

COSES D'ALBONS

QUI SOM I QUÈ FEM?

Núm. 34 – JULIOL. 2023



Han arribat el sol, la calor, les migdiades, les tronades, els cels estrellats, les piscines, els falciots, les cuques de llum, els melons i les síndries, els gelats, els estiuejants, els turistes... i la Festa Major del poble. Ha arribat l'estiu.



Foto: Judit Ferrer

SALUTACIÓ

Benvinguts tos i totes!

A la pàgina de la dreta es recull la notícia d'una trobada de revistes empordaneses, entre les quals estava Coses d'Albons, que es va fer fa uns mesos a La Tallada. Es veritat que la nostra és petita, que té poques pàgines i que només surten quatre o cinc números a l'any. Però la trobada ens va servir per reafirmar-nos i donar-nos impuls per seguir endavant, fent que cada vegada sigui més completa, amb més col·laboradors i articles. I aquí es on entreu vosaltres. Un altre cop volem animar-vos a participar en aquestes fulles amb articles, fotografies, comentaris o suggeriments, per tal de aconseguir que Coses d'Albons sigui més interessant i més llegida al poble. Podeu posar-vos en contacte amb nosaltres al mail **cosesdalbons@gmail.com**

En aquest número comptem amb la col·laboració de la Judit Ferrer, en Josep Peiris, en Ramon Casares Romeva, en Jaume Grau, l'Ester Sureda, la Margarida Gironés, la Mar Hostench, en Pep Leal, en Toni Delgado, en Quim Guàrdia, la Clara Pallés, la Carme Jornet, en Josep Baus, en Quim Siles, en Josep M Rocas, en Joan Hostench, la Rosa de Cal Moreno, l'Àngels Recasens, en Fidel del Castillo i l'Ajuntament d'Albons.

Esperem que us agradi!



Foto: Josep Peiris

Amb motiu del 15è aniversari de la revista Aspre i Pla del municipi de la Tallada es va fer una exposició i trobada de revistes dels pobles veïns.



Hi van assistir les revistes següents: Aspre i Pla (La Tallada), Tor de dret (Tor), El Castell (Bellcaire), El Mercadal (Corçà), El Campanar (Ultramort), Empòrium (Torroella), Garrigoles/Les Olives, el Pedró (Jafre) i, per descomptat, Coses d'Albons. En general les revistes es publiquen periòdicament i en paper amb l'excepció d'Empòrium que ha esdevingut una potent revista digital. Tant l'exposició com el debat van ser interessants i profitosos.

Totes les revistes presents afirmen tenir un paper important en la vida dels seus pobles. En general es va coincidir a considerar les revistes no solament com una mena de notari de la vida del poble sinó també com a dipositàries de la seva memòria i identitat. D'altra banda es va debatre el sentit d'escrits de temàtica general i es va constatar que en algunes revistes hi tenen un lloc important, tant pel seu interès intrínsec com pel fet que els seus autors o autores són del poble o hi tenen relació.

Entre les conclusions, es va animar a publicar articles de temàtica general (que es podrien compartir entre les diferents revistes) i es va comentar com eren d'interessants articles sobre els racons, els carrers i les cases dels pobles o també sobre els indrets i la toponímia dels municipis.

També es va coincidir en l'interès d'enllaçar les versions digitals de les revistes en les diferents xarxes socials així com crear una pàgina Web amb un repositori indexat de totes les revistes per posar a l'abast de qualsevol revista els materials publicats. La reunió es va acabar animadament amb el pica-pica de rigor.

L'ARROSSADA 2023

Encara us recordeu de l'arrossada? Per si de cas, aquí podeu veure unes quantes imatges que ens han arribat. Gràcies a tothom.



Foto: Josep Peiris



Foto: Josep Peiris



Foto: Josep Peiris



Foto: Jaume Grau



Foto: Jaume Grau



Foto: Ester Sureda



Foto: Àngels Recasens



Foto: Ester Sureda



Foto: Àngels Recasens



Foto: Àngels Recasens

La participació d'en Jan Esteve, "Jan d'Albons", a Eufòria ha estat tot un esdevenint al poble. Comentaris, reunions amb mig poble a la sala per veure els programes, botifarrades, aplaudiments i vots, tots els que vam poder emetre, es van convertir en un clàssic dels divendres. En Jan segueix sent tan amable com sempre i ens ha respost algunes preguntes. Merci!

Com se surt de l'habitació per acudir a un càsting amb 2300 aspirants?

Bé, a la metàfora de sortir de l'habitació se li va donar un importància que jo no m'esperava, perquè jo el terme "músic d'habitació" el vaig dir de manera improvisada per resumir una mica la meua situació personal. El terme fa referència al que té vergonya a mostrar una faceta de la seva vida que no ha mostrat i no s'atreveix a fer-la pública degut a pors i inseguretats. Jo vaig donar-me'n compte de que si volia dedicar-me a això havia de superar aquesta creença que em limitava i atrevir-me a començar a fer passos endavant, perquè si et vols dedicar a l'art, crec que l'has de compartir amb el món perquè també puguin gaudir del que fas, o criticar-ho. Al final, les opinions positives o negatives has d'assumir-les però no donar-les massa importància: la persona amb l'opinió més important ets tu mateix/a.

