

# L'Argelaga

La revista d'Argelaguer | Núm. 57 | Abril 2026

## CAMPANERS



# —57— ABRIL 2026



**Informació municipal**  
Pàgina 5



**Actualitat**  
Pàgina 9



**El personatge**  
Pàgina 16



**Història**  
Pàgina 19



**Escola**  
Pàgina 22



**AFA**  
Pàgina 25



**ADF**  
Pàgina 26



**Casal de la gent gran**  
Pàgina 29



**Colla Gegantera**  
Pàgina 31



**Poligaris**  
Pàgina 33



**Violinada**  
Pàgina 35



**La recepta**  
Pàgina 36



**Animals de companyia**  
Pàgina 37



**Salut**  
Pàgina 38




**Pàgina oberta**  
Pàgina 40



El contingut dels articles és responsabilitat dels respectius autors. Podeu consultar tots els números de L'Argelaga a: [www.argelaguer.cat](http://www.argelaguer.cat) (Secció Ajuntament – Revista)

**Edita:** Ajuntament D'ARGELAGUER • **Consell de redacció:** Guillem Ballaz, Marta Dorca, Dolors Figueras i Carme Caum • **Fotografia:** Selene Sanabria, Xevi Quintana, Adrià Nebot, Marta Dorca, Josep Dorca, Assumpció Viñolas, Oriol Mascaró, Núria Fluvià, Eulàlia Massana, Mary Carmona, Elisenda Montroig, Miquel Terrades, Loli Ruiz, Laia Castellví, Mariona Valdepérez, Ramon Cardona, Julián Martín, Sílvia Molera, Mireia Colomer, Anna Vila, Eduard Fèlix i César Lucadamo • **Fotografia de la portada:** Guillem Ballaz

**Impressió:** Impremta Pagès • **Dipòsit Legal:** GI-430 1998

**Amb la col·laboració de:**  Diputació de Girona

Si esteu interessats a col·laborar en la redacció de L'Argelaga, ens podeu fer arribar els vostres escrits a l'Ajuntament, els podeu donar a qualsevol persona del consell de redacció o bé enviar un correu electrònic a: [revistaargelaga@gmail.com](mailto:revistaargelaga@gmail.com). La revista es reserva el dret de corregir-los tant a nivell ortogràfic com gramatical i a publicar-los en un número o bé el següent en funció de l'espai disponible i de la data de lliurament.



Diu el DIEC (Diccionari de l'Institut d'Estudis Catalans) que la cultura és el conjunt dels símbols, valors, normes, models d'organització, coneixements, objectes, etc., que constitueixen la tradició, el patrimoni, la forma de vida, d'una societat o d'un poble. És a dir la cultura és pràcticament tot allò que en vertebrava com a poble, com a país, com a societat. I a Argelaguer n'hi ha molta de cultura!

Un dels punts forts de la cultura a Argelaguer és la Sala de Lectura Cau de Lluna, que enguany fa 20 anys! Durant aquest temps ha estat un puntal en la promoció de la lectura, sobretot des que forma part de la XPIL (Xarxa de Punts d'Informació i Lectura) de la Diputació de Girona, però no només. També s'han fet tallers, sessions de contes, club de

lectura, col·laboracions amb l'escola, espectacles, presentacions de llibres, etc. Ara, la Sílvia Molera, després de set anys es jubila. Aprofito l'avinentsa de l'editorial per agrair-li la feina feta i l'esforç de dinamització realitzat durant tots aquests anys. Moltes gràcies i esperem que gaudeixis molt d'aquesta nova etapa!

La Violinada és un esdeveniment únic en la seva especificitat dins del nostre país. Acull músics de corda fregada d'arreu convidant una cultura cada any per tal que dialogui amb la catalana. Hem tingut professors d'Occitània, Grècia, Noruega o, enguany, el País Basc. Aprofitant aquest acte cultural, en aquesta edició es va fer una trobada entre alguns batlles de la Garrotxa, amb la presència del nou president del Consell Comarcal, l'il·lm. Sr. Albert Danés, i el 75% dels batlles de la subcomarca de les Garrotxes de Conflent, que van quedar meravellats per la vitalitat cultural d'Argelaguer.

La civilitat també és cultura. I en aquest aspecte hem de millorar. Reiterem que cal portar els gossos lligats i recollir-ne les dejeccions que, tot i que tots els propietaris diuen que ho fan —i en la majoria de casos és cert—, no és estrany veure gossos deslligats o trobar caques pel carrer. Seguirem fent pedagogia però cal que hi hagi una millora notable o ens veurem forçats a estudiar altres accions, com les proves d'ADN canina que han començat a implementar altres municipis i que traslladen els costos de les proves als propietaris, amb sancions de més de mil euros per dejecció.

El patrimoni també és cultura. L'Ajuntament hem adquirit una part de l'immoble de Cal Rei per tal de donar resposta a l'emergència habitacional i preservar-ne alguns elements patrimonials alhora. Ara cal rehabilitar tot l'edifici, que serà un procés lent i difícil, però ho farem. Els futurs habitatges resultants han de prioritzar la gent que ja té un lligam amb el municipi, especialment els joves d'Argelaguer que s'emancipen o formen una nova família. En el mateix immoble, als baixos, hi quedarà una sala municipal que, si no hi ha altra necessitat més urgent, en un futur serà un local d'entitats.

I, Sant Joan i les falles i en Jaun —l'Home d'Escorça—, els Pastorets, la nova coral, el ballet, les classes de teatre, la col·laboració amb el Combat de Corrandes de la Garrotxa i tantes i tantes altres coses més. La cultura és el present i el futur d'Argelaguer.

**Guillem Ballaz**

# SERVEIS



Ajuntament d'Argelaguer  
Tel. 972 68 71 37 . Fax 972 68 78 21 . ajuntament@argelaguer.cat  
Carrer Major, 91 . 17853 ARGELAGUER . www.argelaguer.cat

## HORARIS DE SERVEIS

**AJUNTAMENT**  
De dilluns a divendres, de 9 a 14 h

**SERVEI D'URBANISME**  
L'arquitecte i l'arquitecte tècnic atendran les consultes els divendres de cada quinze dies, de 10 a 13 h

**RECOLLIDA DE TRASTOS VELLS**  
**Consulteu el calendari:** Per a la recollida de material voluminós s'haurà de trucar a l'Ajuntament i comunicar-ho. S'haurà de treure al carrer la nit abans del dia de recollida. Es pot anar a la deixalleria d'Olot, de dilluns a divendres, de 10 a 13 h i de 16 a 19 h  
Tel. 618 65 04 72

**DISPENSARI D'ARGELAGUER**  
Metge: Pere Revilla Estrach  
Infermera: Núria Gratacós

**DEMANEU HORA PRÈVIA**  
**Telèfons programació visites:**  
902 111 444 .....24 hores al dia  
972 590 573 .....de 8 a 15 h  
De dilluns a divendres  
www.ics.gencat.cat/citaprevia/visites.jsp

Dimecres 08:10 a 9:30 h  
Divendres 12:30 a 14:30 h  
Fora de l'horari de la consulta d'Argelaguer podeu trobar el Doctor i la infermera al CAP de Besalú

**URGÈNCIES A BESALÚ**  
CAP Besalú  
C/ Prat de la Riba, 8. Tel. 972 59 05 73  
De Dilluns a diumenge de 8 a 20 h

**URGÈNCIES OLOT**  
Fundació Hospital D'Olot Comarcal de la Garrotxa  
Av. dels Països Catalans, 86. Tel. 972 26 18 00

**BENESTAR SOCIAL**  
Assistent Social:  
Zina Falgarona, CAP Besalú. Dimecres de 9 a 13 h i visites concertades

**FARMACIOLA**  
Argelaguer: De dilluns a divendres, de 12 a 14 h

**MISSES**  
Festes d'Argelaguer

**ESCOLA**  
Horari acadèmic:  
Matí, de 9 a 12:30 h. Tarda, de 15 a 16:30 h  
Servei de menjador: De 12:30 a 15 h

**DEIXALLERIA MÒBIL**  
Consulta Calendaris a part

**CORREUS**  
Horari d'atenció al públic:  
de dilluns a divendres, de 13:15 a 13:30 h  
Tel. 972 590 999 (Oficina Banyoles)

**SALA DE LECTURA**  
Atenem en horari:  
Dilluns i dimecres, al matí de 9 a 12 h i a la tarda de 16 a 18:30 h. scaudelluna@gmail.com

## TELÈFONS

**Ajuntament**  
Telèfon..... 972 68 71 37  
Email..... ajuntament@argelaguer.cat  
Escola..... 972 28 70 59  
Parròquia..... 972 59 11 00  
Jutjat de Pau..... 972 29 03 03  
Sala de lectura..... 872 20 40 77  
Mossos d'Esquadra..... 972 54 17 00

**Serveis**  
Aigua: Prodaisa..... 972 20 20 78  
Llum: Distribuidora Bassols Energia..... 972 26 01 50  
Centre d'acollida d'animals ..... 621 294 554

CAP Besalú..... 972 59 05 73  
Consultori Municipal..... 972 68 76 06  
Hospital d'Olot..... 972 26 18 00  
Hospital Trueta..... 972 20 27 00  
Creu Roja..... 972 27 22 22  
Transport Sanitari..... 972 27 28 28

**Farmàcies:**  
Argelaguer..... 669 88 67 57  
Besalú..... 972 59 12 73  
Sant Jaume de Llierca..... 972 68 72 01  
Montagut..... 972 68 70 88  
Castellfollit de la Roca..... 972 29 40 18  
Tortellà..... 972 28 71 02

**Funeràries:**  
Funerària Besora..... 972 26 10 75

**112** Telèfon d'emergències de Catalunya:  
Mossos d'Esquadra, Bombers i Serveis  
d'emergències Mèdiques (ambulància)

**900 900 120**  
Atenció a dones en situació de violència  
www.gencat.cat/ics

**L'Ajuntament informa:**  
**671 281 213**  
Envia'ns un Whatsapp amb el teu nom i cognom

# INFORMACIÓ MUNICIPAL

## Pressupost municipal 2026

El pressupost d'aquest ajuntament per l'any 2026 el va aprovar el Ple de data 3-12-2025. Puja a un total de 1.331.909,00 €, dels quals 824.909,00 € són pressupost ordinari, i 507.000,00 € pressupost extraordinari.

La xifra total del pressupost 2026, és la provinent dels recursos propis, les subvencions ordinàries i a més a més enguany es compta amb la subvenció del PUOSC període 2025-2029 per l'obra del C/ Major. La inclusió d'aquesta obra és el que ha fet que el pressupost sigui significativament molt més elevat.

La situació econòmica de l'ajuntament continua sanejada, i es continuarà treballant per optimitzar els recursos i controlar la despesa.

