

# Revista d'El Far d'Empordà





## HORARI DE SERVEIS

### AJUNTAMENT

Obert cada dia de dilluns a divendres de 10 a 13.30 h

I dimarts a la tarda de 15 a 17.30 h.

Podeu trucar per concertar cita prèvia a hores convingudes.

### SERVEIS SOCIALS

Treballadora social

Educadora social

Trucar de dilluns a divendres de 8.30 a 14.30 h.

### SERVEI D'URBANISME

Arquitecta municipal.

Demandar cita prèvia a l'Ajuntament.

### JUTJAT DE PAU

Jutgessa de Pau.

Demandar cita prèvia a l'Ajuntament.

### RECOLLIDA DE MOBLES, TRASTOS VELLSS I RESTES VEGETALS

A la depuradora municipal els dissabtes de 8 a 14 h.

### CORREUS

Horari d'atenció al públic:

De dilluns a divendres de 13 a 13.30 h.

Oficina de Correus de Vilamalla.

### ESCOLA

Horari acadèmic: De 9 a 12.30 h i de 15 a 16.30 h.

### CASAL DE LA GENT GRAN

De dilluns a divendres de 15 a 19 h.

### CONSULTORI MÈDIC

Metge: **Dr. Pedro Aparicio**

Infermera: **Dolors Golobardes**

Dimecres de 8 a 13 h. Per demanar hora de visita programada i

receptes, trucar al 93 326 89 01

o per internet programació de

visites.gencat (cal tenir la targeta

sanitària a mà). També podeu

trucar al dispensari del Far i als

dels pobles adjunts en horari de

visita. Laborables fora dels horaris

d'atenció, podeu contactar amb el

CAP Josep de Masdevall o trucar al

112 per emergències. Festius i caps

de setmana podeu trucar al 112 per

emergències o anar a l'Hospital de

Figueres.

### MISSES

Consultar horaris a l'Església de

Sant Martí, a l'Ajuntament, al casal

de la gent gran i xarxes socials del

poble.

## TELÈFONS

Ajuntament.....972 51 11 08

Fax.....972 67 36 05

Serveis socials.....972 52 20 00

Dispensaris Municipals:

Far d'Empordà .....972 502 905

Fortià.....972 53 41 88

Vila-sacra .....972 50 56 53

Riumors.....972 53 42 72

Escola .....972 67 00 88

Casal de la Gent Gran .....972 49 92 13

Mossèn Carles Sánchez .....609 57 13 82

Mossos Esquadra.....112

Polícia Nacional .....091

Polícia Nacional (Figueres) .....972 67 75 60

Guàrdia Urbana (Figueres) .....972 51 01 11

Bombers .....112

Creu Roja (Figueres) .....972 67 29 39

**Emergències .....112**

CAP Ernest Lluch .....972 67 76 31

CAP Josep de Masdevall.....972 50 23 64

Servei cita prèvia CAP .....93 326 89 01

Hospital de Figueres.....972 50 14 00

Clínica Santa Creu .....972 50 36 50

Hospital Dr. J. Trueta .....972 94 02 00

Protecció civil .....972 50 11 90

Consell Comarcal Alt Empordà..972 50 30 88

Renfe (Figueres).....912 320 320

Estació autobús (Figueres).....972 67 33 54

Diputació Girona.....972 18 50 00

**AUTOBÚS ESCOLAR E.S.O. I.E.S. CENDRASSOS: Sortida: El Far 7.50 h - Arribada: 15 h**

## FESTES LOCALS DEL FAR D'EMPORDÀ

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

**Festa d'estiu:** Durant el mes de juliol o agost.

## HORARIS SARFA

Figueres (estació)	08.00	09.00	13.30	17.30	18.30	20.15	Torroella de Montgrí	06.25	07.25	12.10	14.40	17.10	18.55
El Far d'Empordà	08.10	09.10	13.40	17.40	18.40	20.25	Ullà	06.30	07.30	12.15	14.45	17.15	19.00
Fortià	08.14	09.14	13.44	17.44	18.44	20.29	Belcaire d'Empordà	06.35	07.35	12.20	14.50	17.20	19.05
Riumors	08.17	09.17	13.47	17.47	18.47	20.32	L'Escala	06.45	07.45	12.30	15.00	17.30	19.15
La Bomba	08.20	09.20	13.50	17.50	18.50	20.35	Viladamat	06.55	07.55	12.40	15.10	17.40	19.25
Vilamacolum	08.25	09.25	13.55	17.55	18.55	20.40	L'Armentera	07.00	08.00	12.45	15.15	17.45	19.30
Vilacolum	08.30	09.30	14.00	18.00	19.00	20.45	St. Pere Pescador	07.05	08.05	12.50	15.20	17.50	19.35
Torroella de Fluvià	08.35	09.35	14.05	18.05	19.05	20.50	Torroella de Fluvià	07.10	08.10	12.55	15.25	17.55	19.40
St. Pere Pescador	08.40	09.40	14.10	18.10	19.10	20.55	Vilacolum	07.15	08.15	13.00	15.30	18.00	19.45
L'Armentera	08.45	09.45	14.15	18.15	19.15	21.00	Vilamacolum	07.20	08.20	13.05	15.35	18.05	19.50
Viladamat	08.50	09.50	14.20	18.20	19.20	21.05	La Bomba	07.25	08.25	13.10	15.40	18.10	19.55
L'Escala	09.00	10.00	14.30	18.30	19.30	21.15	Riumors	07.28	08.28	13.13	15.43	18.13	19.58
Belcaire d'Empordà	09.10	10.10	14.40	18.40	19.40	21.25	Fortià	07.31	08.31	13.16	15.46	18.16	20.01
Ullà	09.15	10.15	14.45	18.45	19.45	21.30	El Far d'Empordà	07.35	08.35	13.20	15.50	18.20	20.05
Torroella de Montgrí	09.20	10.20	14.50	18.50	19.50	21.35	Figueres (estació)	07.45	08.45	13.30	16.00	18.30	20.15

Diaris - de dilluns a diumenge

# Sumari

Horari de serveis, telèfons .....	2
Sumari i editorial .....	3
L'Ajuntament informa .....	4
L'escola .....	9
L'AMPA, el complement de l'escola .....	17
El Far, seu del nou centre per la interpretació del paisatge de l'Alt Empordà .....	18
Notícies del Molí de la Torre .....	20
Lídia Llaó Bret .....	23
El Far d'Empordà celebra el dia de l'aigua amb dos actes .....	26
Noms, renoms i malnoms de les cases d'El Far d'Empordà .....	28
L'Anna M. i en Josep del mas Xom .....	30
Bocins de temps del casal de la gent gran .....	33
Festa de la gent gran 2023 .....	35
La Juanita del mas Genís .....	36
Dia mundial contra el maltractament a les persones grans .....	39
Primera trobada de jutges i jutgesses de l'Alt Empordà .....	41
La logopèdia, una professió desconeguda .....	43
Oriol. Nom d'ocell, nom de noi .....	44
Collage carnestoltes .....	46
Els menestrals .....	49
Passejant entre herbes .....	54
De refranys i frases fetes .....	57
Escriure a mà .....	58
Hi ha futur .....	59
La insuficiència cardíaca .....	61
L'ús del calçat minimalista i els seus beneficis .....	63
Mossèn Josep Matarrodona .....	65
Olga Torras i Romans .....	68
Un estiu al casal de la Quadra .....	69
Recomanacions lectores... ..	70
I tu, com ho dius? .....	72
Passat i present .....	73
El Far actiu, agenda d'activitats .....	74
Receptes .....	82
Entreteniments .....	87
Programa de la festa .....	91

**PORTADA:** Imatge cedida per Rosa Maria Moret  
**CONTRAPORTADA:** Imatges cedides per Carles Arnall  
**EDITA I PATROCINA:** Ajuntament El Far d'Empordà  
**IMPRIMEIX:** Impremta Pagès

# EDITORIAL

Segons la definició oficial dels acadèmics, una revista és una publicació periòdica, generalment finançada per publicitat o pels lectors. Les revistes són publicacions periòdiques en què intervenen diversos autors, amb intervals regulars d'aparició en números. En el cas de la revista FARUS però, hi podríem afegir tot un seguit de característiques que li donen un plus de vàlua i que la fan única per a tots els que vivim i estimem el Far. Els seus lectors són també, en part, els seus autors. Recollir les activitats i els fets que han destacat durant l'any fan que sigui un document viu de la seva història i que plasmi el batec diari dels seus habitants.

Del plec de pàgines que intenten englobar aquest curs anual en podríem destacar les eleccions municipals, les festes, la posada en funcionament de l'Amazon, el pols diari del casal de la gent gran i de l'escola,...

Si hem de subratllar algun esdeveniment que hagi sobresortit durant l'any és també l'augment constant de les temperatures que hem experimentat de manera repetitiva al llarg dels mesos. El canvi climàtic es fa notar i aquest any ha estat especialment sec, amb restriccions d'aigua puntuals, l'assecamament d'alguns pous i la inexistència des de fa molts mesos del Manol al seu pas pel nostre municipi. A finals del mes de març vam presentar el llibre dedicat a l'aigua i com una premonició, s'està convertint en un testimoni mut d'un temps i un paisatge natural i humà difícil de rescatar. D'aquí la tria de la nostra contraportada.

L'aspecte positiu però és la recuperació de l'entorn de la part posterior de l'església, amb el seu enjardinat i il·luminació que vam estrenar a finals del mes de juliol i que hem volgut mostrar a la portada.

El poble està en constant canvi. Un canvi que la revista intenta copsar en la mesura de les seves possibilitats per tal de donar fe d'aquí a unes dècades que el que avui és present s'haurà convertit en passat.

Bona lectura i **bon Sant Martí!**

*La comissió redactora de la revista*



Amb el suport de:



Ajuntament  
El Far d'Empordà



Diputació de Girona



# L'AJUNTAMENT INFORMA

L'Ajuntament del Far d'Empordà continua compromès amb el creixent benestar de la nostra comunitat. L'horitzó de l'any venidor s'entreveu carregat d'oportunitats i creixement per al nostre municipi. En aquest context l'Ajuntament renova la seva dedicació a la millora de la qualitat de vida dels elfarencs. Actualment, es porten a terme diverses obres i projectes significatius que transformaran el nostre entorn urbà i rural, amb l'objectiu de millorar la mobilitat, l'accessibilitat i la infraestructura local, sempre amb la vista posada en el bé comú i el progrés.

## **Nova il·luminació de l'Església de Sant Martí**

Aquest any 2023 s'han dut a terme les obres d'instal·lació de la nova il·luminació de l'església de Sant Martí. Aquesta moderna tecnologia LED no només realça la seva bellesa arquitectònica sinó que també té un impacte positiu en el medi ambient. La nova il·luminació no només millora la visualització de l'església de nit, sinó que també redueix significativament el consum energètic, ajudant a disminuir la nostra empremta de carboni. És un pas important cap a un futur més sostenible per al nostre poble i un regal per als amants de la història i l'arquitectura. L'encesa de la nova il·luminació es va dur a terme durant la Festa d'Estiu.



## **Inauguracions de la Plaça Llevant i l'aparcament del Carrer de la Font.**

Durant el 2023 han finalitzat les obres d'urbanització dels Carrers Nou, Font i Oliva, que inclou la plaça per aparcament de vehicles, i també les obres d'aparcament i zona verda de la Plaça Llevant, situada darrere l'església. La millora d'aquests espais s'ha realitzat amb l'objectiu d'endregar les zones d'aparcament del nucli, i alhora millorar la qualitat de vida dels elfarencs gràcies a les zones verdes. Aquests espais es van inaugurar durant la passada Festa d'Estiu.



## Inauguració i presentació del Centre d'Interpretació del Paisatge

L'Ajuntament del Far d'Empordà i el Consell Comarcal de l'Alt Empordà han treballat conjuntament per la creació del Centre d'Interpretació del Paisatge situat a l'antiga rectoria del nostre municipi. El passat 30 de març es va inaugurar a la Plaça de l'Església aquest espai, dedicat a la divulgació dels valors i la diversitat de paisatges de la comarca.

En concret el centre està enfocat tant a la població general com al públic escolar, i inclou un espai d'exposició interior, tres espais de miradors situats en punts estratègics del municipi i itineraris per a viure i veure el paisatge rural, industrial i urbà que envolta el municipi.



## Obres de connexió del Carrer de Baix i el mirador del Carrer Processó

S'han iniciat les obres de connexió del Carrer de Baix amb el mirador del Carrer Processó del costat del Casal de la Gent Gran. Aquesta actuació incorpora un triple objectiu: per una banda es millora la connectivitat dels espais públics, connectant la part més elevada del municipi amb la zona baixa. També s'incorpora una rampa que millorarà l'accessibilitat dels usuaris del Casal de la Gent Gran, alhora que es dota al Casal d'espais exteriors més grans i de més qualitat.

L'actuació se situa a la parcel·la recentment adquirida per l'Ajuntament, situada al costat del Casal de la Gent Gran i suposarà l'augment de superfície

de terrassa exterior del Casal, i d'espais verds, donant-se continuïtat a la utilització dels materials utilitzats a les obres de reurbanització de l'any 2013.



## Ampliació del sistema de videovigilància

S'ha realitzat una ampliació significativa del sistema de videovigilància, amb la instal·lació de noves càmeres en diversos punts estratègics del municipi on hi ha una major afluència de vehicles. Aquesta iniciativa, que se suma a la instal·lació inicial del sistema de videovigilància realitzat al 2018, té com a objectiu principal garantir la seguretat dels ciutadans i millorar la supervisió del trànsit, contribuint a un entorn més segur per a tothom.

## Re-asfaltatges del Camí de Siurana i la Carretera de Vilatenim

S'inicien els treballs de re-asfaltatge per la millora del Camí de Siurana i la Carretera de Vilatenim, vies molt transitades i on s'ha detectat alguns deterioraments estructurals superficials que podien afectar a la transivitat i seguretat viàries.

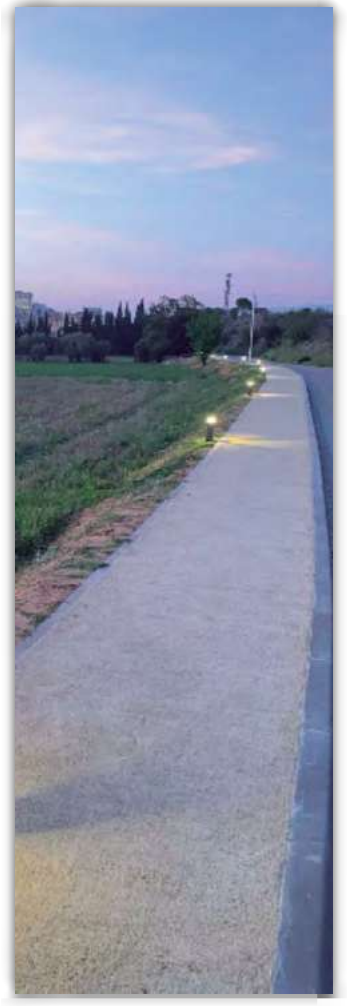
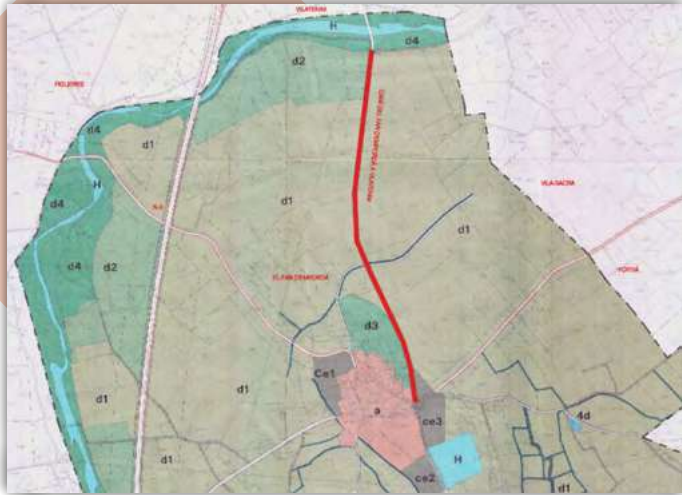
El Camí de Siurana es tracta d'un tram d'uns 550 metres de longitud i una amplada de 5 metres, mentre que la Carretera de Vilatenim té una llargada de 1.480 metres i una amplada de 10 metres.



## Camí d'enllaç de vianants entre l'Oliva i el Camí de Siurana

Han finalitzat les obres del nou camí d'enllaç de vianants que connecta el barri de l'Oliva amb el camí de Siurana. Aquesta nova infraestructura no només millora la mobilitat dels residents d'aquesta àrea, sinó que també suposa una millora estètica de l'àmbit. Aquest camí proporciona una ruta còmoda i accessible per als vianants, afavorint la connexió i fomentant un estil de vida actiu.

Es tracta d'un projecte que parteix de l'anàlisi i objectius definits en l'Estudi d'ordenació de les zones verdes i espais lliures del Far d'Empordà, en el qual es proposava fer una connexió apta i exclusiva per a vianants per tal de connectar el nucli antic del Far d'Empordà amb el veïnat de l'oliva i el seu entorn més immediat de forma circular passant pel camí de Siurana i el de Fortià.



## Dinamització i manteniment del parc de salut

Un any més, l'Organisme de Salut Pública DIPSA-LUT, en estreta col·laboració amb l'Ajuntament, ha continuat fomentant la salut i el benestar a la nostra comunitat amb les sessions d'exercici físic al Parc de Salut Urbà de l'Oliva. Cada dimarts, de 9 a 10 h, aquest espai verd es converteix en el lloc ideal per mantenir-se actius i en forma. Aquesta iniciativa promou un estil de vida saludable, reforçant els llaços entre veïns i veïnes, i demostra que la salut és una prioritat que uneix a la nostra comunitat.



## Parc infantil al Veïnat de l'Oliva

L'Ajuntament està treballant per ampliar l'actual parc de salut ubicat al Veïnat de l'Oliva amb la instal·lació de jocs infantils. L'ampliació del parc existent representa un pas significatiu en la millora de l'espai urbà de la qualitat de vida dels residents de l'Oliva, fomentant aquest espai com a lloc de trobada per a les famílies.

Aquest any també s'ha dut a terme un manteniment del parc de salut urbà, assegurant que aquesta àrea segueixi essent un lloc agradable per a l'exercici i la promoció d'un estil de vida saludable.



## Adequació del C/Pau Casals per a ús escolar

Està prevista l'adequació de la parcel·la situada al carrer Pau Casals, adquirida pel consistori darrerament, per a ús exclusiu de l'escola. Aquesta iniciativa implicarà la pavimentació i el tancament d'aquest espai, creant un entorn segur i adaptat per als estudiants.

## Instal·lació d'un observatori d'ocells als Estanys del Far

S'està treballant per tal d'instal·lar un observatori d'ocells a la zona dels Estanys. Es preveu que sigui un aguaitador de fusta tancat d'una sola alçada, amb una bancada interior. Aquesta nova instal·lació oferirà als amants de la natura i als observadors d'ocells una oportunitat única per explorar la diversitat d'aus que habiten aquesta àrea.

## Adquisició de finques de la Plaça Major 6 i 7 i Carrer Sant Martí 1

L'Ajuntament ha adquirit les finques situades a la Plaça Major 6 i 7 i al Carrer Sant Martí 1, amb l'objectiu d'ubicar-hi un petit magatzem per la brigada municipal. Aquesta inversió permetrà una millor organització dels recursos i una resposta més eficaç a les necessitats del municipi en termes de manteniment i neteja.



Aquest projecte també contempla la creació d'una zona diàfana, amb l'objectiu de donar cabuda a les diferents entitats socials del municipi. Aquest espai serà una plataforma per a la comunitat, on es podran realitzar reunions, esdeveniments i activitats que promoguin el benestar i la cohesió social.

### **Adquisició de la finca del Carrer Centre, actual pàrquing temporal**

Actualment es troba en curs l'expedient per a l'adquisició de la finca situada al Carrer Centre, on actualment s'ha habilitat un pàrquing temporal i una àrea d'aportació de residus.

Alhora s'iniciarà l'elaboració del projecte vinculat a aquesta finca, el que suposa la remodelació i embelliment del centre del poble. Aquest projecte preveu millorar l'accessibilitat a alguns dels equipaments més rellevants, com l'Escola o la Sala, la creació d'aparcament, etc.

### **Contractació d'un jardiner per al manteniment de les zones verdes**

Des del passat mes de juliol es compta amb un nou jardiner temporal en plantilla amb la finalitat de portar un manteniment apropiat dels parcs, jardins i zones verdes. Amb aquest contracte es pretén millorar les condicions d'alguns espais del poble que la ciutadania podrà apreciar en els propers mesos.

Aquesta contractació dona continuïtat a la contractació d'un jove jardiner en pràctiques, contractació que es va materialitzar a través del programa de Garantia Juvenil.

### **Elaboració del Projecte dels carrers del Veïnat de l'Oliva**

S'inicia la tramitació per a elaborar el projecte d'urbanització dels Carrers del Veïnat de l'Oliva, conjuntament amb la planificació i recerca del finançament. Es tracta de la primera fase d'un projecte molt esperat que parteix dels objectius de pavimentació dels carrers, soterrament i integració de les instal·lacions i integració i millora dels espais comunitaris del veïnat.

### **Continuïtat en el desenvolupament del Polígon les Pedroses**

El polígon industrial Les Pedroses ha marcat un pas fonamental en el seu camí cap a la plena funcionalitat. Un cop recepcionades les obres d'urbanització, ha entrat en una nova etapa d'activitat, amb diverses empreses treballant per dur a terme les obres i els tràmits necessaris per establir-se en aquest polígon logístic. Aquesta dinàmica reforça la determinació de convertir Les Pedroses en un polígon logístic de referència, contribuint al creixement econòmic i la creació de llocs de treball a la nostra comunitat.

**L'AJUNTAMENT QUEDA  
A LA VOSTRA DISPOSICIÓ  
I US DESITGEM A TOTS MOLT  
BONA FESTA  
DE SANT MARTÍ!**





# L'ESCOLA

## ELS GRUPS DE L'ESCOLA CURS 2023-2024

Us presentem els grups d'alumnes que aplega l'escola EL FAR D'EMPORDÀ durant el curs escolar 2023-2024.

### KANDINSKI



Som la Vega, l'Oriol, l'Ona, en Lleó, la Martina L., la Cristina, la Yasmine i la Martina M. amb les senyoretes Sònia i Helena

### MIRÓ

Som en Cándido, la Lluïsa, la Gala, l'Alba, l'Helena, l'Oriol, l'Orlina, en Lluç, en Manuel, l'Artur i en Nil amb la senyoreta Alba i l'Eva



## ALEXANDER CALDER

Som la Berta, l'Elna, en Kai, la Keyla, l'Enrique, la Indira, en Josep, la Martina, l'Aniol, en Nil, la Maria, l'Abril, l'Arnau i l'Otger amb la senyoreta Raquel



## IRIS SCOTT

Som l'Hugo, la Yasmine, la Lia, la M. Carmen, la Clara, la Nora, la Queralt, l'Arnau, la Jana, en Nikolay, la Marta, la Isabella, l'Aina, la Judit, la Rut, en Roc i en Ferran amb la senyoreta Rosa Maria



## JOSEP MINISTRAL

Som la Isona, l'Alex, la Blanca, la Mia, la Berta B., la Mariona, la Valentina, l'Ona, en Guillem, la Jana, la Núria, la Berta C. i l'Alba amb la senyoreta Marta



## MADemoiselle MAURICE

Som la Sara M., la Eszell,  
en Martí, en Pau, en Guim,  
en Zakariya, la Sara  
O., en Ferran, en Marc,  
l'Àngel i l'Arnau amb la  
senyoreta Laura



## PAUL KLEE

Som la Carmen, en Nil,  
la Cèlia, la Dúnia, l'Abril  
M., en Pau, la Lia, la  
Gala, la Vera i l'Abril B  
amb la senyoreta Eva

## DALÍ

Som en Ricard, la Laia, en  
Felip, en Martí, la Gina, en  
Julià, l'Iris, l'Oriol, la Marina,  
la Mar, en Didac, la Gemma,  
la Sara i en Biel amb la  
senyoreta Zoila.



# UNA ESCOLA DE CINEMA

## PROJECTE INTERDISCIPLINARI D'ESCOLA

Aquest curs escolar, hem centrat el nostre interès en el Món del Cinema i a descobrir els trucs que fan possible la màgia del cinema en general. A partir de cada cicle hem treballat tots els aspectes que regeixen els curtsmetratges i ens hem atrevit a gravar-nos per fer d'actors i actrius. Unes pel·lícules que a final de curs hem visionat amb pantalla gran i hem votat per tal de repartir els nostres Òscars particulars al treball ben fet.



D'altra banda i paral·lelament al treball d'aula, la junta de l'AMPA ha organitzat dues sessions de tardes de cinema familiar amb la projecció dels Minions i Madagascar amb èxit. L'ambientació de les diferents aules ha ajudat a entrar de ple en el projecte. Així doncs, els d'I3 han estat la classe dels Barrufets, els d'I4, els Picapedra, els d'I5, el peix Nemo, els de la classe de Jr han apostat per conèixer el famós còmic Charles Chaplin, els de segon han estat la Família Addams, els de Cicle Mitjà, la classe dels Emojis, els de 5è, els Harry Potter i els de 6è, han convertit la classe en el plató de Star Wars.



El rodatge dels curtsmetratges va propiciar utilitzar alguns escenaris naturals en el cas de la història dels Star Wars o el reciclatge d'una de les carrosses de carnaval ambientada en el bolet dels Barrufets per escenificar escenes dels més petits.

