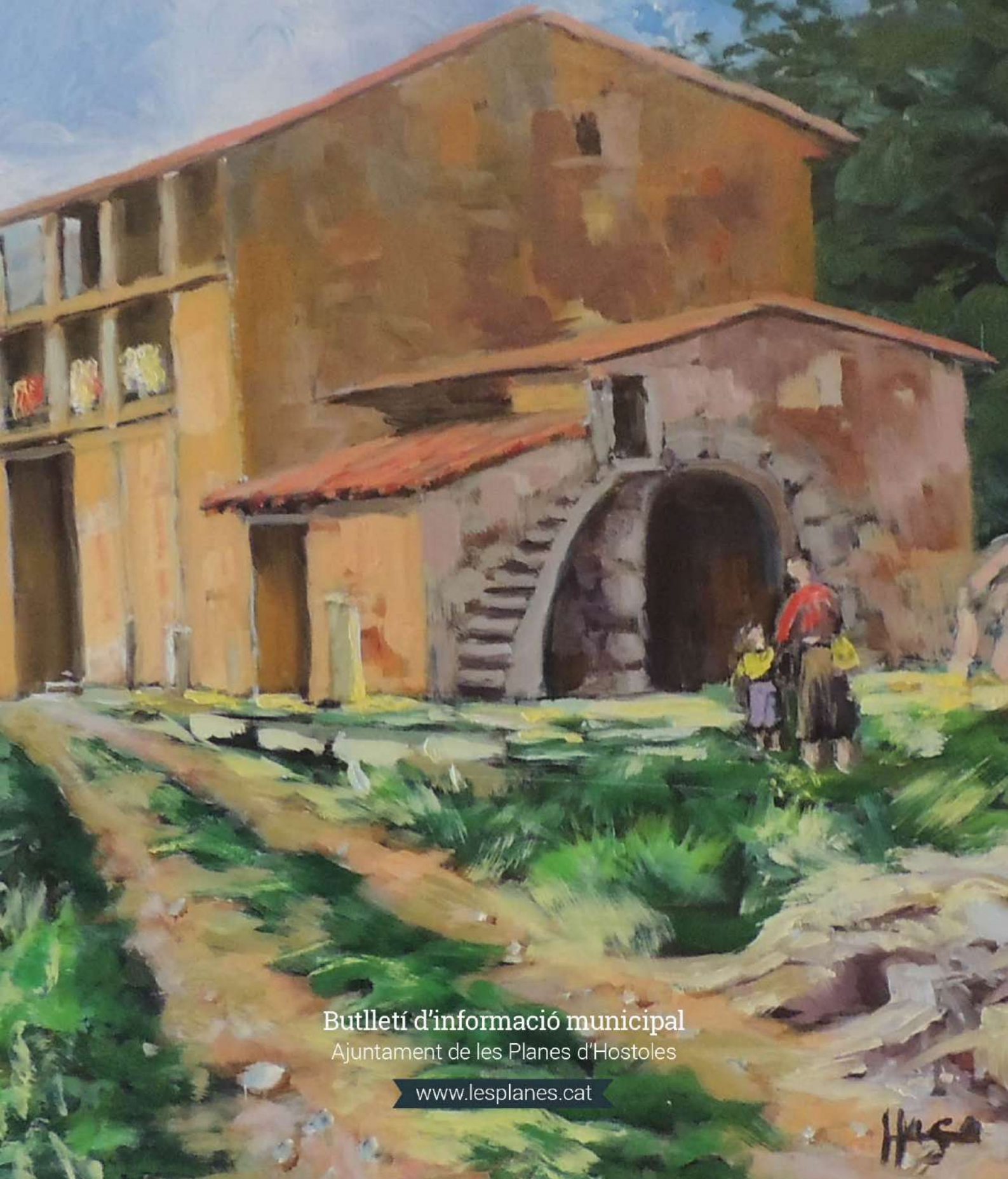


nyer

NÚM. 18
2020



Butlletí d'informació municipal
Ajuntament de les Planes d'Hostoles

www.lesplanes.cat

HUSA

Mirem ENDAVANT

Possiblement tots recordarem aquest any com un any difícil i inesperat. La pandèmia ha alterat de dalt a baix tots els nostres plans i projectes. Des de l'Administració hem procurat estar al costat d'aquells que més ho necessitaven, i demanem humilment disculpes si no hem estat a l'altura, però no hi ha un manual escrit per poder encarar una situació tan extraordinària com aquesta. Més que mai vivim el present intensament sense perdre la il·lusió envers el futur.

Mirem endavant pensant com sortir de la crisi econòmica que se'n deriva de la crisi sanitària. Aquest 2021 segurament serà tant o més difícil que el 2020, i per tant ens hem de conjurar per poder ajudar-nos els uns als altres. Més que mai, ens cal el màxim de comprensió i solidaritat cap als nostres veïns. Que no defalleixi la il·lusió per tirar endavant, que no defallim com a col·lectiu davant els nous reptes.

Voldríem agrair el sacrifici col·lectiu que estem fent com a poble, voldríem agrair tots els gestos solidaris, i voldríem agrair a tothom que ajuda amb respecte i responsabilitat. En especial, agrair a les noves generacions, infants i joves, que s'han adaptat bé a la situació, tot i no entendre-la gaire, segurament. També voldríem donar el condol a les famílies que aquest any han perdut persones estimades. Com a societat, potser ara som més conscients dels éssers que estimem, de la importància de compartir bons moments, de la cura cap als més grans, de la cura cap a nosaltres mateixos i cap a tot el que ens envolta. Mirem endavant amb il·lusió, tirem endavant amb cura.

Equip de Govern



Ajuntament de
les Planes d'Hostoles



Diputació de Girona
221 municipis

CRÈDITS

Coordinació: Montse Coromina i Laia Juez

Equip de redacció: Ajuntament de les Planes d'Hostoles, Miquel Boix, Rosa M. Noguer i alumnes de 1r i 2n de Batxillerat de l'Institut Castell d'Estela.

Portada: Josep Grasa Pablo. Mas el Cos de les Planes d'Hostoles.

Fotografia: Rosa Sala, Ajuntament les Planes d'Hostoles, Xevi Bras, Fundació Emys i Turisme Garrotxa.

Correcció: SC d'Olot - La Garrotxa. CNL Girona

Disseny gràfic: Xevi Bras (AbracadaBras)

Il·lustració Contraportada: Imma Mudarra

Impressió: Impremta Pagès

Núm. Registre: GI-957-2009

ÍNDEX

Editorial	02
Informació Municipal	03
Meteorologia	14
Entitats	20
Fotografia antiga	37
La nostra gent	38
Racó literari	46
Naixements	48
Cuidem-nos	50
Dades d'interès	54
Guia comercial	55

PRESSUPOST 2021

Aquest any 2021 el pressupost s'ha incrementat considerablement, concretament en **un 19,47% respecte de l'any passat**. Aquest augment de 444.998 euros es deu a l'elevat volum d'obres que estan previstes per a aquest any, algunes pendents del 2020 i d'altres que formen part del Pla urbanístic (PUOSC). Tot seguit us expliquem el contingut d'alguns dels capítols perquè us en pugueu fer una idea.

DESPESES

DESCRIPCIÓ	IMPORT	
CAPÍTOL 1: PERSONAL	673.700,00	24,67%
CAPÍTOL 2: DESPESES CORRENTS	1.073.401,00	39,30%
CAPÍTOL 3: INTERESSOS DE PRÉSTEC	4.000,00	0,15%
CAPÍTOL 4: TRANSFERÈNCIES I SUBVENCIONS	46.201,74	1,69%
CAPÍTOL 6: INVERSIONS OBRES	875.801,26	32,07%
CAPÍTOL 9: AMORTITZACIONS PRÉSTEC	58.000,00	2,12%
TOTAL DESPESES:	2.731.104,00	100,00%

Cap. 1. Personal: Des de l'any 2019 es van incorporar 7 persones més del menjador escolar. En total, treballen 25 persones a l'Ajuntament, entre membres de la brigada, administració, llar d'infants i menjador, entre d'altres.

Cap. 2. Despeses corrents: En aquesta partida hi estan incloses les despeses de les festes majors, el material utilitzat per brigada, el restabliment d'elements de la via pública, lloguer de maquinària, factures de deixalles, entre d'altres. Des de l'any passat, s'han incorporat en aquest apartat les despeses de serveis socials.

Cap. 4. Transferències i subvencions: Des de l'any passat, s'han incorporat en aquest apartat les despeses de serveis socials. També s'hi inclouen les transferències a les entitats del poble, les despeses del Consell Comarcal, entre d'altres.

Cap. 6. Inversions a obres: Enguany les inversions d'obres es disparen per totes les obres pendents del 2020 i la subvenció de les obres compreses al PUOSC (Pla únic d'obres i serveis de Catalunya), i les del POUM (Pla d'ordenació urbanística municipal), que inclouen obres com la urbanització de les Encies, actuacions al riu, senyalització d'edificis, entre d'altres.

INGRESSOS

DESCRIPCIÓ	IMPORT	
CAPÍTOL 1: IMPOSTOS	657.000,00	24,06%
CAPÍTOL 2: IMPOSTOS SOBRE CONSTRUCCIONS	25.000,00	0,92%
CAPÍTOL 3: TAXES I PREUS PÚBLICS	672.003,00	24,61%
CAPÍTOL 4: INGRESSOS ADMINISTRACIONS PÚBLIQUES	498.501,00	18,25%
CAPÍTOL 5: RENDES DE DIPÒSITS I EQUIPAMENTS	13.600,00	0,50%
CAPÍTOL 7: INGRESSOS PER OBRES	683.000,00	25,01%
CAPÍTOL 9: PRÉSTEC	182.000,00	6,66%
TOTAL INGRESSOS:	2.731.104,00	100,00%

Cap 1. Impostos directes: Aquests serien l'IBI, l'impost de vehicles, l'impost de plusvàlues per herència, o l'impost d'activitats econòmiques (IAE).

Cap 2. Impostos sobre construccions: Fa referència a les llicències d'obres.

Cap 3. Taxes: S'inclouen en aquest apartat les taxes pel clavegueram, aigua, escombraries, servei menjador i llar infants, administratives, etc. Es preveu que el 2021 augmentin per les contribucions especials (amb les aportacions dels veïns de la rambla afectats per les obres de millora). En aquest apartat també s'inclouen els ingressos per les multes, entre d'altres.

Cap 4. Ingressos administracions públiques: Ajudes diverses provinents de la Diputació, la Generalitat i l'estat per temes de cultura, educació, benestar social, entre d'altres.

Cap 5. Rendes: Arrendament finques urbanes. Es preveu que aquest capítol augmenti amb els pisos que es destinaran a lloguer social per a joves.

Cap 7. Ingressos per obres: Subvencions de l'Administració pública que possibiliten l'execució de diverses obres. Els 370.000 provinents del PUOSC; els 48.000 euros provinents de l'ACA POUM per a l'actuació a les Encies; els 84.000 de les actuacions fetes per l'ACA; el carregador elèctric subvencionat per l'ICAEN de 8.000; els 9.000 euros facilitats per Acció Social, les noves tecnologies subvencionades per la Diputació per valor de 2.000, entre d'altres.

Cap 9. Préstec: En concepte de préstecs es rebran 182.000 euros per poder desenvolupar les obres previstes per al 2021.



Compra d'habitatges PER A JOVES

Potenciar la permanència dels joves al municipi a través de **lloguer social**. Amb aquest objectiu, l'Ajuntament de les Planes ha comprat dos habitatges de 60 metres quadrats i un tercer de 90 metres quadrats ubicats al carrer Nou de la Vedruna. També s'ha cedit a l'Ajuntament una petita casa per al lloguer social del carrer Tarragona amb aquesta mateixa finalitat. El cost de la compra dels pisos ha estat de 175.000 euros.

L'Ajuntament inicia, així, una nova línia en matèria d'habitatge per a joves del municipi que requereix una considerable inversió, però que garanteix l'existència de lloguer per a joves i incideix a recalibrar l'oferta d'habitatge de lloguer, cada cop més demanat a la població.

Durant el 2021 es publicarà la convocatòria d'accés als pisos, i com a requisits hauran de ser **joves empadronats a les Planes**.

Presentació del PLA LOCAL de joventut 2020-24

A finals de 2019 i durant el 2020 hem treballat amb l'elaboració del **Pla local de joventut 2020-24**, un document que fa una diagnosi de la realitat juvenil, analitzant els diferents àmbits de la vida d'una persona jove. D'aquesta anàlisi exhaustiva se'n deriven uns objectius, unes accions i uns programes per dur a terme durant els propers 4 anys per tal de donar resposta a les necessitats i expectatives tant del col·lectiu jove del municipi com de la Regidoria de Joventut i les diferents àrees de l'Ajuntament.

Pretén ser un document viu, un document dinàmic que es pugui anar adaptant en funció dels interessos de les persones joves del municipi, i més encara tenint en compte

que venim d'un any complicat i totalment atípic, derivat de la crisi sanitària originada per la COVID-19. Aquest treball no tindria sentit sense les persones joves, és per això que s'ha buscat la seva participació i opinió a través de diferents metodologies (enquestes, entrevistes, xerrades informals, una festa jove amb un punt de recollida de propostes...). A part de les aportacions i reflexions dels mateixos joves, també s'ha fet una taula política, taules tècniques amb diferents agents de la comarca i converses amb diversos professionals.

Trobareu el **Pla local de joventut** enllaçat al web de l'Ajuntament a partir de finals de desembre.



Ha arribat L'ART URBÀ

L'espai públic de les Planes s'ha enriquit amb les obres de **tres joves artistes emergents** de reconeixement internacional durant aquest any. L'objectiu d'aquestes intervencions ha estat acostar l'art als veïns i dignificar l'espai públic. A través de les intervencions artístiques es delinearà un circuit que complementaria el paisatge i històric.

Per ordre de realització hi han intervingut:

Rosa Capdevila

Amb una reproducció d'una fotografia antiga del fons de Josep Pagès de cosidores de les Planes, segurament datada als anys vint, ubicada a la carretera.

Slim Safont

Amb una imatge quotidiana de l'ús dels aparells mòbils al parc.

Jofre Oliveras

Amb un diàleg entre façanes del carrer Tarragona amb una pintura d'una gàbia amb un niu en una façana i un pardal que hi vola a l'altra.

Els artistes han proposat lliurement la temàtica, molt determinada per l'espai on s'havia d'ubicar. Mentre l'obra de Capdevila apel·la a la memòria històrica, tant l'obra de Slim Safont com la de Jofre Oliveras tracten temes d'absoluta actualitat. La bella imatge de Slim Safont ens fa reflexionar sobre la comunicació i la incomunicació que ens proporcionen les noves tecnologies, i a través del traç valent de l'obra de Jofre Oliveras ens qüestionem la tensió entre la llibertat i la protecció.

Les tres obres coincideixen que estan fetes amb pinzell, com a murals, i no esprais, perquè es va considerar que aquesta tècnica encaixava millor amb el paisatge del nucli antic. Tot i això, davant la bona acollida de la iniciativa, es pretén ampliar la **ruta d'art urbà** a d'altres punts del municipi, i es podran utilitzar altres tècniques.



Els efectes DEL GLÒRIA

Del 20 al 23 de gener, Catalunya es va veure afectada per un dels temporals més devastadors de la història de la climatologia: **el temporal Glòria**. A les Planes, segons les dades de l'Observatori meteorològic d'Agustí Reverter, van caure **227 litres per metre quadrat en tan sols quatre dies**, un fet insòlit per al mes de gener, que acostuma a ser més aviat sec. El **riu Brugent** es va desbordar, i va arrossegar vegetació, brossa i terra. Amb tot, no hi va haver cap víctima gràcies a la prudència dels vilatans. Durant els mesos de març i abril, l'Agència Catalana de l'Aigua (ACA) va fer diverses tasques de neteja de la llera del riu Brugent arran del temporal Glòria.

A mitjans d'octubre es van iniciar les **obres de consolidació** del ferm d'uns carrers del veïnat de Pocafarina i de la carretera de Cogolls. El temporal va causar el desprendiment del marge inferior i amenaçava d'endur-se tot el ferm. Aquestes obres tenen un cost de 28.000 euros, 25.000 dels quals estan subvencionats per la Diputació de Girona.

De les **conseqüències del Glòria**, tan sols queden pendents les obres als ponts petits, que van patir danys estructurals. Aquesta millora tindria un cost aproximat de 70.000 euros, i es preveu de tirar endavant durant el 2021.



La Llar de Jubilats NO TÉ JUNTA

A través d'aquestes pàgines es fa una crida als socis de la **Llar de Jubilats de les Planes** a conformar una nova junta de la Llar perquè es puguin tirar endavant les gestions pròpies de la entitat. Les persones més votades en les eleccions que es van fer aquest estiu, després de ser forçosament cancel·lades les eleccions previstes per a l'abril, no han volgut conformar una nova junta, tot i que voldrien col·laborar-hi, de la mateixa manera que d'altres voluntaris. La conformació d'una junta és un tràmit legal necessari per poder engegar qualsevol iniciativa. En cas que no sorgís una junta nova, l'entitat es veuria obligada a ser dissolta. **La Llar de Jubilats** és una de les entitats del poble més fructífera, amb aproximadament **400 socis**, molts d'ells de les Planes, però també de municipis de la rodalia. Arran de la pandèmia de la COVID-19, el bar La Llar va haver de ser tancat, i la majoria d'activitats, com el ball dels diumenges, la quina dels dijous, els dinars de celebració i les excursions, entre d'altres, van quedar suspeses. Actualment, se'n podrien reprendre algunes seguint les mesures de seguretat, sempre que surti una nova junta que ho permeti.

No deixem mai D'APRENDRE

Llar d'infants El Melic



Ens trobem davant un curs diferent, és obvi, però també davant un repte: el repte de continuar treballant, tot i els entrebancs i les incerteses, per construir una llar que posa l'infant al centre del nostre dia a dia. Un infant que necessita créixer amb la confiança de poder desenvolupar tot allò que té a dins seu. Un infant que es relaciona, que juga, que aprèn, que expressa, que s'emociona, que es qüestiona, que abraça, que observa... I cadascun d'ells té el dret de poder-ho fer amb total seguretat. És evident que no ho han posat fàcil, però no podem permetre deixar de banda l'infant: ell continua al centre.

Amb l'**equip educatiu**, any rere any ens trobem amb reptes que abracem amb ganes i il·lusió, i aquest n'és un altre. Una oportunitat per desconstruir i tornar a construir, i també per donar fermesa a totes aquelles peces que hem anant posant amb tanta cura i delicadesa vetllant perquè res no les faci caure. I, ara més que mai, a tots i a totes ens toca lluitar, fer visible els infants i donar-los veu. Tal com ens diu Malaguzzi, *"el que no es veu, no existeix"*. I és que els infants també necessiten ser escoltats i mirats, és el seu dret.

Aquest també és un dels nostres reptes i ens hi volem endinsar de ple: **fer visible els infants**. La formació d'equip i les reflexions i interrogants que se'ns puguin plantejar durant el curs ens ajudaran a filar cada vegada més prim en la nostra tasca. I és que observar i documentar l'acció de l'infant és i ha estat present en el nostre dia a dia. Captar i registrar, a través de fotografies i petits escrits o anotacions,

els processos i aprenentatges que viuen els infants ens ajuda a poder-los conèixer i a reflexionar sobre la nostra tasca educativa. Però observar i interpretar la seva acció va més enllà d'una simple fotografia. És una oportunitat per poder donar visibilitat a la imatge d'infant, d'adult i d'educació, i reivindicar-la amb força per ser escoltada i més ben compresa. Permet **donar valor a tot allò que viu l'infant**, que no és poc.

I amb aquestes línies volem compartir també amb vosaltres la nostra mirada envers els infants i donar veu a tots els nens i nenes que viuen a la **Llar El Melic**. Perquè documentar també és compartir i, tal com diu Eva Sargatal, *"compartir sempre és aprendre"*. Així que continuarem compartint reptes, dubtes, incerteses, oportunitats i il·lusió plegades i omplint la motxilla de tot allò que ens arribi.

L'equip educatiu de la Llar d'infants El Melic





ACTUACIONS I AFECTACIONS

arran del COVID-19



El 13 de març de 2020, la **Generalitat de Catalunya** va ordenar el cessament de l'activitat per intentar evitar la propagació del coronavirus, que es transmet principalment per les gotetes que es generen quan una persona infectada tos, esternuda o expira. Aquest va ser l'inici de la "nova realitat" que va començar el mes de març i en la qual seguim immersos en plena segona onada. A partir d'aquell moment, quan es va decretar el **confinament domiciliari** i un gran nombre de restriccions a la mobilitat i a l'activitat econòmica, moltes famílies van començar a patir les conseqüències d'una pandèmia mundial. Encara no hi ha una anàlisi profunda de les conseqüències econòmiques i socials d'aquesta pandèmia, però a escala local s'ha tractat de pal·liar els efectes amb les mesures i actuacions que es tenien a l'abast.

Una situació tan extraordinària com la pandèmia del 2020 ha obligat a prendre **mesures extraordinàries**. El mes d'abril, es van bloquejar totes les partides d'inversió del pressupost per prioritzar les necessitats de política social per valor de 50.000 euros. Alhora es van aturar les activitats urbanístiques, i la majoria de les obres previstes per al 2020 s'han posposat per a l'any següent, aquest 2021, com ara la contractació de la gespa del camp de futbol o les obres destinades a fonts i parcs.

Les taxes i impostos municipals (vehicles, aigua, IBI, etc.) del primer trimestre es van posposar a la segona quinzena del mes de maig, i el consum de l'aigua del segon trimestre, corresponent a la temporada del confinament, es va rebaixar un 50% respecte del preu del cànon.

L'Ajuntament va oferir a les empreses que s'havien vist forçades a aturar la seva activitat entre el 14 de març i l'11 de maig ajudes de fins a 1.200 euros. Aquestes ajudes es van repartir entre 24 autònoms per un import de 23.100 euros.

