlar amb els companys de l'escola. Jo treballo de tardes, dedico el matí a les meves coses, a fer esport, anar al club, amb bicicleta i després a la tarda a treballar. Amb tota aquesta crisi tot això no ha estat possible. Anhele tot això.

La plaça de la Bòbila: un espai social

Sovint els espais dins d'un poble es converteixen en centres socials, representen un micropoble. Aquest és el cas de la plaça de la Bòbila, una plaça ubicada com ja sabeu dins del barri amb el mateix nom. Un nom que prové de l'antiga rajoleria que hi havia hagut en aquesta urbanització: la bòbila d'en Pepis. Els primers documents que registren l'existència d'aquesta fàbrica a Camós daten del 1877. La bòbila va estar en funcionament fins el 1919, any en que es va traslladar a Banyoles. Pel que sembla les primeres cases es van començar a construir a la zona entre els anys seixanta i principis dels setanta. La primera casa va ser la de la família d'en Placido García al carrer del Roser. Després es van anar construint alguna més en aquest mateix carrer i en el carrer Sant Jordi. Amb el temps i amb la construcció de la plaça es van urbanitzar la resta de carrers que avui conformen el barri: Santa Magdalena, Matamors i Sant Antoni (on ja hi havien les primeres cases al principi de la urbanització), Els Roures i El Bosc.

La plaça i el seu entorn es va començar a construir al voltant dels anys 1996-1997, fet que va facilitar l'entrada de nous veïns a la urbanització.

El barri de la Bòbila ha estat sempre un dels nuclis importants de la població. Primer pel seu creixement com a zona residencial i després amb la construcció de la plaça Antigament en aquest barri, durant els anys vuitanta, ja se

celebrava un tradicional sopar de veïns durant la revetlla de Sant Joan. En aquella època eren permeses les tradicionals fogueres. Els veïns es reunien en una parcel·la encara no urbanitzada del carrer del Roser. Més endavant, amb la construcció de la plaça i el creixement del veïnatge, el sopar es va tornar a recuperar a partir dels primers anys del nou segle (més o menys 2003-2004, tot i que les dates són confuses). Aquest sopar s'ha anat celebrant fins el 2019. L'any 2020 no es va poder fer degut a la pandèmia de la Covid, i el 2021 resta a l'espera de l'evolució de la crisi sanitària però tot apunta que s'haurà d'esperar fins el 2022.

La plaça de la Bòbila s'ha convertit també en un centre neuràlgic d'actes socials i culturals: ha acollit en alguna ocasió el cinema a la fresca, el campament del carter reial i és un punt obligat de pas per la cavalcada de reis del poble. També acull sovint les berenades de Dijous Llader d'escoles de la comarca i trobades familiars i festives de veïns del poble i de la comarca, així com també és un espai per a la pràctica de l'esport amb equipament saludable.

Hem escollit evidentment aquesta plaça perquè la Montse Frigoler viu pràcticament al davant. Ella ha estat una de les promotores i organitzadores del tradicional sopar de veïns que es va començar a celebrar a partir de l'urbanització d'aquest espai.



La bòbila d'en Pepis en funcionament.



Amb el vostre permís, aquesta vegada he dedicat aquesta secció a la darrera exposició de dues dones artistes de Camós, de nom artístic Twinsisters Jutglar, i que composem la meva germana Francesca i una servidora.

Aquesta exposició que portava per nom "MUGSHOT : DELINQÜENTS O HEROÏNES" va tenir lloc a la delegació de la Generalitat de Catalunya a Brussel·les, el 9 de març del 2020, sí, sí, pocs dies abans del primer confinament pel coronavirus, i vam tenir l'honor que presidís l'acte Meritxell Serret, delegada del govern davant la Unió Europea.

La nostra obra aquesta vegada van ser retrats de Mugshots de dones. Aquesta paraula que està en anglès, vol dir arxiu policial fotogràfic que et fan quan les autoritats policials et detenen i fitxen. Són fotografies de cintura en amunt, una de cara i una de perfil, per permetre la identificació als investigadors. Doncs bé, nosaltres hem dibuixat aquestes fotografies, algunes són reals i d'altres inventades, però totes són dones de tot tipus, de diferents països i èpoques. Des d'activistes contra la segregació racial dels anys 50-60 a EUA, fins a dones "massa" modernes pel seu temps arrestades per prostitució, i fins i tot catalanes d'avui en dia companyes nostres que tothom coneix.

És el nostre homenatge a les dones que en un moment de la seva vida han tingut el gran valor d'alçar-se per trencar amb la llei establerta, lleis que elles entenen que són injustes. I ho han fet per aconseguir un món més digne i just per a les generacions futures.

Per exemple us parlaré de Claudette Colvin, que va ser una pionera en el moviment dels drets civils dels anys 50 a EUA.



Un moment de la presentació de l'exposició a la Delegació de la Generalitat a Brussel·les.

Va ser arrestada quan tenia 15 anys a Alabama per no cedir el seu seient a l'autobús a una dona blanca. Aquest incident va tenir lloc 9 mesos abans del famós incident de la Rosa Parks, però l'esforç de Claudette no es va considerar perquè era una adolescent embarassada d'un home casat. Els líders negres van dir que la situació d'aquesta noia rebel no tindria cap oportunitat en el seu moviment.

El nostre propòsit és que amb aquesta exposició mirem aquestes dones, i que al fer-ho se us desperti o reafirmi el vostre costat més reaccionari i rebel per lluitar contra el que trobeu injust.

Aquestes dones que van ser titllades de delinqüents en el seu dia, avui són les nostres heroïnes i ens han inspirat en aquesta col·lecció. Esperem que també us inspirin a vosaltres.





La plaça de les Bruixes de Camós

"La memòria es va esfilagarsant com les cordes trencades de les barques que el temporal s'ha endut."

Joan Margarit

L'Antònia Port, filla de cal Gall de Camós, va ser una informadora excepcional que un bon dia em va mencionar la plaça de les Bruixes de Camós, una plaça que jo ja havia citat en el meu llibre *Llegendes del Pla de l'Estany* (2008). Anem a analitzar les paraules de l'Antònia, que situa aquesta plaça als voltants d'un mas actualment enderrocant, Farners.

"Hi havia una casa que a vegades hi paràvem la carreta. En deien la plaça de les Bruixes, a Farners, i jo no volia pas que baixés sense avisar-se... Aquell tràfic a la plaça de les Bruixes..."

Els més vells recordaran aquesta clariana que es troba sobre la casa de Farnés (mas actualment en runes) en la qual els marrecs camosins s'hi aturaven a jugar a bola després de sortir de doctrina. L'espai identificat es tractaria d'una clariana oberta vora el camí que possibilitava el joc i la falla a la mainada. En el cas de l'Antònia ella no baixava mai de la carreta fins que el seu pare cridava els veïns de la Farners per tal que fessin acte de presència. Quan els veïns treien el cap, l'Antònia trepitjava el cap. Era un joc en el qual el seu pare s'hi prestava de bon grat. A vegades aquestes places són clarianes marcades com la plaça de les Bruixes de Pujarnol, o senzillament clarianes endinsades dins del bosc o al costat d'un camí en les quals l'herba no hi creix. Aquest seria el cas de la plaça camosina.

