



Núm. 39 | Novembre 2014 | Preu 3 euros

faros

Revista d'El Far d'Empordà



José M. Dacosta



HORARIS DE SERVEIS

AJUNTAMENT

Dilluns, dimecres i divendres
Obert de 10:00 a 13:30 h
Dimarts i dijous, tancat
Podeu trucar per concertar cita
prèvia a hores convingudes.

SERVEIS SOCIALS

Treballadora social
Educadora social
De dilluns a divendres de 8:00
a 15:00 h. Demanar cita prèvia.

SERVEI D'URBANISME

Arquitecta municipal.
Demanar cita prèvia a l'Ajuntament.

JUTJAT DE PAU

Jutgessa de Pau.
Demanar cita prèvia a l'Ajuntament.

RECOLLIDA TRASTOS VELL

Primer i tercer dissabte de cada mes.

CORREUS

Horari atenció al públic:
de dilluns a divendres de 13:00 a
13:30 h. Oficina de Correus
de Vilamallà.

CONSULTORI MÈDIC

Metge: **Dr. Jaume Bertran**
Dijous de 9:00 a 13:00 h
Infermera: **Dolors Golobardes**
Dijous de 10:00 a 13:00 h
Per demanar hora de visita i re-
ceptes: De dilluns a dijous tarda
de 15:00 a 19:00 h al telèfon
del dispensari o bé dirigir-vos al
casal de la gent gran en aquest
mateix horari, i els dijous al matí
de 9:00 a 13:00 h al telèfon del
dispensari o al mateix consultori.
Durant els altres dies de la set-
mana veure els altres dispensaris
dels pobles adjunts.

ESCOLA

Horari acadèmic:
De 9:00 a 12:30 h i de
15:00 a 16:30 h

CASAL DE LA GENT GRAN

De dilluns a divendres de 15:00
a 19:00 h

MISSES

Diumenges i festius a les 10:45 h

CENTRE CÍVIC

Divendres, dissabtes, diumenges
i festius de 17:00 a 21:00h.
S'adapten horaris a dies de
futbol.

TELÈFONS

Ajuntament972 51 11 08
Fax972 67 36 05
Serveis socials972 67 70 50
Dispensaris Municipals:
Far d'Empordà.....972 502 905
Fortià.....972 53 41 88
Vilacolum.....972 50 56 53
Riumors.....972 53 42 72
Escola972 67 00 88
Casal de la Gent Gran972 50 29 05
Parròquia Mn. J. Pratdesaba ..972 50 03 31
Mossos Esquadra112
Policia Nacional.....091
Policia Nacional (Figueres)972 67 75 60
Guàrdia Urbana (Figueres)972 51 01 11
Bombers085
Creu Roja (Figueres)972 67 29 39

Emergències.....112
C.A.P Ernest Lluch972 67 76 31
C.A.P. Figueres sud972 67 72 08
Servei cita prèvia C.A.P.902 11 14 44
Hospital de Figueres972 50 14 00
Clínica Santa Creu972 50 36 50
Hospital Dr J. Trueta972 94 02 00
Protecció civil972 20 34 35
Consell Comarcal Alt Empordà ..972 50 30 88
Renfe (Figueres)972 50 46 61
Estació autobus (Figueres)972 67 33 54
Diputació Girona972 18 50 00

AUTOBÚS ESCOLAR E.S.O. I.E.S. CENDRASSOS 2014/2015

Sortida: El Far 7.50 h - Arribada: 15.00 h

FESTES LOCALS D'EL FAR D'EMPORDÀ

Festa d'hivern: Cap de setmana més proper a Sant Martí (11 de novembre)

Festa d'estiu: Durant el mes de juliol.

HORARIS SARFA

	400	401	400	401		400	401	400	401	400
Figueres (estació)	08.45	13.30	18.00	20.15	Belcaire d'Empordà	07.30	08.40	-	14.40	-
El Far d'Empordà	08.55	13.40	18.10	20.25	L'Escala	07.40	08.50	12.25	14.50	19.00
Fortià	08.59	13.44	18.14	20.29	Viladamat	07.50	09.00	12.35	15.00	19.10
Riumors	09.02	13.47	18.17	20.32	L'Armentera	07.55	09.05	12.40	15.05	19.15
La Bomba	09.05	13.50	18.20	20.35	St. Pere Pescador	08.00	09.10	12.45	15.10	19.20
Vilacolum	09.10	13.55	18.25	20.40	Torreda de Fluvià	08.05	09.15	12.50	15.15	19.25
Vilamacolum	09.15	14.00	18.30	20.45	Vilacolum	08.10	09.20	12.55	15.20	19.30
Torroella de Fluvià	09.20	14.05	18.35	20.50	La Bomba	08.15	09.25	13.00	15.25	19.35
St. Pere Pescador	09.25	14.10	18.40	20.55	Figueres	08.20	09.30	13.05	15.30	19.40
L'Armentera	09.30	14.15	18.45	21.00	Fortià	08.25	09.35	13.08	15.33	19.43
Viladamat	09.35	14.20	18.50	21.05	El Far d'Empordà	08.30	09.40	13.11	15.36	19.46
L'Escala	09.45	14.30	19.00	21.15	Figueres sud	08.35	09.45	13.15	15.40	19.50
Belcaire d'Empordà	-	14.40	-	21.25				13.25	15.50	20.00

Feiners - de dilluns a divendres

Dies - de dilluns a diumenge

Dissabtes, diumenges i festius

SUMARI

- Serveis	pàg. 02
- Sumari i editorial	pàg. 03
- L'Ajuntament informa	pàg. 04
- L'escola	
Presentem els grups	pàg. 07
Alguns flaixos	pàg. 09
Projecte el món de l'oli i l'olivera	pàg. 11
Colònies al Pou de Glaç i a Queixans	pàg. 13
- Més que una fira	pàg. 14
- La reforma del nostre temple	pàg. 15
- Confraria del Roser del Far	pàg. 16
- L'Elisa i en Miquel de Can Caixes	pàg. 17
- El Far poble fotogràfic	pàg. 19
- Una trista primavera	pàg. 20
- El casal de la gent gran i els tallers de memòria a l'Alt Empordà	pàg. 22
- Un secret	pàg. 23
- L'Associació Juvenil Atalaia, dinamitzant els joves del Far d'Empordà	pàg. 24
- Les meves app's	pàg. 25
- Nom, renom i malnom de les cases del Far d'Empordà	pàg. 26
- Em dic Eli i vull explicar-vos la meua petita història.	pàg. 30
- Festa de la gent gran 2014	pàg. 31
- Collage Carnestoltes	pàg. 34
- Llibre en format paper o digital?	pàg. 38
- 20 raons per llegir	pàg. 39
- Noia a la finestra	pàg. 39
- Al meu proper viatge et portaré amb mi.	pàg. 40
- El Paisatge Empordanès recitat	pàg. 41
- La música i els seus efectes beneficiosos	pàg. 42
- Pastilles en comptes de decisions?	pàg. 43
- 11s 2014	pàg. 44
- De muntanyes	pàg. 46
- Far actiu. Agenda	pàg. 50
- Receptes de cuina	pàg. 52
- Entreteniments	pàg. 54
- Programa de la festa	pàg. 55

PORTADA: Foto cedida per Josep M. Dacosta

CONTRAPORTADA: Fotos cedides per Rosa M. Moret

AGRAÏMENT: A la Conxi Molons per totes les fotos cedides

EDITA I PATROCINA:

Ajuntament d'El Far d'Empordà.

Àrea de Cultura.

IMPRIMEIX: Impremta Pagès

EDITORIAL

Una vegada més, arriba una nova edició de la revista *Farus* acompanyada de la nostra festa de Sant Martí. Tens a les mans l'exemplar número 39, per tant, això vol dir que ja fa una bona pila d'anys que ens arriba aquesta sempre esperada lectura a casa nostra.

En aquesta publicació trobaràs una gran varietat de continguts que esperem que et facin passar una bona estona, una lectura ben agradable i que sigui del gust de tothom.

Dediquem la portada i la contraportada al gran esdeveniment d'aquest any, que ha estat la primera fira de l'ànec, organitzada per l'Associació juvenil Atalaia, i que va ser tot un èxit. Des d'aquí, moltes felicitats a tots!

Ja encetada la revista, podràs gaudir de les nostres seccions ja habituals com les que ens aporten informació, ens donen a conèixer les activitats i fets esdevinguts al llarg del darrer any, així com de la història del nostre poble. Un munt de coses que sempre són molt interessants i gratificants de saber. Val a dir que si la salut d'un poble es mesurés pel nombre d'activitats que s'hi duen a terme, El Far d'Empordà gaudiria de molt bona salut i això vol dir bona vida. Trobarem també, les receptes de cuina, entreteniments, el programa de la festa i hi afegim un tema de salut.

Descobrireu també altres articles molt variats, amens, instructius i carregats d'esperança i molts bons sentiments. Volem fer aquí, una menció especial al record de la nostra veïna i gran amiga de tot el poble, l'Esther Rodríguez, a qui sempre recordarem i la tindrem ben present.

Volem aprofitar aquest espai per fer un crida a la col·laboració i la participació en l'edició de la nova revista del proper any, donat que arribarem a l'edició número 40! Fins aquí hem fet un llarg camí, però sense la vostra ajuda i aportació no tindríem el *Farus* 39 a les mans. Agraïm de tot cor qui la fa possible ara, i al llarg de tots aquests anys i, junt amb ells, volem encoratjar al màxim nombre de participants per poder continuar aquesta tasca d'elaboració de la revista FARUS.

Podeu, doncs, enviar al llarg de tot l'any qualsevol cosa que creieu interessant, sigui un article, recepta de cuina, dibuix, informació, suggeriment, etc. Us assurem que tot serà molt ben rebut i us donem les gràcies per endavant.

Correus electrònics mitjançant els quals ens podeu contactar:

Marta Ferrés: sife-argila@hotmail.com

Rosa M. Moret: rmoret2@xtec.cat

Esther Jofre: estherjoco@gmail.com

Eva Roca: joaneva23@gmail.com

Recordeu que la revista es reserva el dret de corregir els escrits tant a nivell ortogràfic com gramatical i a publicar-los en un número o bé el següent, en funció de l'espai disponible i de la data de lliurament.

Us desitgem a tots que tingueu una molt bona festa de Sant Martí.

El consell de redacció

Amb el suport de:



Ajuntament del
Far d'Empordà



Diputació de Girona



L'AJUNTAMENT INFORMA

Des de la publicació de la darrera revista al novembre passat, amb un cens de 560 persones empadronades i amb l'ànim de fer-vos arribar informació del que es fa, promou, participa i col·labora l'Ajuntament, en aquesta secció hi trobareu un recull de totes aquestes actuacions.

JARDINERES NUCLI ANTIC:

Finalment per acabar amb l'actuació de pavimentació i soterrament de serveis del nucli antic s'han col·locat una sèrie de jardineres en alguns punts: ja sigui per a privar el pas o l'aparcament de vehicles, com per protecció d'algun desnivell, com la senyalització del recorregut per a vianants,...

INSTAL·LACIÓ D'UN ALTRE MÒDUL A L'ESCOLA:

S'ha procedit a la retirada del més antic tornant a tenir tot el pati lliure per l'esbarjo dels infants i més espai d'aules pels nostres alumnes.

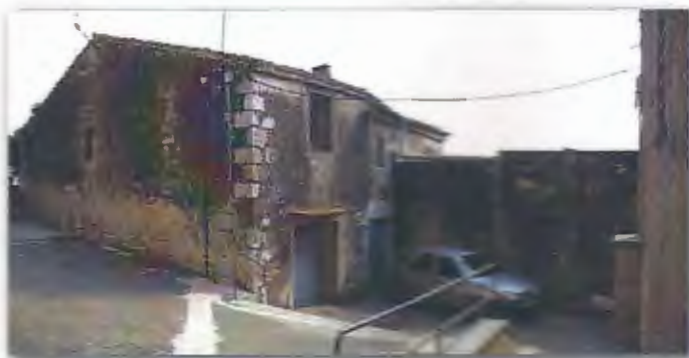
ADEQUACIÓ PER A VIANANTS AL VEÏNAT DE L'OLIVA:

L'actuació que es proposa té com objectiu principal l'adequació per a vianants i asfaltatge del camí, que des de fa anys uneix el nucli del Far d'Empordà amb el Veïnat de l'Oliva. Camí d'enllaç entre els dos nuclis de població del municipi, utilitzat pels seus habitants a nivell peatonal. Es pretén portar a terme una vorera pels vianants elevada respecte la calçada i il·luminada, la recollida de les aigües pluvials, l'asfaltatge de tot el camí i el soterrament de la línia de telèfons que just en aquest tram és aèria.

RECTORIA:

Sembla ser que finalment es desencalla el projecte de rehabilitació de la rectoria i entorn de l'església del Far d'Empordà, s'emmarca en la recuperació de l'entorn urbà mitjançant la posada en valor dels elements de patrimoni arquitectònic, la requalificació urbana i l'equipament

d'aquest nucli històric. Els objectius que es persegueixen amb el seguit d'actuacions que s'inicien en el nucli històric són la rehabilitació de la rectoria per a destinar-la a equipament sociocultural, la recuperació i rehabilitació de l'antiga muralla del Castell de El Far d'Empordà, la millora i reurbanització de l'entorn de l'església i la reforma volumètrica de l'edificació a fi i efecte d'alliberar espai de plaça i preservar les visuals de l'església de Sant Martí i des de l'església cap a la plana. Es tracta de disposar d'espais adaptats que, situats en un indret privilegiat es puguin destinar al centre d'interpretació del paisatge de l'Empordà. Així es preveu, a la planta baixa, disposar-hi dues sales i els serveis i espais complementaris i a la planta pis, una sala que, destinada habitualment a biblioteca, permeti la instal·lació d'exposicions o l'acolliment d'actes culturals. L'espai necessari per a instal·lacions es preveu a la planta soterrani, en l'espai que actualment ocupa el pati.



Rectoria en l'actualitat



Projecte de reforma de l'espai

CANVI D'ENLLUMENAT TRADICIONAL, A LEDS:

El canvi climàtic ha esdevingut un dels reptes mediambientals més importants d'avui en dia. L'ús intensiu dels recursos, en especial de l'energia, n'és la causa principal. La Unió Europea pren la lluita contra el canvi climàtic com un dels eixos bàsics de la seva política mediambiental.

L'Ajuntament del Far d'Empordà fa seus els objectius de la Unió Europea per l'any 2020 i adopta el compromís de reduir les emissions de CO₂ en el seu territori en més del 20 per cent per a 2020 mitjançant a la creació de plans d'acció en favor de les fonts d'energies renovables.

Execució d'accions per lluitar contra el canvi climàtic, mitjançant la reducció de l'emissió de gasos d'efecte hivernacle, i per aturar la pèrdua de biodiversitat. Concretament es portaria a terme l'acció de millora de l'eficiència energètica en instal·lacions de propietat municipal o altres de titularitat pública, la despesa energètica dels quals va a càrrec de l'Ajuntament. Es pretén canviar part de l'enllumenat públic per a bombetes més eficients que les existents, substitució de làmpades de vapor de sodi per led.

CASAL DE LA GENT GRAN:

Lloc de convivència en el que es realitzen diferents activitats:

- a) Sessions de gimnàstica. Aquesta activitat ha tingut molt èxit, tant és així que es fan 3 períodes a l'any.
- b) Segueix l'èxit de participació als tallers de memòria.
- c) S'han efectuat dues sortides, a la primavera van anar al Castell de Montesquiu i a l'octubre d'enguany a Sitges i al Mercat del Born.
- d) Es reprenen les classes de català.

e) Tallers de manualitats. Tots vam gaudir d'una espectacular mostra de totes les manualitats que van exposar el dia de la festa de la gent gran.

f) Es fan dues xerrades sobre com s'ha d'evitar en la mesura del possible, esdevenir víctimes de certs delictes o enganys que solen realitzar els delinqüents, una per part de membres dels Mossos d'Esquadra i l'altre per un veí del nostre poble.

g) Amb la col·laboració del Col·legi de Farmacèutics de Girona en fan sessions informatives.

h) Amb col·laboració del Consell Comarcal s'ofereix un taller per a la ciutadania per explicar la factura elèctrica.

SALUDABLES:

Continuen les dinamitzacions als parcs saludables.

Activitats esportives de zumba.

ACTIVITATS LÚDICO-FESTIVES:

Novena nit de la poesia dedicada al paisatge empordanès.