A la tele tot era molt divertit, però quin era el pla de treball?

Sí que és cert que havies de treballar i assajar cada dia de manera intensa però jo ho gaudia molt perquè estava amb els meus companys/es i era una experiència única. De fet patia més els divendres que no pas durant la setmana, quan tenia més feina. El diumenge anàvem a l'estudi, ens donaven les cançons i començàvem a treballar-les. Els dilluns continuàvem assajant cançons i coreografies, i al final del dia fèiem una posada en comú que consistia en fer la teua actuació davant dels teus companys i els *coaches*. Els

dimarts també anàvem a l'estudi per aclarir dubtes que tinguéssim respecte a les segones veus o respecte a la nostra cançó pròpia i repassar coreografia si en tenies. El dimecres o el dijous et tocava anar al plató a assajar l'actuació i fer-la ja microfonats, amb el vestuari, la posada en escena i aplicant tot el que havies fet a l'estudi. Tot i que, com és normal, el plató és un espai diferent a l'estudi i hi havia molts factors diferents que influenciaven l'actuació, en alguns casos s'havien de modificar coses de cara a la gala i t'havies d'adaptar. El divendres, el dia de la gala, ens citaven al migdia i després de passar per vestuari i maquillatge començava el show.



Alguns tweets t'agraïen haver posat a Albons al mapa. Per cert, ¿has cobrat a la Pilar i al Cabaç per la publicitat?

Jajajaja! No home no! En aquell moment jo no vaig pensar que els hi estava fent publicitat, simplement em van preguntar si hi havia supermercats a Albons i jo vaig contestar que no, que només hi havia aquestes dues botigues. Pel que fa posar a Albons al mapa doncs una mica el mateix, jo clar, com que porto vivint aquí tota la meua vida no pensava que estigués fent una cosa tan important pel poble ja que per mi Albons sempre estat al mapa. Però ara mirant enrere em sento molt orgullós d'haver-ho pogut fer i sobretot de que la gent del poble s'hagués sentit tan representada, per mi és tot un honor.

I què se sent cantant davant de 31.000 persones a un Palau ple de gom a gom?

Aquesta va ser la culminació del somni. És una cosa que havia somiat tota la meua vida. De fet, ara que ja farà dues setmanes del concert, ho recordo com si ho hagués somiat, com si fos un somni que hagués viscut en tercera persona ja que en aquell



moment estava en mig d'una situació que la meua ment havia recreat infinites vegades des de que era petit. Encara s'em eriça la pell i m'emociono al pensar que va passar realment i recordar la sensació d'estar sobre l'escenari. Recordo que, al final del concert, ens vam fer un fart de plorar i alliberar totes les emocions viscudes en tan poc temps.

I ara... això ha estat una aventura o és el començament d'una carrera musical?

Això ha estat una GRAN aventura, però una cosa no treu l'altre, la meua intenció és que sigui el començament d'una carrera musical, que per molt que el pas pel programa i la influencia d'eufòria sigui una ona que a la llarga pot passar de llarg, tinc tota la intenció de surfeiar-la i aprofitar al màxim aquesta oportunitat.

Per últim, suposo que vols donar las gracies a tot el poble pel seu suport....

Recordo que després de les gales m'arribaven vídeos del local ple de gent que s'emocionava i vivia al màxim les meves actuacions, que celebrava quan em salvaven, que em votaven... Realment era un ambient que jo feia temps que no notava, un moment on el poble estava reunit gaudint de l'espectacle. M'omple d'orgull i satisfacció que m'hagueu acompanyat durant aquesta experiència, que m'hagués agradat que durés una mica més, però el passat és passat i el que importa ara és mirar endavant.

Això sí, estaré eternament agraït a tota la gent que va fer possible la organització i tothom que va assistir-hi i em va donar suport durant totes les gales perquè ha estat una cosa que no oblidaré mai. Moltíssimes gràcies!!!



UN MUNT D'ACTIVITATS

[illegible]

TERMINI DE PRESENTACIÓ DE SOL·LICITUDS
FINS EL 27 DE MARÇ DE 2023

**ETS D'ALBONS
I TENS ENTRE
16 I 20 ANYS?**

**BRIGADA
JOVE**

CONSULTA LES BÀSIS A
WWW.ALBONS.CAT I INSCRIU-TE!