El poble considerava aquestes places com a llocs d'espai de ball de les bruixes i per aquest motiu creia que l'herba no hi podia créixer. De places de Bruixes en trobem varies a la nostra comarca. La més gran i important és la de Pujarnol, comentada ja per Pere Alsius l'any 1910 al *Setmanari de Banyolas*. El pla de les Bruixes el trobem a prop de can Planaferrana a Sant Miquel de Campmajor. Al camí de Falgons a Mieres trobem la plaça de les Bruixes, ben a prop del collet

del Vent. A Palol de Revardit trobem una altra plaça a on dansen aquestes fetilleres. I a Vilademuls, damunt de la Ferriola, una altra. A Serinyà en localitzem una altra, damunt de ca n'Aulina i a Fontcoberta trobem el camp de les Bruixes. Aquest és un exemple de la gran varietat de llocs a on les bruixes dansen. Podríem dir que tots els indrets tenen característiques semblants: es troben en punts a prop o a dins de la boscúria i són clarianes marcades més aviat circulars que criden especialment l'atenció. Hem de suposar que els viadors que van transitar pels camins foscos i que van passar per aquests llocs més d'una vegada van tenir un ensurt amb algun espavilat que fer algun espant a algun veí o alguna veïna. Els veïns que passaven el Matamors a prop de can Basses en guarden memòria amb anècdotes i aparicions.

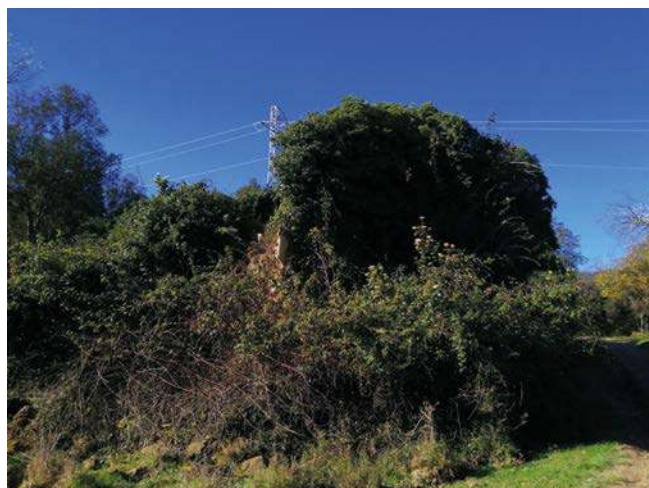
En relació a la plaça de Pujarnol Alsius comenta una rondalla universal que podem trobar a països ben distants. La història explica el periple de dos geperuts que troben, cadascú pel seu compte, les bruixes dansaires. El primer geperut és agraciats per les bruixes, que li treuen el gep per haver-los recordat uns versos de cançó que elles no recorden. El segon geperut vol repetir l'exemple del primer, però l'aventura li surt malament, ja que té la dissort de pronunciar un dia sagrat o fer una invocació divina i aquest és el motiu pel qual és castigat amb el gep de l'anterior. El pobre ha de marxar de la plaça de les Bruixes amb un gep al davant i un gep al darrere.

A l'Edat Mitjana les bruixes ja eren considerades esperits malignes i se les considerava culpables de congriar la pedregada i d'infligir mals a les persones i als animals. Se'ls atribuïa la facultat de transformar-se en animal, especialment en una rapau quan havien de guiar la pedregada cap a un lloc concret. La tradició d'aquestes places de Bruixes



ens pot evocar els antics cultes pagans al bosc com podien ser les ofrenes que els antics feien al déu Silvà, el déu dels boscos, ritus que molt probablement incorporava cants i danses tal com fan les bruixes en aquestes places. Molts dels avis i àvies que he entrevistat m'han comentat que les bruixes, abans de portar pedra, esquilaven les cabres i posaven un pèl a cada gra de pedra. Aquesta creença té relació amb el que he exposat abans, la que identifica les bruixes amb els esperits malignes i amb, conseqüència històrica, amb les creences paganes, considerades errònies i malèfiques pel cristianisme. Els romans, per exemple, per tal de protegir-se dels llamps es posaven un vestit fet de pell de cabra i a les teulades hi posaven una pedra polida, coneguda popularment com a "pedra de llamp". A Vilauba i a la bòbila d'Ermedàs s'han trobat aquestes pedres neolítiques protectores. És a dir, les seves teulades van ser protegides per pedres de llamp. En tot cas, el costum de les pedres de llamp va arribar fins als nostres dies i podríem considerar-la una "supervivència", és a dir: un costum pagà que ha anat persistint al llarg de les centúries. Ara, però, ningú posa pedres polides a les teulades de les cases per tal de protegir-se dels llamps. Les llegendes situen les bruixes moltes vegades ballant tot fent una rotllana o sardana i així el poble ha interpretat la forma circular d'aquestes places amb aquests personatges malèfics. De fet, algunes versions d'aquesta mateixa llegenda substitueixen les bruixes per fades; i la presència de fades en aquests relats ja sacralitzaria aquests espais. Els estudiosos que han estudiat la cristianització del territori coincideixen en dir que els llogarrets de muntanya van ser els punts on la cristianització fou més lenta i més costosa. I és a la muntanya a on van perviure més temps les supersticions paganes i els costums relacionats amb els antics cultes. Podríem entendre així la gran quantitat de places de bruixa que trobem en llocs enlairats i boscosos? Les hipòtesis són obertes i ben suggerents i, tal com passa en molts aspectes, poc estudiats. Actualment

aquestes places són indrets força desconeguts que caldria recuperar abans no caiguin definitivament de les nostres memòries i es perdin per sempre més.



Restes de Farners, mas en runes de Camós.



La plaça de les bruixes, sobre la mateixa casa.



Cultura en temps de pandèmia

Una vegada em van dir que un no és un bon camosí fins que no escriu al Serenai, per tant vaig pensar que no tenia més remei que posar-me mans a la feina. A partir d'aquí vaig començar a donar voltes sobre què podia escriure. La música, el teatre... els que ja em coneixeu sabeu que la meua vida gira al voltant de la cultura i què millor que una secció de cultura a Camós, un poble on cada cop s'hi està apostant més.

Ara fa exactament un any, un virus microscòpic ens va obligar a tots a quedar-nos a casa, calia parar la transmissió del virus. Començava així un període de plena incertesa que per a molts sectors, com el de la cultura, van suposar un cop molt fort.

El primer confinament va marcar una pausa obligatòria a la nostra rutina i, en realitat, el fet de quedar-nos a casa ens va fer estar més connectats que mai tot creant un sentit de comunitat amb molt veïns o família que setmanes abans ni ens hauríem plantejat. Els balcons es van convertir en la nova plaça major i allà s'hi van donar tot d'activitats, ja fossin culturals o de lleure, per tal de fer més amena la nostra estada entre les quatre parets de casa.

Van ser justament durant aquestes primeres setmanes quan aquest fort sentiment d'empatia va fer créixer de forma exponencial les oportunitats que teníem de consumir cultura. Internet i les xarxes socials es van omplir de propostes culturals, des d'artistes que utilitzaven les seves xarxes per fer concerts des de casa a teatres que penjaven les actuacions teatrals que tenien a la seva hemeroteca. Fins i tot, fruit d'aquesta situació, es van crear nous grups de música com és el cas de *Stay Homas*, tres joves de Barcelona que amb el confinament es van veure obligats a posar fre als seus projectes en alguns dels principals grups del país i van aprofitar el fet de viure en un mateix pis de l'Eixample per compartir la seva música a les xarxes socials. Un naixement gairebé casual, però que ha suposat que un any més tard s'hagin posicionat com un dels grups emergents amb més projecció del nostre país amb una gira 2021 que els portarà a tocar en deu països diferents, just pocs mesos després d'haver tret el seu primer disc.