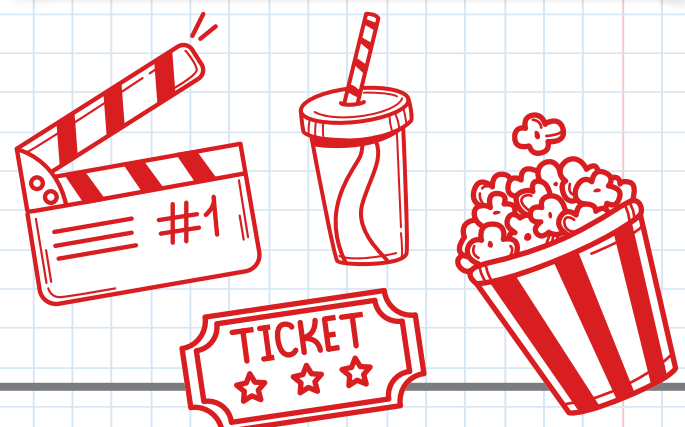
L'últim dia de curs, els mateixos alumnes van votar els tres premis; al millor curt, als millors actors i actrius i a la millor posada en escena. També es va donar un accèssit als millors efectes especials.



La tradicional rua de Carnestoltes també va estar ambientada en el Món del Cinema i cada grup va optar per caracteritzar-se del nom que portava al seu estendard. Una nombrosa comitiva de públic i familiars ens va acompanyar fins al veïnat de l'Oliva per fer la berenada i gaudir de les boniques disfresses confeccionades a l'escola.



El projecte interdisciplinari ens permet unir esforços i treballar de manera transversal un mateix tema a diferents nivells i complexitat de coneixements.



# JUNTS ANEM MÉS LLUNY

## El nou mural del poble

Durant l'últim tram del curs, l'escola, juntament amb el suport de l'Ajuntament, va decidir decorar amb un vistós mural la part baixa de la paret que delimita part del parc infantil del davant del centre educatiu. Aquest espai, utilitzat diàriament per l'escola a l'estona de l'esbarjo i a les entrades i sortides de l'horari lectiu per les famílies, és un espai dels més concorreguts del poble.

L'artista i dissenyadora Marta Bellvehí va ser l'encarregada del disseny i posada en escena d'un bonic i acolorit mural que representa l'esforç i el treball en equip. D'aquí el lema que es va escollir: Junts anem més lluny —frase manllevada d'una popular cançó dels Catarres. El disseny representa una colla de nens i nenes, nois i noies enllaçats amb elements naturals que estiren a una per tal d'arribar a un objectiu comú. L'autora ha pintat diversos murals arreu de la comarca on reivindica la igualtat de gèneres i la diversitat cultural en diferents àmbits, tant escolars com dins de la societat en general.



## L'ANTIC CAMÍ DE L'ESCOLA

Els primers indicis de l'escolarització dels elfarencs no els trobarem fins a l'any 1868, quan El Far formava districte escolar amb els pobles de Riumors i Fortià. En aquell moment, el municipi de Fortià comptava amb una escola per a nens i una altra per a nenes. L'edifici escolar estava emplaçat a la granja-escola del veïnat de Fortianell, ubicat en aquest municipi, a tres quilòmetres de distància del poble del Far. La finca era propietat de Josep Estrada i ja l'any 1855 s'hi creà a títol experimental per part de la Diputació de Girona, la primera granja-escola de l'estat.

Durant gairebé dues dècades els alumnes del Far s'hagueren de desplaçar diàriament a aquesta escola i fer els sis quilòmetres d'anada i tornada que separen les dues poblacions. No és d'estranyar que les absències fossin freqüents, sobretot en època de mal temps, pluges, ventades o de feines lligades al camp, per la qual cosa, a finals del segle XIX, l'ajuntament decidí segregar-se d'aquest districte escolar i apostar per la creació d'una escola pròpia.

Enguany, nosaltres també hem volgut resseguir el camí d'anar a l'escola per emular els antics alumnes de fa cent-cinquanta anys. El trajecte és ple de vegetació per poder comentar i vam aprofitar per descobrir la flora més característica del nostre entorn amb les nostres guies de camp. La filerada d'imponents plataners que menen al llogarret de Fortianell ens transporta a un altre temps. Un temps en què la mainada es desplaçaven a peu tot sols i havien de fer front a imprevistos i inclemències del temps per tal d'anar a estudi. Aquesta activitat ens permet poder reviure part de la nostra història com a alumnes i ser conscients de la sort que tenim actualment de poder comptar amb tot de comoditats per arribar a l'escola cada dia.



# ACTIVITATS MARÍTIMES BEN A PROP NOSTRE

Habitualment, les sortides que programem a l'escola van lligades a temes concrets que es treballen durant el curs o bé per centres d'interès puntuals que sorgeixen a mesura que avancen els trimestres. Enguany hem dedicat una de les sortides a descobrir i gaudir de la nostra costa més propera. Malgrat que tenim el mar molt a prop, la nostra escola té més tendència a focalitzar el treball en temes relacionats amb el paisatge d'interior i muntanya.

Els més petits vam fer uns tallers de descoberta de fauna a la platja de Cap Ras, a Llançà que ens va encantar. Estrelles de mar, garroines, crancs, petits peixets, cogombres de mar... que després vam retornar al mar per tal de no fer-los malbé.



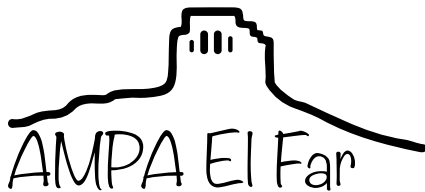
Els més grans vam optar per desplaçar-nos fins a Port Lligat on vam fer una travessa marítima amb caiac per gaudir de la costa més propera vista des de dins.



A les imatges, podeu veure un petit recull de les activitats que vam portar a terme durant la sortida marítima.







## L'AMPA, EL COMPLEMENT DE L'ESCOLA

Des de l'AMPA de l'escola cada curs organitzem un seguit d'activitats dirigides tant a les famílies de l'escola com als veïns del poble que hi vulguin participar, per això intentem fer-ne prou difusió i arribar a cada casa del Far.

Aquest passat curs 2022-2023, sumant-nos al projecte interdisciplinari de l'escola hem organitzat dues jornades de **Cinema en família** amb "els Minions" i "Madagascar" a l'octubre i al març. Realment, els nens s'ho van passar molt bé buscant els personatges de les pel·lícules amagats pel poble!

Cada mes de desembre es fa el sorteig de les **Paneres de Nadal**, que gràcies a la col·laboració de totes les famílies de l'escola sempre s'aconsegueixen uns lots espectaculars. Aquest any hem pogut tornar a celebrar la tradicional **Quina** a la sala del poble i estem molt contentes d'haver-nos pogut trobar tots de nou i passar una bona estona. Donem les gràcies a totes les empreses col·laboradores que aquest any ens han ajudat!

El dia d'Any Nou, amb l'arribada del Patge Reial al nostre poble, vam organitzar el **Primer Concurs de llançament de pinyols d'oliva**, una activitat si més no curiosa que va fer que persones de totes les edats riguéssim una estona.

Aquest any, com que **Sant Jordi** ha caigut en diumenge no només hem fet la parada de llibres i roses a una de les noves places del nostre poble, sinó que amb la col·laboració de l'Ajuntament els

nens van poder participar en un taller de manualitats. També per primera vegada hem celebrat el **Concurs d'Arrossos**, una trobada de veïns, famílies i amics en la que tant grans com petits van tastar uns arrossos boníssims.

I, ja per finalitzar, el mes de juny coincidint amb el Festival de final de curs de l'escola compartim el **sopar de pícnic** amb totes les famílies dels alumnes per tal de celebrar un comiat ben merescut!

I fins aquí arriba el meu granet de sorra com a membre actiu de la junta de l'AMPA a les activitats de la nostra escola. Aprofito per acomiadar-me de totes les famílies. He estat a la junta de l'AMPA força anys intentant ajudar, millorar el que hem pogut i donant serveis als nens i als pares.

De fet deixo el meu càrrec força satisfeta ja que durant aquests anys hem fet molta feina amb les noies de l'equip de la Junta de l'AMPA. Entre d'altres, hem millorat el xandall oficial, hem aconseguit un menjador escolar més adequat a les necessitats dels nens, ens hem engrescat a donar servei de bar en algunes activitats, hem començat per primera vegada concursos populars i moltes coses més que porten feina que no es veu ni s'agraeix gaire sovint... No obstant, sempre hi ha persones disposades a ajudar de manera desinteressada. En aquest cas, només tinc paraules d'agraïment a les set persones que han estat recolzant-me i treballant de valent en benefici de tots. Gràcies noies!

El meu camí en aquest sentit acaba aquí, i estic segura que la nova Junta amb persones que hi donen continuïtat i experiència seguirà treballant amb les mateixes ganes i il·lusió.

Fins aviat,

Núria López



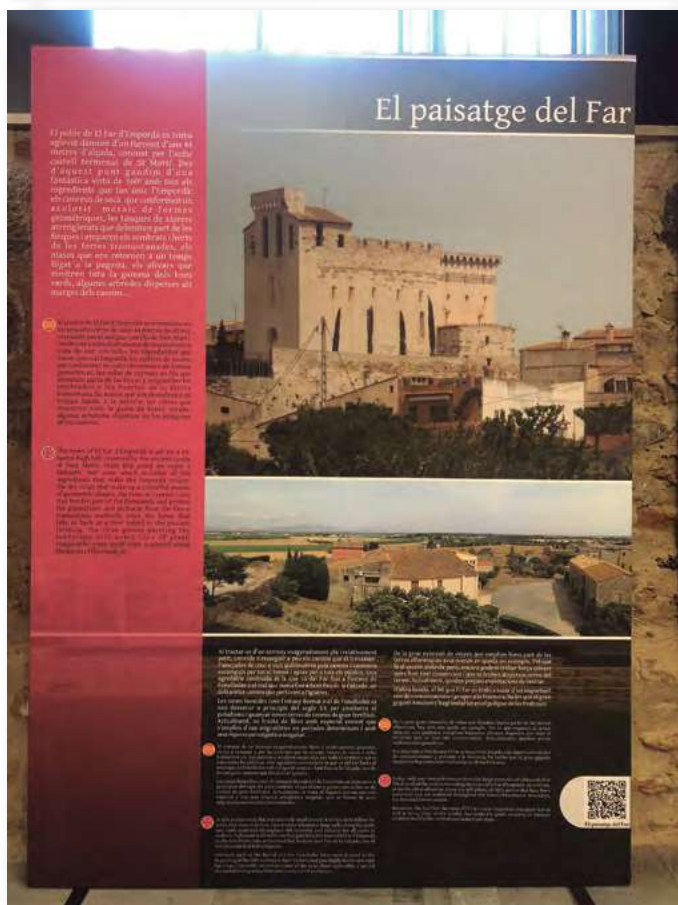
# EL FAR, SEU DEL NOU CENTRE PER A LA INTERPRETACIÓ DEL PAISATGE DE L'ALT EMPORDÀ

El 30 de març d'enguany, alcaldes i alcaldesses de la comarca, representants del Consell Comarcal de l'Alt Empordà (CCAE), la Generalitat, l'Ajuntament, l'Observatori del Paisatge de Catalunya i diverses personalitats del món de la cultura que han col·laborat en el projecte es van congregar davant de l'Església del Far per celebrar la inauguració del nou Centre per la Interpretació del Paisatge de l'Alt Empordà (CIPAE).

Aquest espai és fruit de la col·laboració entre l'Ajuntament i el CCAE, que entenen el poble del Far (i l'entorn de l'Església en particular) com un punt estratègic per l'estudi del paisatge de la comarca, amb vistes pràcticament a tots els fons escènics de l'Alt Empordà. En aquest sentit, esdevé clau la recuperació pel municipi de l'antiga rectoria, que esdevé la nova seu del CIPAE.

Som molts els que, davant d'un paisatge determinat, imponent, bell, deixat..., a l'hora de fer-ne una interpretació ens quedem amb la simple valoració estètica, amb el m'agrada o no m'agrada i poca cosa més. L'objectiu del CIPAE és el de dotar d'eines a la ciutadania per tal que, davant de qualsevol paisatge de la comarca, puguin anar més enllà i entendre perquè aquell paisatge és com és, quins fenòmens naturals l'han modelat, quins processos històrics l'han intervingut, quina és la seva dinàmica, quins valors té per la societat, quines són les amenaces a les que està sotmès, els principals impactes i fins i tot com està representat a les diferents manifestacions artístiques.

En aquest sentit, el CIPAE està estructurat en dos grans blocs. El primer pretén dotar al visitant amb la informació necessària per fer una interpretació acurada del paisatge de la nostra comarca. El segon està dedicat a la interpretació artística que del nostre paisatge s'ha fet des del món de la cultura, perquè al cap i a la fi, la mirada dels artistes



també pot acabar influenciant la nostra. Trobarem exemples significatius del món del cinema, la música, la literatura, l'escultura i la pintura.

L'exposició ofereix diferents nivells de contingut i dona la possibilitat d'una mirada sumària o de submergir-se en el fascinant món del paisatge de l'Alt Empordà amb tot un seguit de codis QR, pantalles tàctils i eines audiovisuals. A més, també està pensada per educar en el paisatge, amb tot un seguit d'activitats pedagògiques dedicades a escoles i famílies.



Finalment, el CIPAE vol ser també un dels punts des d'on difondre tot un seguit d'itineraris locals dels municipis de la comarca que complementin l'exposició i la Xarxa de miradors per la interpretació del paisatge de l'Alt Empordà, distribuïts a llocs paisatgísticament emblemàtics de la comarca i de la qual en teniu un exemple situat ben bé darrere l'Església de Sant Martí.

En una primera fase, el CIPAE estarà obert només a la mainada de l'escola del Far, que farà una prova pilot per veure com s'ajusten els continguts de les activitats pedagògiques, per posteriorment obrir-lo a partir de 2024 a la resta d'escoles, ciutadania i turisme.

Els impulsors d'aquest projecte estem convençuts que comprendre el paisatge és fonamental per estimar-lo, preservar-lo i restaurar-lo, si escau.

Oscar Sagué Pla  
Tècnic de Medi Ambient del CCAE



# NOTÍCIES DEL MOLÍ DE LA TORRE

El Molí de la Torre és un dels edificis més emblemàtics del Far, prop del riu Manol. De grans dimensions, té un aspecte classicista en tres plantes. Una primera referència escrita data de principis del segle xv quan passa, via compra, a mans del priorat de Lladó. S'arrendava directament a moliners i el seu rendiment era molt alt. Entre els nombrosos contractes transcrits, esmentem un de Joan Pere Cordoní, natural de Vilallonga de Ter, que firmà l'any 1696; una altra notícia, dins els protocols notariais, és l'època de cinquanta lliures de dot que Josep Costa, moliner de les Escaules, paga en espècies, amb cinquanta bucs d'abelles, al moliner de la Torre del Far, l'any 1775. Una nova dada que podem aportar és la seva venda el 4 d'octubre del 1852<sup>1</sup>, davant del notari de Figueres Joan Pla, en què els germans Papell Gallostra de Castelló d'Empúries, però ambdós veïns de Figueres —Teresa, casada amb Josep Pujadas—, i Romuald, que va ser representat per l'advocat de Figueres, Ignasi Sans Roca —eren propietaris per herència del seu pare Marià Papell. El nou comprador va ser el propietari de Girona i veí de la capital alt-empordanesa, Manuel Lleonsi, el qual va adquirir el molí fariner de la Torre amb les seves eines, sèquia i terres amb el dret de regatge des de temps immemorial. El preu acordat va pujar a 16.800 lliures barcelonenses amb un cens anual a favor del prior de Lladó de 180 lliures, 8 sous i 6 diners.

Francesca Gironès Albareda, va ser la nova propietària del Molí de la Torre en morir el seu home, M. Lleonsi, i el 1896<sup>22</sup> va passar a mans del comerciant de Barcelona, Miquel Plana Goytisolo, per vuitanta mil pessetes que l'explotà com a granja avícola i lletera. Per cert, el Sr. Plana va ocupar el càrrec de tresorer a la Junta directiva de la Cambra Agrícola de l'Empordà. A continuació passà a mans d'un membre de la nissaga d'artistes

Pichot. Qui era? Per situar-la hem d'explicar com Ramon Pichot Mateu va ser un home de negocis de Barcelona que, juntament amb la seva dona, Antònia Gironès Bofill, van passar a ser coneguts per la compra d'un terreny al paratge es Sortell de Cadaqués, entre el Llaner i la Conca, per aixecar una casa per on passaren nombroses personalitats del món artístic i polític. Tingueren set fills i tots menys un, Antonio que marxà a Cuba, estaven vinculats a l'àmbit artístic. El fill més gran era Pepito Pichot (1870-1921), amic del notari Salvador Dalí des d'estudiants a la Universitat de Barcelona, que acabaria instal·lant-se a Figueres; molt afeccionat a la jardineria, va ser promotor del nostre Parc Bosc. En Josep Pla va dir que era el més artista dels germans. Ramon Pichot (1871-1925) va ser pintor coetani de Rusiñol, Casas... i també va compartir penúries amb Picasso a París. Els seus quadres van representar una gran in-



MARIA GAY

▲ La cantant Maria Pichot portava el cognom del seu marit

1. Arxiu Comarcal Alt Empordà. Protocol de Joan Pla de l'any 1852, núm.349. f. 507r-511v.

2. ACAE. Fons dels Procuradors Jou de Figueres, caps 369 que conté aquest contracte citat; també la caps 106 d'aquest fons conté nombrosa documentació d'aquest patrimoni.

fluència pel jove pintor Salvador Dalí, en especial, quan, amb dotze anys, va passar una temporada al Molí de la Torre, l'estiu del 1916, per recuperar-se d'una malaltia. El tercer fill del matrimoni Pichot Gironès va ser la Maria Pichot (1879-1943) important mezzosoprano que es casà en primeres núpcies amb el pianista Joan Gay i adoptà el nom artístic de Maria Gay. Ja divorciada, maridà amb l'empresari i tenor Giovanni Zenatello i va ser famosa per la seva interpretació de l'òpera Carmen. Amb el seu home iniciaren el festival d'òpera de Verona, així com una acadèmia de cant a Nova York, ciutat on va morir. A Salvador Dalí li agradava molt explicar que com era tan peluda quan estava dalt l'escenari i Salomé agafava el cap de Joan Baptista es veia més pèl a la seva aixella que a la barba i el cap d'en Joan. Aquesta broma també era explicada per Picasso. La Maria Pichot va llogar al notari Dalí una casa a Cadaqués, abans que es comprassin un terreny al Llaner

per passar-hi els estius. Altres germans van ser Mercedes Pichot (1883-1975) gran afeccionada a la costura, el violinista Lluís Pichot (1887-1962) i el violoncel·lista Ricard Pichot (1888-1973) deixeble de Pau Casals.

El despatx dels procuradors Jou de Figueres, del carrer Joan Maragall, a part de les qüestions judicials pròpies de l'ofici, també gestionava les rendes de nombrosos patrimonis de la comarca i, entre aquests, conservem a l'Arxiu Comarcal dos plecs grossos del de Maria Pichot i Giovanni Zenatello Zanoni amb propietats a diverses poblacions com algunes cases al barri de la Barceloneta de Barcelona, poders notariais diversos, la gestió d'una part de l'herència que li corresponia del seu pare Ramon, els pagaments d'impostos de les finques, l'explotació d'una finca agrícola familiar a Osca, en concret a Monte Peña-Roa, Binéfar... i del Molí de la Torre, així com també el d'en Garau i la finca i casa dita 'El Canyet', molt a prop del de



la Torre, entre altres. Hi figuren normalment com a veïns de Barcelona o de Nova York. El 1912 compraren les terres de l'entorn del molí a un tal Agustí Casanovas Peus, albarder o 'guarnicionero' del carrer Vilallonga de Figueres, davant el notari Salvador Dalí. Ateses les contínues absències del matrimoni Zenatello Pichot, les propietats eren gestionades pel germà gran, Pepito Pichot. Es conserva nombrosa correspondència sobre la gestió quotidiana dels béns i liquidacions comptables, extractes bancaris amb un tracte molt familiar i d'amistat... Entremig de tots aquests documents de comptabilitat hi ha el llistat d'arrendataris dels horts del Molí de la Torre, prop d'una vintena, així apareixen entre els anys 1922-1925, per exemple, els pagaments semestrals al maig i al novembre de cada any de Francesc Monell Tubau com a masover, al costat dret sortint del molí: Jaume Pineda Comas, Ferran Cortada Riqué, Francesc Camps Cervera, Sebastià Ferrerós Mir, Josep Batlle Fort, Antoni Descamps Moner i Daniel Gimbernàt Clos; pel costat esquerre: Francesc Dorca Codinach, Ferran Cortada Riqué, Ramon Ayats Noguera, Jaume Ferrer Mir, Pau Ferrer Pous, Agustí Grau Costa, J. Hernández Pallissé i Francesc Planellas Trayter. Aquestes terres prop del Manol eren prou productives ja que l'abastament d'aigua ho possibilitava. L'administració d'aquest patrimoni amb el despatx dels procuradors Jou de Figueres acaba el 1936, encara que aquesta propietat ja no era seva. Com a persona peculiar podem explicar com Maria Pichot va fer portar en vaixell el 1939 des d'Estats Units un Packard, impressionant vehicle de luxe, que va arribar fins a Perpinyà i que va causar molta admiració a tota la família llavors refugiada al Rosselló.

Més endavant el Molí de la Torre passà el 1927 a mans de Joan Rubert López de Tejeiro, descendent de l'indià Joan Rubert Comas, nascut a Arecibo, Puerto Rico, fill de Joan Rubert Català i Isabel Comas Casas, que havia fet una bona fortuna amb la venda de canya de sucre de l'illa caribenya al segle XIX. Joan Rubert es va casar amb Antònia López de Tejeiro Masip el 1903 a Palma

*Huertos del Molino de la Torre. (Alfar.)*  
inmediatos a la Casa.

Huertos del lado derecho (colocándose de espalda al Molino)

Domicilios	Arrendatarios	Precio del arrendamiento	1922	1923	1924	1925	1926	1927	1928	1929	1930	1931	1932	1933	1934	1935	1936
Nueva 135	Francisco Monell y Tubau	80	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..
Tujada 32/15	X Jaume Pineda y Comas	24	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..
Nueva 136	X Fernando Cortada Riqué	11	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..
Norte 46	X Francisco Camps y Cervera	2850	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..
Oliva 11	X Sebastian Ferrerós y Mir	2450	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..
El Prado	X Jose Batlle y Fort	10	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..
Nueva 136	X Jose Palomares Alegri	40	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..
S. Vicente 36	X Daniel Gimbernàt Clos	75	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..

Huertos del lado izquierdo (colocándose de espalda al Molino)

Nueva 135	X Francisco Monell y Tubau	80	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..
Alfar	X Francisco Dorca Codinach	2475	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..
Nueva 136	X Fernando Cortada Riqué	11	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..
Oliva 19	X Ramon Ayats Noguera	30	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..
Alfar	X Jaume Ferrer y Mir	30	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..
Alfar	X Pablo Ferrer y Pous	30	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..
Nueva 178	X Jose L. Hernandez Pallissé	2843	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..
Enca Campal	X Agustín Grau y Costa	1142	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..
Nueva 136	X Francisco Planellas Trayter	2475	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..	..

- A la vuelta -

▲ Full de la liquidació dels comptes dels horts del Molí de la Torre, 1925

de Mallorca i va morir justament el 1951 al Far als 73 anys. Una carpeta d'administració dels seus béns es conserva dins del fons documental dels procuradors Jou de Figueres<sup>3</sup>, i entre tots els documents, molts relacionats amb comptabilitat del patrimoni, hi ha un ofici de la liquidació de la compra del Molí de la Torre al desembre del 1927 per cent-deu mil pessetes, a la notaria del pare Dalí; a la vegada aprofiten per redimir uns censos que prestaven a l'hisendat Carles Cusí de Miquelet. També havia adquirit la finca del Pedró de Sant Martí d'Empúries on amb altres propietaris com els Caramany, Granada, Aguileres, Jonquières d'Oriola van tirar endavant un projecte de poc èxit de conreu d'arròs, per la pujada de la mà d'obra. Va ser el pare del conegut escriptor, polític i filòsof Xavier Rubert de Ventós (1939-2023).

Erika Serna Coba  
(Arxiu Comarcal Alt Empordà)

3. Ibídem caps 366.

# LÍDIA LLAÓ BRET

La Lídia Llaó Bret va néixer a ca la Loris el 15 d'abril de l'any 1936, tot just uns mesos abans que esclatés la guerra civil. Els seus pares eren en Miquel Llaó Bosch de can Llaó del veïnat de l'Oliva i la seva mare, la Claretta Bret Figueras de can Xec, una casa avui desapareguda dels voltants de la part del darrere de l'església.



▲ Els germans Miquel i Montserrat Llaó Bosch.

El casament d'en Miquel i la Claretta no va comptar amb el vistiplau dels seus pares, donat que eren cases amb possibilitats econòmiques ben diferents. "A can Xec tenien terres i propietats i a can Llaó, tot el contrari. D'aquí que els joves van

renyir amb els vells i els meus pares van casar-se sense el seu consentiment i van haver de llogar ca la Loris. Allà hi vaig néixer només jo. La meua germana i el meu germà, en canvi, ja van néixer a la casa de la plaça, on avui es coneix com a can Llaó", m'aclareix la Lídia.

El matrimoni d'en Miquel i la Claretta va tenir tres fills: la Lídia, la Marta i anys més tard, en Xavier. En Miquel era ferrer i serraller. La majoria dels portals vells que encara hi ha en força cases i patis del poble són fets d'ell. També havia treballat molt per S'Agaró i altres poblacions costeres. Havia nascut a la casa pairal de can Llaó del veïnat de l'Oliva i

eren una bona colla de germans: en Joan, en Josep, en Miquel, l'Anneta i la Montserrat. Els avis paterns de la Lídia eren en Francisco i la Teresa. En el seu record de nena a can Llaó tenien un bon ramat de cabres i venien llet i els cabrits per carn. Com que no disposaven de terres, tenien un hort arrendat i vivien bàsicament del ramat "Com que les relacions a casa amb els avis no eren gaire bones hi anava a saludar-los de tant en tant". Quan la Lídia va néixer, el pare va ser mobilitzat a la guerra i va viure de primera mà la Batalla de l'Ebre. Va salvar la pell de miracle. Una última decisió de no voler dormir en un lloc determinat va fer que els seus tres companys morissin amb l'esclat d'un obús i ell se salvés.

