FESTA D'ESTIU 2019

GARRIGOLES - LES OLIVES

Dies 23, 29, 30, 31 d'agost, i 1 de setembre

CONTINGUTS

Salutació de l' Alcalde ..... pag. 3

Activitats festives entre agost 2018 i abril 2019 ..... pag. 4

EL TALLER DE LA MEMÒRIA ..... pag. 12

METEOROLOGIA ..... pag. 14

MOSSÈN JOAN PLANELLAS,
el nostre rector de garrigoles – les olives ..... pag. 18

VIATGE A ASTÚRIES DEL COR INTERPARROQUIAL ... pag. 20

ARTICLES DE SALUT:

1- La lumbàlgia ..... pag. 22

2- Mort sobtada cardíaca ..... pag. 26

Fotos antigues municipi ..... pag. 29

EDUCACIÓ AMBIENTAL :

1- L'embolcall: l'asfíxia del plàstic ..... pag. 32

2- Petits gestos, grans esperances ..... pag. 33

(IN)JUSTÍCIA ..... pag. 34

Nota de condol: Sempre Us Recordarem ..... pag. 36

LA TERRA, ELS BOSCOS, NOSALTRES ..... pag. 38

Programa de Festa Major 2019 ..... pag. 40

SALUTACIÓ DE L' ALCALDE

Benvolguts veïns i veïnes:

En primer lloc us voldria saludar com a alcalde reelegit del nou equip de govern. El nou ajuntament intentarà treballar i tenir cura de la nostra gent i dels nostres barris.

Com és normal, també voldria donar les gràcies a totes les persones i entitats col·laboradores que ajuden a preparar aquest programa i a dur a terme les diferents activitats.

Espero que gaudiu força de tots els dies de la festa: 29, 30, 31 d'agost i 1 de setembre.

Us desitjo una molt BONA FESTA MAJOR!

Josep Gibert Marti

TELÈFONS D'INTERÈS

Ajuntament ..... 972 768 028 Horari d'atenció al públic: els dijous de 10 a 13 hores.	ABS Bàscara 972 560 627
	Consell Comarcal Baix Empordà . 972 642 310
Atenció ciutadana 012	Mossos esquadra La Bisbal d'E... 972 541 885
Emergències de Catalunya 112	AMPSA 972 216 353
Farmàcia de Camallera 972 794 010	Assistenta social 639 028 243
Consultori de Camallera 972 794 140	Servei de pedicura (Fina) 676 294 290

ACTIVITATS FESTIVES ENTRE AGOST 2018 A ABRIL 2019

SOPAR DE DONES AL BAR L'AULA DE LES OLIVES: 18 d'agost de 2018

FESTA MAJOR ESTIU 2018: del 23 al 26 d'agost

La Festa d'estiu de l'any passat va ser molt similar a la de les edicions anteriors, però ben diferent perquè en pocs mesos ens havien deixat persones estimades del poble. Si et paraves a pensar-hi feia com "ràbia" celebrar una festa major, però també veus que la vida continua i no s'hi pot fer res.

Fet aquest incís, passaré a resumir aquelles activitats que es van celebrar durant la festa d'estiu.

- **El dijous 23 d'agost,** vam poder gaudir un any més de l'actuació del grup d'havaneres NEUS MAR, amb l'Emilio Sánchez a la guitarra, en Pep Rius al contrabaix i la Sònia

Zurriaga a l'acordió. Hi havia unes 150 persones i l'espai escollit, un any més, va ser el de la plaça de Garrigoles on, acompanyats d'una molt bona nit i un bon cremat, hi vam passar un bonic vespre musical.

- **El divendres 24 d'agost,** els membres d'el Rebost d'en Bacus, de les Planes d'Hostoles, ens van oferir un bon àpat per sopar i després es va arrodonir la vetllada amb un concert i ball amenitzat per la tradicional actuació de l'orquestra Montecarlo.

- El dissabte 25 d'agost, a l'església de Sant Sadurní de Garrigoles s'hi va celebrar l'Ofici Solemne, acompanyat per la Coral Interparroquial, que va finalitzar amb un repertori de cançons catalanes.

- La tradicional ballada de sardanes de tarda va ser amenitzada per la cobla la Principal de Porqueres. Teníem, també, les portes obertes per visitar la Fundació Rodríguez Amat i l'exposició de figures de ferro de Can Rius. La nit es va acabar amb l'espectacle Speerman is back i Chamán Rumbero.

- El diumenge 26 d'agost, l'Ajuntament va oferir al migdia un vermut a tots els veïns i veïnes, al local de les Bassotes. Amb la festa de l'escuma vam acomiadar la festa d'estiu.

Festa estiu_Coral Interparroquial_25.08.2018

Dinar dels Hortolans al Mas el Cabo: 14_09_2018

SANT SADURNÍ:
25 de novembre de 2018

A l'Ofici solemne celebrat a l'església parroquial de Sant Sadurní de Garrigoles, la Coral Interparroquial, dirigida per la directora Empar de Foixà, ens van oferir un concert amb un bon repertori de cançons: "Muntanyes regalades"; "El cant del lladre"; "L'emigrant": obra coral amb text de Jacint Verdaguer i música d'Amadeu Vives, estrenada el 1894 per l'Orfeó Català en honor als exiliats i a tots aquells que deixen casa seva buscant un futur millor i també als que tornen per retrobar-se amb la seva terra natal; "Rosa del port": un vals mariner amb música i lletra d'Ortega Monasterio; "Maria de les trenes": música del mestre Josep Saderra i Puigferrer i lletra de Ramon Ribera i Llobet, dedicada a la banyolina Maria Pagès i Coll l'any 1950 i "El cant del poble": prové dels dies en què es va proclamar la República Catalana el dia 14 d'abril del 1931, va ser el mestre Amadeu Vives qui va posar la música i la lletra és del poeta Josep M. de Segarra, estrenada el 18 d'abril del 1931 per l'Orfeó Català. La presentació del concert el va fer, tan bé com sempre, la Montse Batlle Nadal.

A la taula ens esperava una bona fideuada, botifarra amb patates i els complements habituals; enguany hi vam ser presents 126 persones. La cobla la Principal de Cassà de la Selva ens va oferir una audició de sardanes, que va tenir un "renyit" acabament entre algunes persones externes al municipi, que volien imposar una sardana que no fos la de les Olives, i les que volien que no fos així; fins i tot algunes vam fer vaga de ballar sardanes durant una estona. Al final es va arribar a un acord.

CAMINADA NOCTURNA AL PUIG SEGALAR
Nit de Nadal 2018

FESTA DE SANT VICENÇ | 27.01.19

La festivitat de Sant Vicenç, patró de les Olives, es va celebrar amb les activitats habituals: la missa solemne amb l'acompanyament de la Coral Interparroquial, amb un bon repertori de cançons catalanes, un dinar popular amb un entremès amb embotits i ensalada russa, sípia amb patates, pèsols i mandonguilles, postres variats i els complements de begudes habituals. El dinar va comptar amb la participació de 140 comensals i anava a càrrec d'El Rebost d'en Bacus.

Una audició de sardanes, amb la cobla "La Cervianenca", va cloure aquesta diada en la qual es va retre homenatge a en Lluís Castañé, sardanista, que ens havia deixat feia només 9 dies. Es van arribar a fer fins a 4 rotllanes i la de germanor va aplegar una cinquantena de dansaires.

FESTA DE CARNAVAL: 03 de març de 2019

Durant l'àpat de Sant Vicenç la gent va anar preguntant si l'arròs de Carnaval el faria la gent del poble i al veure que es demanava molt, en Salvador de Ros va convocar a unes quantes persones per talde planificar l'acte i assegurar que hi hauria prou gent per assumir de nou la feina que comporta preparar l'àpat popular. I així va ser, 340 persones vam poder gaudir d'una arrossada d'allò més bona, acompanyada d'unes fantàstiques botifarres cuites per uns quants voluntaris.

La festa va acabar amb una bona ballada a càrrec del ja tradicional "conjunt Sharazan", amb la incansable cantant Marisol i el pianista Tony.

CARNS I EMBOTITS

CARNS I EMBOTITS
Can Raliu

PLATS CUINATS PER ENCÀRREC

Plaça Major, 6
LA BISBAL D'EMPORDÀ
Tel. 972 640 603

Carrer Major, 67
JAFRE
Tel. 972 768 018

MECÀNICA MRLS, S.L.