Com veieu aquestes primeres setmanes el món de la cultura, tot i trobar-se en un moment de desconcert total, ja que no sabien del cert quan s'acabarien les restriccions, va saber treure el màxim partit a la seva generositat, fent el nostre confinament una mica més amè i donant-nos l'oportunitat a oblidar temporalment l'allau d'informació - en la majoria d'ocasions no gaire esperançadora - que rebíem des dels mitjans de comunicació. Va ser durant aquells mesos quan es va demostrar que la cultura també és un bé de primera necessitat, si més no pel nostre propi benestar emocional.

Les setmanes van anar passant i malauradament, el que en un inici semblava una pausa temporal a la nostra frenètica rutina, es va convertir en un inici d'una nova forma de viure. En el cas de la cultura, l'allargament del confinament i el fet de no tenir una previsió clara de quan es tornaria a l'enyorrada normalitat, va fer que artistes, programadors, tècnics, directors... i totes les feines que - tot i moltes vegades no es veuen - fan possible la cultura, veiessin com s'anaven esborrant de la nit al dia la gran majoria d'actuacions que tenien programades per tot l'any, i amb això també la seva principal o única font d'ingressos.

Tot i el desànim general, a poc a poc les xifres de contagi i d'hospitalitzats a les UCI van anar disminuint i amb les famoses "fases de desconfinament" es van poder començar a fer actes culturals. Tot el sector de la cultura es va posar a treballar de valent per poder adaptar els espectacles als temps de pandèmia, canviant de dalt a baix la forma de fer del sector cultural. Es va reduir el nombre de públic amb

els famosos percentatges deixant gran part de les localitats buides i obligant a assignar prèviament una butaca per a cada assistent per tal de poder garantir la distància interpersonal entre grups de convivència o els populars “grups bombolla”. A més d’haver de seguir estrictament un control d’aforament i registres d’usuaris, unes mesures tan necessàries com inexistent en moltes altres activitats que funcionaven totalment.

Qui ens hauria dit fa un any que assistiríem a sales de concert, teatres i festivals amb mascareta, posant-nos gel hidroalcohòlic a l’entrada i mesurant-nos la temperatura abans d’entrar a la sala, mentre els grans balls de les barraques quedaven reduïts a un simple moviment de peus, mans o cos des de les cadires.

Per sort, amb l’entrada de l’estiu tot va millorar i la cultura va poder agafar una mica aire duent a terme un nombre important d’espectacles que, tot i que en molts casos les mesures que s’havien de prendre i la reducció del nombre d’espectadors feien que no es pogués cobrir totes les despeses que pot tenir un teatre o una sala de concerts, va servir per reactivar el sector cultural. A més, es va veure com la gent necessitava la cultura i ho va demostrar exhaurint la majoria d’entrades d’espectacles que es posaven a la venda.

Tanmateix, un nombre creixent de rebrots durant l’inici de la tardor va fer encendre les alarmes del sector cultural per un possible enduriment de les mesures que podria fer-lo tancar, novament. Va ser llavors quan el sector va reclamar més drets, reafirmant així que la cultura era un espai segur i reivindicant que la cultura havia complert i no s’havia produït cap focus de contagi en espais cultural. De fet, mentre veiem imatges de platges plenes de gent i del transport públic a l’hora punta amb una munió de gent embotida dins d’un vagó de metro, molts espais culturals del nostre territori s’estaven trencant les banyes per poder seguir al peu de la lletra totes les mesures i poder seguir realitzant espectacles. Segurament aquest reclam de més drets va suposar que la cultura pogués seguir funcionant durant l’enduriment de les restriccions posterior a les vacances nadalenques.

Un any més tard de l’inici de la pandèmia, sembla evident que, en el millor dels casos, el virus estarà entre nosaltres fins que gran part de la població pugui estar vacunada. Fins llavors, no podem tancar la cultura indefinidament, i molt menys de forma intermitent, perquè és acabar amb la seva salut econòmica i amb la nostra salut anímica. Ara més que mai ens calen espais segurs on poder ocupar el nostre temps lliure, i la cultura és un d’ells. Els espais culturals no

poden ser els capdavaners a l’hora de tancar i els últims d’obrir.

I és que del món de la cultura també hi ha molta gent que en viu, no es tracta només de quatre il·luminats “*faranduleros*”. Dintre de l’engranatge del sector cultural hi ha programadors, tècnics de llums i so, escenògrafs, o acomodadors que en depenen econòmicament per viure.

Alguns fons d’inversió estrangers ja estan aprofitant la situació per fer ofertes de compra a sales de concert i teatres que estan a punt de fer fallida, aquesta és només una de les mostres de que si no s’aposta fermament per la cultura, en pocs mesos podem perdre el que ha costat tants anys d’esforços aconseguir. La cultura sense el suport del públic no sobreviurà, però sense el suport ferm dels governs que es mostrin decidits a salvar-la, encara li serà més difícil.

A Camós, vam veure des de l’inici de la pandèmia que calia estar al costat de la cultura, tot i la dificultat que suposava el compliment de totes les mesures de seguretat. El sector de la cultura es mereixia que estiguéssim al seu costat després que ells hi haguessin estat durant setmanes de confinament i des del Grup de Joves i l’Ajuntament teníem clar que havíem d’apostar per programar cultura, encara que això suposés un esforç extra en termes econòmics i d’organització. L’exemple més clar va ser la proposta de *Vespres a l’era*, uns actes culturals de petit format que intentava tocar totes les tecles del món de la cultura de la nostra comarca, des de música a monòlegs, passant per cinema o màgia, sectors que necessitaven més que mai que no els oblidéssim.

A dia d’avui, no ens queda més remei que posar les nostres esperances en la vacuna que, si tot va bé, serà el nostre bitllet cap a una nova normalitat - encara que sigui molt diferent de la que vam perdre el març passat -. Tot i això, ara ens toca actuar a nosaltres, ara més que mai hem d’estar al costat de la cultura, aquella cultura que ens ha donat tantes alegries i que tants anys ens ha costat aconseguir. És el moment d’omplir els teatres, les sales de concert i els cinemes, dins dels límits de les mesures vigents. Perquè si no, si ens esperem a fer-ho quan la situació torni a la normalitat -que esperem que sigui d’aquí poc-, ens trobarem que serà massa tard. El món de la cultura ja tindrà la persiana baixada.



Estat d'alarma i llibertat d'expressió (en teoria)

Ha passat gairebé un any des del meu darrer article a aquesta secció del Serenai on parlàvem de la primera referència escrita del nom de "Camós". Si mirem enrere en el temps, veiem com al llarg de la història dels nostres avantpassats, els antics camosins i camosines han passat per situacions de tota mena. Des de guerres a epidèmies, passant per períodes de bonança però també grans crisis econòmiques.

Molt sovint aquestes situacions ens queden molt distants, pensem que la nostra societat ja ha avançat molt i que mai tornarem a patir aquests grans estralls. Fins que arriba un dijous 12 de març de 2020 en què tot allò que enteníem per normalitat desapareix de la nit al dia. Un virus microscòpic que tot just feia poc més de dos mesos que volta va pel nostre planeta ens va canviar les nostres vides de dalt a baix. Començaven a aparèixer al nostre vocabulari paraules com confinament, mascareta, estat d'alarma, gel hidroalcohòlic o distància de seguretat, i nosaltres, sense saber d'on baixava, vam fer cas a les autoritats sanitàries i vam mostrar novament la nostra exemplaritat complint al peu de la lletra totes les mesures que ens anaven manant. Permeteu-me que aprofiti aquestes línies per felicitar-vos i agrair tot l'esforç col·lectiu que estem fent tots plegats!

