

EL PONT



Dades d'interès

Horari ajuntament

Horari d'atenció al públic
Dilluns: tardes de 16h a 19h
De dimarts a divendres: de 10 a 14h
Tel: 972 75 88 80
Fax: 972 76 09 16
ajuntament@gualta.cat
www.gualta.cat

Tècnic Municipal

Dilluns alterns, a partir de les 18h
(hores convingudes)

Consultori mèdic

Dijous: matí de 8h a 13:30h
Telèfon: 972 76 08 09

CAP Torroella de Montgrí
Carrer Doctor Molinas, s/n
Tel: 972 76 11 01

Consell Comarcal

Carrer Tarongers, 12 (Can Salamó)
La Bisbal d'Empordà
Tel: 972 64 23 10

Mossos d'Esquadra

Emergències: 112
Tel: 972 54 18 85

Bombers

Emergències: 112

Agbar

Avaries: 900 304 070
Emergències: 902 150 370
Atenció client: 934 953 540
Reclamacions: 900 405 070

Creu Roja

Torroella de Montgrí
Tel: 972 76 11 11

Índex

- | | |
|---|--------------------------------|
| 3 Editorial | 28 Informació Municipal |
| 4 La gent de Gualta
ens explica | 38 Salut |
| 12 Cultura | 41 Medi Ambient |
| 17 Esports | 42 Cuina |
| 20 Festa Major 2023 | 44 Memòria històrica |
| 22 Activitats 2024-2025 | 46 Els trucs de l'àvia |
| | 47 Festa Major 2025 |



AJUNTAMENT DE
GUALTA



Diputació de Girona

Edita: Ajuntament de Gualta
Disseny i maquetació: PuntsVolats (www.puntsvolats.cat)
Fotografia de portada: Adrià Negre
Redacció i coordinació de la revista: Anna Bofill, Gràcia Mascarreras i Adrià Negre.
Col·laboradors: totes les veïnes i tots els veïns que amb les seves aportacions de textos i/o fotos han fet possible aquesta edició.
Impressió: Prims Quer Gràfiques
Dipòsit legal: GI-1056-2001

Aquesta revista reflecteix els esdeveniments, activitats, notícies i resta de continguts esdevinguts al nostre municipi entre l'1 de juny de l'any anterior i el 31 de maig d'enguany, tret d'informacions municipals de darrera hora així com la informació de la Festa Major 2025.

Col·laboreu amb la revista

Si voleu fer-nos arribar suggeriments o escrits, podeu fer-ho a través del correu electrònic revista@gualta.cat, o d'un escrit adreçat a l'Ajuntament.

Moltes gràcies!

PASTISSERIA D'AUTORA
**L'OBRAIDOR DE
LA MARIDA**

Salutació de l'alcalde

Jaume Fontdevila Tarabal, alcalde de Gualta

Benvolgudes i benvolguts,

La Revista **EL PONT** celebra enguany el seu vint-i-cinquè aniversari, un quart de segle, que aviat és dit. En el decurs d'aquests vint-i-cinc anys, el nostre Municipi, el nostre poble, ha vist un seguit de canvis notables que, probablement, els qui hi hem viscut, tampoc hem apreciat en tota la seva dimensió, igual que no veiem com creix la mainada de casa o com nosaltres mateixos ens anem fem grans. Hi ha hagut canvis a nivell de serveis, de paisatge i, els més rellevants, a nivell de persones. En una època en què tot és efímer, començant per les moltes fotografies que fem amb els mòbils -i que després romanen en l'anomenat "núvol" sense que les tornem a mirar-, és on **EL PONT** adquireix tot el seu sentit

En aquesta efemèride, em permetreu que faci merescut esment a en Pep Collelldemont, capellà en excedència i periodista, com ell mateix alguna vegada s'ha definit, que, a finals del segle passat, va tenir la bona iniciativa de crear una revista que recollís tot allò que s'havia esdevingut als nostres pobles durant l'any. En municipis amb més gent i, en conseqüència, amb més rellevància mediàtica, aquesta tasca ja la fan, més o menys, els mitjans generalistes. Però no és així en aquesta xarxa de pobles que conformen el "país petit" que és l'Empordanet. A més a més, la petita història dels nostres pobles, de com han estat, de com són i de la gent que en cada moment històric hi ha viscut no surt enlloc, si més no tractada de la forma directa i prope-
ra que pretén fer-ho **EL PONT**. Recomano, a qui

en tingui ganes, de repassar els exemplars de la publicació, des del primer fins al que ara teniu a mans, per adonar-vos del que estic dient. Vint-i-cinc anys ja donen una bona perspectiva dels canvis que esmento. Tanmateix, és un exercici que pot ajudar, a les persones que vivim i estimem Gualta, però especialment a qui en cada moment tenim o pugui tenir algun tipus de responsabilitat pública, a entendre'l i a intentar afrontar els reptes que es plantegen. Saber d'on venim ens ha d'ajudar a entendre on som i, així, fer que Gualta, amb tots els canvis que els temps imposen, segueixi essent el poble viu que és.

Totes i tots ens hem de felicitar que **EL PONT** hagi arribat a fer vint-i-cinc anys. Però us animo, us engresco, si volem que en faci molts més, a participar-hi de manera activa, amb aportacions, amb idees, amb fotografies, amb el que considereu que hi pot aparèixer. Les aportacions de totes i tots és el fet diferencial que li dona sentit.

Acabo, com cada edició i de molt bon grat, desitjant-vos que gaudiu de la Festa Major, de tots els actes que s'han programat per a l'estiu i que totes i tots tinguem un bon any.

LA GENT DE GUALTA ENS EXPLICA



Conversa amb Alícia Grau

Dolors Pareta

Som un poble petit i ens coneixem tots. M'agrada passejar pel poble, aturar-me i saludar la gent. Sí, m'agrada xerrar... Sort d'això, he conegut molta gent que viu al poble però amb qui gairebé no ens vèiem.

També el sopar popular... I, xerrant, xerrant, amb la Mercè Salvà, m'explica que té una neta que ha estat campiona de Catalunya de tir amb arc.

Ostres, jo vull saber-ne més... i me'n vaig a casa de l'Alícia Grau Baldivieso.

Em vaig trobar amb ella i vam tenir una gran xerrada.

En començar-la, m'ha baixat el seu arc, amb la motxilla on hi porta les fletxes molt ben guardades a dins... i un bolígraf per apuntar les diferents puntuacions que fa en els entrenaments.

M'explica que un dia va anar a la festa dels castellers a Fontanilles i va poder provar el tir amb arc. I li

va agradar tant que va voler aprendre'n més coses.

I d'això ja en fa uns quants anys. Ella tenia uns 7 anys quan va començar a practicar aquest esport.

Als 10 anys ja participava en la seva primera competició, als 11 va guanyar el seu primer Campionat de Catalunya (2022) de la categoria Aleví i als 12 el seu segon Campionat de Catalunya (2023) de la categoria Sub-15.

Tot i que l'Alícia forma part del Club Arquers Esclanyà, és un esport individual i minoritari i quan hi ha competicions s'han de desplaçar molt.

Avui l'Alícia ja té 14 anys, i hauríeu de veure com m'explica el funcio-

nament del seu arc longbow.

M'explica que hi ha tres models d'arc: el longbow, el de politja i l'olímpic.

Cada model d'arc fa servir unes fletxes diferents. Ella les té de fusta, amb una punta de ferro i, a l'altre extrem, unes plomes que ella mateixa hi va posar. En dies de pluja s'ha d'eixugar molt bé perquè no agafi mala forma.

Quina sort té del seu pare, que la porta a tots els entrenaments (dos cops a la setmana)

I en Quim per fer l'espera més agradable, també, ha començat a practicar, i com no, la Valentina (la seva germana) va anar-hi tot un any.

Si jo no hagués xerrat amb la Mercè, la seva àvia, avui no us podria explicar que al poble de Gualta tenim una Arquera de Categoria, l'Alícia Grau. Enhorabona, Alícia!!!





2025
5 EL PONT

LA GENT DE GUALTA ENS EXPLICA



*Els dies 8 i 9 de juliol 2023 es va celebrar a les instal·lacions del Club de tir amb arc Tau (Tarragona) el 73è Campionat de Catalunya de tir amb arc — aire lliure. I un dels grans protagonistes de la competició va ser el Club Arquers Esclanyà, que va portar a la prova a diferents arquers i arqueres que van quallar una esplèndida actuació individual i col·lectiva. Tota una fita! La competició va acabar amb bons resultats:

Alícia Grau va quedar primera en categoria longbow aleví. Així, en aquesta temporada d'aire lliure de la lliga catalana el Club Arquers Esclanyà s'endú un total de 15 medalles; convertint-se en el segon club amb més medalles de tot Catalunya.*

El llentiscle

Salvador Tarradas

El llentiscle (*Pistacia lentiscus*) és una planta arbustiva i arbòria pròpia de les costes mediterrànies, incloses les insulars. Al segle primer de la nostra Era, el metge grec Dioscòrides, en el seu tractat de medicina (*Materia Medica*) destaca les virtuts curatives del llentiscle i ens aportà la fórmula del vi de llentiscle (*lentisci vinum*), amb propietats astringents útils per tractar els trastorns gàstrics, les diarrees i les afecions buco-dentals. A la novel·la *El comte de Montecristo*, d'Alexandre Dumas, pare, quan Edmond Dantès desembarca a l'illa de Montecristo, la descriu com un petit illot deshabitat, àrid i feréstec on tan sols s'hi veuen mates de llentiscle. Temps era temps, els boscos catalans litorals, prelitorals i interiors, eren rics en arbres llentiscles. Els seus grans troncs resinosos tenien un poder calòric superior als d'alzina i oliveira. Amb la industrialització, va arribar al màxim l'exploració dels arbres, drupes i resines: els troncs eren cremats a les xemeneies de les llars, a les fleques, en els forns de cal i vidre i, sobretot, a les carboneres, on s'obtenia un carbó més preuat que el d'alzina; l'oli de llentiscle s'emprava per l'enllumenat, domèstic i públic; de les resines contingudes a les drupes del llentiscle se'n fabricava una pasta denominada màstic (de l'anglès) que era emprada per segellar els vidres de les finestres, els empastos odontològics, col·lutoris i cremes per a les genives i dents. De tal manera que els arbres llentiscles van desaparèixer i a Catalunya només en resten dos de catalogats, un que es troba a la vora de la carretera entre Sitges i Vilanova; i un altre al terme de Torrent, al Baix Empordà. A Fontanilles també n'hi ha tres, no catalogats, camuflats i protegits enmig d'oliveres bordes. Quan tresco pels camins de Les Gavarres, Baix Ter i les conques del Daró i del Rissac, sovint em trobo gent furtiva que marxen amb furgonetes carregades a rebotir de llentiscle per vendre'ls a les empreses de floristeria. Cada cop més. Si des de la Generalitat i les corporacions municipals i supramunicipals no s'actua davant d'aquest espoli, el llentiscle arbustiu, a la curta, farà la mateixa fi que els arbres.

LA GENT DE GUALTA ENS EXPLICA

Festa de jubilació de la Conxita

Dolors Pareta



24 de febrer de 2025. Som un poble petit, però crec que de grans persones. Tenim un transport escolar públic que porta molta mainada i no tan mainada a l'escola i a l'institut de Torroella.

L'any 1999 es va tancar, definitivament i fins ara, l'escola de Gualta, ubicada en el que ara és el local social, per manca de mainada.

La meua filla, la Núria, amb 2 anys, la portava a la plaça del poble a l'hora del pati per jugar amb les nenes i nens de l'escola. I en fer els 3 anys, amb l'escola tancada, va haver de comen-

çar l'escola a Torroella. I quina sort del transport escolar!!! La portava a la parada del bus, en companyia de molta altra mainada, una parada que aleshores era a la Creu de la plaça Catalunya. I ens va explicar que tenien una nova monitora al bus, també molt trempada.

La Conxita Ferrer va començar a fer

aquest trajecte l'any 2007 i no va triar gens ni mica a guanyar-se l'estima de tot el "passatge".