Quart sopar popular



Nit havaneres



1^a fira de l'ànec



Nit de màgia i monòlegs

Per acabar, volem agrair a tota la gent que ha fet possible tots aquests esdeveniments:

- Comissió de festes, agraint molt especialment a tots aquells que l'han deixada, als que continuen i donant la benvinguda als nous membres,
- Escola i a l'Ampa participant activament al poble,
- Redacció revista,
- Organització poesia,
- Personal de l'Ajuntament,
- Associació juvenil Atalaia,

i en definitiva a tots aquells **que ens estimem** El Far d'Empordà.

L'ESCOLA

ELS GRUPS DE L'ESCOLA CURS 2014-2015

Us presentem els grups d'alumnes que aplega l'escola CEIP EL FAR D'EMPORDÀ durant el curs escolar 2014-15.



ASTRONAUTES (P3)

Ona, Jan S., Naia,
David, Javier, Júlia,
Èlia, Pol, Xavi, Xavier,
Jan P. i Martí, amb les
senyoretes Tona i Marta.

LA LLUNA I EL SOL (P4)

Noa, Martí, Amèlia,
Paula, Hugo, Igor,
Júlia, Marc i Carlos
amb la senyoreta Raquel.



ASTRONOMS (P5)

Martí, Noa, Ona, Laia G.,
Marc, Maria, Júlia, Jan,
Noel, Arnau, Artur, Maxe,
Noemí, Ferran, Joel, Laia C.
i Oriol amb la senyoreta
Rosa Maria.



PLANETES (C1)



Nayara, Raquel, Lila,
Maria, Natàlia, Jan V.,
Anna, Pol, Emma, Jan J.,
Quirze, Sergi, Arnau, Izan,
Miguel, Oleguer i Martí
amb les senyoretes Anna
Maria i Carme.

LES CONSTEL·LACIONS (C2)

Anais, Unai, Ilvira, Maria,
Ona, Judit, Mercedes, Jesús,
Guillem, Emma, Ainhoa,
Sandra, Adrián, Joel,
Adrià, Oriol, Nil, Laia J.,



Laia S. i Júlia amb les senyoretes Laura i Helena.

TRIPULACIÓ INTERFAR (C3)



Xènia, Rubén, Gisela, Nerea,
Pau, Marta, Abel, Esther,
Paula, Oriol, Berta, Hugo,
Daniel, Laia i Xavier amb
les senyoretes Elisabet i
Janine.

ALGUNS FLAIXOS DE LES NOSTRES ACTIVITATS



Anar a buscar el Fió, celebrar la castanyada, degustar els tastets de tardor, pujar amb tractors, menjar pa i botifarra el dijous gras, observar de prop un erisó, preparar i menjar els berenars dels nostres avis, sortir a dibuixar, muntar un Arcimbolo, recollir la flor de saüc, anar pluriòmetre, descobrir Vilafant, hem visitat els Aiguamolls....





Des de fa anys, la nostra escola aposta per un model d'educació integral tenint en compte l'entorn que ens envolta i sense deixar de banda el treball de les competències curriculars. El fet de ser una escola cíclica i encara amb pocs alumnes, permet un ensenyament molt més individualitzat i proper. Els resultats finals són alumnes ben preparats tant acadèmica com socialment.



PROJECTE EL MÓN DE L'OLI I L'OLIVERA

Durant el curs escolar 2013-14 a la nostra escola vam treballar com a projecte interdisciplinari l'oli i tot el món que l'envolta. Partint de la premissa que el cultiu de l'olivera ha estat arrelat a casa nostra des de temps immemorials, els nostres alumnes van desenvolupar tot un seguit d'activitats per tal de conèixer més de prop aquest preuat producte.

Vegeu-ne algunes de les activitats més destacades.



Hem fet allioli, en Josep M. Dacosta ens va fer una xerrada dedicada al món de l'olivera i el lligam del nostre poble a aquest producte, hem fet un taller d'olives mortes, hem redactat els nostres projectes, hem visitat el Trull d'en Baserba a Vilafant i el Trull de Pau...





Hem creat els nostres propis olis
aromàtics, hem anat a collir olives de
manera tradicional, hem dibuixat les
oliveres del nostre entorn, també les hem
modelat amb fang... i finalment hem
plasmant el nostre projecte en un diari:
l'Elaia que hem regalat a totes les famílies.





COLÒNIES AL POU DE GLAÇ I A QUEIXANS



Aquest any, les colònies d'Educació Infantil i Cicle Inicial a la Bisbal d'Empordà, ens van permetre descobrir un antic Pou de Glaç situat en una masia originària del segle XVIII en plena natura. Els alumnes van poder gaudir



d'aventures i esportives a mida i s'ho van passar genial. Els alumnes de Cicle Mitjà i Superior es van desplaçar a Queixans, en plena Cerdanya, i van poder fer esports d'aventura com ara espeleologia, tir amb arc o escalada.



MÉS QUE UNA FIRA

Com ja deveu saber tots plegats, aquest any s'ha celebrat la 1a. Fira de l'Ànec al nostre poble i aquest fet ens ha fet reflexionar sobre la implicació en un acte d'aquestes característiques en un poble petit com el nostre.

La idea inicial va sorgir de l'Associació Juvenil Atalaia amb l'objectiu de donar a conèixer el poble arreu de la comarca. En un primer moment, els joves impulsors van sentir-se qüestionats per totes aquelles persones que pensaven que les dates no eren les més encertades o bé que una empresa com aquesta no funcionaria i la fira no tindria l'èxit esperat.

Però, com sol passar amb aquells que creuen fermament en les seves idees, la fira va seguir el seu curs. Per tal d'aconseguir els objectius proposats, els organitzadors van intentar implicar a tot el poble. Un fet que, al nostre entendre, va ser el punt clau per tal d'aconseguir l'èxit.

A partir d'aquell moment, van fer una crida a totes aquelles persones i entitats que habitualment i amb diferents finalitats, participen activament a les diferents activitats del poble: Ajuntament, Comissió de festes, AMPA de l'escola i el Casal de la Gent Gran.

Aquesta crida va fer el seu efecte i va suposar el primer èxit de la fira ja que es va aconseguir que diferents sectors treballassin plegats per tal d'aconseguir un objectiu comú.

Des de l'AMPA es va decidir col·laborar amb una parada de venda de samarretes dissenyades amb motiu de les colònies escolars, i de nou, es va posar en marxa la

maquinària de la participació de la que podem presumir. L'Ajuntament ens va oferir el suport, els joves van ajudar amb el muntatge, l'escola va aportar objectes reciclats per a la venda i la gent va visitar i gaudir de la nostra parada. Però hi va haver una proposta inesperada que ens va sorprendre gratament; la donació desinteressada de tot tipus d'artesanies fetes a mà (imants, punts de llibres, bossetes per a l'esmorzar, filigranes fetes amb ganxet) per part d'un grup de gent gran del casal.

Aquest grup de gent, dirigit per la sempre pacient i col·laboradora Eva Roca, ens va oferir un material preciós per a la venda, al qual s'hi va posar preu però que, per l'AMPA, va suposar molt més que els euros que vam recaptar. Va suposar la confirmació del que ha estat sempre un dels principals objectius de l'escola de El Far i de l'AMPA durant els últims anys; aconseguir que l'escola sigui el nexa d'unió de tot el poble.

Des d'aquestes ratlles volem expressar l'orgull de la junta de l'AMPA de l'escola de El Far d'Empordà que representa els pares dels alumnes d'una escola exemplar, en un poble ple de persones implicades, amb una gent gran meravellosa i un futur prometedor gràcies a l'aportació de les noves generacions.

Només podem desitjar que en la fira de l'any vinent la meteorologia ens acompanyi.

Gràcies a tots!

*Norma Pérez
Presidenta de l'AMPA*



LA REFORMA DEL NOSTRE TEMPLE

Al llarg de la història, el nostre poble ha estat batejat amb dos noms: El Far d'Empordà i Alfar. Tots sabem que, des de temps immemorials, aquí existia un centre de ceràmica, potser, fins i tot, des del temps dels romans. Segurament, si es fessin segons quines excavacions, sortirien restes de ceràmica de temps antic.

El nom actual, resultat d'una iniciativa del grup de joves, fa menció del castell-mirador, instal·lat al cim de l'església romànica per obra d'un dels comtes de Castelló d'Empúries.

Sense el consentiment de l'església i contra la voluntat de l'abat de Sant Pere de Rodes es va tirar endavant l'edificació amb l'excusa que sobre el dret de l'església, encara està més amunt el dret de l'autodefensa del país.

De totes maneres, quan es va construir el castell-mirador es va fer amb tot mirament; construint una filera de pedra negra allà on comença el castell per tal que església i mirador no es confonguessin.

Una vegada construït l'edifici, el comte li va posar el nom de Far. Després, l'església va fer seu aquest nom, donant a la parròquia el nom de Farus, segons es pot llegir en la partida baptismal, redactada en llatí.

Això però, no vol dir que en llengua vernacle, d'ús del poble i de l'estament eclesiàstic, es deixés de dir Alfar.

No va ser fins que el grup de joves va decidir passar del mot Alfar a El Far d'Empordà.

Què ha suposat per a tots nosaltres aquest canvi de nom? Doncs, al meu entendre, el tenir com a únic punt de referència aquella antiga edificació del castell-mirador amb el nom de el Far i que s'hagi deixat per sempre el record que fou un centre de ceràmica.

Si ens fixem, a l'entrada a mà dreta de l'església hi ha una inscripció on apareix el nom d'Olericus, que vol dir, Oller i que, amb tota probabilitat, era un prohoms del poble amb títol de noblesa. Per tant, aquest Olericus era la família gestora d'aquest centre i pensem que va ser nombrada responsable del castell-mirador.

Quina importància li podem donar a l'actualitat portar aquest nom? Davant la munió de pobles que ens envolten, volem ser reconeguts com el Far de tots. El Far de l'Empordà. I jo aquí hi haig d'afegir que a l'actualitat aquest far és un far en ruïnes si el comparem amb el que havia estat.

Què caldria fer per tal de recuperar-lo? Al meu entendre urgeix fer reformes allà on calgui i quan més aviat millor. Cal retornar l'antiga silueta del que havia estat el nostre Far. Cal actuar ja i donar cos i ànima al que hem estat.

Mossèn Jaume Pratdesaba



LA CONFRARIA DEL ROSER DEL FAR, CREADA L'ANY 1623

Les confraries són associacions laiques amb finalitats espirituals i assistencials constituïdes sota un patronatge religiós. Existeixen diverses classes d'aquestes associacions, fonamentalment en virtut del tipus de lligam existent entre els seus membres, com la pertinença a un mateix grup social, devocional o professional. Juguen un paper important després del Concili de Trento en la difusió dels ideals contrareformistes. Durant la baixa edat mitjana, la devoció a la Mare de Déu del Roser es relaciona estretament amb l'orde dels predicadors, o dels dominics. A partir del segle XVI, es manifesta una proliferació de confraries amb aquesta advocació mariana, i les dirigeix el rector de la parròquia. Normalment la devoció del Roser precedeix cronològicament la confraria i, aquestes són precedides, a la vegada, per la construcció d'altars i, fins i tot, de retaules, encarregats normalment per la mateixa confraria. El pas posterior serà l'obtenció de la llicència per a la seva erecció. Instituída a l'església parroquial de Sant Martí del Far hem trobat la confraria del Roser, la qual va ser formalment organitzada el 22 d'octubre de 1623 davant del notari públic de Peralada, Miquel Castara, que protocolitzà el moment¹. L'escriptura recull un articulats davant del prevere del Far, Pere Pagès, l'alcalde Montserrat Salacruch, els cònsols o regidors, Joan Simon i Pere Oliveres, el prior del convent de Sant Domènec de Peralada, Pau Silvester, com a autoritats assistents. El prior provincial dels frares predicadors de la província d'Aragó, amb seu a Barcelona, fra Narcís Ribes, dóna permís per a fundar una germandat o confraria del Sant Roser al poble del Far, dins de la diòcesi gironina. Un cos articulat recull de manera molt explícita unes prescripcions administratives com a grup amb vocació bàsicament espiritual i molt jerarquitzada amb unes finalitats concretes, que són religioses.

S'hi estableix en unes ordinacions amb vuit articles el funcionament intern on queda aplegat per escrit que tothom podrà gratuïtament ésser confrare, prèvia sol·licitud al prior, l'únic autoritzat a fer la corresponent inscripció a un llibre oficial; els confreres tenien l'obligació de resar el rosari sencer una vegada a la setmana, en cas de no fer-ho quedarien lliures del guany d'indulgències; cada any se celebraria la festa del Rosari (primer diumenge d'octubre) i la de la Rosa (dilluns de Pentecosta) i es faria una processó cada primer diumenge de mes, dia que donarien un sou de caritat al rector i quatre diners pels goigs de cada dissabte al vespre; serien celebrats un aniversari per cada una de les ànimes dels confreres difunts l'endemà del dia de Nostra Senyora de febrer i de la Nativitat de Nostra Senyora, al maig i a l'octubre on donarien tres sous de caritat al rector del Far; per a la custòdia de la cera i dels diners (només es fa esment dels llibres i altres documents de la confraria) hi hauria una caixa o calaix amb tres claus –una en poder del rector i les altres per als dos pabordes–; quant al regiment de la confraria, s'hi establí que anualment s'havia d'elegir dos majorals o pabordes entre “els hòmens de bona fama” amb l'assistència i conformitat del director, i els dos sortints havien de passar comptes dins dels primers quinze dies de nomenament dels nous. Aquest primer any de 1623 de funcionament foren nomenats Baldiri Mallol Ramis i Joan Valent, sabater d'ofici.

Les visites parroquials foren fetes pels bisbes a les seves

diòcesis ja des d'època medieval amb d'interès d'inspeccionar l'estat material i religiós del clergat, del poble, de les institucions i dels llocs i objectes de culte. La informació que proporcionen és valuosa i de primera mà. Així sabem com ja des del segle XV la parròquia de Sant Martí del Far disposava de l'altar major, l'altar de Santa Maria i l'altar de Santa Caterina, als quals s'afegí un altar del Roser a principis del XVII i un altar de Sant Roc a final del XVII. Sabem pel contracte firmat que encarregaren un nou altar major l'any 1636 al taller del pintor establert a Figueres, Gaspar Payrachs, i que abans, el 1621, ja havia refet, segons els gustos estètics del moment, el de Santa Caterina².

El desaparegut investigador i arxiver de l'Arxiu Diocesà de Girona, J.M. Marquès, havia remarcat la importància i necessitat de comptabilitzar la fundació de confraries després del Concili de Trento; el resultat donat va ser de 15 fundades al segle XVI, 59 al segle XVII i 48 al segle XVIII i 17 al segle XIX. D'aquest total, prop de la meitat són confraries del Roser, i d'aquestes, la majoria foren fundades durant la primera meitat del segle XVII –70 d'un total de 86. També tingueren un paper destacat les fundades de la Minerva o del Santíssim, de la Puríssima Sang, dels Dolors... La devoció a la Mare de Déu del Roser té el seu moment de màxima expansió i d'arrelament en la pietat cristiana a finals del segle XVI, després de la batalla de Lepant, del 7 d'octubre de 1571, moment en què el papa Pius V en declarà la festa del Roser, per l'atribució de la victòria a la Mare de Déu dels cristians contra els turcs.

Les confraries són la base de la devoció popular, són espais oberts a la participació de tothom, sense diferenciar entre homes i dones, amb un important component festiu i devocional –com les processons–, però a la vegada de solidaritat, amb la participació dels confreres en les misses d'aniversaris pels difunts; són, doncs, un element de participació de cohesió de la parròquia, i, per extensió, de la sociabilitat dins del món rural. Un altre punt diferent és la perdurabilitat, ja que més endavant hi ha problemes de supervivència per falta de confreres. Hem vist que en el cas del Far la confraria del Roser fou fundada dins del corrent de l'època i el document notarial de fundació no diferí substancialment d'allò que va ser comú a la generalitat de les confraries del Roser.

Erika Serna Coba
Arxiu Comarcal de l'Alt Empordà



▲ Estampa d'uns goigs de Nostra Senyora del Roser antics.

1. Arxiu Històric de Girona. Protocol del notari de Peralada Miquel Castara, núm. 57, f. 342r-344v.

2. Informació procedent del capítol sobre l'església del Far del Quadern d'Història de la Revista de Girona monogràfic del poble i també informació extreta dels articles sobre retaules barrocs de la comarca del www.raco.cat publicats als Annals de l'Institut d'Estudis Empordanesos.