CIF: B55288740
C-31 DE TORROELLA A VERGES, KM 354.5
TEL. 972780548 – 609729440 – FAX. 972780548
17134 – **CANET DE LA TALLADA** (GIRONA)

MONTSOLIU
només ous ecològics

Origen Rural SL
C/Dels Oms, 10 · 17111 Vulpellac · Girona
Tel. 972 49 32 94
www.montsoliu.com

SANT MIQUEL DE FLUVIA
embotits falgàs, s.l.
Carrer Estació, 3
Tel. 972 56 80 02 - Fax 972 56 81 00
SANT MIQUEL DE FLUVIÀ (Girona)

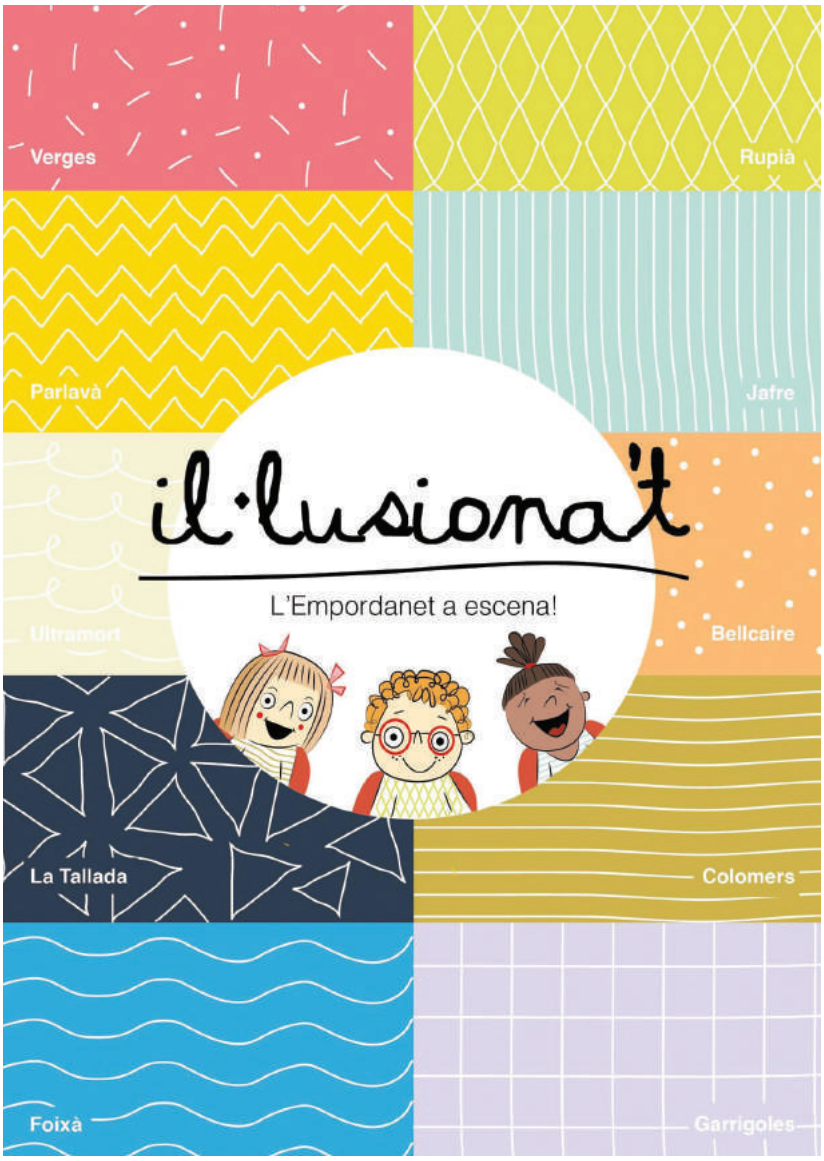
CELLER DEL TAST
Vins, Caves, Vins a Granel, Licors, Temptacions...
www.cellerdeltast.com
c/ d'Ullà, 23 Torroella de Montgrí 972761532

CARGOLS
DE LLUENA
info@cargolsdelluena.com
972 79 40 06

Il·lusiona't L'Empordanet a escena!

Del 13 de gener al 5 de maig de 2019

Un cop més es va poder gaudir de la programació conjunta de teatre familiar entre diferents municipis de l'entorn de l'anomenat Empordanet: Verges, Rupià, Jafre, Ultramort, Bellcaire d'Empordà, Colomers, la Tallada, Foixà, Garrigoles-les Olives i Parlavà. Es va comptar amb la col·laboració de l'Institut Escola Francesc Cambó, l'escola El Rajaret de Bellcaire i l'escola la Branca d'Albons, i el suport de la Diputació de Girona, del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya, del Consell Comarcal del Baix Empordà, així com de tots els ajuntaments esmentats.



En el nostre municipi va tocar la representació del grup teatral l'Estaquirot de Vilanova i la Geltrú, amb l'espectacle "en Jantotlifan". Va ser el 28 d'abril i va haver-hi menys gent que en l'edició passada; llàstima, perquè va ser una representació de luxe, amb molt d'enginy, creativitat i un bon treball.

DATA	MUNICIPI	COMPANYIA	ESPECTACLE
13 de gener	Verges	Anna Roca	Mamo
20 de gener	Colomers	Pea Green Boat	Gnoma
3 de febrer	Bellcaire	La Pera Llimonera	Quo no vadis
17 de febrer	Foixà	Poca Cosa Teatre	El carreró de les bruixes
3 de març	Ultramort	La Industrial Teatrera	Nàufrags
17 de març	Jafre	Mag Txema	Mr. Màgic
31 de març	La Tallada	Festuc Teatre	Adeu Peter Pan
14 d'abril	Rupià	Animamundi Teatre	El porquet que volia....
28 d'abril	Garrigoles	L'Estaquirot Teatre	En Jantotlifan
5 de maig	Parlavà	Andreu Casadellà	Un número infinit

TALLER DE MEMÒRIA. Curs 2018-2019

El passat mes de juliol va acabar un curs més del **Taller de memòria** per *les grans persones* de les Olives i Garrigoles –podeu llegir *persones grans*– que hi hem volgut prendre part. Crec que tots en fem una valoració global d'excel·lent i ens queden ganes de continuar, perquè ens prova i perquè notem que *progressem adequadament*.

Part del mèrit és nostre, és clar, perquè som una gent molt treballadora, complidora i aplicada; però no podem obviar que comptem amb una *profe* que és una crac: la Fina Juárez de la Tallada d'Empordà, la qual ens porta senzills exercicis que ens fan fer gimnàstica mental, ens proposa activitats psicomotrius i alguna sortida, i ens anima a celebrar aniversaris, sants i festes, que ens motiven a esperar amb delit la tarda del dijous.

A la Basseta, aquests dies de la Festa, hi trobareu una mostra d'algunes de les feines que hem estat fent. Us ho volem ensenyar perquè a la vegada que ens engresca que es vegin, esperem que animin aquells de vosaltres que podríeu venir –perquè sou d'aquí i teniu l'edat adequada– però encara no sabeu que els dijous a la tarda s'està millor a la Basseta que a casa.

En una foto ens veieu pelant castanyes per celebrar la Castanyada el 25 d'octubre de l'any passat: a més de coure les castanyes i menjar-nos-les, les vam acompanyar de panellets, i de moscatell.

En l'altra foto, veiem la gent de les Olives i Garrigoles que juntament amb un altre grup de la Tallada d'Empordà vam anar a l'aleshores recentment inaugurat castell La Fortalesa de Sant Julià de Ramis, on hi ha el DOR Museum que és un museu que mostra joies des de la prehistòria, exposicions temporals d'escultures i altres mostres artístiques. Ens van fer una visita guiada per explicar-nos l'evolució del castell fins a esdevenir museu i vàrem poder veure tot el que hi ha, i gaudir d'una excursió i un dia per al record.

Va, animeu-vos!. I per al proper curs podrem fer la colla més gran, farem i proposarem més activitats i sortides, i gaudirem junts d'aquesta etapa que vivim.

Muntsa Batlle Cos

ENCO Sant Jordi

SERVEI DE GASOIL
A DOMICILI
972798019
SANT JORDI DESVALLS

METEOROLOGIA

Un any més, des del projecte *MeteoLesOlives*, farem un resum dels fenòmens i condicions atmosfèriques que s'han esdevingut al nostre municipi, des de l'edició anterior de la revista.

A la següent gràfica s'observa l'evolució, tant de les temperatures com de les precipitacions dels últims dotze mesos, des del juny del 2018 fins al maig del 2019:

2018

L'estiu va començar amb un juny normal, pel que fa a les temperatures, i va resultar humit, essent el juny amb més dies de pluja des del 2012, 9 concretament. El vent va ser normal amb el règim de marinades típic de l'època.

El juliol va ser càlid, registrant 27 dies amb temperatures màximes per sobre els 30 ºC, el valor més alt de la sèrie. La precipitació va ser escassa amb un grop, a mitjans de mes, que va acumular la pràctica totalitat del còmput mensual. El vent va seguir la tònica del mes anterior i va ser un dels motors de propagació de l'incendi del dia 4 a Vilopriu.

L'agost va ser el més càlid des del 2012 i va registrar la temperatura màxima d'aquest resum, 39.6 ºC. Les precipitacions van entrar dins la normalitat i el règim de vents es va alternar el típic de marinades amb el d'entrades habituals de component nord reescalfades, com va ser el cas del dia dels 39.6 ºC.