Els avis materns, en Joan i la Catalina de can Xec, en canvi, tenien força propietats escampades pel terme del Far: el camp gran a prop de can Sala, un olivet a Roca Puntosa, també en tenien un al Serrat de l'Estany, passat el cementiri, un altre a



▲ La Claretta, amb les seves filles l'any 1938.





▲ Els tres germans de can Llaó a la plaça, a mitjans dels anys quaranta

la Mala Espina, direcció de Vilatenim i hort. “Tots aquests olivets eren un entornant d’oliveres. És a dir, a tot volt del camp hi havia plantades les oliveres i al mig hi treballaven el camp”. A can Xec doncs feien força oli. El portaven al trull de can Valent fins que el van tancar arran d’una denúncia. La Lídia recorda que quan s’acabava la temporada de premsar, el trull feia una berenada amb torrades i allioli del primer oli per a tots els veïns que hi portaven les olives. “Hi havia tan bon caliu d’amistat i bon veïnatge! Tothom s’ajudava quan feia falta, tothom es coneixia i feien poble”, diu amb nostàlgia.

D’altra banda, a can Xec també tenien força bestiar: porcs, algunes vaques i el besavi havia tingut ramat. “Encara recordo perfectament el meu be-

savi Francisco, l’avi de la meva mare, que portava sempre una barretina vermella i anava enfaiçat com la majoria d’homes de l’època. Només el vaig conèixer enllitat, ja malalt, però el recordo com si fos ara. Quan ell es va morir, es van plegar el ramat”.

En el record d’infantesa de la Lídia, al poble hi havia la fleca just al davant de can Llaó, a la plaça. La gent hi portava la saca de farina i els hi pastaven i coïen el pa per tota la temporada. També recorda amb estima els temps de mossèn Josep, quan feia de pabordessa amb la Paquita de can Madeu “A l’època de Mn. Josep si n’havíem fet d’actes!... Quan va venir el bisbe i vam engalanar tot el recorregut amb roses de paper o quan fèiem les catifes per Corpus a la plaça Major i en Lluís de can Civadé ens ho dibuixava abans d’omplir-ho tot de flors salvatges collides el dia abans... Tot era molt diferent d’ara i la gent feia pinya amb un objectiu comú”, afegeix.



▲ L’oncle Pepet de can Xec i les germanes Llaó, l’any 1940

La Lídia va anar a l’escola del poble, on ara és l’ajuntament i quan tenia uns 12 anys la van fer anar a les Escolàpies de Figueres “Hi anava amb bicicleta. Allà hi devia estar fins els 13 o 14 anys. M’agradava molt cosir, però els estudis no gaire”, reconeix divertida. A l’escola del Far recorda la Srta. Isabel de la que conserva un molt bon record perquè era molt propera i carinyosa i després de la Srta. Montserrat. Acabada l’època dels estudis, als 14 anys va començar a treballar per





ajudar a casa. Anava a collir olives, a plantar cebes a casa dels avis de can Xec i a fer feines relacionades amb el camp per diverses cases del poble, fins que va anar a treballar a Figueres, a can Moya, al carrer Ample. "Allà cosíem "tratges", concretament fèiem americanes que després enviàvem al Sr. Riera del Pertús". Hi va treballar fins els 22 anys, quan va decidir que volia canviar d'aires i va marxar a França a collir cireres a Ceret. "Volia ser independent i tenir els meus propis diners. Vivint a casa, ja se sap que havia d'ajudar i mai eres mestressa del que havies guanyat". I així fou com, després de l'època de les cireres, va fer contactes i va acabar treballant a la localitat de Vilamulaca, un poble de la comarca del Rosselló on tenia cura d'una família "Era una família d'ascendència de la noblesa, amb moltes propietats i cases, però sense fills. Vaig tenir cura del matrimoni, Mesieur Víctor de Roca i Madame Maria i l'àvia, Madame Célestine, fins que es van morir. O sigui, més de trenta anys al seu servei. Em vaig treure el carnet de conduir ben aviat i els portava per tot arreu. La veritat és que em van tractar com si fos una filla. Des del primer moment em vaig sentir com a casa. Tant és així, que en el moment de la seva mort, em van fer la seva hereva i vaig haver de gestionar tot el seu patrimoni".

La Lídia recorda els balls de gala dels dissabtes al vespre als que era molt aficionada "Sempre m'ha agradat molt ballar..., fins i tot vaig arribar a guanyar algun premi i tot! També m'ha agradat molt brodar, cosir, llegir i viatjar. A la meua vida he fet 22 creuers i he estat per tot el món: Xina, Tailàndia, el Marroc..." recorda emocionada.

Quan va quedar sola, es va casar però la relació només va durar sis anys i no va tenir descendència. Una vegada venudes les propietats que la fa-

mília de Roca li havia deixat i amb l'ànim de tornar a l'Empordà, la Lídia va comprar una casa a l'Olivar Gran de Vilafant on va viure uns anys fins que va poder fer-se la casa on viu actualment al Far "M'estimo molt el meu poble i als seus vilatans. Soc filla d'aquí i aquí em vull quedar", sentència enèrgica.

El cert és que la Lídia ha tingut una vida ben plena, l'ha viscut amb entusiasme i alegria. Reconeix que ha tingut sort i que mai s'hagués pensat passar bona part de la seva vida en un altre país. "Som tingut una vida molt maca però sempre amb discreció. Tot el que m'ha agradat fer ho som fet", em puntualitza. La seva positivitat li fa encarar la vida amb optimisme, surt sovint a dinar amb el seu cosí Estanis, a fer exercici i encara condueix. Que sigui per molts més anys!

Rosa Maria Moret



# EL FAR D'EMPORDÀ CELEBRA EL DIA DE L'AIGUA AMB DOS ACTES

**E**n el greu episodi de sequera que pateix Catalunya en aquest moment, el municipi del Far d'Empordà ha dut a terme dues activitats per mostrar als veïns la cultura de l'aigua al poble i la necessitat de fer-la servir amb seny. El primer acte fou la presentació del llibre *El Far d'Empordà, el patrimoni de l'aigua*, obra de Rosa M. Moret i Norma Pérez i el segon esdeveniment, el Joc de l'Aigua al Far d'Empordà, l'itinerari amb pistes per descobrir 20 elements relacionats amb aquest líquid imprescindible per a la vida.

El divendres 17 de març, al molí de la Torre, recuperat amb molt de gust després d'anys d'abandó, tingué lloc la presentació del llibre de Rosa M. Moret i Norma Pérez, en què donen veu a veïns i veïnes per explicar la seva relació amb el líquid element. Una publicació imprescindible per conèixer un passat no tan llunyà on es feia la bugada en els recs i després a fer safareig, una època on el bestiar feia girar la sínia per regar i l'aigua s'havia d'anar a buscar-la a la font.



El dissabte 25 de març, una setantena de veïns van jugar al Joc de l'Aigua al Far d'Empordà, amb un passeig que a més de visitar els equipaments propis del cycle de l'aigua, com el dipòsit municipal de distribució d'aigua potable i l'estació depuradora d'aigües residuals, també es van descobrir altres referències a aquest líquid que podem anomenar «l'or incolor».



L'alcalde, Jaume Arnall, va fer el guiatge al dipòsit municipal, situat a la urbanització de l'Oliva. Va esmentar que l'aigua antigament es pouava dels pous que tenien les cases i també s'anava a la font, que era lloc de trobada dels veïns. Actualment, l'aigua per tal de complir la normativa sanitària i garantir el subministrament continu es capta a l'embassament de Darnius-Boadella i se'n fa la distribució per la xarxa de boca.

El veí Salvador Company de la Gruta va explicar la importància de la sínia de l'hort d'en Caixes, un



conreu que té com a teló de fons la bella panoràmica del Far d'Empordà, poble encimbellat dalt d'un turó coronat per l'Església de Sant Martí. Va comentar que: «anàvem a l'hort cada dia, i cada dia s'havia de regar. Abans de posar-hi la nòria hi havia hagut una *poranca*. En temps dels seus sogres, l'aigua es bombava manualment» .



Pere Pujolàs, tècnic de la depuradora municipal, exposà el funcionament de la planta destinada a depurar les aigües residuals procedents dels nuclis urbans del Far i l'Oliva i també del polígon industrial Logis Empordà. La purificació de l'aigua compta amb un procés inicial de retirada de sorres i d'altres sòlids, per filtratge i gravetat, a més de l'acció dels microorganismes que s'alimenten de la matèria orgànica que porta l'aigua bruta. L'aigua, un cop regenerada, es torna a la natura.



Finalment, un servidor, vaig acompanyar el grup per diversos llocs del municipi on l'aigua o la seva petja hi és present. A tall d'exemple, l'església; a l'exterior, les gàrgoles, que quan plou «treuen l'aigua pels queixals». A l'entrada, la pica d'aigua beneïda: «per entrar, t'has de mullar» i ben a prop la pica baptismal, que representa l'ingrés a la religió catòlica amb el Baptisme i s'escenifica amb l'aspersió d'aigua beneïda al cap del batejat. Amb el meu humor habitual, jo mateix, vaig concloure al final de la sortida que, en la situació actual, prefereixo la Shakira a la sequera.

daco, Josep M. Dacosta



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

Al llarg de la història les cases del poble van canviant i al mateix temps la vida dels seus habitants.

Una revista més, podem gaudir d'aquesta història i vida de dues cases més del nostre municipi que segur que a tots ens agradarà conèixer.

Donem les gràcies a tothom qui ho ha fet possible i us tornem a convidar a tots a participar-hi en les properes edicions.

## CA LA MESTRA

Carrer de l'Església, 4

Habitants actuals: *Sebastiana Méndez*

**E**n Juan Antonio Berja i la Sebastiana Méndez vivien a Ventalló en una casa que era propietat seva, tot i que per temes de comoditat l'any 1994 van venir a viure al Far.



La Lola, l'hostalera, els va oferir aquesta casa i durant els primers anys hi estaven d'arrendataris. Finalment la van comprar. Estava en mal estat i durant els anys, l'han anat arreglant, ja que el seu home era paleta autònom i ho va anar fent ell. La Sebastiana treballava de cuinera a diversos restaurants de l'Escala.

El matrimoni va tenir sis fills: l'Alfonso, la Isabel, en Paco, en Marcelino, en Juan Antonio i la Tiana.

Ca la Mestra està formada per 4 estances individuals on viuen diferents famílies.

A la part baixa, hi havia la botiga del poble coneguda com a ca l'Hostalera Vella que era dels pares d'en Pere Oliva i allà, jugaven a cartes, feien balls, hi havia un bar... També, hi ha una cisterna d'aigües pluvials i s'utilitzava per a l'ús domèstic.

Al pis del mig, hi ha la casa on viu la Sebastiana, i tot al costat hi ha ca la Milagros on hi viu la família Ayachi i formava part de tot el conjunt.

Finalment, al pis de dalt, hi ha el que és realment ca la Mestra que es coneix d'aquesta manera, ja que era el pis on vivien tots els mestres que passaven pel Far. La distribució del pis són unes escales que menen a l'entrada i al voltant hi ha un lavabo, una cuina, tres habitacions i un rebost.

Laia Sala Majé



## CAN CIVADER O SIVADÉ

Carrer Oliva, 14

Habitants actuals: **Lluís Saurí.**

La família formada per en Joan Saurí i la Pepa Ferrer vivien al carrer del Centre, núm 6, just al mig del poble. La casa, actualment encara de la família Saurí ja portava el nom de can Civader i havia acollit durant quatre generacions a la mateixa família. Sembla ser que can Civader esdevé del nom de l'espècie d'un ocell de companyia que tenia la família Saurí, un civader o amb el nom científic, *Emberiza cia cia*.

L'avi d'en Lluís, en Jaume Saurí, va comprar el terreny on actualment hi ha la casa, el pati i l'hort de can Civader. Antigament el triangle de terreny que hi ha just davant de la casa i que es troba a l'altre costat de la carretera també formava part de la mateixa propietat però actualment és de can Valent.



▲ Sit negre o *Emberiza cia*

En aquesta peça de terra, l'any 1942, es va construir un cobert per guardar-hi les eines de pagès i que

també servia com a galliner. Dos anys més tard, l'avi Jaume, en Joan (el pare d'en Lluís) i ell mateix van construir la casa actual. Pels volts del mateix any al Far es van anar construint tot de nous edificis com can Tuies, el mas Sala, can Julià,... Una vegada acabat l'habitatge tota la família s'hi va traslladar, tot i que quan en Lluís es va casar amb la M. Teresa Pi l'any 1959, la parella va retornar a la casa del carrer del Centre on encara hi vivien els avis.

Finalment, l'any 2001 la família d'en Lluís es va instal·lar a can Civader nou on hi continua vivint als seus 94 anys.

Can Sivadé o Civader Vell, al carrer del Centre

Laia Sala Majé



# L'ANNA M. I EN JOSEP DEL MAS XOM

Cinquanta-cinc anys compartint la vida i fent de pagès en una de les pairalies del Far d'Empordà.

**A**l'alçada de la carretera nacional, prop del pont que mena del Far a Figueres, el conductor que va direcció a Girona troba a mà dreta el mas Xom, també dit oficialment el mas Lluís, nom que va prendre del constructor que el va aixecar. Es tracta d'una gran casa de pagès envoltada de camps de cereals, amb coberts, un gran pati delimitat per una tanca d'obra, instal·lacions pel bestiar de peu rodó i altres que aixopluguen un bon grapat de màquines i tractors destinats al conreu de la terra. Fins fa un parell d'anys, encara es podien veure les vaques lleteres que cada dia la família Clos-Quintana munyien matí i vespre. Ara, els espais han quedat buits i només es veuen les gallines i un parell d'oques que campen lliurement pel pati, sota la vigilància de quatre gossos que alerten dels visitants que accedeixen al mas.

L'Anna M. Quintana Gustà, va néixer a cal Pageset de Torroella de Fluvià l'1 d'abril de l'any 1949. Els seus pares foren la Neus i en Narcís. El pare era originari de cal Pagès de Riumors i com que era el petit dels germans, quan va anar a viure a Torroella de Fluvià, la casa va prendre el nom de cal Pageset. La mare era de can Casals de Palau de Santa Eulàlia.

L'Anna M. és la més gran de tres germans. Després d'ella van arribar la Dolors i en Jaume, qui malauradament va morir ja fa anys d'un infart. De petita, l'Anna M. va anar a l'escola de Torroella i ajudava a casa en totes les feines de pagès "Sempre he fet de pagesa i he ajudat a casa amb el que ha convingut. A part, a casa, venien a plaça fruita i verdura i jo hi anava sovint. Encara recordo haver-hi anat amb tartana al principi i més endavant, amb carro i tamborell! Quan el pare va haver de deixar les terres quan es va jubilar, l'amo li va deixar un tros de terreny on hi va plantar fruiters i feia hort. Venia de tot i feia intercanvis de fruita

per verdura amb els veïns del poble, de manera que quan anava a mercat tant podia vendre fruita com verdura".

Ben aviat però, l'Anna M. va conèixer en Josep en un bateig familiar i, després de vuit o nou mesos, es van casar. La diferència d'edat (la parella es porta setze anys), mai no ha estat un impediment per entendre's molt bé.

En Josep Clos Solà, va néixer el 20 de novembre de l'any 1933 al mas Xom. Els seus pares eren en Josep i la Maria i té un germà tres anys més petit, nascut l'any 1936, en Quimet, que viu ben a prop, al mas Pradet del Far. El pare d'en Josep era originari del veïnat de Vallgornera de Peralada i eren quatre germans i la mare de Vilacolum. L'Anna M. em fa notar divertida que "Els homes d'aquí van anar a buscar sempre les dones als mateixos pobles, Torroella de Fluvià, Vilacolum i Vilamacolum". En Josep va anar a l'escola primer al Far i després a la Salle de Figueres.

El pare d'en Josep va desaparèixer durant la guerra quan ell tenia només sis anys, en canvi el que sí va tornar va ser el seu oncle (el germà petit del pare) que és el que els va criar. L'Anna M. m'aclareix que "Durant la guerra, aquí al Far, en van marxar uns quants que no van tornar". En Josep recorda que els temps de la guerra van ser difícils. "Amb la retirada, la gent que fugia era gent molt necessitada i aquí al mas havíem d'amagar el bestiar perquè se'ns ho emportaven tot. Venien morts de gana".

El fet que el pare no tornés va propiciar que la mare d'en Josep i en Quimet hagués de pujar els dos nens gairebé tota sola i que, anys més tard, els casaments dels fills fossin molt seguits "Ens vam casar primer nosaltres i al cap de quinze dies els meus cunyats", puntualitza l'Anna M.



L'Anna M. i en Josep es van casar el 23 de març de l'any 1968. Ella tot just en tenia 18 i en Josep 34. El viatge de nuvis el van fer cap a Barcelona, Mallorca, València, Madrid i Saragossa, on van aprofitar la parada en aquest últim lloc per exposar la seva màquina recol·lectora en una fira de maquinària durant tres dies. Com a anècdota, la parella va estar a punt de ser detinguda "Els semblava que no podíem ser parella per la nostra diferència d'edat. Sort em van tenir de les inscripcions dels anells!" em diu divertida l'Anna M.

La parella ben aviat va ampliar la família amb l'arribada de la primera filla, la Neus. Després van arribar l'Anna, la Cristina, en Josep i l'Elisabet (a qui tots anomenen Lis). Els primers temps van ser



diffícils per l'Anna M. "Fins llavors jo havia viscut en un poble on tenia relació amb tots els veïns i viure en un mas és molt diferent. Al principi em vaig enyorar. Recordo que hi havia dies que només veia el camió que venia a recollir la llet. A part dels de la casa, no tenia tracte amb gaire ningú més. Tots els dies em semblaven iguals. Només anava a mercat a Figueres una vegada cada quinze dies perquè ens ho alternàvem amb la sogra".

En Josep i l'Anna M. han fet tota la vida de pagès. Sempre han tingut bestiar a la part baixa de la casa, però del que han viscut ha estat de les vaques. En principi en tenien poques, però van anar ampliant el negoci a mesura que van passar els anys. La seva vida ha transcorregut treballant diàriament amb el conreu de les terres i l'engreix del bestiar. "Sempre hem tingut vaques i vedells. Fèiem la roda, és a dir, la femella que naixia a casa ja ens la quedàvem i els mascles els veníem. Mai no n'hem comprat cap. Munyíem sempre, matí i vespre i veníem la llet. Era una feina molt estacada".

Deixant de banda el treball diari, el matrimoni ha pujat cinc fills amb tot el que això comporta. L'Anna M. es va treure el carnet ja de casada, quan tenia els primers fills petits, fet que li va permetre poder-se moure lliurement i portar els fills i nets on calia. De fet, els nets més grans com en Martí, en Pau, en Joan i la Cristina han estat pràcticament criats al mas Xom. L'Anna M. era l'encarregada de portar-los a les activitats extraescolars, anar-los a buscar, recollir-los de l'escola quan feia falta, ... en fi, ajudar a les seves filles en tot el que ha pogut.

Al mas Xom s'hi ha quedat a viure el fill, en Josep, amb la seva dona la Montse i el seu fill en Josep. O sigui, que hi viuen tres Joseps, per no perdre la tradició!



En Josep avi és home de camp, de tractors i del treball més directe de la terra. En canvi en Josep fill, sempre li ha agradat molt més el bestiar. De fet, li va saber greu plegar-se les vaques.

Les oques són l'especialitat de l'Anna. "A mi m'encanten! N'havia tingut una que es tornava boja pel cafè. La portava a la falda i en feia un glop ella i un glop jo. Mai et menjaré ni una oca ni un ànec", em diu categòrica.

A l'Anna M. li hagués encantat ser mestra. De fet, ja havia cursat el batxiller lliure amb els mestres de Torroella de Fluvià, però al conèixer en Josep la vida li va canviar i per a ella es van acabar els estudis. Malgrat tot, és una persona optimista i no es queixa de la vida que li ha tocat viure. Ha sabut

encarar amb valentia la feina i els entrebancs de la vida.

No fa gaire temps en Josep va superar una sèpsia i a l'Anna M. se li va diagnosticar una diabetis, a resultes de la qual també està delicada de la vista. "Ara no podem fer gaire res i ens hem de cuidar", em diu resignada l'Anna M.

Després de tota la vida dedicada a treballar i a pujar una gran família, viuen envoltats dels nets i fills que els omplen la casa diàriament; la Cristina, en Martí, en Joan, en Pau, l'Anna, en Josep, en Blai i la Mar. Un bon grapat de jovenalla que de ben segur són l'orgull del mas Xom. Que sigui per molts anys!

Rosa Maria Moret





# BOCINS DE TEMPS DEL CASAL DE LA GENT GRAN





**BONA FESTA DE  
SANT MARTÍ A TOT HOM!!!**

# FESTA DE LA GENT GRAN 2023

**E**l passat 14 de maig vam celebrar la festa de la gent gran, un dels esdeveniments més esperats i entranyables de l'any.

La diada va començar amb una missa de germanor a l'Església Parroquial de Sant Martí. La cerimònia va ser acompanyada amb la música i els cants de la Coral Veus Blanques de Vila-sacra. Tot seguit es va fer la foto commemorativa de la jornada.

Vam continuar la festa amb un bon àpat al Centre Cívic a càrrec del Càtering Adarju. Després de dinar va continuar la gresca i la xerinola amb un concert i ball amenitzat per l'Orquestra La Chatta.

Vam poder gaudir d'un molt bonic dia festejant el merescut homenatge a la nostra gent gran. Aquesta gent que coneix la cultura de l'esforç i que amb la seva experiència, el seu saber fer i els seus bons valors és per nosaltres un gran referent i ens ajuda i acompanya en el camí de la vida.

Per molts anys ho puguem celebrar plegats.

Us esperem a tots a la propera festa!



# LA JUANITA DEL MAS GENÍS

La Juanita Bret Punsí va néixer el 15 de febrer de l'any 1943 a Navata. Els seus pares foren en Joan Bret Comas de can Traval d'Espinavessa (1914) i la Pepita Punsí Gratacós del mas de can Pirrac de Caixàs (1920), ambdós famílies de pagès.

El mas de can Traval era un mas petitó i era propietat dels avis paterns de la Juanita, mentre que can Pirrac era una pairalia més gran i menaven força terres però els avis materns, en Lluís i la Mònica, n'eren els masovers.

La família de la mare de la Juanita eren onze germans! Nou noies i dos nois. "Guardo molt bon record de les estades a casa dels avis de can Pirrac. Quan ens aplegàvem tota la família era bonic, sempre hi havia molt de jovent, els tiets, els cosins i, per descomptat, els avis. A qualsevol festa major, matança de porc o altre esdeveniment de seguida ens aplegàvem a la taula més de trenta persones. Penso en la tia Lola, la dona del meu oncle Pere que era l'hereu... Tenia una paciència amb tots... En època dels meus avis, a can Pirrac tenien vinya i collien molta picapolla, aquell raïm blanc i dolç més petitó. El deixaven assecar i els dimecres l'anaven a vendre a plaça a Banyoles, també venien els ous de les gallines, pollastres, conills,... Es pastaven el pa, es feien el vi,... durant la guerra mai no van passar gana". Actualment, can Pirrac és una casa de turisme rural a les afores de Queixàs.

El pare havia nascut l'any 1914 i també provenia d'una família nombrosa. Ell era el petit de sis germans, tres nois i tres noies. Quan va esclatar la guerra va ser mobilitzat a diverses ciutats d'Espanya. Sempre explicava que havia passat molta gana, però el que més l'havia fet patir eren les males condicions d'higiene. Anaven carregats de polls i s'havien de rentar en qualsevol bassa. Van passar molta misèria i va retornar quan va acabar la guerra.



▲ Els pares de la Juanita el dia del seu casament, l'any 1942.

Els pares de la Juanita, en Joan i la Pepita es devien conèixer a Cabanelles on ara hi ha l'Hostal d'en Vilà. Els diumenges, el jovent de les rodalies hi anava a ballar, fet que els permetia relacionar-se i que, en molts casos, acabaven en festejos. La parella es va casar a Queixàs el 25 d'abril de l'any 1942, una vegada acabada la guerra i quan la mare d'en Joan ja havia mort. Tot seguit van anar a viure de masovers a can Japot de Navata, un mas entre Lladó i Cabanelles. Tenien un parell de vaques, els cavalls per treballar la terra, gallines, conills, els porcs d'engreix per la matança... "Jo vaig néixer l'any 1943 i la meva germana Enriqueta vint-i-dos mesos més tard".

La infantesa de la Juanita va ser molt semblant a la resta de nenes de pagès d'aquella primera època del franquisme. "Tant el pare com la mare

eren molt treballadors. La mare es solia ocupar de totes les feines de casa i d'aconduir el bestiar, mentre que el pare feia seguir tota la feina dels camps que treballava amb els animals. Eren una parella molt ben avinguda que compartien les feines. Nosaltres dues ajudàvem sempre; fèiem els llits, ajudàvem a cuinar, anàvem a buscar aigua al pou, triàvem verdura, anàvem a buscar la llet,... El pare per Santa Creu ens portava sempre al circ i als cavallets amb el carro i l'animal i ens quedàvem a dinar a can Bossa, on ara hi ha el restaurant de La Pansa. El meu pare era molt treballador. Quan vaig ser més gran, es van traslladar a un altre mas més gran del mateix propietari, anomenat can Turbau, molt a prop del primer, fins que finalment es van fer una casa a Navata i, quan es van jubilar, hi van anar a viure”.

La Juanita va anar a l'escola de Navata, però és conscient que no va tenir gaire sort. “L'escola era



un desastre. Hi havia molta mobilitat de mestres i va arribar un punt que els pares van decidir enviar-me a estudiar a Olot a l'acadèmia privada Almi, un centre mixt on vaig aprendre a escriure a màquina i feia classes de francès. Durant els dos cursos que hi vaig estar, vivia a casa dels meus oncles. La veritat és que m'agradava estudiar i segurament, si hagués estat en una altra època, potser hagués seguit per ampliar la meva formació”.