L'ELISA I EN MIQUEL DE CAN CAIXES

L'Elisa Buxeda i Pacreu va néixer el dia 10 de novembre de l'any 1925 a Vilasacra. Era la petita de quatre germanes del matrimoni format per la Rita Pacreu i en Joan Buxeda, els propietaris de can Castellet, una de les cases més antigues del poble. *"A casa vivíem del bestiar i les terres que el pare conreava. Teníem quatre vaques, porcs, gallines, algun conill, l'hort i un parell de bous que collaven a la carreta per llaurar. En el meu record, a casa també hi vivien els avis. La mare, la Rita i la meva àvia, l'Angeleta, collaven la burra al carro els dijous i anaven a vendre a mercat a Figueres els ous de les gallines i algun conill"*. Tot era bo per ajudar a la migrada economia d'aquella època. De totes les germanes, l'única que li agradava des de ben joveneta de fer de pagès va ser l'Elisa i, de fet, es va acabar casant amb un pagès. La gran, la Pepeta, feia de modista, la Irene tenia el bar de can Pujol i la Júlia se'n va anar a viure a Barcelona i feia de perruquera.

Ja de ben petita, l'Elisa ajudava a casa amb les feines del camp. No li agradava gaire l'estudi i en canvi, ha *disfrutat* molt fent de pagès. Era molt atrevida, anava a cavall de la lligadora quan s'havia de segar i engegava tota sola el motor de l'hort per regar. Un motor que, segons com, podia ser perillós. Anava amb maneta i produïa una petita explosió cada vegada que es posava en marxa. L'Elisa anava sempre amb moto a tot arreu, malgrat això, mai es va treure el carnet de conduir.

A pocs kilòmetres de Vilasacra, al poble de El Far, el dia 4 d'agost de l'any 1925 havia nascut en Miquel, el primer fill de la parella formada per la Pepa Casellas Pagès de can Palomeras i en Francisco Carbonell Comamala de can Caixes. Després naixerien la Maria i l'Anicet, més conegut com en Niceto del Molí de Baix.

"Can Caixes havia sigut l'estudi del poble en època del meu padrí, és a dir, el meu avi patern", apunta en Miquel.

Durant els anys vint, a can Caixes hi vivia el matrimoni, les tres criatures i els avis paterns. Vivien com la majoria dels seus veïns: tenien hort, terres de conreu, vaques, porcs, aviram,... *"A casa eren molt d'església. Era habitual convidar al capellà a dinar. Normalment els pares anaven a missa a primera hora del matí i ens deixaven sols a casa. Jo, que era el gran, entretenia als meus germans més petits explicant rondalles i jugant fins que els pares tornaven."*

En Miquel va anar a escola a El Far de petit però ja de més grandet els pares el van fer anar amb el Sr. Mitjavila, un mestre que impartia les classes al carrer Nou de Figueres i tenia 117 alumnes per a ell tot sol. *"Recordo que tenia un feix de vim i ens feia creure amb la vara. Ja en aquella època ensenyava el francès, el català i el castellà. Hi anava cada dia amb bicicleta i un llum de carburo. Quan va esclatar la guerra, en un dels bombardeigs, el pare em va venir a buscar i va dir que plegava. El mestre es va lamentar dient que no ho fes, que si els altres se n'assabentaven perdria matrícula i se n'aniria a la ruïna. Al cap de tres dies, Figueres va tornar a ser bombardejada. El Sr. Mitjavila, la seva esposa i el seu fill petit es van aixoplugar sota l'escala de la casa amb tanta mala sort que la bomba va fer ple en la vivenda i varen quedar enterrats damunt de tones de runa. Fins al cap de tres dies no van poder treure'n els cossos"*.

Quan va acabar la guerra, en Miquel va seguir els seus estudis amb el Sr. Bruguera també a Figueres.

La guerra va ser dura i molt més la postguerra. Els diners es van abolir i van haver de tornar a començar de zero. Malgrat tot, tant l'Elisa com en Miquel coincideixen a dir que no van passar gana. A les cases de pagès sempre es podia comptar amb la verdura de l'hort i el bestiar que es criava. El que més van trobar a faltar va ser el pa. *"El meu pare anava a França a buscar-lo"*, diu l'Elisa. La guerra però, els va deixar gravades imatges esfereïdores que guarden ben vives, com aquella vegada que l'Elisa i altres companys van anar a veure com enterraven a un grup de monges i capellans de l'Hospital de Banyoles que havien mort al pont del Manol de Vilasacra *"Els hi tiraven un parell de palades de sorra al damunt i au!, ja estava"*.

O com aquella vegada que la mare d'en Miquel els va fer anar a dinar a la barraca del Molí del Pi i els va caure una bomba just al costat i va quedar clavada a terra de forma vertical. Va ser un miracle que no explotés perquè si arriba a esclatar hagués fet una verdadera carnisseria!

L'Elisa i en Miquel es van conèixer anant a ballar per les festes majors. El jovent anava a peu d'un lloc a l'altre i s'ho passaven d'allò més bé cantant i rient pels camins. Van festejar més de vuit anys i es van casar quan tots



▲ Els pares i en Miquel l'any 1927



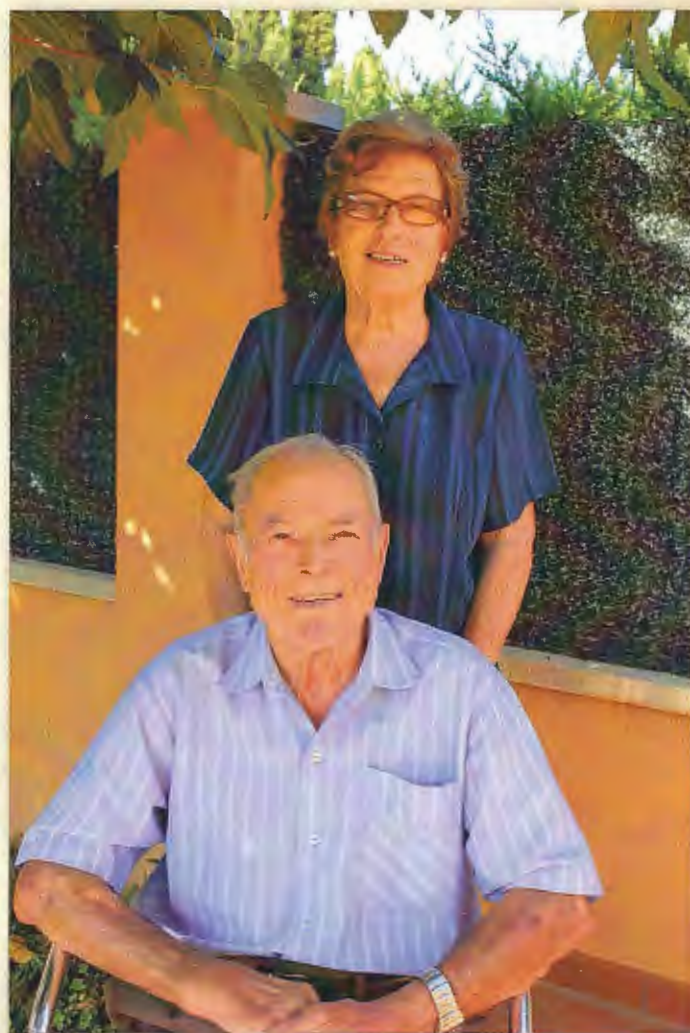
▲ L'Elisa i en Miquel el dia del seu casament



dos tenien vint-i-nou anys el dia 20 de novembre de l'any 1954 a Vilasacra amb mossèn Miquel.

El jove matrimoni es va instal·lar a can Caixes amb l'àvia d'en Miquel, els pares i els dos germans que encara s'havien de casar. Poc temps després moriria el pare d'en Miquel de leucèmia. L'Elisa va passar a ser una més a la família. *"Llavors era molt diferent d'ara. Es tenia molt de respecte als grans. La meva sogra era la que decidia què havia de fer cadascú a casa. Havies d'obeir i fer el que se't manava. A casa meva, per exemple, l'avi era el primer que prenia de taula. Hauria estat impensable que algú li hagués passat al davant"*, afegeix l'Elisa. Al cap d'un any va néixer l'únic fill de la parella, en Francisco (1955).

La vida a El Far no es diferenciava gaire de la vida a la resta dels pobles veïns; les dones solien portar tot el pes de la casa i de les criatures, a més d'haver d'ajudar en les feines del camp i el bestiar. Els homes, en canvi, es dedicaven exclusivament al conreu de les terres. Es celebraven dues festes, per St. Martí i per Sta. Caterina, al novembre, mataven el porc dues vegades l'any, havien d'apedaçar tota la roba per aprofitar-la al màxim i la rentaven al rentador. No hi havia aigua corrent a les cases



L'Elisa i en Miquel a l'actualitat ▲

ni llum i, normalment, els hiverns solien ser més crus i freds.

Ara, l'Elisa i en Miquel fa set anys que es van traslladar a viure a Vilasacra. Fa poc, en Miquel ha estat la portada del llibre titulat *Silencis*, els autors del qual són el fotògraf Jordi Puig i l'historiador Enric Pujol. El llibre aplega el testimoni de diversos veïns que recorden els bombardeigs de Figueres i comarca.

El proper mes de novembre farà seixanta anys que comparteixen la vida junts. Per molts anys!

Rosa Maria Moret



La Pepa de can Caixes ▲



La família de can Caixes als anys cinquanta ▲



◀ *En Miquel fent el servei militar a l'Àfrica*

EL FAR, POBLE FOTOGÈNIC

Com a fotògraf aficionat, sempre he pensat que el Far d'Empordà és un poble molt fotogràfic, és a dir, que sol sortir bé en ésser fotografiat. Potser per a alguns lectors, això és una sorpresa –i ben agradable, per cert–, però si ens hi fixem bé, el municipi té força al·licients que permeten obtenir fotos interessants.



En primer lloc, el Far és un poble-mirador. En estar encimbellat dalt d'un turó envoltat de plana, des d'ell s'albiren àmplies panoràmiques en totes direccions. Des de les seves mirandes, com els voltants de l'església, podem triar si volem retratar una sortida de sol o un capvespre, esperar que hi hagi núvols polits per la tramuntana o moltes altres combinacions que el nostre gust vulgui escollir.

De retruc, podem prendre imatges des del pla i fer composicions singulars on surti de fons el campanar del poble, com la foto de les flors grogues –les nyàmeres– en primer pla.

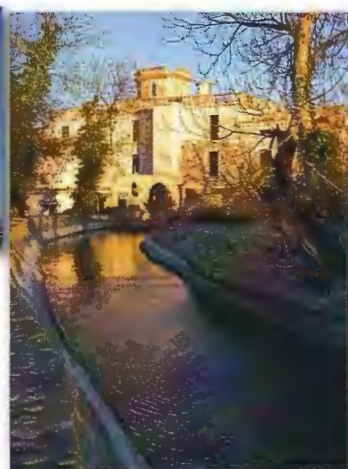


Per altra banda, els farencs gaudiu d'un terme amb diversos elements històrics. L'origen mateix de la vostra població és una església fortificada. En conseqüència, quan hi ha història, hi ha oportunitat de fer fotos sorprenents. De fet, des dels arquitectes medievals fins als artistes moderns, s'han creat obres perquè esdevinguin un orgull per als habitants, un motiu de goig i un regal a la vista.

Dels molts elements del Far, voldria destacar el molí de la Torre, a hores d'ara en trista decadència, però voldria fer un homenatge

als qui restauraren el mas i el prepararen per la visita pública. Un dels elements més impressionants d'aquest edifici és la cúpula de la torre, amb forma de mitja esfera, com un ull gegantí que contemplava la planúria empordanesa.

Per cert, una de les qüestions que ha de tenir en compte l'amant de la fotografia és la llum. I al Far, com a la resta de l'Empordà, la tramuntana ens oferirà uns cels blaus rutilants, amb una il·luminació magnífica amb la qual podrem lluir-nos. Aquest vent és com un drap de fil que neteja el paisatge i el dibuixa amb precisió cal·ligràfica. Té un tret característic: el núvol de la Rufa, que té forma de botifarra i s'enganxa al puig Neulós. Tots l'hauréu vist des del cinturó de ronda que circumval·la el Far.



Un altre exemple de la importància de la llum a l'hora d'escollir el moment precís per fer la foto queda mostrat en aquesta llum de posta de sol al mas de la Torre. La darrera hora del dia dóna un to daurat, càlid a les imatges, com es pot comprovar a la foto.



Fotografia de Josep M. Morales

El campanar de Sant Martí també fa de peanya perquè s'hi puguin aturar les cigonyes.

Finalment, l'alegria de la quitxalla i el jovent es pot transmetre també en les fotografies. De diversos exemples del vostre poble he seleccionat aquesta broma en un senyal de trànsit, potser per advertir el pas de camions de circ o transport entre zoològics. De fet, en fotografia es diu: "Somrieu....".



Josep M. Dacosta.
Text i fotografies



UNA TRISTA PRIMAVERA

Enguany, el poble de El Far ha sofert un dur tràngol amb la mort de la nostra veïna i amiga Esther Rodríguez. L'Esther va venir a viure a El Far l'any 2005 i, des del primer dia, va participar activament en totes les activitats que es proposaven i es va involucrar en la vida del poble com si hi hagués viscut sempre. Va ser membre integrant de la Junta de l'AMPA de l'escola durant més de vuit anys i, a més, fou també membre de la Comissió de Festes.

Després del seu trist comiat i, en un intent de posar nom al dolor i així voler esquivar-lo, es van redactar alguns escrits de comiat per a retre-li un petit homenatge.

Volem compartir aquestes ratlles amb tothom i, d'aquesta manera, deixar constància escrita del sentiment del poble a la revista FARUS, una revista que l'Esther sempre seguia.



Una mica d'història

La primera junta de l'AMPA de l'escola del Far es va crear l'any 1999 i la seva presidenta era l'Anna Fabra. Van ser uns anys difícils. Tot estava per fer i les poques famílies que apostaven per aquesta escola van començar a implicar-se formant-ne part.

Posteriorment, a l'any 2003, l'Esther Jofre va ser escollida presidenta, una presidència que va encapçalar durant més de nou anys. Va ser un període de transició amb un canvi posterior de direcció de l'escola que no sempre va ser fàcil d'encarar. Aquest canvi però, va permetre amb el temps formar l'escola tal i com la coneixem actualment.

Després de la presidència de l'Esther Jofre, l'any 2011 es va renovar gairebé la totalitat dels membres de la junta, inclosa la presidència. L'actual junta encaràvem aquesta responsabilitat intentant seguir amb la mateixa bona línia encetada per l'anterior grup. Arribàvem al càrrec amb il·lusió, gràcies a la constància i energia positiva que sempre ens va trametre la que va ser vocal i secretària en diferents juntes durant els últims vuit anys, l'Esther Rodríguez.

Malauradament, l'Esther ens ha abandonat aquest any. Ha estat un cop dur i difícil de pair. Per tal de cobrir aquest buit que ens ha deixat necessitem pares capaços d'il·lusionar-se amb el projecte i obligar-nos a seguir mirant endavant.

Des de la junta actual esperem que el curs vinent puguem seguir comptant amb tots vosaltres. La vostra proposta és el nostre major al·licient per continuar. Gràcies.

(Escrit publicat en el Butlletí de primavera 2014 de l'AMPA ESCOLA EL FAR D'EMPORDÀ)



Carta de comiat

Avui és un dia trist encara que a Figueres i rodalies estiguem de festa. Un dia trist perquè acomiadem a l'Esther. No és un comiat volgut ni desitjat ni esperat. És un comiat sentit, dolgut i amb recança.

El comiat d'una persona a la que tots hem estimat i estimarem sempre. Per a nosaltres una bona amiga, una bona companya de feina, una bona mare, una bona esposa i una bona germana i filla.

Tots els que estem aquí presents estimem a la família Sánchez Rodríguez i ens sentim molt a prop d'ells en aquests difícils moments. Hem compartit bones estones, viatges, sopars, confidències... Ara ens faltarà ella però continuarem el viatge de la vida. Continuarem acompanyant a la família i procurarem que el buit que ens deixa l'Esther no sigui tan feixuc.

L'Esther no ens voldria veure així. Voldria que la recordéssim amb alegria i és per aquest motiu que hem de dir que l'Esther ha viscut amb plenitud, amb energia, amb decisió i ens ha donat a tots una lliçó de valentia.

També volem agrair a la família de l'Esther que ens hagi deixat participar en el seu comiat i que ens hagin consolat en aquest dur tràngol.