El desembre del 2024 es va jubilar i ens ha deixat molts bons records. Tan gran és l'estima que s'ha guanyat, que les mares que avui porten les seves filles i fills a la parada del bus, li van voler fer una festa de comiat i agraïment.

Per això van preparar, amb les mares, pares, àvies, avis i altres familiars que els acompanyen fins al bus, un berenar. Tothom va preparar alguna cosa, no hi va faltar de res, amb menció especial al té de la Mina!

I sense que la Conxita ho sabés, ens hi vam afegir mares i algunes d'aquelles nenes, avui noies, que ha tingut en el decurs de tot aquest temps. Va ser un acte, una trobada, una festa molt emotiva.

La mainada, amb els seus dibuixos, regals, flors, obsequis en general, li van fer saber que mai l'oblidaran.

La Conxita, tanmateix, ens va explicar el seu inici: "Com passa el temps... veient el jovent com creix!!! La ruta era molt més llarga. Això vol dir que hi havia més mainada en els pobles: Sant Iscle, Parlava, Foixà, Ruplà, dels grans que anaven a l'institut... Us en recordeu que us avisava per tirar pa-



LA GENT DE GUALTA ENS EXPLICA



pers... fins a tres cops? Els grans tapeu-vos les orelles!! Un dia el xofer, que sovint era en Rossendo, va haver de parar el bus.

Tots els alumnes havien de portar el carnet del bus. I jo havia de passar llista cada dia.

Els de P3, P4, P5, en arribar al col·legi al matí, un cop baixats del bus, s'agafaven a una corda i cap a classe.

Sempre ha estat una gran responsabilitat. Amb els més petits, fins a arribar a la classe, havia de tenir 12 ulls, un per cada nena i nen. No rieu, no!!! Algun dia no arribaven els 12 a classe, es quedaven al pati de l'escola i jo ben enrabada... apa, a buscar-los. I cap a classe o cap al bus, si era de tornada a casa."

Us hauríeu d'imaginar els ulls de la Conxita com brillaven, recordant tots els moments viscuts.

Aquí us deixem un resum de totes les fotografies fetes aquell dia de festa al local polivalent de Gualta, on ara hi ha la parada, una mica més amunt que l'antiga a la Creu.

Gràcies, Conxita, per tot!!!!
Mai m'hagués pogut imaginar que en jubilar-me de monitora del transport escolar em trobés amb tan grata sorpresa com ha estat el retrobament amb antics alumnes que havia portat amb el transport escolar i, amb els que portava actualment i amb els seus pares i mares, i retrobar-me a la festa sorpresa que m'havien preparat al local polivalent de Gualta. La

meva alegria i satisfacció personal de l'agraïment dels alumnes i familiars d'aquests no poden amagar el meu orgull personal de haver fet la meva feina amb il·lusió durant tots aquests anys treballats i amb totes i tots vosaltres.

Moltes gràcies pel reconeixement a la meva persona, ja que em va fer emocionar i plorar per trobar-me amb tots/es vosaltres.

Repeteixo, MOLTES GRÀCIES per tot i sempre estareu al meu pensament i al cor.

Conxita Ferrer

De part de totes i tots els alumnes i familiars que hem compartit aquests anys, GRÀCIES CONXITA per la teva dedicació i la feina feta!!!



Laia Tarradas: “A Catalunya i a Espanya som pioners en l’elaboració dels PAESC”

Revista alcaldes.eu

Ecoserveis promou una comunitat de pràctica a partir d’un pilot amb dos municipis catalans. Amb el Pacte Verd, Europa, i els municipis, van adquirir el compromís de reduir les emissions i de promoure la transició energètica amb l’horitzó 2050. Lamentablement, els requisits són exactament els mateixos per a les grans ciutats que per als pobles petits, i això dificulta les coses. En parlem avui amb Laia Tarradas, d’Ecoserveis.

Per tal de situar-nos: quina mena d’organització és Ecoserveis i quina activitat fa?

Nosaltres som una entitat sense ànim de lucre que treballa des de fa 30 anys amb l’objectiu d’apropar l’energia al conjunt de la ciutadania. Durant molts anys, la nostra feina ha tingut a veure amb molts projectes locals, amb una vinculació estreta amb l’Ajuntament i la Diputació de Barcelona, i amb algunes altres diputacions. Havíem participat també en projectes europeus, però sempre de manera complementària a l’activitat principal.

Des de fa uns anys, però, hem començat a col·laborar molt més estretament en projectes de recerca d’abast europeu, com ara l’ENTRACK.

“Som una entitat sense ànim de lucre que treballa des de fa 30 anys per apropar l’energia al conjunt de la ciutadania”

A la web d’Ecoserveis hi diu que l’ENTRACK és un projecte que donarà suport als municipis rurals mediterranis en el co-disseny de plans energètics factibles, ambiciosos i justos. Què vol dir?

El Pacte Verd (o ‘Green Deal’) europeu va deixar clara la necessitat d’accele­rar la transició energètica al continent. I, per aconseguir-ho, es van plantejar una sèrie d’exigències que tots els municipis han d’acomplir, amb independència de si són rurals o no, o del seu nombre d’habitants o dimensió.

Els municipis són clau per aconseguir la neutralitat climàtica el 2050.

Així és. Però nosaltres pensem que són unes exigències massa homogènies. I que la conseqüència és que no es tenen prou en compte els recursos econòmics o tècnics que tenen els ajuntaments més petits.

“Les exigències de transició energètica envers els municipis són massa homogènies. No es tenen prou en compte els recursos econòmics o tècnics dels ajuntaments més petits”

Té sentit.

El projecte ENTRACK vol ajudar tots els ajuntaments a participar activament en la transició energètica. I una àrea concreta de treball és la d’identificar quins documents estratègics (és a dir, quins plans d’acció per a l’energia sostenible i el clima, o PAESC) tenen aquests municipis al damunt de la taula, quines accions els manquen i de quina manera entenen i apliquen les que tenen.

I un cop s’han identificat, què es vol fer?

El projecte vol ajudar els ajuntaments a fer-se’ls seus, i els materialitzin, tot enfocant-los al territori. A donar-los una mirada social i que els orientin a la ciutadania. En definitiva, vol ajudar els ajuntaments a millorar la governança d’aquests plans i compromisos.

Com és que l’ENTRACK s’adreça especialment a municipis rurals, i no pas a tots els municipis?

Per respondre a això, he d’explicar-vos primer com funciona el procés.

Endavant.

Els PAESC són de tipus voluntari. Tots els municipis que ho vulguin poden signar el Pacte de les Alcaldies i adquirir el compromís de redactar-ne un. L’objectiu és que cada municipi redueixi en un 55% el volum de les seves pròpies emissions, amb l’horitzó 2050.

I, una vegada s’han compromès a redactar el PAESC, els ajuntaments comencen fent una anàlisi dels propis inventaris i, seguidament, accedeixen a un catàleg d’accions que poden fer. Les diputacions els el fan avinent. Allà s’hi indica un conjunt de mesures i accions, i quines d’elles disposen de subvencions.

“L’objectiu és que cada municipi redueixi en un 55% el volum de les seves pròpies emissions, amb l’horitzó 2050”

És una mena de llista de feines a fer per aconseguir l’objectiu.

La qüestió és que les mesures i accions disponibles són les mateixes per a l’Ajuntament de Barcelona que per a un poble de 80 habitants. Tots dos han de reduir les seves emissions en un 55%, sí. Però està clar que l’impacte de les emissions de l’un i de l’altre no és el mateix.

En canvi, en la pràctica, se li demana al petit municipi que faci els mateixos esforços que a la ciutat de Barcelona. Se li diu, per posar un exemple, que elimini el 70% de la seva flota de vehicles particulars.

En un municipi de 80 persones, envellit i sovint aïllat, com es fa això?

Aquesta és, precisament, la realitat

que volem posar al damunt de la taula... Per què se'ls ha de demanar el mateix als uns i als altres? Per què han d'assumir tantes accions i mesures per reduir les emissions? No seria millor plantejar-ho d'una altra manera?

Per què se'ls ha de demanar el mateix als uns i als altres? Per què han d'assumir tantes accions i mesures per reduir les emissions? No seria millor plantejar-ho d'una altra manera?

Sembla que sí.

Nosaltres creiem que cal ajudar els municipis petits a trobar una o dues mesures que tinguin realment sentit, que siguin eficaces, i que puguin implementar amb tranquil·litat i amb els recursos necessaris.

Des del principi del projecte hem entrevistat diversos ajuntaments. I, quan els esmentes el PAESC, et diuen que ho veuen impossible: "Al catàleg hi ha 80 accions, i en tenim tres de fetes i dues d'iniciades, però pel que fa a la resta, no les entenem, o no tenim els diners", et diuen.

I això els fa sentir frustrats, potser.

Però nosaltres els diem que ja es poden felicitar per haver-ne iniciat cinc. Que un municipi molt petit hagi posat en marxa mesures com ara la instal·

lació de punts de recàrrega elèctrica, o llenyers comunitaris per a la gent que no pot emmagatzemar la llenya a casa, o hagin establert un sistema de busos a demanda, és una gran fita. Què més se'ls pot demanar? Tot el que ja han fet demostra que ja han fet la transició energètica!

"Que un municipi molt petit hagi posat en marxa cinc mesures és una gran fita. Què se'ls pot demanar més? Ja han fet la transició energètica!"

Del que diu vostè, es desprèn que ja hi ha molts municipis que han anat implementant mesures del PAESC.

Doncs sí. És l'habitual. Fins i tot els municipis més petits reben ajuts econòmics i tècnics de les diputacions per a la redacció dels plans. I hi ha persones tècniques, i oficines de transició energètica, que s'adrecen als municipis i que els expliquen totes les mesures disponibles als documents PAESCS. També els donen orientació i ajuts per a aspectes específics, com ara la redacció de memòries tècniques, processos participatius, etc.

I quines, d'entre totes les mesures disponibles, són les més habituals?

La majoria dels municipis estan decantant-se per instaurar comunitats

energètiques locals. Aquesta és una de les grans prioritats de les agendes polítiques de les diputacions.

A banda, un tema que preocupa molt, però que costa molt d'adreçar és el de la mobilitat sostenible.

"La majoria dels municipis estan decantant-se per instaurar comunitats energètiques locals"

Per què?

Perquè a les zones rurals costa molt trobar receptes d'èxit que ajudin a reduir el nombre de vehicles particulars, o a substituir-los per línies de transport públic. De vegades, ho aconsegueixen fer, però les línies queden infrautilitzades.

Nosaltres creiem que manquen molts més estudis previs de les necessitats ciutadanes. Cal entendre més bé com funcionen els serveis actuals des del punt de vista dels serveis comarcals i de les empreses que els gestionen.

"A les zones rurals costa molt trobar receptes d'èxit que ajudin a reduir el nombre de vehicles particulars, o a substituir-los per línies de transport públic"

LA GENT DE GUALTA ENS EXPLICA

Ecoserveis està portant a terme un pilot vinculat a l'ENTRACK a Catalunya. En quins municipis?

Gombrèn, a Girona, i Sant Quirze de Besora, a Barcelona. És un projecte interessant perquè implica dues diputacions diferents.

I què és el que treballen amb ells?

Nosaltres ajudem aquests municipis a fer que s'empoderin respecte els PAESC. Per exemple, els ajudem a recollir les dades que necessiten obtenir i estudiem la manera en què hi treballen. I, de manera trimestral, organitzem un grup de treball regional que integra representants dels dos ajuntaments, així com alguns altres actors rellevants: consells comarcals, diputacions, agències de desenvolupament, grups d'acció local, l'agència local d'energia d'Osona i entitats del tercer sector.

En aquesta taula de treball "deconstruïm" els documents que tenim sobre la taula i els analitzem per estudiar de quina manera portar-los a terme. Ho fem des d'una perspectiva multinivell i multigovernança, en la que estudiem qui es pot fer responsable de què, i a qui han d'anar a demanar ajut els municipis en cada cas.

A més, també ens serveix per a ajudar a prioritzar les accions. Els mateixos municipis són conscients que no totes les accions del PAESC es poden implementar a la vegada, de manera que cal veure quines d'elles tenen un major impacte i sentit en cada municipi.