Quotidianitats
el gran valor de les petites coses

EXPOSICIÓ DEL GRUP DIONART
del 4 al 30 de Març

Espai d'Art, Pajolaires

Obert dimarts de 19 a 21 i del 16 al 18h
telèfonos de 10 a 12h
www.grupdionart.com

Plaça del poble, 180 de la 17a

T'ARRA QUÈ?
ORIENTACIÓ
ACADÈMICA

ALBORS

Dilluns 13 de març a les 17:00h
 Al Punt Juvenil

DESCOBREIX QUIN CAMÍ VOLS SEGUIR

Tens clar què vols estudiar? Quina professió t'agradaria tenir?
 Vols saber com arribar-hi? Per a això a partir de 3r d'ESO
 a través del referent d'ocupació Juvenil del Bateu Emprendrà

INSCRIPCIONS FINS EL 7 DE MARÇ - Via WhatsApp 698027708

Ajuntament d'Albors
 Departament d'Educació
 Departament de Recerca i Innovació Tecnològica

BUSQUES FEINA?

TALLER X JOVES

ALBONS

Dilluns 27 de març a les 17:00h

Al Diant Juvènol

CV, ENTREVISTA I CANALS DE RECERCA DE FEINA

S'apropa l'èxit i és el moment de preparar la teua entrevista de feina per aquesta temporada. Per a Joves a partir de 16 anys.

A càrrec de la referent d'ocupació Juvènol del Bòia Empresaral

INSCRIPCIONS FINS EL 21 DE MARÇ - Via WhatsApp 608027700



CASAL

de

Setmana Santa

ALBONS

DEL 3 AL 6 D'ABRIL DE 2023

DE 4 A 15 HORES. POSSIBILITAT DE MENJADOR GARANTIT DE 12 A 15 HORES

PER A NENS I NENES DE 3 A 12 ANYS

**PREU CASAL 9.100 € A 6
PREU AMB MENJADOR 9.150 € I 51**

Inscripcions del 15 al 26 de març a www.albons.cat
+ INFO: cons@albons.cat - marce@albons.cat

Places limitades i per ordre d'inscripció
Cal un mínim d'inscrits per a dur-se a terme.



TALLER DE SKATE *Albons*



DIMARTS 5 D'ABRIL 2023
DE 17 A 19H, PUMP TRACK ALBONS

Preu: 6 €. A partir de 7 anys. Places limitades.
 A càrrec de l'Escola d'Esports d'Albons.
 Inscripció per WhatsApp fins el 30 de març al 609027708












108 INSTRUCCIONS AL SEU

Ritual de l'equinoici de primavera

ESCOLA LA BRANCA - ALBONI

et mury a les cih



Consciència

Despertar el nostre cos i el nostre esperit, connectar amb el poder de la natura i el poder de la gent.

Generositat

Despertar el nostre cor i el nostre esperit, connectar amb el poder de la gent i el poder de la natura.

Empoderament

Despertar el nostre cos i el nostre esperit, connectar amb el poder de la gent i el poder de la natura.

2023-2024

Vine a celebrar el ritual

Apote per a qualsevol nivell de laia i inclis participants

Reserva a www.ritualdelaequinoici.com o al 938 10 10 10

Cal pagar pteips a l'entru

Reservem el nostre espai i el nostre temps per celebrar el ritual de l'equinoici de primavera. Aquesta és una oportunitat per a tots els nens i nenes de la nostra escola de dansa i de yoga. El ritual és una manera de connectar amb la natura i amb el poder de la gent. És una manera de celebrar la vida i de celebrar la nostra cultura.



108 INSTRUCCIONS AL SEU

Ritual de l'equinoici de primavera

ESCOLA LA BRANCA - ALBONI

et mury a les cih



Consciència

Despertar el nostre cos i el nostre esperit, connectar amb el poder de la natura i el poder de la gent.

Generositat

Despertar el nostre cor i el nostre esperit, connectar amb el poder de la gent i el poder de la natura.

Empoderament

Despertar el nostre cos i el nostre esperit, connectar amb el poder de la gent i el poder de la natura.

2023-2024

Vine a celebrar el ritual

Apote per a qualsevol nivell de laia i inclis participants

Reserva a www.ritualdelaequinoici.com o al 938 10 10 10

Cal pagar pteips a l'entru

Reservem el nostre espai i el nostre temps per celebrar el ritual de l'equinoici de primavera. Aquesta és una oportunitat per a tots els nens i nenes de la nostra escola de dansa i de yoga. El ritual és una manera de connectar amb la natura i amb el poder de la gent. És una manera de celebrar la vida i de celebrar la nostra cultura.