La tardor va començar amb un setembre càlid, seguint la tendència dels dos mesos predecessors. Tot i que el refrany diu: el setembre s'endú els ponts o eixuga les fonts, el setembre va ser el mes més sec de la sèrie amb un règim de vents més propis de principis d'estiu.

L'octubre va ser normal en temperatures, però destacat en precipitacions, atès que va ploure uns 2/3 dels dies i en 6 ocasions l'acumulat diari va sobrepassar els 10 mm, fet que va acumular un registre mensual prop de 3 vegades superior a l'habitual, i va donar lloc a l'octubre més plujós des del 2012. El règim de vents ja va canviar a component nord, més propi de l'època.

El novembre va estar dins la normalitat pel que fa a les temperatures i va resultar extraordinàriament plujós, de la mateixa manera que ho va ser el mes anterior. La situació més interessant es va produir del dia 14 al 18, període de temps on es van acumular 250 mm, 180 mm dels quals durant les últimes 24 hores de l'episodi. La situació no era d'una llevantada amb baixa mediterrània associada, sinó una situació indefinida amb molt de component marítim, que aportava molta

humitat constantment, vinculada a un potent anticicló, situat al sud dels Urals. La combinació de factors va donar lloc a precipitació generosa els tres primers dies i va acabar els últims dos amb corrents que arrancaven des de les costes de la península italiana, resultant en una precipitació ininterrompuda de més de 24 hores. Aquest fet va provocar que, ja des de mitja nit, es desbordessin alguns torrents del municipi, ocupant la màxima extensió a partir de la confluència de la riera de la Vall, on l'aigua va arribar a tallar la carretera, a l'alçada del Molí, en els moments de màxima avinguda. Els registres acumulats d'aquella setmana, als Terraprims, van estar entre els 10 primers de tota la península Ibèrica. Tot i aquests registres, no va ser fins al cap de més de dues setmanes que les torrenteres del municipi van començar a drenar aigua, fent palesa la sequera encoberta que feia anys que s'arrossegava. Una altra conseqüència, vinculada a la situació meteorològica general d'indefinició, va ser la calma general del vent, donant lloc al novembre menys ventat de la sèrie.

El darrer mes de l'any va ser càlid, les precipitacions van ser les normals per l'època i el vent va restar més calmat de l'habitual, com a conseqüència del domini general de vents de ponent i garbí de poca entitat.

El 2018 va ser l'any més càlid de la sèrie i també el més plujós, amb prop d'1 m3 d'aigua recollida per m2, destacant els 133 dies de precipitació, 28 d'aquests superant els 10 mm. Aquest any també va tornar a ser el menys ventat, des que es tenen registres, seguint la tendència de l'últim lustre (espai de 5 anys).

2019

El primer mes d'enguany va ser fred, però amb només 3 glaçades, les úniques d'aquest resum, marcant-ne la temperatura mínima, -1.3 ºC. Les precipitacions van ser escasses i van quedar per sota de la meitat del valor mitjà i el règim de vents del nord va entrar dins la normalitat amb dos episodis testimonials de tramuntana.

El febrer, el mes més ventós per excel·lència, va ser el menys ventat des del 2012 per 4t. any consecutiu, amb la peculiaritat que va dominar el règim de marinades. Pel que respecta a les temperatures, va ser dels més càlids de la sèrie i molt sec, recollint només 1/4 part de l'habitual.

La primavera va començar amb un març dins els valors termomètrics de referència i una pluviometria inexistent, recollint només el 2% del que seria normal i va esdevenir el mes menys plujós des de 2012. Els valors de vent van ser els habituals, amb una garbinada i dues tramuntanades anecdòtiques.

L'abril va ser temperat i plujós, amb les precipitacions ben repartides en el decurs del mes. El vent va entrar dins el rang de la normalitat, amb una garbinada molt persistent el dia 25, tot i no ser molt intensa.

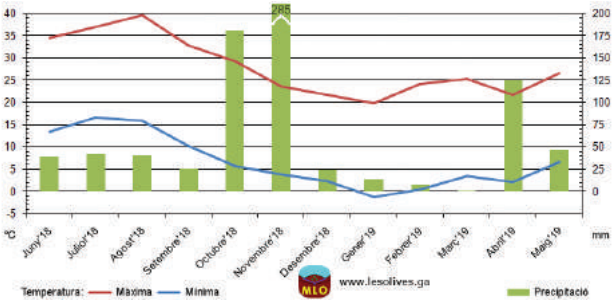
Acabant el resum vam tenir un maig normal en conjunt amb quatre tramuntanades, una d'aquestes, marcant la ràfega màxima d'aquest resum, 63 km/h.

La riera de la Vall_inundacions_novembre 2018

Un cop fet aquest extens resum meteorològic interanual, ja sabeu que podeu trobar dades meteorològiques de les Olives, actualitzades cada 5 minuts, a la nova adreça web www.lesolives.ga, amb GA de Garrigoles.

Dit això, només em queda desitjar-vos, des de MeteoLesOlives, una bona Festa d'Estiu!

Aleix Llusà



Construccions M. Cos

Miquel Martí Cos
c/ Major, 34 - Tel. 972 76 83 06
17143 JAFRE (Baix Empordà)

CUIT AMB LLENYA
Pa artesanal

FLECA JEP s.l.u.
JEP BOSCH
flecajep@gmail.com
617 70 19 39

C/ Torrent Angli 15 - 17464 CERVIÀ DE TER
972 49 70 95 (botiga-obrador)
972 49 69 99 (despatx)

INSTAL·LACIONS
VERGES S.L.

Llum Aigua Gas Calefacció Aire condicionat

C/ Girona, 60 17142 VERGES (Girona) Tel./Fax: 972 780 417 e-mail: inst.verges@gmail.com

MOSSÈN JOAN PLANELLAS,

EL NOSTRE RECTOR DE GARRIGOLES – LES OLIVES

Mossèn Joan Planellas i Barnosell, entrà al seminari l'any 1971 i fou ordenat sacerdot el dia 28 de març de l'any 1982.

Al llarg de l'estada entre nosaltres, SEMPRE ens ha transmès el seu mestratge amb gran dignitat i entrega. L'hem trobat en tot moment al nostre costat en els moments de joia i, sens dubte també, ens els de tristor.

Recordo amb agraïment quan, amb motiu d'una visita pastoral, ens va definir, als seus feligresos, com una comunitat petita però FIDEL!

Sempre ha mostrat gratitud i afabilitat per aquells petits detalls que ajuden l'església, com la seva ornamentació i neteja, els cants de la Coral Interparroquial, la pulcritud en les estovalles, ...

Sí, mossèn Planellas, ens ha deixat una preuada petjada que, en tot moment, tindrem molt present!

És un gran teòleg, com ho ha reflectit en els seves homilies, transmetent-nos l'Evangeli amb un caire natural i entenedor enmig de la nostra, avui, confusa societat.

El dia 4 de maig d'enguany, a les 12 del migdia, el Bisbat de Girona donava la gran notícia:

"Mossèn Joan Planellas,
nomenat pel Papa,
Arquebisbe de Tarragona
i Primat"!

Ens quedàrem, tots,
sorpresos alhora que
tristos perquè el mossèn
ens deixava però ...
molt de pressa vingué
la reflexió i calia felicitar-lo
per la seva nominació!

Des del dissabte 8
de juny de 2019 és, doncs,
Arquebisbe de Tarragona!

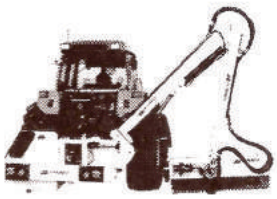
Amb aquestes paraules,
volem transmetre-li
el nostre profund respecte,
la nostra immensa
consideració ... no oblidant
tot l'agraïment per la seva
dedicació a la parròquia
durant quasi 20 anys!
El tindrem present
en les nostres pregàries
i ens trobarà en tot
moment!

Alhora, també, donem
la més sincera benvinguda
al que, des d'ara, serà
el nou rector de la nostra
parròquia, mossèn Àngel,
tot dient-li que és una
satisfacció poder comptar
amb el seu guiatge
espiritual!

Mossèn Àngel...
sempre tindrà la nostra
disponibilitat i col·laboració !!!