I aquesta experiència pilot tindrà continuïtat, o un abast més ampli?

Tota la informació i aprenentatges d'aquest pilot el voldríem oferir a la resta de municipis de Catalunya i Espanya, sí. Per aquest motiu hem creat una comunitat de pràctica, de la que volem fer la màxima difusió.

"Volem oferir tota la informació i aprenentatges del programa pilot a la resta de municipis de Catalunya i Espanya. Ho farem a través d'una comunitat de pràctica"

En què consisteix aquesta comunitat de pràctica?

És un espai d'intercanvi d'experiències. Té un format bàsicament virtual i s'articula a partir de webinaris i trobades en línia de dues hores i caràcter recurrent. Ens agradaria que hi participessin municipis del mateix perfil, així com altres consells comarcals, diputacions i agències que els acompanyen. És una manera de mostrar a tothom la importància de treballar en grup.

A més, tots els aprenentatges els estem convertint en materials didàctics i eines que estaran a l'abast dels municipis que hi participin.

I Ecoserveis, com a organització sense ànim de lucre, quin paper juga en tot això?

La nostra és una figura de mentoratge. Coordinem sessions de treball amb els actors, pensem en la dinamització de les sessions de treball, procurem que les reunions siguin co-creatives...

Canviant de tema: pel seu coneixement, en quin nivell es troben els municipis catalans en relació amb els europeus, pel que fa a transició energètica?

Per l'experiència de l'ENTRACK, crec que ens hauríem de felicitar. A Catalunya i a Espanya som pioners en l'elaboració dels PAESC. La crida del Pacte de les Alcaldies no sembla haver tingut gaire ressò en països com ara Portugal, Itàlia o Grècia.

En canvi, aquí, veiem que la majoria

de municipis tenen PAESC o que estan en fase d'elaborar-los. A més, els actuals PAESC són més complets que els que es van elaborar en la convocatòria del 2020. Aleshores estaven més encarats a proveir els municipis d'equipaments com ara l'enllumenat públic, les calderes de biomassa, les plaques solars..., però ara, a més de tot això, hi ha més conceptes vinculats a l'adaptació al canvi climàtic i a al pobresa energètica.

Igualment, en l'anterior convocatòria, l'objectiu fixat de reducció d'un 20% de les emissions. Ara és del 55%. La majoria dels ajuntaments ja han fet molta feina.

"La majoria dels ajuntaments ja han fet molta feina"

Com a visió general: amb quines dificultats es troben els municipis a l'hora de conduir la seva transició energètica?

Com us deia, les accions que proposen els documents estratègics estan molt pensades per a les grans ciutats. I, en canvi, als municipis petits les mesures costen molt d'encaixar.

Si a Barcelona fas una crida per reduir l'ús del vehicle particular, saps que existeix una molt bona infraestructura de transport públic que ho facilitarà molt. Però en un municipi rural, aïllat, allunyat d'escoles i hospitals de referència, no es pot pretendre que l'ús del vehicle particular es redueixi. I, fins i tot si aconsegueixes tenir més infraestructura de transport públic, no és fàcil que tingui gaires usuaris.

Quelcom invers passa en termes de residus: a les ciutats és molt difícil pensar en la recollida porta a porta. En els petits municipis, en canvi, les solucions s'integren amb èxit.

Perfil de Laia Tarradas

Laia Tarradas és ambientòloga, especialitzada en desenvolupament sostenible. És consultora energètica d'Ecoserveis des de fa cinc anys i s'ha focalitzat en la transició energètica en l'entorn rural. Es va graduar en Ciències Ambientals a la Universitat de Girona i es va especialitzar en Desenvolupament Sostenible a la de Barcelona, i al centre CEI International Affairs. A Ecoserveis treballa en projectes de drets energètics, eficiència energètica, pobresa energètica i desenvolupament sostenible. Entre ells, l'ENTRACK promogut per la Unió Europea, que busca donar suport als municipis rurals mediterranis per al co-disseny de plans energètics factibles, ambiciosos i justos per a la transició ecosocial.

"Laia Tarradas: 'A Catalunya i a Espanya som pioners en l'elaboració dels PAESC'", [alcaldes.eu](https://www.alcaldes.eu/laia-tarradas-a-catalunya-i-a-espanya-som-pioners-en-l-elaboracio-dels-paesc/), 29 de maig de 2024.

Les noies del nostre poble!!!

Dolors Pareta

Amb el seu permís, us les presento

Rosa Brancós. Té 92 anys. Nascuda el 1933 a Verges, amb 1 anyet va venir a viure a Gualta, on s'hi va estar fins l'any 1958 que es va casar i es va establir a Torroella.

Berta Feliu. Té 83 anys. Va néixer a Sant Sadurní de l'Heura. L'any 1962 es va casar amb un noi de Gualta i aquí es van establir.

Maria Serra. Té 84 anys. És gualtenca de naixement, filla de Can Beltramón.

Rosa Serra. La germana de la Maria, té 81 anys. També gualtenca de naixement.



Foto de Maria Àngels Masó

Lourdes Amer. Té 84 anys. Va néixer a Galícia i, als 21 anys, es va casar i va venir a viure a Gualta.

Pepita Brancós. La germana de la Rosa. Té 89 anys i ja és nascuda a Gualta, on es va casar i s'hi ha estat tota la seva vida.

Cati Jaime. Té 88 anys. Va néixer Gualta, a Can Maliu. Gualtenca de tota la vida.

Pepita Vives. Té 80 anys. És nascuda a Terrassa. En casar-se va venir a viure a Gualta. Actualment viu a Ullà.

Núria Nadal. Té 88 anys. Nascuda a Palau-Sator. L'any 1963, en casar-se, també va venir a viure a Gualta.

Un grup de dones que un bon dia es van animar, unes a les altres, per retrobar-se. La pandèmia del 2020 les va fer tancar a les cases, amb conseqüències de pèrdua d'agrupament amb les nostres veïnes i veïns.

Si no ho sabeu, entre elles es trobaven en una casa i feien grup per jugar a cartes. Siuuu, hi ha molt bones jugadores. Un d'aquests punts de trobada, on hi havia molta afició, era a casa de la Lola Muriscot. Més d'un dia hi havia anat amb la meva sogra (la Maria). Allà també hi celebraven berenars per celebrar sants i aniversaris. A l'estiu tenien la porta del carrer oberta i era molt maco passar i saludar-les. Unes altres també es reunien a casa de la Pepita Cendra (que avui ja té 101 anys) per jugar a cartes. Aquestes enca-

ra s'hi continuen reunint i continuen anant a celebrar tots els seus aniversaris i sants.

La Covid i les absències, però, ho van interrompre tot. Va ser la idea i la insistència d'alguna d'elles que va fer que es recuperessin aquelles trobades. En un altre format, això sí, com veureu.

Sí, ens hem de tornar a trobar!, es van dir. Quina sort de tenir un local social al poble, diuen. Van començar a anar-hi els divendres a la tarda a posar-se al dia de tot i aprofitaven per

fer-hi un mossec; també els diumenges a fer el seu toc i la seva xerrada. I així ho continuen fent. Ara, tanmateix, amb l'obrador de la Marida, tenen dos punts de trobada i es reuneixen, en un o altre, els divendres a la tarda per xerrar i explicar-se moltes coses... i aprofiten per fer un berenar-sopar. Encara que en falli alguna, no deixen de trobar-se totes les que poden aquell dia, que solen ser la majoria. Malgrat que no totes viuen a Gualta, totes tenen el nostre poble al cor.

I permeteu-me dir, elles ja ho saben, que ha estat un goig per a mi compartir amb elles el temps que ens ha calgut per a preparar aquest humil i molt merescut homenatge. Per molts anys!!!

Recomanacions literàries

M. Teresa Calabús / Llibreria El Cucut / Torroella de Montgrí

Benvolguts!

Ens plau parlar-vos dels llibres que més ens han agradat aquest any, tot i que és molt difícil triar entre tots els que es publiquen.

Farem una selecció pensada per diferents edats, encara que la capacitat lectora és diferent en cada persona i no cal fer-ne gaire cas.



Pels més petits, ens ha agradat molt un llibre en pàgines de cartó on hi ha animalets que van sortint a mesura que giren pàgina. Té un dibuix molt divertit i bufó.

Què és Això?

de Tristan Mory
editat per Combel

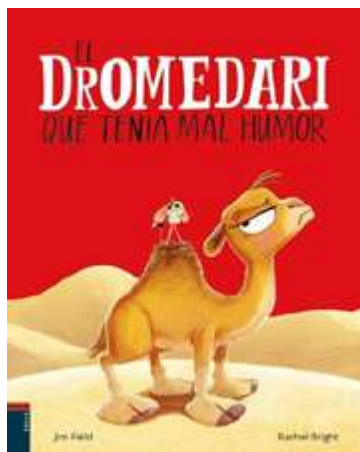
Quan la mainada va a dormir, si a la família hi ha el bon costum d'explicar un conte, decidir-se per un àlbum il·lustrat va molt bé. No són gaire llargs i les imatges acompanyen el text aconseguint una obra preciosa.

Us en recomanem tres:



La Berta i jo
de Beatrice Alemagna
editat per Combel.

És, a parer de l'editorial, el primer conte que es dedica a una crosta. La Berta és la crosta que té al genoll la nostra protagonista. Viuran gairebé tot un estiu juntes.



El dromedari que tenia mal humor
de Jim Field i Rachel Bright,
editat per Baula.

Aquest àlbum ha fet les delícies de tothom. Un cadell de dromedari té molt mal humor i ningú aconsegueix animar-lo. Explicat en rodolins, veurem com i qui aconsegueix animar-lo.



Les veus de la muntanya
de Marta Masó i Laia Giménez
editat per Edicions Sidillà

Amb el subtítol Llegendes catalanes per tornar a la natura, Sidillà ens ofereix una obra elegant amb una il·lustració moderna i un text que ens transporta a l'imaginari català. Adient per a totes les edats.



La memòria dels catalans

dirigit per Borja de Riquer,
editat per Edicions 62

En la secció de no-ficció, volem destacar l'últim llibre que ha coordinat i dirigit el mestre Borja de Riquer, La memòria dels catalans, editat per Edicions 62. Si voleu conèixer qui som els catalans, la nostra història, la nostra identitat, les tradicions, la música, l'arquitectura, la literatura, etc. No podeu deixar-vos perdre aquest llibre.

A la secció de narrativa hi ha tanta novetat, que hem optat per explicar-vos quins són els tres títols finalistes del Premi Llibreter. Ara, mentre preparem aquest article, els llibreters estem votant. El resultat es donarà la segona quinzena de juny. Tots tres són obres molt bones que mereixen rebre el Premi.



Només terra, només pluja, només fang
de Montse Albets,
editada per Periscopi.

Una dona amb el seu nadó s'instal·la a la casa pairal on no hi viu ningú. Busca la solitud, però en un poble petit els veïns no respecten la intimitat. A vegades, però, això és una sort.



Les petites vampires
de Maria Guasch,
editat per l'Altra editorial.

Tenim a les mans una obra que la crítica literària ha batejat de gòtica. Entrarem en un poble petit, amb personatges inquietants i actituds contradictòries que us portaran a un desenllaç sorprenent.



La mort de l'altre
de Teresa Ibars,
editat per Comanegra.

Obra de difícil classificació. Arran de la malaltia terminal del seu company que comparteix habitació d'hospital amb un jove senegalès, l'autora reflexiona sobre la mort amb un estil elegant i sense floritures.

Esperem que, entre totes les obres, en trobareu alguna que us cridi l'atenció i us faci passar una estona agradable. Mentrestant, passeu una molt bona Festa Major!!

Música per compartir: Postromanticisme

David Granato

Lectors i lectores del Pont de Gualta, un altre any, una nova revista i la nostra Festa Major.