També els establiments que havien aplicat mesures de protecció als seus locals van poder sol·licitar ajudes de 500 euros. En total, es van destinar 4.071,38 euros per a 13 establiments que van demanar aquestes ajudes.

També es va oferir assessorament en línia i gratuït a través de l'empresa Dinàmig, per demanar ajudes que que l'Administració de l'Estat i de la Generalitat ha posat a disposició.

SERVEIS SOCIALS

Davant d'aquest nou escenari, ja el mes de març, el **Consorci d'Acció Social de la Garrotxa** (CASG) va organitzar-se en dos equips: un equip de treball presencial i un altre grup de professionals que, teletreballant, atendien les necessitats de la ciutadania de tota la comarca. Per prevenció es van tancar els espais d'atenció presencial als municipis, també el de les Planes d'Hostoles, i es va prioritzar l'atenció telefònica, per la seguretat de les persones.

Les necessitats econòmiques, la necessitat de cobertura de subministrament i l'habitatge són els requeriments materials més demandats durant les primeres setmanes de confinament, però la situació viscuda va generar situacions personals que els professionals del **Consorci d'Acció Social de la Garrotxa** van abordar de manera integral, posant un focus especial en joves, infants i persones en situació de

dependència, és a dir, en la població més vulnerable i que podia patir, de manera més severa, els efectes col·laterals de la pandèmia.

Disposar d'una xarxa familiar, comunitària, del suport de professionals i de l'Ajuntament ha estat crucial per superar situacions complicades en què la por, la inestabilitat i el cansament feien un efecte negatiu sobre moltes persones. Viure en un poble com les Planes d'Hostoles ha permès que sorgissin iniciatives de col·laboració entre veïns que han enfortit la relació i ha suposat un impuls positiu per al dia a dia del municipi.

Ha estat un treball molt intens que ha requerit un abordatge que no s'havia fet mai abans, perquè tothom, d'una manera o altra, ha vist afectada la seva vida per la pandèmia. Va caldre molta agilitat i flexibilitat per anar coneixent, entenent i canviant les maneres d'atendre les necessitats.

Un element clau, a les Planes d'Hostoles, ha estat la relació entre l'Ajuntament i els serveis socials. L'alcalde i la regidora han estat persones de referència per mantenir un contacte permanent i poder anar atenent situacions vulnerables. D'alguna manera, van ser els ulls dels serveis socials al municipi. Alhora, vam treballar molt coordinadament perquè les persones poguessin ser ben ateses.

Cal destacar, també, la col·laboració de l'Ajuntament per trobar una xarxa de persones voluntàries per atendre situacions concretes. Aquesta xarxa es va crear a tota la comarca i es va coordinar des del CASG. Les demandes dels veïns i veïnes es recollien des de Serveis socials i van ser ateses per aquest voluntariat.

Com hem esmentat abans, les situacions de molta precarietat econòmica van ser una de les conseqüències. Persones, algunes soles i algunes famílies, que mai no havien estat a l'atur, es van quedar sense feina o sense ingressos d'un dia per l'altre. Això els va generar molta angoixa. Situacions que actualment s'han agreujat.

Pel que fa a l'alimentació, algunes persones van fer un voluntariat per repartir les cistelles d'aliments que es donen a famílies des del **Centre de distribució d'aliments**. Ràpidament, però, va canviar la manera de gestionar i va ser **Creu Roja** qui es desplaçava. Aquesta situació ens ha fet replantejar, conjuntament amb **Càritas**, aspectes que volem millorar d'aquest servei.



ONS COVID-19

NDÈMIA

AMENT LIMITAT

Una altra de les tasques importants de col·laboració entre l'Ajuntament i els Serveis socials i els centres educatius durant el confinament fou respondre a les necessitats d'eines informàtiques i de connexió dels infants del poble. I també col·laborar amb el Consell Comarcal de la Garrotxa per fer arribar les targetes moneder a les famílies que comptaven amb una beca per al menjador escolar.

Pel que fa la l'atenció de les persones en situació de dependència, cal explicar que des del Servei de Teleassistència es va trucar a les persones beneficiàries del recurs, amb la intenció d'acompanyar i atendre les seves necessitats. Per prevenció, es va tancar el **Centre de dia de Sant Feliu de Pallerols** i això ha implicat oferir l'ampliació del servei d'ajuda a domicili i augmentar el repartiment d'àpats a domicili. Les professionals de les residències han fet un gran esforç per evitar contagis i han pres totes les mesures possibles per continuar així.

Tota aquesta situació ha canviat les maneres d'atendre les persones, i ha incrementat els canals de comunicació: les trucades, els correus electrònics i sobretot els whatsapp. Les visites a domicili i les entrevistes presencials es fan amb mesures de protecció i es potencien les trobades al carrer i l'aire lliure. Ha augmentat, també, la coordinació amb les professionals dels altres serveis, com salut, educació, etc., per atendre millor les persones.

Atendre, amb les mesures de protecció necessàries, les necessitats socials dels veïns i veïnes del municipi, ha estat la nostra prioritat.

AMB L'EDUCACIÓ

Durant el confinament, l'alternativa a l'escolarització dels infants va ser en bona mesura telemàtica, per tant el dret a l'educació requeria disposar de connexió a internet. Un acord entre l'Ajuntament i l'empresa Xàrtic va permetre fer arribar internet a tots els habitatges amb infants en edat d'escolarització que no en disposaven. També els veïns del poble van aportar ordinadors que no feien servir a partir de la crida que es va fer des de l'Ajuntament. Es van repartir 8 ordinadors a llars que no en tenien, dels quals dos van ser una donació dels veïns de les Planes, i l'empresa Copicat els va reprogramar perquè poguessin fer les tasques; dos van ser cedits pel Departament d'Educació, i 3 eren de l'aula d'informàtica de l'Escola Sant Cristòfol. L'escola també va deixar, durant el confinament, un total de 7 tauletes als alumnes de cycle inicial i mitjà que no tenien ordinador a casa seva. També es van repartir fotocòpies amb exercicis per a aquelles famílies que no disposaven d'impresora o que requerien un seguiment més personalitzat.

Als alumnes que cursaven el darrer curs de batxillerat i que havien de passar l'examen de selectivitat, se'ls va oferir de fer classes de reforç en línia amb especialistes, però no va caldre per la diversitat de necessitats, i perquè cada cas ja havia fet servir els seus propis recursos.

Durant aquest període, també es van haver d'assumir costos de personal contractat per l'Ajuntament que treballa en institucions educatives però sense rebre ingressos. Aquest és el cas de la Llar d'infants El Melic (amb un cost de 20.000 euros) i del personal del servei de menjador de l'escola Sant Cristòfol (amb un cost aproximat de 40.000 euros).

ACOMPANYAMENT AL CIUTADÀ

Per tal d'acompanyar el ciutadà i oferir-li recursos, durant el temps de la pandèmia s'ha creat el portal lesplanesresilient.com. La resiliència és la capacitat de desenvolupar-se favorablement davant de circumstàncies adverses. El portal permet compartir a la xarxa imatges d'accions, treballs manuals, receptes, jardins dels veïns, però també planteja reptes, activitats en línia, assessorament sobre salut física i emocional, aprenentatge lúdic i entreteniments culturals. Des d'aquest mes de novembre, lesplanesresilient proposa als veïns de les Planes formar part dels laboratoris participatius, una nova manera de creació de forma col·lectiva en pro del bé comú.

INICIATIVES PARTICULARS

El creixement de la pandèmia també ha propiciat les iniciatives espontànies solidàries per part de particulars i d'empreses del nostre poble. Diverses cosidores de les Planes van elaborar un centenar de bates per als sanitaris dels hospitals. A partir del 23 de març es van poder regalar des de la farmàcia del poble mascaretes de cotó elaborades per les dones.

L'empresa Copicat va elaborar màscares per als hospitals de la zona amb impressores 3D. L'empresa d'embotits Monter va entregar un palet de guants d'un sol ús, i l'empresa Avendi Arnau, a través de l'Ajuntament, va donar 1.200 mascaretes FP2 i 6.000 d'un sol ús.



Les persones joves PARTICIPEN I S'IMPLIQUEN en diferents graus, més del que pensem



Definim la participació com la capacitat de decidir sobre tot allò que afecta directament o indirectament la nostra vida i que condiciona el nostre entorn, les nostres relacions i les nostres possibilitats de desenvolupament personal i col·lectiu.

Partint d'aquesta base, hi ha moltes maneres de participar, ja sigui a través d'enviar i difondre informació, fent consultes ciutadanes o mitjançant la presa de decisions i l'execució de projectes i activitats.

A finals de 2019 i principis del 2020, es va passar una enquesta en línia des del **Servei de Joventut de la Garrotxa** que va ser resposta per prop de 1.000 joves de la comarca,

entre els quals hi havia una alta participació de joves de les Planes d'Hostoles. S'hi recollia l'opinió sobre temàtiques com educació, salut, mobilitat, ocupació, participació, entre d'altres.

Des de l'Ajuntament de les Planes d'Hostoles, aquest 2020 s'ha promogut la participació jove a través de diverses iniciatives, tot i tenir en compte que, arran de la COVID 19, algunes de les propostes no s'han pogut executar o s'han hagut de readaptar a la nova realitat i fer-hi front amb la incertesa que aquesta situació ha generat a tota la població. En tot moment, però, l'objectiu ha sigut donar veu a les persones joves del municipi.



El novembre passat es va fer la primera festa jove amb la intenció de formar una **assemblea jove** que permetés ser un òrgan de representació de les persones joves de tot el municipi, així com també un punt de trobada, de participació i d'intercanvi entre els joves, i que permetés plantejar projectes i activitats conjuntes de forma autònoma, però amb el suport de l'Ajuntament, si fos el cas.

Una quinzena de joves es van interessar en la proposta i es van acollir a formar-ne part. A partir d'aquesta primera trobada, a finals de febrer se'n va fer una altra, però principalment amb joves d'edat de l'ESO.

En totes dues trobades es va fer una **dinàmica per recollir propostes dels joves**, tant d'activitats com de millora del municipi, i, a partir d'aquestes, hem anat fent trobades periòdicament amb els joves per engegar les iniciatives i donar-los suport per liderar-les.

Durant el confinament, també hi ha hagut altres formes de participació, i els joves s'han adaptat a la situació de pandèmia que estem vivint, tenint en compte que les noves tecnologies ja formen part de les seves vides. Així, hem pogut mantenir el contacte a través de videoconferències, whatsapp, i també hem pogut conèixer la seva visió sobre la COVID-19 a través de la proposta "Ara m'adono" que trobareu a la web www.lesplanesresilient.com.

Per a aquesta tardor estava previst fer dues de les activitats del **Pressupost participatiu de joventut**. Per una banda, la Festa del circ i la natura, que s'havia de celebrar el dissabte 17 d'octubre a la Parada: un grup de joves del municipi havien organitzat una diada amb diferents propostes per acostar el món del circ a les Planes d'Hostoles, també tallers de creació artística i xerrades sobre natura i medi ambient.

I, per altra banda, un altre grup de joves feia setmanes que treballava per organitzar un joc de rol en viu pel municipi el dissabte 7 de novembre. Totes dues activitats es van haver de posposar per les mesures aplicades per la COVID-19, i quedaran pendents per quan la situació ho permeti.

Des d'aquí, des del **Ajuntament, el Casal Cívic la Cooperativa i el Servei de Joventut del Consell Comarcal de la Garrotxa**, animem tots aquests joves perquè no decaiguin les ganes de fer poble, de dinamitzar-lo i d'organitzar activitats per a tots els habitants. Els joves són un motor molt fort per al municipi, amb un dinamisme i una energia molt positiva, i, en aquests moments d'incertesa, aquestes qualitats són molt necessàries.

Gràcies de tot cor i esperem poder-nos retrobar ben aviat de forma presencial i pel poble.



EL PLANESTIUEJA'T

posposat fins al 2021

Aquest 2020 no ha pogut ser. El coronavirus ha obligat l'organització a posposar el **Festival Planestiueja't** fins a l'estiu del 2021. Haurem de seguir, però, molt pendents de l'evolució de la pandèmia i de les indicacions dels governs.

En tot cas, la mateixa programació que s'hauria d'haver fet aquest any, de mutu acord amb els grups i cantants, passa a l'edició del 2021, i potser podrem gaudir d'alguna altra actuació sorpresa. L'Ajuntament ja ha liquidat el 25% del cost de les actuacions com a mesura per donar suport al sector cultural i especialment als artistes, i la resta s'entregarà l'any vinent amb la seva actuació. L'espera es farà llarga... Ànims a tots. **La cultura és segura.** Salut.

Cor Geriona + Orquestra Girona Banda Band
 Gema 4
 Quico el Célio, el Noi i el Mut de Ferreries
 Xiula + Circ Xic + Orquestra Di-versions
 Companyia Elèctrica Dharma
 Roger Mas
 El Petit de cal Eril
 Monica Green

AJORNAT FINS L'ESTIU DEL 2021

PLANESTIUEJA'T
 - FESTIVAL D'ESTIU DE LA GARROTXA -

LES PLANES D'HOSTOLES · DISSABTES DE JULIOL I AGOST · 2021

planestiuejat.cat | @planestiuejat

L'agenda Cultural de LA COOPERATIVA en suspens



Aquest 2020 tan sols han sortit a la llum dues agendes culturals trimestrals, i totes dues han hagut de posposar bona part dels actes que estaven previstos, com els balcons, els espectacles i les hores del conte, els balls a la sala polivalent, les exposicions o els tallers. Tot i això, es van poder desenvolupar activitats durant els mesos en què la pandèmia ho va permetre, com el gener, febrer i setembre. L'experiència del confinament ens ha permès executar algunes **activitats en línia** a través de l'aplicació meetjitsi i la paraula clau BibliotecaLesPlanes (amb les inicials -B, L i P- en majúscules), com és el cas dels **clubs de lectura** o el **curs de l'Associació Pedra Tosca d'Àvies Remeieres**, que va comptar amb una assistència de prop de 70 persones. Les activitats culturals del 2021 dependran de l'estat de la pandèmia i, sempre que sigui possible, es reactivaran.

CASAL D'ESTIU 2020



Un any més, a les Planes d'Hostoles s'ha dut a terme el **Casal d'estiu** a l'Escola Sant Cristòfol. És el cinquè any que l'Ajuntament organitza el **Casal d'estiu** des del Servei de Joventut del Consell Comarcal amb la voluntat de donar un servei adequat a les famílies del municipi, de forma global i optimitzant recursos. Enguany l'ha gestionat Quiràlia, la mateixa empresa que l'any anterior. És una activitat adreçada a nens i nenes de 3 a 12 anys, i ha tingut lloc del 29 de juny al 4 de setembre en horari de matins de 9 h a 13 h, més una hora d'acollida.

Un total de 48 nens i nenes han pogut gaudir d'un munt d'activitats ben diverses a través del centre d'interès ambientat en l'univers i la sostenibilitat. La Gretoneta, una extraterrestre vinguda de l'espai, ens ha acompanyat al llarg del casal, i ens ha vingut a demanar ajuda per salvar el seu món. La Gretoneta també ens ha ajudat a conèixer diferents elements de l'univers. Ens ha proposat diversos reptes, ens ha organitzat diferents gimcanes i molts jocs, i ens ha ajudat a treballar la sostenibilitat d'una forma molt interactiva i divertida.

A part de fer les activitats proposades, també ha sigut un estiu per aprofitar i conèixer l'entorn del municipi, i com ara les gorgues, els parcs i els camins, i així valorar la natura que ens envolta. A més, hem aprofitat per anar-nos a refrescar a la piscina un dia a la setmana i fer activitats com la festa de

l'espuma, jocs gegants i la festa holly, que han amenitzat també, durant diverses setmanes, el casal d'estiu.

Cal recordar, però, que arran de la pandèmia, hi va haver molta incertesa fins poques setmanes abans de poder començar les activitats, i, tenint en compte que ha sigut un estiu totalment atípic per la situació derivada de la Covid-19, amb totes les incerteses que venien implícites per aquest fet, ens hem hagut d'anar adaptant a les mesures que venien marcades per la Generalitat de Catalunya i el Procicat, com ara grups estables de 10 participants, rentat de mans, higiene i desinfecció...

Tot això ha sigut **gràcies a un equip molt ben preparat i format** que ha sabut en tot moment donar confiança als nens i nenes i a les famílies, i alhora ha aconseguit que fos un estiu per recordar, malgrat totes les mesures i restriccions.

Així doncs, cal donar les gràcies a tot l'equip de monitoratge format per **la Palmira, l'Alba i l'Aniol, la Carolina** com a estudiant en pràctiques, i **la Laura i en Martí** com a estada a l'empresa, i també volem agrair a les famílies i als nens i nenes que, a través del lleure, hagin viscut un estiu inoblidable.

Fins l'any que ve i us desitgem un bon curs escolar!



FOTOS: FUNDACIÓ EMYS

La regulació de l'aforament de **LES GORGUES**, un model innovador

La regulació de l'aforament a l'**Espai Natural Protegit del Brugent**, a càrrec de la Fundació Emys en coordinació amb l'Ajuntament de les Planes, ha evitat la massificació de l'espai. S'ha mantingut un aforament estable de màxim 200 persones diàries, la qual cosa ha posat en relleu la importància de regular aquests espais naturals per evitar-ne la degradació i incidir en la conscienciació ambiental.

A principis d'estiu, l'Ajuntament de les Planes d'Hostoles va anunciar la regulació dels usos i accessos als gorgs del municipi amb un control de l'**aforament de màxim 200 persones per dia** a través d'un tiquet. Aquesta mesura es va implementar per garantir l'accés segur als gorgs i evitar aglomeracions excessives de gent per la Covid-19. Alhora, es vol vetllar per la preservació de les gorgues de les Planes d'Hostoles i la fauna i la flora que hi habita.

Aquest projecte ha sigut **pioner a Catalunya** pel que fa a la regulació dels espais fluvials de conques internes. Catalunya ha experimentat un augment d'afluència significatiu dels espais naturals durant aquest estiu 2020, i el cas de les Planes d'Hostoles és un cas d'èxit i innovació perquè ha tractat aquesta problemàtica holísticament,

posant en valor l'espai natural protegit i compatibilitzant-ne la visita amb la conservació de la natura i el benestar de les veïnes i veïns del municipi de les Planes d'Hostoles.

Conservació de la natura:

Frenar la sobrefreqüentació dels **gorgs de les Planes d'Hostoles** ha permès evitar que, aquest estiu, entressin 35.000 persones a l'espai dels gorgs. En aquest cas, s'ha mantingut l'afluència de l'any 2019 amb unes 20.000 persones, la qual cosa ha evitat la massificació per sobre de la capacitat ecològica de l'espai, hauria estat d'un total de 55.000 persones. També s'ha evitat l'augment de l'impacte de les persones sobre el medi, cosa que ha afavorit la conservació de l'espai i de la seva biodiversitat.



Impacte al municipi:

La **sobrefreqüentació** també té un impacte sobre el municipi i els veïns de les Planes d'Hostoles. La regulació dels usos i accessos ha donat eines al municipi per poder gestionar les visites, i ha evitat l'accés al riu en espais de propietat privada fomentant circuits de visita que respectessin els espais oberts al públic. Els habitants del municipi han pogut gaudir sempre que han volgut de les gorgues sense haver de demanar cita prèvia, simplement mostrant el DNI amb la possibilitat de convidar una persona de fora. La senyalització i les informadores ambientals hi han jugat un paper clau, buscant millorar la qualitat de vida durant l'època de temporada alta.

Participació ciutadana:

La **conservació d'aquests espais naturals** i compaginar-ho amb el benestar de les veïnes i els veïns del municipi de les Planes d'Hostoles passa inequívocament per la participació ciutadana. Durant aquest estiu 2020 es va fer un procés de participació ciutadana obert a tots els habitants del municipi per decidir una estratègia conjunta i unes accions que consideressin prioritàries. El procés participatiu va ser tot un èxit, amb una participació exemplar, i va permetre treballar conjuntament un model que fos de consens. D'aquest procés participatiu en van sortir moltes actuacions que des de l'Ajuntament ja s'estan estudiant i tirant endavant per tenir a punt de cara a la temporada vinent.

Tipologia de visitants i experiència:

L'objectiu de la **regulació dels usos i accessos** és sobretot fomentar un altre tipus de visitant que planifica la visita i és conscient dels valors naturals de l'espai al qual accedeix, per davant del visitant que fa una visita impulsiva i pot acabar tenint una sèrie d'actituds negatives. Motivar més la presència del visitant amb més conscienciació té conseqüències directes en la biodiversitat i el municipi, ja que és un tipus de visitant molt més disposat a seguir la regulació establerta i amb una actitud de respecte cap al medi i cap al municipi i els habitants.

Dades recollides:

Durant la temporada de 2020 es van fer **100 enquestes a visitants** de l'espai natural protegit, i això ens va permetre veure com havien rebut aquestes mesures. L'esforç de regulació i comunicació d'aquestes mesures ha fet que un 80% de les persones entrevistades fossin conscients, abans de la seva visita, que estaven entrant en un espai natural protegit d'alt interès. A més, un 72,2% coneixia la regulació i la normativa abans d'accedir a l'espai. Això implica que un alt percentatge de les persones visitants accedeix a visitar les gorgues de les Planes d'Hostoles amb un grau de conscienciació més elevat i, per tant, ha fomentat que els visitants hagin tingut un altre tipus d'actitud envers l'espai i el municipi.

Pel que fa al tipus de visita, un 44,3% dels visitants assegura que la seva visita és sobretot per l'**interès en l'espai natural**, mentre que un 33% ho fa de manera lúdica, per passar-hi el dia i banyar-se als gorgs. Per tant, es ratifica que, amb la implementació d'aquestes mesures i la informació donada, augmenta un tipus de visitant que valora l'espai natural i el visita des de l'interès i el respecte per la natura. D'aquestes persones, un 92,8% assegura que sense aquest tipus de regulacions la biodiversitat de l'espai natural protegit es veuria afectada i, per tant, considera aquestes mesures absolutament necessàries per protegir l'espai.