El pressupost en resum és el següent:

| PRESSUPOST D'INGRESSOS                       |                    |
|--|--------------------|
| <b>Capítol 1 - IMPOSTOS DIRECTES</b>         |                    |
| Rústica                                      | 8.500 €            |
| Urbana                                       | 136.000 €          |
| Vehicles                                     | 35.500 €           |
| IAE  | 67.000 €           |
| Increment valor terreny                      | 1.000 €            |
| <b>Total</b>                                 | <b>248.000 €</b>   |
| <b>Capítol 2 - IMPOSTOS INDIRECTES</b>       |                    |
| Impost sobre construccions                   | 110.000 €          |
| <b>Capítol 3 - TAXES I ALTRES INGRESSOS</b>  |                    |
| Escombraries, cementiri i taxes              | 46.900 €           |
| Ocupació sòl, telèfon, gas i electricitat    | 33.300 €           |
| Contribucions Especials C_ Major             | 85.000 €           |
| Altres ingressos                             | 5.550 €            |
| <b>Total</b>                                 | <b>170.750 €</b>   |
| <b>Capítol 4 - TRANSFERÈNCIES CORRENTS</b>   |                    |
| De l'Estat                                   | 96.600 €           |
| De la Generalitat                            | 82.059 €           |
| De la Diputació                              | 88.900 €           |
| <b>Total</b>                                 | <b>267.559 €</b>   |
| <b>Capítol 5 - INGRESSOS PATRIMONIALS</b>    |                    |
| Interessos bancaris i rendes immobles        | 28.600 €           |
| <b>Total pressupost ordinari</b>             | <b>824.909 €</b>   |
| <b>Capítol 7 - TRANSFERÈNCIES DE CAPITAL</b> |                    |
| DIPUTACIÓ                                    | 50.000 €           |
| CCAA   | 457.000 €          |
| <b>Total</b>                                 | <b>507.000 €</b>   |
| <b>TOTAL INGRESSOS</b>                       | <b>1.331.909 €</b> |

| PRESSUPOST DESPESES                                    |                    |
|--|--------------------|
| <b>Capítol 1 - DESPESES DE PERSONAL</b>                |                    |
| Despeses de personal                                   | 21.860 €           |
| <b>Capítol 2 - DESPESES BÉNS CORRENTS I SERVEIS</b>    |                    |
| Manteniment edificis, instal·lacions, serveis i camins | 53.000 €           |
| Materials, subministraments i publicacions             | 6.500 €            |
| Llum, combustibles i productes neteja                  | 39.300 €           |
| Telèfon i correu                                       | 3.500 €            |
| Assegurances   | 6.800 €            |
| Festes i altres activitats culturals i lúdiques        | 44.242 €           |
| Treballs fets per empreses: escombraries, neteja...    | 134.500 €          |
| Altres despeses dels serveis                           | 4.300 €            |
| <b>Total</b>   | <b>292.342 €</b>   |
| <b>Capítol 3 - DESPESES FINANCERES</b>                 |                    |
| Interessos i altres despeses financeres                | 601 €              |
| <b>Capítol 4 - TRANSFERÈNCIES CORRENTS</b>             |                    |
| Aportacions Consell, Consorci Benestar,                | 30.572 €           |
| A institucions sense fi de lucre i associacions        | 3.720 €            |
| <b>Total</b>   | <b>34.292 €</b>    |
| <b>Total pressupost ordinari</b>                       | <b>540.095 €</b>   |
| <b>Capítol 6 - INVERSIONS REALS</b>                    |                    |
| <b>Inversions reposició infraestructures</b>           |                    |
| Habitatge social. Carretera d'Olot, 23, 3a fase        | 15.000 €           |
| Restauració camí Ral àmbit c/ Major                    | 726.314 €          |
| <b>Inversions funcionament serveis</b>                 |                    |
| Millora equipament informàtic ajuntament               | 4.000 €            |
| Fons documental sala de lectura                        | 500 €              |
| Millora maquinaria jardins                             | 2.000 €            |
| Millora cementiri _local annex                         | 22.000 €           |
| Millora equip. Esportiu camp de futbol                 | 22.000 €           |
| <b>Total</b>   | <b>791.814 €</b>   |
| <b>TOTAL DESPESES</b>                                  | <b>1.331.909 €</b> |

## BUS TRANSVERSAL DE LA GARROTXA

**Direcció Olot:** Sortida d'Argelaguer a les 7:09 h, 8:09 h, 9:09 h, 10:09 h, 11:09 h, 12:09 h, 13:09 h, 14:09 h, 15:09 h, 16:09 h, 17:09 h, 18:09 h, 19:09 h, 20:09 h, 22:24 h

**Direcció Besalú:** Sortida d'Argelaguer a les 6:12 h, 6:57 h, 7:57 h, 8:57 h, 9:57 h, 10:57 h, 11:57 h, 12:57 h, 13:57 h, 14:57 h, 15:57 h, 16:57 h, 17:57 h, 18:57 h, 19:57 h

**HOSPITAL NOU D'OLOT:** hi podreu arribar des de l'estació d'autobusos d'Olot.

**TARGETA DAURADA:** descompte del 25% per a jubilats a partir de 60 anys.

## HORARIS DE LA TEISA

| Banyoles - Besalú - Olot |          |        |                  |        |
|--------------------------|----------|--------|------------------|--------|
| Sortides de Girona       | Banyoles | Besalú | Arribades a Olot |        |
| 7:15                     | 7:55     | 8:08   | 8:50             | Feiner |
| 7:40                     | 8:20     | 8:35   | 9:45             | Feiner |
| 9:10                     | 9:45     | 10:03  | 10:45            | Feiner |
| 10:05                    | 10:45    | 11:05  | 11:35            | Feiner |
| 11:10                    | 11:45    | 12:03  | 12:45            | Feiner |
| 12:05                    | 12:45    | 13:05  | 13:45            | Feiner |
| 13:10                    | 13:45    | 14:03  | 14:45            | Feiner |
| 14:05                    | 14:45    | 15:05  | 15:45            | Feiner |
| 15:10                    | 15:45    | 16:03  | 16:45            | Feiner |
| 16:05                    | 16:45    | 17:05  | 17:45            | Feiner |
| 17:10                    | 17:45    | 18:03  | 18:45            | Feiner |
| 18:10                    | 18:45    | 19:05  | 19:45            | Feiner |
| 19:10                    | 19:45    | 20:03  | 20:45            | Feiner |
| 21:30                    | 22:05    | 22:18  | 23:00            | Feiner |

Dissabtes i diumenges (i festius):  
Sortida de Girona 9.15, 11.15, 17.15, 19.15 i 19.15  
Arribada a Argelaguer: 10.08, 12.08, 18.08, 20.08, 22.08

| Besalú - Banyoles - Olot |        |          |                    |        |
|--------------------------|--------|----------|--------------------|--------|
| Sortides d'Olot          | Besalú | Banyoles | Arribades a Girona |        |
| 5:45                     | 6:12   | 6:30     | 7:10               | Feiner |
| 6:30                     | 7:03   | 7:20     | 8:00               | Feiner |
| 7:30                     | 7:57   | 8:20     | 9:00               | Feiner |
| 8:30                     | 9:03   | 9:20     | 10:00              | Feiner |
| 9:30                     | 9:57   | 10:20    | 11:00              | Feiner |
| 10:30                    | 11:03  | 11:20    | 12:00              | Feiner |
| 11:30                    | 11:57  | 12:20    | 13:00              | Feiner |
| 12:30                    | 13:03  | 13:20    | 14:00              | Feiner |
| 13:30                    | 13:57  | 14:20    | 15:00              | Feiner |
| 14:30                    | 15:03  | 15:25    | 16:00              | Feiner |
| 15:30                    | 15:57  | 16:20    | 17:00              | Feiner |
| 16:30                    | 17:03  | 17:20    | 18:00              | Feiner |
| 17:30                    | 17:57  | 18:20    | 19:00              | Feiner |
| 18:30                    | 19:03  | 19:20    | 20:00              | Feiner |
| 19:30                    | 19:57  | 20:20    | 21:00              | Feiner |

Dissabtes i diumenges (i festius):  
Sortida d'Olot: 9.30, 11.30, 13.30, 16.30, 19.30  
Arribada a Argelaguer: 9.52, 11.52, 13.52, 16.52, 19.52

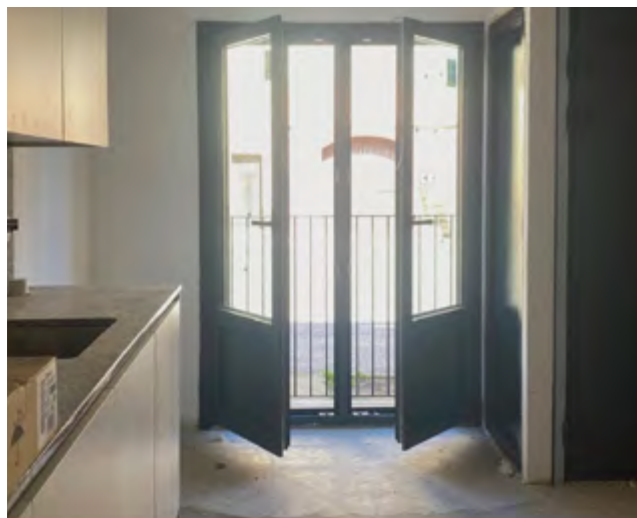


## OBRES EN CURS:

### Formació d'un habitatge (canvi d'ús) antic ajuntament.

Aquesta obra es porta a terme per fases. En aquests moments ja s'han fet les dues primeres, i en breu començarà la darrera, consistent en el paviment laminat, armaris, i instal·lacions vàries com l'aerotèrmica...

En les fotografies es poden apreciar els canvis que ha sofert l'edifici:



### Instal·lació fotovoltaica en autoconsum col·lectiu a la coberta del pavelló.

Finalment, i després de diferents problemes amb la contractació de l'obra, ja ha començat la instal·lació de plaques a la coberta del pavelló per autoconsum col·lectiu.

L'obra s'ha adjudicat a l'empresa Wattia Innova, SLU pel preu de 32.322,19 € més IVA, i es compta amb una subvenció de la Diputació de Girona de 30.000,00 €

### Altres obres i temes en que s'hi està treballant:

- Construcció d'un local annex al cementiri
- Reparació del camí del Garrell
- Via Verda del Fluvià (s'està negociant el traçat pel seu pas per Argelaguer amb les diferents administracions)

### Informació sobre el padró d'habitants

L'Ajuntament d'Argelaguer ha iniciat, des de fa uns mesos, un procés de revisió del padró municipal amb l'objectiu de garantir que les dades d'empadronament s'ajustin a la realitat del municipi.

Per aquest motiu s'han iniciat expedients d'ofici, d'acord amb el preveu l'article 17.2 de la Llei 7/1985, per verificar les dades del padró.

Les comprovacions poden incloure visites a domicili o altres mecanismes de verificació, sempre amb la finalitat de mantenir un registre municipal actualitzat i fidel a la realitat.

Argelaguer en aquests moments està al llindar del 500 habitants, és important que el padró reflecteixi la realitat dels seus veïns. Superar aquesta xifra, sense que sigui real, comportaria deixar de ser considerat un municipi petit, i implica la pèrdua d'un percentatge important de determinades subvencions i ajuts públics, essencials pel manteniment i desenvolupament dels serveis locals.

Des de l'ajuntament us demanem la vostra col·laboració, i us recordem que és important estar correctament empadronat en el lloc de residència habitual.

## ARGELAGUER EN XIFRES

### Defuncions

|                                      |                |
|--------------------------------------|----------------|
| <b>Cristian Jorge Jurgens Bacqué</b> | 08 - 12 - 2025 |
| <b>Climent Casadevall Sole</b>       | 16 - 12 - 2025 |
| <b>Angelina Castells Serra</b>       | 01 - 01 - 2026 |
| <b>Jordi Badosa Bosch</b>            | 01 - 03 - 2026 |
| <b>Joan Ferrer Naspleda</b>          | 04 - 03 - 2026 |
| <b>Joan Masmitjà</b>                 | 07 - 03 - 2026 |
| <b>Susanna Masmitjà Masdeu</b>       | 10 - 04 - 2026 |

## LA SALA DE LECTURA CAU DE LLUNA

### El Cau de Lluna: més de 20 anys fent poble



Més de dues dècades de llibres, activitats i vida compartida. La Sala de Lectura és un espai viu que connecta cultura, informació i veïnat. Un servei petit, però amb un impacte real al poble.

### Un servei amb història

Fa més de 20 anys que la Sala de Lectura va obrir les portes. Des d'aleshores, ha estat punt de trobada per a lectors de totes les edats.

A finals de 2019 es va iniciar una nova etapa. El 2020 va néixer el blog, amb la voluntat d'apropar continguts a tothom. S'hi han compartit recomanacions de llibres, i pel·lícules, així com recursos digitals, vídeos i informacions sobre biblioteques i projectes singulars.

En aquest temps s'han organitzat tallers i espectacles, consolidant la Sala com un espai actiu i obert.



### Un servei que connecta

Durant aquest període també s'ha impulsat el préstec interbibliotecari, gestionat amb eines senzilles però efectives: fulls de càlcul, correu electrònic i bases de dades.