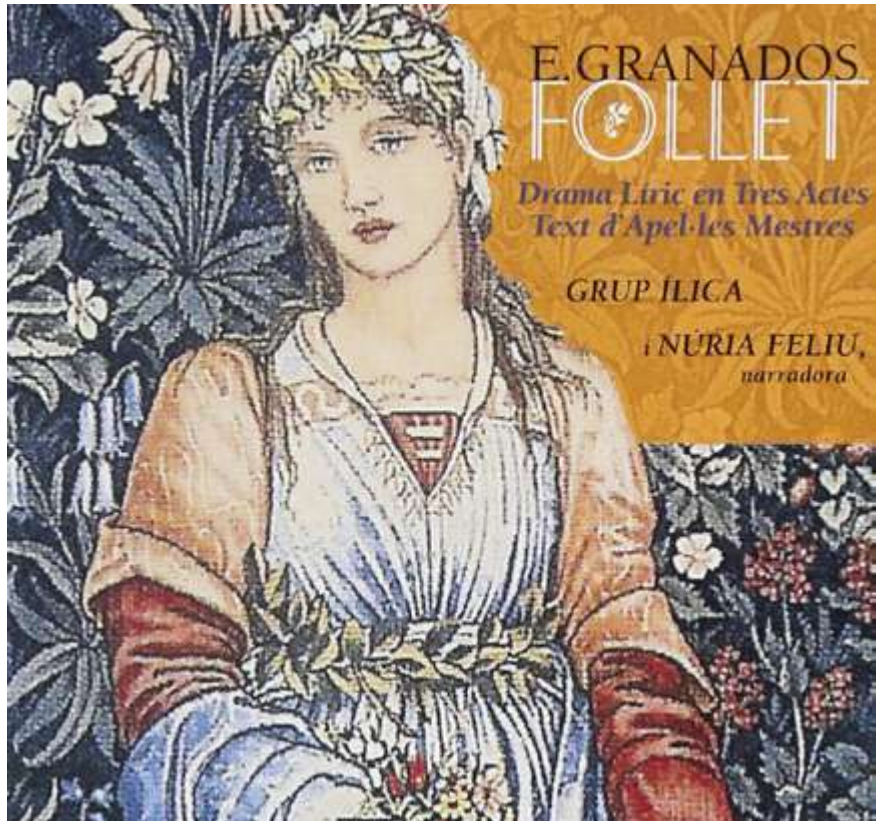
En aquest breu recorregut per la història de la música que fem revista rere revista, ara voldria centrar-me en el període del postromanticisme, tot recomanant algunes de les peces imprescindibles i grans obres mestres que potser no coneixeu —o potser sí—, però que ara podeu aprofitar per escoltar i, si feu algun dia de vacances, les podeu sentir i gaudir com jo les he sentit i gaudit al llarg dels anys.

Com ja us vaig comentar a la revista passada *Música per compartir...* la meua banda sonora per a totes i tots, per poder abandonar-se, somiar, relaxar-se, meditar, excitar-se, reflexionar o, simplement, contemplar, escoltar i, potser, emocionar-se.

El període del postromanticisme abasta aproximadament des de finals del segle XIX fins a principis del segle XX i representa una etapa de transició i experimentació en la història de la música occidental. Aquesta etapa ve marcada per una intensitat emocional i una expressivitat més lliure que el Romanticisme clàssic, del qual vam parlar l'any passat a la revista. Els compositors buscaven noves formes d'expressar les seves emocions i idees.

El postromanticisme va sorgir com una evolució natural del Romanticisme, però també com a resposta a les noves corrents artístiques i tecnològiques que es van desenvolupar a finals del segle XIX. La música d'aquesta època es caracteritza per una major intensitat emocional, un llenguatge harmònic més complex i una tendència a l'expressió personal i subjectiva. Compositors com **Gustav Mahler** o **Richard Strauss** van ser figures claus d'aquest període, destacant per la seva capacitat per crear obres plenes de dramatisme i profunditat emocional.

Va ser també la porta d'entrada a



El Follet, d'Enric Granados

una nova estètica, un nou paradigma que explotaria al segle XX amb tots els "ismes", dels quals en parlarem en una altra ocasió. Va ser el període justament anterior al que s'anomenaria "l'aparició de les avantguardes", com l'impressionisme i l'expressionisme, també amb recerques molt expressives, sovint intenses, expansives i emocionalment carregades, que porten els ideals romàntics fins a l'extrem.

Trets que podem trobar en aquesta música serien la gran orquestració i les formes simfòniques expansives (pensem, per exemple, en la "Simfonia dels mil", la vuitena simfonia de Mahler, estrenada el 1910, amb quantitats ingents d'intèrprets a l'escenari —el 1916 es va estrenar als Estats Units d'Amèrica amb 1.068 músics entre cors i orquestra...). També hi trobem intensitat emocional i espiritual, harmonia rica amb transicions cap a l'atonalitat, i

sovint influències de la literatura, la filosofia (**Nietzsche**, per exemple) i idees metafísiques. Molts compositors també experimentaven amb elements de la música folklòrica i popular com a font d'inspiració, amb exotisme i llibertat creativa.

A Catalunya, la música del postromanticisme va tenir una presència significativa, amb compositors que van buscar reflectir la seva identitat cultural a través de la seva obra. Un dels noms més destacats és **Enric Granados** (1867-1916), qui va fusionar les melodies populars catalanes amb un llenguatge harmònic avançat, creant peces plenes de lirisme i sensibilitat, com la seva petita òpera *El Follet* i la seva obra per a piano. Un altre compositor rellevant és **Isaac Albéniz** (1860-1909), vinculat també a tot el moviment pictòric i literari de **Casas**, **Rusiñol**..., i conegut principalment per les seves composicions



Enric Morera i Viura

per a piano, que evocuen els paisatges i la cultura de Catalunya i Andalusia. La seva obra *Iberia* és un exemple clar de com la música va incorporar elements folklòrics i moderns per crear un llenguatge musical propi.

Falla, Felip Pedrell, Enric Morera... grans autors que abraçaven una llibertat que obriria les portes a tota una nova manera d'entendre la música i l'art.

Voldria fer-vos una petita guia que podeu aprofitar per escoltar i gaudir aquest estiu o... sempre.

Bona Festa Major !!!

Aquí us deixo
un codi QR per
accedir a una llista
d'Spotify...



Gustav Mahler

Llista d'audició – Postromanticisme

Internacionals

Gustav Mahler

Simfonia núm. 5 – Adagietto

Elegíac i intens, usat a "Mort a Venècia".

Richard Strauss

Also sprach Zarathustra

Famosa obertura, profundament filosòfica.

Amy Beach

Gaelic Symphony

Riquesa harmònica amb influències celtes.

Alexander Scriabin

Poem of Ecstasy

Culminació mística i exuberant.

Edward Elgar

Enigma Variations – Nimrod

D'una noblesa continguda i commovedora.

Jean Sibelius

Finlandia

Patriotisme i espiritualitat nord-europea.

Alma Mahler

Lieder com Laue Sommernacht

Cançons líriques, emotives i molt íntimes.

Catalans i catalanes

Felip Pedrell

Excelsior

Considerat el pare del nacionalisme musical català.

Enric Granados

Goyescas

Piano expressiu, refinat i profundament líric.

Isaac Albéniz

Iberia

Virtuosisme pianístic amb aroma andalús.

Eduard Toldrà

Vistes al mar

Per a quartet de corda, delicada i impressionista.

Frederic Mompou

Cançons i danses

Minimalisme poètic i espiritual.

Maria Teresa Garrigosa

Cançons líriques

Recuperació del llegat vocal femení català.

Arts plàstiques

Dolors Pareta



Salvador Tarradas



Pàdel Gualta, esport i diversió en un entorn natural excepcional

GC Sports

El Centre de Tecnificació de Pàdel GC SPORTS és un club de pàdel que gestiona l'empresa GC SPORTS&EVENTS SL

En un paratge natural i únic trobem les instal·lacions del Pàdel Gualta, un espai ideal no només per a la pràctica esportiva sinó també per al foment del contacte social. I és que el Pàdel Gualta està preparat per acollir incentius d'empresa amb els seus treballadors, actes de presentacions socials, festes d'aniversari i qualsevol esdeveniment que es desitgi, ja que el seu equip s'adaptarà sempre al gust i les necessitats del client. Tot plegat, és un excel·lent binomi d'esport i natura a peu del Montgrí. L'entorn natural és únic, ja que està situat al Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter.

Es pot gaudir d'una jornada memorable per a empreses, escoles i grups en unes instal·lacions gestionades per GC Sports & Events SL. Un altre dels seus incentius és l'escoleta de pàdel al Centre de tecnifi-



Instal·lacions del Centre de Tecnificació de Pàdel GC SPORTS

cació del pàdel GC Sports del Pitch&Putt. Disposa de 4 pistes i horaris a convenir per a practicar un esport que cada vegada guanya més adeptes i atrapa a tothom.

Posa't en contacte amb el centre per conèixer millor totes les opcions que tens al teu abast i no dubtis a combinar unes hores o una jornada d'esport, lleure i diversió.



**FERRETERIA
BATLLE**

Pintura Bricolatge Parament

Plaça de l'Església, 10
17258 L'Estartit
Tel. 972 750 351

Avda. Francesc Macià 10-12
Pol. Ind. Ctra L'Estartit
17257 Torroella de Montgrí
Tel. 972 755 561

www.ferreteriabatlle.com
info@ferreteriabatlle.com



ESPORTS - PITCH AND PUTT

Pitch and Putt a Gualta

Pitch & Putt

El 2024 serà recordat al **Pitch & Putt de Gualta** pel gran èxit de l'equip dels més petits, **Gualta Juvenil**. I és que, per primer cop, es van proclamar campions del **Rànquing Juvenil de Catalunya**, superant equips com Can Cuyàs o P&P Badalona. En els darrers anys, s'ha anat construint un equip per lluitar entre els millors, i el 2023 no es va poder guanyar després de perdre el desempat en el darrer dia. Tard o d'hora havia de passar. La mainada està guanyant protagonisme, i això revitalitza el camp. Molts dels mateixos nois i noies també coincideixen en els **Gualta Tramuntana Kids**, equip que competeix en el **Campionat de Catalunya per Equips**. I van com un coet, amb l'ascens aconseguit de 4a a 3a Divisió al 2024 i la gran arrencada del 2025, que els situa com a fermes candidats al segon ascens. Falta consolidar-ho.

Gualta Hotel Santa Anna l'Estartit

El millor equip de Gualta, format per un grup molt experimentat, va tornar a competir entre els millors de Catalunya, acabant 5è a la 1a Divisió. La baixa per lesió de Fernando Cano durant gran part de la temporada els va passar factura, però sempre

acaben lluitant fins al final. En la Copa Catalunya a Lloret van ser 3r, després d'eliminar Badalona als quarts de final, perdre contra Franciac en semifinals i imposar-se a Roc3 pel bronze. Al 2025 van acabar en sisè lloc després de sis proves.

Gualta Baix Empordà

A la 2a Divisió (grup Est), Gualta Baix Empordà ha començat fort al 2025, segon després de cinc jornades i postulant-se com un dels equips que lluitaran per tornar a l'elit. Però no serà fàcil. Al 2024 es van quedar a terra

de ningú i mai van trobar prou consistència per consolidar el retorn a l'elit. L'estructura es manté molt semblant amb el canvi d'any, amb els germans Fuster (Marta i Xicu), Ruben Parreño, Marc Dalmau, Soraya Lassal...

Gualta El Ter

Pere Giol continua com a capità d'un equip que l'any passat es va quedar a mitja taula del grup Est de la 3a Divisió i que en aquest 2025 es troba en posicions d'ascens. Aconseguiran pujar de categoria? Una de les raons de la

millora és el pas endavant dels seus elements més joves: Isma Díaz i Albert Giol. Hauran de lluitar fins a la darrera jornada per aconseguir el preuat premi. La qualitat de Sabine Sandford pot acabar essent clau.

Gualta Tramuntana

Després d'un 2024 acabant en el 12è lloc, l'equip de David Aballanet mira més amunt que avall després de les cinc jornades disputades en aquest 2025. Marc Devesa està essent clau en aquesta millora, sense obli-

dar Quim Masos o Jordi Triador. Sembla que estan a l'ombra dels Gualta Tramuntana Kids, però tenen prou qualitat per competir fins a la darrera prova per l'ascens a 2a. No serà fàcil, però.