Avaluació i experiència del projecte:

Des de **Fundació Emys** es valora el projecte molt positivament. Consideren fermament que és un pas valent per a la conservació de la natura i el foment d'un turisme de natura sostenible amb l'entorn i el municipi. Aquesta experiència ha suposat un repte per a les Planes d'Hostoles i està servint de model per a altres municipis que s'han trobat amb la mateixa problemàtica, que va en augment. També ha servit per adequar i millorar l'estat de conservació de l'àmbit fluvial del municipi.



FOTO: DESCOBRIR CATALUNYA



FOTO: TURISME GARROTXA

MILLORAR L'ACCESSIBILITAT: les tres línies d'actuació del PUOSC

Diversos accessos al nucli urbà de les Planes es milloraran gràcies a les obres incloses en el **Pla únic d'obres i serveis de Catalunya (PUOSC)** previstes per al període 2020-2024, algunes de les quals s'iniciaran el 2021. La Generalitat subvencionarà aquestes actuacions amb una **inversió de 370.000 euros**, dels 580.000 euros que costarà el projecte. La fisonomia de les Planes d'Hostoles canviarà considerablement en pro de millorar l'accessibilitat i alhora promoure el turisme sostenible tot atraient el visitant al nucli urbà.



Actuació 1: Construcció de voreres i instal·lació d'enllumenat públic a les entrades de les Planes

Les diverses entrades de les Planes comptaran amb **nou enllumenat per facilitar el passeig dels veïns**. Es construiran les voreres dels trams nord i sud de la carretera C-63 i s'hi instal·larà il·luminació, de manera que tota la façana del poble sigui transitable per als vianants. A la vessant nord, es construiran voreres entre la cruïlla de Cogolls i el cementiri municipal, de manera que es podrà fer aquest trajecte amb més seguretat. També es col·locarà en aquest tram enllumenat solar. A l'antiga carretera de Sant Feliu de Pallerols, al tram que va de la plaça de la Vedruna fins a l'ermita de l'Àngel, també s'hi instal·larà enllumenat nou per tal d'afavorir el passeig en els camins amb menys trànsit de vehicles. A la vessant sud, l'entrada al poble des del barri del Jonquer, es col·locarà enllumenat públic tot continuant la línia d'enllumenat actual, sota el passeig del Rebuscall, i al tram de la carretera de les Encies (GI-531) fins al barri de Pocafarina. L'extensió de l'enllumenat en totes aquestes connexions i la construcció de les voreres en alguns trams faran més segurs els desplaçaments a peu a la gent del poble i a tots els visitants. També es preveu que la instal·lació d'enllumenat públic a la zona del Jonquer ajudi a reduir la velocitat dels vehicles. El cost d'aquestes obres és de 150.000 euros.



Actuació 2: Arranjament de zones de vianants

Es preveu **pavimentar el camí de la Roureda**, ara una pista de terra, amb formigó tenyit de terracota per tal de minimitzar l'impacte ambiental. La zona quedarà estructurada amb illes enjardinades acompanyades de mobiliari urbà, i la il·luminació es farà a través de fanals solars. Hi haurà un carregador per a bicicletes elèctriques. Aquesta zona es convertirà, d'aquesta manera, en un espai més de descans i de gaudi vinculat a la proximitat de la via verda i del parc la Parada del Jonquer. El cost d'aquesta actuació és de 148.000 euros.





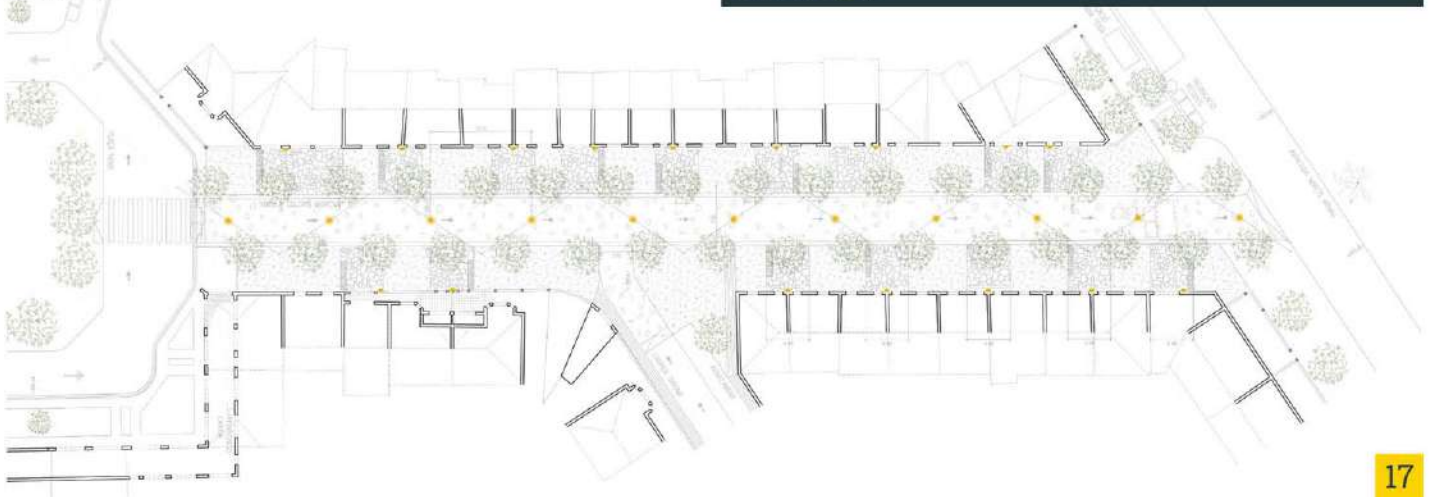
Actuació 3: Reforma de la rambla de Dolors Moreno

Sens dubte, l'actuació que més transformarà l'estructura de la població és la **reforma de la rambla de Dolors Moreno**. Serà l'actuació més rellevant des de la seva inauguració, l'any 1958. La reforma pretén potenciar l'ús cívic, la centralitat urbana i la continuïtat com a passeig a peu de l'eix format per la rambla, la plaça Nova i la plaça de l'U d'Octubre. Una de les innovacions d'aquest projecte ha estat el procés consultiu als veïns afectats, de manera que s'ha establert un consens sobre les accions que s'hi desenvoluparan.

El vial es transformarà en un passeig enjardinat, format per un carril principal de 4,6 m d'amplada, vorejat per dues fileres d'arbres (aurons blancs). Els laterals d'aquesta via central estaran pavimentats i enjardinats, i s'estructuraran en placetes d'estada on el terra serà pedra natural rejuntada i d'altres pavimentats d'accés als habitatges. Tot aquest passeig estarà equipat amb enllumenat, mobiliari urbà i jardineres. El cost d'aquesta obra tan destacada és de 281.000 euros.

Aquesta reforma implicarà alguns canvis logístics. Els sentits circulatoris del centre s'hi hauran de redefinir tenint en compte la major comoditat en els accessos. La parada d'autobús i els contenidors s'emplaçaran a un lateral per tal d'evitar que actuïn com a barrera visual de la rambla i dels habitatges.

Les obres també serviran per renovar la xarxa de sanejament i d'aigua potable de la banda sud i el soterrament de les línies elèctriques i de telefonia. Aquesta remodelació comptarà amb la contribució especial dels propietaris dels habitatges afectats.



LABORATORIS participatius

Les Planes és un dels cinc municipis de Catalunya, i dels quaranta d'Espanya, que participa en el **Projecte de laboratoris distribuïts de participació ciutadana**. Un laboratori participatiu és un espai de creació i aprenentatge col·lectiu. Parteix de la base d'escoltar les propostes que sorgeixin de la ciutadania directament i oferir espais i instruments perquè es puguin desenvolupar. La crida a la participació s'ha fet a través del web lesplanesresilient.com, des d'on s'havia d'emplenar un formulari per fer arribar les propostes. Actualment s'estan conformant els equips de treball i s'estan portant a terme les primeres reunions per desenvolupar-les. Les tres propostes que han sorgit són: la creació del Joc de rol en viu "Últim refugi les Planes", amb el



grup motor de diversos joves de les Planes i amb el suport dels pressupostos participatius aprovats per l'Assemblea Jove; artteràpia per a entitats i col·lectius del poble a través de la memòria, prenent com a element creatiu les argolles de l'antic camí Ral, i diverses intervencions artístiques al carrer, que diversifiquen la ruta ja iniciada aquest 2020, amb la possibilitat d'organitzar espectacles de rap.

Més informació: www.lesplanesresilient.com

MILLORES A Les Encies i al Barri de l'Església

La xarxa de captació d'aigües de les Encies es renovarà aquest 2021. S'hi incorporarà un nou sistema de dipòsits, es millorarà la xarxa de distribució en alta i es canviarà el sistema de cloratge. Totes aquestes mesures tenen un cost de 104.000 euros i estaran subvencionades per l'Agència Catalana de l'Aigua (ACA) amb 48.000 euros.

També es restaurarà el mur del carrer Fontiques del barri de l'església. Aquesta obra costarà 35.000 euros.



Un nou carregador per a VEHICLES ELÈCTRICS

La plaça Nova acollirà un **nou carregador per a vehicles elèctrics** des de principis d'aquest any vinent. El carregador costarà 21.000 euros, dels quals 8.000 seran subvencionats per l'Institut Català d'Energia (INCAE). El carregador de cotxes consta d'un sistema de plaques solars com a clara aposta a les energies renovables i a la reducció de l'emissió de diòxid de carboni.

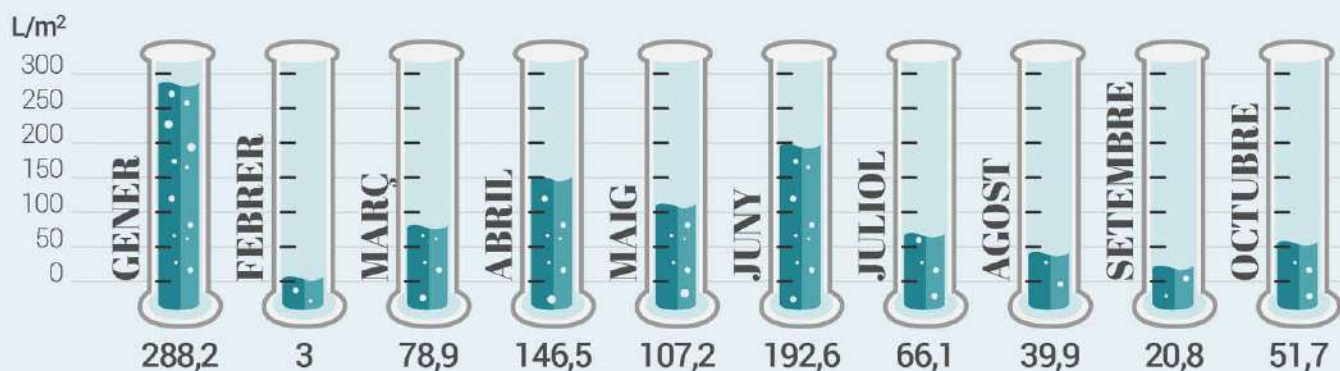


METEOROLOGIA

Aquest 2020 també ha estat extraordinari pel que fa als fenòmens meteorològics. El mes de gener, que acostuma a ser més aviat sec, va rebre una gran quantitat de pluges, a causa del fenomen Glòria. Les dades concretes de les pluges del Glòria van ser el dia 20, 71 litres, el dia 21, 111 litres, el dia 22, 79 litres, i el 23, 15 litres, amb nits de tempesta, i fortes ràfegues de vent.

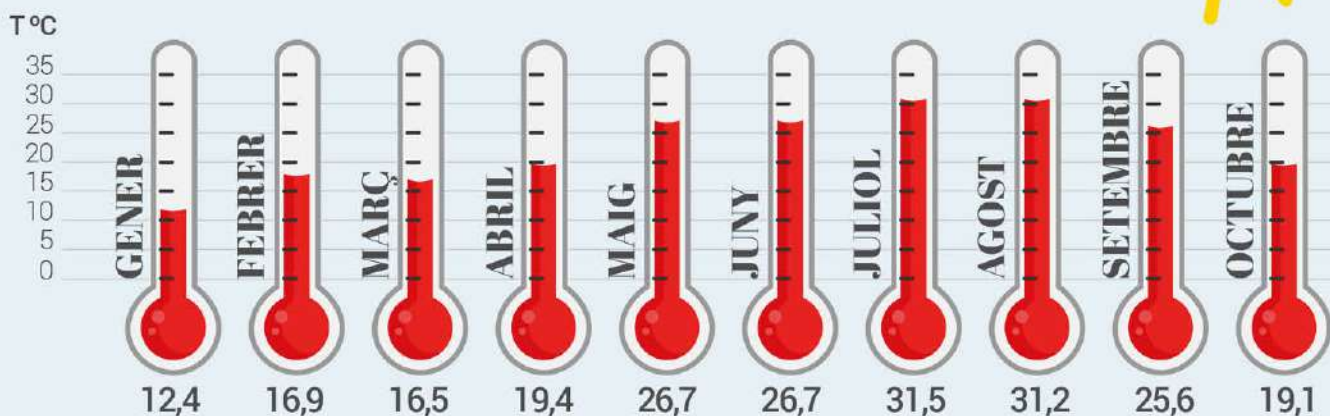


PRECIPITACIÓ 2020

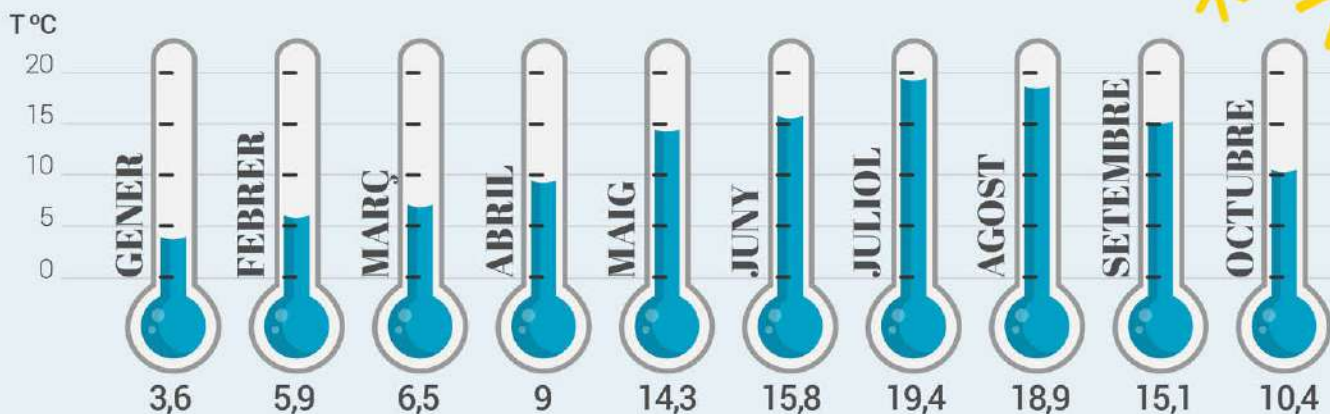


TEMPERATURES 2020

Mitjana de les màximes



Mitjana de les mínimes





Cloenda a VALLTER

Vam iniciar el curs passat amb **la il·lusió de cada any de tornar-nos a trobar** després de l'estiu per fer les excursions que teníem programades per a cada segon diumenge de mes.

El setembre vàrem fer la caminada que coincideix amb la Festa de les Encies, l'octubre la de la Festa de Cogolls, el novembre vam apuntar-nos a la caminada de la FRATER de Sant Feliu de Pallerols, el desembre vam portar el pessebre a Sant Pere Sacosta, el gener vam anar al Montseny (Tagamanent), el febrer a una caminada al Pantà de Sau i el març, a Montserrat.

Aleshores es va estroncar tota la vida social, el coronavirus ja s'havia escampat de tal manera que ens vam haver de

confinar i, de fet, amb el centre excursionista ja no vam fer cap altra activitat conjunta fins a final de curs, quan ja era permès. Aleshores vam fer la sortida de cloenda. Vam anar a Vallter amb cotxes particulars (tothom amb la seva mascareta) i vam caminar fins a Coma Ermada, un lloc preciós i poc concorregut -ja que sembla que la gent prefereix anar al pic de la Dona- i, en lloc de fer un dinar a un restaurant, vam fer un dinar de pícnic a Camprodon.

Pel que fa a aquesta nova temporada, no s'ha pogut fer ni la caminada de la Festa de les Encies ni la de la Festa de Cogolls, perquè ja no es van ni celebrar les festes, i a hores d'ara estem pensant que tal vegada no ens serà ni possible anar a portar el pessebre a Sant Pere Sacosta el desembre. Tant de bo ens equivoquem!





Crònica del CONCURS DE PESCA INFANTIL SANTA ESPINA 2020



És diumenge, 27 de setembre, i fa un dia ennuvolat. Com marca la tradició, a les 8 es fa la trobada dels participants, amb les corresponents mesures sanitàries, a la plaça Nova.

Mentre els participants formalitzen les inscripcions, se'ls ofereix un desdèjuni per trencar el cuc abans d'anar a pescar: uns se'l prenen a la mateixa plaça i altres el reserven per consumir durant el concurs.

A continuació es fan dos grups: el primer per als participants de més edat i el segon per als més menuts; els més grans van a pescar a **Amer** i els més petits, a **les Planes**, a les pesqueres degudament habilitades, netes i ben indicades per no córrer cap risc, donada l'edat dels participants i intentant donar la màxima seguretat i poder gaudir d'un bon dia de pesca sense haver de lamentar cap contratemps.

Una vegada situats a les pesqueres, es decideix que pescaran durant una hora i mitja i llavors es farà un recompte de les captures obtingudes, es pesaran i cadascun dels pescadors tornarà al medi natural les captures (barbs i alguna bagra), per així, tornar-los a pescar un altre dia i possiblement un xic més grans. A la 1 es donen els **premis del concurs** a la Pista Poliesportiva, en lloc de la plaça Nova, perquè els participants i acompanyants tinguin més espai i per aprofitar el cadafal que ja hi ha instal·lat per a altres actes.

Un any més hem pogut celebrar el **concurs infantil**, tot i la situació que s'està vivint, i volem agrair a tothom qui hi ha participat i col·laborat per fer possible el concurs. També agraïm als participants el seu comportament per seguir totes les recomanacions sanitàries.

El total de captures és de 492 entre els 15 participants i la classificació, la següent:

- 1 | Alex Ruescas
- 2 | Alex Masegur
- 3 | Pep Mercader
- 4 | Jordi Roca
- 5 | Aniol Pujol
- 6 | Genís Ferriol
- 7 | Guiu Arnau
- 8 | Magí Arnau
- 9 | Guillem Ferriol
- 10 | Grau Roca
- 11 | Sònia Amariéi
- 12 | Pol Arimany
- 13 | Leo Llorà
- 14 | Sergi Arimany
- 15 | Joel Franch

I per acabar, no voldríem tancar la crònica sense tenir un record per a les persones que en aquest temps de pandèmia ho han passat o ho estan passant malament, i també per a tothom que ha deixat pel camí una persona estimada.

LA JUNTA SPE AIGUANEIX



La Pandèmia atura el CF LES PLANES

Com en la majoria d'àmbits de la societat, les restriccions decretades per les autoritats sanitàries arran de la propagació de la COVID-19 han afectat de ple el món de l'esport. Fins a mitjans del mes de març d'aquest 2020, el **CF les Planes** va poder competir amb normalitat en el grup 17 de la Tercera Catalana. Els de Martí Sala lluitaven per assolir la permanència a la categoria quan, després del partit contra el Fontcoberta (que, per cert, no es va acabar per retirada de l'àrbitre), la Generalitat va ordenar el confinament total de la població. Van passar uns mesos durs i difícils tancats a casa fent esport de manera domèstica, fins que es va poder iniciar la pretemporada.

RESULTATS ANTERIORS AL CONFINAMENT:

CF LES PLANES 2 - EF GARROTXA 4

ABADESSENC 0 - CF LES PLANES 0
(Ajornat al descans per tempesta)

El conjunt planenc es va posar en marxa a mitjans d'agost seguint tots els protocols i mesures de seguretat que marcava la Federació Catalana de Futbol. Setmanes intenses de preparació, càrrega física i partits amistosos abans de començar el campionat de lliga, que només ha durat dues jornades fins ara. En la primera, el **CF les Planes** va caure derrotat al Guàrdia i Rodà davant de l'EF Garrotxa per 2-4, un equip que acaba de pujar a Quarta Catalana, amb jugadors molt joves, que va mostrar-se més intens i encertat. En la segona jornada, els de Sala es van desplaçar al camp de l'Abadessenc, un dels candidats a l'ascens. El duel, però, es va haver d'ajornar al descans amb 0-0 al marcador per una tempesta que va deixar el camp impracticable. I a partir d'aquí, noves restriccions i mesures que van fer aturar les competicions territorials i també qualsevol tipus d'entrenament o activitat esportiva col·lectiva. En el moment de tancar aquesta edició (11 de novembre), el CF les Planes segueix sense entrenar ni competir esperant novetats de les autoritats i de la FCF, pendents de com evoluciona la situació.





107.7 Ràdio les Planes

Agraïments en un any atípic



En un món on tot va a un ritme accelerat, de sobte, tot es va aturar. El confinament global per la crisi sanitària de la COVID-19 ens va fer abaixar aquest ritme i ens vam haver de quedar a casa amb moltes preguntes, incertesa i amb la interacció amb les famílies i els mitjans de comunicació. La ràdio ha estat, és i serà, una de les eines que tots hem escoltat per saber què, com, on i el perquè de la crisi. La ràdio s'ha reinventat i la nostra emissora també ha volgut entrar a les vostres llars durant el confinament per oferir-vos espais alternatius amb col·laboracions de persones voluntàries a les quals agraïm la seva disponibilitat i oferiment.