Això ha permès als usuaris demanar llibres a altres biblioteques i retornar-los amb facilitat a través de la valisa, ampliant així l'accés a la lectura.

### Usuaris i activitats

El poble té actualment 468 habitants i 148 lectors registrats. D'aquests, una vintena són usuaris habituals, sense comptar els infants de les famílies que hi participen regularment.

En activitats puntuals, com tallers o espectacles, la participació pot arribar a les quaranta persones.

### El fons i les novetats

El fons bibliogràfic ha crescut any rere any. Les novetats arriben principalment per Nadal i Sant Jordi, i també al setembre.

S'han incorporat tant llibres nous com de segona mà, explicant sempre com s'integren al fons i com es poden consultar als catàlegs.

### Què implica ser un PIL?

La Sala forma part de la Xarxa de Punts d'Informació i Lectura (XPIL) de la Diputació de Girona.

Això aporta suport tècnic i connexió amb la xarxa, però també comporta compromisos: mantenir horaris, atendre usuaris, actualitzar el fons, participar en serveis compartits i dinamitzar la lectura. Un esforç constant que sovint no es veu, però que garanteix qualitat i servei.

### Pressupost i sostenibilitat

El servei es manté gràcies a diferents aportacions:

- Diputació: 1.050 € per llibres i 600 € per publicacions
- Ajuntament: 1.000 € per activitats i 500 € per llibres

Tot i això, cal millorar alguns aspectes de l'espai: mobiliari, lleixes, zona infantil, emmagatzematge i climatització.

Amb una inversió moderada, la Sala podria ser més còmoda, atractiva i útil.

### Mirar al futur

La Sala de Lectura és molt més que llibres. És cultura, trobada i oportunitats.

Ara la pregunta és clara: volem mantenir-la tal com està o fer-la créixer?

El futur dependrà de l'ús, de les propostes i del suport de tothom.

### Un comiat

Ha estat un honor acompanyar-vos durant aquests sis anys i mig. Gràcies per la confiança, el respecte i la participació.

Us desitjo el millor en aquesta nova etapa que també s'obre per a mi.

Sílvia Molera

### Per saber-ne més

Al blog del Cau de Lluna trobareu:

- Novetats de Sant Jordi
- Història de la Sala
- Activitats com "Animals, animalots i animalades", a càrrec de Guillem Coscubila
- I l'activitat de **plantes silvestres comestibles** dins la Setmana de la Natura

## FESTA DE SANT DAMAS 2025

### FIRETA DE NADAL

El dissabte al matí la plaça de la Generalitat es va omplir de paradetes on es venien productes artesanals, menjars i regals de Nadal.



### DINAR POPULAR

La Fireta es va acabar amb un dinar organitzat per L'AFA, on amics i veïns van poder gaudir d'un estofat de senglar "boníssim".



### CONSTRUCCIÓ DE FALLES



Dintre de la Fireta de Nadal els fallers i falleres es preparaven falles de troncs i d'espígol, per la festa del solstici d'hivern del 21 de desembre.

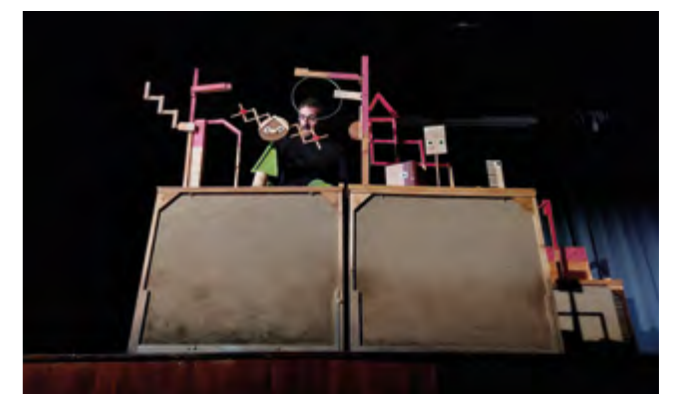
### CANTADA DE CORALS

Abans de cloure la Fireta de Nadal vam poder escoltar la cantada de corals. Situades al vell mig de la plaça la Coral Cor de Tribu i la Nova Coral d'Argelaguer ens van amenitzar el dia.



### ESPECTACLE FAMILIAR

La companyia *De Paper* va presentar l'espectacle "Cinc minuts" a la sala del Casal d'Argelaguer. Una proposta creativa i dinàmica on, grans i petits, s'ho van passar molt bé.



## CORREFOC

El dissabte a la nit els Diables del Llierca van retornar l'espurna al poble d'Argelaguer amb foc i gresca. Els assistents, amb els vestits adequats, van poder seguir els diables amb petards i altres elements pirotècnics.



## CONCERT

El dissabte, nit de festa al Casal amb el grup "La Porca Ventura" que amb un repertori de música catalana a ritme de festa, va entusiasmar als assistents. Tot seguit el DJ Titi Calor, nom real Anna Baqués, de Barcelona, va continuar animant la diada combinant música clàssica, trance, reggaeton, el kuduro i el fung que garantiren la festa i la diversió.



## BALLADA DE SARDANES

Diuenge al migdia a la plaça de la Generalitat la gent es va reunir per ballar sardanes acompanyats per "La Cobla Vila de la Jonquera".



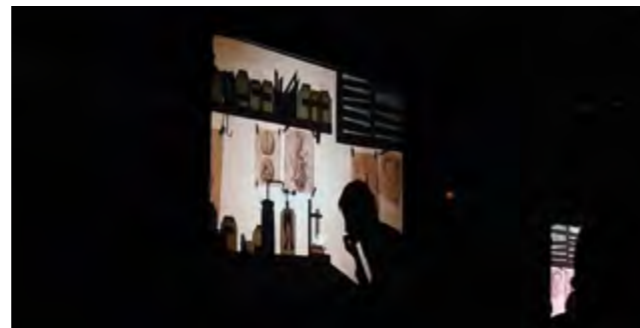
## TALLER D'ESCRITURA CREATIVA

El diuenge a la tarda el taller d'escriptura creativa de l'Associació Entretemps va convidar els assistents a compartir un temps per a la introspecció, la imaginació i la reflexió.



## TEATRE D'OMBRES

Per finalitzar la festa Major, la companyia Murmuri Ombres (formada per gent d'Argelaguer i dirigida per la Gemma Gómez), va presentar l'espectacle Frankenstein. L'obra oferia llum, color, ombres i música, donant vida al conte. El públic va quedar meravellat!



## PASTORETS 2025

Els Pastorets del 2025 van ser un èxit! Un èxit de participació, perquè hem pogut comptar amb molts nens i nenes, joves i grans del poble... gent de totes les edats que amb molt de compromís i esforç vam aconseguir portar a terme una representació molt divertida i amena dels Pastorets d'en Carles Batlle. I un èxit d'assistència ja que el Casal estava ple a vessar d'espectadors.

Aquest any ens vam organitzar amb temps i al novembre ja estàvem assajant, cada dimecres de 19 a 21 h al Casal. La Marta Rius va adaptar el text original d'en Carles Batlle per poder encabir tota la gent que volia participar-hi, cada un amb el seu paper escollit d'àngel, dimoni o pastor, i actualitzar-lo a la realitat del poble. També vam poder comptar amb ella per dirigir els assajos, una feina considerable amb tota la gent implicada i totes les escenes que hi havia planificades.

L'Àngels Massana es va encarregar de dirigir els assajos de la coral que acompanyava la representació i les cançons que els actors i actores havien de cantar al llarg de l'obra... també va ser un gran èxit poder compaginar, simultàniament, els assajos de l'obra al casal amb els de les cançons al local de la gent gran.

També vam poder comptar amb l'ajuda inestimable d'un grup de joves del poble que es van encarregar que l'accés a l'espectacle fos ordenat i fàcil.

I, finalment, tot això també va ser possible gràcies a pares, mares i avis de tot el poble que ens vam arremangar i organitzar per vigilar i controlar canalla, ajudar als assajos, apuntar el text, preparar vestuari i maquillatge... i totes les feines que són necessàries per poder dur a terme els assajos amb una mínima qualitat i, a l'hora

de la representació, que sortís tot rodat... incloent una xocolatada final!

Ha estat un gran esforç i moltes hores de dedicació, però veient el resultat final, podem dir que ha valgut molt la pena, ja estem pensant què podem afegir i millorar de cara a l'any vinent!

Comissió Organitzadora Pastorets



## ELS REIS A ARGELAGUER

Amb els ulls plens d'emoció i amb molta alegria, els nostres infants i familiars esperaven l'arribada més desitjada de l'any: els Reis Mags d'Orient! Bocabadats veien passar la cavalcada, ses Majestats dalt de la seva carrossa reial i ajudats pels seus patges anaven repartint caramels per als nostres nens. La festa va acabar al Casal amb una bona xocolatada!

Estimats Reis us esperem l'any que ve per fer-nos reviure una nit tan màgica com aquesta. Ah! i us prometem que ens portarem molt i molt bé!

Mary Carmona



## UNA NIT DE FALLES, DE CÉSAR LUCADAMO

Fa anys que volia pujar al Guilar per fotografiar tota la cerimònia de les Falles d'Argelaguer. Tenia molta curiositat de descobrir les tradicions de la terra i tota la mística del foc i L'Home d'Escorça. He quedat meravellat per la màgia del foc i l'entrega de tots els participants i la seva relació amb les falles. He volgut plasmar el moviment i l'esforç que suposa carregar les falles enceses. El resultat és una mescla de memòria històrica del moment



▲ Les falles d'Argelaguer

i fotografies més subjectives on el moviment i la força del foc agafen protagonisme. Gràcies a la Selene i al recolzament de l'Ajuntament que ha fet possible tenir unes fotografies impreses en alta qualitat. Per a mi, *Una nit de falles* ha representat tancar un cicle de cinc anys vivint a la Garrotxa i, exposar en un lloc tan emblemàtic com la Capella de Santa Anna, un vertader honor.

César Lucadamo



## FALLES



## DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

Com cada any hem tornat a trobar-nos per commemorar aquesta data de la lluita pels drets de les dones a tot el món i avançar cap a una societat més igualitària.

Gaudim molt d'aquesta trobada, del dinar, dels regals que ens intercanviem i de les bones converses i bon humor.

Gràcies a totes les dones del poble que feu possible aquesta celebració. I us encoratjo perquè l'any vinent siguem moltes més que farem una festa memorable!

Mary Carmona



### GRUP DE CONSUM

*d'Argelaguer*

ENS ORGANITZEM PER OBTENIR PRODUCTES ECOLÒGICS, LOCALS, DE TEMPORADA, DIRECTAMENT DEL PRODUCTOR I A GRANEL.

Els productes: arròs de País, fruits secs, llegums, farines, oli d'oliva, làctics, mel, cítrics, avocats, pomes, patates i la novetat d'aquest curs: cafè de Chiapas.

UOLS FORMAR-NE PART?

TELÈFONS DE CONTACTE:  
· 609742819 · 649071268 ·



Mercedes-Benz

Tallers L. Sanz SA  
Taller autoritzat (camions)  
Mercedes-Benz  
Pol. Ind. can Portella, 43  
17853 Argelaguer (Girona)  
Tel. 972 68 80 58  
Fax 972 28 73 02  
tallerssanz@mercedes-benz.es



Mas Espuella

Residència · Casa de Pagès  
TURISME RURAL

17853 ARGELAGUER - La Garrotxa - Girona  
Tel./Fax 972 687 457

## PERE MONTSERRAT

Fa sol a Olot el dia que anem a visitar a en Pere per fer l'entrevista. Fa sol i ell ens espera a la Plaça del Mercat, a la porta de la residència on ara viu, amb la barretina posada i un bastó a la mà. La figura d'en Pere és inconfusible i si no l'havíeu reconegut pel nom segurament sí l'heu reconegut per la seva característica barretina. És fàcil que el recordeu caminant per Argelaguer, on ha viscut, fins que va anar a viure a la residència, tota la vida.