De totes maneres, a la Juanita sempre li va agradar fer de pagesa. “He fet de tot i m'ha agradat tot, però potser el que més m'agradava era quan fèiem anar la màquina que feia manats dels sembrats, és a dir, que lligava la civada o el blat. Nosaltres anàvem tot darrere de la màquina i encara que era molt pesat, ens encantava fer garberes al mig del camp. Si hagués de destacar alguna cosa que se'm feia feixuc era quan s'havia de matar els conills. Sempre em va costar però tenia clar que ho havia de fer”.

Tant la infantesa com l'adolescència i primera joventut de la Juanita van estar marcades per les feines del camp, seguir els preceptes de la religió, les tradicions i el curs de l'any. Els diumenges a la tarda anaven a ballar, una de les activitats més esperades de la setmana. “Durant una època també vaig anar a aprendre de cosir amb una de les meves cosines i la veritat és que m'agradava molt”.

“Als setze anys vaig conèixer a en Genís a la festa de Cabanelles i ens vam casar el 25 d'abril de l'any 1964, el mateix dia que s'havien casat els meus pares. Un cop casats vam venir a viure aquí, al mas Genís del Far”.



L'any següent va néixer el primer fill de la parella, en Joan i un parell d'anys després, en Genís. Aquí tenien terres pròpies i llogades i cultivaven cebes i tota classe de verdures que anaven a vendre a mercat i al magatzem. També tenien vaques i munyien per vendre la llet, primer a mà i més tard a màquina. A mesura que la família va ampliar el negoci dels vedells i el del conreu de les terres, van deixar les vaques. El mas Genís era propietat de la sogra de la Juanita, la Maria Roura, que havia quedat vídua feia anys i amb dues criatures petites arran de la desaparició del seu home durant la guerra. "Sempre em vaig avenir molt amb ella i li tenia molt de respecte. Era una dona molt valenta que havia hagut de tirar endavant tota sola. El meu home ja no va conèixer mai al seu

pare perquè va desaparèixer quan ell només era un nadó".

Malauradament l'any 2000 la Juanita va enviudar i la seva vida va fer un gir important. Al principi li va costar tornar a sortir i recuperar la vida d'abans. Sort en va tenir de la família que l'envolta i el fet de tenir el carnet de conduir. "Sembla que no però conduir et permet ser més lliure i no dependre dels altres. Si he de destacar un ofici que m'hagués agradat fer, deixant de banda el de modista, hauria estat el de pilot d'avions. No em demanis el perquè, però sempre ho he pensat".

Actualment la Juanita encara fa el dinar pels seus i té sempre molt bona predisposició per fer petar la xerrada. És una dona alegre, que intenta ser positiva i s'adapta ràpidament al moment. "S'ha de ser conscient que tots venim grans i que les coses han canviat moltíssim si les comparem amb abans, però ens hem de saber adaptar als nous temps i respectar el que ens toca viure".

Sens dubte, és una bona filosofia de vida i un bon consell a seguir.

Rosa Maria Moret

Fotos. Arxiu familiar de la Juanita Bret



▲ La Juanita i en Genís el dia del seu casament



# DIA MUNDIAL CONTRA EL MALTRACTAMENT DE LES PERSONES GRANS

El Casal de la Gent Gran d'el Far d'Empordà hi posem el nostre gra de sorra

**C**ada 15 de juny és el **Dia Mundial de la Presa de Consciència sobre l'Abús i el Maltractament a les Persones Grans**.

**La Taula Comarcal contra Maltractaments a les Persones Grans de l'Alt Empordà**, encapçalada per la **Fundació Salut Empordà (FSE)**, el **Consell Comarcal de l'Alt Empordà** i l'**Ajuntament de Figueres**, va organitzar per aquest motiu i per segon any consecutiu una sèrie d'accions de sensibilització amb l'objectiu de convidar a la ciutadania a fer una reflexió sobre aquest drama social que massa sovint passa desapercebut.

El passat 13 de juny la **Taula Comarcal de Maltractaments i l'Il·lustre Col·legi d'Advocats de Figueres** ens va convidar a una sessió formativa **CONTRA EL MALTRACTAMENT A LES PERSONES GRANS** i com és la intervenció des de l'àmbit civil i penal. L'acte va tenir lloc al Col·legi de l'Advocacia de Figueres.

El mateix dia es va organitzar una xerrada al Cercle Sport de Figueres, "**L'edat cau bé. La gent gran és el futur. Transformant la mirada social de la Vellesa**", a càrrec d'**Anna Freixas**, psicòloga, escriptora i autora del llibre "yo, vieja".

El dia 14 de juny es va celebrar el **plenari anual de la Taula Comarcal contra Maltractaments a les Persones Grans** a la sala d'actes de l'Hospital de Figueres. En la sessió les tres comissions que integren la Taula van donar compte de les accions portades a terme el darrer any i es va valorar la situació actual en cada àmbit. Va ser una ajornada molt interessant i profitosa amb un gran èxit de participació on vaig tenir el plaer d'assistir.

Per al 15 de juny, data de la commemoració del **Dia Mundial de la Presa de Consciència sobre l'Abús i el Maltractament a les Persones**



**Grans**, es va organitzar l'activitat “**Caminem pels drets de les persones grans**” a diferents municipis de la comarca: Figueres, Castelló d'Empúries, la Jonquera, Llançà i Peralada. L'hora d'inici de les caminades va ser a les 9 del matí a totes les poblacions.

Un grup del casal de la gent gran d'El Far d'Empordà vam anar a Figueres i ens vam concentrar amb més de 800 persones a la plaça de l'Ajuntament per participar a la caminada. L'esdeveniment va aglutinar una participació molt diversa amb les persones grans com a protagonistes i amb el grat acompanyament d'alumnat d'instituts i escoles. El recorregut circular des de la plaça de l'Ajuntament que va constar d'uns 3 km aproximadament va estar encapçalat per una gran pancarta amb el lema **PELS DRETS DE LES PERSONES GRANS**. Aquesta pancarta va ser confeccionada per gent gran dels casals de la comarca i vull destacar la participació de les senyores del casal de la gent gran d'El Far en l'elaboració d'algunes de les seves lletres.

Abans de començar la caminada vam escoltar unes paraules per obrir l'acte. Tot seguit vam fer uns exercicis d'escalfament per posar-nos a caminar i a gaudir de la passejada. En arribar es va llegir un manifest per part de gent gran i dels més joves que ens van acompanyar i es va acabar la jornada ballant una sardana de germanor amb la popular cançó “Coti x Coti”.

Eva Roca Farrés





# LA TROBADA DE JUTGES I JUTGESSES DE PAU DE L'ALT EMPORDÀ

El passat dijous 13 de juliol, uns 25 o 30 jutges i jutgesses de pau de l'Alt Empordà van realitzar la 1a trobada de jutges/esses de pau de la nostra comarca.

L'amfitriona de la trobada va ser la jutgessa de pau del nostre poble, la Sra. Carme Galvañ, tot i que l'organització va ser realitzada conjuntament per ella mateixa, pel jutge de pau de Vilafant, el Sr. Toni Caulas i per la jutgessa de pau de Vilabertran, la Sra. Núria Genís.



▲ Vista general dels assistents

Aquests tres jutges de pau, arran d'una jornada de formació que es va fer a principis d'any al Consell Comarcal de l'Alt Empordà, van considerar la importància de la seva feina però es van adonar que no disposaven, ni dels mitjans ni dels coneixements necessaris per realitzar amb eficàcia i garanties la seva feina. Després d'unes converses a tres bandes, aquests tres jutges de pau van decidir formar un grup de treball, no oficial, per poder realitzar més endavant unes taules rodones entre els que hi volguessin assistir, sobre la seva feina però sobre tot que servissin per aclarir dubtes i inquietuds que se'ls hi presentaven en el dia a dia de la seva funció: en definitiva fer bé la seva feina i d'acord amb la legislació vigent.

La trobada del dia 13 va reunir a gairebé la meitat dels jutges i jutgesses de pau de la comarca, i tenint en compte que la convocatòria es va haver de fer a través dels correus electrònics dels ajuntaments ja que no es disposava dels contactes

dels propis jutjats de pau, va ser considerada tot un èxit pels organitzadors. Va començar amb les presentacions dels organitzadors, i de les dues persones que van fer de conductors o ponents de la trobada: el Sr. Luis Martínez en qualitat d'advocat en exercici especialista en Dret Civil i Família, el qual va fer una exposició de la figura del jutjat de pau entre les que va destacar, les funcions, els drets i deures, i també una mica d'història sobre aquesta figura a l'Estat espanyol; i la Sra. Francesca Terrón, graduada en Ciències Polítiques, jutgessa de pau de Salt, i secretaria general de l'Associació Catalana en Pro de la Justícia, la qual va explicar el funcionament i el perquè de l'entitat que representa i també sobre el congrés que aquesta entitat realitzarà al setembre a Girona.



▲ Un moment de la taula rodona

De l'exposició inicial que van seguir tots els jutges de pau amb molta atenció es pot destacar el següent: com a característiques dels jutjats de pau dir que han d'estar ubicats al municipi on es desenvolupen les funcions i el seu titular ha de ser veí o veïna del municipi, el jutge o jutgessa no pot ser llicenciat en Dret i és escollit pel ple municipal entre aquells que ho sol·licitin, i que tenen una funció conciliadora, i de proximitat als ciutadans, com a via complementària, oferint al ciutadà una solució més personal, senzilla, ràpida, participativa i econòmica de les seves disputes.

En quant a competències les podem dividir en cinc àmbits:

1.- Ordre civil; desenvolupant tot allò relacionat amb les actes de conciliació les quals acaben en una interlocutòria amb el valor de cosa jutjada, l'execució directa de tot allò que s'ha decidit en un acte de conciliació, judicis verbals de quantia no superior als 90 €, i compliment d'ordres arribades de jutjats superiors com exhorts, citacions, etc.

2.- Registre civil com a oficines col·laboradores; en la funció d'oficines col·laboradores del registre civil podem destacar les inscripcions de naixements, matrimonis i defuncions, tràmits i resolució d'expedients de matrimoni civil i celebració dels actes pròpiament dits, expedició de certificats de tot això i també els tràmits d'expedients i certificats de fe de vida, i en general totes aquelles anotacions que per llei s'hagin d'incorporar a l'expedient personal del veí com per exemple filiacions, nacionalitat i/o veïnatge civil, pàtria potestat, modificació judicial de la capacitat de les persones, etc.

3.- Ordre penal; procediments penals preventius o delegats (mitjançant exhorts).

4.- Llei de jurisdicció voluntària; si la petició és inferior a 6.000 € i si no es tracta d'una qüestió atribuïda als jutjats mercantils.

5.- Llei electoral general; poden ser possibles membres de la Junta Electoral de Zona. En qual-

sevol de les eleccions que es produeixen, un cop finalitzat el recompte de les meses electorals, i un cop tancats i signats els sobres, el jutge/essa de pau haurà de rebre del president de la mesa, dos sobres degudament tancats, comprovant que estiguin signats per portar-los a la junta electoral que li correspongui.

Finalment dir que El Far d'Empordà pertany a l'agrupació de Jutjats de Pau de Castelló d'Empúries, de la que també formen part Fortià, Vilajuïga i Vila-sacra.

Un cop acabades aquestes dues exposicions, es va fer una taula rodona on quasi bé tothom va participar activament i on es van posar sobre la taula els problemes reals que tenen els jutges i jutgesses de pau, sobretot en els municipis petits, a l'hora de desenvolupar la seva feina del dia a dia.

Tant organitzadors com assistents van sortir esperançats de la trobada i aquesta va ser qualificada per tots ells com un èxit, doncs es van emplaçar a seguir amb aquests tipus de reunions informals, que del tot segur tindran la continuïtat necessària per poder portar a bon port l'essència de les mateixes i per la qual es van iniciar aquest mes a El Far d'Empordà.

Luis Martínez Gil  
Policia i advocat



▲ Foto de família dels assistents a la trobada

# LA LOGOPÈDIA, UNA PROFESSIÓ DESCONEGUDA

**E**m dic Laia i aquest any he acabat el grau en Logopèdia. Abans de començar: no, la logopèdia no és “allò dels peus”, és a dir, podologia.

Segons l'Associació Estatinidencna de la parla, el llenguatge i l'audició (ASHA), els logopedes són *professionals que treballen per prevenir, avaluar, diagnosticar i tractar els trastorns de la parla, el llenguatge, la comunicació social, la comunicació cognitiva i la deglució (el fet d'empassar) d'infants i adults.*

Dit d'una altra manera, la logopèdia és una professió sanitària (igual que la medicina, la infermeria, la psicologia...) que s'ocupa, majoritàriament, de la rehabilitació i reeducació de diferents aspectes (mencionats anteriorment) des que naixem fins que morim.

El meu objectiu en aquest article és el de poder-vos fer cinc cèntims del que realment fa una logopeda, ja que és una professió “nova” i poc coneguda, però molt necessària.

A grans trets, un logopeda pot treballar en dos àmbits. Un és l'educatiu, on principalment s'encarrega de la parla (per exemple, infants que no saben o pronuncien erròniament un so: el més conegut és la “r”), el llenguatge (hi ha infants que presenten retard en el desenvolupament del llenguatge, sobretot a causa de la Covid, ja que han estat més exposats a les pantalles, tot i que també pot produir-se per altres motius) i la lectoescriptura (la famosa dislèxia).

I l'altre àmbit és el clínic, és a dir, un logopeda també pot treballar a l'hospital, on s'ocupa sobretot del llenguatge i la parla (per exemple, en casos d'ictus, quan ha quedat afectada l'àrea del cervell encarregada de la parla), la deglució (un 27% de les persones grans que viuen a casa seva presenten disfàgia, un trastorn que comporta risc de malnutrició i deshidratació, i, per tant, de mort. Aquesta qüestió, però, l'haurem de deixar per l'edició de l'any vinent perquè m'allargaria molt) i la veu (per exemple, el típic cas de professorat que de tant parlar a l'escola o a l'institut es queda disfònic).

Així doncs, ja veieu que una logopeda pot tractar molts aspectes diferents, però al final tots tenen un punt en comú: el tracte vocal.

Per acabar, us presento 3 falsos mites sobre la logopèdia i les seves veritats:

## **MITE 1: El logopeda juga amb els nens.**

**REALITAT:** Les sessions de logopèdia han de ser adequades en relació al seu desenvolupament.

**Explicació:** tots els nens i nenes juguen! I, a més, la motivació és clau perquè els objectius proposats s'aconsegueixin. Aleshores, cal aprendre jugant.

## **MITE 2: A l'escola, hi ha logopedes.**

**REALITAT:** Actualment, els logopedes no poden treballar a escoles públiques.

**Explicació:** es tracta d'una professió sanitària i no pertany a l'àmbit educatiu. A les escoles públiques trobareu mestres d'audició i llenguatge, però les funcions que fem no són les mateixes.

## **MITE 3: La logopèdia només és per a infants.**

**REALITAT:** La logopèdia és necessària a totes les edats.

**Explicació:** La logopèdia està present en les UCI neonatals (per exemple, un infant que presenta dificultats a l'hora de succionar la llet materna) i s'allarga fins a la vellesa (per exemple, intervé en la comunicació i deglució de persones diagnosticades d'Alzheimer).

Espero que aquest article us hagi permès conèixer una mica millor què és la logopèdia i la seva importància.

Laia Carbonell Renart



## ORIOI. NOM D'OCELL, NOM DE NOI



**S**í, l'oriol és un ocell prou conegut gràcies al seu cant i, quan es deixa veure, també ho és gràcies al seu brillant color groc contrastat amb el negre.

En aquest groc llampant és on trobem la raó del seu nom i també és on trobarem el lligam amb el nom de pila masculí o el cognom que una bona colla de catalans porten. Tot ve d'*aureolus*, diminutiu llatí d'*aureus* (daurat).

Seguim de moment amb l'ocell. A partir de mitjans d'abril és un d'aquells ocells migratoris que amb la seva veu ens anuncia que ja ha arribat i que amb ell ho ha fet també la primavera. El seu cant no és llarg com el del rossinyol, però sí melodiós i fàcil de reconèixer. Un "uriu-uriu" ens cridarà l'atenció quan passegem prop d'una arbreda, especialment si és de ribera.

Els elfarencs el podem sentir i reconèixer fàcilment quan som prop de l'estany, del Manol o de qualsevol bosc de ribera. Altres llocs com les pinedes o altra mena d'agrupacions arbòries tampoc les refusa.

Una cosa sí que la té l'oriol. És molt més fàcil de sentir que de veure. Tot i els colors llampants del mascle i tenir una mida com d'una merla, el fet de ser un ocell molt arbori dificulta la seva observació. Però de tant en tant podem observar com un esclat de groc passa pel davant dels nostres ulls volant d'un lloc arbrat a un altre.

Si en tenim l'oportunitat, la seva observació atenta amb uns binocles no ens decebrà, especialment si es tracta d'un mascle. Un cos de groc brillant contrastat amb unes ales, una cua i unes brides (de l'ull al bec) negres el fan inconfusible. El

seu bec vermell ens cridarà també l'atenció. Les femelles i els joves de l'any tenen unes tonalitats més apagades

Com dèiem, és un ocell migrador transsaharià que ens arriba el mes d'abril, però que és a partir del mes de maig quan ens fa saber amb més freqüència la seva presència amb un cant curt però melodiós. Així com el rossinyol és difícil sentir-lo a partir del juliol, el nostre amic l'oriol segueix regalant-nos amb el seu líquid cant fins ben entrat l'estiu, fins i tot a començaments d'agost.

Cal dir que al bonic cant l'acompanya en ocasions una altra veu, aquesta aspre i xerricant, que en alguns llocs en diuen renec. "Renega com un oriol", l'heu sentit mai aquesta expressió dedicada a algú bastant malparlat?

Durant l'època de cria és fonamentalment insectívor, però entrat l'estiu passa a ser un frugívor impenitent. Hi ha una imatge bastant habitual d'aquest ocell, en la que apareix fotografiat o dibuixat atipant-se de figues.

Entre mitjans i finals d'agost comença a viatjar cap al sud, ja no el sentirem. I a finals de setembre ja han marxat quasi tots. És ben rar a l'octubre veure un oriol per les nostres contrades.

Ja hem explicat que és el seu color groc llampant el que explica el seu nom. També és el motiu de la seva denominació en altres llengües properes: *oropéndola* en castellà, *loriot* en francès, *golden oriol* en anglès. I el nom científic, *Oriolus oriolus*, igualment ens parla del mateix. També el seu cant pot haver influït en el nom. Per exemple en el cas de l'italià: *rigogolo*.

Entre els noms populars, en català en trobem bastants que fan referència a la seva golafreria pels fruits: figuer, figueral, pampofigo, menja figues o papafigues, a banda d'altres com tiroliro, cagat o garaviu (tots ells recollits per Álvarez-Cros i Trabalon al llibre *Ocells de Catalunya* editat el 2017 per Omega).

I els nois?, i els cognoms? Una llarga història, lligada al color daurat, també.

Sabem que Oriol és un nom bastant comú a l'alta edat mitjana a Catalunya i Aragó, provinent d'*au-reolus*. Es coneix un compte carolingi del segle IX, anomenat Aureolo, Aureolus o Oriol i sembla un nom bastant estès durant l'edat mitjana. Més endavant va desapareixent com a nom de pila, però es conserva com a cognom.

Així arribem al segle XVII, en que Sant Josep Oriol (1650–1702), barceloní de soca-rel, assoleix gran popularitat i veneració. A Barcelona té una església construïda en honor seu a inicis del segle XX, arrel de la seva canonització (ordenada basílica el 1936), així com una capella dedicada a l'església de Santa Maria del Pi, a la parròquia de la qual el sant va desenvolupar bona part de la seva activitat.

A partir de la seva canonització el 1906, es popularitza bastant el nom de Josep Oriol com a nom d'home. Molts acaben essent coneguts només com a Oriol. I ja més cap als nostres dies, cada cop són més freqüents els casos de persones registrades directament com a Oriol.

Aquest nom ha tingut una gran popularitat en els darrers temps. Segons l'Institut Català d'Estadística (Idescat), a Catalunya es van registrar amb el nom de pila d'Oriol 275 persones entre el 1960 i el 1969. Entre el 1990 i el 1999 foren 4.173, la dècada següent arribaren a 5.246 (assolint el lloc 26è en quant a freqüència entre els noms de noi) i va baixar a 2.904 a la dècada 2010-2019.

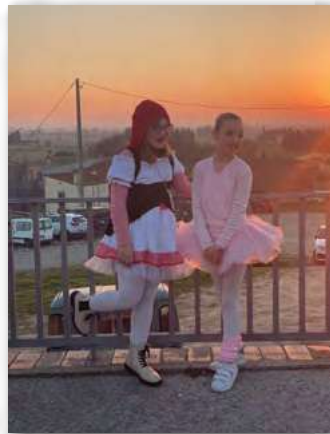
A El Far tenim cada any uns quants oriols de ploma durant la primavera i l'estiu. I també algun Oriol de pèl que corre tot l'any pel poble i d'altres que de tant en tant tornen a l'antic niu a retrobar éssers i paisatges estimats.

Que per molts anys sigui així!

Joan Morales



# Carnestoltes 2023









# ELS MENESTRALS

Quan un altempordanès sent la paraula “menestral”, automàticament li ve al cap la imatge del Casino Menestral Figuerenc, una entitat cultural i recreativa creada el 1856 a Figueres. Però, a qui es refereix aquesta paraula i quin és el seu origen?

**Menestral** és una classe social originada en l'antic règim estamental (noblesa, església i poble o tercer estat) i considerada després principalment com una part de la petita burgesia, caracteritzada per ser amo del seu propi negoci i per treballar en manufactures.

A la Corona d'Aragó es definien com a menestrals aquells oficis que es feien combinant tècniques mecàniques o manuals i formaven part d'un **gremi** o d'una **confraria**, que agrupava professionals d'un mateix ram i solien estar sota la protecció d'un sant patró (es diferenciaven dels artistes, que s'agrupaven en col·legis). Solien tenir els tallers al mateix carrer i el vincle associatiu els atorgava capacitat per establir concerts amb l'administració, taxar els preus dels productes i establir reglaments que tots es comprometien a respectar. Dins els gremis hi havia mestres artesans que ensenyaven a un deixeble o aprenent de l'ofici. Quan aquest aprenent havia completat l'aprenentatge havia de presentar-se davant d'un jurat del gremi i fer una obra mestra (per exemple: si era un boter havia de fer una bota perfecta) i llavors, sota l'aprovació del gremi, podia obrir el seu propi taller acollint a un deixeble. El gremi més antic de Barcelona va ser el dels sabaters, que tenia com a patró sant Marc Evangelista.




Els menestrals constituïren un estament social molt definit que va participar en el govern de les ciutats. A Perpinyà des del 1449 disposaven de la plaça de cònsol cinquè. A la ciutat de Mallorca, on no s'institucionalitzà la separació entre artistes i menestrals, obtingueren l'any 1447 la mateixa proporció de places que els mercaders i els ciu-

tadans al Gran i General Consell. A Barcelona, on els menestrals participaven en el consell municipal des del 1257, la reforma del 1455 els atorgava 32 places i un càrrec de conseller. Però el rei Ferran II del 1493 al 1498 concedí una única conselleria als menestrals i els artistes. A partir del 1640 fou creada una sisena plaça de conseller, exclusiva dels menestrals. Amb el triomf borbònic de 1707-1715 els gremis van quedar apartats del poder municipal a tota la corona catalanoaragonesa, la distinció menestral-artista va perdre el caire polític i restà limitada a un valor social.

Amb el pas del temps la paraula menestral va passar a englobar la petita burgesia i una part dels obrers qualificats i aquest col·lectiu novament va tenir molta influència en la vida social i política dels segles XIX i XX.




## Tipus i oficis dels menestrals

<b>Abaixador</b>	Tenia com a ofici abaixar el pèl dels draps de llana tot tallant i igualant el pèl sobresortint amb unes grans tisores d'abaixar, caracteritzades per funcionar amb una molla i no tenir punta.
<b>Albadiner o albarder</b>	Es dedicava a fer albardes, que servien per cavalcar i dur càrrega sobre bèsties de peu rodó (cavalls, rucs, mules, bous). 
<b>Aluder</b>	Manufacturava l' <i>aluda</i> , producte que s'obtenia adobant la pell blanca de xai o cabrit amb cristall de sal. L' <i>aluda</i> es caracteritzava per ser blanca, molt suau i prima, i era molt apreciada per fer guants, bosses i cobertes de llibres, i també la fina <i>camussa</i> , que originàriament era de pell d'isard adobada amb oli.
<b>Armer</b>	Menestral dedicat a la fabricació, reparació, venda o neteja d'armes. Els armers són també responsables d'afegir diferents accessoris a les armes, com baixos relleus, gravats i altres elements decoratius d'una pistola, fusell o escopeta.
<b>Assaonador</b>	Ofici dedicat a assaonar les pells animals ja netes fins a fer-ne cuir. La transformació de les pells animals en cuir requeria un laboratori procés que desenvolupaven tres professionals diferents de manera consecutiva: primer els <i>blanquers</i> , després els <i>assaonadors</i> i per últim els diversos menestrals que en feien els productes finals (sabates, selles de muntar, bosses).  L'assaonador prenia del blanquer les pells o els cuirs "en blanc", només adobats amb tanins vegetals i sense acabar. Damunt d'aquesta matèria s'hi aplicava tot un conjunt d'operacions, anomenades d'acabament, i lliurava així un article enllestit per a l'ús que n'havien de fer els sabaters, els basters i personal d'altres oficis relacionats amb la pell.
<b>Ataconador</b>	Tenia l'ofici d'ataconar o adobar sabates velles i també rebien el nom de sabaters de vell.
<b>Ballester</b>	Era l'encarregat de fer ballestes com a armes de guerra o de caça que disparaven fletxes.
<b>Baster</b>	El baster, guarnicioner o guarnimenter és l'ofici, el taller i el comerç en què es confeccionen i venen els arreus de cuir diversos per dirigir les bèsties, per fermar la càrrega o el genet que transporten, o per arrossegar vehicles, així com altres funcions. Al Rosselló i Vallespir també s'anomena borraller. Els arreus bàsics eren albarda, alforja, bast, bastet, cabeçó, collar, cabestre, reculants i sella. 
<b>Beiner</b>	Es dedicava a fer beines, element de la munició feta de llautó, la càrrega explosiva i la càpsula fulminant.
<b>Blanquer</b>	Feien les operacions preliminars per adobar les pells. Els blanquers eren els que en primera instància adquirien la matèria primera encara fresca de les carnisseries i dels marxants de bestiar. Havien de fer-hi diversos tractaments: submergir-les en aigües tàniques, encalçar-les, netejar-les de restes càrnies, raspar-ne les impureses que encara quedessin, subjectar-les estirades per assolir la màxima superfície, adobar-les en clots i remeses, etc.
<b>Boter</b>	Ofici dedicat a fer bótes, tines, tonells, etc., destinats a contenir líquids, especialment vi, o cèrcols de pesca salada (arengades, bacallà). Hi havia boters a totes les ciutats i viles.