Montserrat Batlle i Nadal
Les Olives, 27 de juny de 2019

Grup UNEXPORC
Grup Unexporc S.A.
Torre Martorell
C. Oriol Martorell, 14, bx, 1a
E-17003 **GIRONA**, Spain
Tel. +34 - 972 203 818
Fax. +34 - 972 202 330

DESBROSSADORES DANÉS, S.L.
NETEJA DE VORES, DE CARRETERES, DE CAMINS, DE CAMPS, DE RECS, PINEDES, MARGES I PARCEL·LES

Carrer Major, 27
Tel./Fax: 972 76 50 62
Mòbil: 629 86 95 95
e-mail: **desbrosdanes@gmail.com**
17141 BELLCAIRE D'EMPORDÀ

EL NOSTRE VIATGE A ASTÚRIES

Una vegada més, la Coral Interparroquial ha organitzat un viatge. Aquest cop hem anat a la cornisa cantàbrica del 10 al 13 de juny.
Així com l'any passat, el guiatge i les explicacions, culturals i amenes alhora, han anat a càrrec d'en Josep Alabau de Jafre.
Ha estat una sortida de germanor gaudint plegats dels seus monuments, de la seva història, de la seva gent, de la seva gastronomia i plena d'anècdotes divertides!
Ah!, i sense oblidar que el bon temps ens ha acompanyat al llarg de cada dia!
Fins la propera!

Manel Ametller i Tuñá
Les Olives, 27 de juny de 2019

PAVIMENTS, REVESTIMENTS PORCELLÀNICS, SANITARIS, AIXETES, MOBLES DE BANY,
MAMPARES, PARQUET I TOT TIPUS DE MATERIAL PER A LA CONSTRUCCIÓ!
Av. de França 192 · 17840 Sarrià de Ter
Tel. 972 17 34 42 - Fax 972 17 34 56
ferrer.cervia@gmail.com
admin@ferrercervia.com
www.ferrercervia.com

LA LUMBÀLGIA

Aquest any us parlaré de la lumbàlgia, aquest mal d'esquena que gran part de les persones hem patit alguna vegada a la vida. Com que no sempre cal anar la metge si la patim, us explicaré com es diagnostica, quins són els símptomes, com es tracta i com la podem prevenir.

Aquest any us parlaré de la lumbàlgia, aquest mal d'esquena que gran part de les persones hem patit alguna vegada a la vida. Com que no sempre cal anar al metge si la patim, us explicaré com es diagnostica, quins són els símptomes, com es tracta i com la podem prevenir.

El concepte lumbàlgia significa dolor a la part baixa de l'esquena (la regió lumbar). És un problema de salut molt freqüent i amb importants repercussions assistencials, laborals i socioeconòmiques.

La lumbàlgia es pot presentar en forma d'episodis aguts (lumbàlgia aguda o lumbago), de pocs dies de durada, que poden ser molt dolorosos, però que no comporten gravetat. Només és imprescindible consultar el metge o la metgessa si, a més del dolor lumbar, es presenta algun senyal d'alerta, com febre, debilitat sobtada en alguna de les cames, incontinència dels esfínters o dolor que s'agreuja durant el repòs i de nit.

En altres ocasions els símptomes són persistents en el temps. Si la seva durada és superior als 3 mesos es parla de lumbàlgia crònica. El dolor pot ser de menor intensitat, però el fet que sigui crònic pot limitar molt les activitats de la vida diària.

El dolor lumbar es pot localitzar a la mateixa regió lumbar o es pot estendre (dolor referit) cap a les natges i les cuixes.

CAUSES:
Les causes que afavoreixen l'aparició del dolor lumbar són l'edat avançada, el tabaquisme, el sedentarisme i determinats aspectes psicosocials, com l'estrès, l'ansietat i l'estat d'ànim decaigut. També hi tenen un paper important les activitats que comporten aixecament de pes o les posicions en flexió o torsió del cos.

SÍMPTOMES:
Tal com us he dit, el símptoma principal és el dolor a la regió lumbar, que sol empitjorar amb els moviments i millorar amb el repòs i l'escalfor local. La rigidesa per al moviment és també un símptoma habitual.

Quan apareixen símptomes que suggereixen una complicació neurològica, com debilitat a les cames o als peus, formigueig, o dolor al llarg de tota l'extremitat inferior (dolor irradiat), és molt possible que es tracti d'una ciàtica, que requerirà un tractament diferent.

DIAGNÒSTIC:
El metge o la metgessa pot valorar el dolor d'esquena a partir de preguntes sobre els hàbits de vida, els factors desencadenants del dolor i les característiques del mateix. Una història clínica ben recollida i un examen físic permeten fer el diagnòstic. La majoria de les persones amb un episodi de lumbàlgia aguda simple es recuperen al cap de quatre o cinc setmanes.

En aquests casos, no es recomana dur a terme cap radiografia perquè no ajuda a fer el diagnòstic. Únicament caldrà sol·licitar altres proves, com ara radiografies o ressonàncies magnètiques de la regió lumbar per descartar una malaltia subjacent potencialment greu, si es presenten alguns dels símptomes d'alerta següents:

- Accident previ
- Febre, pèrdua de pes o malestar general
- Debilitat muscular
- Dolor inflamatori (que s'agreuja amb el repòs nocturn)
- Dolor que ha durat més d'un mes
- Inici dels símptomes a partir dels 55 anys
- Si s'ha patit un càncer o una malaltia que provoqui disminució de les defenses
- Sospita de fragilitat òssia, com es dona en l'osteoporosi
- Si s'han pres medicaments corticoides durant molt de temps

En casos de lumbàlgia crònica sol fer-se una radiologia simple, però habitualment no ajuda a millorar el diagnòstic ni el tractament, i aquest és un punt important, ja que les imatges tenen poca relació amb els símptomes o mostren canvis relacionats amb l'edat.

TRACTAMENT:

La majoria dels casos de lumbàlgia aguda milloren ràpidament amb mesures com ara l'aplicació d'escalfor i els analgèsics suaus.

Recomanacions per als primers dies:

- Estigueu actius, tant com sigui possible. Si esteu en repòs tot el dia, retardareu la recuperació.
- No feu moviments ni adopteu postures que augmentin el dolor.

Després de dues setmanes:

- Feu exercici molt suau: camineu, correu a poc a poc o nedeu. Aneu fent les activitats diàries, adopteu postures correctes quan estigueu quiets, quan carregueu pes, quan seieu, conduïu, us aixequeu, dormiu, etc.
- De moment no feu exercicis de reforç de l'esquena, ja que el dolor podria empitjorar.

A partir de la tercera setmana i en els casos de lumbàlgia crònica s'aconsella:

- Fer exercicis gimnàstics per enfortir l'esquena. Podeu fer-los cada dia, però mai de manera forçada.
- Adoptar postures adequades per evitar el dolor lumbar:

- Quan camineu, manteniu l'esquena recta.
- Quan aixequeu objectes, agafeu-los de cara, flexionant els genolls en lloc de la cintura, sense forçar l'esquena.
- Quan transporteu objectes, manteniu-los tan a prop del cos com us sigui possible i porteu-los a l'alçada del melic.
- Si us doblegueu cap endavant, drets i amb els braços reclinats sobre una taula o una barra, és convenient que flexioneu els genolls.

- Mantingueu-vos sempre de cara a l'objecte que esteu utilitzant, a la feina que esteu fent, etc.
- Per arribar a objectes alts feu servir un tamboret o una escala, no forceu l'esquena fent puntetes.
- Per traslladar objectes, empenyeu-los aprofitant el pes del vostre cos i repenjant-vos d'esquena. Si porteu un carret, situeu-lo al davant, com els cotxets dels nens.
- Porteu el pes repartit de manera equilibrada, és millor portar dos objectes més petits (un a cada mà) que un de sol, gran i pesat.
- Dormiu preferentment de panxa enlaire, amb un coixí sota els genolls o bé de costat amb els genolls flexionats. No dormiu mai de bocaterrosa. Utilitzeu un matalàs que no es deformi amb el propi pes.
- Per seure, apropeu-vos a la cadira de front, i quan hi arribeu, gireu-vos canviant els peus de posició, sense torçar l'esquena, flexioneu els genolls i, amb el cos i el cap inclinats endavant, asseieu-vos. Per aixecar-vos, inclineu el cap endavant, repengeu les mans a les cuixes i aixequeu-vos lentament, mentre esteneu els genolls.
- Quan conduïu, recolzeu-vos fermament contra el seient. Mantingueu l'esquena recta i no reposeu el pes del cos sobre la columna vertebral. Per entrar dins el vehicle, asseieu-vos primer i després introduïu-hi els peus.
- Si treballeu asseguts, eviteu doblegar l'esquena cap endavant. Heu de seure en cadires giratòries per no torçar l'esquena. La cadira ha de tenir, a més, un respatller graduable per respectar la forma de la columna lumbar. A més, hi ha d'haver un reposapeus sota les taules.
- Si treballeu dempeus, mantingueu un peu alt, sobre un escaló o un petit suport.
- Per descansar, intenteu no posar una cama sobre l'altra. L'esquena ha d'estar fermament recolzada. Els genolls han d'estar més alts que els malucs. Els peus han d'arribar del tot a terra.

PREVENCIÓ:

Per evitar la lumbàlgia cal fer les postures adequades per disminuir els esforços, les que es recomanen per alleujar el dolor serveixen com a prevenció.