En realitat, no tota la vida. Perquè en Pere va néixer l'any 1947 a Sant Feliu de Guíxols, d'on era el seu pare, i allà hi va passar els seus dos primers anys. D'aquells dos anys, en Pere guarda un record: que el portaven al mar i a pescar. El record, ens aclareix, el té perquè algú li va explicar. I és que a vegades el record és això: un moment nostre que algú altre ens explica.



▲ Comunió, 12 anys

Mentre parlem, en Pere intenta recordar: recorda el pare, en Ramon Montserrat Urpi, que va morir l'any 1975; recorda la mare, la Mercè Passoles Pujol, que era d'Argelaguer i va treballar a una fàbrica de xocolata i després a la fàbrica Torres Papel de Sant Joan les Fonts; recorda els cinc germans del pare, que viuen a França, i les dues germanes de la mare, la Maria i la Remei; recorda anar a l'escola d'Argelaguer, i recorda el moment en el que va marxar a Barcelona, quan tenia tretze anys.



▲ A l'escola

A Barcelona hi va anar, perquè allà hi vivia una germana de la mare, la Maria, que s'havia casat amb un constructor, l'oncle Faustino. Hi va passar dos anys durant els quals va aprendre l'ofici de paleta i, gràcies a aquests dos anys d'aprenentatge, va poder tornar a Argelaguer i treballar en diferents àmbits de la construcció: a Besalú, a Sant Joan les Fonts, a Maià, a Figueres i, finalment, amb en Joan "Paleta", a Argelaguer. La vida passava entre maons i rajols les hores de feina. Les altres hores, en Pere les dedicava a les seves passions: els amics, l'hort, la cacera i el futbol.

A en Pere sempre li ha agradat reunir amics i familiars entorn d'una taula, especialment el dia del seu aniversari, el

25 d'abril. Ens parla de llargues taules als diferents horts que ha tingut o a la part del darrere de casa seva, i dels dinars amb els caçadors. De fet, per gaudir d'aquests dinars amb els caçadors, va construir ell sol, a una granja que tenien llogada, tot un menjador i una barbacoa d'obra.



▲ Dinar amb els veïns

Va ser justament un dia de cacera quan va tenir lloc un fet important a la vida d'en Pere. Devia tenir uns quaranta-cinc anys i tornava de cacera quan va patir un accident vascular. Va caure de cop, a un camp proper a Espuella, i recorda com va intentar avançar per terra amb els braços. Però no va poder i el van trobar allà, estirat, amb les escopetes al costat i el rifle carregat, i el van portar al Trueta. Després, va haver de passar un procés de recuperació de sis mesos a Olot i la vida, tot i les seqüeles, va continuar.

Van continuar els dinars, les caceres i l'afició pel futbol. En Pere ha estat sempre soci del Barça i ha seguit l'equip sempre que ha pogut: a Holanda, a Itàlia, a Sevilla. Ens parla de l'ambient a l'autocar, de gent compartint dinar i begudes. Recorda especialment un partit a Anglaterra, a l'estadi de Wembley, perquè a aquest partit hi va anar amb la mare, amb qui sempre ha viscut, fins que va morir, l'any 2012.



▲ Fotografia amb la seva mare

En Pere té una foto d'ell amb la mare penjada a la seva habitació de la residència. És de les poques fotos que té, perquè, quan va decidir deixar la casa d'Argelaguer, va llençar totes les fotos que tenia guardades en capsos. Però la d'ell amb la mare i una altre de la mare sola, mirant la càmera, en primer pla, amb uns ulls tendres i vius, les va guardar. I va guardar també un quadre que aviat penjarà a l'habitació: al quadre

**La Fleca  
d'Argelaguer**

Ctra. d'Olot, 15 - 17853 ARGELAGUER  
Tel. 972 68 75 49

**BAR CASAL**  
MENJARS ARGELAGUER

Ctra. Olot, 35 • 650 883 576 - 610 323 221  
**17853 ARGELAGUER**

hi ha una casa de pedra amb la porta oberta, una dona que està mig amagada i un senyor amb bastó. En Pere ens explica que la casa està a la plaça de Bons, que la dona és la seva tieta, de qui recorda que donava caramels als nens quan passaven pel davant d'aquella porta, i que el senyor és el seu avi. El record pot ser una imatge que ens expliquen, una foto rescatada o un quadre amb la imatge d'un avantpassat. Per això en Pere ha guardat, tot i el pas del temps, o contra l'oblit, molt bé les tres coses.

En Pere ens ensenya la seva habitació i els records que ha preservat. Ens ensenya els passadissos creuats per la llum natural del lloc on viu, les sales per dinar, els espais comuns on a vegades fan exercicis per la memòria, mentre saluda afablement les persones amb les que ens creuem, persones que viuen allà com ell o alguna treballadora. A una d'elles, jove i divertida, li pregunta si ho ha anat a veure. "El què?", pregunta ella. I llavors ell explica que es refereix a un llimoner que acaba de plantar. Perquè a la residència, a més de llum natural, records escollits amb cura i persones amables, hi ha un hort. En Pere ens porta a una terrassa i ens mostra les cebes i els pèsols que hi ha plantat. Així que en Pere encara es pot dedicar a una de les coses que més li agraden. Pot cuidar l'hort, pot sortir a passejar sempre que vol, pot fer exercicis per la memòria i li controlen la salut i la diabetis. És obvi que en Pere es troba molt a gust en aquest espai, a la residència Sant Jaume. "Com en un hotel de cinc estrelles estic aquí", ens diu. I tot això és possible, ens aclareix, gràcies a la Gemma, la seva cosina. La Gemma l'ha ajudat sempre en tot el que ha necessitat, ha estat sempre pendent del que li ha calgut, atenció o tràmits. "Si no fos per ella", diu. I es nota que aquesta frase interrompuda conté tot l'agraïment del món.



▲ Fotografia amb la Gemma

Abans de marxar, no podem deixar de demanar-li per la barretina: des de quan la porta? Per què? Somriu i se la toca. Tota la vida l'ha portat, la barretina, des de després de fer la mili a Ceuta. Se la va posar un dia i fins ara. I perquè és catalana i ell és català. I no li preguntem pel bastó, però ell ens explica que, a diferència de l'avi, que el necessitava, ell no el porta per necessitat: pot caminar perfectament, com hem vist quan pujava les escales de la residència i el seguïem pels passadissos. El porta senzillament perquè li agrada. En Pere ens acompanya a la porta de la residència i allà ens acomiadem. Amb la barretina, perquè és catalana, i el bastó, perquè sí, tornarà als passadissos de llum natural, a la cura de la memòria i a l'hort on, en un racó, ja floreix el llimoner.

Patricia C.

## EN PERE LLONGARRIU I COLOM. UN ARTICULISTA D'ARGELAGUER DE LA REVISTA REPUBLICANA "ACCIÓ CIUTADANA" (1930-1934)



▲ En Pere Llongarriu. Arxiu: família Llongarriu

Un dia de principis del 2021 vaig rebre un correu electrònic d'en Carles Ribera historiador i periodista (Girona, 1968), que havia estat subdirector de *l'Avui*, vicedirector d'*El Punt Avui* i director del setmanari *La República*. En Carles estava preparant un llibre on volia plasmar la tasca de joves republicans garrotxins, i més tard de les comarques gironines, que foren col·laboradors i creadors d'un nou

setmanari republicà anomenat "Acció Ciutadana", entre els anys 1930 i 1934. La revista havia nascut el 1930 a Olot per a la comarca, però l'empenta i força del setmanari el portà a fer un salt a Girona el 1932, eixamplant l'àmbit de difusió a totes les comarques gironines. La revista era un far de debat polític i social i també l'òrgan d'expressió del nou partit d'Esquerra Republicana de Catalunya a Girona, amb molts articles d'opinió rellevants i cròniques periodístiques pioneres i modèliques, totalment anorreades per la llarga Dictadura i no recuperades fins moltes dècades després.

En Carles Ribera volia fer un homenatge a aquests apassionats articulistes, destacant-ne quinze de l'època garrotxina i quinze del temps que abastava tot Girona. Un d'ells era en Pere Llongarriu d'Argelaguer. Per això el motiu del correu. Li vaig passar tot el que sabia d'ell del poble. Desconeixia els seus articles. El llibre va sortir publicat el 2022 i titulat "*Acció Ciutadana. Premsa política republicana a Olot i Girona (1930-1934)*" i la ressenya d'en Pere Llongarriu, més o menys, és la següent:



Pol. Ind. Can Portella, parcel·la 3  
Apartat de Correus 134  
17853 ARGELAGUER (Girona)  
Tel. 972 68 80 32 - Fax 972 68 80 34  
www.gelada.com - gelada@gelada.com



CLÍNICA DENTAL SANT NARCÍS  
C/ Narcís Monturiol, 36 - 38, 1r 7a - 17005 GIRONA  
Tel. 972 40 11 94  
CLÍNICA DENTAL TORTELLÀ  
C/ França, 20, 1r - 17853 TORTELLÀ  
Tel. 972 28 72 57

Dr. Antonio Baena Janini  
Col·legiat 2734  
Dra. Elvira Serra Bagó  
Col·legiat 2735

**Pere Llongarriu i Colom. Pagès i líder sindical.**

Va néixer a Montagut, el 12 de maig de 1908, a la casa de pagès de can Vinyoles, a mitja muntanya del Cós. El seus pares eren pagesos masovers. De ben petit es traslladaren, per seguir de pagesos, a la casa de can Cots, en el pla de Tapioles, del terme municipal d'Argelaguer. Propera a Sant Jaume de Llierca.

El 1933, amb vint-i-cinc anys, és president del 'Sindicat Agrícola' de Sant Jaume de Llierca, representant sindical comarcal i membre del Centre Republicà Federal d'Argelaguer. El juny d'aquell any és un dels sis delegats de la Federació Comarcal d'Olot al 2n Congrés d'Esquerra Republicana de Catalunya. L'agost de 1933 és escollit secretari de la nova Associació Sindical i Cooperativista de Treballadors del Camp de la comarca d'Olot. En Pere, amb pocs estudis, és una persona lletrada. Un reformista i republicà convençut i un catalanista de cor. També és un bon orador i articulista.

Es casà amb Dominga Rabert i Planella, de can Prim d'Argelaguer, que vivia i regentava, amb els pares, una fleca en una casa de la Carretera d'Olot, on hi passà a residir. El 1938, tingueren una filla, la Maria.



▲ Bitllet de dues pessetes d'Argelaguer durant la guerra, signat per en Pere Llongarriu



▲ La Dominga Rabert, dona d'en Pere, i el seu pare, en Prim Rabert, flequer i que dona nom a la casa de can Prim encara, en els anys 1930. Arxiu: Família Llongarriu.

Escriu una quinzena d'articles a Acció Ciutadana, tots en l'etapa gironina del setmanari —del 1932 al 1934— sobre temàtica agrària i electoral. Temàtiques sobre les que també escriurà mitja dotzena articles, al llarg de 1934 i 1935, al setmanari Esquerra d'Olot. El febrer de 1934 és elegit alcalde d'Argelaguer en la candidatura adherida a Esquerra Republicana.

La primera mesura que adopta és la redacció, per primera vegada, de les actes municipals en català. És destituït com a alcalde arran dels Fets del Sis d'Octubre, en els quals el President de la Generalitat, Lluís Companys, els seus Consellers i molts polítics són empresonats i reprimits. El febrer de 1936, amb la victòria del Front d'Esquerres, és restituit en el càrrec.

El juny d'aquell any és nomenat vocal, en representació dels conreadors, de la Junta Arbitral per als Conflictes al Camp del districte d'Olot, un organisme previst a la Llei de Contractes de Conreu aprovada pel Parlament de Catalunya.

Amb l'esclat de la Guerra Civil esdevé president del Comitè Antifeixista.