L'Esther estarà sempre amb nosaltres. De fet, està en cadascun dels seus fills, en l'Edu i en la seva família. Ara no cal plorar. Cal recordar-la amb estima i amb una punta d'ironia com ella voldria.

Des d'aquí volem fer-nos ressò de tot el poble de El Far i en nom de tots els veïns i amics dir-vos que ha estat un verdader plaer haver pogut compartir un trosset de la nostra vida amb ella.

Salut i força per a tothom. Descansi en pau.

(Escrit de comiat de les amigues de l'Esther, llegit el dia 4 de maig de 2014)

El món segueix rodant cada dia

"Seguirem somiant, seguirem lluitant, seguirem cantant, escoltarem la llum, anirem sempre més lluny, mentre el món es mou sense els ulls de l'Esther."

A l'entrada de l'estiu vam passar un fi de curs molt emotiu, després la festa, celebracions d'aniversaris, sopars a la fresca. Fa poc ha començat un nou curs i hem arribat a la tardor engrescats amb la programació de l'hivern: Festa d'hivern, més aniversaris, la quina, les classes de gimnàs, el Nadal que ja s'acosta... i amb tot i cada fet de la vida social del nostre poble, l'Esther hi és ben present, amb alegria, un tret que la caracteritzava i la feia molt estimada. Ens ha deixat un bon llegat d'anècdotes i moments únics, que ens porten a recordar-la sovint, transmetent-nos força i encoratjant-nos a fer les coses que a ella més li agradaven: fer broma, fer tertúlia, riure i sobretot treballar.

El món segueix rodant cada dia, aprofitem-ho, estem de sort!

Norma Pérez - Rosa M. Moret - Esther Jofre



EL CASAL DE LA GENT GRAN I ELS TALLERS DE MEMÒRIA ALT EMPORDÀ

El passat 18 de juny d'enguany, l'Àrea de Benestar del Consell Comarcal de l'Alt Empordà va organitzar una trobada festiva per commemorar el desè aniversari dels *Tallers de memòria a l'Alt Empordà*. La jornada va tenir lloc a Peralada, a la Sala Cafè Centre, i tota la gent gran del nostre casal del Far d'Empordà que participen activament o han participat durant aquests deu anys als tallers de memòria hi van ser convidats. La invitació va ser gratament acollida i hi vam assistir amb moltes ganes.

Allà ens vam aplegar amb més de 200 persones de diferents municipis de la comarca que també participen o han participat als tallers de memòria en aquests darrers deu anys. Així, vam tenir el plaer de gaudir de la companyia de gent de Biure d'Empordà, Albanyà, Darnius, l'Escala, Espolla, Fortià, Garrigàs, Lladó, Llançà, Mollet, Pau, Peralada, Pontós, Port de la Selva, Sant Climent, Sant Llorenç de la Muga, Sant Miquel de Fluvià, Sant Pere Pescador, Terrades, Torroella de Fluvià, Vilarnadal i nosaltres, des de El Far d'Empordà.

Us donem a conèixer la programació esdevinguda en aquest acte festiu:

15:30 h Acolrida de participants.

16:00 - 16:15 h Presentació institucional de La jornada.

16:15 - 17:00 h Conferència "*ENVELLEIX LA MEMÒRIA?*", a càrrec d'Àngels Navarro, psicòloga especialitzada en psicomotricitat i teràpia a partir del joc.

17:00 - 19:00 h Tallers/concursos simultanis

-L'entrenament mental en joc (gimcana-concurs).

-Mostra i concurs de pastissos, coques i dolços.

-Taller de psicomotricitat.

-Mostra artística.

19:00 - 20:00 h Cloenda i tastets de dolços.



Volem fer una especial menció a que el nostre grup de gent gran del Far va guanyar el segon premi de la gimcana-concurs de l'entrenament mental en joc entre el gran nombre de participants de tots els pobles abans esmentats. També que la Dolors Casellas Hortensi va guanyar el premi a la dolça més original entre un gran nombre de participants que van preparar aquests pastissos i dolços. Així que una altra vegada, moltes felicitats!!!

Estem, doncs, molt orgullosos de vosaltres. Podem dir que la gent gran del Far d'Empordà va deixar el llistó ben alt.

Volem agrair des d'aquí a l'Àrea de Benestar del Consell Comarcal de l'Alt Empordà i a l'Ajuntament de Peralada, que van fer possible aquesta bonica trobada, a la qual ens van convidar i vam gaudir molt.

Els tallers de memòria, organitzats i impartits per professionals de l'Àrea de Benestar del Consell Comarcal de l'Alt Empordà, tenen com a finalitat promoure un envelliment actiu de la població a la comarca. Els tallers



s'adrecen a les persones de més de 60 anys i al llarg de l'any es duen a terme als municipis que sol·liciten aquesta activitat. La finalitat és treballar de forma íntegra l'estimulació de les capacitats físiques i mentals de les persones grans i facilitar un entrenament de les capacitats que intervenen en la memòria i altres facultats mentals associades.

Cada any el nostre Ajuntament del Far d'Empordà trameta aquesta sol·licitud i així podem gaudir cada tardor i primavera d'aquests tallers de memòria i també dels de gimnàstica.

Els tallers de memòria es realitzen al casal de la gent gran. Es reparteixen en dos grups d'una hora de durada cada un, una tarda a la setmana. Els tallers de gimnàstica es duen al terme al centre cívic i social en un sol grup i una hora de durada un matí a la setmana.

Estem contents del nombre de participants, però pensem que hi ha encara molta gent que s'hi pot afegir i passar-ho molt bé. Us convidem a tota la gent més gran de 60 anys del nostre municipi a participar-hi. Per això us podeu posar en contacte al casal de la gent gran, on sereu molt ben rebuts i informats.

Eva Roca i Farrés



UN SECRET

Us he de confessar un secret. Des de fa 4 anys i mig, anava un cop al mes al cinema sense importar-me massa el contingut de la pel·lícula. Senzillament, gaudia de la pantalla gran, el volum alt, i estar còmodament asseguda en una gran sala. També m'encantava poder assaborir un diumenge de sessió de sofà a casa amb el mateix ritual. Mirar una o dues pel·lícules. Digueu-me rara, però era un dels meus *hobbies*!

Però, d'ençà que tinc la meua filla, això ha canviat (a part que és un *hobby* ara impracticable).

Fa pocs dies, mirant la televisió i després d'un episodi de Timmy, van fer un anunci de la pel·lícula de l'Abella Maya. La meua filla, al·lucinant, em va preguntar si la farien a l'endemà i jo l'hi vaig dir que no perquè la feien al cinema. Ah! doncs jo vull anar-hi, em va respondre, podem?, sí és clar!, vaig dir-li, i el meu subconscient va començar a pensar. Serà per la seva edat?, serà adient portar-li amb 4 anys? Quins valors li aportarà?

Fins avui, he mirat el que ella mirava, filtrant moltes coses que creia que no eren per a ella, que no li aportarien res de bo pel seu correcte desenvolupament i creixement. I potser m'equivoco. Però vaig sortir de la pel·lícula contenta per tot el que ens podia ensenyar aquella petita abella, i que possiblement, encara que la meua filla no hagi entès res del rerefons (bàsicament va al·lucinar amb la pantalla gegant), que tots tenim un lloc en aquest petit món. Jo seguiré intentant filtrar-li el que miri per la caixa babaua encara que potser no sigui correcte.

Anna Bardera Batlle



L'ASSOCIACIÓ JUVENIL ATALAIA, DINAMITZANT ELS JOVES DEL FAR D'EMPORDÀ

Des de fa dos anys, un grup de joves del Far d'Empordà hem agafat el relleu generacional de l'Associació Atalaia. Ho hem fet amb molta il·lusió, ganes i esgarrapant estones del nostre temps lliure i de son per a organitzar activitats amb l'objectiu de dinamitzar el poble. Som joves que tenim molt a l'abast les ofertes lúdiques, culturals, formatives que s'ofereixen des de Figueres. Segurament ens seria més fàcil participar d'aquestes activitats i no fer res al poble. Però tot i ser molt diferents entre nosaltres, som del Far. I això és el que ens uneix i n'estem orgullosos.

Per això encara que no ens resulti fàcil no ens fa res participar i implicar-nos per al nostre poble. Ho fem perquè ens agrada i gaudim de veure la bona acollida que tenen les nostres propostes.



Joves a la parada de la Fira de l'Ànec ▲

Solà de Coll Verd, coordinar la mostra de cuina amb els tastets dels meravellosos plats cuinats elaborats per les senyores del Far amb ànec, preparar les parades i el xiringuito, la decoració de la Fira, fer-ne difusió... i ser-hi! Des d'aquestes ratlles volem aprofitar per donar les gràcies a totes les persones que han ajudat a que sigui possible. Gràcies a tots els veïns per a ajudar-nos a fer-la realitat.

La Fira de l'ànec va anar tant bé, que va acabar fent honor al seu nom: Vam acabar xops com ànecs!

I de cares a aquest darrer trimestre de 2014 us tornem a convidar a participar a l'esperat Halloween, a la Nit Jove i a la fabulosa Quina dels Innocents.

Tots els joves que us animeu a col·laborar en tota aquesta moguda, poseu-vos en contacte amb l'Atalaia i us garantim que us ho passareu genial tant preparant les activitats com portant-les a terme.

ASSOCIACIÓ JUVENIL, ATALAIA



Halloween 2013 ▲

En aquest darrer any us hem proposat activitats per a totes les edats: Des d'una tarda de terror adreçada als més petits (Halloween 2013), a la Quina dels Innocents, una nit d'humor i màgia per la Festa d'estiu i la 1a Fira de l'Ànec que ha tingut molt bona acollida i amb la que hem treballat conjuntament amb altres col·lectius del poble.



Nit d'humor i Màgia ▲

Aquesta fira ens ha permès veure el que som capaços d'organitzar i ens en sentim molt satisfets. Organitzar una fira requereix un esforç de coordinació important amb tota la gent que hi participa. Des de publicitar la fira entre firaires i artesans i gestionar les seves inscripcions, a preparar les activitats com la pesca d'ànecs per als més petits, la xerrada divulgativa sobre "L'ànec a l'Empordà" que van fer el Sr. Josep Jofre de Can Ruet i Sr. Gregori



Tastets de plats cuinats amb Ànec ▲

Xerrada de divulgació de l'ànec a càrrec del Sr. Josep Jofre de Can Ruet i Sr. Gregori Solà de Coll Verd ▼



LES MEVES APP'S

Avui dia qui més qui menys té Smartphone, sembla que no es pot viure sense ell. Ja no tenim només un telèfon a la butxaca que ens permet trucar a qualsevol moment a qui més ens convé, cosa del tot impensable per a generacions que ens precedeixen. Ara tenim un petit ordinador que ens permet parlar, enviar missatges de text, fer fotografies, compartir-les, comprar, vendre, fer gestions amb el banc, amb l'administració pública...

Potser sí que alguns l'utilitzen molt, massa, però cal dir que ens ha facilitat molt la vida.

Jo fins i tot utilitzo molt menys l'ordinador. Moltes vegades acabo fent un cop d'ull ràpid a l'aplicació que tinc al mòbil i, si em convé revisar les coses més detingudament llavors utilitzo el PC.

Us faré un breu resum de les aplicacions que més utilitzo, les conegudes APP's.



Facebook: és una xarxa social que em permet compartir missatges, fotos, vídeos, enllaços... amb amics meus, tant si els tinc a prop com si els tinc lluny.



L'entitat financera on treballo i que em permet revisar els meus comptes sempre que ho necesito.



Portal d'informatiu de TV3 i Catalunya Ràdio que em permet estar al dia de les coses que passen al món. Està molt ben resumit, encara que no hi té molta informació local.



Programa de missatgeria instantània gratuït que em permet dir el que necessito als meus contactes en qualsevol moment de forma fàcil i ràpida.



És un dels diaris de Catalunya que habitualment llegeixo, tot i que si no ets subscriptor molts dels articles no els pots llegir complets.



Empresa catalana de venda en línia on puc comprar marques determinades en campanyes curtes, que solen durar de 3 a 5 dies. Hi trobo de tot, ja sigui roba, sabates, joguines, parament de la llar...



Lloc web on diferents usuaris hi pugen i comparteixen vídeos, que puc veure en qualsevol moment.



Joc d'entreteniment, similar al buscaminas, que em permet jugar amb amics o fins i tot amb desconeguts. És de creació empordanesa. Us animo a provar-lo.



Canal de televisió infantil que pertany a Televisió de Catalunya i que entreté molt als meus fills. Aquí hi poden trobar capítols dels seus dibuixos animats preferits i veure'ls a qualsevol hora, a part de jugar o cercar superactivitats pel cap de setmana.



Pinterest és una xarxa social que em permet trobar, filtrar, organitzar i compartir imatges i vídeos que hi ha a Internet. Puc crear i organitzar per temes col·leccions d'imatges, esdeveniments, interessos, aficions, etc. Tots aquests continguts es distribueixen en forma taulers d'anuncis. Em permet recopilar en un mateix espai tots els meus interessos i puc seguir pinboards d'altres persones que comparteixin els mateixos gustos que jo per a buscar inspiració i descobrir coses noves.



Servei de blog que faig servir per enviar i llegir missatges curts (denominats tuits o piulades) que poden veure el públic en general o bé les meves pròpies coneixences.



És un programa de flux de dades de música que em permet escoltar de forma instantània i sense temps de descàrrega música ben diversa. hi ha més de 6 milions de pistes musicals.



És una xarxa de telefonia per internet, que em permet parlar amb altres persones amb una videotrucada de forma gratuïta. També té un servei que es diu skypeout que permet trucar a telèfons convencionals però no és gratuït. A can Bayés s'ha convertit en una eina indispensable per a poder contactar amb l'Alba Bayés ara que està vivint a Seattle des de l'estiu del 2013 amb el seu marit. D'aquesta manera podem parlar gratuïtament i tanta estona com ens bé de gust, tot i els prop de 10.000 km que ens separen.



Mercat de segona mà virtual que em permet vendre el que ja no faig servir i trobar oportunitats a prop de casa meua.



Instagram és una aplicació mòbil gratuïta desenvolupada per compartir imatges. L'aplicació em permet fer fotografies, aplicar filtres i marcs i, finalment, mostrar-les a les meves amistats o seguidors, ja sigui a la pròpia plataforma o a diverses xarxes socials.

Aquestes són algunes de les que faig servir habitualment. Espero haver aclarit dubtes sobre perquè serveixen algunes i fins i tot descobrir-vos-en algunes que potser ara no feu servir.

Sara Bayés Quer



NOMS, RENOMS I MALNOMS DE LES CASES D'EL FAR D'EMPORDÀ

En aquesta secció que ja és habitual de la revista, podem tornar a descobrir la història d'algunes cases del poble.

Tornem a recordar a tothom qui estigui interessat en fer-nos saber informació sobre la procedència del nom de casa seva, ens ho pot fer arribar quan vulgui per publicar-ho en La pròxima edició.

Us donem les gràcies per endavant.

CAN LIAÑO - Veïnat de l'Oliva

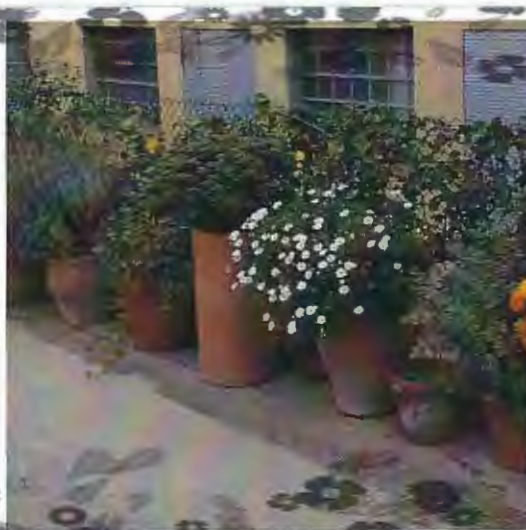
Ara fa dotze anys que la família Liaño-Vallmajó vam arribar al veïnat de l'Oliva procedents de Figueres. Això va ser gràcies a la família Cusi-Forch, que ens van facilitar la compra de l'antiga casa de la Lolita, que en aquell temps es trobava en ruïnes.

En aquest lloc, doncs, vam construir un nou habitatge, el que avui dia coneixem com a Can Liaño. Una llar moderna i rústica alhora, on predomina per sobre de tot, el confort, les plantes i les flors que guarneixen el carrer

Figueres, al número 8. Aquests elements fan d'aquesta casa un dels molts referents del veïnat.