Perdre pes, en cas d'obesitat, també ajuda a evitar-la, així com mantenir una bona condició física general i local, en la zona de la musculatura abdominal i de l'esquena.

També existeixen una sèrie d'exercicis senzills que mantenen i enforteixen la musculatura de l'esquena, els abdominals i els glutis. El personal sanitari pot ajudar a facilitar la correcta realització d'aquests exercicis

Yoseba Cánovas Zaldua, Metge de família

Font: Canal Salut

Tel. 972 780 524 www.materalia.cat info@materalia.cat

materalia materials de construcció

Aixetes • Lavabos • Mobles de bany • Sanitaris • Dutxes • Mampares • Spas
Saunes • Paviments • Revestiments • Mosaics • Pedra natural • Parquets

olucions Empordà
Empresa de multiserveis

Neteja a particulars, turisme rural, empreses, locals comercials, ajuntaments...

Tel.: 678 74 56 22
dolors.ferrer1@gmail.com

ESCORXADOR
SALA DE DESFER
MAGATZEM FRIGORÍFIC
FÀBRICA D'EMBOTITS
C/ Disseminat, 45 - 17142 VERGES
Tel. 972 78 00 38
Fax - Cont. 972 78 03 32
Carnisseria: C/ Progrés, 2 Tel. 972 78 04 05

FriBel

SANTOS
TREBALLS DE PALETA

Ptge. Bosch d'en Jafre, s/n
17466 GARRIGOLES
LES OLIVES (Girona
Tel. 616 264 704

GARATGE
BELLAPART, SL

TALLER MECÀNIC
C/ Baix Empordà, 49
17142 VERGES (Girona)
e-mail: garatgebellapart@hotmail.com
Tel./ Fax: 972 780 056

QUAN EL COR DEIXA DE BATEGAR: MORT SOBTADA CARDÍACA

La mort sobtada cardíaca (MSC) es defineix com una aturada cardíaca que té lloc de manera ràpida i inesperada en persones que aparentment tenen un bon estat de salut. Però realment aquestes persones pateixen una malaltia cardíaca que en la majoria dels casos desconeixen, ja que no solen donar cap simptomatologia fins que es produeix la pròpia MSC.

L'aturada cardíaca acabarà amb la mort del pacient si aquest no rep una assistència mèdica immediata. Si, sortosament, s'aconsegueix reanimar el pacient parlarem d'una mort sobtada reanimada.

La incidència de MSC és més elevada en homes que en dones. Sis milions de persones moren cada any al món per MSC. Més de 25.000 d'elles a l'Estat espanyol, de manera que ens trobem davant d'un problema molt greu de salut.

El cor és el motor del nostre cos, està especialitzat en bombejar la sang per tal de proporcionar oxigen i nutrients a la resta d'òrgans. El cor presenta una activitat elèctrica que fa que es generin milers de batecs cardíacs en un sol dia. Cada batec es genera de manera altament coordinada i sincronitzada, el mateix procés es repeteix una vegada rere un altra sense perdre el compàs. Quan per algun motiu aquesta activitat elèctrica es veu alterada, el cor comença a bategar de forma caòtica, és el que s'anomena arrítmia, i finalment pot deixar de bategar.

Tal com s'ha dit anteriorment, la MSC es produeix per la presència d'unes malalties cardíaques que en la majoria dels casos es mantenen ocultes en el pacient:

- **Cardiopatia isquèmica:** és la principal d'aquestes malalties, afecta un 75-80% dels pacients que pateixen una MSC i es produeix per una obstrucció dels vasos sanguinis del cor. L'obesitat, la hipercolesterolèmia, la diabetis, la hipertensió, el tabaquisme i el sedentarisme són els principals factors de risc de la cardiopatia isquèmica.

- **Cardiomiopaties:** provoquen entre un 10-15% de les MSC i són malalties degudes a anomalies en l'estructura del cor.

- **Canalopaties:** són la causa del 5-10% de les MSC i es caracteritzen per una alteració en l'activitat elèctrica del cor.

Entre els grups d'edat més joves, les cardiomiopaties i les canalopaties són la causa més comuna de MSC i, en canvi, la cardiopatia isquèmica és més freqüent en persones majors de 40 anys.

Es creu que quan a aquestes malalties si suma algun desencadenant extern com, per exemple, un exercici físic intens o un

estrès emocional, incrementa el risc de produir-se una arrítmia i per tant també el risc que el cor deixi de bategar i pugui tenir lloc una MSC.

Per aquesta causa avui en dia s'estan centrant molts esforços en intentar diagnosticar aquells pacients que pateixen alguna d'aquests malalties abans no es pugui desencadenar una MSC.

Un grup de població que preocupa especialment són els esportistes. Es calcula que a Catalunya hi ha entre 20 i 40 morts l'any per MSC en esportistes menors de 35 anys. Malauradament tots coneixem o tenim referència d'alguna persona que ha patit una MSC mentre practicava esport.

Quan es detecta alguna d'aquestes malalties en un pacient, el cardiòleg sovint decideix implantar un desfibril·lador automàtic implantable (DAI) per tal d'evitar una MSC. Un DAI és un petit desfibril·lador que els metges col·loquen sota la pell a l'altura del pit, i quan aquest detecta que el cor presenta una arrítmia actuarà automàticament alliberant una descàrrega per tal de restablir el ritme cardíac del pacient.

Quan el cor s'atura els òrgans no reben l'oxigen necessari i, en especial, l'òrgan més sensible és el cervell. Si tan sols aquest roman 10 segons sense aquesta aportació d'oxigen la persona es desmaia. Recuperar el ritme cardíac en menys de deu minuts és vital per a la supervivència i a cada minut que passa es perd una desena part de les possibilitats de recuperar la vida.

Fins fa pocs anys la gran majoria de les MSC que es produïen lluny d'un centre mèdic acabaven amb un desenllaç fatal, és a dir, amb la mort. Però actualment, gràcies a la implantació de desfibril·ladors instal·lats a l'espai públic, s'han aconseguit salvar moltes vides. Tots els municipis de la província de Girona disposen, de com a mínim, un desfibril·lador. Són aparells automàtics, molt senzills d'utilitzar i els pot fer servir tothom sense formació prèvia. Des de l'organisme de Salut Pública de la Diputació de Girona fan les següents recomanacions per si ens trobem davant d'una persona que es desploma al terra de forma sobtada:

1. Comproveu si la víctima està conscient, si respira i si té pols. Demanar, si és possible, la col·laboració d' algú.

2. Truqueu al telèfon d'emergència 112 i correu a buscar el desfibril·lador més proper i porteu-lo al lloc dels fets.

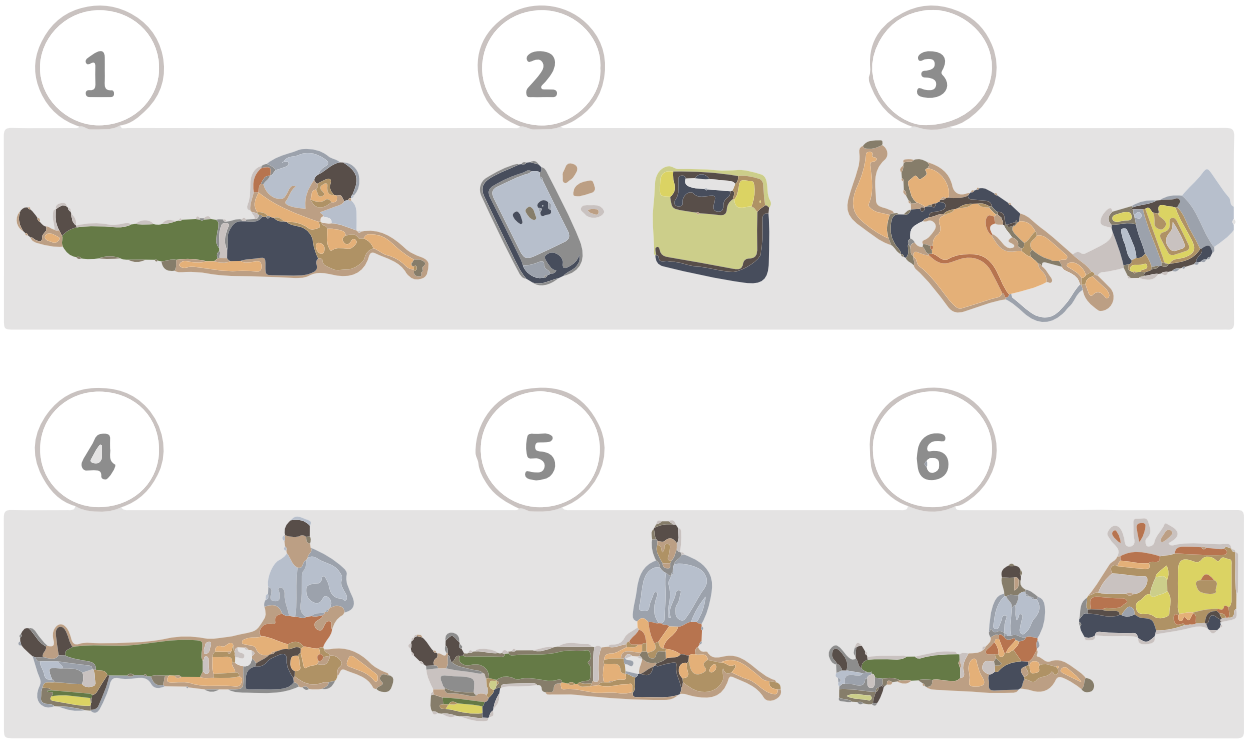
3. Obriu la tapa del desfibril·lador i seguiu les instruccions de veu que dona: agafeu els dos pegats i enganxeu-los a la víctima, l'un (qualsevol dels dos, ja que són iguals) a la part dreta sobre el pit, i l'altre a la part esquerra, sota el pit, a la zona de les costelles. En aquest moment el desfibril·lador està analitzant el ritme cardíac del pacient.