Gualta Hotel Santa Anna l'Estartit



Gualta Baix Empordà



Gualta El Ter



Gualta Tramuntana



Dropats de Gualta

ESPORTS - PITCH AND PUTT



Gualta Tramuntana Kids

Dropats de Gualta

El seu debut a la 3a Divisió no va ser el somiat (16è de 18 equips), però es van acabar quedant a la categoria per decisió de la Federació Catalana (alguns equips de 4a no van pujar). Amb aquests mesos

d'experiència, el bloc capitanejat per Fede Tejedor ha fet un pas endavant en aquest 2025 i es troben a la zona tranquil·la. Carles Millan és el líder sobre el terreny. La permanència està a tocar.

Gualta Tramuntana Kids

Han estat els grans protagonistes els darrers mesos entre els equips de Gualta. Martí Artigas ha sabut construir un bloc basat en els més petits, i aquests han tallat el bacallà aconseguint l'ascens a 3a Divisió. Lluny de conformar-se, en aquest 2025 han co-

mençat com un coet i estan a un pas de sumar el seu segon ascens consecutiu. La incorporació del golfista professional Pol Bech, professor de molts d'aquests nens a l'Empordà Golf, ha posat la rúbrica.



Fem Gualta

Fem Gualta

El representant de Gualta a l'Interclubs Femení, concretament al grup Est, va finalitzar el 2024 en la quarta posició. Les Albareda, Maisongrosse o Almarça estan protagonitzant un molt bon

2025, posicionades en el tercer lloc després de cinc jornades. Només Mas Nou Femení i Les Olewer de HCP1 han obtingut millors resultats que elles. Podran mantenir aquesta línia fins al final?

Gualta Juvenil

Impressionant 2024, amb els més petits de Gualta guanyant per primera vegada el Rànquing Juvenil de Catalunya. La millora d'aquest grup ha estat espectacular i han entrat amb força a l'elit del nostre país. Cal esmentar-los a tots: Nil Artigas, Emma

Artigas, Txell Alós, Lola Cabanes, Martí Luja, Hugo Otero, Yannik Sastre, Clara Martínez, Biel Cabanes, Isaac Mayolas, Pau Sureda i Ali Laazani. Moltes felicitats!



Gualta Juvenil



COMERCIAL DARÓ

C/ Major, 65 Gualta Tel: 972758882 e-mail: comercialdaro@comdaro.cat

Sanitat i Nutrició Animal

La Festa Major 2024 en imatges

Gualta Festa Major 2024

Dimarts
30
juliol

12:00h **Ofici Solemne**
en honor als patrons Sant Abdó i Sant Senèn

tot seguit **Sardanes** amb
La Principal de La Bisbal
Vermut a la plaça Major

19:00h **Concert i ball** amb
La Principal de La Bisbal

Dimecres
31
juliol

12:00h **Missa**
en honor a la Mare de Déu de la Salut

19:00h **Concert i ball** de fi de festa amb
Cafè Trio a la Plaça Major

 **AYUNTAMIENTO DE**
GUALTA
Gualta de Festa

 **Gualta de Festa**

 **Diputació de Girona**

[illegible]

FESTA MAJOR 2024 I ALTRES ACTIVITATS 2024



ACTIVITATS 2024-2025

Espectacle amb el Màgic Frank



03.01.25



Maria Jaume al festival Ítaca



08.06.24



Revetlla de Sant Joan

23.06.24



Casal d'estiu



Del 25.06.24
al 23.08.24



Teatre: un tal Quixot



06.07.24

Fira de la ratafia



20.07.24

Carla Motis i Belén Bandera a l'Itinera



18.08.24



Castanyada popular



02.11.24



Marató de TV3



10.11.24



Mercat + creps = 370,10€
Caminada = 872,12€
Aportació ajuntaments = 750€

Total aportació Marató = 1.992,22€



Mercat de vi i formatge



08.12.24

Sopar de la Dona



08.03.25

Empordanet a escena



18.05.25



Classes de català

Amparo Martí

Quan em van proposar des de l'Ajuntament ensenyar a parlar català a unes dones marroquines, vaig pensar que no ho sabia fer i que no ens entendríem. Ara sé com n'estava d'equivocada. Elles tenen moltes ganes d'aprendre, i això ho fa molt fàcil, ja que s'esforcen molt per aprendre i entendre.

Quan vaig conèixer la Mina, la Naima i la Fatima, em vaig trobar que una d'elles sabia una mica de català i les altres dues no en sabien gens, i ben poquet de castellà. Al cap d'uns mesos, la Fatima va deixar de venir per problemes de logística amb la mainada, però

les altres han seguit fins ara.

El seu interès per aprendre català és admirable, ja que tot el seu entorn s'expressa en àrab i això fa que no puguin practicar amb ningú, només amb mi. Però, així i tot, jo em sento molt contenta del que han après gràcies al seu esforç, i espero que tots les ajudem a practicar la nostra llengua i que elles continuïn aprenent amb la mateixa il·lusió.

Tot seguit podeu veure un exemple del que han anat aprenent.

Amb la classe de català i amb la meua amiga AMPARO, ara entenc moltes paraules, però em costa parlar per a por, moltes gràcies AMPARO tens una manera d'explicar molt bona i amb riure, i gràcies a tot hom.

La meua professora és una bona persona i he après molt amb ella. Ho explico entenc,estic contenta Moltes gràcies AMPARO



Va creixent consciència salut de Gua

Patricia Besem

Ja son quatre anys a Gualta, treballant la flexibilitat del nostre cos, la consciència corporal i el sol pelvià. El nostre grup, que inclou diverses edats, continua creixent: ja tenim una persona més.

Amb només un dia a la setmana (els dimecres de 19 a 20 hores), dirigides per una professional sanitària, ja comencem a notar els beneficis: millorem l'equilibri, desenvolupem la força, millorem el funcionament del sol pelvià i reforcem la musculatura.

Aquest any hem afegit nous exercicis amb el tronc. Tens curiositat per saber de què serveix? Doncs ets benvinguda para descobrir la seva funció.



el grup de corporal i alta

A les nostres classes adaptem els exercicis a les necessitats de cada participant. A la vegada que millorem la nostra flexibilitat, també ens sentim més lleugeres i respirem millor gràcies a la respiració conscient i així arribem al final del dia menys cansades.

Amb la nostra pràctica evitem el desgast prematur de les articulacions i entrenem la força muscular, a la vegada que ens divertim mentre treballem el nostre cos. Això sí, sempre amb el rigor fisioterapèutic, que evita que tinguem contractures i tendinitis i tenint present la prevenció per mantenir la salut.

No dubteu en venir a provar aquesta activitat dirigida per la professional sanitària Patricia Besem.



Marxa Nòrdica

Comissió Revista El Pont

El Programa d'Activitat Física de Dipsalut ofereix sessions gratuïtes i dirigides per professionals per millorar la salut física i mental, aprofitant espais com parcs, boscos i platges del Baix Empordà.

Cada dimecres a les 19:15 h, plogui, faci fred, vent o calor, de dia o de nit, es fa la sessió de marxa nòrdica a l'aparcament del carrer Daró, a Gualta. Aquesta activitat combina caminar amb bastons específics que impliquen un treball intensiu de gairebé tota la musculatura corporal, millorant la postura, la capacitat cardiovascular i la coordi-

nació, tot amb un impacte baix en les articulacions.

A més dels beneficis físics, caminar en entorns naturals ajuda a reduir l'estrès, millorar l'ànim i gaudir de l'aire fresc, fent que la pràctica sigui saludable tant per al cos com per a la ment.

Si vols saber més o participar, consulta les sessions al web www.activitatfisica.dipsalut.cat.



Banca mòbil



Banca mòbil de Catalunya és un servei de la Generalitat de Catalunya que porta els caixers automàtics i els serveis financers als municipis que no disposen d'oficina bancària.

Es tracta d'una xarxa d'oficines bancàries mòbils itinerants que té l'objectiu de garantir la inclusió financera arreu de Catalunya. Els veïns dels municipis afectats rebran els serveis d'una sucursal bancària i els atendrà personal especialitzat.

El servei es presta amb les mesures de seguretat exigibles d'acord amb la normativa de seguretat privada, inclòs el caixer automàtic instal·lat.

En aquest codi QR podreu veure les dates i l'entitat que ve a Gualta, com també als 503 municipis de tot Catalunya:



Casal d'estiu



Aquest any, només us podem deixar algunes fotografies del nostre casal d'estiu 2024, a tall de record, atès que, malauradament, l'any 2025 no podrem dur a terme el casal d'estiu per manca de sol·licituds.

Juntament amb la Marina, que ja havia dirigit el casal l'any 2024, havíem presentat un projecte tant o més engrescador que el de l'any anterior i ens sap molt de greu no poder dur-lo a terme. Esperem que l'any vinent hi hagi prou sol·licituds per recuperar novament aquest casal.

Que tingueu un bon estiu!



Comunitat energètica



Començament de les obres



Obres



Aparcament



Aparcament

Eleccions al parlament europeu 9 de juny de 2024 resultats de Gualta

CENS: 287

TOTAL VOTS: 135

VOTS NULS: 1

VOTS EN BLANC: 2

ESQUERRA REPUBLICANA
DE CATALUNYA-ARA REPÚBLIQUES: 28

JUNTS I LLIURES PER EUROPA: 57

PARTIT DELS SOCIALISTES
DE CATALUNYA: 27

IUSTITIA EUROPA: 1

VOX: 4

PARTIDO POPULAR: 7

PODEMOS: 4

COMUNS SUMAR: 3

PARTIDO ANIMALISTA
CON EL MEDIO AMBIENTE: 1



Hidronet Baix Ter

Adrià Negre, Tècnic del Projecte Hidronet de l'Ajuntament de Gualta

Durant els darrers mesos de l'any 2024 es va licitar el primer subprojecte vinculat al projecte Hidronet Baix Ter a Gualta, que posteriorment va ser adjudicat. Les obres corresponents van començar a principis del mes de maig. Aquestes consisteixen a extreure totes les espècies vegetals invasores dels vorals del Rec del Molí de Gualta, així com a rehabilitar els talussos amb mètodes ecològics i sostenibles, i a revegetar-los amb espècies autòctones.

Paral·lelament, hi ha un segon subprojecte a punt de ser licitat (al juny de 2025), que, seguint la línia del primer, consistirà a eliminar la vegetació invasora existent a la trama urbana del curs vell del riu Daró i a substituir-la per espècies autòctones pròpies de la zona.

La previsió és que les obres estiguin finalitzades el desembre de 2025.



Naixements



Youssef Nour

13/06/2024

Unitat mòbil d'ITV



UNITAT MÒBIL ITV
TRACTORS I CICLOMOTORS

Gualta / Fontanilles

9 de Juny de 2025 / de 7:30h. a 13:30h.

Pont Verd (Gualta)

citaprevia.cat

RESERVES
No s'atendran
vehicles sense cita
prèvia

Tel. 972 49 29 12

El cost de la ITV serà establert segons les tarifes aprovades per la Generalitat de Catalunya.
Les reserves es tancaran 10 dies abans del dia de la sortida.