Una de les paraules que va venir íntimament lligada amb la Covid-19 va ser el confinament. Primer confinament domiciliari, després local per passar a comarcal i tornar enre-re.... La millor manera de frenar el virus era abaixar el ritme, quedar-nos a casa i reduir els nostres contactes. Per fer tot això no es pot fer amb un simple anunci públic, cal una eina excepcional, ja que s'havien de prendre determinades mesures que suposaven una afectació, suspensió o limitació de drets o llibertats. És aquí on apareix la paraula estat d'alarma que tots hem sentit i repetit durant aquest darrer any, però realment sabem que és?

Un estat d'alarma és una mesura prevista a l'article 116 de la Constitució Espanyola que el Consell de Ministres pot declarar per a situacions extraordinàries que fan impossible la normalitat com podrien ser desastres naturals, crisis sanitàries o situacions de desabastiment de productes essencials.



Val a dir que a Espanya no és la primera vegada que es decreta aquesta mesura. La primera vegada que es va declarar l'estat d'alarma va ser el 4 de desembre de 2010 per una vaga de controladors aeris durant el govern de Zapatero, tot i que aquella vegada gairebé ningú se'n va adonar.

L'estat d'alarma permet prendre mesures com limitar la circulació de persones o vehicles en hores o llocs determinats, requisar temporalment tota classe de béns, imposar prestacions personals obligatòries, intervenir i ocupar temporalment indústries o limitar i racionar l'ús de serveis o el consum d'articles de primera necessitat.

I perquè cada quinze dies s'havia de reunir el congrés espanyol per aprovar l'estat d'alarma? Doncs bé, com he dit aquesta mesura pot ser decretada pel Consell de Ministres i no necessita aprovació del Congrés si no supera els 15 dies de termini. Ara bé, si aquest decret es vol anar prorrogat cada quinze dies – com va passar a primera onada – o es vol decretar un estat d'alarma amb un termini superior als 15 dies – com aquesta segona onada – sí que serà necessària l'autorització del Congrés dels Diputats.

Un dels temes que ha aixecat polseguera durant les darreres setmanes va ser l'excepció de poder-te saltar el confinament municipal per assistir a mítings. Si bé és cert que puc compartir l'opinió generalitzada del fet que no és correcte que un no pugui canviar de municipi per veure els seus pares, però en canvi sí que pugui canviar de comarca per assistir a un míting, sí que és legal.

Una cosa que no he dit fins ara és que l'estat d'alarma comparteix article de la CE amb l'estat d'excepció o l'estat setge, però en canvi es diferencia d'aquests dos últims per allò que et permet fer. L'exemple més clar i que aquí ens interessa, és el fet que l'estat d'alarma no permet la suspensió de drets fonamentals, mentre que els altres dos sí. Per tant el dret de participació política, com a dret fonamental que és segons la Constitució Espanyola, no pot ser limitat per un estat d'alarma com l'actual. Pot no ser just, i ho comparteixo, però és legal. I no perquè ho diguin els partits que volen gent als seus mitings, sinó perquè així ho diu la Constitució.

El mateix passa amb la llibertat de manifestació. Podem no entendre com pot ser que no puguem fer depèn quines coses, però en canvi sí que puguem assistir a una manifestació multitudinària, però novament el dret de manifestació és un dret fonamental i no es pot limitar amb un estat d'alarma. I això no passa només a la nostra "democràcia bananera", tres quartes parts del mateix passa a països teòricament més avançats que el nostre, com Alemanya on també es permeten manifestacions de negacionistes del virus.

Aquí entrem al darrer punt on m'agradaria fer èmfasi. De la mateixa manera que el dret a participació política o la llibertat de manifestació són drets i llibertats fonamentals que reben una protecció extraordinària. També és un dret fonamental la llibertat d'expressió, per molt que en aquest bonic país es vulgui cada dos per tres.

Rapers, titellaires, periodistes, tuitaires, escriptors, grafers, actors, revistes, banderes, nassos de pallasso, pancartes... Cada dia són més i més els casos que es van sumant a la llarga llista de vulneracions del dret a la llibertat d'expressió, un dret que teòricament hauria de ser fonamental en democràcia, però que aquí Espanya sembla que no acaba de quallar. Són persones com tu o com jo que únicament expressen la seva opinió, una opinió que pot ser més o menys respectable, la pots compartir o no, però que és la seva opinió i si ens creiem que estem en "una democràcia plena", s'ha de permetre que l'expressin. Una vegada un referent per mi – que de ben segur quan llegeixi aquestes línies es donarà per al·ludit – em va dir, "no ofèn qui vol sinó qui pot", doncs bàsicament és això, tothom és lliure de poder pensar i dir el que vulgui.



I això serveix per tothom, també per l'extrema dreta, a pocs els hi ha agradat que un partit racista, antidemocràtic, homòfob, masclista i que exalta el feixisme hagi entrat al Parlament de Catalunya, però és evident que no es pot aïllar gairebé un 8% de la població del nostre país. Hi ha gent que pensa com ells i aquests ciutadans tenen el mateix dret d'opinió i d'expressió que la resta. Una cosa ben diferent és com reaccionem nosaltres, està clar que a partir d'ara les seves idees s'hauran de desemmascarar des del primer minut combatent els seus arguments, les seves incoherències i les seves mentides. En definitiva, el feixisme se l'haurà de combatre!

I aquesta vegada que és el mes de la dona acabaré la meua secció amb una frase d'una gran escriptora anglesa, com deia Virginia Wolf:

**"No hi ha barrera,
pany ni forrellat
que puguem imposar
a la llibertat
de la meua ment".**



Font de Sant o del Salt Dalmau?

El nom correcte d'aquesta font del riu Matamors és un tema que sempre ens ha encuriolit, i les opinions al respecte estan força dividides entre els defensors d'una denominació i els de l'altra. En base a les evidències i la consulta de documentació antiga, creiem que el nom correcte és el de Font del Salt Dalmau i no de Sant Dalmau, i explicarem el perquè.

En primer lloc no es pot obviar que el tret més destacable d'aquest indret és precisament la presència d'un «salt» d'aigua. No és menys cert, però, tal com apunta el Dr. Josep M^a Nolla, que al segle IX hi havia al nostre poble un vilar anomenat «Saltus», que feia terme amb un rec del Matamors (Nolla, Josep M^a. *El document més antic de les comarques gironines*, Revista de Girona núm.300.p:42). Com que aquest lloc resulta avui dia impossible d'ubicar creiem més plausible que el nom de la font vingui del salt, tot i que res és descartable. Sigui com sigui, parlariem del Salt Dalmau.

Una altra dada a favor de la nostra tesi és la figura del mateix «Sant» Dalmau que, curiosament, no és Sant. Dalmau Moner, un monjo dominic, va néixer a Sta. Coloma de Farners l'any 1291 i va morir a Girona el 1341. Per la seva manera de fer, se'l va començar a considerar Sant des del mateix dia del seu enterrament, tot i que no va ser beatificat fins l'any 1721 i mai ha estat canonitzat per l'església.