<b>Broquerer</b>	Tenia com a ofici fer broquers o escuts circulars, fets amb fusta de pollancre o figuera i recoberts de cuir. Durant el s. xv i l'inici del s. xvi fou una branca important dels armers i els arnesers.
<b>Broqueter</b>	Es dedicava a fer broquets per a pipes de fumar.
<b>Cadiraire</b>	Dedicat a fer cadires de balca amb esquelet de fusta.
<b>Calciner</b>	Tenia l'ofici de fabricar i de vendre calç, a base de calcinar la pedra calcària en un forn o en una olla de calç.
<b>Calderer o courer</b>	Es dedicava a fabricar calderes o peroles i altres atuells de coure o d'aram per a la cuina.
<b>Candeler</b>	Feia candeles o ciris de cera. De vegades, podien tenir una feina molt semblant a la dels cerers. Cal diferenciar-los dels candellers de sèu, que feien les candeles amb greix.
<b>Cantereller o cantirer</b>	Dedicat a fer i vendre càntrils. Altres menestrals que treballaven la terrissa eren els ollers, els rajolers, etc., especialitzats a fer olles o rajoles. A Lleida era un ofici en mans principalment de membres de la comunitat musulmana.
<b>Capeller</b>	També anomenat barretaire o barreter era un menestral que tenia l'ofici de fer i vendre capells o barrets.
<b>Carboner</b>	Es dedicava a esporgar els boscos, amb la llenya dels quals feia carboneres que assortien de carbó vegetal les cuines, els brasers i altres andròmines.
<b>Carreter</b>	Menestral que es dedicava a construir carros, que van ser el mitjà de transport primordial de la societat rural.
<b>Cercoler</b>	Es dedicava a fer i vendre cèrcols de ferro corba, per mantenir unides les dogues de les botes o tines.
<b>Cisteller</b>	Menestral que feia o venia cistells, cistelles i altres objectes de vímet, de jonc, margalló o altres plantes fibroses entreteixides.
<b>Colteller</b>	Es dedicava a fer i vendre coltells. Un altre nom seria ganiveter, i un nom més genèric seria ferrer de tall, que és el qui fa coltells i altres eines tallants. Similar ofici tenien el daguer, l'espaser i el llancer.
<b>Corder</b>	Menestral que treballava essencialment amb cànem i la seva producció era destinada a cordes o sogues per a vaixells.
<b>Corretger</b>	El seu ofici era fer o vendre corretges i cintos o cinyells, anomenat també, per això, sovint cinter, o que preparava les pells per poder-ne confeccionar.
<b>Cotoner</b>	Dedicat a batre, filar i teixir el cotó, sovint juntament amb el lli, per obtenir el fustany. A Barcelona, d'ençà del 1257 eren molt importants en la fabricació de les teles de lona i cotonia dels vaixells de vela.
<b>Daguer</b>	Es dedicava a fer dagues i vendre-les. A Barcelona pertanyien a la confraria de Sant Eloi, juntament amb els argenters, ballesters, calderers, estanyers i ferrers.
<b>Drapeer</b>	Fabricant de draps o teles de tota mena i qualitat especialment per vendre'ls. No s'ha de confondre amb drapaire
<b>Escloper</b>	Artesà dedicat a la fabricació d'esclops amb fusta de pi, per mantenir els peus secs i calents per treballar en entorns humits (corral, cort). Ofici amb gran tradició a la Garrotxa (Argelaguer, Tortellà, Olot)
<b>Espardenyer</b>	Elaborador d'espardenyes de betes, el tipus de calçat més habitual, ja que les sabates tan sols es calçaven els dies de gran festa



<b>Esparter</b>	Artesà dedicat a fer i vendre objectes d'espart (cistells, sàrries, sandàlies, senalles, cabassos, soles d'espardenyà).	
<b>Espaser</b>	Dedicat a fer i vendre espases.	
<b>Estanyer</b>	Treballant l'estany feia plats, safates, canelobres o mesures. Foren dels primers a establir un reglament de llur ofici.	
<b>Estanyapaelles</b>	Quan una paella es foradava una mica, l'estanyapaelles les reparava amb unes gotes d'estany líquid.	
<b>Ferrer</b>	Treballador del ferro, sovint en una ferreria. A les ciutats es podien agrupar en una confraria o gremi, en què també hi podien ser inclosos els serrallers o manyans, els daguers, els ganiveters, els coltellers, els espasers i els ferrers de tall que feien eines tallants. Algunes eines de treball bàsiques del ferrer són el mall, el martell, la manxa i l'enclusa.	
<b>Flassader</b>	Dedicat a teixir i vendre flassades.	
<b>Frener</b>	Fabricant i venedor de frens o altres guarnicions dels cavalls o muls.	
<b>Fustanyer</b>	Tenia l'ofici de treballar el fustany, teixit de cotó gruixut i pelut per una cara. Comprenia les especialitats de teixidors, tintorers i batedors.	
<b>Fuster</b>	Té com a ofici treballar la fusta. Tenien molta importància en la construcció d'habitatges (algunes vegades, podien ésser també mestres de cases) i també de vaixells (per exemple, els fusters de ribera de Barcelona) que desenvoluparen una professió específica: la del <i>mestre d'aixa</i> . Cal fer esment també dels fusters que d'ençà de la darrereria de l'edat mitjana treballaven a les aserradores. També podem esmentar els tallistes, que esculprien la fusta per fer cairats.	
<b>Giponer</b>	Fabricaven i venien gipons (peça de vestir amb mànigues i ajustada al cos, fins la cintura). Els giponers constituïen una professió minoritària, una mica subordinada al gremi de sastres, com també ho eren els calceters i els pellers.	
<b>Guanter</b>	Dedicat a la fabricació i venda de guants.	
<b>Llancer</b>	Feia i venia llances. La confraria de Sant Pau de Barcelona al segle XII estava formada per artesans espasers i llancers.	
<b>Llauner</b>	Que treballa objectes de llauna, també anomenat llanterner. Amb el pas del temps va esdevenir plomer (i més tard lampista, professional que s'ocupa de les instal·lacions d'aigua, gas i calefacció).	
<b>Mercer</b>	Venda en una botiga a la menuda de teixits i altres objectes relacionats amb la indumentària (agulles i fil de cosir, botons, cintes, didals, cordons, borles).	
<b>Moler</b>	Feien moles grans de pedra rodona amb un forat al mig que forma part del mecanisme de moldre d'un molí, o més petites per a afilar, polir, desbarbar, rectificar, perfilar eines o peces diverses.	
<b>Paraire</b>	Menestral que es dedicava a la preparació de la llana per a treure les seves impureses i estirar-la per al seu teixit. El procés consistia en emboscar, rentar i cardar la llana, i posteriorment en perxar, estirar i apuntalar-la. El paraire o "senyor del drap" comptava amb els batedors o els abaixadors com a ajudants.	

<b>Passamaner</b>	Persona que fabrica o ven objectes sumptuaris de seda, de petites dimensions, com floques, passamans, bosses, botons, etc., també anomenats cordoners.
<b>Peier o peller</b>	Menestral del ram de la confecció que venia roba vella als encants i feia vestits sense prendre mides.
<b>Sabater</b>	Dedicat a fer, reparar i vendre sabates. També rep el nom de sabater de pega, sabater pegot, ataconador, taconaire, llinyoler, nyinyoler o despectivament <i>tiranyinyol</i> , quan es refereix a qui adoba les sabates però no les fabrica pas.
<b>Sastre</b>	Té com a professió la confecció i venda d'indumentària. D'un sastre inexpert o dolent en deien sastrinyol, i al Rosselló sastrot i esgarrapotxes. Els sastres estaven molt relacionats amb altres oficis com els calceters, giponers, pellers, robavellaires, boneters, etc.
<b>Seller</b>	Dedicat a fer i vendre selles per muntar a cavall.
<b>Tapiner</b>	Fabricació i venda de tapins, una mena de sandàlies que duïen principalment les dones i que era de tela fina amb una grossa sola de suro posada entre altres dues de cuir.
<b>Teixidor</b>	Menestral que es dedica a teixir teles de roba mitjançant un teler manual. Dins l'ordenació gremial catalana es distingia segons la primera matèria emprada, el teixidor de llana, el teixidor de lli, el teixidor de seda i ocasionalment el teixidor de cotó o cotoner i el teixidor de mantes o flassader. 
<b>Terrisser</b>	Dedicat a la fabricació i venda d'objectes de terrissa. Segons la mena d'atuell que feien podien rebre el nom d'ollers, gerrers, cantirers, canterellers, escudellers, rajolers, teulers, etc. A banda dels obradors urbans, també hi havia forns de terrissa i obradors en zones rurals, al costat de viles o de castells.
<b>Tintorer</b>	Es dedicaven a tenyir les matèries tèxtils. Antigament eren menestrals que, dins l'ordenació gremial catalana, constituïen dues corporacions: els tintorers de draps o de llana i els tintorers de seda i teles, de formació més tardana
<b>Traginer</b>	Persona que es dedicava a transportar mercaderies d'un lloc a l'altre, utilitzant bèsties de càrrega com el cavall, el ruc, la mula o el bou. Tingué un paper molt important dins la societat preindustrial com element de relació de poblacions sovint aïllades, en la seva doble vessant de petit comerciant i difusor de notícies
<b>Vanover</b>	Menestral dedicat a fer i vendre vànoves. Sovint estaven vinculats amb els teixidors i especialment amb els matalassers
<b>Vidrier</b>	Persona que fabrica objectes de vidre. A Barcelona el 1455 esparters i vidriers integraren plegats la confraria de Sant Bernardí de Siena.

Malauradament la producció industrial a gran escala i la globalització més tard han fet desaparèixer tots aquests oficis, que ja només podem conèixer a través de museus, exposicions o fires de petits artesans.

JmCompany



# PASSEJANT ENTRE HERBES

És curiós com els records de la infància perduren sempre amb nosaltres i queden ancorats al nostre cervell sense adonar-nos-en. Un dels meus records de la infància és el dels remeis de la meva àvia paterna, no hi havia cap mal ni dolor per al qual no tingués un remei a base d'herbetes i altres potingues, tots ells a l'abast de la nostra mà. Si tenies acne, esbarzer; si tenies mal de panxa, te de roca; per als cops, alcohol de romaní; per a les ferides, iode; per al cruiximent, vinagre i sucre. Tot era mà de sant!

Quan et fas gran, oblides aquests remeis que no deixen de ser part de la tradició oral i cultural de la terra on vivim. La meva àvia va heretar tot aquest coneixement del seu pare, que encara que tenia el títol oficial de practicant, aplicava remeis naturals que anava anotant en una petita llibreta que recentment vaig descobrir en el fons d'un calaix. Això em va fer pensar en la quantitat d'informació valuosa que estem perdent i em vaig posar a treballar. D'una banda intentar recuperar les receptes del meu besavi, que de moment està en projecte per l'estat de deterioració on es troba el document i per una altra, fer el que més m'agrada: passejar, però passejar mirant i fixant-me en les plantes.

Vivim en un entorn privilegiat al bell mig de l'Empordà envoltats de camps i ribassos plens de naturalesa que una vegada a l'any en Daco ens anima a descobrir. No obstant això, hi ha molt més, moltes més varietats de les que puguem pensar i gran part d'elles utilitzades antigament com a remeis casolans. Amb cada passeig descobreixo una nova espècie i possibilitat d'ús. Us mostraré aquí només alguns exemples del que podem trobar en el nostre entorn i els seus possibles usos. La resta ho deixo al gaudi del passeig de cadascun.

Una de les plantes que més satisfacció em fa trobar és **l'herba de Sant Joan**, Hipèric o Pericó (*Hypericum perforatum*), utilitzat des d'antic com a base de nombrosos remeis. És depurativa de

la sang, s'empra per a l'ofec (asma) i el fetge. En infusió va bé com a calmant dels nervis i la flor és utilitzada per oli de cop. La floració de l'herba de Sant Joan no dura més de dos dies i encara que diuen que la nit de Sant Joan és quan cal recol·lectar-la per la concentració d'olis, jo la recol·lecto així que la veig, normalment entre maig i juny per fer l'oli de cop. Es troba a llocs erms, té les tiges rodones i ramificades amb flors petites i groguenques al cim.



▲ Herba de Sant Joan



▲ Oli de cop

Jo faig l'oli només amb la flor. Deixo assecar els ramells 1-2 dies i els poso dins un pot de vidre transparent (el pot gairebé ple) i hi afegeixo tot l'oli d'oliva verge extra que hi càpiga. Es deixa ben tapat 40 dies a sol i serena. Amb els dies va adquirint un preciós to vermellós fins que un cop transcorregut aquest temps ja podem filtrar l'oli i envasar-lo intentant mantenir-lo protegit del sol. Es pot utilitzar per a cops, contusions, dolors inflamatoris entre d'altres i puc assegurar que funciona.

Una altra planta que em fascina és **la borratja** (*Borrago officinalis*). Les seves boniques flors d'un color cel violeta intens, a més de ser comestibles i apreciades en gastronomia, ornamenten els marges dels camins. És una planta anual, peluda de tiges gruixudes i fulles de color verd fosc. També és de les àvies l'expressió (que sovint traduïm literalment del castellà però que en català l'equivalent seria "quedar o acabar en foc d'encenalls") "quedar en aigua de borratges" per referir-se a

un assumpte de poca importància que no arriba a complir els seus objectius, i és que antigament s'utilitzava la tija i fulles de la borratja per cuinar com a brou o verdura i havia de ser força insípid, d'aquí l'expressió. No obstant això, el brou de borratges com a infusió a partir de les fulles i flors té propietats nutricionals i medicinals. És una font rica d'antioxidants, vitamines i minerals. Alguns altres dels beneficis atribuïts a la borratja són: ajudar a reduir la pressió arterial i el colesterol, a protegir les cèl·lules dels danys, alleuja els símptomes de la menopausa, millora la salut de la pell, és diürètica i ajuda el sistema digestiu. També es deia que és bona per fer suar el constipats i si vols sorprendre posa flors a l'amanida, a més d'adornar són comestibles i molt apreciades.



▲ Borratja

Si vas passejant i et pica un insecte, cerca **plantatge** o Llantén (*Plantago lanceolata* L.). Es tracta d'una planta que es troba als marges de manera recurrent. És una planta comuna que podem trobar a les voreres tant de zones humides com seques, tenen fulles lanceolades i flors en espiga.



▲ Plantatge

Tallar una fulla i aplicar-la a la zona inflamada elimina la picor d'aquesta i a més disposa de propietats antibacterianes. En infusió o xarop serveixen per malalties de tipus respiratori: tos, faringi-

tis... També per combatre el restrenyiment, com a diürètic, pel mal de cap, angines, la gota, per depurar la sang i una llarga llista més de propietats. Les fulles joves són comestibles, es poden menjar en amanides o cuites i aporten vitamina C.

**SAÜC**, saüquer (*Sambucus ebulus* L.). El saüc és un arbre o arbust de branques berrugoses plens d'un suc blanquinós i amb flors blanques molt oloroses. El podem trobar als marges dels camins i a la vora dels masos. Des d'antigament s'ha cultivat per les seves propietats.

Les fulles es poden utilitzar com a desinfectant de l'ambient, pel dolor costal, dolor de ronyons i també com a remei per infeccions als ulls. El fruit carnós de color porpra negrosa de 3-5 mm de diàmetre és comestible i es pot utilitzar en melmelades i vins encara que té un efecte laxant. Sorprenentment les flors del saüc arrebossades i fregides es converteixen en un menjar.



▲ Fruit i flor de Saüc

I si hi ha una herba que creix malgrat tot als marges és el **fonoll** (*Foeniculum vulgare*). Les plantes del fonoll són verdes i blanques amb fulles plomoses i flors grogues. És habitual trobar-les plenes de petits cargols blancs. A més dels seus usos culinaris se li coneixen efectes afrodisíacs i nombrosos usos com per la bronquitis, l'ofec, la indigestió, cucs, desgana, i també per al mal d'estómac. Per utilitzar-lo en infusió es fan servir les llavors i han de bullir amb l'aigua durant uns 10 minuts. És una planta molt aromàtica i a la



cuina es fan servir els brots tendres per a cuinar certs menjars. Els vells l'han utilitzat per salar olives, entre d'altres usos.



▲ Fonoll

També tenim possibilitat de fer un bon patxaran amb els fruits de l'**aranyoner** (*Prunus spinosa*) que podem trobar en alguns marges en forma d'arbust. El patxaran és un licor d'origen navarrès de fàcil elaboració. La meua àvia feia la recepta que li va ensenyar un navarrès: posar en una ampolla de vidre 40-50 baies d'endrina ben madures (uns 400 g), uns 14 grans de cafè aromatitzat al gust (canyella, herbes aromàtiques...) i omplir l'ampolla amb aiguardent o orujo i anís dolç a parts iguals. S'ha de deixar macerar en lloc fresc i sec i passats dos mesos ja estarà llest per colar i gaudir!



▲ Aranyoner



▲ Patxaran

Això és només un petit mostrari del que la natura pot oferir-nos, però buscant al nostre entorn n'hi ha moltes més: malves, cua de cavall, xicoira, esbarzers, i una llarga llista de plantes amb usos culinari o medicinals. Conèixer-les no només ens ajuda a conèixer més la cultura dels nostres avantpassats, sinó que a més ens permet gaudir d'un passeig més amè i divertit.



**RECOMANACIONS:** les plantes no molesten, cal respectar el seu espai, no les trepitgem o arranquem. Per recol·lectar plantes porta sempre unes tisores que permetin tallar de manera neta la part que ens interessa i deixar la resta en el seu estat natural. No s'ha d'arrencar la planta d'arrel. Procura deixar sempre part de la planta, no t'emportis tota la planta, millor una mica de cada planta. No agafis més del que puguis fer servir.

**No utilitzis les plantes per a remeis casolans si no estàs ben segur que és la correcta i no et farà cap mal. Millor agafa'n només una mostra i demana ajuda a un expert.**

Norma Pérez



# DE REFRANYS I FRASES FETES

**E**n el curs 2022-2023 de català del Casal de la Gent Gran hem tornat a doblegar-nos l'esquena, tant el professor com els alumnes. Prenent de referència la Història de Catalunya, hem aprofitat per repassar la gramàtica i l'ortografia de la nostra llengua, poca broma que, com diuen els Manel, ens ha costat déu i ajuda arribar fins aquí, i no sempre ha estat un camí fàcil assolir els aprenentatges, però al final hem arribat a bon port.

Enguany hem observat com la influència d'altres llengües ha enriquit el nostre vocabulari, car la llengua catalana, com qualsevol altra, dona paraules i en rep d'altres llengües. En el nostre cas, la proximitat i coexistència amb la llengua castellana ens ha fet assimilar refranys i frases fetes que espontàniament hem afegit en el nostre repertori quotidià mentre tenim una conversa en català. Això, que és un procés natural de convivència de dues llengües sovint pot ser un problema, ja que aquestes expressions que s'adquireixen acostumen a substituir les pròpies de la llengua. Són precisament aquestes expressions les que hem estudiat amb en Josep Maria, l'Àngels, la Margarita, en Ramon, la Carme, la Fina i en Josep, per tal de conèixer i reivindicar les frases fetes en català.

Qui no ha dit alguna vegada les següents expressions: *Cagate lorito*. *A otra cosa mariposa*. *De verdad de la buena* o *a buenas horas mangas verdes*? Oi que n'has dit? Doncs, cal saber que en llengua catalana també tenim les nostres frases fetes per poder expressar el mateix significat. Per exemple per *Cagate lorito* es pot dir Déu-ni-dó!, o, no fotis! Per *a otra cosa mariposa* diem bon vent i barca nova. Per *de verdad de la buena* utilitzem com hi ha món, i per *a buenas horas mangas verdes*, podem dir quan fou mort, el combregaren.

En conclusió, aquests són alguns dels exemples que ens trobem en les converses del nostre dia a dia i que molt sovint no som conscients que existeixen en català. Cal prendre consciència de la seva existència i usar-les, ja que en un context de deteriorament de l'ús del català som sovint els catalanoparlants els que d'una manera involuntària empobrim la nostra llengua, cosa que en molts casos no se'ns acudiria fer amb una tercera llengua. És per aquest motiu que els alumnes de català us proposen a tots el repte de relacionar les següents expressions castellanes amb les seves corresponents en català i començar des de casa a revertir la situació. Poseu fil a l'agulla!

<b><i>Cría cuervos y te sacarán los ojos.</i></b>	<b>De l'arbre a terra tothom en fa estelles.</b>
<b><i>En todas partes cuecen habas.</i></b>	<b>Cap sabater calça bé.</b>
<b><i>Del árbol caído todos hacen leña.</i></b>	<b>A la quinta forca!</b>
<b><i>Durar menos que un caramelo en la puerta del colegio.</i></b>	<b>De desagraïts l'infern n'és ple.</b>
<b><i>¡En el quinto pino!</i></b>	<b>El morter sempre fa pudor d'all.</b>
<b><i>Genio y figura hasta la sepultura.</i></b>	<b>De Joans, Joseps, Peres i ases, n'hi ha a totes les cases.</b>
<b><i>Hablado del rey de Roma por la puerta se asoma.</i></b>	<b>De Nadal a Sant Esteve.</b>
<b><i>En casa del herrero cuchillo de palo.</i></b>	<b>No es pot dir mal que no surti l'animal.</b>

Aleix Jiménez León  
Professor de català del casal de la gent gran



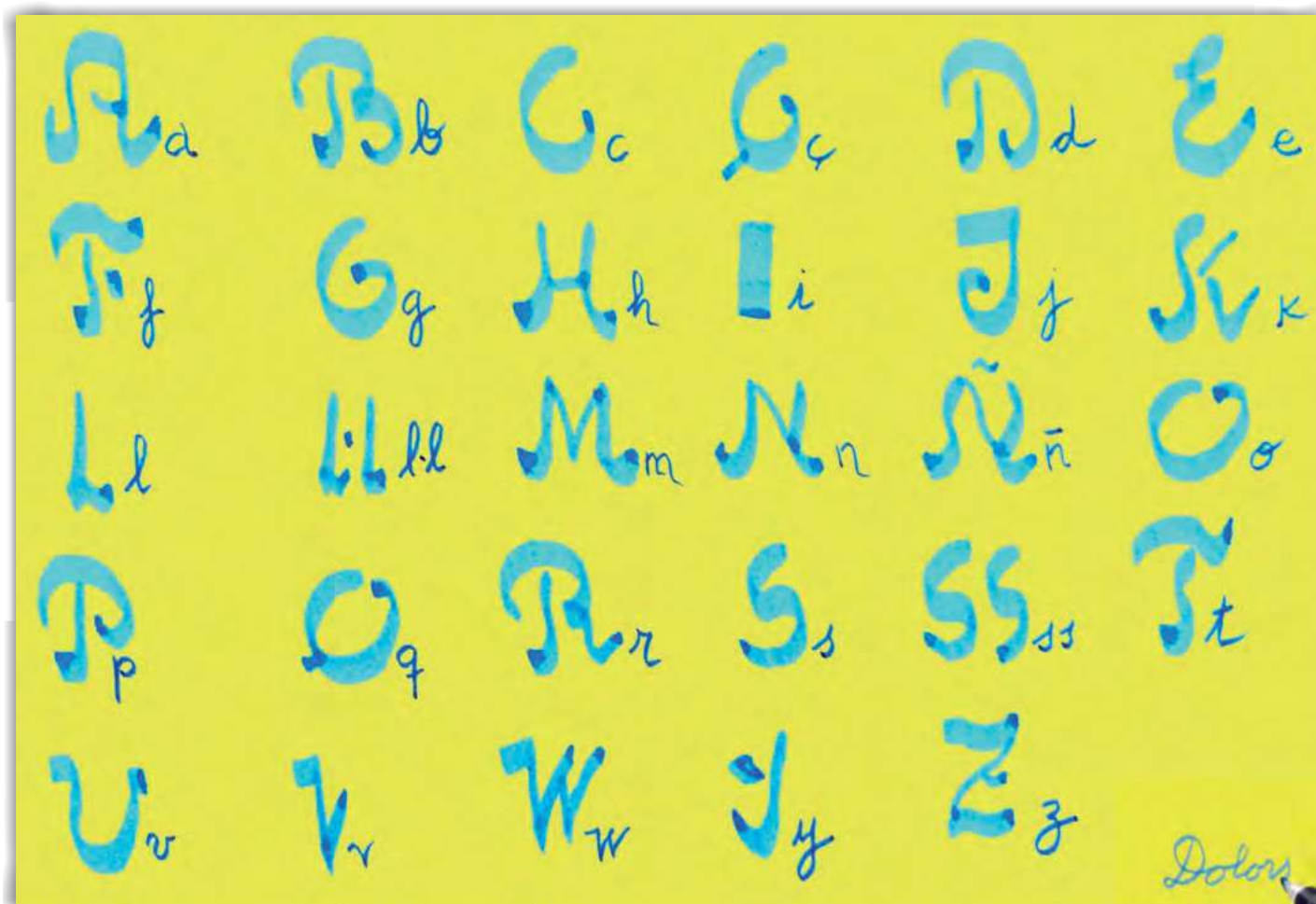
# ESCRIURE A MÀ

**H**ola lector! Avui et parlaré de la meva afició a escriure a mà. De molt petita ho feia amb el dit índex dret a la sorra de la platja. Amb un guix blanc, més tard de colors, emplenava d'esgrigots la pissarra negra. Amb el llapis de grafit, acompanyat de la goma d'esborrar i la maquineta de fer punta, em divertia en el blanc del paper. Amb la *plomilla* sucada en el tinter feia possible un text durador, del que amb paper absorbent eliminava l'excés de tinta. Ho convertia en joc amb l'estilogràfica que tenia el dipòsit sempre ple, per inspiració de la tinta, fins a la invenció dels petits cartutxos recanviables. Amb el *boli*

BIC, quasi infinit, em va provocar el desig de tenir tots els colors. La màquina d'escriure i l'ordinador van posar a treballar els dits de les dues mans amb tècniques diferents. Ara, practico el dibuix de lletres. Un joc terapèutic i engrescador. Es mouen els dits i dansa el canell dibuixant lletres, sense línies guia, amb retoladors actuals.