ITV mòbil per a tractors i ciclomotors

El 9 de juny vam tenir al Pont Verd de Gualta la unitat mòbil d'ITV per a tractors i ciclomotors

Millora de l'aparcament de sorra



Obres a la plaça Catalunya



Il·luminació carrer Sota Moles



Pressupost de l'Ajuntament de Gualta 2025

Estat d'ingressos

A) Operacions Corrents

Cap. 1 Impostos directes	295.530,99 €
Cap. 2 Impostos Indirectes	105.000,00 €
Cap. 3 Taxes i altres ingressos	181.970,00 €
Cap. 4 Transferències corrents	241.725,17 €
Cap. 5 Ingressos patrimonials	5.600,00 €

B) Operacions de Capital

Cap. 6 Alienació d'inversions reals	0,00 €
Cap. 7 Transferències de capital	250.279,44 €
Cap. 8 Actius financers	0,00 €
Cap. 9 Passius financers	0,00 €

TOTAL	1.080.105,60 €
--------------	-----------------------

Estat de despeses

A) Operacions Corrents

Cap. 1 Despeses de personal	198.033,53 €
Cap. 2 Despeses en béns corrents i serveis	393.690,00 €
Cap. 3 Despeses financeres	0,00 €
Cap. 4 Transferències corrents	144.975,25 €

B) Operacions de Capital

Cap. 6 Inversions reals	343.406,82 €
Cap. 7 Transferències de capital	0,00 €
Cap. 8 Actius financers	0,00 €
Cap. 9 Passius financers	0,00 €

TOTAL	1.080.105,60 €
--------------	-----------------------

CONSTRUCCIONS
Nevi.Sc

Albert Tel. 687 748 168

Lluís Tel. 687 748 167

C/ Rutlla, 9

17133 Parlavà (Girona)

construccionsnevi@gmail.com

Defuncions



Margarida Pujol Bassó
21/05/1937
20/07/2024

Josep Agell Martinoy
29/10/1934
13/01/2025



Maria Bayod Devant
13/09/1937 - 03/08/2024



Miquel Mascarreras Jaime
04/05/1963 - 19/09/2024



Josep Brancós Mirandas
10/02/1938 - 19/04/2025

In memoriam
Josep Brancós




triton
restaurant

Ctra. C-31, s/n · Gualla · Costa Brava · Girona
972 757 038 · 686 579 482
Mjoecateura@gmail.com · www.triton.cat
© @Trilongualla
Diumenges tancat / Domingo cerrado

Menu diari de 15€. Esmorzar de forquilla. La nostra carta mariscos i peixos a la planxa.

Diumenge tancat.

www.restauranttriton.com

Menu diari de 15€. Esmorzar de forquilla. Mariscos i pescados a la planxa. Diumenges tancat.

Nou projecte per a la gestió d'aigües residuals de Gualta: un sistema d'impulsió cap a la depuradora de Serra de Daró



En el municipi de Gualta, com a part de les seves iniciatives per millorar la gestió de les aigües residuals i protegir el medi ambient, s'ha iniciat una important obra d'infraestructura que permetrà portar les aigües residuals de la localitat fins a la depuradora de Serra de Daró. Aquest projecte, que ha estat redactat i és executat directament per l'Agència Catalana de l'Aigua, es basa en la instal·lació d'un sistema d'impulsió que facilitarà el transport de les aigües residuals a través d'una xarxa de canonades que connectarà Gualta amb la depuradora situada a pocs quilòmetres.

El projecte és fonamental per assegurar que les aigües residuals del municipi siguin tractades d'acord amb els estàndards ambientals més exigents garantint un tractament adequat i respectuós amb el medi ambient.

El sistema d'impulsió: una solució eficient i respectuosa amb el medi ambient.

La innovació principal d'aquest projecte és l'ús d'un sistema d'impulsió per transportar les aigües residuals de Gualta fins a la depuradora. Aquest sistema, que utilitza bombes d'alta eficiència, permet que les aigües residuals siguin transportades a través de canonades soterrades, garantint així una solució més econòmica que la que hagués suposat fer una depuradora al municipi.

Beneficis per a la comunitat i el medi ambient

Aquesta nova infraestructura suposa una millora substancial per a la qualitat del servei de sanejament i depuració a Gualta. Els beneficis esperats són diversos:

- ✓ Millora en la qualitat del tractament d'aigües: les aigües residuals seran transportades fins a una instal·lació de tractament, que garantirà un millor procés de depuració i una protecció més eficaç del medi ambient.
- ✓ Seguretat hídrica: aquest projecte també contribuirà a millorar la seguretat hídrica de la zona, assegurant que les aigües residuals siguin tractades correctament abans de ser retornades a l'entorn natural, ajudant a preservar la qualitat dels recursos hídrics locals.
- ✓ Compliment amb la normativa europea: aquesta obra es realitza en el marc del compromís del municipi per complir amb les directrius europees en matèria de sanejament i depuració d'aigües, amb la finalitat de garantir que tots els processos es facin d'acord amb les normatives ambientals vigents.

Un projecte amb vista al futur

El termini d'execució previst és de un any des de l'inici de les obres. En aquests moments, s'estan realitzant les obres de l'estació principal on s'ubica l'estació de bombament i s'està realitzant la rasa des del Pont Vell fins a la EDAR de Serra.

Des de l'Ajuntament de Gualta, volem agrair a la ciutadania la seva paciència i comprensió durant el període de les obres. El projecte no només representa una millora en la qualitat dels serveis de sanejament, sinó també un pas endavant cap a una gestió més responsable i eficient dels recursos naturals.





Micropobles amb la consellera d'Interior i Seguretat Pública

L'Associació de Micropobles de Catalunya i la consellera d'Interior i Seguretat Pública, Núria Parlon han mantingut la primera trobada de treball a Gualta, Baix Empordà. La reunió ha estat molt positiva i s'han abordat qüestions com les dificultats derivades de les plantacions il·legals de marihuan, la necessitat de tornar a convocar les ajudes segregades a micropobles per la pacifica-

ció del trànsit, els plans de protecció civil adequats a la realitat dels micropobles; així com el funcionament i l'agilitat de la xarxa RESCAT al món rural. A més, s'ha posat data al diàleg necessari per abordar el pla de seguretat rural que preveu l'Estatut dels Municipis rurals.



Voluntats anticipades

El 23 d'octubre va tenir lloc una xerrada sobre el document de voluntats anticipades, a càrrec d'Irene Céspedes, infermera resident del CAP de Torroella de Montgrí. Les voluntats anticipades (també anomenades DVA o testament vital) són unes instruccions escrites que una persona major d'edat, amb capacitat suficient i de mane-

ra lliure, presenta al seu Centre d'Atenció Primària. La seva finalitat és que es tinguin en compte quan aquesta persona es trobi en una situació mèdica que faci que no pugui expressar personalment la seva voluntat. Llavors, el metge que l'atengui en aquell moment, les podrà consultar a la història clínica.



INFORMACIÓ MUNICIPAL

Servei de taxi de Gualta a Torroella de Montgrí

Calendari dels dies que hi ha servei de taxi.

El taxi surt de la **Plaça Major de Gualta** a les **10 hores**
i torna des de la **Plaça del Lledoner de Torroella** a les **12:30 hores**.

Encerclats en blau, els dilluns que hi ha servei de Taxi.



Neteja de carrers a Gualta

Calendari dels dies en que es fa la
neteja viària dels carrers. Us demanem
que aquests dies, no tingueu els cotxes
aparcats als carrers. Moltes gràcies per
la vostra col·laboració.

Encerclats en verd, els dies de neteja.

gener

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

febrer

				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

març

				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
	31					

abril

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

maig

		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

juny

					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

juliol

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

agost

		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

setembre

	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	

octubre

	1	2	3	4	5	
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

novembre

				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

desembre

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



EDICTE

En compliment d'allò que disposa l'article 102.3 de la llei 58/2003, de 17 de desembre, general tributària, el Consell Comarcal del Baix Empordà, anuncia els terminis de cobrament en voluntària dels tributs de cobrament periòdic d'aquest municipi.

Període voluntari:

**1 DE JULIOL A
30 DE SETEMBRE DEL 2025**

Tributs:

IBI URBANA – IBI RÚSTICA I IAE

EDICTE

En compliment d'allò que disposa l'article 102.3 de la llei 58/2003, de 17 de desembre, general tributària, el Consell Comarcal del Baix Empordà, anuncia els terminis de cobrament en voluntària dels tributs de cobrament periòdic d'aquest municipi.

Període voluntari:

**1 D'ABRIL A
31 DE MAIG DEL 2025**

Tributs:

**IMPOST SOBRE VEHICLES DE
TRACCIÓ MECÀNICA, CEMENTIRIS I
TAXES D'HABITATGES I LOCALS**

Els contribuents que no ho tinguin domiciliat hauran de fer efectius els seus rebuts a:

- Qualsevol oficina de CaixaBank SA "la Caixa", Banc de Sabadell o Banco Bilbao Vizcaya Argentaria, presentant el tríptic que prèviament se'ls haurà tramès, o bé als Caixers automàtics de Servicaixa, o per Internet a la pàgina www.baixemporda.cat.

Finalitzat el termini assenyalat, els rebuts que no hagin estat liquidats seran exigits pel procediment de constrenyiment i això comportarà fins al 20% de

recàrrec, interessos de demora i les costes que es produeixin.

Es recomana la domiciliació del pagament mitjançant banc o caixa d'estalvis, lliurant al Servei de Recaptació el full corresponent del tríptic degudament omplert i signat.

Els padrons es podran consultar a les oficines de l'Ajuntament i del Consell Comarcal 15 dies abans de l'inici del període de cobrament i pel termini d'un mes, excepte que l'Ajuntament hagués anunciat expressament un altre termini.

ESTANCI QUE VIURES
Muriscot
HI HA DE TOT

C/ Major, 14 - Tel. 972 75 88 85 - 17257 GUALTA

Com dorms?

Annabel Ibáñez, infermera del consultori de Gualta i del CAP de Torroella de Montgrí

Mentre dorms, el cos es recupera i el cervell consolida la informació rebuda durant el dia i restaura els mecanismes de la memòria.

Un descans nocturn de qualitat pre-disposa a un millor estat d'ànim durant el dia, que us donarà estabilitat i us ajudarà a controlar millor l'impacte de les emocions viscudes.

Dormir bé no és el mateix que descansar moltes hores i podem dir que, en general, és més important la qualitat del son que no el nombre concret d'hores de son.

La quantitat d'hores de son necessàries per a funcionar bé durant el dia depèn de cada persona i de l'edat. A mesura que ens anem fent grans necessitem dormir menys hores. La quantitat total de descans nocturn necessari oscil·la entre sis i onze hores diàries, i la mitjana és propera a les set o vuit hores per a les persones adultes.

Dormir menys, esporàdicament, no suposa un problema important, però una manca reiterada d'hores de son, o la seva mala qualitat, debilita el sistema immunològic, incrementa els problemes de salut, pre-disposa a l'estrès, a la inestabilitat i a la irritabilitat durant el dia, i actua negativament sobre processos neurocognitius com l'aprenentatge i la memòria.

Anar a dormir a altes hores de la nit és un hàbit cada vegada més estès, condicionat per una dinàmica familiar i social que ho afavoreix —deures escolars, activitats extraescolars, treball dels pares fins molt tard, programes de televisió engrescadors en horaris nocturns, creixent addicció als sistemes multimèdia, etc.—. Tot això ha propiciat una dis-

minució gradual i progressiva de les hores de son, amb un impacte negatiu sobre la salut, l'estat anímic i les capacitats dels estudiants.

Durant el son el cervell continua actiu fent unes funcions necessàries caracteritzades pels canvis en l'activitat cerebral, la respiració, el ritme cardíac, la temperatura corporal i altres funcions fisiològiques per a obtenir de l'organisme el màxim rendiment durant el dia. El cos humà està programat mitjançant un rellotge biològic, per a dormir de nit i estar desperts de dia.



El cervell, quan es fa fosc, secreta una substància, la melatonina, que convida al son. Això explica que la qualitat del son durant el dia mai no sigui com la de la nit. Es tracta d'un estat fisiològic que constitueix el període de descans en què la consciència i la voluntat estan suspeses totalment o parcialment, i les funcions orgàniques resten, per tant, disminuïdes, i que ajuda les persones a mantenir-se sanes.

La funció principal del son és reparar l'organisme a partir d'aquests paràmetres:

- ✓ La regulació de la temperatura corporal. El son controla la temperatura que l'organisme necessita en cada moment en funció dels processos que s'hi desenvolupen,

com els metabòlics o els hormona- ls. D'aquesta manera contribueix a la conservació de l'energia.

- ✓ El canvi dels patrons de la respiració. Durant el dia la respiració acostuma a ser irregular per la parla, l'activitat o la postura, entre d'altres factors, però durant l'etapa del son noREM el ritme respiratori disminueix i s'uniformitza.
- ✓ La reducció de l'activitat cardiovascular. Durant el son es redueix la freqüència cardíaca i la pressió arterial.
- ✓ L'increment de l'activitat fisiològica. Mentre es dorm augmenten certes activitats fisiològiques, com ara la reparació cel·lular i el creixement.