CIUTAD DE
Sant Jordi

ALBONS - DIUMENGE 23 D'ABRIL DE 2023

SANT JORDI 2023

DE 8.30H A 14.00H
LLOC: PISTA DEL LOCAL SOCIAL

- Venda de roses
- Venda de llibres per a petita i grans
- Exposició del Concurs de Dibuix i Poemes. Entrega de detalls
- Exposició de Poemes visuals
- Xocolatada (10.30h)
- Teatre "Una altra història" (11.30h)
- Vermut musical (12.30h) acompanyat per Mini-Stress de Navata (música tradicional)

ORGANITZA: **AMPALBONS** COL-LABORA: **LA BRANCA**

Casal d'estiu
Albons

DE L'1 DE JULIOL AL 31 D'AGOST
Per a infants de P3 a 6è de Primària

HORES: DE 9.00 a 13.00 hores
MERIADORI CRIAMNOVA: De 13.00 a 16.00 hores
(només a l'horari si s'aniba a un menjador d'escola)

TARIFES: Quinzena: 107 € / Mes: 174€ - Menjador: 87 €
Inscripció del 27 d'abril al 10 de maig a www.albons.cat
Places limitades i per ordre d'arribada

Horari de presentació: Dijous 27 d'abril, 19 h. Sala del Cinema
Més informació: consolidandus@albons.cat - 636 43 83 88

La Sala - Albons
Div. 14 / 04 - 22 h
5a gala EUFÒRIA TV3

JAN

COMPRA
TIQUETS PEL
SOPAR ABANS
DEL DIMECRES
12 / 04

VINE A SOPAR a partir de les 20:30h
Butifarra, Bikinis, Llom i Hamburguesa.
VENTA TIQUETS: Bar social, Ca La Pilar, El Cabàs,
Perruqueria Sílvia i a l'escola.

CONCURS DE DIBUIX I/O POESIA

SANT JORDI 2023

ESCRIU UNA POESIA ON APAREGUI LA PARABOLA "LLIBRE". EL FORMAT ÉS LLIBRE PERÒ NO POT OCUPAR MÉS D'UNA PÀGINA.

DIBUIXA UNA IMATGE DEL NOSTRE POBLE I/O ENTORN MÉS PROPER AMB QUALSEVOL TÈCNICA I FORMAT. CAL QUE HI INCORPORIS UNA ROSA.

TREU L'ARTISTA QUE PORTES DINS!

Organitza: AMPA LA BRANCA amb la col·laboració de l'Ajuntament d'Albons

FES LA TEVA CREACIÓ EN DIN-4, PORTA-LA A L'ESCOLA LA BRANCA I GUANYA UN DETALL PER LA TEVA PARTICIPACIÓ.

INDICA EL TÍTOL DEL DIBUIX I LES TEVES DADRES (NOM, COGNOMS I EDAT) AL DARRER.

LES CREACIONS SERAN EXPOSADES A LA PISTA DEL LOCAL SOCIAL I EL LLIUREMENT DE DETALLS ES FARÀ EL MATEIX DIA 23 D'ABRIL AL MATEIX LLOC.

TENS TEMPS FINS EL 20 D'ABRIL!

ALBONS
Al Centre Social
Diumenge 23 d'abril / 12:30h.
CONCERT DE SANT JORDI

Música popular i tradicional amb el grup

MiniStress

AMPALBONS

MARXA POPULAR D'ALBONS

14 DE MAIG DE 2023

Inscripcions a 14€, menors de 10 anys gratuïtes.
Inscripció: www.carrers.cat o al nostre des de la carpa.
Distància de 10 km i 9 km.
Sortida a les 08:30 h del matí del pavelló municipal.
Obsequi a les 150 primeres persones que s'inscriu.
Butifarra a l'arribada.

Organitza: **LA BRANCA**

Col·labora: **LA BRANCA** **LA BRANCA** **LA BRANCA**

Tardes Joves
D'ESTIU
Albons 2023

PROGRAMA JULIOL

Dimarts 4: PISCINA	Dijous 6: BIG SUP
Dimarts 11: BANANA	Dijous 13: GIMCANA AQUÀTICA
Dimarts 18: CAIAC	Dijous 20: PISCINA
Dimarts 25: PADDLE	Dijous 27: RINGO

PROGRAMA AGOST

Dimarts 1: PISCINA	Dijous 3: BIG SUP
Dimarts 9: CAIAC	Dijous 10: BANANA

Petites Mentideres

DIVENDRES 2 DE JUNY

A LES 21:00
A LA SALA SOCIAL D'ALBONS

AMB SERVEI DE BAR! DONATIU: 3€

ELS DINERS RECAPTATS SERAN PEL VIATGE DE FINAL DE GUÀ DE 4º ESO

ALBONS

3 DISSABTE DE JUNY
TUT EL DIA - RECENTE DEL LOCAL SOCIAL

mercant
d'olis
i vins

2n CONCURS DE RELAT BREU

Donat l'èxit de participació de l'any passat, es torna a convocar el Concurs de Relat Breu d'Albons. Els relats de un màxim de 2000 paraules i amb el tema l'Empordà, s'han de enviar per correu electrònic a cosesdalbons@gmail.com abans del 30 de setembre. Podeu consultar les bases a www.albons.cat. Animeu-vos a treure l'escriptor que porteu endins!