Uns anys abans del seu naixement – el 1263 –, a Camós, un cavaller anomenat Pere de Rupe, venia un molí a dos homes de Banyoles. El molí en qüestió es deia «de la Tina», tenia rescloses, aqüeducte, ... i era situat al Matamors. Un dels testimonis d'aquesta venda fou un tal Raimundus Salmacii, cognom que més tard trobarem com a Dalmacii – és a dir, Dalmau. Aquesta família, tenia el mas a Cruanyes com a mínim des de 1250 i serà més endavant la propietària d'un molí situat aproximadament on és l'actual Can Petei, – com a evolució del Molí de La Tina –, justament al costat del mateix salt d'aigua (documents del *Fons Ferrer*).

En un dels capbreus de St. Vicenç es parla específicament de l'existència de «Molí d'en Dalmau». Aquest mas Dalmau, pels enfrontaments de la quintana – la terra a tocar l'habitatge que es destinava a l'alimentació de la pròpia família –, es correspondria a l'actual Can Maioles. Així doncs la casa

seria dalt del Puig de Cruanyes i el molí a baix.

Hem de tenir en compte que en aquesta època al molí no hi hauria gaire res més que la pròpia infraestructura: era suficient amb una petita construcció tancada per emmagatzemar-hi la farina, el cereal i les eines, i fer-hi nit en cas necessari, però no calia un habitatge per viure-hi.

Més endavant, al segle XV o XVI el Mas Dalmau entrà en crisi i es va anar venent per parts. La casa la va anar a para a mans dels Pujol, i el Molí a la dels Ferrer, ambdós de Cruanyes.

Així, l'any 1573, es redacta una Sentència Arbitral que fixa els drets de pas i de rec dels Pujol sobre els Ferrer per tal que el primer pugui accedir a l'hort i terres que havien estat del Mas Dalmau, sens perjudici del molí d'en Dalmau que «ara» és dels Ferrer.

En definitiva, considerem que el nom correcte és Font del Salt Dalmau perquè al llarg de com a mínim dos segles, hi va haver a tocar la font, un molí que era propietat dels Dalmau, més tard dels Ferrer. L'aprofitament del salt d'aigua degué ser d'ells també. Així es passaria de «el salt d'en Dalmau» a simplement el Salt Dalmau.



Família Can Mariscot de Camós

El primer esment del nom Mariscot és de l'any 1211 en què Bernat de Camós ven el mas on hi vivien els Mariscot, com a masovers, a Arnau de Puig. En el següent segle sembla que els Mariscot aniran canviant de senyor fins que el 1356, en Pere d'Usall ven el mas a la institució caritativa de l'Almoina del Pa de Girona, que tindrà la senyoria fins que passa a ser dels Mariscot.

Els Mariscot són pagesos que aniran comprant diverses terres a la vora del mas:

- Al segle XIII comencen per la serra de Cruanyes.
- Al segle XIV en compren més al Pla i a la Serra de Vilar-nau, a Quintolà i el Pla dels Padreròs.
- Al segle XV compren el mas Pratdevall de Santa Maria de Camós conegut actualment com a Can Freixenet, i terres al pla de Corts i al Bruguerol de Santa Maria de Camós.

Al segle XVII inicien una època de recessió econòmica.

- Van fer diverses **permutes** de terres al Puig Oriol de Corts.
- Van comprar una terra al clot d'en Pratmoner a Santa Maria de Camós.
- I sobretot, van haver de recórrer al crèdit per problemes de liquiditat que els va comportar els pagaments cada vegada més elevats de **dots i llegítimes**.

Així que es van vendre **a carta de gràcia** la torrentera d'en Mariscot i van vendre **censals** a molts creditors. Aquesta recessió continua al segle XVIII i no finalitzarà fins la primera meitat del segle XIX però, tot i així, el 1773 poden comprar una terra a la Costa Rosta de Sant Vicenç de Camós.

Al segle XIX els Mariscot diversifiquen la seva economia. Així doncs, ens trobem que diversos membres de la família són procuradors, administradors o apoderats, tant de l'Ajuntament de Camós com de gent propietària de finques a Camós que vivien a Girona o en llocs més allunyats.

Al darrer terç de segle XIX també tenien ingressos provinents dels arrendaments de les seves terres i masos.

La prova de la recuperació econòmica és que l'any 1862 compren el mas Freixenet de Santa Maria de Camós (anteriorment conegut com mas Puigdecans). I ja a principis de segle XX compren una confiteria a la Bisbal d'Empordà per un fill **cabaler**.

Vocabulari:

PERMUTES: intercanvi de béns sense mediar-hi diners.

DOTS: Aportació voluntària de béns que fa la família de la muller al marit en el moment del matrimoni.

LLEGÍTIMA: Porció de l'herència que el testador està obligat a donar als seus familiars de línia directa.

A CARTA DE GRÀCIA: Tipus de contracte de compravenda on el venedor hi surt a favor.

CENSALS: Obligació de pagar una pensió anual a una persona per un capital rebut, siguin terres o diners.

CABALER: Fill no constituït hereu que rep la seva part de l'herència en diners o en cabal en contreure matrimoni o en morir els pares.

Josep M. Mariscot

Si voleu que el vostre escrit surti publicat en aquesta nova secció podeu enviar-lo per mail a agendadecamos@gmail.com



Alimentació i prevenció

Amb el temps, amb els anys, poden anar apareixent petites complicacions de salut. Pot aparèixer colesterol, hipertensió, dolors articulars, descalcificació, etc... i l'alimentació s'haurà d'anar adaptant als canvis que vagin apareixent. I si no apareix res... millor! Podrem aprofitar a fer una prevenció de tot això, hi ha una base d'alimentació bàsica, saludable, antiinflamatòria que podem fer quan vulguem. Seguir una pauta respectuosa amb el nostre cos ens donarà les eines perquè el nostre cos sigui capaç de seguir en un estat de salut.

La majoria de vegades ens adonem que cal cuidar-nos quan apareix alguna petita alteració de salut, però m'agradaria que prenguéssim consciència que cuidar la nostra salut, en la mesura que puguem i sabem, serà un gran aliat a la prevenció i poder viure amb energia i alegria.

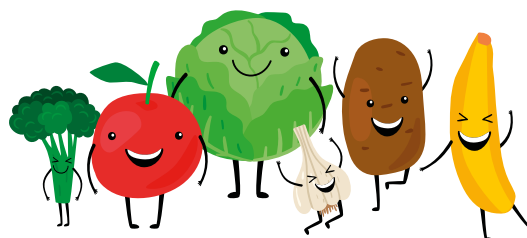
Suposo que ara et preguntaràs, quina seria la pauta més saludable a la que hauríem d'arribar amb el pas dels anys. Doncs aquí t'ho explico:

- ✓ Procura que la **qualitat** dels aliments que compris sigui la màxima. Si poden ser ecològics o del teu hort, sense pesticides ni tòxics, fantàstic! Si mengem molt bé, però amb tòxics... li dificultem i molt la feina de l'organisme.
- ✓ **Evita** al màxim tots els **processats**. El cos, igual que nosaltres, entén els aliments que són sencers, no manipulats. No comprèn E-322, ni aspartame, etc... procurem que els aliments tinguin una lògica. Prendre consciència del que mengem és bàsic.
- ✓ Comença el dia amb **aliments frescs**, no processats. Pots començar amb una fruita, fruits secs crus (si els pots mastegar bé), alvocat, etc...
- ✓ L'alimentació sana es basarà en un percentatge molt elevat de **vegetals** que siguin combinats entre crus i cuits. Començarem el dia amb més crus i acabarem amb més cuits.
- ✓ Beu **aigua** de qualitat. Si et costa beure aigua, pots posar-hi menta fresca i unes gotes de suc natural de llimona per donar-li un gust i poder refrescant que t'ajudarà a beure aigua de manera més amena. No confonguem la gana i la set. A vegades algú m'ha comentat que quan té set, menja una fruita. Doncs això pot confondre mol-

tíssim al cos i acabar ingerint més del que realment necessitem.