La qualitat del son té un impacte en la nostra salut física, mental i emocional, i comporta molts beneficis:

- ✓ Ajuda a produir massa muscular.
- ✓ Contribueix al creixement.
- ✓ Incrementa la capacitat del sistema immunitari per combatre les infeccions.
- ✓ Potencia la capacitat de concentració, d'aprenentatge i de memòria.
- ✓ Millora l'estat d'ànim.
- ✓ Augmenta l'esperança de vida.

El son es divideix en dues fases principals que s'alternen cada 90 minuts en un cicle que es repeteix entre 4 i 5 vegades al llarg de la nit:

- ✓ Fase noREM: en aquesta fase no es produeixen moviments oculars ràpids, en anglès Rapid Eye Movement (REM). Durant aquesta etapa augmenta el subministrament de sang als músculs, l'energia es restaura, els teixits



creixen i es reparen i s'alliberen hormones importants per al creixement i el desenvolupament. Es divideix en tres fases al llarg de les quals s'avança cap a un son més profund:

- ✓ N1. Etapa intermèdia entre estar despert i adormir-se. Es pot entrar en un son superficial. Endormiscament, un 10% del temps.
- ✓ N2. Inici d'un son més profund. La respiració i el ritme cardíac són regulars i la temperatura corporal disminueix. Son lleuger, un 45% del temps.



- ✓ N3. El son assoleix el màxim nivell de profunditat. La respiració s'alenteix, la pressió arterial disminueix i els músculs es relaxen. El cos allibera hormones. Son profund, un 20% del temps.
- ✓ Fase REM: en aquesta fase hi ha moviments oculars ràpids (REM). És una fase de son profund en la que el cervell està molt actiu, el tronc cerebral bloqueja les neurones motrius de manera que la persona no es pot moure i la respiració i la freqüència cardíaca són irregulars. És en aquesta fase quan es somnia. Es considera que el somni REM participa en el procés de memòria i aprenentatge.

En aquesta fase predominen els processos de reparació cerebral (reorganització neuronal, consolidació i emmagatzematge de records).

Sabíeu que...

- ✓ Les persones passem un terç de la nostra vida dormint.
- ✓ Tenir son durant el dia no sempre vol dir que no s'ha dormit prou durant la nit. La somnolència diürna també pot indicar la presència d'algun problema de salut.
- ✓ Els somnis es produeixen principalment durant el son REM, la major part del qual té lloc al final de la nit. Per això, com més tard ens despertem, més probabilitats tenim de recordar els somnis.
- ✓ Alguns experts suggereixen que els somnis representen la repetició dels esdeveniments del dia com un mecanisme fonamental en la formació de records, mentre que d'altres afirmen que el contingut dels somnis és simplement el resultat de l'activitat a l'atzar del cervell.
- ✓ El "son acumulat" no es pot recuperar. No s'hi val dormir el doble d'hores el cap de setmana, pensant que d'aquesta manera compensaràs els efectes negatius del dèficit acumulat durant dies anteriors.
- ✓ El son dels animals és molt semblant al dels humans, però hi ha algunes diferències. Els dofins, per exemple, necessiten mantenir un estat de consciència en tot moment i això fa que mentre dormen una part del seu cervell romangui despert.
- ✓ Tot i que el ronc és comú en els adults i habitualment no és motiu de preocupació, en alguns casos esdevé un signe d'apnea del son.
- ✓ Seguir alguns consells com evitar l'alcohol i els medicaments que causen somnolència abans d'anar al llit, dormir de costat i perdre pes, en cas de tenir-ne excés, us ajudaran a reduir els roncs.

Sabent la importància que té el son en la salut, i les repercussions que un son insuficient o de mala qualitat té sobre el rendiment intel·lectual, és convenient que disposeu d'unes recomanacions per obtenir els millors beneficis del son:

- ✓ Establir un horari el més regular possible per a les hores d'anar a dormir i per a les hores de llevar-se. Això ajuda a sincronitzar el rellotge biològic i dormir durant tota la nit.

Potser això és demanar massa en una edat en què els compromisos socials tenen un rol molt important en la vida.

La conducta òptima seria mantenir uns hàbits regulars al llarg de la setmana:

- ✓ Aneu al llit quan us vingui la son i no romangueu endormiscat o totalment adormit en sofàs o butaques.
- ✓ Procureu dormir un mínim de 8 hores cada dia.
- ✓ Establiu uns hàbits relaxants abans d'anar al llit, com llegir o escoltar música suau. Sobretot, si s'ha tingut un dia estressant, procureu relaxar-vos abans d'anar a dormir. Cadascú pot trobar la manera que li vingui més de gust: sortir a fer una breu passejada... etc.
- ✓ Eviteu els programes de TV excitants i tot tipus d'estimulació audiovisual en les hores prèvies a la nit (dispositius electrònics).
- ✓ No és aconsellable tenir TV a l'habitació. Si en teniu, procureu no connectar-la quan estigueu al llit a les hores de dormir.
- ✓ Eviteu o limiteu les migdiades, especialment durant èpoques amb dificultats per dormir.



Horari del consultori de Gualta: Dijous de 8 a 13:30h

✓ Feu activitat física diàriament, ja que ajuda a descansar millor. És important, però, evitar fer exercici en les hores prèvies al moment d'anar a dormir.

✓ Redueix el consum de substàncies amb efecte estimulants, com el cafè, el te, els refrescos amb cafeïna i els aliments amb molt de sucre o xocolata, especialment durant les últimes hores del dia. L'alcohol i el tabac també poden interferir en el descans nocturn.

✓ Eviteu els menjars abundants a última hora del dia.

✓ Dormiu en un entorn favorable:

- La temperatura del llit ha de ser agradable i que la de l'habitació sigui més aviat fresca.

- Eviteu sorolls causats per aparells o per altres persones amb les quals compartiu l'espai.

- Un entorn totalment fosc és el més adient per a un bon son. Per tant, no deixeu llums encesos durant la nit.

Si sou de son lleuger és millor que, fins i tot, eviteu els rellotges lluminosos a la tauleta de nit.

- Utilitzeu l'habitació només per dormir i evitar fer-hi activitats com llegir, parlar per telèfon o veure la televisió.

- Disposeu d'un matalàs i coixins còmodes.

- Deseu els estris de treball, com ara ordinadors i tauletes, fora del dormitori.

✓ Estigueu-vos al llit el temps dedicat a dormir únicament.

✓ Reguleu l'exposició diària a la llum. És molt útil utilitzar la llum del dia per ajudar a regular el rellotge del cos. Per això es recomana exposar-se a la llum solar durant el dia i evitar la llum de les pantalles a la nit.

Què cal fer si no s'aconsegueix dormir?

✓ Davant d'episodis puntuals d'insomni intenteu tenir paciència i eviteu

preocupar-vos en excés; el més probable és que aquesta dificultat sigui transitòria. Intentar forçar-se a dormir pot agreujar el problema. Lleueu-vos, sortiu de l'habitació o feu alguna activitat monòtona fins que torneu a tenir son. Si el problema persisteix parleu amb el vostre metge de capçalera.

✓ Intenteu calcular el nombre d'hores que necessiteu per trobar-vos bé i funcionar bé l'endemà i procureu que durant aquestes hores pugueu descansar. Sigueu constants i regulars amb els vostres hàbits de son, si veieu que us ajuden a descansar, i eviteu els canvis intensos o freqüents d'horaris o hàbits. Els hàbits d'higiene del son poden ajudar la majoria de la gent a descansar millor.

Que tingueu un bon son i si noteu una tendència anormal a adormir-vos durant el dia, tot i dormir les hores adients, visiteu el metge per esbrinar un possible problema respiratori.



El Museu de Suport Territorial custodia la revista El Pont

Gerard Cruset, Director del Museu de la Mediterrània

Èlia Bantí, Coordinadora del projecte "Museu de Suport Territorial - Baix Ter"



Des del Museu de la Mediterrània donem l'enhorabona al municipi de Gualta per la celebració del 25è aniversari de l'edició de la revista municipal El Pont. Una publicació que assoleix un quart de segle esdevé una peça de gran valor per a la història recent i, alhora, per al futur.

El Museu de la Mediterrània, com a Centre de Documentació del Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter, custodia tots els números editats d'aquesta revista que, juntament amb moltes altres revistes de caire local, formen un fons documental ric i valuós del territori. A més, aquest fons, juntament amb

altres referències bibliogràfiques relacionades amb el poble de Gualta, està a disposició de totes les persones que vulguin consultar-lo.

La relació de Gualta amb el Museu de la Mediterrània, si bé té un origen llunyà, s'ha intensificat els últims anys a través de la figura del Museu de Suport Territorial, la missió del qual és fomentar una estratègia compartida de suport al patrimoni i a la riquesa cultural del Baix Ter. Aquest projecte ha potenciat les activitats de coneixement i difusió del patrimoni per a tots els públics que s'han organitzat a Gualta en els darrers temps, així com el suport en

l'elaboració dels plafons patrimonials situats en indrets d'interès del municipi.

L'Ajuntament de Gualta ha mostrat, en tot moment, una predisposició activa a coordinar conjuntament amb el Museu de Suport Territorial - Baix Ter totes aquestes propostes que posen en valor els elements patrimonials del poble. S'han dut a terme accions específiques com les sessions formatives per a persones coneixedores del patrimoni local, així com estudis tècnics d'avaluació de l'estat del patrimoni, centrats a informar sobre l'estat de l'edifici de l'església de Santa Maria de Gualta.

Enguany, les actuacions que s'estan concretant per dur a terme a Gualta són en matèria d'assessorament en qüestions de conservació del patrimoni fotogràfic local i de suport a activitats de memòria viva. També es preveu mantenir l'activitat anual de coneixement i difusió del patrimoni local mitjançant l'organització d'una visita guiada durant l'estiu.

Us convidem a estar atents a les propostes que es generin els propers mesos, per tal de gaudir del patrimoni cultural, històric i natural que ens envolta.



RECEPTES DE CUINA

MENÚ ECONÒMIC

Trinxat

Elaboració:

Tallar les patates i la col a talls grossos. Bullir-ho tot amb aigua i sal fins que estigui ben tou (uns 25 minuts).

A banda, picar la cansalada viada amb la picadora (o, si es vol, tallar-la a talls petits).

Passar la cansalada per una paella sense oli (ja treu el seu propi greix). Deixar-ho coent fins que quedi ben torrat.

Retirar-ho de la paella, i a aquesta mateixa paella, afegir-hi la col i les patates que prèviament haurem escorregut. Anar-ho aixafant i remenant. Opcional: afegir-hi un raig petit d'oli si es considera que la cansalada no ha tret prou greix.

Un cop tot està trinxat i ha agafat una mica de color torrat, afegir la



cansalada que havíem separat, i seguir remenant-ho tot a la paella fins que aconseguim el to torrat que ens agrada.

Es pot acompanyar d'un allioli (només oli i all).

Servir-ho ben calent.

És un plat únic, amb ingredients consistents, i no necessita un segon plat. Per acabar, es pot prendre qualsevol fruita de temporada.

Recepta de Gràcia Mascarreras

Ingredients

(per a 4 persones)

- ✓ ½ kg de patates
- ✓ 1 col
- ✓ 250-300 g de cansalada viada (o cansalada seca)
- ✓ Sal

Recepta cuina
econòmica

CUINA DE FESTA MAJOR

Carpaccio de peus de porc

Elaboració:

Posem a bullir els peus de porc durant dues hores, amb la sal, el pebre en gra i un manat de fulles de llorer.

Un cop bullits, treure'ls de l'aigua, deixar-los fins que estiguin tebis i llavors desossar-los.

Una vegada desossats, posem els peus sobre paper film i seguidament els donem forma de cilindre ajudant-nos del paper film.

Aleshores ja els tindrem preparats per tallar ben finets i posar-los a sobre d'una plata per gratinar-los al forn uns 3 minuts.