En el **llibre de l'aigua** he llegit noms d'elfarencs que s'estimen el poble. Tots podeu llegir el vostre nom en l'abecedari que he fet per agrair-vos com sou i heu sigut.

Dolors Roig



# HI HA FUTUR

## Casals, colònies i campaments

**C**om cada any, amb l'acabament del curs escolar van tornar els casals, les colònies, els campaments i un munt d'activitats relacionades amb el lleure educatiu d'estiu.

Existeix una fundació la "Pere Tarrés", que va ser fundada el 1985, sense ànim de lucre, per l'arxidiòcesi de Barcelona que es dedica al treball en l'àmbit del lleure infantil i juvenil dirigit als infants i joves de tot Catalunya.

Es tracta d'un servei que l'Església de Catalunya gestiona a través de la xarxa més gran a casa nostra de cases de colònies, amb 127 equipaments, i també 25 cases més fora del principat i 9 terrenys d'acampada a Catalunya i les illes Balears. **NO TOT SÓN MALES NOTÍCIES. HI HA BONA GENT.**

### Per què el nom de Pere Tarrés a la Fundació? Qui fou Pere Tarrés?

Pere Tarrés i Claret nasqué a Manresa el dia 30 de maig de 1905 i morí a Barcelona el dia 31 d'agost de 1950. Un jove cristià, que va viure de forma exemplar, es va donar als altres i va morir de càncer als quaranta-cinc anys, a la clínica per a malalts de tuberculosi que havia fundat a l'edifici

llogat on hi ha l'actual seu social de la Fundació Pere Tarrés, al carrer Numància de Barcelona.

En tan sols 45 anys, va exercir un treball professional i d'apostolat intens i fecund en els tres camps importants de la seva vida: la medicina, el lideratge de joves cristians i el sacerdoci. Entre els anys 1931 i 1936 fou dirigent de la Federació de Joves Cristians de Catalunya (FJOC).

Doncs bé, tornant a les activitats d'estiu organitzades per la Fundació és bo saber que han estat uns 6.300 infants en situació de vulnerabilitat social els que han participat becats en colònies i casals al llarg del mes d'agost. El lema ha estat "Cap infant sense colònies".

La Fundació Pere Tarrés per poder portar a terme les diferents activitats d'estiu aplega donacions d'empreses, administracions, de ciutadans a títol personal i aportacions pròpies. **NO TOT SÓN MALES NOTÍCIES. HI HA BONA GENT.**

A la Fundació pertany també el Moviment de Centres d'Esplai Cristians Catalans que agrupa més de 200 centres i clubs d'esplai distribuïts entre les províncies de Barcelona, Tarragona, Lleida i Girona, les illes de Menorca i Mallorca i també el Prin-

▼ Fundació Pere Tarrés



cipat d'Andorra. Entre tots acullen 25.000 infants, adolescents i joves, gràcies a la tasca educativa i voluntària d'uns 4.500 monitors i monitores.

La Fundació intenta educar i sensibilitzar els joves sobre les necessitats de la població mundial. Enguany s'ha treballat amb l'objectiu de fer veure la necessitat de la sostenibilitat, l'estalvi energètic i l'ús raonable dels recursos. Es tracta de fer dels adolescents i joves persones madures i responsables.

Totes aquestes activitats han suposat una experiència única de creixement per als infants, adolescents i joves que han pogut adquirir hàbits i valors que seran clau en la seva vida personal i professional. **NO TOT SÓN MALES NOTÍCIES. HI HA BONA GENT.**

### La JMJ a Lisboa

La JMJ (Jornada Mundial de la Joventut) promoguda per l'Església ha tingut lloc enguany a Lisboa de l'1 al 6 d'agost. Cada quatre anys es reuneixen joves de tot el món. Enguany més d'un milió de joves s'han trobat amb el Papa Francesc que es va fer present durant totes les jornades compartint tot tipus de vivències amb ells.

És un pelegrinatge, una festa de la joventut, una expressió de l'Església universal i un fort moment d'evangelització del món juvenil. Es presenta com una invitació a una generació determinada a construir un món més just i solidari. Tot i la seva identitat clarament catòlica, és oberta a tothom, tant als més propers a l'Església, com als més distanciats.

Vol ser un nou impuls a l'esperança i la caritat. Cerca promoure la pau, la unió i la fraternitat entre els pobles i les nacions de tot el món. **NO TOT SÓN MALES NOTÍCIES. HI HA BONA GENT.**

Els joves provinents de tot el món s'allotgen, la majoria, en instal·lacions públiques (gimnasos, escoles, poliesportius...) i parroquials o en habitatges familiars.

De les diòcesis de Catalunya i les Balears es van fer presents a la JMJ fins a 3.250 joves (80 de la nostra diòcesi de Girona). Joves amb ganes de treballar per una societat millor, per un món on tothom gaudeixi del necessari per viure dignament. Ells són el futur.

Estic orgullós de formar part d'aquesta Església.

**No tot són males notícies hi ha bona gent.**

**HI HA FUTUR.**

Mn. Carles



# LA INSUFICIÈNCIA CARDÍACA

El terme "insuficiència" es fa servir molt en medicina. Normalment, fa referència a quan no funcionen correctament les diferents parts del cos. Tenim per exemple la insuficiència renal, hepàtica o respiratòria.

En el cas del cor fa referència al fet que l'aparell circulatori no realitza bé la seva funció (bombar la sang amb oxigen a tots els racons del cos). Per poder fer-ho ha de recollir la sang ja utilitzada, enviar-la als pulmons i un cop oxigenada empènyer-la a través de la circulació. També ha de ser capaç de relaxar-se suaument per poder omplir-se. Quan aquesta circulació no es manté de la manera que el cos requereix perquè el cor no treballa bé, se l'anomena insuficiència cardíaca. La insuficiència cardíaca és doncs un sinònim de tenir un cor que no pot fer bé la seva feina o, el que és el mateix, que ho fa amb un esforç massa gran. El sistema pot estar treballant al límit sota molta pressió sense donar-nos símptomes i sense que ens n'adonem durant llargs períodes de temps. El primer símptoma sol ser la fatiga i la falta d'aire (tot i que no és exclusiu de la insuficiència cardíaca i es pot deure a altres moltes causes). Depenent de la rapidesa amb què es produeixi la fallada en el bombament del cor el nostre cos ho tolerarà pitjor o millor i apareixeran més o menys símptomes. Un infart provoca una fallada immediata, en canvi una vàlvula funcionant malament o una hipertensió arterial mal controlada ho van minant a poc a poc i es pot trigar anys fins que ens n'adonem.



En la situació en què la insuficiència es fa molt evident perquè dona símptomes, l'anomenem descompensació.

Resumint molt, el cor falla principalment per dos motius, o per la suma dels dos alhora.

En primer lloc, perquè perdem múscul del cor de manera permanent o transitòria. És el que passa als infarts o les infeccions que malmeten el cor, en què el cor perd força per bombar. També perd força quan el cor s'esgota per culpa de les arítmies, per fàrmacs, per falta de reg sanguini, o perquè altres malalties el malmeten.

L'altra causa fonamental és que encara que el múscul estigui sa, hi hagi una sobrecàrrega de feina. Això passa a vegades en la hipertensió arterial, o quan hi ha malalties en les vàlvules o curtcircuits dins del cor per defectes de naixement, entre altres causes. En aquests casos, encara que no li falti ni un gram de múscul, li pot costar més feina omplir-se o bombar la sang i això al final el fa fallar.

Si la situació de sobrecàrrega segueix en el temps, al final el múscul del cor acaba també danyant-se. Aquests danys poden ser transitoris i el cor es pot recuperar, però el més freqüent és que la situació es faci crònica, és a dir, que a mesura que passi el temps es repeteixin els episodis de descompensació. El símptoma principal de la insuficiència cardíaca com dèiem és una falta d'aire que comença primer amb esforços més intensos i que posteriorment va augmentant fins a aparèixer fins i tot amb esforços més lleugers. Finalment, la fatiga pot arribar a aparèixer fins i tot en repòs. Si el deteriorament del cor és gradual, la falta d'aire serà progressiva, però si la causa de la insuficiència cardíaca s'instaura molt ràpidament, com passa amb certes arítmies, en els infarts, o en les pujades brusques de pressió arterial, la falta d'aire pot augmentar en qüestió d'unes poques hores. Una altra característica d'aquesta sensació de falta d'aire, a banda de ser gradual, és que

empitjora al estar estirat. És freqüent en la insuficiència cardíaca que durant el dia hi hagi fatiga en caminar o pujar escales, i que a la nit empitjori al estirar-nos. Això ens obliga a incorporar-nos al llit per respirar millor, a fer servir diversos coixins per dormir o a aixecar el capçal del llit. Un altre símptoma típic de la insuficiència cardíaca és la retenció de líquids. Apareix generalment als peus i als turmells tot i que pot arribar a estendre's a tota la cama. A més afecta normalment les dues cames per igual, de forma idèntica. Si s'acumula molt de líquid, apareix també a la panxa, als braços o a la cara. També es pot fer evident a les venes del coll. La disminució de la quantitat d'orina sol acompanyar a la retenció de líquids i, de forma característica, és probable que s'orini més a la nit que de dia. A mesura que avança la malaltia apareixen altres símptomes: es perd pes, gana, s'altera la son, es pot estar més confós o més irritable i apareixen tristesa o falta d'interès per tot. Aquests símptomes, però són en general comuns a moltes altres malalties quan es fan cròniques com a algunes respiratòries, l'hipotiroïdisme, l'anèmia...

Finalment, és fonamental saber que una situació de sobrepès, no diguem ja l'obesitat, és una de

les causes més freqüents de falta d'aire progressiva, especialment si no ens movem gaire i estem poc acostumats al sobreesforç de l'exercici. A més, el sobrepès i el sedentarisme, van minant la nostra capacitat física durant anys. Quan se'ns fa evident, perquè ens cansem en situacions que abans no ens afectaven, és quan normalment decidim consultar. Hi ha almenys quatre grups de fàrmacs que poden ajudar a millorar els símptomes que us explicava si es tracta d'una insuficiència cardíaca i que es poden prescriure des del dispensari sense haver d'anar a l'hospital ni esperar que la situació sigui insostenible. Primer caldrà fer proves per confirmar la causa i si és el cas tractar-la.

Per acabar dir-vos que la insuficiència cardíaca és una malaltia infradiagnosticada (hi ha molts pacients que la pateixen sense saber-ho) i que mitjançant una senzilla exploració, una analítica, un electrocardiograma i una ecografia del cor es pot diagnosticar i tractar amb èxit. Us animo a consultar si penseu que la podeu patir i també a portar una vida sana sense sobrepès, prenent poca sal i fent exercici per evitar patir-la.

Pedro Aparicio  
Metge del Far d'Empordà



# L'ÚS DEL CALÇAT MINIMALISTA I ELS SEUS BENEFICIS

El calçat minimalista és aquell que tracta d'interferir el mínim possible en els moviments innats del peu, alliberant-lo de suports artificials i respectant al màxim la seva forma anatòmica per tal d'aconseguir una petjada més natural alhora de caminar o córrer, tal com si anéssim descalços. Per aquest motiu també se l'ha anomenat **calçat barefoot**, que vol dir descalç en anglès.

Els nostres peus, com a éssers bípedes que som, suporten durant hores el pes dels nostre cos i generalment són la part més maltractada.



## Origen del calçat minimalista

L'ús de calçat va començar fa milers d'anys amb l'única funcionalitat de protegir els peus, cobrint-los.

Era un calçat minimalista compost únicament per una base de pell i amb l'única subjecció d'uns cordills lligats al turmell, és a dir, molt diferent al que coneixem avui en dia com a calçat convencional.

No fou fins a principis del segle XIX quan comencen a existir les primeres sabates esportives, a les quals se'ls hi va agregar una goma perquè fossin més duradores. Quasi 100 anys després va ser

creat el primer calçat en el qual s'hi va afegir una sola amb relleu, amb la intenció de proporcionar una millor adherència en el terra i una millor tracció. També es va començar a experimentar amb diferents materials, formes i colors tenint molt en compte l'estètica de la moda temporal, fins al dia d'avui.

Tal i com podem veure, originàriament el calçat no es va dissenyar amb tants artefactes ni ornaments i solament era una forma de protegir els peus.

## Característiques del calçat minimalista

Un calçat, per considerar-se dins la categoria de minimalista ha de complir els següents criteris i ha de tenir:

- Flexibilitat, sobretot a la sola, perquè no hi hagi cap interferència en el moviment natural del peu i permeti el lliure moviment.
- Lleugeresa i baix pes.
- Drop zero, és a dir, no hi ha inclinació entre la puntera i el taló. Per tant, la sola és plana i sense gairebé gruix, per la qual cosa afavorirà una major sensibilitat del peu quan està en contacte amb el terra.
- Absència d'elements d'amortiment, control o estabilitat.
- Puntera ampla, perquè no existeixi cap pressió sobre els dits.

## Beneficis de portar calçat minimalista o barefoot:

Des de fa relativament pocs anys, que, aquest calçat s'està popularitzant més, i no és només una moda, és que realment és una forma de respectar la forma dels peus i en general es noten els peus molt còmodes dins les sabates, perquè com el seu nom indica és com si anéssim descalços. Els beneficis que té aquest tipus de calçat són els següents:



- El calçat minimalista **és més lleuger i s'adapta millor** que el calçat convencional, aquesta característica provoca un **estalvi energètic** pel nostre cos, ja que s'aprofita el màxim potencial de la musculatura extensora.

- Aquest tipus de calçat **enforteix el peu i la cama** i com que no té amortiment ni reforços, és més estable i evita danys per regirades per exemple. A més a més l'estabilització del peu està activa en tot moment i per això no s'atrofia cap grup muscular.

- **S'eviten dolors provocats per sobrecàrregues a l'esquena i a la pelvis.** L'elevació en la part del taló, d'algunes sabates convencionals, fa que el tendó d'Aquil·les es faci més curt i que el pes del cos vagi cap als peus i provoca males postures que sobrecarreguen la pelvis i vàries zones de l'esquena com les lumbars i el coll.

- **S'eviten les rascades, deformitats digitals i friccions** ja que tenen la puntera ampla i respectuosa amb la forma dels dits. El calçat conven-

cional en canvi, acostuma a tenir la punta més estreta i si l'hi afegim talons a la zona posterior, s'augmenta la pressió i la deformitat en els dits.

- **Millora la postura, l'equilibri, i el sistema propioceptiu.**

En conclusió, els beneficis d'utilitzar regularment calçat minimalista són molt nombrosos com hem vist, i això és gràcies a la sensació de llibertat que genera el fet de caminar amb aquest tipus de calçat i a la possibilitat de sentir amb major precisió les superfícies que trepitgem a cada pas.

Sempre recomano, que en els casos en què els peus pateixen alguna afecció o patologia, és preferible consultar individualment abans de fer ús d'aquest calçat. D'igual manera, cal preparar els peus abans d'iniciar-se a fer esport amb calçat minimalista, ja que els nostres peus, en general, porten molt de temps adormits.

Anna Fàbregas Juanola  
Podòloga  
Col. 838171961



**ANNA FÀBREGAS**  
PODOLOGIA

## **SERVEI DE PODOLOGIA PER A LA GENT GRAN A EL FAR D'EMPORDÀ**

**LLOC: CASAL DE LA GENT GRAN  
DISPENSARI MUNICIPAL**

**PER A MÉS INFORMACIÓ I DEMANAR HORA HEU DE TRUCAR  
AL CASAL DE LA GENT GRAN. Tel. 972 49 92 13**





# MOSSÈN JOSEP MATARRODONA

## Un exemple de rector a la comarca durant els anys del primer franquisme

La revista *Vida Parroquial*, va ser un periòdic catòlic figuerenc lligat a Acció Catòlica que va actuar com a portaveu de la Catequística de Figueres aplegant tot d'articles de caire informatiu, històric i d'alliçonament envers la religió catòlica a la comarca. Aquest mitjà informatiu es va editar de l'any 1928 al 1936 i de 1940 al 1974.

Pel que fa al nostre poble, hem rescatat un article que l'escriptor Miquel Alabrús (Figueres 1923-1983), va escriure l'any 1958 sobre el rector de la nostra parròquia, mossèn Josep Matarrodona i Prat, qui va estar al capdavant de l'església de St. Martí des de l'any 1939 al 1954.

Segons el llibre d'òbits de la parròquia sabem que mossèn Josep Matarrodona havia nascut l'any 1883, era fill de Francisca Prat i Pere Matarrodona i originari de Ridaura. Havia arribat a la parròquia del Far el juny de l'any 1939, després d'haver passat per les parròquies de St. Aniol d'Aguja, Mieres, Fornells de la Selva i la Vall de Sta. Creu.

Alguns dels nostres veïns i veïnes encara el recorden amb estima i coincideixen a afirmar que era una persona humil, treballadora i molt donada als seus feligresos. La Lídia Llaó ens explica que era un capellà que organitzava tot d'esdeveniments pel poble "Ui, si n'haviem fet de coses amb ell! Recordo les enramades dels carrers durant el pelegrinatge de la Mare de Déu de Fàtima l'any 1950, les catifes de flors per Corpus,... Treballava el tros que tenia al camí dels horts amb la sotana arremangada fins més amunt dels genolls i se li veïen les calces i a nosaltres ens feia una gràcia... Era un capellà com pocs, molt generós i bona persona. Sempre pensava en els altres i ell vivia pobrament".

*"Le conocimos en un entierro oficiado en su jurisdicción parroquial. La tarde era de lluvia continua*

*y abundante. El trayecto que íbamos a recorrer era más bien largo y, a decir verdad, muy pesado por cuanto el camino se hallaba convertido en un infierno de lodazales y de cuestas con torrentes de agua, que inundaban nuestros pies y destrozaban los bajos de los pantalones. El párroco se mal protegía debajo de un paraguas algo deteriorado que le ofrecía a medias el monaguillo. El polvillo del agua tenía su acomodo sobre las páginas del libro de preces. Algunos que presenciaban la descomposición de las ropas del párroco, se prestaron decididamente a cubrir su persona y su dignidad. Pero este sacerdote se negó en redondo a obtener beneficio alguno de cualquiera de los asistentes y luego, entrecortadamente, sólo pudo decir: "Este hombre que llevamos amortajado, era en vida un pobre labriego el cual este mundo no le deparó más que sinsabores y tristezas. Por su trabajo penoso y constante aguantó muchas veces, en infinitas ocasiones, aguaceros de verdad. Creo que esta ha sido la causa esencial de su muerte. Es un ser humano que sufrió mucho, y Dios se lo tendrá en cuenta. Estoy bien seguro de que nadie de nosotros soportará tanto como lo que él tuvo que sobrellevar..."*

*Volvimos a verle de cerca durante una boda en su iglesia. Muy conmovido encarecía amor y fidelidad a quienes debían amarse siempre. Algo más tarde tuvimos que hablarle en un acto de Acción Católica. Tenía fe en la Acción Católica de carácter misional y rural. Preferentemente entregada al hombre a quien hay que salvar a toda costa. Una Acción Católica más católica y más humana".*

L'escrit segueix exaltant les virtuts de mossèn Josep Matarrodona i ens dona pistes de quin caràcter tenia quan ens explica que un dels seus majors mèrits era la humilitat. El rector semblava desconèixer el valor material de les coses d'aquest món



i ho demostrava ingènua­ment quan algú li recor­dava que havia de cobrar pels actes litúrgics com ara per un casament, un bateig, un funeral o un enterrament. Es veu que de deu celebracions no­més en cobrava dues o tres.

L'escrit continua explicant com el rector se les en­ginyava per poder ajudar a la seva parròquia, con­siderada una de les més pobres de la comarca.

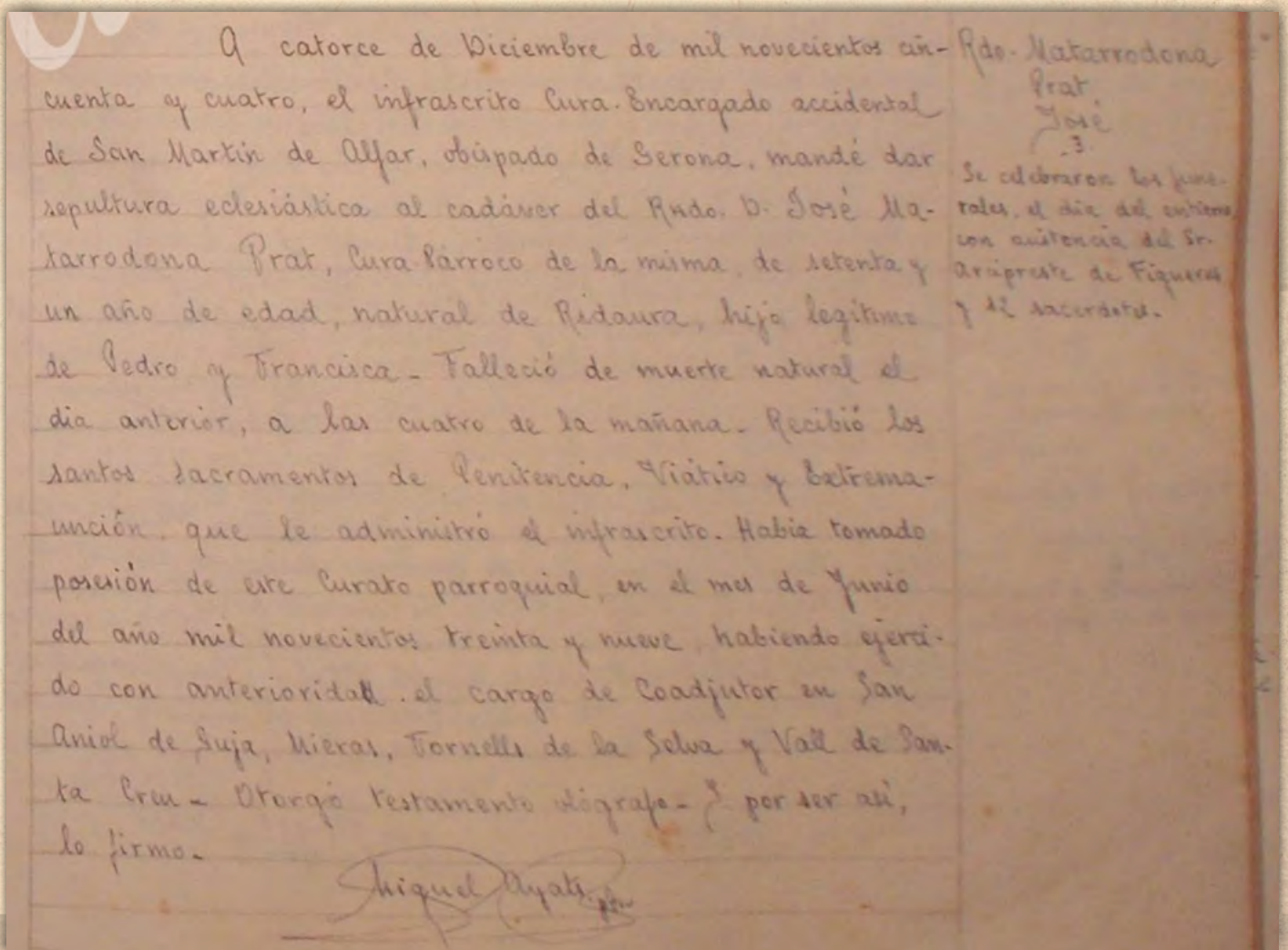
*“Tenía otra ingenua debilidad: jugaba alguna vez a la lotería, con la única esperanza de restaurar completamente la iglesia si era favorecido con un premio un poco respetable. Falleció a los 71 años y jamás estuvo afortunado en el sorteo. Sin embargo, la capilla de Alfar, que tiene un campanario que es como una cuña de atracción ampurdanesa, se adecentó en todo lo posible gracias a los*

*desvelos y caridades del reverendo párroco y de los feligreses alfarenses.(...)*

*Hubo un tiempo en que unos pocos vecinos de Alfar le prodigaron alguna ayuda, que permitió re­dimir las perentorias atenciones parroquiales. La obra Parroquial de Alfar sigue siendo una de las más pobres de la comarca”.*

D'altra banda, aquest afany de Matarrodona per restaurar i millorar els edificis patrimonials també queda reflectit quan el 25 d'octubre de 1935 fa un donatiu de 12 pessetes per a la inauguració del nou temple de Sta. Maria del Collell.

Era tal el seu afany d'estalvi i generositat envers els elfarencs que va anar adaptant les seves cos­tums en pro dels demés *“Quiso comer poco con*



▲ Defunció de mossèn Josep Matarrodona. Llibre d'Òbits II de la parròquia de Sant Martí del Far (1865-1992)

*el propósito de vivir más años para su iglesia y sus feligreses. Decía que su organismo digestivo no estaba en condiciones de sufrir muchos trotes. Y más tarde renunció a los obsequios personales. El pueblo de Alfar veía cómo su párroco se iba miserando y, como a hurtadillas, seguían ayudándole. El pueblo no era nada sin el cura. Lo sabían bien por experiencia los alfarenses. Siempre será una incógnita si los alimentos que recibía servían para él solo o bien si la generosidad suya los distraía para entregárselos a otros que él todavía consideraba más necesitados. Lo cierto es que casi todos los días entraban y salían de la rectoría los más indigentes del lugar y de los alrededores, y todos ellos se iban a sus respectivas moradas con sendos bultos...(...)"*

Mossèn Josep va morir de mort natural a les quatre de la matinada del dia 13 de desembre de l'any 1954, diada de Sta. Llúcia. Tenia 71 anys. Va ser enterrat pel mossèn accidental Miquel Ayats i amb l'assistència de l'arxipreste de Figueres i de dotze capellans més.