2n CONCURS
**RELAT BREU
ALBONS 2023**

TEMA: L'EMPORDÀ
2000 PARAULES MÀX
LLIURAMENT PER
CORREU ELECTRÒNIC
COESDALBONS@GMAIL.COM
FINS EL 30 OCTUBRE
CONSULTEU BASES A
WWW.ALBONS.CAT



La camamilla de muntanya o de Maó és una planta herbàcia perenne originària de la regió mediterrània, aquesta primavera pujant a Sant Grau hem pogut admirar-la i olorar-la, ha estat un any d'abundància d'aquesta planta de marge. Ha estat utilitzada tradicionalment amb fins medicinals i aromàtics en diverses cultures. Floreix a finals de la primavera i començament de l'estiu.

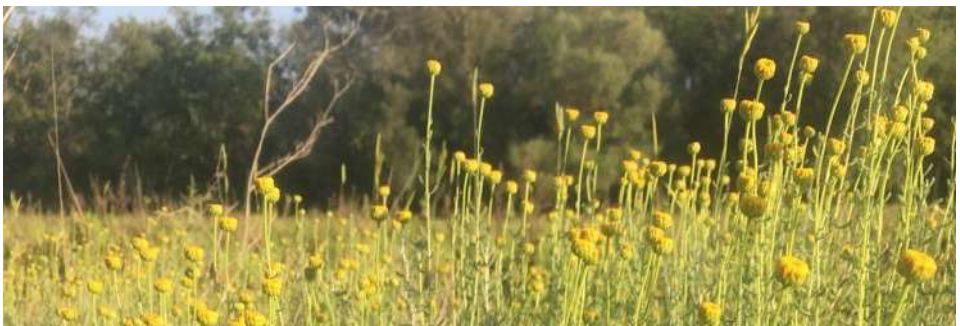
La camamilla de Maó conté diversos compostos actius que poden tenir efectes beneficiosos per a la salut. Algunes de les seves propietats medicinals més conegudes són les següents:

Antiinflamatòria. Conté components que tenen propietats antiinflamatòries, podent ser útil per alleujar inflamacions lleus de la pell o les articulacions.
Antiespasmòdica. S'ha fet servir tradicionalment per alleujar els espasmes musculars i els malestars estomacals causats per problemes digestius.
Expectorant. En alguns casos, s'ha emprat com a expectorant per ajudar a alleujar la congestió respiratòria i afavorir l'eliminació de la mucositat.
Sedant. La camamilla de Maó pot tenir propietats sedants lleus que poden ajudar a calmar els nervis i promoure la relaxació.
També ha tingut altres usos populars com repel·lent d'insectes pel seu intens aroma característic. Tanmateix, s'ha utilitzat en aromateràpia per alleujar l'ansietat i promoure la calma.

Com totes les herbes remeieres la cultura popular explica els seus beneficis en dites i refranys com: *La camamilla, remei de la panxella*, per les seves propietats digestives; *Camamilla, flor que guareix i alleuja*; *Camamilla a la tardor, guarda un tresor*, ja que assecant les flors de camamilla durant la tardor les podem posteriorment utilitzar amb fins medicinals; o *La camamilla, besllum de la matinada*, fent referència a la seva bellesa daurada.

Finalment, distingir entre la camamilla de muntanya o de Maó i la camamilla romana, que habitualment es pren en infusions, i té un gust més suau i dolç.

Pep Leal



MÉS COSES...

La Mar Hostench ens envia unes fotos de la festa de carnaval a l'Escola La Branca.



NOTA D'AGRAÏMENT

El dia 3/02/2023 a Can Parlava del carrer de l'Oli n°12 es va manifestar un incendi en aquest habitatge.

Joan Salò i Nuria volen agrair les mostres d'afecte i suport rebut dels habitants d'Albons i donar enormes gràcies a tots els veïns del carrer de l'Oli per la seva ajuda dia a dia. Una cordial abraçada. Agraïm la ràpida actuació 112 de Bombers, Mossos d'esquadra i els sanitaris. Salutacions!

Joan i Nùria

CAMINADA NOCTURNA ALBONS

DISSABTE 5 D'AGOST 2023

- SORTIDA: 20:30H
- LLOC: ZONA ESPORTIVA
- DISTÀNCIA: 9 Km

**SARDINADA I CREMAT A
L'ARRIBADA**

PREU: 8€ (gratuït menors de 10 anys)

**INSCRIPCIONS A CURSES.CAT
O EL DIA DE LA MARXA**



Organitza:



Col·labora:



El Puig Segalar es la nostra muntanya màgica, encara que no més tingui una altitud de 175 metres. I entre tots la hem de cuidar



Fa uns mesos, en Toni Delgado va plantar un castanyer a prop de la font de Sant Grau. Des de llavors, membres de l'ADF tenen cura de ell i les alzines plantades, sobretot en Toni Delgado i en Pere Genic.

Resum: les alzines i roures que varen sortir estan be. N'hi han que no han nascut. La figuera del Puig Segalar bé maca i va creixent.



NOU EQUIP DE GOVERN



Salutació del Nou equip de govern de l'ajuntament

Estimada gent d'Albons,

El passat 17 de juny, vam iniciar una nova etapa per aquest equip de govern, que ens portarà a dur la gestió del poble durant quatre anys al vostre costat.