Així, volem agrair als nens i nenes i als adults que ens varen explicar un conte enviat per whatsapp o per correu electrònic al programa **Contes de l'Arc de Sant Martí**, que presentava Laia Juez.

A la Marta Maculet, per **Recorda't de recordar**, l'espai de pràctiques per exercitar la memòria per a tota la família.

A mossèn Jesús Calm, per acompanyar-nos cada diumenge en els programes especials en substitució de la missa.

I a tots vosaltres per seguir-nos i escoltar-nos.

Aquest 2020, teníem la celebració dels **40 anys de l'emissora**, però les circumstàncies són les que són. Malgrat tot, seguim al vostre costat amb els informatius de cap de setmana i d'altres programes que segueixen en la graella de la programació de la ràdio.

Vàrem poder fer, un any més, l'elecció de l'Hereu i la Pubilla com a punt final del concert de la Selvatana, a la Pista Poliesportiva, per Santa Espina. L'Hereu és Pau Bosch i la Pubilla, Aina Castanyer. Volem donar les gràcies als candidats i candidates que s'hi varen presentar i als que ens varen comunicar que per diferents motius no s'hi podrien presentar. També a la Comissió de Festes Nyerra, que en tot moment va estar pendent i ens va ajudar a organitzar l'acte.

A partir d'ara ens esperen uns temps incerts en què haurem d'anar dia a dia; els reptes seran importants i esperem comptar amb vosaltres, sigui escoltant-nos o participant-hi.

De moment, estem contents de formar part de la cocreació d'una xarxa de ràdios escolars dels Països Catalans per compartir el coneixement radiofònic. A Ràdio les Planes, ja sabeu que cada mes, des de l'inici del curs escolar i fins que s'acaba, els nens i nenes de l'escola del nostre poble s'apropen als micròfons de la ràdio per fer sentir la seva

veu. En aquest curs, a causa de la situació, la ràdio anirà a l'escola a enregistrar-los. Gràcies a mestres i alumnes per un any més de **"l'escola a la ràdio"**.

L'emissora seguirà informant i oferint programació les 24 hores del dia a través de les xarxes socials, als **107.7 de la FM** i al web www.radiolesplanes.com.

Gràcies a tots i salut. Cuideu-vos molt.





La nostra ESCOLA

Ha començat a les Planes d'Hostoles el curs 20-21. L'edifici centenari que destaca a peu de carretera es manté immune a la situació del moment i enguany s'ha engalanat per a l'ocasió. És un goig observar com els caps es giren a contemplar l'estructura del bell edifici, amb el títol "L'Any de: La Terra és casa nostra" i les finestres decorades amb diferents paisatges del món.

No obstant això, aquest setembre **l'escola ha obert les portes** en unes circumstàncies ben diferents d'altres cursos. La incertesa que ens provoca la pandèmia ens fa ser cautelosos amb tot. La situació ens ha obligat a prendre unes mesures excepcionals per tal que les portes de la nostra segona casa es puguin obrir dia rere dia amb la màxima seguretat, però sobretot amb l'alegria de rebre el nostre alumnat i les seves famílies.

No pretenem explicar tot allò que s'ha fet, es fa i es farà per tal de vetllar perquè l'escola sigui un entorn segur, i només us assegurem que seguirem treballant de valent perquè ho sigui.





El temps que hem passat fora de l'escola ens ha fet adonar d'allò que realment és important, i que intentarem resumir amb poques paraules:

- **Els alumnes**, que amaguen el seu somriure sota les mascaretes i que amb la mirada expressen tot allò que viuen. Ens sembla rebre l'alegria en els seus ulls, la joia de poder retrobar-se, l'alegria de compartir experiències, d'equivocar-se i d'aprendre, de poder comptar amb les persones que estimen i els estimen... Malgrat que hagin trobat una escola diferent, s'hi han adaptat amb l'entusiasme que els caracteritza.

- **El personal que treballa a l'escola**, que dona tot el millor que té per acompanyar els alumnes en el seu procés de creixement. Totes aquelles persones que han dedicat part de la seva vida a l'escola i que en els darrers cursos han deixat de fer-ho, però que sempre han estat a prop i presents. També les mestres que properament deixaran el centre després d'haver estat alguns o molts anys al capdavant o al costat de l'escola. I, finalment, tots els qui hi continuaran desenvolupant la seva tasca educativa.

- **Les famílies** que formen o han format part de la comunitat educativa i que han treballat, tant en l'àmbit individual com a AMPA, al costat de l'escola. També, quan l'ocasió ho ha reclamat, s'han organitzat per acompanyar aquelles famílies que ho han necessitat, i han fet que la xarxa social de les famílies esdevingui un suport per a qui més ho necessiti.

- **Les institucions públiques i empreses privades**, que han destinat recursos al centre, han ofert serveis als alumnes i a les famílies, i han contribuït a millorar la situació dels col·lectius més vulnerables.

Per concloure, volem dir que la situació viscuda ens ha portat a fer un article posant paraules a allò que sentim i no tant a allò que fem. El nostre desig és que, amb la lectura d'aquestes ratlles, tothom hi hagi trobat el seu lloc perquè comptem amb una escola feta de granets de sorra, petites i grans aportacions de persones amb nom i cognoms o anònimes... Per això hem volgut evitar noms propis perquè, si els haguéssim de posar tots, ompliríem tota la revista i estem segurs que encara ens en deixaríem.

Gràcies a tots i totes per fer escola!

"L'educació és al món el que el sol és a la vida."

Victor Corcoba Herrero





El deure de construir UN FUTUR MILLOR, el dret a ser INDEPENDENTS



Aquest va ser un **onze de setembre diferent**, marcat per la situació sanitària que pateix tot el món. Per això la **Diada** es va concebre de tal manera que es respectessin totes les mesures de seguretat, garantint alhora la salut i el dret a manifestar-se. Es van fer múltiples concentracions repartides per les diferents ciutats de Catalunya, amb límit d'assistents i separats entre si.

Evidentment la COVID-19 va fer que l'assistència no fos espectacular. El respecte al virus, sumat a la desanimació global del món independentista, que veu com els polítics no segueixen cap estratègia conjunta, va fer que la gent no estigués tan predisposada a anar a les concentracions com anys anteriors.

A la Garrotxa, l'acte principal es va fer a Olot, als jardins del pavelló d'esports, on es van reunir unes **400 persones** de la comarca. Algunes paradetes, les pancartes i la música creaven l'ambient festiu propi de les diades. A l'escenari hi van actuar, fantàsticament com sempre, els **Músics per la Llibertat de Sant Feliu de Pallerols**, i s'hi van fer diferents parlaments que van recalcar la persistència de l'independentisme a mobilitzar-se constantment, tot i les condicions adverses. És obvi que tenim molt clar el que volem i que no defallirem, perquè **la independència és més necessària que mai**.

ANC de les Planes d'Hostoles





El Club de lectura, compartir i aprendre

El goig de fruitar d'un bon llibre acostuma a ser un acte solitari, però el **Club de lectura** ens ofereix l'oportunitat de poder compartir i comentar de forma conjunta un llibre llegit. Ens trobem un cop al mes, sempre que sigui possible, el darrer divendres. El Club de lectura ha estat de les poques activitats que hem pogut desenvolupar tot i la COVID-19, ja que quan les trobades no es podien fer de forma presencial les vam fer virtualment.

COM FUNCIONA? La **Central de Biblioteques** proporciona lots de llibres d'un mateix títol, tant d'autors clàssics com de contemporanis, i de diversos gèneres. Cada any es fa una programació de títols, un per a cada mes, en la qual hi combinem autors clàssics i nous, i també celebrem alguna efemèride. En cada trobada recollim el llibre llegit i repartim el proper llibre, i tenim un mes aproximadament per llegir-lo fins a la propera trobada.

QUI SOM? Conformen el **Club de lectura** 13 persones d'edats diverses, però darrerament en les trobades del Club acostumem a ser-hi la meitat. Puntualment qualsevol persona es pot unir al Club de lectura, si hi ha un llibre concret que li interessa i no vol adoptar el compromís de la periodicitat.

QUÈ ENS APORTA EL CLUB DE LECTURA? Totes aprenem alguna cosa mentre llegim, aprenem dels autors, i aprenem de nosaltres mateixes. És una reunió per compartir opinions, reflexions, valors, gustos, records... El llibre és una excusa per pensar conjuntament. Hem recollit algunes de les opinions dels membres del Club: "M'agradava compartir l'estona amb les persones, escoltar-les i alhora veure els punts de vista diferents del llibre que havíem llegit", comenta la Sílvia. "El Club de lectura m'aporta multitud d'avantatges. En primer lloc, compartir lectures amb persones amb les quals tinc la mateixa afició pels llibres, és un fet satisfactori. La possibilitat de llegir llibres d'estils diferents i autors diversos m'enriqueix moltíssim i sobretot les tertúlies literàries on

cadascú ressaltava aspectes que li han sobtat del llibre que comentem; poder veure diferents punts de vista és una experiència molt positiva. La motivació i el compromís són dos aspectes bàsics que m'incentiven a llegir durant un mes l'obra proposada. Tenir llibres a l'abast és gaudir de la cultura, poder-los comentar és un estímul socialitzador. El Club de lectura cohesionava llibres i lectors. Tot el meu reconeixement!", comenta la Rosa Maria.

VISITA D'AUTORS. La **Central de la Xarxa de Biblioteques de Girona** ens ofereix l'oportunitat de convidar un autor gironí per comentar un llibre que hàgim llegit. Normalment fem coincidir aquesta visita amb la celebració de la diada de Sant Jordi. Des que el Club de lectura existeix a les Planes, i ja fa quatre anys, ens han vingut a visitar Rafel Nadal, Josep Torrent, Montse Castanyo, Núria Esponellà, Miquel Fanyanàs (tot i que aquest darrer va ser en línia) i, properament, si les circumstàncies ho permeten, Joan-Lluís Lluís pel Sant Jordi del 2021.

Aquí us compartim la **programació** prevista de cara a aquest 2021, per si us hi voleu apuntar:

29 de GENER

NOGUER FÀBREGA, RAMON.
Memòries (1938-1942) (Autor local).

26 de FEBRER

CALVINO, ÍTALO. Els amors difícils.

26 de MARÇ

ROIG, MONTSERRAT. El temps de les cireres.

30 d'ABRIL

LLUÍS, JOAN LLUÍS. El navegant. (VISITA AUTOR).

28 de MAIG

VOGT, SILVANA. La mecànica de l'aigua.

25 de JUNY

CHACÓN, DULCE. La voz dormida.

23 de JULIOL

MANN, THOMAS. La muntanya màgica.

AGOST

Tanquem la biblioteca al públic.

17 de SETEMBRE

CARRANZA, MAITE. El fruit del Baobab.

29 d'OCTUBRE

BANVILLE, JOHN. El mar.

26 de NOVEMBRE

CERCAS, JAVIER. Las leyes de la frontera.

17 de DESEMBRE

AUSTER, PAUL. Sunset park.





La nostra parròquia de **SANT CRISTÒFOL**



Escrivim aquestes lletres en vigílies de la festa de Sant Narcís, patró de la ciutat de Girona, en temps de rebrots de l'epidèmia, en estat d'alarma i toc de queda, però gaudint, això sí, de les "castanyes torrades" que ens arriben puntualment cada tardor, i que per sort no han rebut els efectes nocius de la COVID-19.

Certament la pandèmia ha sigut, és i serà el marc de totes les activitats socioeconòmiques, polítiques, esportives, culturals i religioses en aquest curs 2020-21, que ha començat amb tota mena d'inseguretats a tots els nivells.

Quan va començar la Quaresma, i en els dies de Setmana Santa, feien un efecte estrany totes les esglésies tancades. Només vàrem poder assistir a les celebracions de forma no presencial. Per sort i amb la bona voluntat, la majoria dels feligresos pogueren participar telemàticament en els oficis religiosos de la Catedral de Girona o pujar espiritualment a Montserrat per unir-nos a la comunitat de monjos i celebrar la gran festa de **PASQUA DE RESURRECCIÓ**. Així vàrem acabar la Setmana Santa 2020, amb l'esperança de celebrar-la amb més solemnitat el pròxim any, si Déu vol.

A l'inici de l'estiu, en temps de desescalada, lentament hem tornat a obrir els temples i retrobar-nos per celebrar la vida, i recordar aquells que ens han deixat en unes celebracions en què hem respectat sempre les orientacions i normes de les autoritats competents. Encara a finals de l'any estem seguint les recomanacions de MM.D (mans netes, mascareta i distància).

En les dues festes més emblemàtiques del nostre poble (Sant Jaume i la Santa Espina), la coral Retorn Planenc ha participat en la missa solemne i hi ha donat un aire de festa i solemnitat ben especial, perquè tots els cantaires estaven distribuïts en els diferents espais del temple: a dalt el cor, al presbiteri i a la nau central. Era un so ben proper i agradable ficat enmig dels fidels. Mantenint prou distància, les veus es feien tan properes que donava la impressió que tots els presents formàvem part de la coral. Vàrem recordar la dita: "El qui prega cantant és com si pregués dues vegades".

En els últims cinc anys, i durant les festes de Sant Cristòfol i Sant Jaume, havíem fet una mostra d'art popular i col·leccions diverses dels nostres vilatans amb un concert a la parròquia. Aquest any no ha sigut possible, però Albert Marés ens ha obsequiat amb la presentació de les seves maquetes a l'altar de Sant Josep, amb quatre novetats ben especials: la maqueta del temple parroquial, la casa Vedruna, la masia de la Xoriquera i el santuari de la Salut. I també ens ha obsequiat amb el **PESSEBRE DEL CORONAVIRUS**, que podem admirar només apropant-nos a l'entrada principal del temple. Molts gràcies, Albert, per aquests dons artístics que la vida t'ha donat i que has volgut compartir amb el nostre poble.

EN AQUEST TEMPS DE PANDÈMIA

El mes de novembre, hem iniciat la catequesi dels nens/es després de reunir-nos amb les mares, perquè són elles les qui tenen el paper més actiu en la formació humana i cristiana dels fills i filles. Els tres nivells actuals estaran coordinats per tres mares:

GRUPS:

- 1) PRIMERA COMUNIÓ és coordinat per l'ESTER.
- 2) PROFESSIÓ DE FE, els acompanya la LAURA.
- 3) CONFIRMACIÓ, hi serà la ROSAURA.

Enmig de les foscor d'aquest any emboirat pel coronavirus ha resplendit, com un estel abans de Nadal, la paraula del nostre Papa Francesc en l'encíclica *Fratelli tutti* que va signar justament el dia de Sant Francesc d'Assís. Ens diu que l'epidèmia mundial ens ha de despertar la consciència i reconèixer que els homes i dones del món formem una gran família de germans. I que hem d'estimar aquesta nostra terra perquè és la casa on tots hauríem de viure dignament. En recomanem la lectura a tots els qui estigueu interessats a mirar el món de manera positiva, llegir els signes dels temps i aprendre les lliçons que ens dóna la perspectiva del moment històric que estem vivint.

Esperant poder celebrar les festes nadalenques amb pau i germanor,

Bon Nadal i millor Any Nou per a tots, aquí i arreu del món.



FESTA DE LA SANTA ESPINA AL TEMPLE PAROQUIAL
27 setembre 2020



El Papa Francesc signa l'encíclica *FRATELLI TUTTI* a ASSÍS (Itàlia), el dia de Sant Francesc, 4 d'octubre del 2020



Maquetes elaborades per Albert Marés, al nostre temple



Societat Coral

RETORN PLANENC



100 ANYS DE VIDA

Cronologia

- **1880** > Possible existència d'una colla que cantava a l'hostal del poble de les Planes d'Hostoles.
- **1918** > Joan Sau (en Biel) anima una colla d'homes a sortir al carrer per cantar serenates i cançons sota les finestres de les seves promeses, noies casadores i fadrines.
- **1921** > Neix oficialment la Societat Coral Retorn Planenc quan el dia 1 de febrer l'Autoritat Civil de Girona n'aprova els primers estatuts. La Coral va ser una realitat gràcies a l'impuls de Joan Sau i Basacoma, que també en seria el primer director, i Benet Bayona. La Coral només estava formada per homes. Pere Sacrest va obsequiar la Societat Coral amb un estendard, obra d'estil modernista.
- **1923** > Participació de la Coral Retorn Planenc en una concentració de corals europees a Ginebra (Suïssa).
- **1923 a 1936** > La Coral multiplica les seves activitats arreu de Catalunya. A part del conreu de la música i de la cançó catalanes, participa activament en totes les manifestacions populars planenques.
- **1936** > Esclata la Guerra Civil espanyola i les activitats de la Coral es redueixen.
- **1939** > A les acaballes de la Guerra Civil, durant la retirada, el bàndol republicà fa volar l'església parroquial i l'estudi vell (seu social de l'entitat), que desapareix sota les runes.
- **1940** > Un cop finalitzada la guerra, Dalmau Arnau i Josep Rodà intenten reorganitzar la Societat. Esporàdicament es fa alguna cantada en públic, però amb grans dificultats de permisos de les autoritats.
- **1943** > Celebració de les Noces d'Argent de la Festa dels Vells. El 15 d'abril la Coral hi participa amb una gran cantada.



- **1944 a 1966** > Les activitats de la Coral són escasses.
- **1967** > Amb motiu de l'homenatge que el poble de les Planes d'Hostoles fa al seu metge, el Dr. Oliveras, el dia 4 de juny, la Coral aconsegueix reunir 22 cantaires per oferir una cantada, dirigida per Josep Rodà i Tarrés.
- **1971** > El 19 de setembre, la Coral Retorn Planenc recupera l'estructura social. Miquel Serra és nomenat president i Josep Rodà és nomenat oficialment director. El 26 de setembre, la Coral fa una cantada davant de tot el poble amb motiu de la Festa de la Santa Espina.
- **1972** > El 7 de febrer, la Societat Coral Retorn Planenc s'inscriu a la Federació de Cors de Clavé, seguint el seu ideari de "Progrés, Virtut i Amor". Celebració de la Festa del Cinquantenari de la Coral. Josep Rodà és nomenat president i director.
- **1973** > El 26 de febrer de 1973 s'aproven els nous estatuts. Josep Rodà dimiteix com a president i Josep Bagué el succeeix. La Coral Retorn Planenc participa en l'enregistrament del disc Amor y Paz (Nadal 1973), promogut pel Banco Condal. El Coro Petit actua en directe a RNE.
- **1975** > El 17 de juliol, la Coral participa en el 4t Festival de Cançó Marinera de Palamós. Aquell mateix any, per malaltia greu de Josep Bagué, és nomenat president Joan Falguera. El mestre Josep Rodà, a finals d'any, presenta la dimissió com a director de la Coral.

1976 > El 10 de gener, **Mn. Frederic Pujol i Tarrés** (que recentment havia estat nomenat rector del poble de les Planes d'Hostoles) assumeix la direcció de la Coral Retorn Planenc. El 28 de novembre s'estrena l'Himne del Retorn Planenc, amb lletra del poeta i cantaire Ramon Noguer i música de Pere Fontàs.

1977 > El cor de veus masculines passa a ser una **coral de veus mixtes**. El 25 de setembre, amb motiu de la inauguració de l'orgue de l'església parroquial, la Coral Retorn Planenc, juntament amb la Coral Crosca d'Olot, fan un concert de cant coral i orgue.

1978 > Es fa el **primer concert de Nadal de les Planes d'Hostoles**, que s'organitzarà ininterrompudament cada any.

1983 > **Josep Colom** és elegit nou president de la Coral.

1985 > El 8 d'abril, en el concert de la Festa dels Vells, **s'estrena la sardana Lloanxa a les Planes**, amb lletra de Ramon Noguer musicada per Frederic Pujol. El 18 d'agost, la Coral es desplaça a Sant Cugat del Vallès per cantar en directe la missa de TVE.

1986 > **Lluís Arnau** agafa el relleu en la presidència de la Coral.

1989 > Mn. Frederic Pujol és destinat a la parròquia de Palau-Sacosta de Girona i s'acomia com a director. **Ramon Bosch i Codina** es fa càrrec de la direcció de la coral fins l'any 1992, i, dissortadament, mor el 29 d'octubre d'aquell mateix any.

1992 > **Mn. Frederic Pujol** torna a agafar la batuta de la Coral Retorn Planenc.



1996 > La Coral Retorn Planenc celebra els seus **75 anys d'existència**. S'enregistra un CD commemoratiu.

2008 > El 19 d'octubre, la Coral Retorn Planenc i la Capella de Música de la Catedral de Girona canten la **missa solemne de nomenament del nou bisbe Francesc Pardo i Artigas**, a la seu episcopal gironina, dirigits pel canonge organista i mestre de capella Mn. Frederic Pujol.

2013 > És un any trist per a la Coral: **Mn Frederic Pujol renuncia a la direcció i el president Lluís Arnau mor per malaltia**. Els cantaires, tot i aquestes circumstàncies, decideixen seguir endavant i continuar cantant. Rosaura Garcia agafa el relleu de la direcció i Narcís Arnau agafa el relleu de la presidència.

2015 > El 18 de setembre, la Coral participa en la **64a edició del Concert Coral dels Cors de Clavé** de les Festes de la Mercè de Barcelona.

2016 > El 24 de juny, la Coral participa en la **5a Mostra de Cors de Clavé** al Palau de la Música Catalana a Barcelona.

2017 > Participació en la **6a Mostra de Cors de Clavé** a l'Auditori de Barcelona.

2018 > **40è Concert de Nadal de les Planes d'Hostoles**. El concert és enregistrat per Olot TV i difós per la cadena de televisions locals LA XARXA.

2019 > Els dies 15 i 16 de juny, la Coral Retorn Planenc es desplaça a València per participar, en representació de la Federació de Cors de Clavé, en la **Trobada de Cors Ciutat de València**.