▲ La Maria, filla d'en Pere i la Dominga davant de can Prim, en la nevada del 16 de febrer de 1956. Arxiu: Família Llongarriu

L'octubre de 1936, amb l'anul·lació de tots els comitès, torna a ser alcalde per la Unió de Rabassaires. A partir de novembre de 1937 ostenta l'alcaldia en representació d'ERC, per bé que més endavant deixa el càrrec. El maig de 1938 torna a ser nomenat alcalde en un torn rotatori mensual amb la resta de membres de la corporació. A les acaballes de la Guerra Civil s'exilia a França, residint a Agde, al departament de l'Erau. Tornà a Catalunya el 1976, mig any després de la mort del dictador Franco. Mor a Girona, el 7 de gener de 1985, amb setanta-sis anys.

Acabem-ho amb un Salut i República! Que vindria a ser Salut, Llibertat, Igualtat i Fraternitat.

Quines paraules tan maques, i musicals, tan difícils d'assolir.

**Josep Vilar**



## JORNADES CULTURALS D'ARQUITECTURA I ART BRUT: GAUDÍ VERSUS GARRELL

Aquest any 2026 en motiu de la commemoració dels 100 anys de la mort d'Antoni Gaudí i dels 10 anys de la mort d'en Josep Pujiula (en Garrell d'Argelaguer), les Jornades Culturals de la ZER El Llierca han estat dedicades a l'Arquitectura i l'Art Brut. Hem descobert com l'arquitectura i l'art es donen la mà a través dels elements naturals, la creativitat i la manera d'entendre el món.

El divendres 13 de març vam fer una trobada a Argelaguer per fixar i viure tots els continguts treballats el dia

anterior a cadascuna de les tres escoles que formen part de la ZER: Montagut, Tortellà i Argelaguer.

Els infants **d'Educació Infantil i Cicle Inicial** de la ZER ens vam trobar al pati de l'escola Montpalau d'Argelaguer on vam esmorzar. Després vam visitar el parc de Can Sis Rals, on la Teresa Blanch, vídua d'en Garrell, ens va explicar històries sobre les cabanes d'en Garrell. També vam jugar i construir cabanes en equip. Després de dinar tots junts, vam anar a l'escola per poder fer tallers de construcció amb el Kapla,



creació de mandales i un tòtem amb fang i elements naturals. Va ser un dia molt especial i enriquidor.

### Us hem recollit les valoracions de la conversa que vam realitzar amb la Comunitat de petits:

- ▶ Em va agradar molt poder jugar amb tots els nens i nenes de la ZER.
- ▶ Em va agradar molt visitar les cabanes d'en Garrell amb la Teresa.
- ▶ Em va agradar molt poder escoltar a la Teresa explicar tot el que feia en Garrell i també poder-li fer preguntes.
- ▶ Em va agradar molt veure la cova per les figures que hi havia i el títol de "El més tossut, en Garrell".
- ▶ Em va agradar fer cabanes al bosc quan vam acabar la visita.
- ▶ Em va agradar molt jugar un partit de futbol després de dinar amb molts dels nens i nenes de la ZER.
- ▶ M'ho vaig passar molt bé fent construccions amb el Kapla.
- ▶ Va ser molt divertit construir els tòtems amb fang i posar-hi elements de la natura.
- ▶ M'ho vaig passar molt bé fent mosaics amb les mandales.
- ▶ Em va agradar molt fer els tallers a l'escola amb molts nens i nenes.
- ▶ Em va agradar molt i m'ho vaig passar molt bé.

En el cas dels infants de **Cicle Mitjà i Cicle Superior**, al matí, ens vam trobar a la pista del costat del pavelló, on vam esmorzar i seguidament vam participar en els diferents tallers que havien organitzat les mestres de l'escola Montpalau. Vam quedar distribuïts en quatre grups que anàvem rotant pels diferents tallers:

Un primer taller, organitzat per l'Escola Taller de bioconstrucció Orígens, consistia en construir entre tots i totes una cúpula feta amb branques d'avellaner; vam utilitzar destrals, martells i fils de cànem per anar donant forma a l'estructura que podeu veure acabada a la zona de darrere la pista. Ens va agradar molt poder participar d'un treball en equip com aquest!

Un segon taller, que es feia al pati de petits de l'escola, consistia en un joc de pistes en el qual havíem de superar diferents proves per aconseguir unes paraules relacionades amb en Gaudí i en Garrell.

Un tercer taller, en què l'Artur Ginesta (exalcalde d'Argelaguer) i en David Iglésias tècnic d'arxius, ambdós veïns del poble, ens van fer una xerrada a l'aula de grans sobre el projecte de digitalització en 3D que s'ha dut a terme amb les Cabanes d'en Garrell.





Vam poder veure un vídeo que simulava que entràvem a la cabana del cotxe. Vam aprendre moltes coses sobre el 3D. I finalment, un quart taller en el que havíem de fer un tòtem inspirant-nos en els d'en Garrell, utilitzant fang i elements naturals com fulles, branques, sorra, glans, restes de palla, escorça... Vam fer uns tòtems molt originals!

En acabar els tallers, grans i petits ens vam trobar a la pista del costat del pavelló per dinar plegats.

A la tarda, vam visitar les cabanes d'en Garrell; ens hi van acompanyar els membres de la comissió d'en Garrell: Andreu Nebot, Albert Nebot, David Sebastian i Marta Molina. Durant la caminada, vam anar al parc de Can Sis Rals. Vam conversar amb ells i vam

poder veure la font, la cabana on en Garrell va enterrar el seu cotxe i la cova. Els membres de la comissió ens van explicar molts detalls interessants i vam poder fer preguntes.

Ens van agradar especialment la font, pels tòtems que giraven, i la cabana del cotxe i ens va impressionar molt que en Garrell construís torres tan altes amb pocs recursos i materials reciclats. També ens va sorprendre la cova, feta a partir d'un cau de teixó.

Va ser una experiència molt profitosa en la que vam aprendre moltes coses sobre en Garrell i la seva obra, i que ens va permetre compartir una estona amb els companys i companyes de les altres escoles de la ZER. Ens ho vam passar d'allò més bé!

## BON MENJAR I MOLTA GRESCA



Des de l'AFA de l'Escola Montpalau per la Festa Major es va organitzar un dinar popular el dissabte 13 de desembre a la bonica plaça major, concretament, la segona SENGLADANA. Mares i pares de l'escola van espedejar i cuinar un estofat de senglar que havien caçat els caçadors d'Argelaguer. Es van muntar taules i es van posar cadires perquè tothom pogués tenir el seu lloc.

Feia un dia gris, però molta gent va voler participar menjant i degustant el fantàstic estofat, hi va participar tanta gent que es va fer curt d'estofat. Queda anotat per l'any vinent! Per acabar, i pels més llaminers, hi havia postres artesanes per a tots els gustos. Els beneficis obtinguts d'aquest dinar s'utilitzaran per a diferents finalitats relacionades amb l'escola.

GRÀCIES a tota la gent que ho va fer possible, organitzant, cuinant, compartint, menjant, col·laborant, va ser un dia extraordinari!

Aquest any el CARNAVAL es va celebrar el dia 22 de febrer amb moltes novetats. Va arrencar amb un taller de Capoeira a càrrec d'en Jordi del centre Orella d'Os d'Olot al Casal. Un fantàstic taller que va encisar tant a grans com a petits.

Tot seguit, una rua Carnavalera pel poble ens va dur des del Casal fins a l'Era, on va tenir lloc un vermut musical i la desfilada de disfresses. També es van muntar taules i cadires pel dinar popular, on cadascú va portar alguna cosa de casa per menjar i compartir. A continuació es va fer el judici i la posterior crema del Carnestoltes, tot recuperant una tradició que feia molts anys que s'havia perdut. El rei Carnestoltes es va construir amb la col·laboració de mares, pares i alumnes, a les tardes sortint de l'escola.

GRÀCIES a tots els que ho van fer possible.  
**AFA de l'Escola Montpalau**



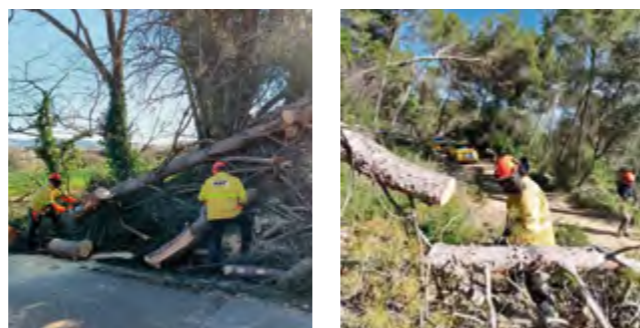
## L'ADF ARGELAGUER RESPON A L'EMERGÈNCIA DEGUT ALS INCENDIS A ESPANYA

El mes de març ha estat marcat per dos episodis intensos de vent que han afectat especialment els municipis de Sant Ferriol i Maià de Montcal, provocant nombroses incidències en camins, carreteres i zones boscoses.

El primer episodi es va produir el diumenge 15 de març al matí, amb ratxes de vent que van arribar fins als 85 km/h. Les afectacions no es van fer esperar, amb múltiples avisos per caiguda d'arbres, especialment a la pista de Sant Ferriol cap a Can Jou de la Miana. Davant la situació, els equips d'intervenció de les ADF es van mobilitzar ràpidament i, en coordinació amb l'Ajuntament, es va prioritzar la seguretat de les persones, alertant els visitants de la zona de les cabanes del risc de caiguda de branques.

Durant la jornada es van dur a terme tasques de retirada de brancada i arbres caiguts en diversos punts, des d'Argelaguer fins a Besalú, passant pel camí de Planeses. A l'arribada a Sant Ferriol, la magnitud dels danys era especialment visible, amb una gran quantitat d'arbres caiguts que dificultaven el pas. Després de més de dotze hores de feina intensa, es va aconseguir restablir la circulació entre Sant Ferriol i Can Jou per la carretera del Mort.

Les tasques van continuar l'endemà amb la neteja de diversos camins i accessos, així com la retirada, juntament amb l'Ajuntament, de dos grans xiprers caiguts dins del cementiri de Sant Ferriol, sense causar danys estructurals. Al llarg de la setmana, els treballs es van mantenir per garantir la seguretat en diferents punts del territori.



▲ Treballs de retirada d'arbres pels episodis de vent



▲ Incendi zona dels horts a Besalú



▲ Col·laboració de neteja a la Casa Macià a Prats de Molló

El segon episodi de vent es va produir el diumenge següent, amb característiques similars però amb afectacions més destacades a les zones de Maià de Montcal i Beuda. Després d'actuar en carreteres com la de Tortellà a Montagut, els equips es van desplaçar a aquests municipis per donar suport, amb la col·laboració de diverses ADF de la Garrotxa i del Pla de l'Estany.

En conjunt, aquests dos episodis han comportat la retirada d'uns 200 arbres de carreteres i camins, posant de manifest la vulnerabilitat dels boscos de la zona. Segons els responsables, a diferència d'altres temporals, en aquesta ocasió no han caigut principalment arbres secs, sinó pins arrencats de soca-rel a causa de la humitat del sòl després de les darreres pluges.

Davant aquesta situació, s'ha traslladat la preocupació a les autoritats competents. Amb el suport de tècnics de la Federació i del SIGMA, s'ha alertat sobre l'estat general dels boscos, especialment en zones interiors on l'afectació no és tan visible. Un estudi recent amb drons ha confirmat la presència massiva d'arbres caiguts dins les masses forestals, i actualment s'estan valorant actuacions per gestionar aquesta problemàtica.

Ens preocupa l'acumulació de fusta morta i brancada, combinada amb l'augment de la vegetació després de les pluges, pot incrementar significativament el risc d'incendis forestals de cara a l'estiu, especialment si es produeixen episodis de calor intensa.

Aquest escenari torna a posar sobre la taula el debat sobre la gestió forestal i la necessitat d'actuacions preventives per garantir la salut dels boscos i la seguretat del territori.

Aquest any se celebra l'any Garrell al nostre municipi i l'ADF col·laborarem amb les activitats que s'organitzin.