Ens posem al vostre servei i abordarem els afers posant la voluntat popular com a línia guia. Perquè som conscients que només podem governar pel poble, si escoltem a la gent del poble.

No construïm de zero, volem donar continuïtat al model de govern sortint, mantenint i cuidant el que s'ha aconseguit fins ara i treballant per nous objectius impregnant-li el nostre caràcter i energies renovades. Som un equip divers amb moltes ganes de treballar i moltes coses bones a aportar.

Oferirem el màxim de nosaltres per fer un poble millor!

Gràcies per dipositar la vostra confiança en nosaltres.

Ens veurem pels carrers del nostre poble.

O sigui que gràcies a tots ells tenim una part de la història del nostre poble ordenada i actualitzada al propi Ajuntament.



MARXA POPULAR D'ALBONS

Al El dia 14 de maig de 2023, l'Ajuntament d'Albons, amb la col·laboració del grup Albons Run Run, van organitzar la Marxa Popular d'Albons, que es va dur a terme per la muntanya d'aquest municipi essent un dels punts de pas obligat, el Puig Segalar, on s'hi troba un dels avituallaments, per fer la cursa més agradable, i gaudir de les grans vistes que ens ofereix. A la marxa hi havia dues distàncies, una de 15 quilòmetres amb uns 450 metres de desnivell, pensada més aviat per a corredors i corredores, ja que comptava amb més dificultat tècnica; i l'altra, de 10 quilòmetres, amb uns 250 metres de desnivell, més pensada per a públics de totes les edats amb menys dificultat tècnica. Ambdues distàncies coincidien en diferents punts, un d'ells, el punt més alt de la muntanya: el Puig Segalar. En total hi van assistir més de 250 persones.

A l'arribada els participants van poder gaudir d'un bon entrepà de botifarra (els vegetarians entrepà de formatge), de beguda i fruita variada.

Part dels beneficis de la marxa es destinaran a dur a terme l'Oncotrail el dia 7 d'octubre de 2023. Aquesta cursa de relleus, l'Oncotrail, consisteix en fer un total de 100 quilòmetres un



Voluntaris a les taules d'inscripcions: Marili, Laia, Jordi, Anna, Àngels i Josep.



L'equip d'Albons Run Run, amb part de l'Ajuntament i els voluntaris i voluntàries



L'Imma i la Maribel, fisioterapeutes de l'equip Albons Run Run, acompanyades per en Jordi i el petit Jaume.



En Josep i en Pitu, desmarcadors oficials acompanyats d'en Jordi



L'Ignasi, el primer menor de 10 anys en arribar a la meta, on l'esperaven en Bernat, l'Epi i en Jordi.

equip de 8 persones. Aquest es divideix en dos grups de 4 persones en el què cada un fa 50 quilòmetres. Cada equip ha de fer una aportació mínima de 1.000 €. Els beneficis que es recapten per part de tots els equips que participen a aquesta cursa, l'Oncotrail, els gestiona l'entitat Oncolliga. Aquests diners l'entitat els destina en investigació, i en la compra de materials i aparells pels malalts de càncer a la província de Girona (Hospital Josep Trueta, entre d'altres), tals com llits adaptats o aparells per a la detecció de tumors. El material comprat per l'Oncolliga està marcat amb una placa que explica que ha estat patrocinat per l'entitat.

Volem donar les gràcies a totes per persones que van participar a la marxa, als clubs esportius que ens van donar suport i ens en van fer difusió, i molt especialment a tots els col·laboradors i col·laboradores, i patrocinadors i patrocinadores, que sense ells i elles la marxa no hauria estat possible.

GRÀCIES!



ESPAI PUJOL BOIRA

L'Espai d'Art Pujolboira va reunir al Grup 69 per una exposició. La inauguració va tindre lloc el dia 1 de juliol de 2023 a les 7 de la tarda.

Els pintors Ricard Anson, Daniel Lleixà, Josep Ministral, Ramon Pujolboira i Lluís Roura, tots ells pintors reconeguts internacionalment, varen formar el Grup 69, amb el que varen fer diverses activitats amb molt ressò. Entre elles, destaquem, l'any 1984, el mural pintat sobre una bastida a la plaça de la Palmera de Figueres en homenatge a Dalí i que ara es pot veure en ceràmica a la plaça Vila d'Ordis, de Figueres, o la *performance* feta a Empúries reivindicant els Jocs Olímpics per a Barcelona.

El Grup 69 ja porta uns anys sense fer activitats com a grup i en Pujolboira ens va deixar el 2019. Ara, els seus companys exposaran amb el pintor d'Albons, a l'Espai d'Art Pujolboira, on podrem contemplar obres d'aquest cinc artistes empordanesos, una altra vegada junts simbòlicament, que ens mostren cinc maneres diferents de veure l'Empordà. És una ocasió única ja que feia molts anys que no veiem la seva obra junta i en poden passar molts per a tornar-hi.