- ✓ Menja per la **gana** que es té, no per l'ansietat que apareix. Si es té gana, mengem, si no se'n té, no mengem. Procurar que quan tenim fam, donar aliments reals amb molts nutrients.
- ✓ Cal que el dinar tingui un gran plat de vegetals crus o cuits amb **molts colors** i de temporada (escarola, pastanaga, cogombre, alvocat, ravenets, pebrot, etc... o vegetals cuits) amanit sempre amb oli d'oliva de primera premsada en fred. Després es pot complementar el dinar amb una mica d'energia en forma de patata, arròs, llegums o pèsols (en funció de l'estació de l'any) i una mica de proteïna (peix, ous, carn de qualitat, fruits secs crus o altres proteïnes vegetals)
- ✓ Molt important que hi hagi molta presència d'**àcids grassos saludables**, amb un efecte antiinflamatori. Aquestes protagonistes les obtenim a través de: peix blau i petit, oli d'oliva, fruits secs crus, alvocat, granes de cànem, granes com lli, chía (que han de ser molts o remullats per aconseguir-ne la seva absorció)
- ✓ Si tenim colesterol **no hem de témer l'ou**, en canvi sí el formatge. És important prendre proteïna de qualitat amb greix de qualitat. L'ou no l'hem de témer sempre que sigui ecològic, així la seva composició de greix inflamatori és més baix.
- ✓ No abusar de la fruita (màxim 2-3 peces de fruita al dia)
- ✓ El **sopar** haurà de ser molt **lleuger**, que permeti anar a dormir amb la digestió feta. A base de vegetals cuits i peix o ous, serà genial.
- ✓ Moure's cada dia. El cos està pensat pel **moviment**. En la possibilitat que puguis, no et quedis al sofà!

Aquí hi ha uns quants consells que considero importants per conservar una vida sana amb el pas dels anys. Hi ha moltes més pautes importants, però espero que amb aquestes, es comenci a prendre consciència del que tenim i que cal conservar: La nostra salut!





Boca Seca (Xerostomia)

La sensació de boca seca o també coneguda com a xerostomia és un motiu freqüent de consulta, especialment entre la població d'edat avançada.

Es defineix com la sensació subjectiva de tenir la boca seca i està freqüentment associada a una producció disminuïda de saliva ocasionada per diferents causes. Els principals factors causals d'una reducció del flux salival són el consum de determinats fàrmacs (anticolinèrgics, antihistamínics, antihipertensius, ansiolítics, antidepressius, antipsicòtics), la radioteràpia a la zona del cap i coll, trastorns psicològics com l'ansietat i la depressió, i malalties sistèmiques com la síndrome de Sjögren. En alguns casos, com la radiació de cap i coll, el parènquima glandular queda destruït de manera irreversible. En altres casos, com una situació d'ansietat, la situació pot ser temporal i reversible.

La saliva té múltiples funcions, que inclouen:

- La neteja de la cavitat oral
- Una acció antimicrobiana
- Manteniment de la integritat de la mucosa
- Capacitat per neutralitzar el pH
- Prevenció de la desmineralització de les dents

Així doncs, la hiposalivació crònica suposa un problema important per als pacients i pot provocar infeccions recurrents per fongs (candidiasis), mucositis, alteracions del gust, dificultats per parlar o empassar, halitosi o sensació d'ardor bucal. A més a més, s'incrementa dràsticament el risc de càries i, per tant, augmenta molt la possibilitat que presentin noves lesions de càries o que progressin les que ja tenien.

El tractament de la xerostomia té com a objectiu l'increment del flux salival quan sigui possible, així com la reducció de la simptomatologia i la prevenció de patologies secundàries a la hiposalivació.

Mesures higiènic-dietètiques

- Raspallat dental amb dentífric fluorat durant dos minuts dues vegades al dia, una abans d'anar a dormir. És important que el raspallat sigui el més suau possible, utilitzant una tècnica correcta i un raspall suau.
- Ingesta d'uns dos litres de líquid al dia, en forma d'ai-

gua, llet o infusions sense sucre.

- Utilització de xiclets o caramels sense sucre de sabors intensos, que estimulin la producció de saliva.
- Evitació del tabac, l'alcohol i la cafeïna, i els ambients dessecants, com l'aire condicionat o la calefacció intensos. També és recomanable la utilització d'un humidificador a l'habitació durant la nit.
- Realitzar exercici físic regular i seguir pautes saludables per combatre l'estrès.

Tractament tòpic

Existeixen diferents productes comercialitzats com a substituïts i/o estimulants salivals que milloren la simptomatologia de la xerostomia, i tenen un efecte preventiu sobre les patologies que poden aparèixer de manera secundària. Aquests es troben en forma de gel, col·lutori, dentífric, esprai, comprimits o xiclets. La seva composició és molt variada i pot incloure elements enzimàtics, triclosan, àcid màlic, aloe vera i /o vitamina E, entre altres. Aquests substituïts salivals es poden preparar com a fórmules magistrals quan ho indiqui l'odontòleg.

És important saber que aquests productes no tenen les mateixes propietats protectores que la saliva. Alguns d'aquests productes incorporen xylitol i fluor amb l'objectiu de reduir el risc de càries.

En el cas dels dentífrics, s'han d'utilitzar com a substitut del dentífric habitual. Quan es tracta de gels, col·lutoris, esprais, comprimits o xiclets, cal utilitzar-los diverses vegades al dia per alleujar la sensació de sequedat.

Quan anar a l'odontòleg:

Els pacients que pateixen xerostomia, a més a més de les recomanacions higiènic-dietètiques i el tractament tòpic, és important que visitin a l'odontòleg per les següents raons:

- L'odontòleg mesurarà el flux salival del pacient per determinar si la sensació subjectiva de xerostomia és provocada per una disminució del flux salival. Aquesta determinació del flux pot acompanyar-se de proves salivals per avaluar aspectes qualitius de la saliva, com la seva capacitat de neutralitzar el pH.

- L'odontòleg determinarà la causa de la hiposalivació. Si l'origen és medicamentós, es farà una interconsulta amb el metge del pacient per valorar la possibilitat de modificar les dosis o buscar possibles alternatives als fàrmacs que provoquen la xerostomia.

Si el problema és degut a una disminució de la funció glandular sense destrucció irreversible del parènquima, es poden prescriure fàrmacs que estimulin la funció glandular. En els darrers anys també s'han introduït tractaments no farmacològics amb electroestimulació.

Si la xerostomia es deu a una destrucció irreversible del parènquima glandular, com en el cas de pacients irradiats a la zona de cap i coll, el tractament es centrarà en la reducció de la simptomatologia, i a la prevenció de les complicacions orals.

Si els pacients són portadors de pròtesi, existeix la possibilitat d'incorporar a la pròtesi un reservori per alliberar saliva artificial al llarg del dia.