La nostra vinculació al poble del Far, i molt especialment al veïnat de l'Oliva, es va veure poc després reforçada per l'arribada dels nostres fills, que també viuen en aquest mateix carrer. Ells han creat aquí la seva pròpia família amb el naixement dels seus fills, els nostres néts. Can Liaño, doncs, és una llar jove i amb una història recent, que desitgem que sigui els fonaments per a properes generacions.

Núria Vallmajó



MAS CAN PANERA

El mas de Can Panera conserva encara diferents dates esculpides a la pedra que donen testimoni de la seva construcció i les posteriors ampliacions i reformes que amb els anys s'hi van anar fent. Fins fa pocs anys, a la llinda de la porta principal s'hi podia llegir esculpida la data del 1900, segurament l'any de la seva construcció. "El pare, en Pere Coll Sala, tenia uns motlles de ferro que servien per gravar a la pedra inscripcions i dates

*La família Coll Sala a l'era del mas l'any 1925.
En Joan Coll Planas és el que té el garbell.*





importants" ens explica en Santiago Coll, més conegut al poble com en Santi Panera, actual propietari del mas. Situat prop de la Nacional-II i envoltat per més de cinquanta vessanes de terra de conreu, aquest mas manté alguns trets constructius que el fan original. Fem referència a la torre que corona l'edifici situada a l'ala dreta i que servia de colomar o el molí multipala amb un angelet com a penell, que bombejava l'aigua del pou per pujar-la al dipòsit –datat de l'any 1919– que hi ha a la part posterior de l'habitatge.

La construcció manté les característiques pròpies de la majoria dels masos de finals del segle XIX. Cinc voltes catalanes conformen l'entrada on s'hi conserven les quadres del bestiar, la pastera per fer el pa, el galliner i el pou. Un primer pis dedicat a la casa familiar, amb un parell de terrats laterals i un altell, a la part més superior,



que serveix de golfes amb un terrat des del qual hi ha una vista espectacular del terme i el poble de El Far.

Amb el pas dels anys, aquest primer edifici es va anar ampliant amb coberts tant per a l'estabulació de bestiar com per a guardar la maquinària, corrals i pellers. L'explotació quedava completa amb l'hort situat al darrere i l'era on es batia just al davant de l'edifici principal. Una tanca envolta tota la construcció des dels inicis de la seva construcció.

El mas és propietat de la família Coll des de fa tres generacions. Primer hi van viure en Joan Coll Planas i la Joaquina Sala Coll, filla de Garrigàs, els avis d'en Santi. Aquest matrimoni va tenir molts fills, dels quals només en van sobreviure quatre, en Jaume (mort durant la Guerra Civil), en Pere, en Julià i l'Agustí. Cal fer referència que en Julià fou capellà i que morí a Hondures on feia de missioner. Anys més tard, en Pere Coll Sala heretà el mas i es casà amb la Montserrat Vila de Sant Marsal de Quarantelles de Vilademuls i que vivia a can Marsal de El



▲ En Santi davant l'entrada principal.





▲ Detall del molí multipala i el penell a l'actualitat.



▲ El Pare Julià Coll Sala, l'any 1948.

Far. En Pere fou alcalde de El Far l'any 1955 per un breu període de temps.

D'aquest matrimoni nasqueren en Santiago (1948), en Joan (1950) i en Lluís (1954). Els tres germans nasqueren a Can Panera i en Santiago en marxà quan tenia uns vint-i-tres anys. En el seu record perduren les imatges de quan anava a escola al poble a peu o com el seu

pare anava a engegar les vaques de munyir cada dia tot travessant el poble fins a arribar als estanys. *"Teníem els camps a l'altra banda del poble. Tot eren camins de carro. Això avui en dia seria impensable!"*. En el record d'en Santi sempre ha sentit a dir que el mas ha estat can Panera, un nom que no saben d'on prové.

Rosa Maria Moret



CAN SERRA - Carrer Baix, 3

Al igual que l'ADN, l'etiqueta familiar es transmet de pares a fills i perdura de generació en generació.

No sabem amb certesa d'on prové el nom de la casa però la nostra intuïció i els indicis trobats sembla raonable pensar que el nom d'aquesta casa és degut al cognom dels avantpassats que hi van viure.

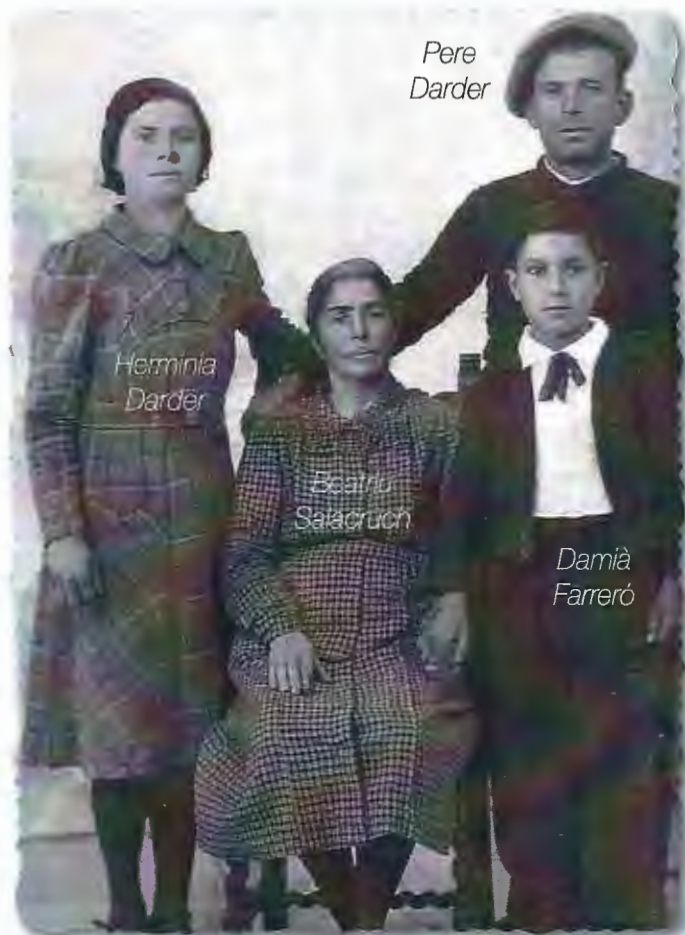


▲ Hermina Darder i Fina Farreró a l'entrada de la casa.

Fa uns anys que van morir els darrers habitants de la primera casa, l'Hermina Darder i el seu únic fill en Damià, i hem parlat amb la Lola Simon, esposa d'en Damià, qui ens ha facilitat tota la documentació.

Sembla ser que a principis del segle XIX Silvestre Serra Coll va habilitar aquesta casa per viure-hi. S'ha trobat la copia d'un testament i un maó gravat a la volta catalana, que hi havia en la part baixa de la casa, on parla d'en Silvestre i dels seus descendents.

L'any 1878 mor Silvestre Serra i deixa hereva a la seva filla Catalina Serra Llausó que a la vegada deixa la casa i els seus béns al seu fill Salvi Darder Serra. El Sr. Salvi va ser l'últim que va portar el cognom Serra, era l'avi de l'Hermina.



Quan en Damià i la Lola es van casar van fer unes noves dependències al costat de la primera casa, i posteriorment van adquirir Can Janot.

Aquestes dues cases molt temps abans ja tenien un punt en comú: un pou de gran fondària i amb una abundant deu. Abastava d'aigua les dues cases, els de Can Janot agafaven l'aigua per baix i els de Can Serra dos pisos més amunt. Aquest poble té un subsòl amb molta riquesa d'aigua però en el poble només hi ha un altre pou amb característiques similars que és el de Can Dalmau.

Sabem, doncs, que dos-cents anys enrere ja existia Can Serra i són set les generacions que hi han viscut, o potser són més, ja que els pares d'en Silvestre (en Martí Serra i la Maria Coll) ja eren naturals del nostre poble.

Amb els temps les cases canvien igual que ho fan els cognoms dels que les habiten, de Serra a Darder i de Darder a Farreró.

Marta Ferrés



EM DIC ELI I VULL EXPLICAR-VOS LA MEVA PETITA HISTÒRIA:

Fa tres estius que visc al poble. Fa un any vaig començar les pràctiques de Tècnic d'Educació Infantil a l'escola del poble, i van durar fins a finals del mes de gener tot i que pel carnaval vaig tornar-hi per ajudar en el que fes falta.

Tot va començar al maig de 2013 quan estava estudiant el CFGS d'Educació Infantil i vaig pensar a realitzar les pràctiques a l'Escola d'El Far. Vaig adreçar-me a l'escola amb por a una negativa per part del/la director/a, no sabia quina resposta rebria. Allà vaig conèixer la Rosa Maria, la directora, a la que vaig explicar-li el cas i es va mostrar molt predisposada i col·laboradora. Vaig marxar molt contenta i amb il·lusió de poder iniciar les pràctiques amb el nou curs escolar, ara fa un any.



I així va ser, el mes d'Octubre vaig iniciar les pràctiques a l'escola i ajudava a les senyoretes amb els alumnes de cycle infantil i puntualment amb cycle mitjà. Quan va arribar Nadal vaig fer un detall individual per cada alumne de cycle infantil i de cycle mitjà per agrair-li d'alguna manera l'experiència que m'havia aportat i felicitar-li el Nadal. Es tractava d'un clauer amb un nus mariner en forma de bola acompanyat d'una petita felicitació.

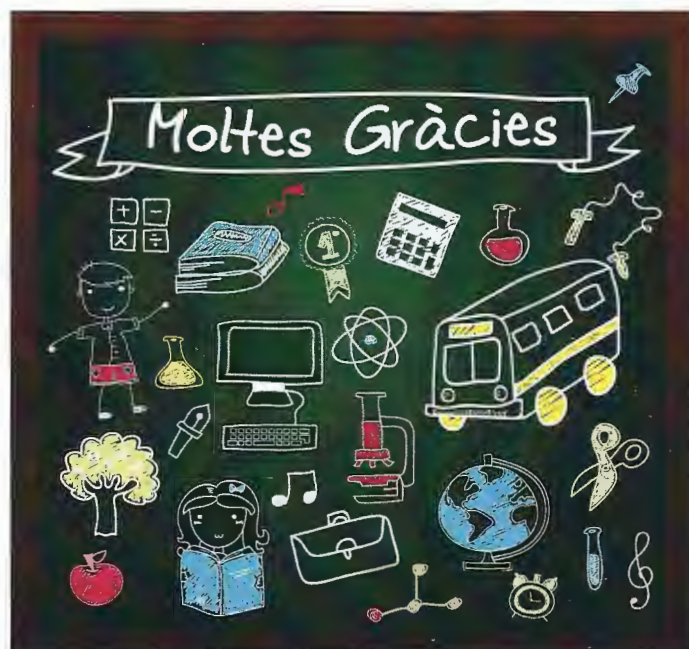
El motiu d'aquest escrit és perquè voldria utilitzar aquest mitjà per agrair a la Rosa Maria per haver-me permès realitzar les pràctiques de TEI a l'Escola d'El Far, i a totes les senyoretes (Marta, Raquel, Rosa Maria, Anna Maria, Laura, Eli, "Janine", Carme i Eudald) pel tracte i l'acollida que vaig rebre durant totes les pràctiques a l'escola, em van deixar participar i col·laborar en la majoria de les activitats que es van realitzar durant la meva estada al CEIP.

A cycle infantil, on es centraven la major part de les pràctiques, vaig comprovar la gran tasca que fan aquestes professionals de l'educació, la paciència que tenen i la gran imaginació i creativitat per crear les "feinetes" que han de realitzar els alumnes. També el temps invertit en la creació de recursos didàctics fabricats manualment, que utilitzen per incentivar l'aprenentatge d'aquests nens i nenes amb tantes ganes d'aprendre que no se'ls hi acaben mai les piles.

Voldria fer extensible el meu agraïment a tots els alumnes de l'escola amb qui vaig coincidir, als pares, mares, avis i àvies que indirectament van participar en el meu aprenentatge durant aquests mesos de pràctiques a l'Escola d'El Far.

A tots/es moltes gràcies!

Eli R.R.



Aprofito per deixar-vos una pàgina molt didàctica de com realitzar el clauer del nus mariner, al Decathlon trobareu el cordill per realitzar-ho. Animeu-vos a fer-lo!

<http://clubdelosabalorios.com/como-hacer-llaveros-de-bola-2/>

FESTA DE LA GENT GRAN 2014

Aquesta bonica diada de festa que reuneix a tota la gent gran del nostre poble va ser celebrada el passat dia 27 d'abril. Va ser una jornada plena d'alegria i amb una gran participació a tots els actes que la van acompanyar.

Vam començar la trobada amb una missa a l'església de Sant Martí oficiada pel mossèn Jaume Pratdesaba. Aquest va ser el nostre primer acte en commemoració d'aquest dia tan festiu per tota la gent gran. Seguidament, ens vam aplegar tots per fer una foto de germanor i record.



Abans d'anar a dinar, vam poder gaudir tots d'una magnífica exposició de manualitats realitzades durant tot l'any per les participants al taller de manualitats del casal de la gent gran. Val a dir que totes les manualitats van estar molt gratament valorades i des d'aquí volem tornar

a felicitar a aquestes grans artistes que tan bé i amb tanta afició ho treballen dia a dia. L'exposició va poder ser visitada per tota la gent que ho va desitjar durant tota la diada.







Cap a les dues del migdia i ja tots amb una mica de gana, ens vam dirigir al centre cívic per gaudir d'un bon àpat, fer gresca i xerinola. Durant tots els actes vam estar acompanyats amb molt bona música, que va amenitzar tota la jornada. Hem de dir que els que van obrir el ball d'aquest any, van ser els nostres hereu i pubilla,

distincions que van ser escollides per tota la gent gran del poble assistent després d'una votació. El nostre hereu de la gent gran del Far d'Empordà 2014 és en Josep Jofre Heras, i la nostra pubilla és la Nuri Figueras Peix. Moltes felicitats a tots dos i us esperem a tots amb molta il·lusió a la festa de la gent gran de l'any vinent.

Eva Roca i Farrés



CARNESTOITES 2014









LLIBRE EN FORMAT PAPER O LLIBRE DIGITAL??

Us parlaré des de la meva experiència personal. Sóc gran lectora, amant dels llibres i fins fa poc, gens partidària dels llibres en format digital. M'agrada llegir, m'agrada passejar-me per les llibreries, m'agrada tocar els llibres, tenir-los entre les mans, sentir l'olor del paper, el tacte, les portades, les imatges, el que em fan sentir, on em transporten... Fins fa poc no podia entendre com era llegir en format electrònic, sense el gest màgic de passar el full de paper cada final de pàgina... Si algú em parlava del llibre digital no compartia les raons que em donaven per valorar-lo millor que el meu estimat llibre de paper. Però un dia, un matí de Reis, el meu regal inesperat va ser un e-book... Vaig dissimular per no molestar a Ses Majestats, perquè no pensessin que el seu regal no era apreciat per una lectora com jo i vaig proposar-me donar-li una oportunitat a aquest nou aparell electrònic que s'afegia als que ja corrien per casa.

M'ho vaig proposar i ho vaig aconseguir. El llibre electrònic és molt còmode, pesa poc, pots descarregar-te grans clàssics i llegir-los gratuïtament, si et trobes amb

una paraula de la qual no en saps el significat no cal que vagis a buscar el diccionari, tens accés directe des de l'e-book... Des de Nadal fins a l'estiu no sé quants llibres vaig arribar a llegir, de tot tipus, actuals, clàssics, en català, castellà o anglès... I va arribar l'estiu i amb l'estiu les vacances i la platja i el posar ordre a casa. Tenia molts llibres que m'havien deixat en format paper per llegir-me i que havien quedat arraconats pel meu nou amic, l'e-book. I vaig tornar al paper, i vaig llegir-me vuit llibres en un mes i ara sí que us puc dir que penso que els dos llibres poden conviure, que un no substituirà l'altre, que hi ha coses que només es poden llegir en format paper com els contes dels meus fills que no serien el mateix sense les magnífiques il·lustracions que acompanyen les històries que tots coneixem des de ben petits o els llibres de viatges on les imatges diuen més que les paraules. Els dos formats poden conviure i si gràcies a les noves tecnologies neixen nous lectors... benvingut llibre digital!