4. Si l'aparell decideix que ha de fer la descàrrega elèctrica us avisarà que no toqueu el pacient mentre la fa.

5. Si la persona es recupera, el desfibril·lador deixarà d'actuar, sinó l'aparell dins d'un interval curt de temps tornarà a realitzar més descàrregues. En aquests intervals de temps, si en teniu nocions, podeu practicar les maniobres de reanimació cardiopulmonar a la víctima.

6. Espereu l'arribada de l'ambulància.

És molt important tenir present que el desfibril·lador no pot causar cap dany



al pacient, ja que si no es tracta d'una MSC, el desfibril·lador no actuarà i no generarà cap descàrrega elèctrica.

Afortunadament, les investigacions que s'estan portant a terme sobre la MSC han permès identificar centenars de gens que són responsables de les malalties associades a la mateixa. Davant d'un pacient que ha patit una MSC, la genètica també permet identificar membres de la mateixa família que podrien tenir un alt risc de patir-la, i d'aquesta manera podran rebre una teràpia preventiva com, per exemple, la implantació d'un DAI.

Anna Tarradas Pou
Farmacèutica (Farmàcia de Camallera)
Doctora en Biologia Molecular, Biomedicina i Salut

xaviertarradas
FARMÀCIA

- FARMÀCIA
- CENTRE D'EXTRACCIÓ D'ANÀLISIS CLÍNIQUES
- LABORATORI DE SALUT AMBIENTAL I ALIMENTÀRIA

C/ Lluís Fàbrega, 4 • 17465 CAMALLERA
Tel 972 79 40 10 • Fax 972 79 59 80
fciatarradas@xarxafarma.com

Fotos antigues municipi

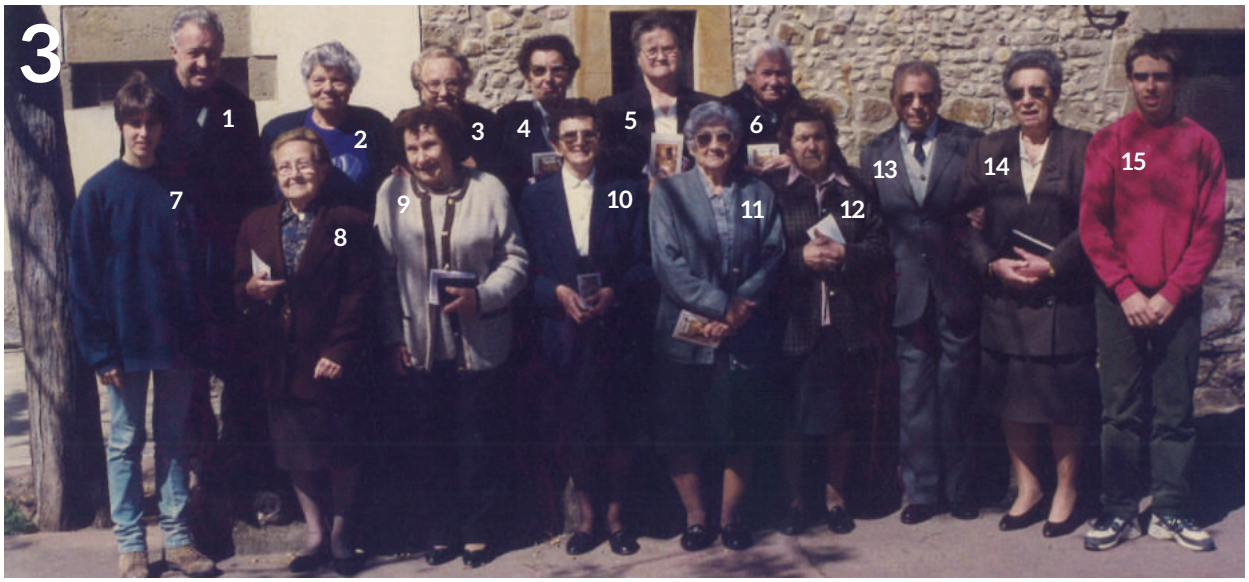


Foto 1: 1.Mossèn Josep Colomer, 2.Josep M. Ripoll (cal Tet), 3.Josep M. Prats (can Costal), 4.Joan Portell (cal Ferreret), 5.Josep M. Gallart (cal Sabater), 6.Victòria Roca (can Castei), 7.Roser Pons (cal Paleta), 8.Marisa Prats (can Costal).

Foto 2: 1.Josep Calvet (ca l'Eugasser o ca l'Agussé), 2.Pere Vila (fill del rajoler), 3.Jordi Font (mas del Cabo), 4.Alberto Pons (cal Paleta), 5.Josep M. Gallart (cal Sabater), 6.Josep M. Ripoll (cal Tet), 7.Josep M. Prats (can Costal), 8.Joan Portell (cal Ferreret).

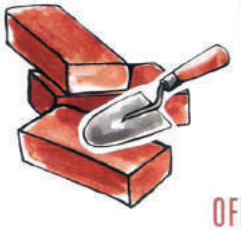
Foto 3: 1.Mossèn Joan Busquets, 2.Engràcia Roura (ca l'Eugasser - ca l'Agussé), 3.Margarita Pons (can Sala), 4.Maria Mitjanes (can Roura), 5.Rita Hugas (can Llorenç), 6.Maria Garriga (cal Sabater), 7.Maria de Ros (can Ros), 8.Maria Falgàs (cal Tet), 9.Carme Verdaguer (ca l'Esclopater), 10.Catalina Bagudà (cal Ferreret), 11.Conchita Rius (cal Paleta), 12.Maria Castañé (can Castañé), 13.Vicens Batlle (can Pere Mestre), 14.Lola Nadal (can Pere Mestre), 15.Josep de Ros (can Ros) **(Fotos cedides per Catalina Sabater)**

LOCAL SOCIAL
L'AULA
LES OLIVES

Dinars i sopars
Plats per encàrrec

Cuina casolana
Telf.: 678 004 010

BAIX EMPORDÀ 2005, S.L.



CONSTRUCCIONS

Manel Mesas Jordà
DIRECCIÓ D'OBRES
669 482 132
emporda2005@hotmail.es

OFICINES: c/ Pins, 12 - Tel. i Fax: 972 76 83 82 - 17466 VILOPRIU

RESTAURANT
EL XALET

Ctra. Costa Brava, s/n - 17144 Colomers
Tel. 972 76 84 74 E-mail: restaurantelxalet@gmail.com

Vertri Consulting

La peça clau
pel teu
projecte

Consultoria
Enginyeria

Carnisseries
Xarcuteries

Can Juandó

De part de tots els
que fem possible
Can Juandó

Us desitgem,
BONA FESTA MAJOR

Carrer Nou, 23 - 972202742 - Joan Maragall, 52 - 972206192 -
Av. Caldes de Montbui, 119 - 972411978 - Carrer Migdia, 11 - 872096823
Càterings Casolans i Cuina- 972246246 GIRONA

Bloc-Receptes-Novetats a **www.canjuando.net**

EMBOLCALL

embolcall n. m. MATERIAL QUE SERVEIX PER EMBOLICAR UN OBJECTE O UN PRODUCTE

La terra s'exclama i ningú l'escolta, els rius ploren aigua contaminada i no fem res, els mars recullen tot aquest silenci, fins que un dia diguin prou.

La humanitat no escolta que aquest silenci és el que tindrem d'aquí poques dècades. El canvi climàtic que estem patint i les persones accelerem, és degut a la mala gestió dels residus naturals que estem fent. La civilització ha progressat trobant fórmules que facilitin la vida a les persones basades en l'explotació dels recursos naturals. Quan un d'aquests recursos s'esgota o bé és massa costós es busquen productes més econòmics sense tenir en compte quines conseqüències poden tenir sobre el medi ambient. Tant és que busquem alternatives als combustibles fòssils amb el *fracking* (fracturació hidràulica), com si matem la selva amazònica per poder produir oli de palma. Sempre l'acció de l'home desestabilitza els ecosistemes establerts per un ordre natural.