2020 > El 6 de març es fa **una missa i un concert a la cripta-parròquia de la Sagrada Família de Barcelona**. Les actuacions programades per la Coral queden suspeses per la pandèmia de la COVID-19. Tot i això, la Coral canta les misses solemnes de la Festa de Sant Jaume i de la Festa de la Santa Espina, complint amb les estrictes mesures de seguretat.

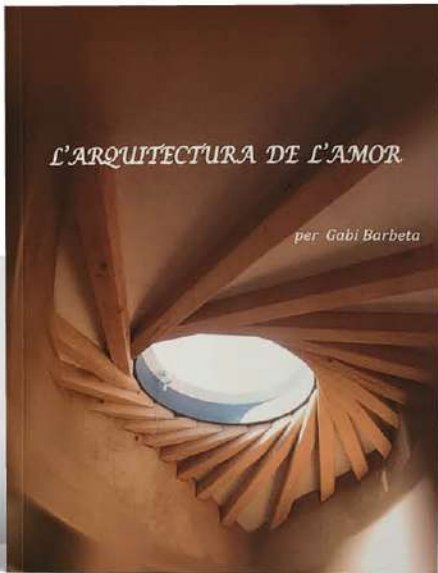
2021 > **Any del Centenari de la Coral**.



Fonts consultades:

- 1.- Campistol, J., Canal, J., Soler, M. (1988); "Les Planes d'Hostoles"; Quaderns de la Revista de Girona, núm. 18, Girona: Diputació de Girona / Caixa de Girona.
- 2.- Campistol, J., Canal, J., Soler, M. (1988); LES PLANES D'HOSTOLES: Mapa. Imatges i apunts històrics; Ajuntament de les Planes d'Hostoles.
- 3.- Societat Coral Retorn Planenc (2012); <http://societatcoralretornplanenc.blogspot.com/>
- 4.- Triangle Gironí (s.d.); http://www.trianglegironi.cat/bloc_fitxers/garrotxa/les_planes_hostoles.php





L'ARQUITECTURA DE L'AMOR

Gabriel Barbeta, doctorat en Arquitectura, ens presenta en aquest llibre els paràmetres que cal tenir en compte per poder aconseguir en els projectes una arquitectura conscient i regeneradora per a l'ésser humà, integrant diversos elements de la natura i amb una visió holística. Cal tenir en compte especialment la intenció que hi posem, intenció amb amor per esdevenir un projecte personalitzat, sostenible i harmònic

Un projecte no és simplement un dibuix. Un projecte és la combinació de molts aspectes diferents tractats amb cura i estima.

Com es materialitza aquesta nova consciència?

Des de sempre he entès l'arquitectura com una tasca de servei als altres, al món. Una forma de deixar un granet de sorra positiu. De ben segur que aquest sentir forma part de la mateixa essència existencial.

El nostre hàbitat humà, la nostra arquitectura, les nostres obres, són el reflex cristal·litzat dels nostres pensaments, de la nostra forma de ser o d'entendre la vida.

L'objectiu principal del projecte és ser respectuós amb el medi natural i que col·labori a incrementar la salut i el benestar dels usuaris. Partint dels principis de la bioconstrucció, es concep com un organisme viu que sigui capaç de recollir la pròpia aigua de pluja i obtenir l'energia del sol, i que estigui arrelat i en relació harmònica amb la terra i el lloc. És generar cicles tancats de materials (cradle to cradle i Km0), energia, aigua i aire. Fins i tot avui en dia podem anar més enllà fent edificis regeneradors i restauradors del medi ambient. Podem ajudar a regenerar els sòls reintroduint la nostra pròpia matèria orgànica, a generar més energia de la que fem, a evitar erosions per les pluges, a reforestar o enverdir els ambients urbans per captar tòxics i diòxid de carboni.

En l'inici del disseny sempre és fonamental l'estat interior per interrelacionar les diverses informacions, sensacions i condicions del lloc.

Sense cap por, preocupació, dogma o pensament, vaig exposar-ho en públic al **I Congrés de Bioconstrucció organitzat per GEA**, i és difícil descriure el resultat. Molts companys arquitectes venien i em felicitaven pel fet que per primer cop un arquitecte s'atrevisís a parlar d'amor. Parlar de l'amor per la feina, de l'amor per la vida, de l'amor pels altres, de l'amor en la pròpia evolució de l'univers.

Quan surt aquest terme, les associacions mentals que té la nostra societat en general no són gaire positives, paradoxalment. Ens eduquen i insensibilitzen constantment amb violència, venjança, odi, guerra, assassinats, maltractes... Només cal informar-se una estona de les notícies a la televisió, als diaris, a la ràdio, als llibres.

Parlem molt del que no volem i gens del que volem.



Pràctiques màster Bioconstrucció a la masia del Junquer. Ecoarquitectura Gabi Barbeta - Udg)

En el **màster** que fem des de Girona, les Planes, ara en línia, compartim i transmetem aquesta consciència per modelar altres realitats més amoroses, saludables i positives. Segur que l'amor és el sentiment que vivim que més feliços ens fa i que és implícitament en totes les coses. La bellesa del nostre univers és una pura manifestació seva. I tot i que en el pla físic es pot percebre, és més fàcil sentir-ho en els espais d'interacció dels éssers vius. Quan observes plenament des del silenci com una mare de qualsevol espècimen cuida el seu fill, hom viu l'emoció i reconeix l'energia en el camp energètic, mental i anímic. Aquesta interacció també és present en la nostra consciència, en altres interaccions subtils com per exemple entre la flor i la papallona, entre les onades i els salts dels dofins, entre la llum solar i un núvol, o entre un camp d'espigues daurades de blat i el vent.

Agafa't cinc minuts i tanca els ulls en un lloc còmode, i visualitza:

- Connecta amb l'amor
- Inspira
- Expira
- Visualitza

Per comandes del llibre (Català o Castellà), un missatge de correu a:

gabibarbeta@coac.net - www.ecoarquitectura.eu

Tel. 679424190

Estudi d'arquitectura: Can Nasi, Les Encies (les Planes d'Hostoles) i C/ Solterra, 9, Girona



Gabi Barbeta

Doctor, arquitecte i director del màster de Bioconstrucció de la Universitat de Girona.





Neix el grup de consum

LA XURIGUERA

UNA EXPERIÈNCIA DE CONSUM ECOLÒGIC I DE PROXIMITAT

Benvolgudes planenques i benvolguts planencs!

Aprofitem l'espai que ens cedeix la revista Nyer per explicar-vos que al setembre d'aquest any va néixer l'**associació La Xuriguera**, un grup de consum format per diferents unitats de convivència de **les Planes, la Cellera, Sant Feliu de Pallerols i d'Amer**.

La finalitat que tenim com a grup de consum és poder comprar un **producte de proximitat, ecològic, sostenible** i produït per productores amb unes condicions laborals dignes. Des de **La Xuriguera** intentem potenciar els projectes que van sorgint arreu del territori i que ofereixen un producte de qualitat, i donar-los suport. Per a nosaltres, aquest producte ha de ser el més pròxim a la filosofia ecològica i sostenible, és a dir, que siguin saludables però també respectuosos amb el medi ambient. La relació que volem establir amb les persones productores és de confiança i de proximitat, valors que van més enllà del segell de garantia. Poder visitar el lloc on es produeix, veure de quina manera es fa, parlar amb les productores, són elements que potencien la confiança. També tenim en compte a l'hora de consumir quines són les condicions de treball de les persones que produeixen: per a nosaltres és important que les condicions siguin tan dignes com sigui possible i que en cap cas hi hagi una vulneració de drets.

En aquest punt us preguntareu, i com funcioneu? La nostra **manera de funcionar és col·lectiva**, entre totes i tots decidim quins són els productors que ens interessin, ens posem en contacte amb ells i fem una primera compra. Un cop consumit el producte, ens ajuntem i parlem per veure què ens ha semblat el producte, per decidir si seguim consumint o no amb aquelles productores.

Un altre aspecte que cal destacar és que repartim la feina en comissions: hi ha qui s'encarrega d'economia, altres són els encarregats d'establir relació amb els grups de consum de la Garrotxa que ja existeixen, per tal de fer compres de manera conjunta; també existeix la comissió de benvinguda, encarregada d'acollir les noves unitats de convivència, etc. Com veieu, participar a **La Xuriguera** va més enllà de comprar i recollir el cistell, és decidir com i de quina manera volem consumir.

Us animeu a participar-hi?



Més informació: info@laxuriguera.cat

Instagram: [@la.xuriguera](https://www.instagram.com/la.xuriguera)



SANT JAUME I SANTA ESPINA



Qui ens ho havia de dir, a l'octubre de 2019 quan estàvem tancant la programació de les nostres festes, que res o pràcticament res del que us havíem programat es podria portar a terme per una pandèmia que marcarà aquest 2020 i bona part del 2021! La Comissió de Festes, malgrat la greu situació sanitària, vam creure oportú seguir endavant i repensar les festes per tal d'adaptar-les a les mesures sanitàries i de seguretat que les autoritats competents ens exigien.

Organitzar la **Festa de Sant Jaume** no ens va ser gaire fàcil, ja que era de les primeres festes majors que es feien amb públic a la nostra comarca, i érem conscients de la responsabilitat que teníem. Per això, i per seguir en tot moment la normativa la festa, es va celebrar al pati de l'escola municipal. Van ser només tres dies, durant els quals vam gaudir d'una audició concert de sardanes, del ball dels nostres gegants, d'una nit de cinema a la fresca i de la tradicional cantada d'havaneres. Com a novetat d'aquest Sant Jaume, com que no es podia celebrar el tradicional sopar popular, vam incorporar el balcó sopar, que molts de vosaltres va convertir en un sopar de carrer, cosa que ens va agradar i que us animem a seguir fent no només per les festes, sinó també al llarg de l'any. Volem agrair el grup local MEL la seva implicació, un any més, en la nostra festa de Sant Jaume, posant ritme als carrers del nostre poble el dissabte al vespre, durant el balcó sopar.

De la **Festa de la Santa Espina** en destaquem el multitudinari concert postconfinament que **el Pot Petit** ens va oferir a la zona esportiva de l'estació, amb 750 persones. La seva actuació a les Planes era un repte que ens vam marcar a principis d'agost, perquè volíem que els nens i nenes del poble s'ho passessin bé amb un dels seus grups d'animació preferits. L'organització no va ser gens fàcil, les pressió interna que ens vam autoimposar era impressionant i estem molt satisfets i satisfetes de com es va desenvolupar una jornada que per a nosaltres va començar a les 9 h i va acabar dues hores després del gran concert, i de ben segur

que tots i totes recordarem com un dels grans concerts d'aquest 2020.

Quina llàstima si haguéssim cedit a les pressions externes que durant aquella setmana o al mateix dia teníem, amb trucades al 112 incloses, dient que estàvem fent una festa il·legal! Vosaltres creieu que tal com està la situació sanitària ens l'hauríem jugat? Doncs no, no ho hauríem fet; a més, amb els protocols que hi havia podíem haver programat concerts de nit, però per responsabilitat i conscients que hauria estat impossible mantenir la gent asseguda amb la mascareta posada o els botellots pels carrers del nostre poble, vam preferir cancel·lar aquestes activitats, perquè no podíem garantir les mesures dictades des de Protecció Civil de la Generalitat de Catalunya. Per sort, el que recordarem més d'aquest dissabte de Santa Espina és la cara de felicitat que tots els nens i nenes feien quan escoltaven, en una gran posada en escena, la cançó dels pirates, la del lleó vergonyós, etc., entre d'altres. Això sí, no oblidarem aquestes pressions externes que ens ho volien posar difícil, però els vam demostrar que per damunt de tot prioritzem la seguretat i la salut, i només després hi va la diversió i l'entreteniment. La Santa Espina va seguir el diumenge amb el tradicional concert de La Selvatana, en què prèviament van oferir un concert/audició de sardanes, amb el ball dels gegants a la plaça Nova, l'elecció de l'hereu i la pubilla, o la cantada d'havaneres que Els Pescadors de l'Escala ens van oferir el dilluns, quan es va donar per acabada una **Festa de Santa Espina** atípica.



Unes festes diferents adaptades a la COVID19

La responsabilitat i la prevenció per davant de tot

Ja estem treballant en les **festes de Sant Jaume i Santa Espina 2021**, i ja us podem dir que tornaran a ser unes festes segures i que, molt possiblement, no seran com les del 2019, ni les d'anys anteriors.

Ara és molt aviat per anunciar com seran les festes del 2021, però estem convençuts i convençudes, per les informacions que ens estan arribant, que el model de festes majors canviarà, i la majoria dels actes i/o concerts se celebraran en hores prudencials, i potser ja no acabaran a altes hores de la matinada, amb les conseqüències que això comportava.

La **Comissió de Festes Nyerra** sempre defensarem la festa segura, la cultura segura i mai, i menys en temps de pandèmia, no ens tremolarà el pols si s'han de suspendre o cancel·lar actes per no poder garantir les mesures sanitàries i de seguretat.

Finalment, volem donar les gràcies a totes les persones que han sortit a participar dels actes que es van programar tant a **Sant Jaume** com a **Santa Espina**, i sobretot moltíssimes gràcies per respectar en tot moment les mesures de seguretat i prevenció que la COVID19 ens obligava a prendre.



GRUP DE BATUCADA LA BRUGENTKADA ENTITATS



LA BRUGENTKADA

Percussions que fan festa



De la mateixa manera que el Brugent ens regala una simfonia feta de l'esclafit de l'aigua i del xoc de còdols i palets, un grup de veïns i veïnes de Les Planes, des de fa un temps, fem la nostra pròpia fressa. A vegades, sonem ben organitzades, però d'altres podem ser més sorolloses que el propi Brugent, del qual n'hem agafat el nom. En el nostre cas, en comptes de còdols tenim timbals i en comptes de palets tenim baquetes i les nostres mans.

Hauríem pogut començar aquesta presentació dient que som **la Brugentkada**, el grup de percussions mestisses de Les Planes, però una mica de poesia sempre va bé. El grup neix fa quasi dos anys, per aportar més alegria, ritme

i diversió a les festivitats del municipi. El grup és ben divers i hi té cabuda tothom que tingui ganes i una mica de sentit del ritme, tot i que no et farem fora si no en tens, que de tot se n'aprèn.

En aquest parell d'anys fent retronar els carrers, hem estat part dels espectacles de Carnestoltes, de la Carbassonada de les festes de Sant Jaume, de la flama del Canigó i de tot arreu on ens han cridat, de fet també ens han cridat per amenitzar actes a Amer i a Olot. Si us voleu afegir al nostre grup, o senzillament teniu curiositat per saber si també sabríeu com picar un timbal, ens agradarà rebre-us.

El projecte TERRA ROJA de l'Escola Orígens

L'estiu de 2020, malgrat les dificultats que han suposat per a nosaltres i per a tothom la situació de pandèmia, vam tirar endavant el projecte Terra Roja, un projecte de dinamització artística comunitària que va convocar l'Ajuntament de Girona, i amb el qual vam guanyar l'adjudicació d'un espai en un emplaçament d'un dels barris de la zona est de la ciutat de Girona, amb una proposta a partir de la bioconstrucció.

La finalitat d'Orígens és donar a conèixer la bioconstrucció (els materials, les tècniques, les tendències...), i ho fem principalment a partir d'activitats formatives especialitzades en format de tallers, cursos, jornades tècniques. El nostre públic és sobretot un públic professional i/o interessat clarament en la bioconstrucció.

Tenim, també, una **línia d'intervenció més social i educativa** en què el pes de l'acció és la difusió i acostar públics més amplis, especialment la població més jove, a la bioconstrucció. Ho fem a partir d'activitats molt pràctiques. En aquest sentit hem fet casals o hem promogut tallers i accions comunitàries de bioconstrucció en espais educatius (patis d'escoles o altres espais públics).

Amb el **projecte Terra Roja** vam desenvolupar amb èxit aquesta línia de treball en un barri de la ciutat de Girona durant l'estiu del 2020.

Amb grups d'adolescents, joves i dones dels barris de la Font de la Pólvora, Vila-roja i Mas Ramada, vam treballar amb pedres, terra, palla, avellaner i calç per crear un nou espai suggeridor al barri. Entre 40 i 50 persones del barri es van implicar en el projecte.

Un espai públic del barri, espai verd proper a equipaments importants de la zona (Centre Cívic, CAP, Pavelló) i, per tant concorregut, per tothom.

La construcció feta està composta per un conjunt d'elements que suggereixen animals (serp, tortuga i drac), que susciten la curiositat; un taula d'orientació que situa el barri respecte de punts geogràfics significatius per als participants, i un túnel-cabana que convida al refugi.

Els elements han estat dissenyats per poder emprar materials naturals, amb un especial protagonisme de la terra extreta del mateix terreny (Vila-roja s'anomena així pel tipus de terra argilosa roja present al terreny). Es va utilitzar pedra de Girona, terra de Vila-roja, avellaner, calç, palla, fusta...

Aquests elements han estat dissenyats, també, per poder fer tallers de tècniques constructives típiques de la bioconstrucció (pedra seca, tovots d'argila, cob, entramats...) que per experiència sabem que motiven molt la participació.



Vam començar amb la terra del mateix entorn i la vam extreure, tamisar i pastar per construir tovots, que utilitzarem més endavant.

Amb pedra vam conformar les bases d'alguns dels diversos elements que, essent sobretot de terra, requereixen una base de pedra que les separi de la humitat de terra.

A poc a poc les coses anaven prenent forma: una serp, una tortuga, una futura taula d'orientació.

Més endavant vam descobrir la capacitat de l'avellaner entramat per construir espais màgics.



I ja només faltaven uns bons acabats.



Malgrat que la situació de la pandèmia ens va impedir de celebrar junts una inauguració el mes de setembre amb tots els participants, molts d'ells ens van fer arribar la seva satisfacció per haver-hi participat.

Esperem tenir l'ocasió, allà o en altres barris i pobles, de repetir aquest tipus d'experiència. Creiem que val molt la pena. Per als participants, per a nosaltres, per a la promoció de la bioconstrucció i per anar experimentant de mica en mica, tots plegats, amb formes pràctiques d'avançar cap a un model de societat més sostenible.



FOTOGRAFIA ANTIGA

Festes durant la Setmana Santa



Sortida dels Homes, que se celebrava Dissabte o Divendres Sant

Any aproximat: 1972.

D'esquerra a dreta, Joan Collell, Pere Rodeja, Jesús Serra, Ramon Badosa, Joan Gifré, Quim Collell, Miquel Bosch, Joan Molas, Joan Rodeja, Salvador Amagat, Marcelino Noguer, Jordi Badosa, Pasqual Codina, (sense identificar), Melcior Marès, Carmel Planella, Miquel Puigvert i Joan Ensesa.

Fotografia: Josep Pagès



Festa de la Vellesa

Abril 1950.

Fotografia: Josep Pagès



“Els gens que controlen la memòria van ser descoberts abans en les mosques que en els humans”

ANNA CASTELLS

Doctora en Neurobiologia

Dra. Anna Castells Nobau, que viu a les Planes d'Hostoles des que tenia 4 anys, va estudiar ESO i batxillerat a l'Institut Castell D'Estela d'Amer. És doctora en Neurobiologia per la Radboud University (Holanda). Ha estat investigant la genètica i els mecanismes moleculars que causen malalties del neurodesenvolupament fent servir la mosca de la fruita (*Drosophila melanogaster*) com a model animal.

Per què vas decidir estudiar biologia?

Des de ben petita havia estat interessada a entendre com funcionaven els éssers vius i el cos humà, recordo que quan tenia vuit anys la meua mare em va regalar un microscopi de joguina i jugava a investigar i fer pocions al jardí de casa. Així que, des de ben petita, sabia que volia ser científica i estudiar alguna cosa relacionada amb les ciències de la vida. Per aquest motiu vaig decidir estudiar biologia.

On vas estudiar?

Vaig fer primària a l'escola de les Planes d'Hostoles (el meu poble) i seguidament em vaig traslladar a l'Institut d'Amer, allà vaig fer l'ESO i el batxillerat científic. Un cop vaig finalitzar l'Institut em vaig traslladar a Barcelona on vaig estudiar les llicenciatures de Biologia i de Bioquímica a la Universitat de Barcelona. Seguidament, com que estava especialment interessada a entendre el funcionament del cervell, vaig decidir fer un màster de Neurociències a la mateixa universitat.

Et va ser fàcil trobar feina després dels estudis?

La veritat és que sí, vaig tenir molta sort! Un cop acabats els meus estudis volia veure les metodologies de treball a altres països. Buscant per internet vaig trobar un laboratori al Radboud University Medical Centre, a Holanda, on utilitzaven la mosca de la fruita com a model animal per investigar gens involucrats en malalties del neurodesenvolupament i vaig trobar que era un tema molt interessant. Així doncs, vaig enviar un e-mail amb el meu CV a la cap del grup de recerca expressant la meua voluntat per treballar al seu grup. Després de fer una entrevista em van agafar per treballar amb ells durant un període d'un any. Al cap de pocs mesos de començar em van oferir una posició per fer el meu doctorat en el mateix laboratori, així que vaig acabar treballant a Holanda durant un període de vuit anys.

Quin va ser el tema de la teua tesi?

La meua tesi es basava a investigar els mecanismes moleculars i la genètica darrere de les malalties del neurodesenvolupament. Entre aquestes malalties hi trobem:

el retard mental, l'autisme, l'esquizofrènia, el trastorn per dèficit d'atenció i hiperactivitat, etc. Totes són malalties que afecten el funcionament del cervell i que en nombroses ocasions tenen una base genètica, és a dir que són causades per mutacions en el nostre ADN. Jo concretament feia servir *Drosophila melanogaster* o la mosca de la fruita com a model animal per investigar la funció dels gens que causen malalties del neurodesenvolupament.

Les mosques són molt diferents dels humans, com es pot estudiar la funció d'un gen humà en una mosca?