- Els pacients amb hiposecreció salival tenen un risc incrementat de diferents malalties orals, especialment de desmineralització dels teixits dentals per càries o erosions. L'odontòleg afegirà aquests pacients en un protocol de pacients d'alt risc de càries que inclou revisions més freqüents (cada 3-6 mesos) i una pauta de fluorurs adequada al risc: dentífrics amb alta concentració de fluor, utilització de col·lutoris o gels fluorats d'autoaplicació, aplicacions professionals periòdiques de fluor... També necessiten un seguiment per prevenir i tractar de forma més precoç les possibles patologies orals secundàries a la xerostomia, com la candidiasis, mucositis o ulceracions a la mucosa.

El Racó del Català

Castellanismes que hem d'evitar

En comptes de...	Hem de dir:
Enganxina	Adhesiu
Flequillo	Serrell
Ingenier	Enginyer
Metxero	Encenedor
Palomitas	Crispetes
Paro	Atur
Rato	Estona
Recapacitar	Reflexionar
Relleno	Farcit
Susto	Espant



Insultem en català!

Els catalans sempre ens han dit que som gent massa educada i polida. Però això no vol dir que no tinguem insults en català quan hem d'expressar les nostres empenyades. Segur que quan heu vist el títol d'aquesta secció la primera imatge que us ha vingut al cap ha sigut la del personatge del capità Haddock del còmic de Tintín, que tot i ser un personatge ben pocavergonya ens va documentar amb un diccionari de més de 800 insults i aquí n'hem volgut fer un recull.

Afaitapagesos – Persona que procura treure diners de la gent intervenint en els seus afers i entabanant-los.

Aixafabolets – Persona maldestra.

Alatrencat – Persona que no hi toca.

Baliga-balaga – Persona que no té formalitat en res.

Carrincló – Mancat d'originalitat, ridícul.

Eixelebrat – Que obra sense reflexió, sense mirar el que fa.

Enze – persona aturada, mancada d'iniciativa i enteniment.

Figaflor – Persona gens espavilada, mancada de vigor.

Gamarús – Persona aturada o de maneres rústiques.

Pendó – Persona que porta una vida desordenada i fora del que es considera normal.

Properament presentarem més insults amb català!

Que vagi de gust

Aquesta recepta surt dels tallers "Prepara't pel Nadal", uns tallers que des de l'Ajuntament de Camós vam preparar perquè grans i petits passéssiu una bona estona amb els de casa mentre apreníeu a fer diferents elements típics d'aquestes festes de Nadal. I que hi ha més nadalenc que un tronc de Nadal? Un postre típic d'aquestes festes que no pot fallar a casa. És per això que el petit xef Martí Serra se'ns va posar el davantal i ens va obrir les portes de casa seva per ensenyar-nos d'una forma molt senzilla com fer un bon tronc de Nadal. Aquí us deixem la recepta!



Tronc de Nadal de Martí Serra Serra

Ingredients

Per a la cobertura de xocolata:

- 200 g de nata per muntar
- 200 g de xocolata de cobertura

Per a l'almívar:

- 30 g de sucre
- 50 g d'aigua
- 20 g de rom

Per a la planxa de pa de pessic:

- 4 ous (rovell i clara separada)
- 120 g de farina
- 150 g de sucre
- Essència de vainilla
- Un polsim de sal

Per al praliné d'avellanes:

- 200 g d'avellanes
- 40 g de llet en pols
- 120 g de sucre
- Cacao en pols

Elaboració

El primer pas és fer la cobertura de xocolata pel tronc, per fer-ho posarem un ansat al foc i hi posarem la nata i quan arrenqui el bull pararem el foc i hi tirarem la xocolata que remenarem amb el foc apagat fins que quedi fosa i ho deixarem reposar.

El segon pas és fer l'almívar, per fer-ho posarem un nou ansat al foc i hi tirarem l'aigua, el sucre i el rom, anirem remenant fins que veiem que el sucre està desfet.

El tercer pas és fer la planxa de pa de pessic, per fer-ho tirarem les clares d'ou i la sal que batrem fins que quedin al punt de neu.

A un nou bol hi tirarem els rovells, el sucre i l'essència de vainilla que batrem fins que dobli el seu volum. Seguidament anirem tirant a poc a poc les clares al punt de neu que anirem integrant amb moviments suaus. Un cop fet, tirarem de mica en mica la farina que anirem tamisant i barrejant a poc a poc.

El següent pas és repartir la massa a una plata de forn intentant que quedi una planxa de pa de pessic amb un mateix gruix.

Posarem el pa de pessic al forn – que ja tindrem escalfat – durant vuit minuts a 180 graus.

Girarem la massa sobre un drap humit i ensurat i l'enrotllarem el pa de pessic en calent que deixarem 15 minuts a la nevera perquè agafi la forma.

El següent pas és el praliné d'avellana. Per fer-ho posarem el sucre que triturarem fins que quedi llustre, hi tirarem les avellanes, la llet en pols i un polsim de cacao i ho tornarem a triturar fins que veiem que agafa la textura que volem.

Desenrotllarem el pa de pessic que remollirem amb l'almívar i farem el praliné. Tornarem a enrotllar el pa de pessic en forma de tronc i el banyarem amb la cobertura de xocolata.

Deixarem refredar el tronc un mínim de tres hores i després el decorarem com vulguem.

Ja només queda provar-lo, BON PROFIT!

Recordem que encara podeu veure el vídeo de la recepta al canal de YouTube de l'Ajuntament de Camós.



Si voleu que la vostra recepta surti publicada en aquesta secció podeu enviar-la per mail a agendadecamos@gmail.com



Durant més de 40 revistes he pogut escriure sobre temes ben diversos a la revista del poble, el Serenai. Cada article ha estat una excusa per anar a trucar alguna porta del poble i descobrir una colla d'històries personals o del poble que, sense ser un secret, es guardaven en el record de cada llar on he pogut entrar. No em puc queixar de l'acollida que en cadascuna d'elles he rebut, ans al contrari.

De retorn a casa, davant l'ordinador, em calia teixir un relat amb el que m'havien explicat i deixar-lo llest per l'article. Fer una tria amb allò que em semblava que podia agradar de llegir i destriar-ne el que em molestava en el fil argumental que posposava. De sempre he mirat de posar-me a la pell de la persona que començava llegir i veure com podia fer venir-li ganes de continuar fins al final.

No us diré que sigui una norma imposada, però sempre m'ha fet sentir tranquil el poder correspondre amb l'amabilitat i la franquesa que rebut dels meus contertulians. La manera de fer-ho ha estat la de preservar allò que traspassa la història personal amb allò que és íntim i tots volem protegir de ser conegut pels altres. Defugir allò que no passa de la xafaderia o que no té perquè sortir de l'àmbit personal o familiar i centrar-me en conèixer el nostre poble amb el record o amb les opinions que m'han donat.

De vegades la història escoltada m'ha commogut i no m'ha deixat indiferent però l'he deixada de banda ja que no em corresponia a mi airejar-la. M'hagués agradat poder-la escriure però no pas a costa de traïr la confiança que vull generar en els veritables protagonistes de les històries explicades.

Avui em voldria saltar una mica aquesta norma deixant anar tres històries que m'han impressionat al llarg d'aquests anys. És per això que les he escrit canviant-les per no ser reconegudes, espero que ni per aquells que me les han explicades.

En reescriure-les m'he quedat només amb l'essència i com diuen a les pel·lícules, qualsevol semblança amb la realitat és pura coincidència.