Si estimes la terra i estàs interessat a fer-te voluntari, posa't en contacte amb nosaltres i t'explicarem com ho has de fer.



Recordem que us podeu posar en contacte amb nosaltres al

- ☎ 676 974 467
- 📧 Adf Argelaguer
- ✉ adfasfb@gmail.com

## Resum d'actuacions i activitats

- Aquest any l'ADF fem les Quines a Argelaguer. Moltíssimes gràcies als col·laboradors i a tots els que van venir.
- Fem el preventiu del correfoc de la Festa de Sant Damas d'Argelaguer.
- Participem a la neteja forestal d'arbres arrencats i alguns amb perill de caure sobre els habitatges en el projecte de la Casa Macià a Prats de Molló
- Fem el preventiu de la baixada de Falles juntament amb ADF de la comarca i Protecció Civil Olot.
- Participem amb l'estand de la Federació a la Fira de Santa Llúcia de Sant Feliu de Pallerols.
- Recerca de 2 menors a la zona de Beuda, trobats en perfecte estat.
- Col·laborem amb l'AFA en el reompliment del dipòsit que tenen a la zona de l'hort de l'escola.
- Participem a les jornades "Quan cremarà la Garrotxa" organitzades per la Federació de ADF de la Garrotxa i a l'estand de la Fira de la Quaresma de Tortellà.
- Col·laborem en la formació dels nous carnets verds per als nous aspirants de la comarca, en aquesta nova convocatòria es formen 2 nous voluntaris per la nostra ADF.
- Col·laborem amb el CEO Centre Excursionista Olot en la neteja de camins per on passarà l'Embardissada 2026.
- Durant els diversos episodis de pluges revisem camins, senyalitzem i tanquem punts inundables coordinats amb Ajuntament i Emergències Garrotxa. Agraïm la col·laboració de la ciutadania per minimitzar incidents.
- Intervenim juntament amb bombers en un incendi d'una crema que es descontrola amb el vent a Besalú a la zona dels horts.
- Participem al 5è congrés Bit a Vic on es tracten temes relacionats amb el món forestal.
- Hem fet la primera passada de neteja dels vorals de camins i properament, abans de l'estiu, continuarem amb aquestes tasques.



▲ Preventiu correfoc Festes de Sant Damas Argelaguer



▲ Estand de la Fira de Quaresma de Tortellà i Jornades "Quan cremarà la Garrotxa"



## CASAL DE LA GENT GRAN

La Junta del Casal de la Gent Gran d'Argelaguer us comuniquem que fa 12 anys que estem al davant del Casal de la Gent Gran. Ara toca fer canvi.

Vam fer un comunicat el 30 de gener anunciant que toca canvi de Junta i animàvem als socis a que presentessin una nova Junta.

El 24 de febrer vam celebrar una reunió al Casal per parlar i decidir el tema de canvi de Junta i altres qüestions. No es va presentar cap nova Junta.

Vam decidir anar a parlar amb l'Ajuntament. Ara estem fent les gestions conjuntament. Quan tinguem més informació us ho comunicarem.

Activitats:

Ara us deixem imatges d'algunes activitats que hem estat fent.



## TALLER AL CASAL DE SANT NARCÍS

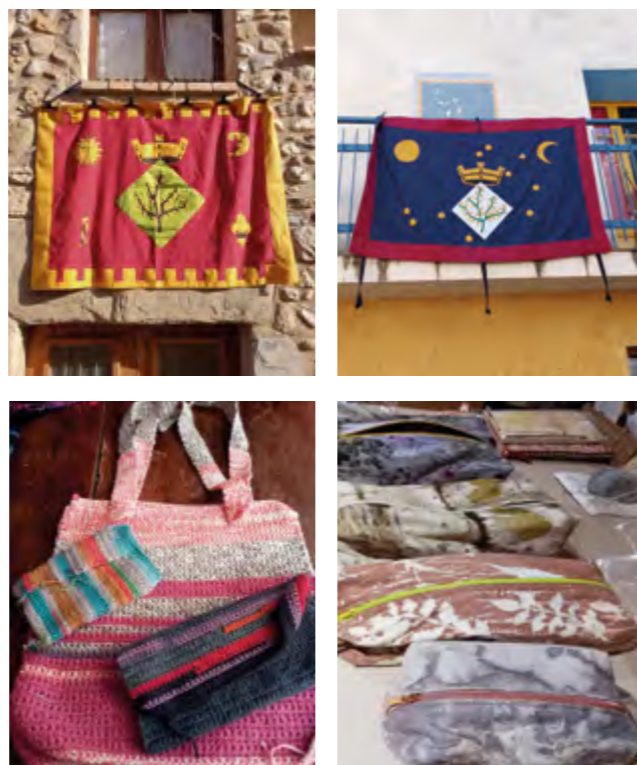
Com ja sabeu, la Núria, la Beni i la Marta, vam començar fent domassos per engalanar balcons i finestres per les festes del poble d'Argelaguer. Després ens feren l'encàrrec de confeccionar banderoles quadrilobades catalanes per penjar als fanals dels carrers. No contentes amb fer tot això hem ampliat els projectes creatius fent, a més a més:

- Punt de mitja
- Punt de ganxet
- Costura (a mà i a màquina)

Obrim el taller els dijous de 17 a 19 h.

Veniu, participeu i aporteu noves idees.

Porteu el material que necessiteu. Pels domassos no cal portar la roba, en tenim al casal i l'Ajuntament en subvenciona una part.



**El cafè  
d'Argelaguer**

Carretera d'Olot, 32  
17853 ARGELAGUER  
Tel. 972 68 71 36  
argelaguercafe@gmail.com

**IVECO**

**Tallers L. Sanz**

Pol. Ind. Can Portella, s/n  
17853 Argelaguer  
Tel. 972 28 73 00 - Fax 972 28 73 02  
talleres.leonardo-sanz@rediveco.com

## UNA FESTA MAJOR SENSE GEGANTS?

La Colla Gegantera d'Argelaguer es troba avui en una situació crítica. Escric aquestes línies com a part activa de la colla, i també com una de les persones que fa més anys que hi és, perquè crec que és important compartir-ho amb tot el poble.

En els darrers anys, la comissió gestora ha anat perdent membres. Persones molt implicades com la Kerstin, la Núria Fluvià, l'Àngels Massana primer, la Nit, l'Alba Balart o la Joana més tard han anat deixant de formar part de la comissió gestora per diferents motius.

A dia d'avui, només quedem la Georgie, l'Eli Montroig i jo mateixa. I, sincerament, jo també sento que ha arribat el moment de deixar pas a gent nova, amb idees noves i energia renovada.

Això ens ha portat a una realitat clara: la Colla Gegantera necessita relleu.

I davant d'això, no puc evitar fer-me —i fer-vos— algunes preguntes:

Com seria una Festa Major sense cercavila de gegants?

Què els direm als nens i nenes que esperen, il·lusionats, el seu moment per sortir amb els burrets o els capgrossos? De debò volem deixar perdre una tradició de més de 30 anys?

Argelaguer ha estat sempre un poble especial. Som l'únic municipi de la zona que ha mantingut viva la colla gegantera des dels seus inicis, el 1985. I això, com a poble, ens hauria de fer sentir orgullosos. Davant d'aquesta situació, les tres persones que encara hi som hem decidit que farem el possible per aguantar la colla, encara que sigui a mínim rendiment. No és la primera vegada que passem per una etapa així. Quan jo vaig començar també ens trobàvem en un atzucac similar.

En altres moments, la colla ha sabut revifar i ha pogut tirar endavant projectes molt bonics: burrets nous,



concursos, festes per a la mainada, tallers d'estampació, exposició del 25è aniversari, trobades amb colles convidades, visites a altres pobles... Tot això ha deixat un bon reguitzell de records que formen part de la nostra història col·lectiva.

Aquest any, la festa continuarà sent possible; de moment agafem aquest compromís i com sempre comptem amb molta ajuda! Hi ha moltes persones que, de manera desinteressada, sempre hi són: ajudant als assajos, preparant vestuari, organitzant l'esmorzar popular o acompanyant la cercavila amb els seus

instruments. Sense elles, res d'això no s'aguantaria!

A totes aquestes persones: gràcies de tot cor.

I a tu que estàs llegint això...

Si alguna cosa dins teu s'ha remogut, si sents que aquesta tradició no s'hauria de perdre, et necessitem.

La comissió gestora és el cor de la colla i l'hem d'enfortir. No cal ser molta gent. Només cal un petit grup amb ganes. Potser ets tu.

T'hi animes?

Eli Robles



## POLIGARIS IMPULSA L'ACTIVITAT ARQUERA AMB COMPETICIONS I INICIATIVES AL TERRITORI

El club Poligaris ha viscut uns primers mesos d'any intensos, marcats per l'organització de competicions, la participació en diverses tirades i la consolidació d'activitats socials que reforcen la cohesió entre els seus membres.

El tret de sortida va ser el XIII Indoor Poligaris – Vall del Llierca, celebrat els dies 24 i 25 de gener al pavelló d'Argelaguer. Amb una participació d'uns 140 arquers entre dissabte i diumenge, la competició va destacar per una ambientació inspirada en la Família Addams i el cinema de terror. L'organització va sorprendre enfosquint el recinte i jugant amb la il·luminació per crear un ambient espectral que augmentava la dificultat dels tirs. En l'àmbit esportiu, cal destacar el doble podi dels arquers del club Jordi Rodeja, primer

classificat, i Carlos Daza, segon, en la modalitat de politges de caça.

Al febrer, el club també va tenir una presència destacada en la 1a Tirada en Línia 3D de l'Associació Catalana de Tir Lliure (ACTLL), celebrada a Salt, on diversos arquers de Poligaris van assolir posicions de podi en diferents categories. Parallelament, es va iniciar la tercera edició de la Super Lliga dels Dimecres, una competició interna que es disputa setmanalment al pavelló d'Argelaguer i que permet als participants sumar punts fins a mitjans de juny.



▲ Campionat Indoor Argelaguer



**REFLUSA**  
REFLUSA MECANITZATS SA

Ronda Les Mates, 28-30 (Pol. Ind. Les Mates)  
17800 OLOT (Girona)  
Tel. 972 26 09 75 - Fax 972 27 03 43  
E-mail: reflusa@reflusa.com - web: www.reflusa.com



▲ Open Fira de Quaresma a Tortellà

Un dels esdeveniments més destacats del mes va ser el 1r Open de Tir amb Arc de la Fira de Quaresma de Tortellà. Amb una trentena llarga de participants, la jornada va combinar competició i divulgació, amb una zona oberta perquè el públic pogués provar el tir amb arc. Com a element distintiu, els premis per als guanyadors van ser productes locals en lloc de medalles, en un ambient festiu que es va completar amb un dinar de germanor. El març va continuar amb una intensa activitat competitiva. A la 1a Tirada Bosc 3D – ACTLL, celebrada a Ca n'Oliver, gairebé la meitat dels arquers de Poligaris participants van aconseguir posicions de podi. També es va posar en marxa la Lliga Polivalent 2026, una iniciativa conjunta



▲ Esmorzars a la Pedrera

amb altres clubs del territori que recupera un format de competició trimestral rotatòria. En la primera prova, disputada a Salt, els arquers del club van obtenir excel·lents resultats en diverses categories. Més enllà de la competició, Poligaris continua apostant per la vida social del club. La recuperació dels esmorzars a la Pedrera, amb sessions d'entrenament posterior, vol consolidar aquest espai com a punt de trobada habitual dels socis. Paral·lelament, el club treballa en millores al recorregut i en nous projectes de futur. Amb tot, Poligaris reafirma el seu compromís amb la promoció del tir amb arc i la dinamització esportiva i social del territori, combinant competició, formació i convivència.



## EUSKAL HERRIA A LA VIOLINADA

enguany s'ha celebrat al nostre poble d'Argelaguer la XVIII VIOLINADA. La trobada d'instrumentistes de corda i afins s'ha dut a terme el segon cap de setmana de febrer, com és habitual, des de divendres dia 6 fins a diumenge dia 8.