Sí, efectivament les mosques són molt diferents dels humans, però els gens i les rutes bioquímiques que regulen el funcionament del cervell són similars entre les mosques i els humans. Les mosques tenen cervell, el cervell està format per neurones que es comuniquen entre elles a partir de sinapsis, igual que en el cervell humà. A més, el cervell de les mosques regula el comportament d'aquests animals com ara: dormir, menjar, la memòria, l'atenció, etc. Totes aquestes funcions també estan regulades pel cervell en els humans. Quan descobríem que un pacient amb retard mental i amb deficiències en l'aprenentatge i la memòria presentava una mutació en un determinat gen, procedíem la nostra recerca mutant l'homòleg d'aquest gen en la mosca i mesuraven l'aprenentatge i la memòria d'aquests animals. A partir d'aquí es podia buscar els mecanismes moleculars que controlava aquest gen en el cervell de les mosques i això ens donava pistes de com aquest gen podia estar regulant el funcionament del cervell en els humans.



Les mosques tenen memòria? Com es va trobar que les mosques tenen memòria?

Sí, les mosques tenen memòria, encara que sigui difícil de creure. De fet, el dos primers gens descrits en estar involucrats en la creació de la memòria van ser descoberts en la mosca de la fruita per Seymour Benzer durant els anys vuitanta. Anys després es va veure que aquest mateix gens també regulaven la creació de la memòria en els humans. En l'actualitat se sap que les proteïnes codificades per aquests dos gens formen part d'una gran ruta bioquímica que regula la creació de la memòria a les neurones i que les mutacions en diversos gens que codifiquen per les proteïnes d'aquesta ruta bioquímica originen retard mental en humans. Així doncs, podem dir que els gens que controlen la memòria van ser descoberts abans en les mosques que en els humans i que gràcies a la recerca que es va fer amb la mosca de la fruita s'ha pogut avançar molt i entendre millor els mecanismes de la creació de memòria en el cervell humà.

Les mosques tenen memòria a llarg i curt termini?

Sí, les mosques tenen tots dos tipus de memòria. La memòria a curt termini d'una mosca dura des d'uns minuts a unes poques hores, mentre que la memòria a llarg termini pot arribar a durar dies.

Què et va motivar o per què et vas decidir a treballar amb mosques com a model animal i no amb ratolins?

Hi ha diversos avantatges a l'hora de treballar amb mosques respecte a ratolins, tot i que també existeixen alguns desavantatges. Per exemple, els ratolins són més similar als humans que les mosques, perquè tots dos són mamífers. Tot i això, les mosques són un molt bon model per estudiar malalties humanes: primer perquè és un organisme molt econòmic de mantenir. Mantenir 100 soques de ratolins durant un any pot tenir uns costos de centenars de milers d'euros, mentre que mantenir un centenar de línies de mosques durant el mateix període de temps té un cost de poc més d'un miler d'euros. Segonament, les mosques són organismes molt fàcils de manipular genèticament, això fa que sigui senzill crear mutants per estudiar els gens d'interès. En el cas dels ratolins es pot trigar al voltant d'un any en aconseguir un mutant i les tècniques per aconseguir-lo són molt més complicades i costoses en l'àmbit econòmic. Finalment, també crec que és millor experimentar amb organismes inferiors com la mosca per raons ètiques, així es pot evitar el sacrifici d'organismes superiors com ara ratolins, porcs o micos per la recerca, tot i que en ocasions també són molt necessaris.

En què consisteix el projecte que portes a terme actualment a l'IDIBGI?

Actualment estic començant un nou projecte a l'IDIBGI on estem investigant com la microbiota intestinal pot influenciar el funcionament del cervell. En els últims anys s'ha descobert que la microbiota intestinal genera multitud de molècules que són absorbides pel nostre cos i aquestes molècules poden interaccionar i regular diverses funcions en el nostre cervell. Així doncs, s'ha observat que pacients que presenten alteracions en la microbiota tenen més risc de patir certes malalties com ara diabetis, càncer o fins i tot malalties neurodegeneratives com l'Alzheimer. El nostre projecte estudia els mecanismes moleculars que estan regulats per la microbiota i com poden donar lloc a aquestes malalties i volem fer servir la mosca de la fruita com a model animal per investigar aquest fenomen. La microbiota de les mosques és molt més senzilla que la dels humans i això en facilita molt el seu estudi.



L'Anna, a l'Institut d'Investigació Biomèdica de Girona (IDIBGI)

Què és el que t'agrada més de la teva feina?

La meua feina consisteix a aprendre coses noves cada dia i això és una cosa que sempre m'ha agradat, tot i ser biòloga he pogut aprendre moltes coses d'informàtica i inclús de mecànica quan he hagut de dissenyar estranys aparells per mesurar coses en les mosques així que mai estic avorrida, cada dia és un nou repte. A més la feina de l'investigador es troba en la interfase entre el que és conegut i desconegut, això en ocasions pot ser complicat ja que en molts dels experiments que duem a terme no sabem quin resultat obtindrem i podem passar mesos en un procés de prova i error. Però quan descobreixes una cosa que estaves buscant des de fa temps et trobes molt satisfeta.

Quines recomanacions faries als alumnes de l'institut?

Jo els aconsellaria que intentin trobar una professió que els agradi i els ompli, tant si volen ser enginyers aeronàutics, corredors de muntanya o treballar en un petit restaurant al poble. Crec que no s'ha de tenir por en intentar buscar el que t'agrada, que a vegades pot ser una cosa ben diferent del que les persones del teu entorn esperen de tu. Jo els recomano que intentin lluitar pel que volen fer i que amb esforç dedicació i constància tothom pot aconseguir allò que es proposa.

Vols fer algun altre comentari?

Només m'agradaria afegir que tinc molt bons records de l'institut d'Amer, allà hi vaig fer bons amics i a més vaig aprendre moltes coses. Voldria desitjar a tots els estudiants de l'Institut Castell d'Estela molta bona sort en el futur.



Institut d'Investigació Biomèdica de Girona (IDIBGI)



“Falta gent fent ciència per generar idees innovadores i crítiques per explorar”

MARCEL VERGÉS

Doctor en Ciències Biològiques

El Doctor Marcel Vergés, nascut a Rabós de l'Empordà (província de Girona), va estudiar BUP i COU a l'Institut Alexandre Deulofeu de Figueres. És llicenciat i doctor en Ciències Biològiques per la Universitat de Barcelona.

Els alumnes de Biologia de 1r i 2n de Batxillerat de l'Institut Castell d'Estela van visitar, el passat mes de gener, l'Institut d'Investigació Biomèdica de Girona (IDIBGI), un centre de recerca ubicat al Parc Hospitalari Martí i Julià de Salt on s'hi realitza recerca d'alt nivell, ja que duen a terme investigacions punteres en diferents camps. Allà hi treballen el pare de dues alumnes del centre, tots residents a les Planes. Molt amablement van contestar les preguntes que els nois i noies els van fer.

Va ser investigador postdoctoral en la University of California San Francisco, School of Medicine, i cap de laboratori en el Centre d'investigació Príncep Felipe de València. Actualment, és professor agregat a la Facultat de Medicina de la Universitat de Girona i investigador sènior en el Grup de Genètica Cardiovascular (Universitat de Girona / IDIBGI).

El Dr. Vergés és el pare de la Carina i l'Ariadna, que cursen 1r de Batxillerat a l'Institut Castell d'Estela i Filologia Hispànica a l'Usal.

Quins records té de la seva etapa d'estudiant a l'institut i a la universitat?

Pel que recordo, l'etapa a l'institut va ser al principi d'incertesa (1r i 2n de BUP), i després, a 3r de BUP i COU (equivalents a 1r i 2n de batxillerat), molt més estimulant intel·lectualment.

Va ser fàcil el camí que va haver de seguir per arribar a ser doctor?

Fer el doctorat no és mai fàcil, si bé, pel que recordo, el període de tesi va ser de descobriments a tots nivells, tant personals com professionals; vaig fer molts contactes professionals i molts amics; vaig tenir l'oportunitat de conèixer món, i molts científics brillants, que em van motivar a prosseguir en la meua carrera com a investigador; també, ens ho passàvem molt bé al laboratori, doncs hi havia molt bon ambient!





“Les sessions de classes que fem a la facultat amb grups reduïts, seguint una metodologia d’aprenentatge basada en problemes, on l’alumne és el protagonista”

En Marcel, a l’Institut d’Investigació Biomèdica de Girona (IDIBGI)

Sobre què va fer el doctorat?

Queda molt lluny. Tota manera, ja en aquells moments vaig interessar-me en els mecanismes que controlen el trànsit de molècules en les cèl·lules, i com aquestes arriben al seu destí a la cèl·lula, a fi que aquesta funcioni correctament. En concret, utilitzant com a model d’estudi el fetge de rata, vam enfocar la nostra recerca en identificar proteïnes reguladores d’aquest trànsit, i els canvis que tenen lloc quan el fetge està en estadi de regeneració (per exemple, quan se li n’ha tret un tros), per tant, quan les cèl·lules s’han de dividir.

Com va entrar a IDIBGI?

Fa una mica més de deu anys, vivint encara a València, em vaig assabentar del nou projecte de la facultat de medicina a la Universitat de Girona, iniciat el 2008. Parlant amb persones clau, tant a la universitat com a la facultat, vaig veure l’oportunitat que tindria per a entrar com a docent i, al mateix temps, prosseguir la meua recerca al Grup de Genètica Cardiovascular de l’IDIBGI, iniciant allà també estimulants projectes nous.

Com és un dia normal a la seva feina?

Varia depenent de si tinc docència o no. En el primer cas, vaig directament a la facultat, al carrer Emili Grahit, on fem classes. Segons el dia, a la tarda em desplaço al laboratori, és a dir, a l’edifici IDIBGI, localitzat al Parc Hospitalari Martí i Julià de Salt. Si no tinc classe, vaig directament al laboratori, on superviso a estudiants de màster o de fi de grau, o faig també experiments, i també comentem coses amb el meu estudiant de doctorat. A vegades, em sorgeix alguna reunió al Campus de Montilivi, o al Parc Científic de la universitat.

En quin projecte o projectes ha treballat o col·laborat?

Hauríem de fer una llista un pèl llarga. Tota manera, tornant al que dit abans, la meua trajectòria en recerca s’ha centrat a estudiar els mecanismes moleculars que regulen el trànsit de proteïnes, enfocat sobretot en cèl·lules polaritzades, com serien per exemple les de l’epiteli de l’intestí, en aquest cas, amb una cara de la cèl·lula cap a l’interior de l’organisme i l’altre cap a la llum del tub digestiu.

En quin treballa actualment?

Em centro en trànsit i localització del canal de sodi depenent de voltatge, vital pel funcionament del cor, perquè és l’encarregat d’iniciar el potencial d’acció, un procés elèctric que fa que la cèl·lula muscular del cor es contregui,

i per tant permet la contracció cardíaca; si falla, es donen arrítmies que són causa de mort sobtada.

Té previst un nou projecte quan finalitzi l’actual?

Constantment, ens sorgeixen idees noves que porten a nous projectes a explorar. Ara bé, ja que pregunteu, vull subratllar que en el nostre entorn no és gens fàcil inspirar-se en nous projectes, doncs la massa crítica d’investigadors és limitada, és a dir, falta gent fent ciència per a generar idees innovadores i crítiques a explorar.

Què és el que li agrada més de la seva feina?

Vàries coses; primerament, la interacció amb els joves investigadors, a qui em representa un veritable repte motivar-los... També, evidentment, quan surt un bon resultat en un experiment – això sempre! I, està clar, les sessions de classes que fem a la facultat amb grups reduïts, d’uns 10 estudiants, seguint la metodologia d’aprenentatge basat en problemes, on l’alumne és el protagonista.

I el que menys?

Quan estic en una reunió que sembla inacabable, i a la vegada irresoluble, és a dir, que no s’hi troba la manera d’arribar a un acord, i es va perllongant i perllongant... Sovint, però, me les manego per excusar-me i tocar el dos.

Quines titulacions tenen les persones que treballen aquí?

Majoritàriament, tenim graduats en biologia, biotecnologia, i biomedicina. Malauradament, en aquest entorn no hi ha metges fent recerca al laboratori, tret evidentment dels que dirigeixen els seus grups de recerca, però no te’ls trobes pel laboratori.

Quines recomanacions faria als actuals alumnes de l’institut?

Que explorin tot el que els hi sembli pot ser interessant, i que quan hagin de decidir quina carrera fer (quin grau estudiar), que s’assegurin que el tema els apassiona mínimament.

Vol fer algun altre comentari?

Res, ha estat un plaer respondre a aquestes preguntes de part dels estudiants. Una vegada més, com m’acabeu de preguntar, exploreu horitzons, tant en l’àmbit conceptual com físic, que per això estan, per a ser explorats.

Alumnes de Biologia de 1r i 2n de batxillerat de l’Institut Castell d’Estela



“El nostre objectiu és oferir als clients una bona alimentació, sana i de qualitat”

L'AIXADELL, el projecte agroecològic de l'Albert Fabri i l'Ivan Serra

Quedem a les cinc al Mirador (és el camp que hi ha al costat del cementiri del nostre poble). Em trobo amb Ivan Serra (25 anys) i amb Albert Fabri (28 anys), “nyerros de tota la vida”, diuen. Ells són els propietaris de L'Aixadell, un projecte d'horta agroecològica ubicada a les Planes d'Hostoles (Garrotxa).

Com va sorgir aquest projecte?

El projecte s'origina quan jo (l'Albert) i la meua dona (la Clàudia), tomem d'un viatge a

Amèrica del Sud. Allà vàrem veure que la gent donava molta importància al territori i al comerç local i de proximitat; això ens va animar. Quan vàrem arribar al poble, l'hi vàrem proposar a l'Ivan. La idea inicial era fer horta i turisme rural. Vàrem donar veus i vàrem buscar per l'entorn. El propietari del mas El Cos (Lluís Colom) es va interessar en el projecte, i ens va oferir uns terrenys per conrear. Ens hi vàrem llençar de cap. Això era el 2018. Entre nosaltres s'ha creat una bona sinergia, n'estem contents. Vàrem començar amb un petit camp al Llober, al costat del bicarril; després vàrem agafar el tros del mirador, i ara hem llogat un altre tros: en diem el camp nou. En conjunt conreem una hectàrea i mitja, aproximadament. Aquests camps envoltats de natura, muntanyes, valls i vida, ens han vist créixer, com a pagesos i com a persones. Per nosaltres oferir als clients una bona alimentació, sana i de qualitat, és el nostre principal objectiu.

Com heu fet la inversió?

Bàsicament capitalitzant l'atur, alguna petita subvenció, alguna ajuda familiar i, sobretot, amb molta suor i esforç personal.



L'Albert Fabri i l'Ivan Serra

Què feu?

Fem producte d'horta agroecològica de temporada, sense químics, km0, amb una relació directa entre productor i consumidor. Sovint complementem la cistella amb altres productes (fruita, ous, mel...), de productors joves amb el mateix tarannà i maneres de fer, com nosaltres. Amb la nostra feina volem donar un valor afegit al territori, que es reconegui la feina que fa el pagès, sobretot el jove. Vàrem començar plantant quatre mongeteres, quatre tomateres i quatre enciams, i vàrem veure que ens en podíem sortir. Amb el pas del temps hem anat guanyant amb experiència i cada vegada rendibilitzem més bé els recursos i les hores de feina. Optimitzem al màxim el reg (d'aspersió, de microaspersió i degoteig), amb les restes vegetals fem compost, que dipositem en el mateix terreny, i amb l'hivernacle tenim una protecció bàsica per les “malifetes” meteorològiques com glaçades, calamarsades, ventades i algun xàfec dispers. Ara, en temps de Covid-19, gairebé podem dir que fer de pagès és un luxe. No tenim horaris, però treballem a l'aire lliure, respirem aire pur, podem fer una barbacoa de tant en tant, ens sentim afortunats de poder treballar en plena natura, aprenem a tenir més paciència i a valorar més el que tenim, perquè sabem el que costa. Com diem, a l'hort no hi ha rellotge.





“La nostra feina no és només una professió; és una manera de viure, d’entendre i de valorar la terra, de sembrar i recollir d’acord als nostres principis”

Quants productes esteu conreant?

Tenim una dotzena de productes diferents: en tenim de fulla (enciam llarg, enciam roure verd, enciam roure vermell, col, col kale, coliflor, bròquil, carabassa, carabassó, pèsols, mongeta tendra, faves, pebrots, bitxos, albergínies, bledes, espinacs, api, tomates -aquest any n’hem plantat 1.500!-), d’arrel (ceba, porro, remolatxa, all tendre, naps, pastanagues, ravenets) i fruits. El fruïter té un procés més lent, tenim plantats: presseguers, pomes, tarongers, perers, figueres, oliveres; també tenim plantades unes quantes parres que l’any que ve ja faran raïm. També plantem gira-sols i plantes aromàtiques (farigola, romaní, fonoll, alfàbrega,...) per alegrar la vista, perfumar els marges i tenir biodiversitat en l’entorn, molt important per a les abelles, per pol·linitzar els fruïters.

Com us arriba la comanda?

Sobretot amb el boca-orella, i les xarxes socials (whatsapp, instagram, facebook), o per correu electrònic. També ens estem plantejant fer algun cartell i fer publicitat per ràdio.

Com arriba la cistella al consumidor?

Fem diferents tipus de cistelles: cistella de pagès, cistella personalitzada i cistella “Tu tries”. Cada setmana enviem un missatge de la llista de productes que tindrem la setmana següent. Només s’ha d’escollir el tipus de cistella i el dia que vols que te la portem, des de la cistella de productes recomanats i de temporada, fins a la de productes escollits pel client, com també de diferents quantitats de productes.

Per whatsapp informem el client dels productes que tenim de la setmana, i si vol pot modificar-ne el contingut. Fem porta a porta els dilluns, dimecres i divendres a la tarda. També venem les cistelles a peu de finca, al mirador; a més, el divendres anem al mercat setmanal a les Planes d’Hostoles i el dissabte a Sant Feliu de Pallerols. Arribem en alguns casos a Amer i la Cellera, també a la Vall d’en Bas, les Preses i Riudaura.



En temps de Covid-19, com us va?

El mes de març, amb el confinament, vàrem tenir una pujada important de les vendes, la gent estava més sensibilitzada, i tampoc podia anar a comprar a fora, i comprava productes a prop. Ara s’han estabilitzat les vendes, la gent surt més i té més alternatives. Tot i això, el client està content, perquè li oferim un producte bo i fresc. Sovint passa que hi ha gent gran que s’emociona en trobar i tastar un gust tan natural, que ja ni recordava.

Per complementar el jornal, què més feu?

Fem feines a tercers, de jardineria o bé treballs agrícoles, de manteniment de camps, (estripar, fresar, llaurar...) També fem una part divulgativa i pedagògica, fent visites guiades i tastets a casals, escoles... Fem tallers per ensenyar a la mainada el procés del producte, des de la llavor fins a la taula.

Esteu contents?

Sí, no ens podem queixar: en dos anys hem evolucionat i après molt. Els nostres clients també estan contents, perquè hi ha una relació molt propera i familiar. Estem constantment en contacte. Ells ens diuen què volen i nosaltres intentem satisfer-los. La nostra feina no és només una professió: és una manera de viure, d’entendre i de valorar la terra, de sembrar i recollir d’acord amb els nostres principis. Aquest és el nostre dia a dia i per això ens sentim tan afortunats. Gràcies per ajudar-nos a fer realitat el nostre somni. Seguim treballant: la natura no s’atura i la pagesia, tampoc!



www.laixadell.cat

Comandes:

Whatsapp **649 79 57 52** / email: comandes@laixadell.cat



“Intentem mantenir un equilibri entre què aportem a la terra i què en traiem”

HORTVIU, el projecte ecoagrícola al mas El Vilar

A uns cinc quilòmetres del poble de les Planes d'Hostoles (Garrotxa), passat Cogolls, trobem el mas Vilar. En arribar-hi, una colla de gats em donen la benvinguda. Avui ens trobem per parlar de l'horta HortViu, que és la seva activitat principal.



David Martínez Farràs i Maria del Mar Macià

Parlem amb David Martínez i Mar Macià que, juntament amb els seus 3 fills, Núria, Aram i Nia, formen el nucli familiar.

HortViu? Quin és l'origen del nom?

Curiosament el nom ve d'un error semàntic. Nosaltres volíem posar a l'empresa el nom d' Hort.Bio, però un client va entendre HortViu! Ens va agradar i així s'ha quedat. Fa quatre anys que som al Vilar, però fa dotze anys que vàrem començar una horta d'autoconsum a Manlleu (Osona), d'on jo (la Mar) sóc originària. A mi i en David, que és de Sant Martí de Centelles, ens agradava molt el món de l'autoconsum. Quan esperàvem la primera filla, ens vàrem plantejar què volíem fer a la vida, i què seria millor per als nostres fills, i ens vàrem decidir per l'horta d'autoconsum. A les terres del meu pare, a Manlleu, vàrem fer les primeres produccions d'horta, volíem créixer, però estàvem una mica limitats per l'extensió del terreny i l'aigua. El nostre somni era viure al lloc on treballàvem. Ens vàrem plantejar de buscar un altre terreny a la mateixa comarca, però els terrenys estaven molt limitats perquè la majoria de camps estan arrendats per dejeccions ramaderes. Vàrem tenir dues ofertes: la primera va ser sota Bellmunt, i la segona va venir a través de l'Escola Agrària de Manresa, on el propietari de la finca El Vilar, havia posat un anunci oferint la masoveria del Vilar. Hi va haver un procés de selecció prèvia. Quan vàrem veure el mas per primera vegada, vàrem quedar meravellats de l'entorn i del seu potencial. Vàrem acabar fent tractes amb el propietari, el Sr. Juanola, un apassionat de la natura, que també és el propietari de la Llareda i del Portet. Li vàrem demanar un contracte llarg, i ell va acceptar.