La primera

En Pere feia anys que havia plantat un parell de teixos en una raconada, al límit de la seva finca. Era un lloc apartat i una mica distant de casa seva, on s'acabava el seu tros i començava el del seu veï, en Jaume. El límit era poc clar ja que

el terreny no era aprofitable per a massa res. Amb un pendent pronunciat, la riera no massa lluny i amb quatre grans pedres cap dels dos veïns hi havia fet mai res. Els camps que treballaven tots dos arribaven fins aquesta raconada. Alguna vegada havien coincidit amb el tractor i aprofitaven per fer-hi un repòs de xerrada de veïns.

Un teix arrelà amb força mentre que l'altra feu ben poc i al cap de poc deixà el seu company ben sol. Amb el temps, a la primavera, les fulles agafaren un to verd clar i lluent, d'allò més cridaner. En Pere, hi parà atenció ben aviat. Des de casa estant el podia veure i admirar.

A en Jaume, mirant per la finestra, en tenia una visió més propera i també hi passava alguna estona admirant-lo.

Un dia es trobaren i cap dels dos se n'estigué de compartir amb alegria la troballa que havien fet. La joia es tornà en una cosa agre quan tots dos afirmaven que era dins la seva propietat. Algun dels dos no podia tenir raó. Tots dos buscaren les escriptures i cap d'ells en treié l'aigua clara, els papers oficials s'havien oblidat de posar un límit en aquell racó.

A partir d'aquell dia la relació entre ells es va marcir de mala manera. La relació es feu cordial però no es parlà del tema, però tampoc d'altra cosa.

Un parell d'articles van servir per conèixer-los per separat. Sense buscar el tema cadascun d'ells em va treure el tema. Tots dos tenien la sensació d'haver perdut un veí amb qui havien jugat de petits, havien crescut i que una ximpleria els havia separat. Un tros erm i apartat, sense massa valor que servia per ben poc – potser només per les seves trobades ocasionals –, es va convertir en motiu de desavinença.

La segona història:

La Maria de ben jove va començar a treballar a Banyoles en una fàbrica. Era a finals dels 50 i les perspectives d'anar a la fàbrica semblaven més modernes i esperançadores que no quedar-se treballant al camp o amb el bestiar a casa. Ho feu amb desgana. La feina que havia fet de menuda li agradava, trastejar amb el bestiar i veure créixer els camps eren la seva vida. El pares i el germà se'n cuidaven i no hi havia feina per ella. Tancada a la fàbrica es veia engabiada i la feina no la compensava. Sort en tenia de poder ajudar a casa una estona als vespres o els caps de setmana, això li donava vida.

La seva àvia va fer molts anys i a la Maria li agradava passar estones amb ella. Sabia molt d'herbes remeieres i era una entesa en tota mena de plantes. Mica en mica es va fer la seva passió i aviat en va ser una experta. Tenir el jardí amb tota mena d'herbes, anar pels marges buscant una flor o una planta, era el que més li agradava. Els veïns sabien que en cosa de plantes i herbes de tota mena, la Maria els donaria resposta.

Es va anar fent gran i l'empresa decidí tancar les portes. Com ella moltes companyes es trobaren amb una edat que ni es podien jubilar i ni sabien que havien de fer. Sobretot se sentia desmoralitzada. Gràcies al fill gran l'animà a fer de la seva passió una feina.

N'era molt reticent ja que considerava que el que sabia tampoc era tant. Però el fill la va posar en contacte amb un conegut que tenia una herbolisteria en un poble de marina. També va començar a visitar d'altres botigues semblants i posava a prova als dependents. De vegades li donaven una cosa per una altra o no hi entenien massa, al seu parer. I si trobava una bona entesa llavors la conversa s'allargava, perquè el nivell era alt i totes dues s'aferraven a parlar per poder aprendre de l'altra. Les botigues més properes les desconeixia perquè mai se li hagués acudit d'entrar-hi a comprar res.

En una d'elles hi trobà una coneguda que en veure-la se li van obrir els ulls. Sabia que la Maria no podia ser una clienta, havia sentit a parlar d'ella. Feia temps que el negoci no li rutllava prou bé i no es va estar de demanar-li consell. La conversa va anar a més fins que li va demanar de fer companyia.

Les coses se li van posar fàcils, ja que es van entendre des del principi. El negoci va canviar per bé de totes dues. La Maria es va poder dedicar uns anys a vendre i assessorar sobre el que més li agradava, fins que es va jubilar. Li sabia greu no haver confiat en ella i haver-ho fet abans, però tot té el seu moment.

i la darrera:

La Carme va néixer acabada la guerra. La postguerra a casa seva es va agreujar amb la mort prematura de la seva mare quan ella tenia pocs anys de vida. El pare es va quedar amb dues criatures per cuidar. L'home no parava. Treballava tot el dia i havia de compaginar-ho com fos per pujar les criatures. Amb l'ajuda dels parents i amb el seu esforç ho va aconseguir.

Llavors anar a missa era una norma i qui no hi anava era mal vist i se'l posava sota sospita. Tot i ser de creences religioses no anava a missa els diumenges. La feina i el poder estar amb les filles no deixava per a més.

La Carme va agafar una malaltia i el metge li va prescriure penicil·lina. A la farmàcia calia anar-hi amb una recepta especial i es lliurava a compta-gotes i només es donava en situacions molt crítiques i de perill per la vida. El pare es va presentar a la farmàcia que tenia més a prop de casa, en el mateix carrer. El farmacèutic va veure que la recepta era l'adequada, tanmateix no li va voler servir la medicina. Considerava que si no anava a missa no era prou digne com per ser atès.

Astorat i amb por a no ser servit va anar mig esporoguit a una altra farmàcia. Era tant el neguit que no se'n va estar de comentar, un cop li anaven a servir, el que li havia passat a l'altre establiment. El farmacèutic es va sentir malament amb el que havia fet el seu col·lega i es va negar a cobrar-li el medicament.

Ha passat temps i la Carme ja no sent malestar en passar davant la farmàcia del seu carrer. Els descendents que porten el negoci segur que desaprovien el que va passar. Per ella, sobretot, queda el record del farmacèutic a qui el pare va acudir un parell de carrers més enllà.

I fins aquí les històries.

Espero que cadascuna d'aquestes històries us hagi despertat alguna cosa del que vaig sentir en escoltar-les. L'amistat que trenquem de vegades sense voler i que ens arrossega durant molt de temps. La persona que descobreix que el que ha après durant tota una vida li serveix quan menys s'espera o quan més malament es pensa que li van les coses. Veure com davant d'un fet del tot injust i immerescut l'odi cap als que ens l'han fet patir no sempre és la resposta més intel·ligent.

No hi busqueu identificar els protagonistes. De ben segur que a cada casa n'hi ha de semblants i que el seu llegat anirà passant a les generacions que vindran, en un dinar familiar o en una conversa qualsevol entre els més grans de la casa i els seus descendents, i tot sense que allò parlat surti de casa. Potser aquests són els protagonistes que ens cal buscar, els de la nostra família.

Per estar informat...
segueix-nos



@ajcamos



@AjuntamentCamos



www.camos.cat

VOLS SABER QUÈ PASSA A CAMÓS?

ENVIA UN WHATSAPP AMB LA PARAULA
"AGENDA" AL NÚMERO

687-063-088

REBRÀS TOT EL QUE
PASSA AL POBLE AL
MOMENT
(alertes, activitats, ...)