La cultura convidada aquest any 2026 fou la d'Euskal Herria, i els músics que ens la feren arribar foren el violinista Arkaitz Miner i el violoncellista Quico Pugés. Excel·lents instrumentistes i persones ben amables i properes, ambdós ens van fer un concert excel·lent la nit de dissabte a la sala del Casal. També van realitzar tres tallers d'instrument durant el cap de setmana. En aquests tallers instrumentals també hi foren mestres referents Simone Lambregts, Francesc Tomàs, Guillem Ballaz i Anaís Falcó. Divendres, després de l'acte d'inauguració hi hagué concert dels grups La Rondalla del Veïnat i La Fídula Harmònica.

Dissabte i diumenge hi hagué dos Tallers de danses d'Euskal Herria amb en Ramon Cardona i l'Enric Badal, i de Danses, contradances i líders amb en Joan Naspleda i en Francesc Tomàs. En Francesc Tomàs, músic fundador i ànima de la Violinada, també va tenir temps per fer un taller d'acompanyament de corrandes.

Una de les activitats més emblemàtiques que es duu al terme cada any és la Cercavila de violinistes i instruments amics, el diumenge al migdia, pels carrers i places d'Argelaguer. Com sempre va ser un èxit de participació i festa.

El dinar popular, el cant de corrandes improvisades i el comiat a Arkaitz Miner i Quico Pugés —que tenien un llarg camí fins a casa— van cloure la XVIII VIOLINADA d'Argelaguer.

Cal agrair a l'equip organitzador la convocatòria i el bon funcionament d'aquesta nova edició.

Un any més el poble d'Argelaguer ha estat lloc de trobada, de treball musical i de festa.

Gràcies pel vostre acolliment i esperem retrobar-nos l'any vinent.

**Enric Badal i Valls**



## QUÈ ES CUINA A ARGELAGUER?



Benvolguts cuiners i cuineres!

Avui us presentem de la mà de la **Margarita Vilar** un plat molt apreciat en la tradició culinària gironina: **ànec amb salsafins**. Aquest tubercle de temporada similar al nap d'agradable textura i de gust dolçenc, resulta ideal per acompanyar molts guisats. Com veureu, li dona un toc especial a la cassola.

La Margarita ens explica que quan va començar a viure en parella era força jove i no en tenia ni idea de cuinar, només sabia fer macarrons. Però tenia la sort que la seva mare era una excel·lent cuinera i va començar a aprendre a fer els plats que feia la mare, seguint les seves indicacions, prenent apunts i passant les notes en net. Actualment cuinar ja és com un *hobby* per ella, en cada plat hi posa molta inventiva. Mai li fa mandra posar-se a la cuina ni l'espanta fer plats molt elaborats. Per Nadal tothom espera

la seva "Sarsuela" i per Sant Esteve la seva sopa de peix.

Sé de més d'un que quan passa per davant de casa seva queda ben seduït per les aromes que surten de la cuina de la Margarita.

I seduïts quedareu pel producte i la tradició quan us atreviu a cuinejar aquest fantàstic plat de festa.

### ÀNEC AMB SALSAFINS per la Margarita Vilar

#### Ingredients (per a 6 persones)

- Un ànec
- 600 g salsafins
- Una ceba gran
- Dos tomàquets
- Brou de carn o pollastre
- Vi blanc
- Farina
- Oli d'oliva, sal i pebre
- Per la picada: alls, julivert, xocolata negra i pa fregit



**Preparació:** Primer de tot, prepararem els salsafins: Els netejarem, pelarem i els bullirem amb aigua i sal uns 15 minuts, no gaire més o es podrien desfer. Un cop escorreguts, els enfarinarem i fregirem en una paella amb oli ben calent. Els reservem.

Tallarem l'ànec a octaus, el salpebrem i l'enrossim en una cassola amb oli. Després el traurem i reservarem.

Amb el mateix oli obtingut, sofregirem la ceba i els tomàquets rallats. Posarem l'ànec a la cassola amb el sofregit, el mullarem amb un raig de vi blanc i deixarem que s'evapori. Tot seguit hi abocarem el brou, que quedi l'ànec mig cobert i anem coent fins que entredreixi. Vagi fent la xup-xup uns 60 minuts a foc suau (aneu-lo punxant de tant en tant per veure si està cuit).

Prepararem la picada amb tots els nostres ingredients (ametlles, alls, julivert, pa fregit i una presa de xocolata) i l'afegirem uns 10 minuts abans que acabi la cocció. Per últim, uns 5 minuts abans, posarem a sobre els salsafins deixant que facin la darrera xup-xup. Sacsejarem bé la cassola que quedi ben repartit i els sabors es barregin.

**Dolors Figueras**

## MOLY

Hola! Em dic Moly, i vaig néixer el 6 de gener de 2020. Soc una *Pyrrhura Molinae* originària del Nord-est d'Argentina.

Com sabeu, hi ha moltes persones que es dediquen a vendre animals d'altres països. Jo vaig tenir molta sort ja que em volien deixar en llibertat per la Garrotxa i a l'hivern no hagués sobreviscut perquè fa molt fred i jo soc de clima tropical. Tenia dies i vivia en una casa de Castellfolit de la Roca dins una caixa de cartró. Aquell dia va arribar la Rocío a dinar amb els seus amics i va ser un amor a primera vista. Em va treure d'aquella caixa freda i em va agafar entre les mans amb molta delicadesa; i en aquell moment la meua vida va canviar.

Em va portar a Argelaguer i allí vaig conèixer a la meua nova

família: la Loli i el J. Antonio. També a dos gats: la Gata i el Muñeco i a tres gossos: la Nona, la Coba i en Piter. La Nona i la Coba van morir ja fa dos anys.

Soc un mini lloro "papillero", és a dir, que em van criar donant-me de menjar amb una xeringa cada dues hores. La Rocío es posava el despertador i m'escalfava l'aigua per preparar-me la papilla que esperava amb moltes ganes. Ja que no estaven preparats per la meua arribada, la Loli i en J. Antonio van sortir a correu per

comprar-me una gàbia enorme

i moltes joguines que vaig

anar descobrint: pilotes,

monopatins, carrets de la

compra... Però a part de

viure a la gàbia, la Loli em

treu cada dia i em deixa

volar per l'habitació. Ella

no deixa de parlar-me.

Recordo que la primera

paraula que vaig dir va ser

"te quiero"; hauríeu d'haver

vist l'alegria de tota la

família quan vaig parlar per primer

cop! Al veure aquesta intensitat

d'emocions vaig començar a posar

més atenció i ara dic un munt de

coses: Rocío, Nona, Mamá, Piter,

quieres pipas?... i fins i tot canto "La

cucaracha".

Depèn de l'època, em posen una piscina

de la meua talla i us he de dir que

m'encanta embrutir els vidres de la Loli.

Això sí! Quan hi ha alguna visita em torno

una mica vergonyós.

En fi... ara ja sabeu de la meua

existència. I voldria acabar

dient amb l'ala al cor, que

no em podria haver tocat

millor família que la que

tinc!

**Moly**



## SALUT I ALEGRIA

Aquesta frase, que és una forma agradable de saludar, també ens serveix com un bon títol per aquest article. Aquest escrit complementa el que vaig fer fa just 3 anys sobre benestar i salut, però avui sense parlar de malalties, sinó d'una informació en positiu: l'evidència científica demostra que el riure i l'alegria tenen beneficis per a la salut, tant mental com física.

El nostre cos té una sèrie d'hormones neuroendocrines que regulen múltiples funcions i que varien en funció del nostre estat d'ànim. Per exemple:

- S'ha demostrat científicament que el riure disminueix les que en podríem

dir «hormones de l'estrès», com ara l'epinefrina i el cortisol (fins a un 40%).

- El riure social desencadena l'alliberament d'endorfines, que són «opiacis endògens» dins el nostre cervell.
- El riure pot alterar també l'activitat de la dopamina i la serotonina, neurotransmissors clau en la regulació de l'estat d'ànim.

I quines implicacions clíniques té tot plegat? Doncs en té a diversos nivells:

**Salut cardiovascular.** Estudis han demostrat que persones que riuen diàriament tenen menys malalties

cardíacques, menor risc d'ictus i d'hipertensió.

**Sistema immunitari.** El riure activa certes cèl·lules essencials per a la immunitat. Aquest efecte pot ser beneficiós en persones amb càncer o certes infeccions cròniques. D'una forma més indirecte, recentment s'han publicat estudis sobre la implicació del cortisol a la metastasi tumoral.

**Salut mental.** Hi han varis estudis que demostren que el riure i les teràpies basades en el riure, milloren la simptomatologia ansiosa, depressiva i la qualitat del son. El riure redueix el cortisol

i pot millorar l'apoderament en persones amb problemes de salut mental.

Així doncs, la medicina que receptem avui és bona de prendre: Riure cada dia una estona.

I com que una imatge val més que mil paraules, uns dibuixos de Claude Serre, dibuixant Algèria - francès (1938-1998). Fa molts anys vaig descobrir el seu llibre: *Humour noir et homes en blanc* - 1972. Com podeu veure, humor negre, satíric i sense paraules.

Joan Cabratosa i Pla  
Metge de família



**BERNAU**   
FERRETERIA Mas-Ventura s.l.

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>BERNAU BESALU</b><br>C/ Piscina, 1<br>17850 Besalú<br>Tel. 972 590 286<br>besalu@bernauindustrial.com | <b>BERNAU BANYOLES</b><br>C/ Teixidor, 1<br>17820 Banyoles<br>Tel. 972 580 715<br>info@bernauindustrial.com | <b>BERNAU OLOT</b><br>Ctra. de la Canya, 82<br>17800 OLOT<br>Tel. 972 694 973<br>olot@bernauindustrial.com |
|--|---|--|

  
**CYCOSA**

Funerària  
**BESORA**

Des de 1642 al seu servei

Carretera de la Canya, 97 Olot - Tel. 972261075 (24h)  
www.besora.es

  
**INGENING**

Pol. Ind. Can Portella, 29  
17853 Argelaguer (GIRONA)  
+34 972 268 105  
comercial@ingening.com



## VIURE MILLOR AMB MENYS: UN CURS PER REPENSAR LA NOSTRA MANERA DE VIURE

Vivim en una època de canvis accelerats. L'energia és més cara i incerta, els aliments recorren milers de quilòmetres abans d'arribar al plat, els residus s'acumulen i la sensació que "anem sempre amb presses" s'ha convertit en normalitat. Moltes persones intueixen que aquest ritme no és sostenible, ni per al planeta ni per a nosaltres mateixos. Però sovint no sabem per on començar a canviar.

El curs "**Viure millor amb menys**" neix precisament d'aquesta necessitat: oferir un espai de reflexió pràctica i compartida per aprendre a viure amb menys dependència, menys despesa, menys impacte... i, alhora, amb més sentit, més autonomia i més qualitat de vida.

No es tracta de tornar enrere ni de renunciar a tot. Es tracta de fer-nos preguntes incòmodes però necessàries: Què necessitem realment per viure bé? De què depenem massa? Quines habilitats hem perdut com a comunitat? Com podem recuperar sobirania sobre aspectes bàsics de la nostra vida quotidiana?

Al llarg del curs es treballen temes molt propers al dia a dia: l'energia que consumim, l'alimentació, el transport, el consum, el temps lliure, l'habitatge i les relacions de veïnatge. Sempre des d'una mirada pràctica, realista i adaptada a la vida quotidiana d'un poble com el nostre.

Parlem, per exemple, de com reduir la factura energètica sense perdre confort, de com alimentar-nos millor depenent menys del supermercat, de com allargar la vida dels objectes, de com compartir recursos amb altres veïns o de com recuperar habilitats bàsiques que ens fan més autònoms. També reflexionem sobre com la simplicitat pot ser una font de benestar i no una renúncia.