Cristina Bayés Quer
Novembre 2014



20 RAONS PER LLEGIR

1. Per comprendre la vida
2. Per viatjar a qualsevol lloc
3. Per imaginar
4. Per plorar
5. Per somriure
6. Per somiar
7. Per aprendre
8. Per ser un heroi
9. Per conèixer el món
10. Per educar



11. Per estimar
12. Per valorar la vida
13. Per riure
14. Per fugir de la realitat
15. Per confiar
16. Per jugar
17. Per millorar el vocabulari
18. Per emocionar-nos
19. Per viure
20. Per descobrir

'NOIA A LA FINESTRA'

Aquest setembre el Teatre-Museu Dalí ha commemorat 40 anys de la seva obertura i una de les iniciatives dutes a terme per la fundació va ser portar l'oli "Noia a la finestra", prestat pel Museu Reina Sofia de Madrid.

La nit del dia 28 de setembre, una nit tempestuosa que segurament li hauria agradat a Salvador Dalí, vaig tenir la sort de poder-lo contemplar. El meu cosí Arnau, uns dies abans, m'havia explicat que el volien exposar al públic i que era molt bonic. El quadre és molt bonic i molt ben pintat, però el marc que li han posat no m'agrada gaire. M'hauria agradat veure la cara de la noia, la podia haver pintat reflectida en el vidre de la finestra.

Després de veure la pintura vam visitar el museu i vam marxar molt tard.

Eudald Caldas Ferrés



AL MEU PROPER VIATGE ET PORTARÉ AMB MI

Em sap greu però això de ser d'Espanya és un rotllo, només em costa diners... I això que fa 15 anys que sóc aquí i no tinc la nacionalitat ni el passaport. Però bé, anirem per parts.

Fa uns quants anys, crec era el mes de maig, el dia que el Barça jugava la final de París, jo era a Istanbul, a una fira. Érem un grup de gent de diferents països i aquell dia, l'empresa que ens representava a Turquia, ens havia convidat a sopar. Arribem al restaurant, un lloc molt maco, amb vistes al Bòsfor i la Santa Sofia, i en un tres i no res cadascú de nosaltres ja tenia davant una bandereta del seu país.



És clar, a mi, sense preguntar-me, me'n van posar una d'espanyola. Vaig dir que no era espanyol però de txeca no en tenien i catalana, òbviament, tampoc... Comencem a sopar i jo, sota la taula, lleigeixo SMS que m'està enviant l'Alicia, sobre l'evolució de la final de la Champions. En aquells temps encara no hi havia smartphones. I com cada bon restaurant turístic, aquell també tenia música en viu. El pianista, acostumat a tocar pels turistes, es treia de la màniga cançons segons les banderetes i la cantant demostrava les seves habilitats lingüístiques –alemany, italià, francès, fins i tot xinès... Arriba el meu torn. La tensió és màxima. El Barça juga contra 10 i està perdent. I de cop: "...que viiiiiiaaaaaaEspaniaaaaaaaaaaaaaaa". Mare meva... No sé què fer, tothom em mira perquè no canto i no mostro cap alegria... És que el Barça està perdent, dic... "...que Espaaaaña es la meeeejoooooor" acaba la cantant. Tothom aplaudeix però jo només tinc ganes de desaparèixer. Després del sopar, els músics ens passen a saludar. Bé, la seva mà estesa no és precisament per saludar. "Espaaaaaña es la mejor" em costa unes quantes lires... A més és una cançó composta per uns belgues, té collons això. Sort que al costat dels lavabos descobreixo una pantalla i l'Eto'o i en Belletti m'alegren la nit...

Uns anys més tard, l'any del mundial a Sud-àfrica, aquesta vegada a Xile, un amic em va convidar a dinar i veure

la final a casa seva. Les empanades que va preparar la seva dona eren boníssimes i el vi negre que havien triat, encara millor. Guanya Espanya, els xilens estan contents i jo també, pels jugadors del Barça, i de cop em sona el mòbil. Una trucada del prefix +92. El representant de la meua empresa a Pakistan em felicita per la victòria. Imagineu-vos, un pakistanès truca a un txec que està de viatge a Xile per felicitar-lo per la victòria d'Espanya no sabent que aquest txec volia que guanyés Argentina... Tot i això, els meus amics xilens no perdonen i l'endemà em toca pagar una ronda... Un altre cop Espanya em va costar calés...

Ara, al setembre passat, un altre restaurant, aquest cop a Teheran. Un iranià, dos xinesos i jo. Pim pam i ja teníem les banderetes sobre la taula. El restaurant era enorme, 2 sales, cadascuna com un centre cívic del poble. I a l'entrada de cada sala, centenars de banderetes, de tots els països del món. Tret de l'americana i la israeliana, òbviament. La txeca tampoc la trobava. Quan vaig veure un piano a cada sala tot feia pensar que la història d'Istanbul es tornaria a repetir...



Vam demanar una amanida, un kebab de xai i un altre de pollastre, la carn era molt tendra. Igual de tendra que les cançons del pianista. Primer va tocar peces iranianes i després d'una estona, algú el va avisar de la "meua" bandereta. I el tendre músic comença: "Beeeesameeee, beeesameeeeemuuuuuchooooo". I en acabar, no es va oblidar de passar a cobrar. No em vaig veure en cor de xafar-li la guitarra. 100.000 rials em va costar Espanya aquesta vegada. A més, un altre cop, per una cançó que ni tan sols era espanyola... Aquest Wert no sap ni exportar la cultura i han de fer passar una cançó mexicana per espanyola...

Si surt el Sí Sí caldrà repartir moltes senyeretes pels restaurants de tot el món. I també actualitzar partitures dels pianistes. Així els calés gastats en propines valdran la pena. Jo, per si de cas, ja en portaré al meu proper viatge.

Radek Pavelec

EL PAISATGE EMPORDANÈS RECITAT PELS NOSTRES POETES

Malgrat la pluja insistent que ens ha acompanyat durant bona part de l'estiu, la novena nit de la Poesia a la Fresca dedicada al Paisatge Empordanès va aplegar més d'una vintena de veïns que van recitar poesia, prosa i alguns epigrames d'autors tan variats com ara Montserrat Vayreda, Josep Pla, Carles Fages de Climent, Núria Esponellà o Jacint Verdaguer, entre d'altres.

El paisatge que ens envolta és ric i variat i aquesta singularitat ha inspirat a pintors, literats o músics que han sabut copsar l'essència del paisatge que ens envolta i que tan bé han plasmat a les seves obres artístiques. Amb

aquesta premissa hem volgut fer un petit homenatge al nostre Empordà més proper. Aquí teniu algunes imatges de la vetllada que es va celebrar, com és tradició, a l'església de Sant Martí durant la darrera setmana d'agost.

L'any vinent tenim previst celebrar el desè aniversari de la Poesia a la Fresca tal i com es mereix. És per aquest motiu que ja ara us emplacem a l'agost del proper any i us animem a que reciteu i participeu de la poesia a la fresca.

Us mantindrem informats.

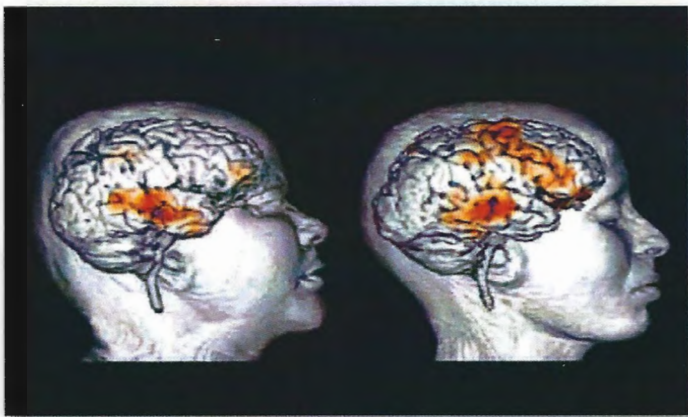


LA MÚSICA I ELS SEUS EFECTES BENEFICIOSOS

La música, molt present en la nostra cultura, és un element universal de la nostra vida. S'ha demostrat que produeix emocions molt intenses, pot tenir efectes en les nostres funcions cognitives i promou la cohesió social. Atesa la complexitat de la música i la capacitat que té per activar diverses xarxes cerebrals, diferents investigadors d'àmbit mundial estudien fins a quin punt la música es podria fer servir com a eina en neurorehabilitació o com a possible mecanisme per fomentar la plasticitat cerebral. Actualment molta recerca està adreçada a investigar els possibles efectes de la pràctica musical en el desenvolupament de les persones, especialment durant la infantesa. Aprendre a tocar un instrument ajuda a controlar les emocions, a desenvolupar habilitats lingüístiques i matemàtiques, a augmentar la concentració i l'autoconfiança i a millorar les relacions socials.

Però, a més, la pràctica musical té altres efectes. L'audició i el moviment estan relacionats al nostre cervell. I aquesta interacció entre vies de control motor i auditiu es veu incrementada quan s'aprèn a tocar un instrument. És coneguda la gran plasticitat del cervell, que és capaç de canviar a partir de les experiències de l'individu. Així doncs, és important investigar els límits d'aquesta plasticitat, no només en nens i adults, sinó també durant l'envelliment. Entendre la capacitat que té el nostre cervell d'aprendre o reaprendre noves habilitats com la música ens permet programar possibles estratègies d'intervenció que ajudin a afrontar o endarrerir processos relacionats amb l'envelliment (el deteriorament cognitiu i la pèrdua de memòria) i en alguns casos endarrerir també l'impacte d'algunes malalties neurodegeneratives.

Tocar música sembla canviar el cervell, a curt i a llarg termini, com demostren les proves realitzades amb tècniques de neuroimatge. En exploracions amb ressonància magnètica s'observa un augment de la connectivitat entre les regions del cervell que intervenen en les connexions motores i auditives.

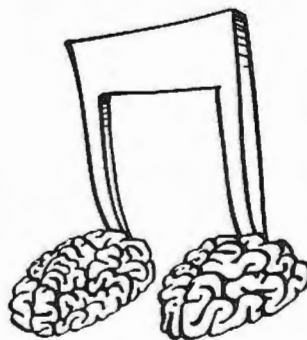


La pràctica musical, doncs, pot ajudar a tractar les deficiències motores sorgides després de patir un ictus o accident cerebrovascular. La música serveix, indirectament, per a promoure la neuroplasticitat a les zones del cervell afectades.

La música ha acompanyat l'home des del començament de la cultura i ha estat i està present en totes les cultures i societats del món. La sensibilitat musical és una característica innata de l'ésser humà. Tot el nostre cervell es veu estimulat per la

música. Els infants als que se'ls ha facilitat el contacte i la pràctica de la música s'han mostrat més ràpids i precisos en el raonament i intel·ligència espacial. La teoria és que, a l'estar la música estructurada en espai i temps, practicar-la enforteix els circuits que utilitza el cervell per a pensar i raonar. A més, cantar cançons i fer jocs de moviment atrapa l'atenció dels nens, els

enganxa, els estimula l'esperit i l'ànima. Els ajuda a pensar, sentir i actuar.



Res té més impacte sobre el cervell que la música, en el sentit que afecta la memòria, el llenguatge, el moviment, les emocions... pràcticament tot. Què està passant en el cervell de les persones que fan música? Mentre produeixen sons, els escolten i els combinen amb els seus

moviments, recorden el que han produït abans i poden anticipar el que produiran després. Quan la gent fa música en comú s'ho passa bé, gaudeix escoltant-se, mirant-se, comunicant-se amb els altres, s'enriqueix. És un dels grans poders de la música, una de les coses que la fa més especial. Com a humans som una espècie social i no podríem haver sobreviscut durant tota l'evolució sense cooperar ni comunicar-nos. Mentre fem música vivim aquesta experiència. Ens cohesionem socialment.

Des de la neurociència se sap que la música és molt poderosa a l'hora d'activar cada una de les estructures emocionals del cervell. En els experiments s'observa que es pot modular l'activitat de les estructures cerebrals gràcies a les emocions que desperta la música. Les connexions cerebrals són essencials per a l'home. D'aquesta manera el cervell aprèn i s'adapta a l'entorn. Cada cop que aprenem fem noves connexions i generem noves neurones. Tots i a qualsevol edat. La música té un paper destacat en la generació d'aquestes noves sinapsis, d'aquí la seva importància. Guanyem facilitat i capacitat per posar en pràctica la memòria de treball amb més música escoltem. La memòria de treball s'atabala fàcilment quan topa amb molta informació. La música l'entrena, i així l'aprenentatge i la capacitat de concentració milloren.

L'experiència musical és interpretada pel nostre cos, i el cervell utilitza uns codis específics per donar sentit i ordre a cada percepció. La complexitat dels sistemes utilitzats fa que estudiar-los sigui un dels reptes més interessants del món neurocientífic. Per què hi ha melodies que no ens les podem treure del cap? Per què sentim la necessitat de moure'ns al compàs d'una cançó? Per què hi ha melodies que ens relaxen, ens activen, ens entristeixen o ens alegren el dia? Per què posem bandes sonores a les nostres vides? Entendre els mecanismes mitjançant els quals la música genera estats afectius particulars constitueix avui un objectiu fascinant per a la neurociència. Però la música és més que una experiència estètica, el seu poder es troba en l'habilitat per modular l'activitat cerebral d'una manera altament estructurada, i això fa que ajudi a millorar el benestar i la qualitat de vida.

Maria Company i Coll

PASTILLES EN COMPTES DE DECISIONS?

Els trastorns mentals i el malestar psíquic en la societat actual

Els trastorns mentals estan augmentant en la majoria de països. Una de cada quatre persones tindrà un trastorn mental al llarg de la vida. De fet, un infant té avui una probabilitat entre dues i tres vegades superior a la dels seus avis de patir una depressió en el futur. Aquesta malaltia és, actualment, la quarta causa que genera més discapacitat en el món, és a dir, que més limitacions per a la vida autònoma produeix.

Però també veiem nous trastorns considerats problemes psiquiàtrics avui, i que eren desconeguts fins fa poc. En són exemples els trastorns de la conducta alimentària (anorèxia i bulímia), el dèficit d'atenció o les addiccions com la ludopatia o la compra compulsiva.

Des de fa anys, l'Organització Mundial de la Salut alerta sobre aquesta amenaça a causa de factors com l'envelliment de la població, els canvis en l'estil de vida o la proporció cada vegada més gran de persones exposades a situacions socials adverses. L'atur de llarga durada, les formes de vida aïllada després del debilitament dels llaços familiars i socials, la gran mobilitat social i geogràfica, les situacions d'exclusió social (immigrants, marginals, sense sostre), fan que les persones siguin més vulnerables. Al costat del gran desenvolupament tecnològic, la precarietat en el treball o en la família té un impacte important en la salut mental dels nens. Avui, un nen de 10 anys es pot passar, al llarg de l'any, tant o més temps davant el televisor o l'ordinador que a l'escola. La TV o Internet és la segona font d'influència després dels amics. Ells són els nous "administradors dels secrets" de la vida per a un infant, abans que els pares, abans que els mestres.

Els adolescents són un col·lectiu extremadament fràgil, tant des del punt de vista biològic (on encara no existeix una total maduració cerebral frontal, la zona que determina en gran part el criteri moral, el sentit del deure), com des del punt de vista afectiu i social. El fracàs de l'entorn per compensar aquests dèficits maduratius es fa molt evident. En aquesta etapa es produeix un increment de les situacions de risc de patir malalties mentals.

Per a les generacions anteriors, la biografia d'una persona era una projecció plana i progressiva: el nadó a casa, després l'escola primària, els estudis, aconseguir una feina per tota la vida, casar-se per tota la vida, tenir fills, progressar en l'empresa de tota la vida. En aquesta dimensió lineal, les excepcions com canviar de feina o separar-se passaven a ser dramàtiques. Què és avui "per tota la vida"?

Però no és només que augmentin les malalties, que són problemes de salut que necessiten ser tractades pels professionals. Paral·lelament, les demandes d'atenció relacionades amb els problemes normals del viure es plantegen cada vegada més en els nostres serveis públics. És el fenomen que coneixem com medicalització de la vida quotidiana.

És un fet que els professionals ja solen dir que algú pateix "ansietat" com si aquest fenomen no fos una clara condició normal per a la vida. I entre el públic tenir "depressió" és una fórmula perfectament normalitzada d'expressar disconformitat

o tristesa, independentment de les raons que la puguin explicar. "Tenir sucre" o colesterol, a banda de que no és una malaltia sinó un factor de risc, depèn clarament d'on posem el límit de normalitat, límit que curiosament sempre tendeix a anar baixant. Antics vicis com el joc, fumar o la promiscuïtat sexual, són avui considerats malalties. Les noves malalties s'estenen a tots els camps de la vida, a la menopausa, l'envelliment, la sexualitat, la infelicitat o la mort. Ho deia, amb una nota d'humor, l'economista Uwe Reinhardt: en el futur, els EUA seran un gran hospital on la població estarà formada per tres grans grups, els professionals de la salut, els pacients i els que són les dues coses alhora.