El Grup 69 a la *performance* a Empúries demanant els Jocs Olímpics



El Grup 69 amb la reproducció del mural d'homenatge a Dalí, que acompanyava el llibre "Un tríptic gens críptic"



El mural passat a ceràmica, a la Plaça Vila d'Ordis, de Figueres



Ministral, Carme Jornet, Presidenta de la Fundació Pujolboira, Lleixà, Roura i Anson.

La festa de la vellesa o festa de la gent gran és una tradició que es feia cada 2 anys. L'últim cop va ser el 19 de juny del 2018, quan uns voluntaris van fer una catifa de corpus amb motiu d'aquesta festa. La pandèmia va privar de fer-ne les següents... Esperem que properament és pugui fer una nova edició de aquesta entranyable festa que la nostra gent gran, sens dubte, es mereix.

Josep Peiris



Festa de la vellesa. Albons, 2014.



Festa de la vellesa. Albons, 10 de juny de 2018.

25 ANYS DE FUTBOL BASE

Una mirada al passat per albirar el futur.

Un quart de segle, es diu aviat. Aquest 2023 commemorem l'efemèride dels 25 anys de la fundació oficial del CFB l'Empordanet. Vint-i-cinc anys donen per molt: moments bons i d'altres no tan bons, grans records que el pas del temps ha fet encara més dolços. Però mirar enrere i gaudir de tot allò passat, ens fa ser més conscients que mai que aquesta mirada nostàlgica ens ha de servir per fer un club cada vegada més fort, més divers i més arrelat al territori.

Mirar al passat, al cap de 25 anys, permet veure-ho tot amb una perspectiva molt àmplia. De la fundació del club veiem que és un club que va néixer per a oferir als infants dels pobles un espai de lleure sense haver d'anar a poblacions més grans del voltant. També observem que som un club que va crear-se per tal de mancomunar esforços i estrènyer llaços entre poblacions veïnes. De la mateixa manera som un club que va germinar des del més absolut amateurisme i ha anat arrelant gràcies al treball altruista de totes les persones que han passat en un moment o altre per l'Empordanet. No podem fer res més que agrair a tothom el seu granet de sorra que ens ha permès arribar fins on som.

És evident però, que donant valor a les nostres arrels, ara cal afrontar el futur amb idees renovades. Sabent d'on venim però tenint clar cap on cal anar i quins són els objectius i valors que ens han de permetre consolidar d'idiosincràsia del nostre club. D'aquesta manera podem dir que la majoria de valors fundacionals del club segueixen vigents o fins i tot podem fer-los créixer.

Futbol base per les nenes i els nens dels pobles

Aquest objectiu, que es va marcar des d'un inici, segueix vigent actualment. De fet cada vegada és més ampli i no hi pensem renunciar. Actualment oferim futbol a infants de: Bellcaire, Albons, Viladamat, Verges, L'Armentera, la Tallada, Ventalló, Jafre... entre d'altres municipis. Aquest fet ens reconforta i ens reafirma en la nostra aposta. Ser un espai de trobada per a les persones dels nostres municipis és quelcom bàsic en la nostra idea d'associació esportiva.

A més a més, i com a aposta recent, ja tenim el primer equip de futbol femení en l'estructura del club. És un repte que com a espai social, que formem part d'un entorn, no podíem obviar. Ens encanta poder dir-ho i és un pas del qual ens sentim extremadament orgullosos i orgulloses.

Mancomunar esforços, junts som més forts

En aquest sentit poder unir esforços entre persones de diversos municipis per assolir una fita comuna és quelcom gratificant. En la societat en la que vivim avui dia, egocèntrica i individualista, participar en un projecte compartit és una petita mostra de rebel·lia. És intentar fugir de la voràgine social actual, en que tothom només mira per ell mateix o pel seu petit món. Fer una aposta valenta per crear punts de trobada socials i que teixixin llaços entre els diversos municipis de la nostra magnífica Plana de l'Empordà.

També ho hem compartit amb els Ajuntaments que ens acullen en les seves instal·lacions. Ser capaços de buscar consensos, compartir interessos i cercar solucions generoses, imaginatives i consensuades per a maximitzar els recursos (moltes vegades escassos). Al cap i a la fi, una de les grandeses i també problemes del nostre club és que som de per tot arreu, però no som d'enlloc. A això volem posar-hi remei i juguem on juguem volem formar part del teixit associatiu dels municipis. Tot i això no amaguem la necessitat de tenir unes instal·lacions adequades i adaptades a les necessitats esportives actuals.