Malauradament, aquest segle XXI patim una de les pitjors plagues arreu del planeta, cap racó se salva d'aquest material etern i incombustible. La seva presència passa desapercebuda en tots els àmbits diaris i el tolerem sense tenir-li cap rancúnia ni presentar cap batalla. Ja ens està bé. Disposem de tota la informació necessària per saber quin serà el nostre destí si no posem remei al consum d'aquesta bèstia anomenada "plàstic".

L'administració està fent un mínim d'esforç per la gestió dels residus que la població consumeix, els veïns separem les deixalles per orgànica, residus plàstics, rebuig, vidre, paper i cartró. Però continuem consumint tot de productes que estan embolcallats d'una bossa de plàstic, un film, poliestirè expandit... És una ironia que comprem productes per menjar que han passat uns controls sanitaris estrictes (per altra part lògics) i es presenten al consumidor embalats amb el verí transparent per ser consumits. La reducció de costos per part de les empreses provoca que aquest clorur de polivinil sigui utilitzat sense escrúpols i que cada cop contamini més.

El Parlament Europeu ha pactat una normativa per "començar" a prohibir els plàstics d'un sol ús. Ja podem estar tranquils!!! Ha redactat que els primers devoradors de mars a eliminar seran els bastonets per netejar les orelles, entre d'altres. Collons, sí que anem bé, si amb les orelles netes no escoltàvem els plors dels rius ara encara els sentirem menys!

Una vegada més l'administració actua tard i malament, quan el que "s'hauria" d'haver fet fa molts anys era prohibir que els peixos que ens mengem avui estiguin contaminats. Una vegada més han cedit als grans lobbies (persones influents) mundials perquè puguin ser més rics i viure en una bombolla artificial lluny de la realitat que vivim nosaltres. Però el que no saben és que aquesta bombolla és de plàstic i també els asfixiarà.

Santi Rius Roura

PETITS GESTOS, GRANS ESPERANCES

Tal com estem veient de manera més clara que mai, el canvi climàtic ha vingut per no marxar.

I, tot i que el problema és molt gran i d'abast mundial, sembla que ens quedi molt lluny i que fent el reciclatge del dia a dia o del porta a porta, a segons quins municipis (per sort, cada vegada en són més), no deixa de ser impactant la gran quantitat de residus de tots tipus que arribem a generar.

I hem de fer un pensament JA!, perquè, si no ja serà massa tard per a tots.
En el nostre dia a dia, fem el reciclatge de vidre, paper, rebuig, orgànica, restes de mobles, electrodomèstics, bombetes, estris de cuina, restes vegetals, restes de pintures, de roba, de runa, de ferralla, de piles,... i sobretot de PLÀSTIC, el nostre gran enemic.

Sempre que puc m'agrada anar a caminar, fer exercici, que em toqui el sol, el vent, escoltar els ocells, veure els camps i les muntanyes, el canvi de les estacions, de colors, d'olors...

Però també sempre m'acompanya aquesta deixalla impertinent i impactant que és el plàstic. Culpables? Tots plegats, per deixar restes de llaunes, de mànegues, de bosses,...

M'estic acostumant a portar una bossa i al mateix temps que camino, recullo deixalles... ja sé que és un petit, molt petit gest, però si la gent fos més conscient de no tirar les llaunes, els plàstics, etc, a qualsevol lloc, podríem gaudir molt més d'aquest entorn tan meravellós que ens envolta.

També he descobert unes bosses de malla fetes de cotó i de diferents mides per anar a comprar la fruita i ja no utilitzar més bosses de plàstic.

Quan vaig a comprar el peix porto una carmanyola i així també evito que em posin bosses de plàstic, pesat a la balança i després a dins la carmanyola i de la mateixa manera amb la carn....

Petits gestos, grans esperances...

O com deia ja fa molts anys el Capità Enciam: "Els petits canvis són poderosos"

Dolors Izquierdo i Oliver

(IN)JUSTÍCIA

#NO es NO

Les persones tendim a fer judicis des del convenciment que la nostra raó preval per sobre de la dels altres. Lògicament, sense saber de lleis, fem servir la coherència per dictar veredictes sobre qualsevol qüestió.

Aquests últims vint-i-quatre mesos hem estat pendents del Tribunal Suprem espanyol per tot el judici als Presos Polítics. Però de judicis n'hi ha tots el dies, en què els jutges llegeixen les lleis i les apliquen segons la interpretació que en fan, que en molts casos xoca amb la valoració que en fa la ciutadania.

Un dels judicis que més indignació ha provocat és el del cas anomenat "La Manada". Després de dos anys, el TS ha dictat la condemna a presó per a tots els cinc processats. Amb aquesta sentència podem estar-hi d'acord o no, però estava clar que els ciutadans imploraven una resolució exemplar.

Malauradament és un judici que no ha solucionat res. La víctima ha patit uns fets tan cruels i horribles que tota la justícia que es pugui dictar sempre serà poca. El més preocupant és que vivim en una societat en la qual cada setmana tenim casos de violència masclista i no fem res per acabar amb aquesta xacra. No podem esperar que els jutges llegeixen unes lleis (que per altra part, crec caduques) i fallin a favor del sentit comú o que absolguin per una lectura diferent del redactat. Pateixo només de pensar amb el sofriment d'aquesta noia després d'escoltar tot el que li van fer aquests depravats inhumans. No hi ha prou justícia al món per poder castigar la vexació que li van fer i el mal psicològic que patirà tota la seva vida. Tenia divuit anys, una vida plena d'alegries i experiències que s'han vist truncades per uns animals rabiosos.

Cal educar la societat des de casa, des de l'escola i sobretot denunciar qualsevol indici que es tingui de maltractament. Els homes també hem de fer una reflexió profunda d'aquest ambient masclista que vivim i manifestar-nos en contra de qualsevol acció violenta. No és possible que només el feminisme reivindiqui una societat paritària i que faci accions a favor de les dones.

Moltes de les dones que pateixen o han patit aquesta violència no la identifiquen com a tal. No perceben que aquest atac psicològic i, en molts casos sexual, per part de la seva parella o grup de l'entorn és una violació. No cal penetració per concloure que és una violació, hi ha molts actes que també ho són com fer tocaments no consentits, pressions psicològiques, agressions amb violència física o sexual. Malauradament, moltes de les víctimes es consideren culpables del que ha succeït perquè es pensen que són elles que han provocat la situació. Animo a tothom a lluitar per acabar amb aquesta situació i que no haguem de lamentar cap més víctima. I, als polítics els encoratjo a modificar les lleis perquè ens protegeixin a tots i a totes.

Santi Rius Roura

Foto: Guille Alvarez

CASA GRAN

CASAGRANGI, CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL
972 20 93 04
972 21 50 12
www.casagran.net

Josep FÀBREGA PLANAS

(reg.DGSyFP: J3605)

Continuem a la vostra disposició!!

info@casagran.net - C/Cristòfol Grober, 7, Entl-1ª, 17001 - GIRONA

Vehicle adaptat al transport de minusvàlids

TAXIS CAMALLERA

C/ Josep de Ribot, 2
17465 CAMALLERA (Girona)
Tels. 972 794 016
972 795 095
972 794 391 (nit)
Fax 972 794 022
mòbil 669 853 196
email: taxiscamallera@gmail.com

JP peraferrer
obres i serveis

GESTOR DE RESIDUS CODI E-1413.13

info@jperaferres.com - www.jperaferrer.com

Mas la Vall, s/n 17142, Verges (Girona) - Tel.: 972 768 119

SEMPRE US RECORDAREM

Lluís Castañé i Quintana, fill, pare, germà i amic.

En Lluís va néixer el dos de Febrer de l'any 1962, fill de Josep Castañé i Francisca Quintana, germà de la M. Rosa, nebot de la Maria Castañé i pare d'en Marc i d'en Guillem.

Pagès de tota la vida i amb una gran relació amb el seu poble, en el qual hi va col·laborar molts anys organitzant festes i activitats culturals, i més activament formant part de l'ajuntament del municipi, on sempre va intentar aportar el seus coneixements per tal de poder tenir una bona gestió i organització del poble.