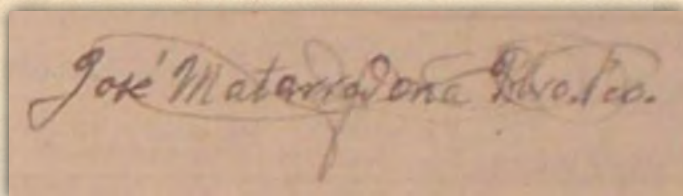
En el moment de la seva mort només comptava amb una sotana vella i ratada però havent multiplicat la caritat a tots els seus feligresos.

El va substituir mossèn Josep Pujol fins el novembre de l'any 1956 i, a continuació, va arribar mossèn Pere Sarola que va exercir de rector de St. Martí del Far fins a l'arribada de mossèn Jaume Pratdesaba l'any 1979.

Rosa Maria Moret



▲ Una de les poques fotos que es conserven de Mn Matarrodona, corresponent a l'arribada de la Mare de Déu de Fàtima, l'any 1950



▲ Signatura de mossèn Josep



# OLGA TORRAS I ROMANS

**R**ecordeu quan aquell curiós impuls de saber us va apropar per primera vegada a l'àlbum familiar? Recordeu també aquell objecte estrany que decorava la lleixa del menjador i totes les respostes que intuïeu que amagava? O aquell conjunt de pedres que semblaven decorar les afores del poble i que reconstruíeu mentalment de forma incansable amb la intenció de recuperar la seva arquitectura original?

Aquesta primitiva i familiar naturalesa del saber és la mateixa que va impulsar fa gairebé un any el meu Treball Final de Grau d'Història de l'art. Recuperant aquesta afició arqueològica de la infantesa vaig trobar entre la premsa històrica digitalitzada el nom d'una dona, que brollà amb força d'entre la resta: Olga Torras i Romans. Pel que vaig poder veure en l'article de 1967 sabia que havia estat pintora i nascuda a Figueres, però per què no havia escoltat mai el seu nom abans? Què pintava? Què la motivava? Quina formació havia tingut? En definitiva, qui era aquella misteriosa jove veneta que amb tan sols catorze anys exposà pel Museu de l'Empordà?

Vaig començar la recerca sense saber que seria la definitiva, suposo que convidada per aquell impuls del saber del qual ja he parlat. La informació, documentació i producció artística que s'ha publicat sobre l'Olga és realment escassa, gairebé inexistent, encara que suficient per poder fer-se una idea de la magnitud. La recerca prèvia al treball en profunditat, em va permetre compondre la cosmologia que compartí l'Olga amb altres artistes de l'època. Per via d'aquesta contextualització, em vaig posar en contacte amb en Lluís Roura, admirat artista alt-empordanès i antic

company de la pintora, que aconseguí recuperar d'una antiga agenda una direcció i un número de telèfon fix, ambdós de Barcelona. Si bé el número ja no corresponia a cap línia telefònica, l'adreça va ser de més ajuda. El procés d'investigació va ser digne d'un misteriós relat d'en Carles Porta. Vaig trucar als negocis propers a la direcció que em va facilitar en Roura, amb l'esperança que algú tingués a l'artista com a clienta recurrent. L'oficina de Correus, que ocupava la planta baixa de l'edifici en qüestió, no va saber donar-me resposta, encara que era l'últim local de la llista. La meua insistència, i l'interès que ja havia suscitat en ella després de posar-la al dia sobre l'estudi, van impulsar a l'empleada a sortir del seu lloc de feina, tocar el timbre del 5è segona, i demanar per l'artista. No va ser l'Olga qui respongué a la trucada, però sí que ho feu un familiar. Aquesta peripècia fou el principi d'una gran investigació i d'una inesperada amistat amb l'artista figuerenca.

Nascuda sota un fort impuls creatiu, l'Olga destacà en múltiples disciplines artístiques que l'aproparen al cercle artístic empordanès de l'època ja des de ben jove. La seva obra, que oscil·la entre el món terrenal i el místic, té una gran càrrega conceptual i imaginativa, així com psicològica i formal, que fan d'ella un cas únic dins el panorama artístic alt-empordanès. Malgrat la qualitat de la seva obra, l'Olga Torras mai ha rebut el reconeixement que li pertany. La investigació és clau per a crear una història de l'art més justa i orgànica, perquè sense dones no tindríem història de l'art, i el context artístic alt-empordanès es prepara per recuperar-ne una, del tot significativa.

Maria Pérez

# UN ESTIU AL CASAL DE LA QUADRA

**H**ola, soc la Lia del mas Pep, tinc deu anys i us vull explicar com he passat aquest estiu al casal "La Quadra" de Vilamacolum.

Ja és el segon any que hi vaig i m'ho passo molt bé. A més, aquest estiu hem coincidit amb alguns altres nens i nenes del Far que també hi han anat.

A La Quadra tenen quatre cavalls molt bonics que són: en Joli, el cavall més alt, la Llum, que és la més presumida, en Flaix, el més juganer, la Troca, la més tranquil·la i en Petit, que és un poni i el més petit de tots.

És un casal una mica especial perquè aprenem totes les feines que estan relacionades amb els cavalls com ara: cuidar-los, netejar-los, alimentar-los, muntar-los... i moltes altres coses. Algunes vegades ens ensenyen com els ferren i com posar-los correctament els arnesos i la morralla. Ah, per cert, aquest any ja he après a galopar amb en Joli, que és el meu cavall preferit!

També fem moltes altres activitats connectades amb la natura com anar al bosc, banyar-nos al riu els divendres, fer caminades, quedar-nos a dormir i altres activitats com les manualitats, cuinar o representar actuacions del tipus Talent Show que ens encanten.

A La Quadra també fan teràpies assistides amb cavalls i activitats adreçades a aquella gent que els agraden els cavalls i els vol conèixer de prop, jugant amb ells, observant-los, tenint-ne cura i respectant-los.

M'agrada molt anar a La Quadra i he fet molts amics i amigues.

Lia Arnall



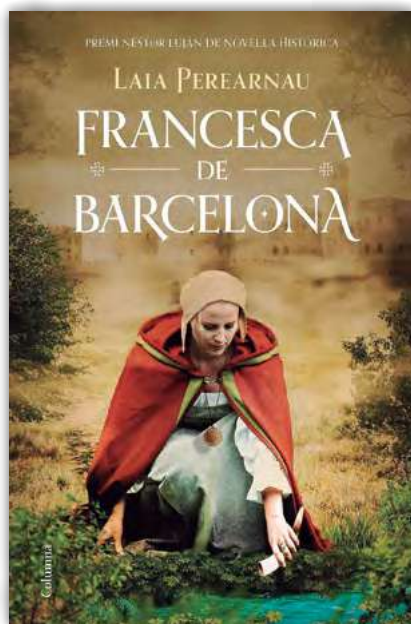
## RECOMANACIONS LECTORES...

**M'**agrada molt llegir i intento treure temps d'on sigui per fer-ho. Anar a les llibreries i a les biblioteques és una manera de trobar lectures interessants però avui en dia també disposem de les xarxes socials que ens ajuden i molt. Hi ha creadors de contingut que ho fan molt bé i us vull parlar de la Laia, la responsable de Vida entre llibres a Instagram (@vidaentrellibres). El seu compte és molt interessant i us faig un recull d'algunes de les seves darreres recomanacions.



A *L'alegria de viure* trobem postals de felicitat: tres germans trapelles cantant a tot drap al seient del darrere d'un Gordini blau d'excursió amb els pares, una nena que llegeix compulsivament llibres d'Enid Blyton d'amagat, la noia enjogassada que troba l'amor de la seva vida en una discoteca de Mallorca, la dona conscient del privilegi de veure com surt el sol cada dia pel mar de Badalona caminant al costat d'una amiga, la que aplega llimones del pati de casa i en fa la llimonada més gustosa.

Decididament optimista i activa practicant de la *joie de vivre*, Sílvia Soler recull en aquest volum deliciós un seguit d'estampes llamineres, plenes de sal de mar i de llum d'estiu. Les cases on ha viscut, les persones que ha conegut, els records plaents de la memòria particular que configuren un mapa personal que és el seu però que podria molt bé ser el nostre.



Barcelona, 1382. Francesca és una noia cristiana de quinze anys que ajuda la seva àvia Bonanada a fer de llevadora. L'àvia li ensenya els secrets de l'ofici i la introdueix en el domini de les plantes curanderes, però ella no en té prou, i malgrat que viu en un entorn molt humil, té la ferma determinació de convertir-se en metgessa i cirurgiana. Només hi ha un problema: aquesta és una professió reservada als homes i fer-se lloc és gairebé una quimera.

Gràcies al seu ofici de llevadora, sovint visita el Callo. Allà coneixerà Astruc, un noi jueu provinent d'un llinatge de metges que vol estudiar medicina. Tots dos arribaran a l'acord de compartir coneixements: Francesca us ensenyarà tot el que sap sobre plantes i ell li donarà accés als seus llibres. Però la medicina no és la seva única passió: Francesca està enamorada d'en Martí, el seu amic de infantesa, i amb aquest amor s'iniciarà a la vida adulta, una vida trepidant plena d'obstacles, amor, traïcions i passions.

Basada en una història real i amb una narració absolutament enlluernadora, Laia Perearnau ens endinsa magistralment a la Barcelona del segle XIV, quan les malalties causaven estralls, i ens fa vibrar amb la vida d'una dona extraordinària, plena de determinació, que va lluitar incansablement contra els límits imposats a les dones de la seva època.



La Marina, mare, filla, àvia, ha deixat Barcelona per anar a viure a Albons, a fer el dol per una gran pèrdua. Tot canvia quan la seva vida fa un gir i s'ha de fer càrrec de la seva mare, la Carme. Dues dones separades per un abisme de paraules sense dir i llàgrimes sense vessar, aprendran a conviure l'una amb l'altra, a comprendre's i a perdonar-se amb l'ajuda de la Paula, neta d'una i besneta de l'altra. La Marina és capaç amb aquest procés de sanació i perdó de recuperar l'autoestima perduda i d'agafar les regnes de la seva vida i tornar-se a enamorar.

Un estiu per estimar és un deliciós passeig per l'Empordà, que convida al lector a compartir taules ben parades, que parla de la família i dels conflictes materno-generacionals, de l'amistat, de segones oportunitats per enamorar-se, de la importància del perdó i com l'amor, malgrat tot, ens salva.



Torna a ser estiu i la casa de la Marina a Albons acull tota la família. Ella ha aconseguit refer la seva vida i és feliç gaudint de la companyia dels més estimats i acompanyant-los en els petits o no tan petits afers que els fan trontollar la vida.

La Marina rep una trucada que la torna a esfondrar. Alguna cosa de la vida d'en Pau, el seu marit mort, la ve a trobar. Va triar pair el seu secret en soledat i ara haurà de fer-hi front davant de tots. La Marina tornarà a barallar-se amb les seves pors i febleses i els seus fills hauran d'aprendre a conviure amb el record d'un pare ara desconegut.

I la vida va d'això torna a ser un deliciós passeig per l'Empordà, que convida el lector a assaborir-ne els plats, a perdre's en els seus paisatges, les seves olors i remors. Parla de les relacions familiars, de l'amistat, de com triar l'amor i el perdó, i de com desafiar la por, malgrat l'arduitat que ens pot arribar a suposar, ens apropa a la felicitat.



Amb *Les lleialtats*, la nova novel·la de Delphine de Vigan, el lector segueix la trajectòria de quatre protagonistes maltractats per la vida. D'entrada hi ha en Théo, un adolescent de 12-13 anys amb els pares separats de manera violenta. El seu amic Mathis no és pas més afortunat i acaba sent el seu millor company de borratxeres. I després hi ha l'Hélène, la professora de naturals d'un institut que no ha superat mai les pallisses que va rebre de petita i que convertirà en Théo en el seu protegit.

Cristina Bayés Quer



# ITU, COM HO DIUS?

La passió per la pròpia llengua, i la necessitat de mantenir viu el tresor cultural que defineix Catalunya com a poble, ens porta a recuperar paraules que no es fan servir gaire, que no les coneixem massa o bé que molts les diem de manera diferent.

En aquesta pàgina de la nostra revista totes les paraules prenen protagonisme. Tenim com a objectiu demostrar la riquesa de la nostra llengua fent que aquests mots ens cridin l'atenció i ens convidin a incorporar-los a la nostra parla col·lectiva.

Esperem que els gaudiu i us animem com sempre a participar-hi fent-nos arribar noves paraules per a la propera edició.

**Carcany:** Aquella persona que no serveix per a res.

**Carmell:** Moc que penja del nas.

**Xericar:** Xisclar, crit dels ocells petits.

**Carrincló:** Ridícul, monòton, feixuc en els moviments.

**Escallimpar:** Veure passar una cosa molt ràpida.

**Apocolit:** Sense esma, covard, poruc.

**Escotorit:** Espavilat, viu, trempat.

**Guspilles:** Guspires de foc.

**Llampmamati:** Expressió de sorpresa o espant.

**Llufar:** Espiar o tafanejar.

**Burriagar:** Aixecar el terra, furgar. Típic dels senglars quan aixequen el terra amb el morro.

**Curculla:** Petxina, closca de mol·lusc de dues valves, especialment la superior d'aquestes valves semicircular i molt convexa.

**Taral·lilot:** Persona poc seriosa, gens formal.

**Tampis:** Equivalent a m'és igual o em deixa indiferent.

**Aqlanat:** Quan algú està abatut o cansat.

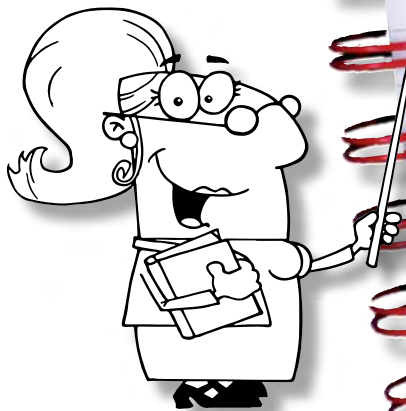
**Tramuja:** Embut que es feia servir per posar el vi dins els bocois.

**Aixaligat:** Viu, despert, capaç.

**Afaitapagesos:** Estafador, que et vol prendre el pèl, escurabutxaques.

**Mala piganya:** Mal rotllo, mala espina.

**Xinar:** Estirar els cabells a algú. Burlar-se, fotre.





# PASSAT I PRESENT

Les etapes de la vida de les persones van lligades al pas del temps. El passat és un bagatge que tots sostenim sobre les nostres espatlles i que ens ha ajudat a adquirir un munt de coneixements i experiències. És fàcil deixar-nos transportar per un munt de records passats que ens commouen i ens fan reviure un tros de vida viscuda.

Aquí tenim unes quantes fotografies, d'un passat no gaire llunyà, de persones conegudes i estimades del nostre poble que ens conviden a reviure amb elles el pas d'un bocí de temps fent acostar el seu passat fins al present.

Des d'aquí els hi volem donar les gràcies i afirmar que "Qui ha estat molt atractiu de jove conserva un bon romanent de més gran".



Us convidem a tots a participar-hi en les properes edicions. Totes les vostres fotografies seran molt ben rebudes.

**A**nem tot junts a fer una repassada de totes les activitats que hem pogut gaudir aquest darrer any.

Esperem que hàgiu xalat molt i que tingueu moltes ganes de viure plegats noves experiències.

**El dimecres 5 d'octubre de 2022**, va tornar a començar el curset de **COUNTRY** amb classes de nivell d'iniciació i de nivell ja avançat. Tots els balladors i seguidors d'aquest gènere musical el van poder practicar cada dimecres fins arribar a principis d'estiu.

**El dijous 6 d'octubre de 2022**, amb més ganes de ballar i moure'ns van tenir inici les classes dirigides de **ZUMBA** que van durar varies sessions. Vam fer molt d'exercici al ritme d'aquests moviments de ball combinat amb rutines d'aeròbic.

**El diumenge 23 d'octubre de 2022**, organitzat per l'**AMPA de L'ESCOLA EL FAR D'EMPORDÀ**, vam viure una tarda de cinema familiar amb la pel·lícula **MINIONS** que va fer divertir a petits i a grans.



**El diumenge 30 d'octubre de 2022**, vam passar molta por al Túnel del Terror per celebrar **EL HALLOWEEN**. Vam lluir les nostres millors disfresses, vam gaudir de moltes sorpreses i vam menjar una xocolata molt bona.



**10, 11, 12 i 13 de novembre de 2022.**  
**FESTA DE SANT MARTÍ.**



**Dijous 10 de novembre**, vam gaudir d'una nit de màgia amb l'actuació de l'il·lusionista **VICTOR DE URDA**.



**Divendres 11 de novembre**, al vespre vam escoltar i ballar la mítica música del gran quartet dels anys 70 amb l'actuació d'**ABBA THE NEW EXPERIENCE**.



**Dissabte 12 de novembre**, vam començar el dia pedalant amb la ja habitual **BICICLETADA POPULAR**.



A mig matí va començar el **CAMPIONAT FIFA PLAYSTATION** amb la fase final a la tarda.

A les 16h de la tarda vam degustar uns dolços i pastissos molt bons amb el **CONCURS DE POSTRES** i seguidament vam riure molt amb **EL CONCURS DE FLAMS**.



A les 19 h a la biblioteca de l'escola ens vam aplegar per acollir la presentació del llibre **BOCINS DE PELL D'ISABEL GUZMÁN IVARS** a càrrec de la mestra **ANNA SANZ**.



A la nit al Centre Cívic i Social vam escoltar i gaudir música amb el Concert del Cor de Cambra Juvenil, **ESTEM D'ACORDS**.

**Diumenge 13 de novembre**, els més petits del poble es van divertir amb els **INFLABLES** instal·lats a la pista durant tot el dia.

Al migdia a l'Església parroquial de Sant Martí vam assistir a **L'OFICI SOLEMNE** i seguidament ens esperaven dues **SARDANES** i **VERMUT**.

A la tarda al Centre Cívic i Social vam fruit amb **SARDANES, CONCERT I BALL**.

Els actes de la festa van ser amenitzats per **L'ORQUESTRA MONTGRINS**.





A la nit vam aplaudir un bon fi de festa amb un **ESPECTACLE PIROMUSICAL**.

**Diumenge 18 de desembre de 2022, QUINA** organitzada per l'**AMPA**.

**Diumenge 25 de desembre de 2022**, dia de Nadal, **QUINA** organitzada pel **FAR ACTIU**.

**Diumenge 1 de gener de 2023**, trobada amb **EL PATGE REIAL** a la Plaça de l'Església per recollir totes les cartes dels nens i nenes del poble. Aquestes cartes plenes de molts desitjos i il·lusió, el Patge les va fer arribar als Reis d'Orient que ja s'estaven acostant.

Per acompanyar al nostre Patge Reial es va instal·lar un bonic campament reial amb moltes sorpreses i vam degustar una molt bona xocolata i altres dolços.



**Dijous 5 de gener de 2023**, arriben **ELS REIS MAGS D'ORIENT**. Els més petits del poble i també els més grans vam tornar a viure una vetllada on les constants són sempre la imaginació, la tendresa, l'alegria i la màgia. Vam acompanyar a **MELCIOR, GASPÀR I BALTASAR** i a tots els seus patges en comitiva cap a l'Ajuntament on van ser rebuts pel nostre batlle. Després vam anar plegats cap a l'Església de Sant Martí i seguidament tothom cap a casa seva on els Reis van portar un obsequi a tothom abans d'anar a dormir i despertar-nos a l'endemà per obrir la resta dels regals.



**Dissabte 11 de febrer de 2023**, vam assistir al **TERCER BERENAR LITERARI** on hi vam descobrir l'obra de **MARTÍ DOMINGUEZ** i en especial del seu apassionant volum **MATER**, premi Proa de novel·la 2022. La vetllada va estar dinamitzada per l'elfarenc **JOAN MORALES**.



**El dissabte 18 de febrer de 2023**, ens vam dis-fressar tots i ens ho vam passar d'allò més bé celebrant **EL CARNESTOLTES** amb la concentració de comparses, rua de carnestoltes, una molt bona xocolatada, passarel·la amb ball i una botifarrada.

**El divendres 17 de març de 2023**, vam gaudir de la presentació **EL FAR D'EMPORDÀ, EL PATRIMONI DE L'AIGUA** escrit per les elfarenques **ROSA MARIA MORET i NORMA PÉREZ**. L'acte es va celebrar al Molí de la Torre i la presentació va anar a càrrec del Doctor en història **PERE GIFRE i RIBAS**.

**El divendres 24 de març de 2023**, vam aprendre a fer rams de mà amb flors naturals de primavera al **TALLER D'ART FLORAL** que va ser dirigit per **FLORS CATERINA i MARTA POUS** de **FLOW CREACIONS**. Va ser una vetllada ben bonica i molt florida.



**El dissabte 25 de març de 2023**, vam descobrir caminant part de l'antic traçat que seguia l'aigua al Far de l'Empordà. Ho vam fer amb la **PASSEJADA BOTÀNICA** de la mà del biòleg i naturalista **JOSEP MARIA DACOSTA**. Lligat a la caminada, i ja uns dies abans, vam anar seguint un repte del joc de l'aigua lligat al nostre poble.

**El diumenge 26 de març de 2023**, organitzat per l'**AMPA** de **L'ESCOLA EL FAR D'EMPORDÀ**, vam gaudir de cinema familiar amb la pel·lícula **MADAGASCAR**.



**El diumenge 16 d'abril de 2023**, hi va haver una concentració **BALLADA COUNTRY** al Centre Cívic. Allà vam poder veure que bé que ballen els seguidors i balladors d'aquest bonic gènere musical.





**El diumenge 14 de maig de 2023**, vam celebrar una de les festes més entranyables del poble, **LA FESTA DE LA GENT GRAN**. Es va iniciar la diada amb una missa de germanor acompanyats de la coral **VEUS BLANQUES DE VILA-SACRA** i tot seguit la foto de grup commemorativa de la diada. Vam gaudir d'un bon àpat a càrrec de **CÀ-TERING ADARJU** i la festa va ser amenitzada amb l'Orquestra **LA CHATTA**.



**El diumenge 23 d'abril de 2023**, vam celebrar la diada de **SANT JORDI**. Vam poder comprar el llibre i la rosa a l'assortida parada organitzada per **l'AMPA** de l'escola i qui ho va desitjar va participar en un taller de manualitats.



Al migdia es va celebrar el **PRIMER CONCURS D'ARROSSOS POPULAR** on uns grans cuiners van preparar uns arrossos molt exquisits essent posteriorment premiats per un jurat de molt bon paladar.



**28, 29 i 30 de juliol de 2023.**

## FESTA D'ESTIU

**Divendres 28 de juliol**, vam encetar la festa d'estiu amb molta empenta. Vam gaudir plegats de la inauguració del **CENTRE D'INTERPRETACIÓ DEL PAISATGE** i tot seguit també la inau-

guració de la **PLAÇA LLEVANT** on hi vam degustar d'un bon **SOPAR A LA FRESCA**. A peu de la plaça vam poder contemplar **L'ENCESA DE LA NOVA IL·LUMINACIÓ DE L'ESGLÉSIA**. Aquests últims actes van ser amenitzats per música en directe amb el grup de versions **COI ELS MONTGRONS**.



**Dissabte 29 de juliol**, vam començar la jornada amb molta energia amb la tradicional **CAMINADA POPULAR** i un bon esmorzar a mig camí.



A la tarda vam gaudir d'un acte cultural gaudint del **QUART BERENAR LITERARI** amb l'escriptora **MARINA RAMIÓ** presentant les seves obres **LA VIDA DE LA JULIANA i LOS VIAJES DE RACHEL**. La presentació va ser dinamitzada i acompanyada per la **VANESSA CONDE GARCIA**.



A la nit vam ballar davant la pista esportiva municipal amb **L'ORQUESTRA MITJANIT** i tot seguit amb **DISCOMÒBIL**.



**Diumenge 30 de juliol**, a partir de les 11 del matí, a la pista esportiva, hi va haver **INFLABLES I ACTIVITATS** per a tota la mainada i a la tarda una **GIMCANA** per a totes les edats.



**Dissabte 12 d'agost de 2023**, a la pista esportiva vam fruitir d'una bona vetllada amb **CINEMA A LA FRESCA**. Es va projectar la pel·lícula **TOP GUN II**. Hi va haver servei de bar.





**Dimecres 30 d'agost de 2023, SORTIDA A PORT AVENTURA** on es va poder gaudir de valent dels espectacles i atraccions d'aquest gran parc temàtic de la província de Tarragona.



**Dissabte 2 de setembre de 2023,** vam escoltar el **CONCERT D'HAVANERES AMB LES ANXOVETES** després de sopar i gaudir d'una sardinada i botifarrada. A la mitja part vam beure el tradicional rom cremat.



Aquest és el recull d'activitats recollides des del tancament de l'edició del FARUS de l'any passat fins el tancament d'aquesta edició actual.

Esperem que n'hàgiu gaudit plenament i sempre amb ganes de participar i passar-ho bé en totes les activitats que estan per venir.

Des del Far Actiu us desitgem una **molt bona**

# FESTA DE SANT Martí!

# RECEPTES

Per Carne Galvañ

**E**l robot de cuina, en el meu cas la Thermomix, és una eina molt versàtil que pot simplificar i agilitzar moltes tasques al cuinar. Aquí trobareu alguns avantatges de cuinar amb la Thermomix en lloc de fer-ho de manera tradicional:

1) Major facilitat i rapidesa: amb aquest robot de cuina moltes tasques es poden fer de manera automàtica com picar, triturar, barrejar, amassar i cuinar. Això estalvia temps i esforç en comparació de fer-ho manualment.