Un dels valors centrals del curs és que no és només teòric. És un espai de conversa, d'intercanvi d'experiències i d'aprenentatge mutu. Tothom hi té alguna cosa a aportar, ens trobem amb problemes similars i tots tenim petites solucions que poden inspirar els altres.

A més, el curs posa el focus en el paper del veïnat i de la comunitat. Moltes de les coses que avui intentem resoldre individualment es poden afrontar millor col·lectivament: compartir eines, coneixements, espais i iniciatives fa que siguem més resilient davant les dificultats i, alhora, reforça els vincles entre nosaltres.

"**Viure millor amb menys**" no és un curs per experts, sinó per persones normals que volen entendre millor el món en què viuen i trobar maneres senzilles i concretes de viure d'una manera més coherent, més tranquil·la i més sostenible.

El curs es pot seguir **en format en línia**, de manera còmoda i al ritme de cadascú. I, si hi ha prou interès i ganes, també es pot **valorar la possibilitat de fer una edició presencial a Argelaguer**, que permetria compartir encara més l'experiència i reforçar els vincles entre veïns.

En un context de canvis globals que sovint ens superen, aquest curs és una invitació a començar pel que tenim més a prop: casa nostra, el nostre dia a dia i el nostre poble. Perquè, al capdavant, viure millor amb menys pot ser també una manera de viure més a prop dels altres.

Miquel Tort

Web del curs:  
<https://viuremilloramambmenys.wordpress.com/>

## 20 ANYS DE TERÀPIA I DESENVOLUPAMENT

Sí, han passat ja més de 20 anys des que la meva dona, embarassada de bessons, el meu fill Nico i jo vam deixar el pis de Les Preses i vam arribar al poble, installant-nos a una gran casa per encabir la nombrosa família que seriem, les freqüents visites familiars i construir un centre on oferir serveis de fisioteràpia, teràpia corporal i acompanyaments terapèutics de desenvolupament humà. Com passa el temps!

Vam començar utilitzant una de les habitacions com a consulta provisional mentre aixecàvem amb el meu pare les parets del que seria el Centre de Teràpia i Desenvolupament. En la construcció em van ajudar el meu sogre Karl-Heinz, en Joan el fuster, un guixaire i un amic electricista. L'Artur, el paleta, em va ajudar en tot el procés i amb un jardiner van acabar els exteriors. Els rètols van ser cosa de l'Eduard Granados. L'esperit de la construcció sempre va ser crear un espai cuidat i fet amb materials nobles que convidés al recolliment i la sensació de tranquil·litat.

Al llarg d'aquests anys pel centre han passat nombrosos professionals que han ofert els seus coneixements i serveis: fisioteràpia, teràpies corporals, processos de desenvolupament humà, educació Seitai, constellacions familiars, osteopatia, massatges terapèutics, acompanyaments educatius per a pares, mediació familiar, dansa i moviment, psicoteràpia per a joves, ioga, pilates,

moviment amable... i des del darrer any, meditació.

L'estiu del 2017, quan el meu germà petit, l'Arturo, va morir, vaig heretar el Buda de pedra que tenia al seu jardí i el vaig col·locar a l'exterior del centre. Durant els anys següents va anar prenent forma la idea de renovar el nom del Centre de Teràpia i Desenvolupament i passar a dir-nos "**PAU SA, seu de pau i salut**". El nou logotip recull els elements que mostra el Buda: un bol a la base i una esfera a punt de reposar-hi.

A PAU SA continuem oferint diferents mètodes de treball corporal i d'acompanyament personal amb un objectiu senzill i profund: ajudar a trobar més salut, més benestar i una mica més de pau en el dia a dia.

Demana per nosaltres, els professionals que hi treballeu ens agrada el que fem i som bons en la nostra feina; t'orientarem si tens qualsevol dubte o vols parlar amb nosaltres. T'atendrem amb molt de gust. També pots fer una ullada a la nostra web [www.pausa.cat](http://www.pausa.cat).

Vull aprofitar per agrair al poble d'Argelaguer la seva acollida i confiança, i a totes les persones que ens han ajudat i acompanyat durant aquests vint anys.

Que en siguin molts més!

Joan Rodríguez



Seu de pau i salut

## MARIA GAY I LA CLÍNICA SALUS

La Maria Gay i Tibau va néixer a Llagostera, el 24 d'octubre de 1813. Als dos anys es va quedar òrfena de pare, i la seva mare es va haver d'ocupar del manteniment de la família. L'estiu del 1850 la mare emmalaltí greument, i fou traslladada a l'antic Hospital Santa Caterina de Girona, on morí.



La Maria s'installà a Girona, on va treballar de minyona i educadora dels cinc fills de la família Ros Llausàs. L'any següent, la Maria va entrar a formar part de la Tercera Ordre Dominicana, on va professar com a Terciària. En aquella època si a les dones els agradava la cura dels malalts, el noviciat era gairebé l'única forma d'accedir a professions com la infermeria. La Maria alternava les seves feines domèstiques amb l'atenció als malalts, que arribaven a casa del Doctor Amerio Ros. Ella els rebia i escoltava llurs necessitats, per passar després al Doctor tota la informació rebuda. Al 1870, la Maria va fundar l'"Instituto de las Hermanas de San

José de Gerona", conegut inicialment com les "vetlladores" de malalts. Aquest centre es va fer notori a tot Girona, i després es va expandir per altres centres, com el de la Bisbal, Lloret de Mar, Torroella de Montgrí,... També van fundar el Centre Geriàtric Maria Gay de Girona (1876), la Clínica del Remei a Barcelona (1924) i la Residència Santa Maria del Tura d'Olot (1969), on va passar els seus darrers anys la Maria Branyas (la dona més longeva de la història). Posteriorment van fundar centres a l'estranger: al Congo, a Roma, a Guinea Equatorial, al Camerun, a Veneçuela, a Colòmbia,... La Maria va traspasar el 1884, però el seu llegat encara perdura. L'any 2013 el Papa Francesc va aprovar les seves virtuts heroiques i li va atorgar el títol de "venerable", pas previ a la canonització. Gràcies a les Germanes de Sant Josep de Girona, també s'ha permès obrir centres com la Clínica "Salus Infirmorum" de Banyoles (que en llatí significa "Salut dels Malalts").



La clínica es va inaugurar el 19 de juliol de 1964, i va formar part del principal centre de cura de malalts del Pla de l'Estany. Aleshores els únics serveis mèdics que s'oferien eren cirurgia, traumatologia i ginecologia. Encara no existia el concert amb la Seguretat Social i els ingressos eren molt minsos. Va ser al 1986 quan es va formalitzar el concert amb la Seguretat Social i, a poc a poc, la Clínica va anar ampliant i millorant les seves instal·lacions

amb nous quiròfans, consultes externes, rehabilitació... A dia d'avui, és el centre de referència del Pla de l'Estany; i ofereix 34 especialitats mèdiques, consultes externes, 3 quiròfans, radiologia amb un ressonador i ecografia-doppler, laboratori, rehabilitació i urgències. Gràcies, Maria, per ser una dona tan caritativa i amb tanta empena, disposada sempre a cuidar malalts.

**Dr. Héctor Cruz**

Neuròleg a l'Hospital Trueta, Hospital d'Olot i Clínica Salus



Avinguda Girona, 2 - 17800 Olot  
Tel. 972 26 01 50 - Fax 972 26 98 99  
[www.bassolsenergia.com](http://www.bassolsenergia.com)



# ENDEVINA ON SÓN

Solució número anterior



**CORBALAN ASSESSORS - DES DE 1986**

**I-SEGUR BANYOLES**  
CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL

El dia que no hi siguem, que quedi tot ben cobert sense càrregues, sense tràmits, sense preocupacions.

Informa't de les nostres assegurances de decessos.

També per majors de 65 anys, a prima única.

BANYOLES: Ps. Paisos Catalans 96 Entsol A • 972.57.19.96 • info@i-segurbanyoles.cat



Afores, s/n - 17853 ARGELAGUER (Girona) - Spain  
Tel. 972 68 70 20 - Fax 972 68 74 16  
info@calesdellierca.com - www.calesdellierca.com

**“ARA PAGO NOMÉS PEL QUE CONDUEIXO”**

Nova Drive X km  
Pagui només pels quilòmetres que conduïxti.  
Ni un cèntim més!!!

OLIV. C. Clotens, 36  
Tel. 972 254 712  
RIPOLL. Pl. Progrés, 1  
Tel. 972 790 149  
www.punset.com

Seguros Bilbao

## JUGUEM!

### Anem a l'antiga Roma

Busca les equivalències d'aquests nombres romans i resol les operacions.

- XIV \_\_\_\_\_ XII + XX \_\_\_\_\_
- CXXIV \_\_\_\_\_ LIV + XVI \_\_\_\_\_
- LXIII \_\_\_\_\_ XIII + VIII \_\_\_\_\_
- LXXII \_\_\_\_\_ LVII - XI \_\_\_\_\_
- CMX \_\_\_\_\_ CVII - IX \_\_\_\_\_
- MDII \_\_\_\_\_ MV + XV \_\_\_\_\_
- MCCDXXXI \_\_\_\_\_



### Ho saps?

Quin animal d'aquests és un paquiderm?



### Per pintar



### Agrupar les paraules

Agrupar aquestes paraules per temes. Posa un títol a cada grup.

préssec, bicicleta, gris, porta, autobús, turquesa, beix, daurat, mango, pinya, finestra, vaixell, platejat, llimona, ficsia, sostre, tren, bany, paret, mandarina, indi, albercoc, cotxe, avió, cuina.

| Taol | Taol | Taol | Taol |
|------|------|------|------|
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |
|      |      |      |      |

### Enigma matemàtic

Si penses i calcules, podràs trobar el valor de cada figura i resoldre aquest enigma matemàtic.

|    |    |       |       |   |       |
|----|----|-------|-------|---|-------|
|    |    |       |       | → | _____ |
|    |    |       |       | → | _____ |
|    |    |       |       | → | 30    |
|    |    |       |       | → | 21    |
| ↓  | ↓  | ↓     | ↓     |   |       |
| 29 | 27 | _____ | _____ |   |       |

\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ 9 7 \_\_\_\_\_

## SOLUCIONS

3 7 9 8 5  
25 23 22 29

|    |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|
| 21 |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |
| 30 |  |  |  |  |
| 23 |  |  |  |  |

14 XII + XX 32  
CXXIV 124 LIV + XVI 70  
LXXII 72 LVII + VIII 46  
CMX 910 CVII - IX 98  
MDII 1502 MV + XV 1020  
MCCDXXXI 1281

# Argelaguer

# ROSER 2026

8, 9 i 10 de maig

## DIVENDRES 8

18 h Toc de Festa per les  
Campaneres

18.30 h Exposició Viva: "Any Garell,  
10 anys de llegat"  
a la Capella Santa Anna

20.30 h JAMPO  
al Casal

## NIT JOVE

23 h Concert Eskaldats

00.30 h Dj Paprika

2 h Dj Palli  
al Pavelló

## DISSABTE 9

10 h Passejada Popular  
Sortida davant de l'Ajuntament

13.30 h Dinar Popular a càrrec de  
l'AFA (Porta plats i coberts)  
a la Plaça de la Generalitat

20 h Teatre "Solitud a Stromboli"  
amb Fina Rius

Direcció: Inma Colomer  
Dramatúrgia: Núria Casado  
Entrada 3€  
al Casal

## DIUMENGE 10

9 h Esmorzar Popular  
a l'exterior del Pavelló

10.30h Cercavila de la Faràndula  
Sortida des de l'Ajuntament

10.45 Missa Cantada  
a l'església de Santa Maria

12h Ballada de la Faràndula

12.30h Ballada de Sardanes amb la  
Cobla Foment del Montgrí  
a la Plaça de la generalitat

18h Espectacle Familiar: "Rucs, la  
maledicció del Bruixot"  
de la Pera Llimonera

Entrada 3€  
al Casal

20h Toc de fi de festa per les  
Campaneres