Potser per això, tenir un fill adolescent, un disgust a la feina o una situació de dol, són motius suficients per anar al metge o al psiquiatre, rebre medicaments i fins i tot "agafar una baixa per depressió". El consum d'antidepressius s'ha disparat des dels anys 90, i la seva progressió l'ha situat en la tercera posició entre els fàrmacs més prescrits pel sistema sanitari a Espanya i a Europa.

El problema de tot això no és només que estem etiquetant i tractant cada cop més persones com a malaltes, amb els efectes secundaris que els medicaments generen, sinó que desentrem les capacitats personals d'afrontar les dificultats de la vida, fent-nos així més fràgils i vulnerables.

El cervell és un òrgan excepcional, no comparable a cap altre del nostre organisme. Conté, o és, la nostra ment. La ment-cervell no és aliè a l'equipament genètic que hem heretat o a les agressions traumàtiques, químiques o de l'entorn que rebem, però es treballa en la vida de cada dia, en com fem front als nostres problemes laborals o afectius, en l'amor que donem o rebem, en si ens sentim optimistes o pessimistes, en la nostra capacitat de riure o de jugar. No podem resistir-nos als canvis, sinó que hem d'afrontar responsable i participativament els riscos que comporta el fet de viure. Caldria prevenir-nos contra les tendències a posar la solució als problemes normals de la vida en metges o psicòlegs, evitant així fer ús dels propis recursos personals, de les capacitats del nostre entorn concret i també de la xarxa de seguretat que ha de ser la comunitat i la societat en la que vivim.

Així doncs, com va dir algú que no recordo, la salut és massa important per deixar-la només en mans dels metges. I ja sabem: en el futur, l'únic cert, l'únic estable, serà el canvi.

Dr. J. Ramos Montes



La V de valents

■ Ensensem que anant a la Via o omplint la Diagona el proper 11 de setembre n'hi ha prou? Per la diada la V, però, podem fer més? I és que o ens posem a fer més i ens comprometem a treballar al costat d'Òmnium i l'ANC o la independència no arriba. Volem un país nou amb esperit diferent!

El que tenim no ens serveix: cada dia ens fotem de mort contra un clar exemple que és un canvi radical. Cal gent nova de pensament plural, digna de fets que els facin il·loables, humil i treballador, amb qui compartir l'esforç. De la política actual, només els capacitat d'evolucionar i canviar. Els classistes, de manera de fer pretenciosa i altiva, aquests deshonren el nostre poble, no hi ha confiança.

El canvi necessita la força del poble i la gent que darrere el nom no porta cap títol, però que s'aixeca cada dia amb il·lusió, entusiasme, ganes de ser-hi i d'anar-hi, els que cada dia volen i poden fer via. Locutors de ràdio, directius, metges, cantants, actors, enginyers, professors... que ho fan amb compromís, amb cada gest i a cada oportunitat. Han de ser l'exemple per a molta gent de molt. Perquè necessitem líders, fermes i plurals, i sobre tot mirar endavant. Del passat, no oblidar mai la història dels avis de molts de nosaltres. Ens hem de comprometre amb aquesta gent que està donant la cara cada dia. No dubtar, essencial pel moment i, com diu l'eslògan: "Ara és l'hora". Som-hi tots!

ESTHER JOFRE

El Far d'Empordà (Alt Empordà)



Escric en primera persona però m'agradaria que tu, lector, sentissis teves les paraules que parlen d'estimar Catalunya!

Convençuda, n'estic de sempre. Ho sento amb el cor, és un fet natural per a mi, ho digui o no ho digui el carnet que m'identifica, sóc catalana, no dubto quan m'ho pregunten. Després quan parlo de com estimo la meua terra hi poso els adjectius segons la meua manera de ser. Els adjectius ens defineixen i ens afirmen en allò que som. Quan parlem d'una nena petita i riallera, tothom imagina com és. Quan parlo de Catalunya, parlo d'un país complet, petit, bonic i meravellós, de gent treballadora, ferma, valenta i generosa. Te l'imagines immens, veritat?

Il·lusionada, no n'hi ha cap dubte. L'ANC i Òmnium, amb les seves comunicacions i activitats ens han tingut ben informats i engrescats a fer els preparatius per anar a Barcelona a la "V" dels Valents de Veritat i que ens portarà a poder VOTAR, no n'hi ha dubte. Anem fent passos importants i valuosos. Amb la nostra presència, donem la força necessària a les organitzacions que treballen per aconseguir que Catalunya sigui un país lliure. Amb valentia i molt coratge ho faran possible.

Emocionada i esverada ja m'hi vaig aixecar, i durant tot el dia va ser impossible baixar la tensió. D'entusiasme no en va faltar. Vam cridar ben fort, ben alt: Independència! Vam cantar i, sobretot, vam compartir el sentiment que ens mou, amb tots els amics i coneguts que vam trobar en l'espai físic o en el virtual (visca les noves tecnologies), en un dia que va resultar molt festiu i profitós. Més d'1.500.000 de persones! I tots vam deixar a casa algun valent que no va poder venir, si anem sumant, la xifra es fa gran i omple el cor dels catalans d'il·lusió i esperança. Ara, a més, veiem la feinada que vam fer. Hòstia amb les reaccions d'Espanya! Això és el que m'agrada, saber aprofitar la festa per fer feina. Alguns polítics espanyols han d'estar realment molt empenyats. Se'ls ha donat una altra lliçó magistral de com es poden fer les coses si hi ha voluntat, la voluntat d'un poble. I votarem i ells encara no ho hauran volgut entendre.

Satisfeta vaig tornar cap a casa, buscant la paraula per definir el dia que acabava de viure i va ser escoltant el discurs del President que vaig trobar-la. Ell va dir: "ha estat un dia joíós". Jo dic que va ser una joia de dia. Una joia que he guardat amb els meus tresors i amb el desig que el 9N2014 n'hi hagi encara més.

Compromesa fins el punt de dir-te a tu lector, que si et sents indecís amb aquest procés, no t'ho agafis a la lleugera i escolta a la gent que en saben. No et deixis portar per la mandra i la vulgaritat de ser un despreocupat. No prenguis una decisió sense fonaments, o molt pitjor, no et permetis no prendre'n cap.

El dret a decidir és un fet fonamental per al progrés de tota societat, **VOTAR és normal**. Fer-ho a consciència és una obligació que tenim com a persones adultes que som. Digueu què vols VOTAR, és molt important i fes-ho segons el que et digui el teu cor. Jo també ho faré.

*"Quan surts per fer el viatge cap a Ítaca,
has de pregar que el camí sigui llarg,
ple d'aventures, ple de coneixences.
Has de pregar que el camí sigui llarg,
que siguin moltes les matinades
que entraràs en un port que els teus ulls ignoraven,
i vagis a ciutats per aprendre dels que saben.
Tingues sempre al cor la idea d'Ítaca...."*
Lluís Llach -Verges 2007-

<http://www.youtube.com/watch?v=InJhQ-kp9Kk&list=RDInJhQ-kp9Kk>



**9N. Votar
és normal
en un país
normal.**

Esther Jofre



DE MUNTANYES 2014

DIUMENGE 19 DE GENER

A tocar neu al Santuari de Núria.

Hem començat l'any anant d'excursió a Núria, la intenció era pujar a peu des de Queralbs però a causa del gruix de neu que ha caigut les últimes hores, ho fem amb el cremallera.



En arribar a Núria el paisatge és d'allò més bonic, si ens diguessin que estem als Alps, ens ho creuríem. La neu és acabada de caure, pols total, d'aquella que no mulla. La mainada van córrer a rebolcar-se i a baixar amb els trineus que portàvem. No feia gens de fred i això que devíem estar a 0°, però com que no feia gens de vent, s'estava la mar de bé. Uns pocs vam anar fins al mirador del cim de l'estany. Ens enfonsàvem fins al genoll, i cada pas era haver de treure el peu del clot i tornar-lo a enfonsar, un tip de riure!

Quan va ser hora de dinar ho vam fer tots junts a l'àrea de pícnic que tenen habilitada per a grups que es porten el menjar. Allà vam compartir les coses que portàvem i havent dinat, ens en vam anar al refugi del pic de l'Àliga, a fer el cafè.

Allà es va tornar a posar a nevar. Els nens hi van fer un ninot de neu com a comiat de Núria, i per avall amb l'aeri fins al Santuari i el cremallera fins a Queralbs, per anar a agafar els cotxes i tornar a casa. Un dia d'hivern diferent i ben aprofitat!

DIUMENGE 9 DE FEBRER

De La Jonquera al Santuari de Santa Llúcia i Castell de Rocabertí.

Sortim del Far en direcció a La Jonquera i en arribar-hi deixem els cotxes a l'aparcament de l'IES.

Comencem la ruta caminant pel carrer del mig del poble fins al lloc abandonat de la Guàrdia Civil. Allà hi ha l'indicador del Castell de Rocabertí. Pugem ràpid cosa que ens fa treure la roba ben aviat. Un cop a dalt del Castell, aprofitem per esmorzar i fer fotos de la magnífica vista panoràmica que es té des d'aquí.



Seguim pujant per arribar al desnivell màxim que són 500 metres, un altiplà des d'on es pot contemplar tot l'Empordà, i que ens porta a trobar-nos amb el GR11 (sender de gran recorregut) que va del Cap de Creus fins a Irún al País Basc, i que passa per Santa Llúcia el nostre objectiu. Ara ja tot és baixada que diu que tots els Sants hi ajuden, doncs avall...!

Arribant a Santa Llúcia, dinem i com que s'ha amagat el sol i comença a fer l'aire fresc, sense fer gaire sobretaula, enfilem el camí de baixada a La Jonquera.



DIUMENGE 6 D'ABRIL

Ruta circular: Hostalets d'en Bas - Santuari de Sant Miquel de Castelló- Hostalets d'en Bas



Sortim de l'Alt Empordà cap a la Garrotxa. Als Hostalets d'en Bas l'olor de bon pa ens fa parar a la fleca per agafar coca de pa per esmorzar. La Ruta circular és d'unes 4 hores, el dia és esplèndid i de tornada als Hostalets d'en Bas, al cafè del poble, ens deixen la seva terrassa per poder dinar tots junts els nostres entrepans i prendre un bon cafè, amb la coca de sucre per postres.



DIUMENGE 18 DE MAIG

De Vidrà al Santuari de Bellmunt

Per fer més interessant l'excursió, vam anar a Vidrà per la carretera que surt de Sant Privat a la Vall d'en Bas. Jo la trobo una carretera molt maca, però a la gent se li va fer molt llarga.

Arribats a Vidrà, els cafeters van haver d'anar al bar i així ja vam aprofitar per esmorzar tots. Total que començàvem a caminar cap a les onze. Agafant el camí que passa pel Salt del Molí, vam poder admirar la cascada i fer unes fotos. Llàstima que no la tinguéssim en arribar a Bellmunt, doncs feia molta calor i allà sí que haguéssim agraït una remullada.



Bellmunt és un Santuari que té una vista extraordinària cap a Osona i cap al Cadí.

De tornada ho vam fer per Torelló i els túnels de Bracons cap a Olot.

DIUMENGE 29 DE JUNY

Les Bulloses – Parc natural - França

Sort de parar-nos a la fleca d'Olette i trobar-nos un pagès de la Catalunya Nord, que ens va dir que aquella pluja escamparia...! I així va ser. Quan passàvem pel poble de Fetges, ja ens va començar a sortir el cel blau.

Les Bulloses per qui no hi hagi estat, és un conjunt d'estanys voltats de bosc o de pedra segons l'altitud, força fàcils de caminar-los per la gent una mica caminadora.



Els vam trobar encara voltats de neu en les parts més obagues. Els nens s'ho van passar molt bé relliscant per la gelera. La part de "solei" estava molt florida de neret i d'altres flors, el que feia el paisatge amb ganes de quedar-s'hi més estona.

Arribats a l'estany més gros i que és una presa, vam dinar, beure fresc, gelats i inclús prendre el sol en unes gandules posades per aquest fi. És l'Hotel de Les Bones Hores, per si algú s'anima a anar-hi a passar uns dies.

És un paisatge que s'assembla al que puguem trobar a Andorra o a la Vall d'Aran i ho tenim a dues hores de cotxe... Una excursió fantàstica. Pels més caminadors els queda la opció de pujar el pic del Carlit o del Peric, però serà un altre any.

DIUMENGE 15 DE JUNY

Pic del Puigmal – Vall de Núria



Quin vent...! Heu sentit parlar del TORB? Doncs aquest era el vent que feia quan vam arribar a Fontalba per deixar el cotxe. Se'ns emportava literalment. Impossible pujar el Puigmal. Com que ja érem allà, vam decidir fer la pujada a Núria des de Queralbs. També va estar bé, doncs el riu baixava amb molta aigua, i feia uns salts molt macos. Venia gent que no havia fet mai aquest camí, i els que el repetíem com que sempre és maco...!

DISSABTE 26 DE JULIOL

La Gola del Ter

Aquesta excursió es va fer al capvespre per poder tornar amb llanternes (això és el que agrada a la mainada).

Després de deixar els cotxes a Torroella de Montgrí, vam caminar tota vora del Ter per un camí ample, on s'hi pot



anar també en cotxe, com va fer en Jofre, que feia de cotxe escombria. En arribar a un punt des d'on queden pocs metres per arribar a la platja, el pas de vehicles està tancat.

Allà es va banyar gairebé tothom, i amb la vista de les Illes Medes i el sol ponent-se, vam sopar i tornar cap al cotxe. La sorpresa va ser nostra quan mentre anàvem caminant vam començar a veure cargols i més cargols, una veritable catifa de cargols. Algú que portava bosses, les va treure per anar omplint. Després quan van estar dejunats vam veure perquè n'hi havia tants i és que la gent d'allà no els deu collir, perquè estan molt bruts de fang negre, que va costar tota l'aigua del mar per rentar-los. Je, je.

Com que feia una nit molt calorosa, ens vam quedar a la plaça de Torroella de Montgrí a fer el toc i el gelat.



DIUMENGE 7 DE SETEMBRE

Cap Norfeu i Cala Pelosa

A les 10 ja érem a la Pelosa, per deixar els cotxes i començar a caminar. Feia un sol radiant, com no havia fet en tot l'Agost. El camí està ben fressat ja que és molt concorregut. Com que el desnivell és molt pronunciat, aviat ja tots bufàvem i per seguir les criatures que van tan àgils, en vam tenir un feix. Un cop s'arriba a la torre de defensa, ja tot continua gairebé planer fins a la punta. Aquí el desnivell baixa de cop com tallat amb un ganivet. Impressiona mirar a baix.

Feia una hora que caminàvem i ja havíem posat gana per esmorzar. Era un menjador de privilegi, un balcó al mar on res et privava la vista dels vaixells i del paisatge.

Al cap d'una estona desfèrem el camí i en arribar a la Pelosa tots a l'aigua. Amb quin gust ens vam banyar en aquella aigua tan neta i boníssima de temperatura...!

Com que hi ha un petit moll per les barques, la mainada ho van gaudir d'allò més doncs els hi servia de trampolí.

Al matí, ens havíem reservat unes taules a l'ombra, a on vam estar de conya per dinar.

Crec que tots petits i grans, vam passar un dia molt agradable.

Fina Company





AGENDA D'ACTIVITATS

Hola a tothom,

Ens tornem a retrobar per la nostra festa de Sant Martí i des del FAR ACTIU us volem fer un resum de totes les activitats viscudes al llarg del darrer any.

NOVEMBRE 2013

Diumenge 3 de novembre, excursió al Puigsacalm des de Coll de Bracons.

FESTA DE SANT MARTÍ 2013 (8, 9 i 10 DE NOVEMBRE)

Divendres 8 de novembre, conferència "MIL ANYS D'HISTÒRIA" a càrrec del Sr. PERE GIFRE, Doctor en història i autor de varis llibres d'història.

Exposició fotogràfica "EL DIA QUE EM VAIG CA-SAR", fotografies de casament de gent del Far anteriors a l'any 1970.



Dissabte 9 de novembre, la tradicional bicicletada popular.

A la tarda segon concurs de XUCLAFLAMS i concurs de POSTRES, on vam poder degustar uns dolços ben exquisits.

Durant tot el dia la mainada va poder gaudir dels inflables.

Per la nit el SISÈ PLAYBACK DEL FAR I TOT SEQUIT DISCOMÒBIL.