2) Precisió: aquest aparell té funcions i ajustaments programats que garanteixen una cocció precisa com pastissos, pa i postres.

3) Cuina saludable: la Thermomix permet cuinar de manera saludable al vapor preservant els nutrients dels aliments. A més pots controlar la quantitat d'oli, sal i d'altres ingredients que afegim a les receptes, això és ideal per aquells comensals que segueixen una dieta específica.

4) Versatilitat: la Thermomix ofereix una àmplia gamma de funcions que permet preparar una gran varietat de receptes en un sol dispositiu. Es poden fer sopes i salses, fins i tot gelats i masses de pa.

5) Fàcil neteja: un dels avantatges de la Thermomix és que té una funció d'auto-neteja, el que fa que sigui ràpida i senzilla.

Per altra banda, també és important tenir en compte que la Thermomix pot ser una inversió considerable i que cuinar de manera tradicional té el seu propi encant i avantatges. Al final depèn de les nostres preferències, necessitats i estil de vida, en decidir si la Thermomix o qualsevol altre robot de cuina és l'opció més adequada per a nosaltres.

Així doncs, jo he triat cuinar amb aquest dispositiu i us presento 3 receptes que acostumo a fer:



## POP AMARISCAT

### INGREDIENTS

- 500 g de cloïsses fresques
- 1-2 cullerades de sal gruixuda
- 12 gambons frescos
- 90 g d'oli d'oliva
- 100 g de brandi
- 500 g d'aigua
- 180 g de ceba de Figueres
- 2 grans d'all
- 100 g de pebrot verd
- 100 g de pebrot vermell
- 1 cullerada de pebre vermell
- 4-5 pebrots del piquillo
- 250 g de patates esclatades
- 1 kg de pop cuit tallat a trossos de 2 cm
- 1-2 pessics de safrà
- 1 ½ culleradetes de sal
- 2-3 pessics de pebre negre
- 4 nècores fresques tallades per la meitat



### INFORMACIÓ NUTRICIONAL PER RACIÓ

- Calories.- 1.149 KJ / 275 Kcal
- Proteïna.- 29,6 g
- Carbohidrats.- 8,4 g
- Greix.- 13,6 g
- Greixos saturats.- 2,1 g
- Fibra.- 1,8 g
- Sodi.- 1005,4 mg

### PREPARACIÓ

1. Poseu les cloïsses en un bol amb aigua. Afegiu 1 cullerada de sal grossa i reserveu.
2. Peleu els gambons i reserveu també els caps i les cloves.
3. Poseu en el got 40 g d'oli d'oliva, les cloves i els caps. Sofregiu 5 min/120°C/vel 2.
4. Afegiu el brandi, i sense col·locar el tap, programeu 5 min/varoma/vel 1.
5. Incorporeu l'aigua i programeu 15 min/100°C/vel 2. Coleu amb un colador de xarxa fina i reserveu. Renteu i eixugueu el vas.
6. Poseu en el vas 50 g d'oli d'oliva, la ceba, l'all, el pebrot verd i el pebrot vermell. Trossegeu 4 seg./vel 5 i sofregiu 12 min/120°C/vel 1.
7. Afegiu el pebrot i sofregiu 2 min/120°C/vel 1.
8. Afegiu els pebrots del piquillo i tritureu 20 seg./vel 7. Amb l'espàtula, baixeu els ingredients cap el fons del vas.
9. Afegiu les patates i ofegueu 2 min/120°C/Vel. cullera.
10. Incorporeu el pop, el fumet reservat, el safrà, la sal i el pebre. Programeu 10 min/100°C/Vel. cullera. Mentrestant, aclariu les cloïsses al recipient varoma. Col·loqueu la safata varoma a la seva posició amb les nècores i els gambons reservats. Tapeu el varoma i reserveu.
11. Situeu el varoma a la seva posició i programeu 12 min/varoma/Vel. cullera. Retireu el varoma. Passeu el contingut del vas a una safata de servir, incorporeu les nècores, els gambons i les cloïsses. Barregeu lleugerament amb l'espàtula i serviu immediatament.



## FOIE D'ÀNEC

### INGREDIENTS

- 1 fetge cru d'ànec
- 1 culleradeta de sucre
- 1 ½ culleradeta de sal
- 1 culleradeta de pebre negre
- 3 ½ cullerades de Pedro Ximénez
- 500 g d'aigua (pel vapor)
- 500 g de glaçons de gel

### INFORMACIÓ NUTRICIONAL PER RACIÓ

- Calories.- 571 KJ / 137 Kcal
- Proteïnes.- 19.32 g
- Carbohidrats.- 1.28 g
- Greix.- 5.5 g



### PREPARACIÓ

1. Obriu el fetge i extraieu tots els nervis i venes amb unes tisores.
2. Poseu el fetge sobre film transparent i empolvoriu-ho amb el sucre, la sal i el pebre. Regueu amb el brandi i tanqueu el fetge. Formeu un rul-lo ben embolicat amb el film transparent i procureu que no quedin bombolles d'aire. S'ha de deixar en maceració 8 hores a la nevera.
3. Un cop passat aquest temps, s'ha d'embolicar amb una segona capa de film transparent, prement molt bé i procurant que quedi ben tancat pels extrems. S'ha de col·locar dins del recipient varoma i reservar.
4. Poseu l'aigua en el got, situeu el varoma en la seva posició i programeu 15 min/varoma/vel 2.
5. Quan acabi el temps programat, obriu la tapa cap al costat oposat a vosaltres amb cura de no cremar-se. Gireu el foie i tapeu altra vegada el varoma. Torneu a programar 7 min/varoma/vel 2.
6. Retireu el varoma i cobriu el foie amb el gel per aturar la cocció i refredar-lo totalment (aprox. 1 h).
7. Deixeu-lo reposar durant 24 hores dins la nevera. Serviu-lo fred.

## TAPS DE CADAQUÈS

### INGREDIENTS

- 4 ous
- 125 g sucre
- 4 g llevat en pols
- 1 raig d'aigua

### PER L'ALMÍVAR

- 50 g d'aigua
- 50 g de sucre
- sucre de llustre per la seva decoració.



### PREPARACIÓ

1. Col·loqueu la papallona i afegiu al vas la meitat del sucre (65 g) i les clares. 4 min/Vel. 3.5. Ja teniu les clares muntades. Reserveu.
2. Afegiu els rovells amb la resta de sucre (60 g) 6 min/37°/Vel.4. I llavors 6 min/Vel.4, aquest cop sense temperatura. Reserveu.
3. Poseu al vas la farina (125 g) i el llevat, li feu un cop de turbo per barrejar-ho bé tot. Poseu Vel.3, sense temps i aneu incorporant els rovells poc a poc, fins que quedi tot ben barrejat. Afegiu un raig d'aigua, per alleugerir la massa.
4. Afegeu les clares muntades i aneu incorporant-les a la massa, amb moviments envoltants.
5. Ompliu els motllos unes ¾ parts (gairebé que quedi uns 2 cm aproximadament)
6. Amb el forn pre-escalfat a 180°, opció dalt i baix, ho poseu uns 30 minuts.
7. Mentrestant prepareu l'almívar. Poseu dins del vas net, el sucre i l'aigua, 7 min./100°/Vel.2.
8. Un cop els taps siguin freds, els pinteu tot sencers amb l'almívar i els deixeu eixugar.
9. Decoreu el tap amb el sucre de llustre.

BON PROFIT I DESITJO QUE US HAGI AGRADAT!!!

## LLATA DE VEDELLA AMB ROVELLONS

Per Núria Figueras

La llata de vedella és una carn magra. És la peça més petita de la canal, amb forma aixafada, es localitza en el terç anterior i es tracta de la cara extrema de l'espalla que recobreix l'os.

### INGREDIENTS

1 llata de vedella d'1 kg o 1kg i ½  
1 ceba  
4 carotes  
1 cabeça d'all

2 sobres de picada (ametlles torrades,  
avellanes, pinyons i pa)  
Sal i oli d'oliva  
Ceps o rovellons

### COM HO FEM?

Un dia abans, salarem una mica la carn.

L'endemà rossejarem la carn sencera i ben lligada. Un moment després, s'hi afegiran les carotes, la ceba i els alls durant ¼ d'hora. A continuació hi tirarem 1 litre d'aigua o una mica més perquè la carn pugui coure bé. A continuació es deixarà bullir 1 hora o més vigilant que no quedi sense aigua i no es cremi. Si fa falta, es podrà afegir-ne més fins el punt que es pugui clavar la forquilla comprovant la seva cocció. En aquest punt, rectificarem de sal, si convé.

Una vegada cuita la carn, es deixarà refredar, se separaran les verdures i amb el suc restant es farà una salsa triturada.

A part, farem un sofregit de ceba, tomàquet, all i julivert i s'hi afegirà la salsa que hem preparat i ho remenarem tot junt fent-ho bullir una estoneta. Hi afegirem els bolets escollits i tornarem a rectificar de sal, si fa falta.

A continuació i, ja amb la carn freda, la tallarem a rodanxes fines. Les posarem ben alineades en una safata gran de manera que quedi com un sol tros de carn sencera, hi abocarem la salsa pels costats amb els bolets i ho farem bullir una estoneta perquè agafi el gust de tot plegat.

Ho retirem i ja ho tenim llest per degustar-ho. Bon profit!



## RAP A LA MARINERA

Per Carne Descamps

### INGREDIENTS

- 4 medallons de rap
- 1 ceba gran
- 3 grans d'all
- 1 ram de julivert
- Cloïsses i gambes (opcional)
- 1 got de vi blanc
- 1 got de fumet de peix
- Oli d'oliva
- Un polsim de sal



### COM HO FEM?

Primer salarem el rap i el deixarem en una escorredora perquè vagi perdent l'excés d'aigua. A part, escalfarem l'oli en una cassola i hi afegirem la ceba tallada ben fina. Quan aquesta comenci a rossejar, hi afegirem l'all i el julivert i li farem fer un parell de voltes.

Tot seguit hi afegirem el rap i el girarem un minut per cada costat perquè agafi una mica de color. A continuació hi tirarem el got de vi blanc i esperarem que s'evapori l'alcohol. Després, ja hi podem afegir el fumet i deixarem que cogui uns 12 minuts. 3 minuts abans de finalitzar, hi podem posar les cloïsses i les gambes per aconseguir un plat més complet.

I ja està a punt per ser degustat. Bon profit!

## PASTÍS DE PATATA

Per Ma. Lluïsa Casas

### INGREDIENTS

- 1 kg de patates
- 6 ous durs
- 2 llaunes de tonyina
- Pebrot escalivat
- Maionesa
- Olives negres (sense pinyol)

### COM HO FEM?

Primer posarem a bullir les patates pelades amb aigua i sal. A part, també farem bullir els ous i els pelarem quan siguin cuits.

Una vegada les patates són bullides, les escorrerem i les aixafarem —ho podem fer amb l'aixafador o bé amb la forquilla.

Per tal que quedin amorosides hi podem afegir una mica de la mateixa aigua on han bullit.

A continuació farem una primera capa de patata aixafada (d'un dit de gruix aproximadament) i la untarem amb maionesa pel damunt. Tot seguit, farem una segona capa amb els quatre ous durs ben talladets, la tonyina esmicolada, tallets d'oliva ben petits i trossets de pebrot escampats. I per finalitzar acabarem el pastís amb una tercera capa de patata untada amb la maionesa.

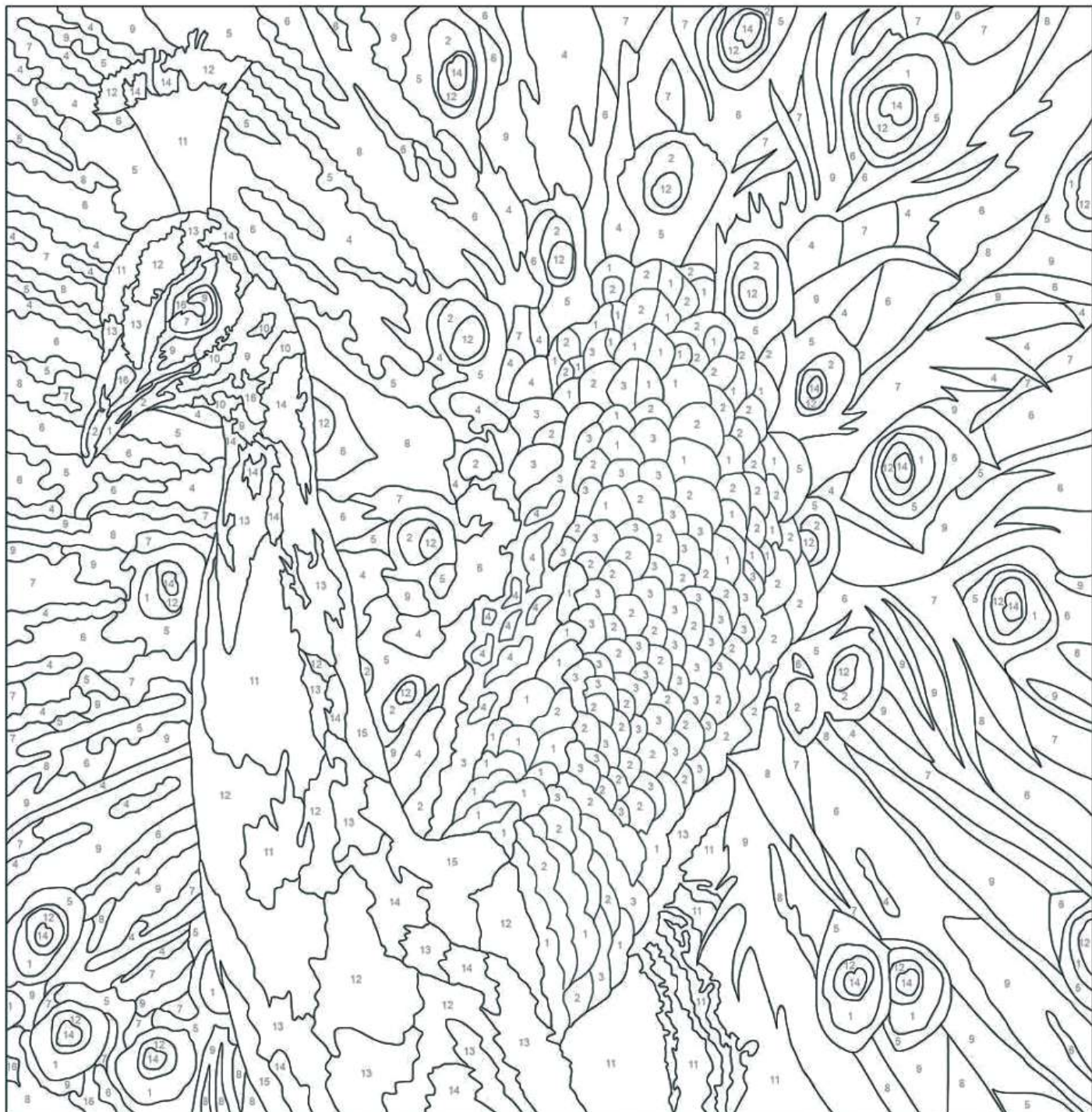
Una vegada enllestit el pastís, el podem decorar amb els dos ous durs que hem reservat, olives negres i tires de pebrot vermell escalivat, com ens vingui de gust.

Una recepta molt senzilla, vistosa i ben adient pel temps de l'estiu, ja que es serveix fred. Bon profit!



# ENTRETENIMENTS

Pinta aquest dibuix. Cada número amb el seu color.



## Encreuats numèrics

1	2	3	4	5
2				
3				
4				
5				

### Horitzontals:

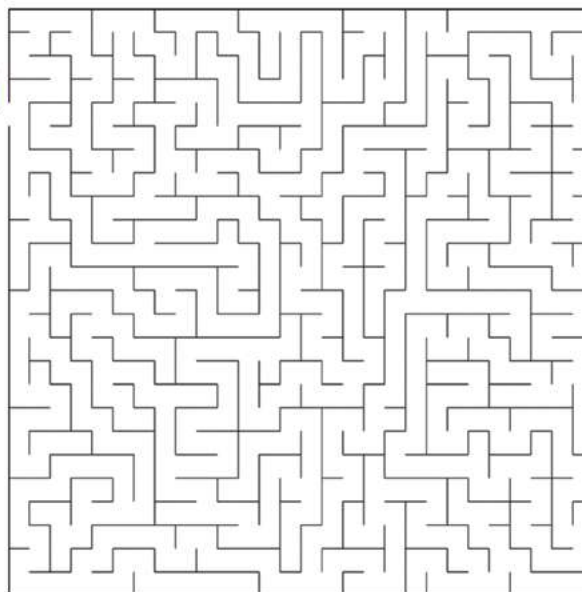
1. una dotzena / XXXVI
2.  $515 - 130 / 3 \times 3$
3. res / quasi una centena
4. excel·lent / 4 vegades 8
5. tres vegades dos / Bombers

### Verticals:

1.  $3254 \times 4$
2. XXVIII / dònut
3. cinc dotzenes menys u / cap
4. trio /  $2814 : 3$
5.  $6d + 9u / 1/3$  de 60

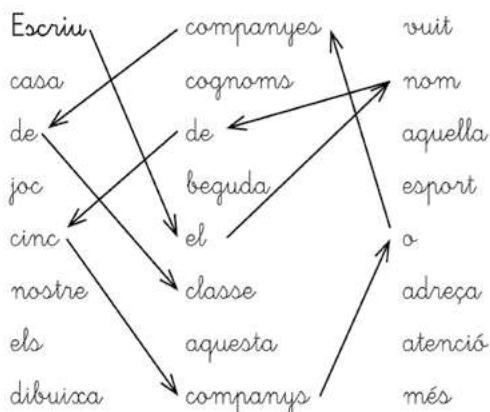
## Laberint

Quin camí ha de fer el pirata per arribar al tresor?

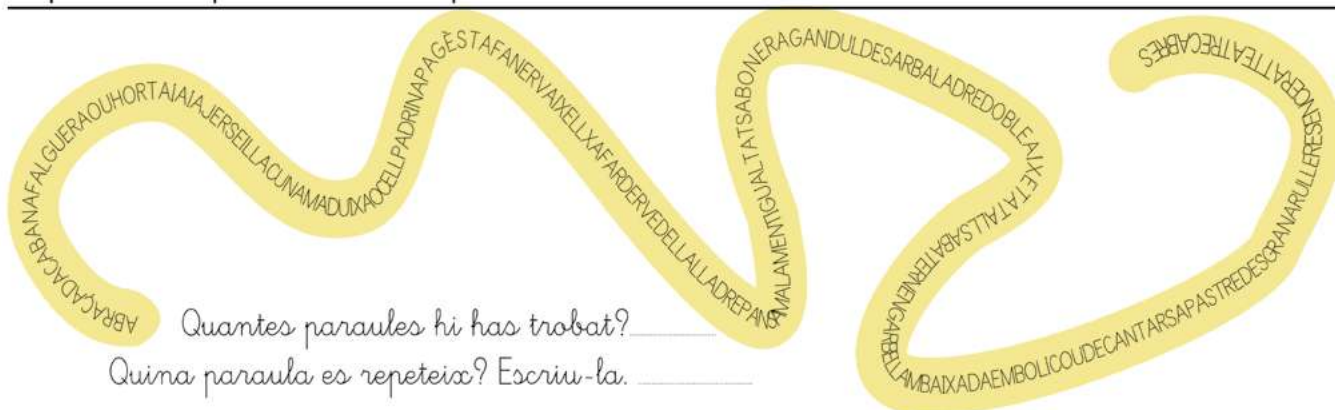


## Segueix les fletxes

Segueix la direcció que indiquen les fletxes i descobriràs una activitat que hauràs de fer.



## Separa les paraules d'aquesta tira



Quantes paraules hi has trobat? \_\_\_\_\_

Quina paraula es repeteix? Escriu-la. \_\_\_\_\_

ABRAÇADA, \_\_\_\_\_





## Jeroglífics matemàtics

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

				→	—	—	
				→	—	4	
				→	10	—	
				→	—	—	
				→	—	2	

↓	↓	↓	↓	
—	13	—	17	

## Completa aquestes sumes

+ = .....   
 + + + = .....  
 + + = .....   
 + + + = .....  
 + = .....   
 + + + = .....

## L'endevines?

Nombre de 4 xifres que surt de multiplicar 54 pel nombre que té una centena, tres unitats i el resultat de dividir 48 entre 6 a les desenes.

.....

## Ordena aquestes paraules i tindràs una dita del mes d'abril

cada - A - mil - val - s'estira - i - per - el - blat - gota - com - un - l'abril - fil

## Paraula amagada

Amb la primera lletra de cada un d'aquests dibuixos, construeix una paraula de 9 lletres referent al temps.

A

\_\_\_\_\_

## Símbols

Quina de les quatre figures següents hauria d'ocupar el quart lloc de tal manera que es creï una seqüència lògica?

--	--	--	--

.....

A	B	C	D
---	---	---	---



## Troba els nombres

Completa les sumes

$$\begin{array}{cccc}
 \square & \square & 3 & \square \\
 \square & 2 & \square & \square \\
 + & 3 & \square & \square \\
 \hline
 1 & 0 & 7 & 3 & 6
 \end{array}$$

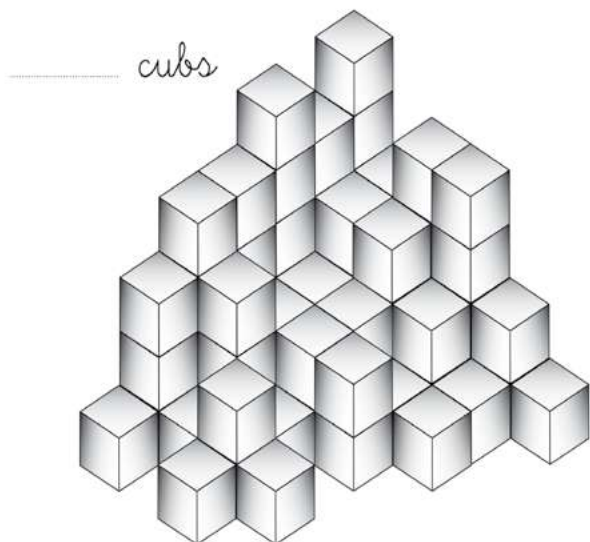
$$\begin{array}{cccc}
 \square & \square & 6 & \square \\
 \square & \square & 5 & \square \\
 4 & \square & \square & \square \\
 + & & 1 & \square \\
 \hline
 7 & 4 & 2 & 7 & 8
 \end{array}$$

## Per pintar



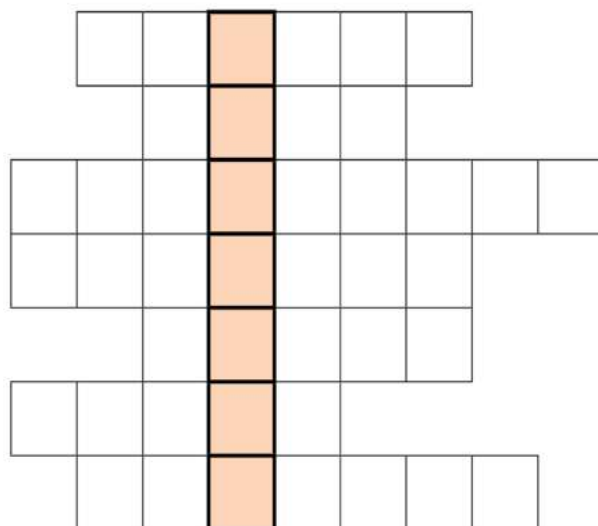
## Compta els cubs

Quants cubs hi ha en aquesta figura?



## Paraula amagada

Troba la paraula que es forma a la columna vertical després de posar les altres al seu lloc.



Rosella / Clavell / Lliri / Rosa / Crisantem /  
Viola / Gerani

## Frase per reflexionar

Molta gent espera que passi la setmana per al dissabte, l'any per a les vacances i tota la vida per ser feliç... No val la pena.



# FESTA MAJOR DE Sant Martí '23

*Dijous. 9 de novembre*

**16:30 H ESPECTACLE** Al Centre Cívic i Social, ACTUACIÓ DE "LA SAL DELS MARS" espectacle XAXI PIRULI.  
Quan acabi l'AMPA servirà XOCOLATADA POPULAR

*Divendres. 10 de novembre*

**17:00 H INAUGURACIÓ EXPOSICIÓ DE FOTOGRAFIES** Al Centre Cívic i Social

**19:30 H PRESENTACIÓ I TAULA RODONA** Al Centre Cívic i Social, PRESENTACIÓ I TAULA RODONA LES DONES DE PAGÈS, PASSAT I PRESENT.

**23:30 H GRUP MUSICAL** Al Centre Cívic i Social, grup de versions "LA MASOVERA BARBUDA" i tot seguit DJ CALVINS.

*Dissabte. 11 de novembre*

TOTS ELS ACTES DEL DISSABTE ES CELEBRARAN AL CENTRE CÍVIC I SOCIAL

**9:30 H BICICLETADA POPULAR**

**11:30 H CAMPIONAT FIFA PLAYSTATION**

**16:00 H ENTREGA DE POSTRES PEL CONCURS**

**16:30 H PREMIS DEL CONCURS DE POSTRES**

**17:00 H CAMPIONAT DE FLAMS**

**18:00 H FINAL FIFA PLAYSTATION**

**23:00 H GRUP MUSICAL** El grup HÉROES DE LA ANTÁRTIDA- faran un Tribut a Mecano

*Diumenge. 12 de novembre*

TOTS ELS ACTES DE DIUMENGE SERAN AMENITZATS PER L'ORQUESTRA MONTGRINS

**11:00 H INFLABLES** Durant tot el dia per a la mainada a la pista poliesportiva municipal

**12:30 H OFICI SOLEMNE** A l'església parroquial de Sant Martí

**13:15 H SARDANES I VERMUT** Al mirador de l'església

**18:00 H CONCERT** Al Centre Cívic i Social **CONCERT I BALL**



AJUNTAMENT  
EL FAR D'EMPORDÀ