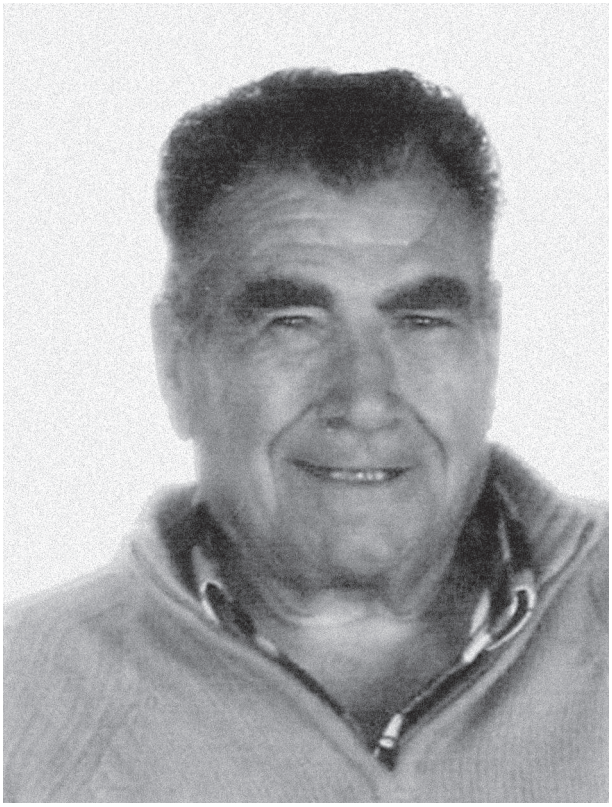
L'afició més gran d'en Lluís eren les sardanes i el món de la cobla. Des de ben jove ballava sardanes, i tant li agradava la música com la dansa. Les comptava, les repartia i no li feia mandra fer quilòmetres per poder-ne ballar o escoltar. Va formar part de "La colla dels 50", que eren un grup d'amics que anaven pels pobles a ballar sardanes. Ja de més gran va decidir estudiar música, per poder tocar el seu instrument preferit: el fiscorn, que el va tocar durant un temps i va formar part d'una petita cobla del Pla de l'Estany.

L'abril del 2005, el compositor i amic Narcís Costa li dedicà una sardana amb el títol "L'amic Lluís Castañé", per homenatjar la seva estima envers aquesta dansa. És una sardana molt alegre i festiva, que es va interpretar per la festa de Sant Vicens d'aquest any, on una gran rotllana va agrupar la major part dels assistents, tot recordant en Lluís. Des d'aquí us ho volem agrair molt sincerament; la família es va sentir —i se sent— molt recolzada per tota la gent del poble.

Guillem Castañé Brunsó

Joan Cos Casteis, va morir el 14 de novembre de 2018, a l'edat de 86 anys

Estarà sempre en el nostre record



NO HI SOU

No hi sou.
Obro els ulls i veig
aquell mateix retall de cel
avui d'un blau intens
i transparent.

Penso en vosaltres,
i us sé present en mi
en cada gest, en cada
paraula.

I lentament, sense
adonar-me'n, aquest
sentir-vos tan a prop
fa que se'm fongui
la tristesa.

Montserrat Abelló.
Poemes d'Amor
Antologia

La versió original d'aquest poema està escrita i dirigida a una sola persona (No hi ets). S'ha adaptat el verb per dedicar el poema a les persones del municipi que ens han deixat.

PINTORS
CONVENT SL
JOAN BALTASAR
Mas el Convent
Tels. 972 76 82 42
649 47 90 08
17466 Garrigoles

LA TERRA, ELS BOSCOS, NOSALTRES

La glaçada negra de 1956, que va durar deu dies amb temperatures al voltant dels 15° sota cero, va canviar per sempre el paisatge de les nostre comarques. Les oliveres i els fruiters es varen congelar fins a les soques. Els turons plens de vinyes i olivets varen esdevenir un paisatge catastròfic. La gent dels nostres pobles va aprofitar-ne la llenya i, durant molts anys, les soques i branques que ja no donaven olives varen escalfar les llars als hiverns freds.

Algunes famílies varen seguir amb les vinyes o en varen fer camps de gra per atipar el bestiar. Però amb l'èxode de la gent dels pobles cap a les viles, una gran part d'aquella terra, que havia hostatjat durant segles les oliveres centenàries, es va perdre pel conreu. El bosc d'alzines i sobretot pins, va conquerir el territori que abans eren olivets. Malgrat tot es seguia cuidant el bosc per treure'n llenya i s'abatien els pins per fer-ne taulons i llates que s'utilitzaven per embalatges i caixes per a les ampolles de refrescos i gasoses. Però també això es va acabar amb l'aparició del plàstic, la fabricació massiva de caixes i d'altres embolcalls amb aquest nou material va convertir en inútil l'aprofitament industrial de les nostres pinedes. Els boscos, doncs, que ja no donaven profit econòmic, varen anar creixent desordenadament, atapeïts, plens de matolls i branques baixes. Molts corriols es varen perdre per que la gent ja no els utilitzava per caminar d'un poble a l'altre o a per anar a treballar al tros; els cotxes esdevingueren els reis del transport.

Amb aquest escenari els incendis forestals varen trobar terreny adobat i els focs des de llavors varen créixer en nombre i extensió, i varen esdevenir cíclics i devastadors. Fa quinze anys en varem tenir l'ultim gran episodi que va calcinar la massa forestal del Puig Segalar i va deixar un paisatge negre, desolat, silenciós, sense el cant dels ocells i les corredisses de conills, llangardaixos i serps. En mig dels arbres rostits aparegueren les rases dels antics forns de calç i durant un grapat d'anys no se li va veure la cara a pinetells, llenegues i camagrocs.

Ara tenim, al Puig Segalar i a la resta del terme, un grapat de boscos deixats i bruts, esperant que el proper incendi els converteixi en cendra. Els boscos són vida, els pulmons del planeta. Aquesta terra on vivim i que en nom d'un progrés mal entès, basat en la producció i el guany sense fi, que consumeix futur, contaminant rius i mars i convertint l'aire que respirem en una amalgama gasosa, plena d'elements nocius per a la nostra salut.

Ens cal fer un cop de cap, passar a l'acció i posar-nos a cuidar, nosaltres directament, aquest patrimoni natural que ens envolta. Ens cal coordinar-nos amb els pobles veïns i posar-nos a la feina tots junts, Ajuntaments, Agrupacions de Defensa Forestal, agents rurals, pagesos i grans i petits propietaris. Ens cal defensar la natura que tenim, cuidar-la, per estalviar-nos lamentar després tot el que podíem haver fet per evitar els incendis i no varem fer.

Ens cal estimar la Terra, el planeta on vivim, i respectar-la, perquè la vida segueixi fluint. La Terra no ens pertany, som nosaltres qui li pertanyem, com tota la resta d'éssers vius i plantes.

El cap indi de Seattle deia, en una carta de resposta al president dels Estats Units, quan aquest els volia comprar els territoris de la tribu:

"Només després de que l'últim arbre hagi estat tallat, que l'últim riu hagi estat enverinat, que l'últim peix hagi estat pescat.
Només llavors t'adonaràs que no pots menjar-te els diners "

Isidre Pallàs

NARCÍS MATAS
www.narcismatas.com
CONSTRUCCIÓ
ENDERROCS
EXCAVACIONS
a/e: info@narcismatas.com
C/Padró, 27
17142-VERGES
Tel. 972 78 01 26
FAX 972 78 04 38

ALABAU
CONSTRUCCIONS I MANTENIMENTS
PISCINES I RECS
Av. Riells, 28A, 17130,
L'Escala (Girona)
Telf. 972 77 67 29 - 670 042 607
www.alabau-piscines.recs.es
hola@alabau.cat

FESTA MAJOR AGOST 2019

GARRIGOLES - LES OLIVES

DIVENDRES 23 D'AGOST

19.30h
XVIII Caminada popular.

21.30h
Sopar de dones.
(Inscripció prèvia al bar del poble)

DIJOUS 29 D'AGOST

22.30h
Havaneres amb els Pescadors de l'Escala.

DIVENDRES 30 D'AGOST

21.30h
Sopar popular.
12€ adults i 6 euros infantils.
(Inscripció prèvia el dia 27 d'agost de 20h a 21h a l'ajuntament)

23.00h
Concert i ball amb la Montecarlo.

DISSABTE 31 D'AGOST

11.30h
Ofici solemne a Garrigoles.
Presidit pel Sr. Bisbe Francesc Pardo Artigas, en honor a la Mare de Déu del Roser amb l'acompanyament de la coral Interparroquial.
Al finalitzar hi haurà una petita cantada de cançons catalanes.

18.00h
Sardanes amb La Principal de Porqueres.
Durant tota la tarda, portes obertes a la casa-taller Rodríguez Amat i a can Rius.

24.00h
The Funker's society.

02.00h
LOSLIVE – el nostre Enric, l'Albert i l'Àlex.

DIUMENGE 1 DE SETEMBRE:

12.30h
Vermut a càrrec de l'ajuntament.

17.30h
Festa de l'escuma.

Hi haurà servei de bar.
Nota: l'Ajuntament es reserva el dret de modificar el present programa si causes alienes obliguessin a fer-ho.

Diputació de Girona

Ajuntament de Garrigoles

Foto: Iker Urteaga