A la casa pairal del Vilar s'hi havia de fer molta inversió, i es va descartar fer-hi obres. Les cabanyes i la masoveria, que és on vivim, ja estaven restaurades. Tots els serveis bàsics de llum, aigua (hi ha un pou) i calefacció ja hi eren. Nosaltres hi hem fet petites reformes.

Com funcioneu?

Ens agrada dir que no explotem la terra, sinó que la gestionem. Intentem mantenir un equilibri entre què aportem a la terra (adobs, fertilitzants, aigua...) i què en

traiem (tota mena de productes d'horta). Hem professionalitzat i modernitzat la gestió de la finca. Vàrem refer tot el perímetre de finca amb filat, vàrem construir l'hivernacle, vàrem refer tot el sistema de rec amb microaspersió i gota-gota, controlat amb electrovàlvules a cada feixa. Vàrem portar tota la maquinària i la càmera de fred. Hem intentat rendibilitzar la feina i ser més eficients. Hem vist que cal mecanitzar d'una manera coherent segons les necessitats del producte que venem. Per això les eines han de ser molt versàtils. El nostre objectiu és fer el màxim de biodiversitat de producte possible al llarg de tot l'any. En aquest terreny, s'ha de cuidar molt la fertilització. Fem servir el millor compost. Fem anàlitzes per saber les necessitats del terreny. A diferència de Manlleu, on la humitat i les glaçades ens reduïen la capacitat de treball, aquí a Cogolls el clima és molt bo, i l'aigua molt neta. Meteorològicament a vegades tenim alguna calamarsada, i alguna ventada, però deixem fer i després hi tornem. Amb les pluges tenim els recs força controlats.

“Cal dignificar la feina. La gent s'acostuma a uns preus que no són reals”



Com venen les cistelles?

Al principi trucàvem a la gent i els fèiem saber el que teníem. Després vàrem anar a veure altres projectes com el nostre, per aprendre'n, i vàrem conèixer el sistema de les cistelles. Ofereixes a la gent el producte que tu tens cada setmana mitjançant el correu electrònic, els envies fotos, ben editat, donant explicacions de la composició de la cistella per un preu, i fas que la gent s'acostumi a consumir el producte de temporada. És molt important anar fent el boca-orella; ara fa quatre anys vàrem fer unes caixes amb el logo. Combinem bé els mesos plantant i collint, perquè no ens quedem sense producte. Quan hem pogut, cada mes fem portes obertes. Així, a tothom que vulgui fer preguntes sobre els nostres productes els expliquem com treballem: per nosaltres és el millor aval, que la gent vegi i preguntí. En podríem dir activitats vivencials. També estem inscrits al CCPAE (Consell Català de Producció Agrària Ecològica).

Complementem les cistelles amb altres productes. Per la fruita tenim relació amb petits productors de Lleida, i una vegada a la setmana ens porten la fruita d'un lloc del Vallès de petits productors com nosaltres, per augmentar les quantitats de compra entre 600 i 1.000 kg. Els nostres fruiters són pràcticament d'autoconsum; ens agrada fer meló i síndria. Amb aquesta xarxa d'horticultors també fem intercanvi de productes, i, si un té excedent o mancaça d'un producte, ens ajudem. Els ous són de les nostres gallines i del mas Castanyer de Sant Iscle de Colltort, també de projecte certificat ecològic.

Al començament servíem les cistelles a domicili, però requeria un gran esforç, i era poc pràctic i econòmicament poc rendible. Vàrem conèixer un herbolari que ens va proposar de portar-li les cistelles a les seves botigues. La gent anava a buscar-hi la cistella, i a la vegada comprava alguna cosa més; hi havia una bona simbiosi, i hem anat implementant aquest model. Actualment tenim 10 botigues, on portem les cistelles, entre Manlleu, Roda de Ter, Vic, les Preses, Olot i les Planes d'Hostoles, l'únic lloc on no tenim un espai físic i de moment fem servir la furgoneta. També ens agradaria trobar un local on la gent pogués recollir la cistella.

També anem el mercat a Manlleu, els dilluns, on la gent ja ens coneix. Tenim un cuiner, del restaurant l'Horta de Tavertet, que ens compra força, i un altre restaurant, l'Avenc, que estan interessats en el producte de proximitat i ecològic. També servim un altre restaurant de Cantonigròs.

Comerç just, km0?

Un dels punts de venda que ens va ajudar més al començament va ser una botiga de comerç just de Manlleu, que ens deien que nosaltres fèiem comerç just de l'hemisferi nord, un producte ben fet, sense contaminants, a un preu just, i que no hi ha un intermediari que guanyi diners, sense fer res. Hi ha molts productors que malviuen, fins i tot en el nostre entorn. Les grans superfícies escanyen el productor i li compren el producte molt barat, per la qual cosa és impossible de guanyar-s'hi bé la vida. La feina al camp s'ha de cuidar en el sentit humà. Defensem que, en origen, tant si és d'aquest país com de l'altra banda del món, els petits productors no siguin explotats i es respectin els drets laborals, sobretot de productes exòtics com cafè, cacau, te, pinya, quinoa, etc. Cal dignificar la feina. La gent s'acostuma a uns preus que no són reals. Una senyora em va dir "Carai, aquestes tomates són cares", i jo li vaig respondre: "Senyora, és que les que compra vostè són barates" i, sorpresa, em va contestar: "Va, posa-me'n un quilo".

Parleu-nos del receptari.

El tema de les receptes surt de la interacció amb el client final: a vegades la gent s'explica receptes. Com que hem de menjar tres vegades al dia, al vendre un producte de

temporada, et pots trobar que cada setmana tinguis carabassons i altres setmanes només tens de la família de les crucíferes (col, coliflor, bròquil, nap, rave...).

M'agrada compartir les receptes que sé i que la gent em dóna. Hi ha productes que la gent no coneix tant, per exemple la remolatxa; n'hi ha d'altres que es posen de moda, com la "col kale", que és molt versàtil.

Viuviu tota la família de l'horta?

D'aquesta feina en vivim tota la família, ens hi dediquem al 100%. Hem pogut accedir a alguna ajuda, sobretot d'una ajuda europea que es diu Incorporació com a Joves Agricultors, on l'hem pogut demanar en dos lots, i això ens ha permès la construcció de l'hivernacle. De la resta d'ajuts, molt poca cosa. Treballant tots dos, alimentem a unes cent famílies cada setmana. No ens plantegem créixer, sinó que fem pensament que és millor que sorgeixi més projectes similars. Físicament, sí que notem l'esforç al cap del dia. A vegades tenim algun voluntari de WOOF (World Wide Opportunities on Organic Farms).

Com va el turisme rural?

Ara amb la Covid-19 s'ha aturat, però la voluntat del propietari era mantenir la casa rural, i invertir part dels guanys en el manteniment de la finca, i ho hem anat fent.

Sobretot durant el mes d'agost, Nadal i Cap d'any ens anava molt bé. Venen sobretot gent de Barcelona, i gent que vol gaudir de la natura. N'hi ha que volen interaccionar molt (què fem i com ho fem), i n'hi ha que només volen descansar. També ens compren productes. La idea d'aquest any era arranjar el camí, però de moment haurà d'esperar.

El mes d'agost reposem de les cistelles i només fem mercat, i atenem el turisme rural, així podem estar més per la mainada i canviar de ritme.

Quina relació teniu amb els veïns de l'entorn?

Intentem portar-nos bé amb els veïns. Tenim els de la Llereda i el Portet, després tenim la família Justícia de l'escola, els del Fontanil, en Narcís Guerra, que sempre està feinejant, la gent de can Canvi, sobretot l'Albert. En general, tant la gent de Cogolls com la del poble de les Planes d'Hostoles ens han rebut molt bé. Ens esperàvem que la gent fos més tancada. Els nens també són feliços a l'escola. Estem contents perquè molta gent jove de la zona de Cogolls està treballant en camps ecològics, en herbes aromàtiques ecològiques, cabres ecològiques, ovelles ecològiques. La vall de Cogolls és molt tranquil·la. No tenim cap mena de sensació d'inseguretat. Estem molt contents de poder viure del que ens agrada. És una gran sort poder tenir una estabilitat econòmica. No és més ric qui més té sinó qui menys necessita. Ens agrada el que fem i, si tenim salut, això és un regal.

WEBS:

www.elvilarielporet.com / www.hortviu.com

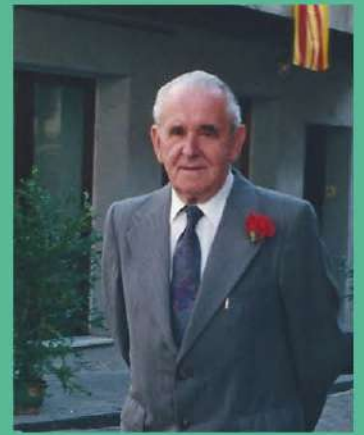




Racó literari

Centenari del naixement de

RAMON NOGUER FÀBREGA



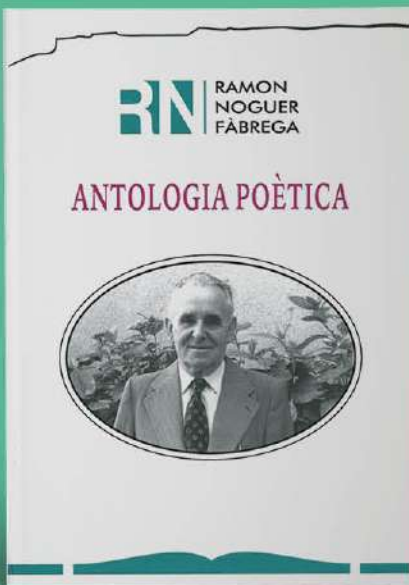
ENGUANY COMMEMOREM EL CENTENARI DEL NAIXEMENT DE RAMON NOGUER FÀBREGA.

Nascut a les Planes d'Hostoles el 1920 hi visqué fins el seu decés el 2004 (exceptuant el temps hostil de la Guerra Civil Espanyola, el captiveri i el servei militar).

Fou un reconegut poeta i un ciutadà compromès en la vida associativa i cultural del poble.

La família, amb la col·laboració de l'Ajuntament de les Planes d'Hostoles i de la Diputació de Girona, ha editat dos llibres: "Antologia Poètica" i "Memòries (1938-1942)". El disseny de la portada d'ambdós llibres és d'en Miquel Boix Ensesa.

ANTOLOGIA POÈTICA



Ramon Noguier Fàbrega fou un amant de la poesia, va començar a escriure poemes de ben jove, als 14 anys, i en va compondre durant tota la seva vida. Va ser un poeta autodidacta.

Estimava el seu poble, la terra, la gent, Catalunya... Fou un gran defensor dels ideals polítics i de la identitat catalana.

La seva és una poesia fidel al ritme i a la rima. Tenia en compte la mètrica i cercava sempre la musicalitat en el poema; utilitzava un llenguatge planer i acurat alhora.

La poesia va ser la seva companya de viatge al llarg de tota la seva vida i està íntimament lligada a tots els fets que marcaren la seva existència.

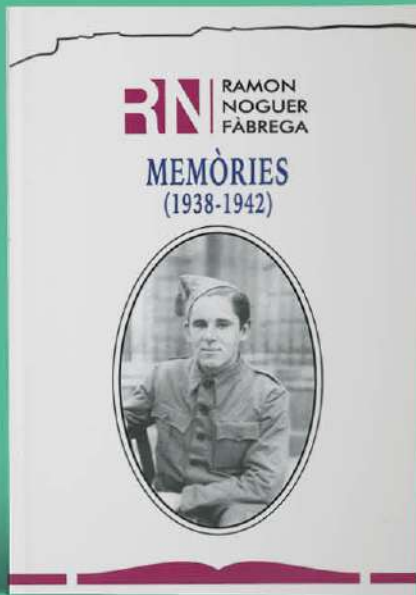
En aquesta **Antologia Poètica** s'inclouen poemes diversos classificats en els següents temes: Catalunya, Natura, Musicats, Guerra, Familiars i Sentiments.

L'ONZE DE SETEMBRE

*Per la sang que circula en nostres venes,
per amor a la terra on hem nascut,
per condol a les burles i a les penes
inherents als molts anys d'esclavitud,
en la festa de l'onze de setembre
que és la festa de tots els catalans
i fa més de dos segles que es remembra
el valor d'uns vençuts, herois, titans,
que lluitaren ferrenys i sucumbiren
a les hosts del pervers Felip Cinquè,
respectem el seu dol, car ells moriren
defensant nostra terra amb cor serè
i enaltint tot l'honor de Catalunya,
el prestigi de nostra dignitat;
i si encara hi ha avui qui s'enfurrunya
en privar-nos de viure en llibertat,
demostrarem nostre temple patriòtic,
nostre amor a la terra on hem nascut,
defugint tot dogal intrús, despòtic,
amb coral voluntat i licitud.
Catalans, celebrem la nostra festa,
som un poble que ha sofert llargament
i el color de la sang i la ginesta
que en la nostra senyera està present,
fem que en eixa magnífica diada
resplendeixi gentil sota el cel blau.
Per la sang que en llurs plecs està barrada
convivim amb amor, fervor i pau.*

Les Planes
setembre 1983

Rosa M. Noguier Carbonés
tardor del 2020



Ramon Noguer Fàbrega, a més d'escriure poesia, també va conrear la prosa. Escrigué diversos articles, cartes, diaris personals, memòries...

A l'abril del 1938 el Govern de la República va cridar a files la Lleva del 1941 (Lleva del Biberó) a la qual pertanyia. La seva vida militar s'inicià el 5 de maig de 1938 i no va acabar fins el 13 de juny de 1945.

Quan està a casa seva, entorn dels seus familiars, començà a escriure les vivències de la guerra i les finalitzà el desembre de 1945.

Les estructura en tres apartats:

- Memòries de la guerra
- Records del captiveri
- Mig any de càstig

En les **Memòries** de la guerra narra amb gran realisme l'estada a diversos fronts: el de les proximitats de Balaguer, el front entre Vilalba dels Arcs i la Pobla de Massaluça i el front de Tortosa.

El 5 de gener de 1939 el feren presoner a la vora del poble de La Torre de Fluvià (Lleida).

Va estar reclòs en els camps de concentració d'Almacelles, Sant Joan de Mozarrifar, de Deusto, al quarter de Basurto i al castell de Medinaceli.

En tots aquests llocs passà grans adversitats i rebé un tracte inhumà.

En el Batalló de Treballadors anà per les províncies de Terol i de Conca.

El 23 de maig de 1940 va arribar el dia somniat, LLIBERTAT!

El 5 de gener de 1942 fou cridat per fer el Servei Militar. El varen considerar desafecte al Règim i el van empresonar en diferents centres: Camp de Concentració de Reus, de Miranda d'Ebre i al batalló Disciplinari d'Alcúdia a Mallorca.

El 4 de juliol de 1942 li va arribar l'indult. El 14 de juliol de 1942 el destinaren al regiment d'Infanteria nº 51 de Girona i el 13 de juny de 1945 pogué posar fi a la seva vida militar.

Malgrat totes les dificultats viscudes va ser una persona molt positiva que va conservar els ideals de llibertat i una gran estimació als seus i a la seva terra durant tota la vida.

“

... ens donaren l'ordre de carregar les armes i ja sentírem espetegar les bales al nostre entorn. En un girant d'ulls volaren damunt nostre uns quants avions. S'iniciava un atac, sense que els soldats ho sabéssim.

Els avions varen metrallar les trinxeres enemigues que estaven a prop, però a causa del foc d'antiaeris que disparaven contra ells, abandonaren prompte aquells indrets. Tres o quatre tancs dels nostres també corrien endavant disparant metralla i allí s'hi armà un soroll espantós.

Jo estava encara estupefacte, sense saber si allò era assaig o de veres, però em vaig adonar que era un combat de debò, quan vaig veure un soldat que rodolava per terra ferit. I després d'ell en vaig veure caure d'altres...

”

24 de maig de 1938
Batalla de la Sentiu

“

A mitja tarda, quan aquell front estava anihilat i cosit a canonades, llavors un gran nombre de soldats adversaris efectuaren el seu avanç, passant per la nostra posició i fent presoners a tort i a dret.

Dos minuts abans de prendre la muntanya, el capità Oliver que manava el batalló, va suïcidar-se.

El comissari del batalló, Videllet, va agafar pel seu compte un fusell metrallador i engegant ràfegues consecutives, fins que sortint-li per darrere, van tirar-li un bomba de mà i morí abraçat amb aquell fusell.

Arribava el moment suprem en què oscil·làvem entre la vida i la mort. Una cinquantena de soldats armats venien corrent cara a nosaltres.

Amb els dits tremolosos vaig cargolar un cigar, tement que potser seria l'últim, i abraçant-nos entre nosaltres ens disposàvem a morir a fusellats, si així era del parer dels contraris...

”

5 de gener de 1939
La Torre de Fluvià

Naixements



NÚRIA NAVAS SOLER
01-01-2020



JANA I MILA NASPREDÀ COLOMER
04-01-2020



LAURA ROCA BADOSA
14-01-2020



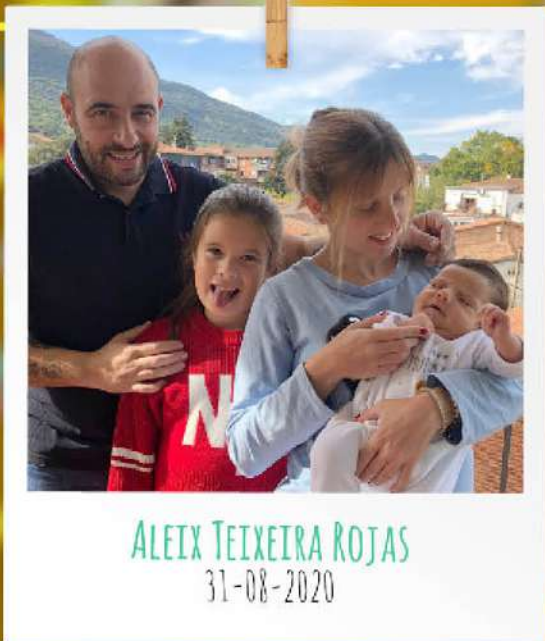
LLUC SOLER PLANAS
04-03-2020



ÀRIA BADOSA CONDE
20-05-2020



GORKA PUJOLRÀS PIÑANA
23-06-2020



ALEIX TEIXEIRA ROJAS
31-08-2020



ÈLIA MORALES DOMÍNGUEZ
03-09-2020



MARIA QUINTANA PUIGVERT
03-10-2020



MEDICINA TRADICIONAL XINESA

Una visió global de l'ésser humà



La **medicina tradicional xinesa** (MTX) té una base teòrica i pràctica aplicada i demostrada des de fa 2.000 anys. Malgrat la multitud de conflictes interns i guerres que ha sofert la Xina, les diferents ideologies polítiques que s'han succeït al llarg de la seva història i de l'entrada de la medicina occidental mitjançant les missions cristianes, la medicina xinesa ha sobreviscut fins ara i actualment les dues medicines conviuen pacíficament i es complementen mútuament.

La visió cosmològica i holística de l'ésser humà que té la **MTX** es deu al fet que aquesta es va anar desenvolupant paral·lelament als diferents corrents filosòfics com el confucionisme, el taoisme i el budisme.

Aquesta visió global de l'ésser humà significa que l'entorn on vivim o treballem, les emocions, els pensaments, el que respirem i mengem, tenen efectes sobre el cos físic. I que en funció dels hàbits que anem adquirint hi haurà harmonia o disharmonia en aquell ésser, i això pot desembocar en la malaltia. És una medicina que pretén **preservar i recuperar la salut** basada en el treball sobre l'equilibri i l'harmonia tant des d'un punt de vista individual com global. És principalment preventiva, en el sentit que és millor fer tractament previ per mantenir l'equilibri homeostàtic de l'organisme.

En el marc actual que estem vivint, amb aquest patògen que ens té confusos i preocupats, cal seguir les indicacions dels experts. Però des de la visió de la **medicina tradicional xinesa**, és important que també promoguem l'eficàcia del nostre sistema immunitari. Com? Doncs a través del menjar, de l'aire que respirem, del que bevem i de l'àrea psicoemocional, que està poc treballada.

Com
com €



Anna M. Reixach

Tècnica superior de medicina xinesa
annamariaesp5@gmail.com



tianzhu
centre d'acupuntura

RECOMANACIONS

- L'entorn privilegiat que tenim a la Vall d'Hostoles ens permet sortir a respirar aire pur.
- Posa consciència en la teva respiració.
- Sobre el que menges i beus, evita els aliments processats en la mesura que puguis i busca aliments que millorin el sistema immune.
- I pel que fa a les preocupacions, la mateixa paraula ho diu, pre-ocupacions... Així doncs, ocupa't del present.
- Fem el que deia Hipòcrates, pare de la medicina actual: "Que el menjar sigui la teva medicina".





Les receptes de les Àvies Remeieres de l'Associació Pedra Tosca

REMEIS NATURALS

per al sistema immunològic

Les Àvies Remeieres de l'Associació Pedra Tosca venen un cop cada trimestre a La Cooperativa per donar a conèixer les propietats de les plantes medicinals i elaborar remeis casolans. Moltes d'aquestes plantes les podreu trobar a l'hort dels remeis del Parc, un hort col·lectiu cuidat entre tots i del qual tots podem fer ús.

Tintura d'artemisa

Enforteix el sistema immunitari i té propietats antiestrès.

Ingredients: Artemisa Annuia i aiguardent (o vodka o orujo).

Elaboració: Agafarem un pot de vidre on posarem els $\frac{3}{4}$ de la planta i l'acabarem d'omplir d'alcohol fins a dalt. La planta ha de quedar submergida en l'alcohol i l'hi deixarem macerar entre 2 o 3 setmanes, en un lloc que no hi toqui la llum solar, i l'anirem movent de tant en tant. Passat aquest temps, ja el podem posar en pots, millor si són de vidre fosc.