Diumenge 10 de novembre, OFICI SOLEMNE a l'església de SANT MARTÍ i seguidament dues sardanes a la Plaça nova del casal de la gent gran.

A la tarda SARDANES, CONCERT I BALL DE FI DE FESTA, a càrrec de l'orquestra MONTGRINS.

DESEMBRE 2013.

Dissabte 14 de desembre, quina de l'escola.

Dimecres 25 de desembre, quina de la comissió de festes.

Dissabte 28 de desembre, quina del grup de joves, ATALAIA.

Dimarts 31 de desembre, vam gaudir de música al centre cívic per donar la benvinguda al nou any.

GENER 2014

Dimecres 1 de gener, campament del PATGE REIAL i inflables.

Del 2 al 4 de gener, PARC INFANTIL DE NADAL amb inflables, jocs, gresca i molta xerinola.

Diumenge 5 de gener, CAVALCADA DE SES MAJESTATS ELS REIS D'ORIENT per tot el poble del Far d'Empordà.



Diumenge 19 de gener, excursió de QUERALBS A NÚRIA.

FEBRER 2014

Diumenge 9 de febrer, excursió a L'ERMITA DE SANTA LLÚCIA, des de la Jonquera.

MARÇ 2014

Dissabte 15 de març, gran rua de CARNESTOLTES pels carrers del municipi amb xocolatada i discomòbil al centre cívic.

Diumenge 23 de març, excursió als DÒLMENS D'ESPOLLA.

ABRIL 2014

Diumenge 6 d'abril, excursió a SANT MIQUEL DE CASTELLÓ (VALL D'EN BAS).

Divendres 11 d'abril, gran PLAYBACK INFANTIL organitzat per l'AMPA amb el suport de l'escola.

Diumenge 27 d'abril, FESTA DE LA GENT GRAN. Celebració d'ofici solemne, dinar al centre cívic amb música i ball. Es va gaudir també d'una exposició de manualitats realitzades al taller del casal de la gent gran.



MAIG 2014

Diumenge 11 de maig, excursió de primavera del casal de la gent gran. Esmorzar a la Gleva-Masies de Voltregà i visita guiada al CASTELL DE MONTESQUIU i al Parc Comarcal que l'envolta.

Dinar a Ventolà amb sorteigs de dos lots entre tots els participants i a la tarda una visita a Ribes de Freser.



Diumenge 18 de maig, excursió al SANTUARI DE BELLMUNT DES DE VIDRÀ.

JUNY 2014

Diumenge 15 de juny, excursió al PUIGMAL DES DE FONTALBA (es repeteix el DIUMENGE 19 D'OCTUBRE ja que la primera vegada, no va poder ser realitzada a causa del mal temps).

JULIOL 2014

FESTA D'ESTIU 2014 (18,19 I 20 DE JULIOL)

Divendres 18 de juliol, nit de MÀGIA I HUMOR a càrrec del mag ISAAC JURADO i nit de MONÒLEGS a càrrec de l'actor i humorista JORDI MERCA. Tot organitzat pel grup de joves, ATALAIA.

Dissabte 19 de juliol, CAMINADA POPULAR, FUTBOL I SOPAR A LA FRESCA.

Diumenge 20 de juliol, 1a FIRA DE L'ÀNEC, organitzada pel grup de joves ATALAIA. Fira d'artesanía i alimentació, xerrada "L'ÀNEC A L'EMPORDÀ" a càrrec del Sr. JOSEP JOFRE de Can Ruet i el Sr. GREGORI SOLÀ de Coll Verd. Seguidament hi va haver una degustació de plats d'ànec que va tenir un gran èxit. També es va gaudir d'altres activitats com van ser la música i jocs tradicionals per la mainada a càrrec del grup d'animació infantil FEFE, inflables, concurs instagram i pesca d'ànecs. Hem de dir que el mal temps va impedir realitzar alguna altra activitat programada.

Dissabte 26 de juliol, excursió nocturna a LA GOLA DEL TER. Es va visitar la desembocadura actual del riu Ter i tots junts vam sopar i ens vam poder banyar.



A la tornada es van fer servir els fanals i en arribar a Torroella de Montgrí vam anar a fer un gelat.

AGOST 2014

Dissabte 9 d'agost, NIT D'HAVANERES a càrrec del grup VORAMAR.



Vam poder escoltar aquesta bonica cantada a la nit a la fresca i ens vam reunir al veïnat de l'oliva.

Hi va haver rom cremat a la mitja part.

Divendres 22 d'agost, POESIA A LA FRESCA, on vam recitar EL PAISATGE EMPORDANÈS.

SETEMBRE 2014

Diumenge 7 de setembre, excursió a CALA PELOSA. Qui ho va desitjar va anar caminant fins a CAP NORFEU.

OCTUBRE 2014

Diumenge 5 d'octubre, excursió del casal de la gent gran a SITGES I AL MERCAT DEL BORN. Es va dinar vora el mar, al municipi de Castelldefels i es va gaudir d'un molt bon dia.

Diumenge 19 d'octubre, excursió al PUIGMAL DES DE FONTALBA.

Com podeu veure, fem un munt d'activitats perquè tothom s'ho passi bé i en puguin gaudir grans i petits durant tot l'any.

Només ens queda desitjar molt bona festa de Sant Martí a tothom!!!

HAMBURGUESA DE POLLASTRE (EMPORDANÈS) I CEBA BALSÀMICA.

Per Maite Juanola

INGREDIENTS

- Ceba balsàmica
- 3 pits pollastre (Empordanès)
- Sal, oli, pebre
- 1 tall de pebrot escalivat
- 4 llesques de formatge
- 20 g de formatge ratllat
- Una mica de pa ratllat
- Julivert picat
- 1 ou
- Unes fulles d'enciam
- 2 boines
- ¼ Ceba trinxada



PREPARACIÓ:

Netegem el pollastre, en traiem les pells i els ossos, i el trinxem en cru (amb la picadora que no quedi molt triturat).

Tallem l'enciam petit.

En un bol posem: la carn del pollastre, el formatge ratllat, la ceba trinxada, l'ou, un tall del pebrot (trinxat), el julivert, una mica de sal i pebre i ho barregem bé. Formem 2 hamburgueses i les emboliquem amb paper film i ho deixem 30 m a la nevera perquè quedin fermes.

Fem les hamburgueses en una paella amb un raig d'oli d'oliva 5 m per costat.

Tallem per la meitat les boines i les torrem una mica.

Posem l'hamburguesa sobre la boina, l'enciam, ceba balsàmica, la resta de pebrot, el formatge i si volem hi afegim una mica de maionesa.

Per a 2 persones. Dificultat: mitjana. Temps de preparació total: 60 m. Temps de cocció: ceba 30 m, hamburguesa 8/10 m.



SOPA FREDA DE MELÓ AMB ENCENALLS D'IBÈRIC

Per Verònica López

INGREDIENTS per a quatre-sis persones

- mig meló per a quatre persones (uns 200-250 g de pes net per cap), a ser possible que sigui dolç
- 1 pessic de pebre negre i una mica de sal
- 40-50 g d'encenalls de pernil ibèric
- 1 ampolla de nata per cuinar (uns 150 ml aprox.)
- 1 iogurt natural

PREPARACIÓ:

Primer de tot pelarem el meló, traurem les llavors i el tallarem a trossos. A continuació ho triturarem amb la batedora fins a obtenir una crema ben fina. Hi afegirem una mica de sal i pebre al gust de cadascú.

A continuació hi afegirem la crema de llet i el iogurt natural i ho remenarem tot per tal que la crema quedi ben lligada.

Tot seguit ho deixarem refredar a la nevera. A part, posarem els tallets de pernil salat al forn durant uns 7-8 min. a uns 150 graus fins que quedin com encenalls i els reservarem.

Al moment de servir la crema ben freda, hi afegirem els encenalls de pernil que han de quedar ben cruixents.

Ho podem servir amb gots petits i com a aperitiu.

Bon profit!



TRENA DE CABELL D'ÀNGEL

Per Norma Pérez

INGREDIENTS

- Carbassa de cabell d'àngel (tipus cidra)
- 1 làmina de pasta de full quadrada
- Sucre (750-800 g per 1 kg de polpa escorreguda)
- Ametlla laminada o trossejada
- Una llimona
- 1 ou
- Canyella (opcional)

PREPARACIÓ:

1- Recepta del cabell d'àngel:

Embolcar la carbassa en un drap i esberlar-la contra el terra.

Tallar-la en trossos grans. Coure-la en una olla ben coberta d'aigua, a foc viu, durant 25-30 minuts fins que quedi fibrosa. Deixar-la refredar i escórrer bé (conservar part de l'aigua de cocció).

Desprendre tots els brins i la carn de la carbassa de l'escorça i eliminar les pipes.

Posar la polpa escorreguda al foc en una cassola amb l'aigua de la cocció, la pell de la llimona, el sucre i la canyella. Fer coure la confitura durant 50-60 minuts, a foc suau, remenant-la sovint. Apagar el foc i deixar refredar totalment la confitura.

2- Preparació de la trena:

Estirar una làmina de pasta de full quadrada.

Posar una banda de cabell d'àngel al mig de la làmina que ocupi 1/3 de la superfície, deixant els laterals buits.

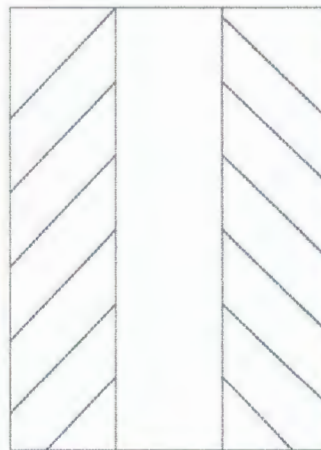
Tallar els laterals de la làmina tal com s'indica en el dibuix.

Formar una trena amb les bandes laterals cobrint el centre del cabell d'àngel.

Un cop cobert, punxar una mica la pasta amb una forquilla i pintar amb l'ou batut. Cobrir amb les ametlles.

Posar al forn preescalfat a 200 °C el temps necessari fins que estigui daurat.

Que vagi de gust!



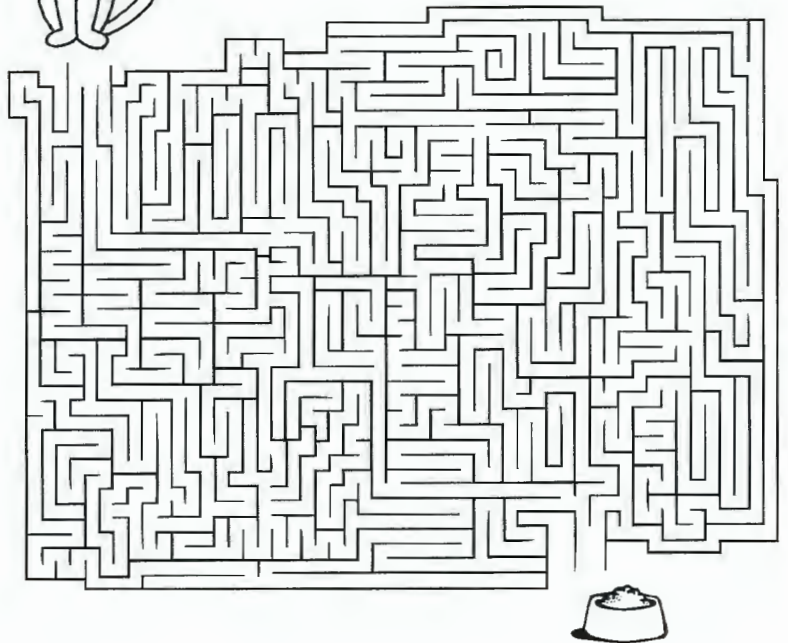
ENTRETENIMENTS

SUDOKU

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

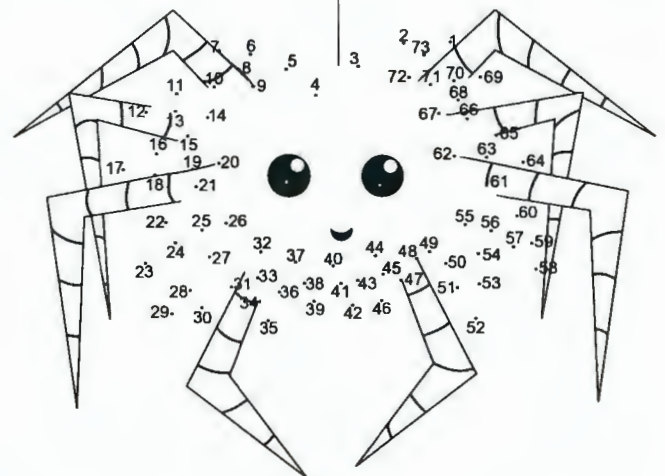
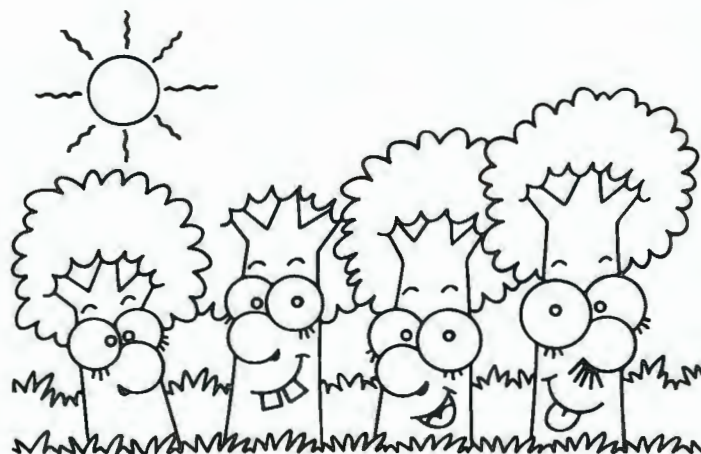
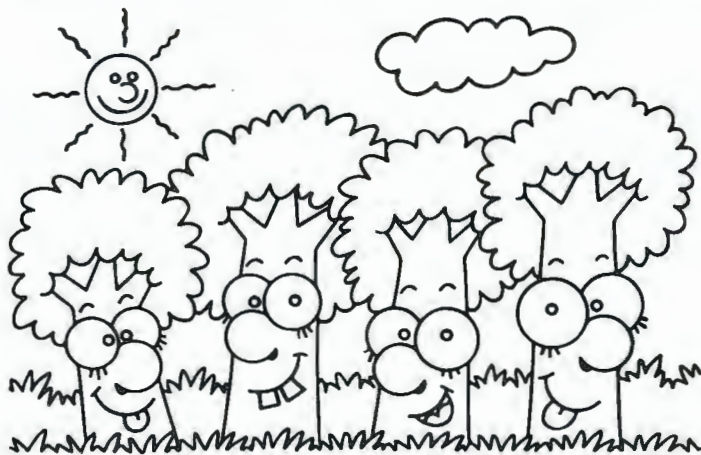


Ajuda el gatet a trobar el seu menjar.



Busca les 5 diferències, un cop acabat els podeu pintar.

Què és el que penja de la branca?



Festa d'hivern 2014 El Far d'Empordà

Dijous
7
novembre

AL CENTRE CÍVIC I SOCIAL,

A les 20.00 h **CONFERÈNCIA - XERRADA**

A les 21.00 h **EXPOSICIÓ FOTOGRÀFICA**

Descobrim a peu el nostre petit gran país

Dissabte
8
novembre

AL CENTRE CÍVIC I SOCIAL,

A les 10.00 h **BICICLETADA POPULAR**

i seguidament **ACTIVITATS INFANTILS**

A les 18.00 h **Teatre** amb l'obra

DESDOBLAMENTS

a càrrec del grup

Tocats per la tramuntana, del casal de la gent gran de Figueres

A les 23.00 h **NIT JOVE**

amb la gran actuació dels grups



Diumenge
9
novembre

A les 12.00 h a l'Església de Sant Martí

OFICI SOLEMNE. Seguidament, dues

SARDANES a la Plaça Nova del Casal de la gent gran

A les 17.00 h al **CENTRE CÍVIC I SOCIAL,**

SARDANES, CONCERT i BALL de FI de FESTA

Tots els actes estaran amenitzats per l'orquestra

MONTGRINS

La Comissió de festes vol agrair a totes les persones, entitats i a l'Ajuntament que al llarg de l'any ens donen suport per tirar les festes endavant. Sense vosaltres no seria possible. Cada any treballem per fer una festa bonica i al gust de tothom. Moltes gràcies a tots i BONA FESTA MAJOR!!!