De l'amateurisme a l'esforç altruista

La tercera característica fundacional del club era l'amateurisme. Gent amb molta voluntat han fet créixer el club i l'han portat fins on som avui. Agraïment etern. Som conscients, però, que les necessitats i les exigències actuals disten molt de les de fa 25 anys. Per tant en aquest sentit estem fent una evolució important i hi seguirem apostant. Entrenadors preparats, amb una formació relacionada amb el futbol i amb l'atenció als nens i nenes. Instal·lacions adequades, respectuoses amb el medi ambient. Una estructura de club clara i definida... Són passes que ja s'estan fent i que caldrà seguir caminant. Tenim clar que l'estructura del club no permet la professionalització, però sí que persones formades en els àmbits corresponents facin una aportació altruista per construir un club més eficient i "professional".

Per anar acabant... un quart de segle, es diu aviat. Doncs no en tenim prou. Volem poder arribar al mig segle i poder tornar a girar la vista enrere i observar que aquest projecte tan bonic i que ens omple d'orgull segueix més viu que mai. Per això necessitem el suport de tots: entrenadors i entrenadores, famílies que ens fan confiança, ajuntaments que ens donen suport, espònsors que ens financen material esportiu i a tothom que ens doni un cop de mà per ser cada vegada un club més arrelat al territori. Moltes gràcies per ser-hi.

Josep Ma Rocas, vicepresident CF BASE l'Empordanet

Pits de pollastre a la Villerois

Ingredients:

2 pits de pollastre, 1 ou, 125cc de brou, 250cc de llet, 60 gr mantega, 60 gr farina, pa ratllat.

Elaboració:

En una cassola posar oli i fregir les pits de pollastre amb sal i pebre senceres que quedin ben daurades. Retirem i en la mateixa cassola i fem una beixamel amb la mantega, la farina, la llet i el caldo. Que quedi ben lligada.

Tallarem els pits de pollastre ben fins i les barrejarem amb la beixamel i les posarem en una plata perquè es vagin refredant.

Agafem 1 ou i el deixatarem i els pits de pollastre ja freds els enfarinem i els passem per l'ou també i seguidament amb el pa ratllat. I ho fregim amb tot amb aquest arrebossat.



Salsa d'anxoves

Ingredients:

A partir d'una maionesa (oli, ous, sal, vinagre o suc de llimona) i 1 o 2 filets d'anxova amb sal.

Elaboració:

Netegeu bé les anxoves, les posem en remull i les eixuguem. I les piquem al morter o amb turmix amb la maionesa.

Si no volem fer-la amb maionesa però si amb les anxoves sempre, la podem fer amb pa remullat, tàperes, cogombrets amb vinagre, oli, vinagre, aigua. S'hi pot afegir pebre o bitxo. També la podem fer amb fonoll, julivert, alfàbrega, ametlles un rajolí de llet. O bé, ceba, all, rovell d'ou, anxoves i patata bullida.

Que vagi de gust!





Ajuntament d'Albons

Telèfon: 972 788 005

Atenció presencial limitada als dimarts i dijous de 10 a 13 h. Imprescindible demanar cita prèvia.



Correus:

De dilluns a divendres de 09:00 a 09:30h



Dispensari mèdic: dilluns i dimecres de 11:30 a

14:00 h i divendres de 08:00 a 11:00h

Per demanar hora podeu trucar a l'horari indicat al 972 765 085 o de 08:00 a 20:00h al CAP de l'Escala: 972 776 060



Farmàcies

Albons: 972 765 106

Bellcaire: 972 788 471

Verges: 972 780 034



Hospitals

Hospital de Figueres: 972 501 400

Hospital Josep Trueta: 972 940 200



Transport

RENFE: 902 320 320

SARFA: 902 302 025



Serveis Especials Generalitat

Emergències: 112

Violència de Gènere: 016

Bombers: 112

CatSalut: 061

Gencat.cat: 012

Ajuda a nens i adolescents: 900 202 010

FESTA MAJOR

Albons 2023

DIVENDRES 21 DE JULIOL

19:30 h Pl. del poble PREGÓ DE LA MAINADA DEL CASAL I
TRACA D'INICI DE FESTES

23:30h Pl. del poble

PELUKAS, LA TROPICAL, DJ CELTICS

DISSABTE 22 DE JULIOL

18:00 h Pl. dels donants de sang ANIMACIÓ INFANTIL AMB
ELS ATRAPASOMNIS

19:30 h Pl. dels donants de sang SARDANES AMB LA
PRINCIPAL DE BANYOLES

23:30h Pl. del poble

**LA MASOVERA BARBUDA,
ORQUESTRA MITJANIT I DUJEY MARTIN**

DIUMENGE 23 DE JULIOL

10:30 h Església OFICI SEGUIT DE PETIT CONCERT DEL COR DE LA TALLADA

11:00 h Carrer Mas Xargay TOBOGAN AQUÀTIC

16:00 h Centre Social 8È CAMPIONAT DE BOTIFARRA

20:30 h Pl. del poble **CONCERT I BALL AMB
L'ORQUESTRA MARAVELLA**



Ajuntament
d'Albons

Col·labora:



Diputació de Girona



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball Social i
Diversió Cultural i Joventut



CONSELL COMARCAL
DE L'ALT EMPORDÀ



ALBON
FESTES