I ja estarà a punt per prendre: 10 gotes amb aigua al matí en dejú.

Sopa de farigola

Ajuda a evitar gripes. És diürètica, desinfectant i digestiva.

Ingredients: Farigola, all i pa torrat.

Elaboració: Fem bullir uns 5 minuts la farigola amb l'aigua i una mica de sal al gust. Escaldarem amb aquesta aigua de farigola el pa torrat, l'all xafat i un boig raig d'oli que tindrem en un plat. Quan es refredi una mica ja ens la podem menjar.

Infusió de farigola i llimona

La farigola té propietats antisèptiques, expectorants, antiespasmòdiques i digestives. La llimona és un complement ideal, ja que aporta vitamina C i antioxidants naturals.

Ingredients: Farigola i llimona.

Elaboració: Quan l'aigua arrenca el bull, hi posarem la farigola (no gaire quantitat), ho taparem i apagarem el foc. Ho deixarem reposar 5 minuts i colarem. Hi afegirem el suc d'una llimona i si voleu ho endolcim amb mel o, si ho preferiu, amb estèvia.



Xarop d'àloe vera

Ajuda a eliminar toxines del cos, i és ric en vitamines A, B, C i E, i conté minerals com ferro, magnesi, zinc, calci, sodi i potassi.

Ingredients: Una o dues fulles d'àloe, mel i suc de llimona.

Elaboració: Tallem una fulla d'àloe i la netegem de pols i fang. Cal tallar les fulles des de la base i seguidament els dos costats amb punxes. Deixem la fulla en vertical en un recipient durant la nit per treure el líquid groc (sèver). A continuació traurem el gel (polpa) de l'interior i el barrejarem en parts iguals amb la mel. Després hi afegirem el suc de llimona i ho barrejem tot triturant-ho amb la batedora. Aquest preparat es pot guardar a la nevera uns quinze dies.

Podem prendre'n una culleradeta de cafè al dia i anar augmentant la dosi.

Alcohol de romaní

Tonificant i desinfectant.

Ingredients: Alcohol de farmàcia i brots de romaní.

Elaboració: Agafarem un pot de vidre on posarem $\frac{3}{4}$ de la planta i l'acabarem d'omplir amb alcohol fins a dalt. La planta ha de quedar submergida en l'alcohol, i l'hi deixarem macerar entre dues i tres setmanes en un lloc que no hi toqui la llum solar, i l'anirem movent de tant en tant. Passat aquest temps, ja el podem posar en pots, millor si són de vidre fosc.

EL MILLOR VI

Moltes vegades em pregunto quin és el millor vi, i cada vegada dic el mateix: depèn del dia, depèn de l'hora, depèn de què, depèn de qui. Ja ho diuen: "N'hi ha de tots colors".



Doncs podem parlar de colors, sigui blanc, segons l'elaboració, de blanc jove, blanc criança, blanc dolç, blanc sec, blanc passat per bota, amb matisos. Podem trobar-ne alguns que ens despertin la curiositat. Pensem que, segons les varietats de raïm, poden tenir unes aromes de tipus afruitat, vegetals, florals, de mantega, de fusta, terroses, de fruits secs, cítrics, d'espècies, químiques, caramel·litzades, etc. A tall d'exemple, serien el raïm xarel·lo, macabeu, parellada, moscat, Palomino, Pedro Ximénez, garnatxa, verdejo, albariño, Chardonnay, Riesling, Gewurztraminer, Viognier, Semillón, etc. Per no cansar el lector, podem dir que les varietats segons la zona vitivinícola, la climatologia i la vinificació, elaboració i criança, donen notes diferents de zones allunyades unes de les altres.

Penso que amb una copa de **vi blanc**, al matí, mig matí o migdia, podem començar a esbrinar la varietat al llarg del temps. Amb memòria i paciència, podem trobar-la i gaudir-ne, no només al matí o migdia, sinó amb el dinar, si fem un bon maridatge, amb una cuina adient, aprofitant les notes de la varietat i el plat que tenim al davant (es pot maridar per afinitat o per contrast).

Els vins rosats, jo els deixo per a l'estiu, ben fresquets, dies de calor, a mar o a muntanya, amb aquella paella, fideuà, o una amanida que porta de tot, o aquella pizza tan bona al gust de cadascú. És llavors el moment de beure un rosat, per fruitar el color, clar, color tel de ceba, color cirera, color robí, i aromes de maduixa. O si no, com diuen, santa llibertat.

Si parlem de **vins negres**, poden ser més complexos, perquè, com hem comentat amb els blancs, si a les varietats de raïm negre -com la garnatxa negra, carinyena, monastrell, ull de llebre, Bobal Syrah, cabernet sauvignon, cabernet franc, merlot, pinot negre, Gamay, etc.- hi afegim parlar de "terroir", que en diuen els francesos, zona vitivinícola, és a dir, la seva terra, la climatologia, el factor humà, la vinificació, l'envelliment i la criança amb bota i ampolla i el cupatge de diverses varietats, podem tenir uns resultats extraordinaris.

En l'**anàlisi sensorial dels vins** tenim en compte tant els ulls i l'aspecte visual, com el nas i les sensacions olfactivas, com la boca i les sensacions gustatives: consistència, textura, fluïdesa, viscositat, sensacions químiques i

tèrmiques, dolçor, grau alcohòlic, gust àcid i astringència... Hem de buscar-hi tot això.

Segons el mètode de **criança d'un vi**, depèn de si ha passat per botes, els components que aporta la fusta al vi (tipus de fusta, els roures, el torrat) adopten una personalitat o una altra.

Moltes vegades, per no perdre'm, miro l'etiqueta de l'ampolla, zona vitivinícola, denominació d'origen, varietats de raïm, tipus de fusta o de roure, si és francès o americà, l'any d'elaboració... Pensem que un vi és un producte viu i té una corba ascendent i que, després de ser a dalt de tot de la corba, que és el seu punt òptim, el seu millor moment per ser begut, comença a baixar fins a fer-se malbé, i hem de saber trobar el millor moment per beure'ns-el.



Jo particularment prefereixo els vins multivarietals, amb tres o més varietats, amb dos o tres roures, amb una criança de 3 a 5 anys, perquè aquest vi serà més complex pel cupatge de tres o més varietats i els roures i els cremats, que aportaran uns matisos característics al vi.

Com va escriure Jaume Ciurana: "**Regar el plat que ens agradi amb el vi que ens plagui**".

Josep Maria Solé
Sommelier de La Torre dels Til·lers



Recomanacions per **DORMIR BÉ**

L'**insomni** és una alteració del son que cada cop està més present en la nostra vida, i es pot presentar en qualsevol etapa vital. Se sap que una de cada tres persones en pateixen.

En aquest article aniré pas a pas: t'explicaré què s'entén per insomni, quines són les causes, quines mesures pots adoptar pel que fa a l'alimentació, quins nutrients et poden ajudar per millorar aquesta situació, quins hàbits de vida són beneficiosos, etc.

L'insomni és una **alteració del son**, per la qual es produeix una reducció de la capacitat per dormir. En un estat inicial, el que costa és agafar el son, o mantenir-lo, quan et despertes durant la nit diverses vegades i després et costa tornar a adormir-te.

Existeixen diversos factors que poden arribar a produir insomni. Una alimentació no adequada (per no ser sana, equilibrada, àpats abundants, patir al·lèrgies alimentàries, etc.), l'estrès, presentar un problema orgànic (del cos), temperatura no adequada de l'habitació, dormir amb aparells electrònics al voltant, dormir durant el dia, fumar, etc.

Dormir bé és molt important, i és per això que patir insomni pot ser perjudicial per a la teva salut.

Un son adequat és fonamental per a una bona recuperació de les forces perdudes durant el dia i regenerar el cos i la ment. És recomanable **dormir de 7 a 8 hores diàries**.

Com podem millorar a través de l'alimentació?

L'alimentació és un dels recursos que tens a disposició per tal de millorar l'insomni, i fins i tot per deixar de patir-ne.

Existeixen nutrients com el triptòfan, la melatonina, les vitamines del grup B (en especial la vitamina B6), la vitamina D, el zinc, el magnesi, el calci, que t'ajuden a millorar la situació. I d'altres com l'alcohol o els sucres refinats que l'empitjoren.

Tenir una alimentació basada en fruites i verdures de temporada i de proximitat, prendre cereals integrals, fruits secs, llavors; ingerir greixos saludables, un baix consum d'alcohol i consumir prou aigua et poden ajudar davant de l'insomni.

Majoritàriament els aliments on trobaràs aquests nutrients són els cereals integrals (com l'arròs integral, l'ordi, la civada, etc.), els fruits secs, el plàtan (per l'alt contingut en triptòfan); la xocolata negra amb un contingut mínim del 70% de cacau (pel magnesi).

L'alcohol, encara que et faci una sensació d'adormiment i fer-te creure que t'ajuda a dormir, el que fa en realitat és un son no reparador.

Existeixen certs aliments que et poden ajudar a agafar el son, com les mandarines, l'enciam, la civada, etc.

HÀBITS QUE AJUDEN A MILLORAR L'INSOMNI:

- No prendre aliments àcids a la nit.
- Fer el sopar dues hores abans d'anar a dormir per poder haver fet la digestió.
- És millor si els sopars són poc abundants, lleugers i de fàcil digestió.
- És millor no consumir excitants com el té negre, el cafè, la xocolata, coles, més tard de les 4 de la tarda.
- Prendre begudes calentes, a l'hivern, abans d'anar a dormir, i si són infusions de plantes com la passiflora, la melissa, la valeriana, molt millor.

QUINS HÀBITS DE VIDA TAMBÉ ET PODEN AJUDAR?

- Dur una rutina de son, és a dir, anar a dormir cada dia a la mateixa hora.
- Deixar les pantalles un mínim de dues hores abans d'anar a dormir (televisió, mòbil, tauletes, etc.).
- Prendre el sol cada dia, per tal de tenir prou aportació de vitamina D.
- No fer activitat física abans d'anar a dormir.
- Posar unes gotes d'oli essencial d'espígol al coixí.
- Si fas migdiades, que no siguin de més de 15-20 minuts.
- Prendre un bany calent abans d'anar a dormir, escoltar una música suau, llegir.

La meva recomanació és que en un primer moment triïs **mètodes naturals** per tal de poder vèncer l'insomni i si malgrat tot no millora, que consultis el metge.



Bego Orive Tudela
Naturòpata, infermera
i antropòloga

Dades D'INTERÈS

AJUNTAMENT

Web: www.lesplanes.cat

A/e: ajuntament@lesplanes.cat

Telèfon: 972 448 006

Horari: De dilluns a divendres, de 9 del matí a 14:00 de la tarda.

Urbanisme: Dimecres, de 10 del matí a les 12 del migdia en hores concertades trucant a l'Ajuntament.

Jutjat de pau: Dimecres al matí, amb cita prèvia.

Recollida de mobles vells: Dimecres de cada setmana. Cal notificar-ho a l'Ajuntament.

Urgències Ajuntament: 699 430 067

CENTRE CÍVIC LA COOPERATIVA

Biblioteca Maria de Jonquers:

De dilluns a divendres, matins de 10 a 2 i tardes de 17 a 20.

Telèfon: 972 448 032.

Perruqueria: De dimarts a divendres, matins de 9 a 13 i tardes de 15 a 18. Dissabtes de 8 a 14h.

Tels: 972 449 032 / 619 975 122.

CONSULTORI MUNICIPAL

Cal demanar cita prèvia per a qualsevol servei al telèfon 972 448 112.

Medicina general i infermeria: Dilluns, dimecres i divendres al matí, i dimarts i dijous a la tarda.

Pediatría: Divendres al matí.

Assistent social: Dimecres al matí.

NITS I URGÈNCIES: 112.

CAPS DE SETMANA I FESTIUS: 112

Divendres de 15 a 20 h i dissabtes de 9 a 2 del migdia a Sant Esteve d'en Bas. Tel. 972 690 302

Pediatría: Dilluns al matí de 8.30 a 15 h.

Assistent Social: Dimecres de 9 a 13 h.

Educadora Social: Dimecres d'11 a 13 h.

TELÈFONS D'INTERÈS

CEIP Sant Cristòfol: 972 448 041

Llar d'Infants el Melic: 972 448 607

Ràdio les Planes (107.7 F.M.):

972 448 365

Farmàcia: 972 448 015

Creu Roja (Olot): 972 272 222

Hospital Sant Jaume (Olot):

972 261 800 / 972 268 888

Hospital Josep Trueta (Girona):

972 940 200

Ambulàncies: 061

Emergències: 112

Bombers: 112. Amer: 972 430 936

Mossos d'Esquadra d'Olot:

972 541 700

Guardes Forestals: 972 273 465

Guàrdia civil (Girona): 062

Institut de Batxillerat d'Amer:

972 430 347

Fecsa-Endesa, avaries: 900 770 077

Estació d'autobusos de Girona:

972 212 319

Renfe de Girona: 972 207 093

HORARIS AUTOBUSOS

TEISA Olot

972 260 196 , 972 204 868

www.teisa-bus.com

(Hores de pas per les Planes)

D'OLOT A GIRONA

Diari: 7:45 / 9:45 / 15:30 / 19:30 h

De dilluns a divendres feiners: 6:30 / 12:30 / 18:15 h

DE GIRONA A OLOT

Diari: 13:15 / 17:30 / 20:30 h

De dilluns a divendres feiners: 7:30 / 10:00 / 15:45 / 18:30 h

Dissabtes, diumenges i festius: 11:30 h

DE LLORET DE MAR A OLOT

Diari: 10:15 h

De dilluns a dissabtes feiners: 19:15 h

Diumenges del 15 de juny al 15 de setembre: 19:15 h

DE LES PLANES A LLORET

Diari: 8:55 h

De dilluns a dissabtes feiners: 17:55 h

Diumenges del 15 de juny al 15 de setembre: 17:55 h

D'OLOT A BARCELONA

De dilluns a divendres feiners: 6:20 / 9:50 / 15:50 h

Dissabtes feiners: 7:20 / 9:50 / 15:50 h

Diumenges i festius: 7:20, 17:50 h

Festius i vigília de dia lectiu universitari: 20:50 h

DE BARCELONA A OLOT

Diari: 10:00 h

Feiners: 15:00 / 20:00 h

Diumenges i festius: 20:15 h

DEIXALLERIA MÒBIL 2020

La deixalleria mòbil estarà situada c/ Secretari Salvador Simon "el Carrelet", aquestes són les dates que la tindrem al poble:

28 I 29 DE GENER

25 I 26 DE MARÇ

27 I 28 DE MAIG

29 I 30 DE JULIOL

23 I 24 DE SETEMBRE

18 I 19 DE NOVEMBRE

Aquesta deixalleria consisteix en un camió que s'instal·la periòdicament als municipis i que pot recollir les deixalles selectives i especials que generem.

A la Deixalleria Mòbil hi podem portar:

- Fluorescents i llums de vapor de mercuri, bateries, dissolvents, pintures, vernissos, piles, aerosols, olis vegetals, olis minerals, radiografies, tòners, paper i cartró, vidre, plàstic, fustes, ferralla electrònica, ferralla, tèxtils, sabates i petits electrodomèstics.

Recordeu que:

- Totes les deixalles s'han de dipositar dins els contenidors corresponents. No deixeu materials a fora.

- No es poden dipositar a la Deixalleria Mòbil deixalles procedents d'activitats econòmiques, comerços, indústries, tallers, etc.

- No es poden deixar mobles vells i trastos voluminosos, que cal gestionar a través del seu servei de recollida.



GUIA COMERCIAL

ALIMENTACIÓ



Alimentació Maria
972 44 84 18

Carnisseria Xarcuteria Xirgu
972 44 80 62

Fleca la Carretera 680 659 118

Forn de Pa Carles 972 44 90 04

Forn de Pa Busquets
972 44 82 41

Hort ecològic l'Aixadell
649 795 752

Hortviu 657 26 26 69

Pastisseria Alabau (Can Xuxo)
972 44 80 87

Peixateria Andrea 972 44 83 39

Super Anna 972 44 84 22

Supermercat Josep Puigvert (Can Cadet) 972 44 82 52

Vins Gourmet 681 325 468

RESTAURACIÓ

Bar Alabau 972 44 80 87

Bar Restaurant Can Tupí
972 448 233

Bar Restaurant Collell / Can Llens 630 531 533

Bar Restaurant La Caseta
972 44 80 33 / 629 801 656

Casa Curry 659 599 477

Flors i Cafè Les Voltes
972 44 83 06 / 687 454 144

Fonda Amau (Can Remena)
972 44 80 12

Hostal del Fang 972 43 10 05

La Carpa d'Adaart 972 44 83 34

La Cuina de Cal Gat (per emportar) 616 947 327

La Curenya 673 303 641

La Torre dels Til·lers. Saló de Banquets 972 448 010

Mas el Siubès 972 98 01 87

ACTIVITATS TURÍSTIQUES



Cavalls Mas El Pla 638 543 332

Guiatges històrics i llegendaris
667 419 146

Risum: marxa nòrdica i guiatges 677 27 43 20

Lloguer de bicicletes
972 430 413 / 646 027 372

Vol Factory
622 878 874 / 628 125 804

SERVEIS PER AL·LALAR



ARQUITECTES

Arquitecte tècnic Ferran Bergonyó 615 96 83 16

Arquitecte i paleta Martí Ferrer
632 519 709

EcoArquitectura Gabi Barbeta
679 424 190

Arquitectura d'interiors Jordi Cusidó 646 874 584

CONSTRUCCIÓ

Consboix 646 963 692

Construccions inoxidables Soler 972 44 84 54 / 615 096 218

Construccions Rodeja i Olivet
972 44 84 39 / 606 79 23 66

Grup Plana S.C 629 826 185

Joan Milans Grabalosa
630 549 305

Santi Roca Construccions
686 396 094

FUSTERIA

Jordi Lafuente
972 44 88 96 / 676 803 954

Mundet Fusteria S.C
972 44 80 02

Vicens Mundet S.L.
972 44 80 65

Artesania amb fusta massissa
Jordi Quintana 629 567 073

LAMPISTERIA

Elèctrica Masaló 972 44 80 95

Instal·lacions Sergi Soler
608 433 247

PINTURA

Marc Portillo Pintor
626 935 823

Xicu Garcia 629 894 176

SERRALLERIES I TANCAMENTS

Oriol Morales 660 039 346

Serralleria Roca
629 332 717 / 629 504 490

JARDINERIA

Guaio Ecojardiner 689 157 622

Serveis Agrícoles i jardineria l'Aixadell 649 795 752

SALUT



Centre d'Acupuntura Tianzhu 607 440 671

Centre Physio 972 44 89 02

Dentista Bruscantini
972 44 90 02

Dietètica i Naturopatia Bego
672 725 852

BELLESA I BENESTAR



Barberia Pirru 606 344 955

Centre d'Estètica natural Mima't 679 795 239

Evann Perruquers 972 44 81 30

Perruqueria Esther 972 44 85 07

Perruqueria M&C 972 44 82 79

Perruqueria Nuri 619 975 122

Massatge Margarita Grabolosa
639 847 107

Massatge terapèutic Patrícia
651 482 519

COMUNICACIÓ



Creative Productions. Disseny gràfic Millaray Farreras
972 100 101

Disseny gràfic Joel Amat
649 365 966

Enia Photography 622 814 602

Fotografia Adaart 635 421 380

Publiani 675 506 024

FORMACIÓ



Art terapèutic Imma Mudarra
695 285 440

Cant i veu amb Daniela Altieri
698 541 237

Escola de Bioconstrucció Origen 615 968 316

Dansa Sana 651 48 25 19

Percussió amb Jaume Catà
686 90 46 88

Taller de ceràmica Marina Vellvé 680 561 523

The purple elephant english school 626 684 939

Risum: loga i marxa nòrdica
677 274 320

Zumba i expressió corporal
651 569 659

INDÚSTRIES



Avendi Amau 972 44 80 79

Darman handles and tools
972 44 80 48

Desossats Jordi i Marc
972 44 85 77

Mecàniques Auguet. Troquelats 972 44 85 59

Monter Embotits 972 68 73 89

TRANSPORTS I LOGÍSTICA



Transport Arimany
626 730 175

Trans G. Cusidó
972 44 86 26 / 620 273 859

ALTRES ESTABLIMENTS



Alves Maquinària 626 482 259

Autoescola Garrotxa
972 44 84 96

Benzinera Q8 972 44 89 35

CaixaBank 972 24 75 40

Copicat 972 44 81 78
(972 40 05 15 Girona)

Farmàcia Masó Gallego
972 44 80 15

Flors les Voltes 972 44 83 06

Focs i llenyes Garrotxa
972 44 88 03

Electrodomèstics Josep Maria Dorca 972 44 81 13

Estanc-Merceria Irene
972 44 81 31

Garatge Auto Motor
972 44 81 86

Jordi Clarà i Blanquerna. Corredor d'assegurances
972 44 80 42 / 660 004 127

Llibreria Serra 972 44 80 37

Moda Gloria's 972 44 82 81

Perruqueria Canina Helen Gómez 690 194 777

HOSPEDATGE



CÀMPINGS

Càmping Alguer
972 44 86 00 / 629 365 3 17

Càmping Molí de Vilamala
972 44 82 88

HOTELS

Can Garay - Hotel
972 44 82 53 / 649 508 371

ALLOTJAMENTS RURALS

Ca l'Arnau 972 44 84 62

El Bosqueró i el Mirador
605 674 534

VIVENDES D'ÚSTURÍSTIC

Cal Gat 616 947 327

Can Font 633 691 984

Can Sidro 646 612 714

La Vedruna. Apartaments turístics 625 522 864

Masia Can Dou 649 780 243

Mas l'Oriol
972 43 11 17 / 630 985 635

Masia El Portet i El Vilar
657 262 669

Molí dels Murrís
649 947 467

Palmíto House 972 75 41 51