Quan els servim, els donem un toc



de decoració amb saltejat de xipirons, bolets, carxofes,

Pinyons, alls tendres... podem posar allò que més ens agradi.

Ara, ja podem gaudir d'aquest plat tan deliciós!

Recepta del Restaurant Triton (Gualta)

Ingredients

- ✓ 1kg de peus de porc
- ✓ Un manat de fulles de llorer
- ✓ Sal
- ✓ Pebre en gra

CUINA DE FESTA MAJOR

Suquet de rap

Elaboració:

Salpebrem les cues de rap i les reservem.

Fem els musclos al vapor fins que s'obrin. Reservem-los i guardem l'aigua que han deixat anar per afegir al fumet.

Passar les gambes per la paella amb un raig d'oli. La sal és opcional.

En una paella, posem els pinyons, ametlles o avellanes a coure a foc suau. Així alliberaran més aroma per a la picada. Reservem.

Pelem els alls i els tallem ben petits. Reservem.

Preparem la picada: en un morter, posem els ingredients per a la picada i els piquem bé.

Preparem el fumet: en una olla, posem el peix, aigua, sal i la fulla de llorer. Deixem bullir durant uns 20-25 minuts i reservem.

En una cassola (o paella gran) amb oli, fem el sofregit: afegim les cebes tallades a talls petits. Quan comencin a agafar color, hi afegim 1 all i, tot seguit, el tomàquet. Seguim remenant fins que el tomàquet perdi l'aigua (opcional: afegir un polsim de sucre per treure l'acidesa del tomàquet).

Ingredients

- ✓ 4 cues de rap (uns 250 g cadascuna)
- ✓ 200 g de musclos
- ✓ 3 o 4 patates per coure amb el guisat
- ✓ 4 gambes
- ✓ ½ kg de peix per fer fumet (o comprar fumet fet)
- ✓ Mig pot de tomàquet natural triturat (uns 200 g)
- ✓ 2 cebes mitjanes
- ✓ 2 grans d'all (1 és per a la picada)
- ✓ Sal
- ✓ Pebre
- ✓ 1 got de vi blanc
- ✓ 1 fulla de llorer
- ✓ Oli d'oliva
- ✓ Sal i pebre al gust

Per a la picada

- ✓ Uns quants pinyons (o bé ametlles o avellanes torrades)
- ✓ 1 tall de pa torrat
- ✓ Julivert (es poden canviar els pinyons per ametlles torrades o avellanes)
- ✓ 1 gra d'all



Quan el sofregit estigui a punt, afegim l'aigua que han deixat els musclos i acabem de cobrir amb el fumet que hem preparat o comprat.

A continuació, quan bulli, afegim les patates tallades a talls petits i, al cap de 5 minuts, incorporem les cues de rap.

Passats uns 15 minuts, afegim els musclos i les gambes. Deixem cuinar durant uns 3-4 minuts més i, tot seguit, incorporem la picada durant uns 2-3 minuts perquè es barregin els gustos de tots els ingredients.

Parar el foc i retirar immediatament per evitar que les cues de rap es facin massa i quedin seques.

Emplatar i servir. Bon profit!

Recepta de Carme Molero

Carpaccio de Pinya amb Gelat de Vainilla

Elaboració:

Pelar la pinya i tallar-la en rodanxes molt fines (com un carpaccio).

Col·locar les rodanxes de pinya en un plat gran.

Afegir una bola de gelat de vainilla al centre o al costat de la pinya.

Si voleu, podeu afegir un raig de suc de llima per potenciar els sabors (és opcional).

Servim immediatament!

Recepta d'Anna Bofill

Ingredients

- ✓ 1 pinya madura
- ✓ Gelat de vainilla (o el que més t'agradi)
- ✓ Un raig de suc de llima (opcional)



MEMÒRIA HISTÒRICA

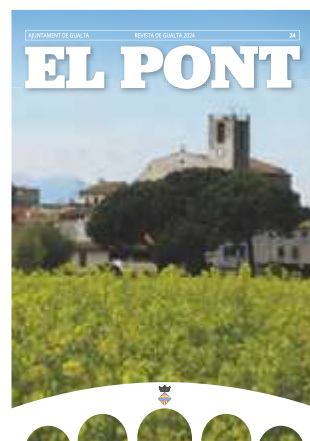
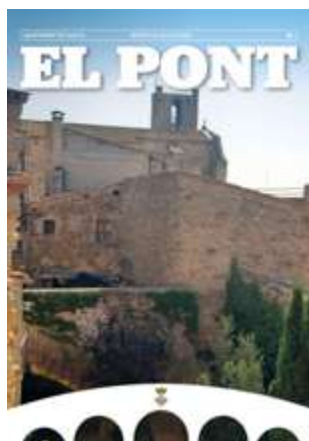
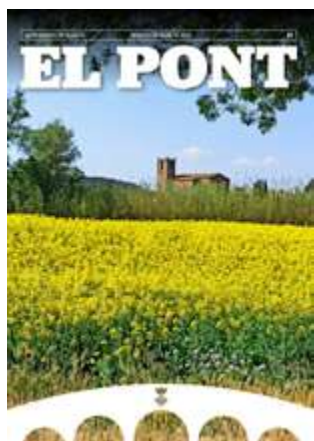
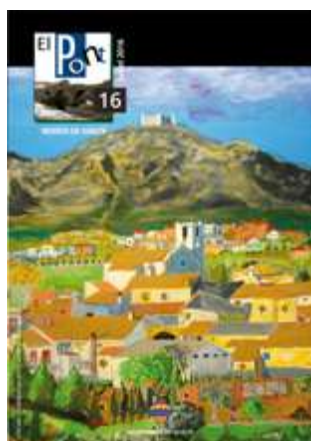
25 anys fent El Pont

Comissió revista El Pont

Aquest any celebrem amb il·lusió el 25è aniversari de la nostra revista. Fa ja 24 anys que compartim amb vosaltres continguts, reflexions i vivències, i aquesta edició núm. 25 vol ser un reconeixement a tot aquest camí recorregut junts. Per això, hem volgut fer un petit homenatge visual: en aquesta ocasió, hem inclòs les portades de les 24 edicions anteriors, com a record i homenatge a tots aquells moments que han marcat el nostre camí, així com la portada commemorativa d'aquest quart de segle de trajectòria. Gràcies per la vostra confiança i fidelitat, i per seguir formant part d'aquesta història.



MEMÒRIA HISTÒRICA



ELS TRUCS DE L'ÀVIA

Remeis naturals en tassa



Infusió de gíngebre i llimona

Refrescant, digestiva i estimul·lant del sistema immunitari.

Ingredients:

- ✓ 1 tros de gíngebre fresc (2–3 cm), pelat i tallat a làmines
- ✓ Suc de ½ llimona
- ✓ 1 culleradeta de mel (opcional)
- ✓ 250 ml d'aigua

Preparació:

Bullir el gíngebre durant 10 minuts. Apagar el foc, afegir el suc de llimona i la mel. Beure calent.

Hora recomanada:

al matí en dejú o després dels àpats.

Precaucions:

Evitar en cas d'úlcera gàstrica o si es prenen anticoagulants.

Infusió de cúrcuma, gíngebre i pebre negre

Ideal per combatre inflamacions musculars i reforçar les defenses.

Ingredients:

- ✓ 1 culleradeta de cúrcuma en pols
- ✓ 1 tros petit de gíngebre fresc
- ✓ 1 pessic de pebre negre
- ✓ 300 ml d'aigua
- ✓ Llimona i mel (opcional)

Preparació:

Bullir tot 10–15 minuts. Deixar reposar 5 minuts, colar i beure.

Hora recomanada:

al migdia o a la tarda (evitar en dejú si tens estómac sensible).

Precaucions:

No recomanada en cas de càlculs biliars, problemes hepàtics o si prens anticoagulants.

Infusió de gíngebre fresc

Redueix inflamacions, alleuja dolors i millora la digestió.

Ingredients:

- ✓ 1 tros de gíngebre fresc (3–4 cm), pelat i tallat
- ✓ 250–300 ml d'aigua
- ✓ Mel i llimona (opcional)

Preparació:

Bullir el gíngebre durant 10–15 minuts. Deixar reposar i beure calent.

Hora recomanada:

Al matí per activar el cos, o al vespre després de sopar com a digestiu suau (si no és estimul·lant per a tu).

Precaucions:

Pot baixar la pressió arterial i interferir amb medicació anticoagul·lant. No recomanat en cas d'irritació d'estómac.

Consells generals

- ✓ No prenguis més de 2 infusions diferents al dia. Barrejar moltes plantes pot irritar el sistema digestiu o interactuar amb medicació.
- ✓ Consulta amb el teu metge si prens fàrmacs, tens una malaltia crònica o estàs embarassada.
- ✓ Alterna infusions i fes pauses. Evita prendre la mateixa cada dia durant setmanes seguides.
- ✓ Endolceix amb moderació!



Festa Major i activitats Estiu 2025 a Gualta

En aquesta pàgina i les dues següents hi recollim els cartells amb la programació de la Festa Major de Gualta i altres activitats organitzades aquest estiu.

Sopar popular

dissabte
26 de juliol

21:30 h a la
Plaça Catalunya
de Gualta

amb música de
**COSTA
BRAVA
DJs**

HI HAURÀ SERVEI DE BAR

EL SOPAR CONSISTEIX EN:

- ✓ Escalivada,
- ✓ Graella (Pollastre,
- ✓ xurrasco, xuia i botifarra)
- ✓ Patata al caliu
- ✓ Pa amb tomàquet
- ✓ Begudes (aigua, vi)
- ✓ Postres
- ✓ Cafè/tallat

preu
15€

CAL PORTAR PLAT, GOT I COBERTS!*

* forquilla, ganivet i
cullera de postres

Venda de tiquets a Can Muriscot*

*c/ Major, 12 de Gualta. Obert
de dimarts a diumenge de 8 a 14h
Darrer dia per comprar tiquet
diumenge 20 juliol al matí

Nota: cadira sense menú **4€**

organitza:

**Gualta
de Festa**

Diputació de Girona

AJUNTAMENT DE
GUALTA

PROGRAMACIÓ ACTIVITATS D'ESTIU 2025

Dissabte
12 de juliol
a partir de les 23 h
Camp de futbol



NIT JOVE amb
**PELUKASS, DJ IVANOTE,
DJ RYNA I COSTABRAVADJS**

Dissabte,
19 de juliol
20:30 h
Plaça de l'Església



CONCERT a càrrec de
**ORIOI MARÈS
& TALAL FAYAD QUARTET**

Diumenge,
20 de juliol
17:30 h
Plaça Catalunya



**FESTA DE L'AIGUA
I L'ESCUMA** a càrrec de
SOY LA FIESTA

Divendres,
25 de juliol
20 h
lloc a determinar



**FESTA RUMBERA
+ MYSTIC GROUP**
Organitza Mas Sorrer

Dissabte,
26 de juliol
21:30 h
Plaça Catalunya



SOPAR POPULAR amb música de
COSTABRAVADJS
Hi haurà servei de bar. Consulteu cartell de l'acte

**30 i 31
de juliol**



**FESTA MAJOR
DE GUALTA**
Consultar cartell de Festa Major

Diumenge,
2 d'agost
Sortida a les 10 h
Plaça Major



**SORTIDES
PEL BAIX TER**
Organitza: Museu de Suport Territorial

Diumenge,
10 d'agost
20 h
Plaça de l'Església



**FESTIVAL
ITINERA** amb
LA TROUPE

Divendres,
22 d'agost
20 h
Plaça de l'Església



**FESTIVAL
ITINERA** amb
COVERTONS

Gualta Festa Major 2025

Dimecres

30
juliol

12:00h **Ofici Solemne**
en honor als patrons Sant Abdó i Sant Senèn

tot seguit **Sardanes** amb
Cobla-Orquestra Montgrins
Vermut a la plaça Major

19:30h **Concert i ball** amb
Cobla-Orquestra Montgrins
a la Plaça Catalunya
Servei de bar (begudes, entrepans...).

Dijous

31
juliol

12:00h **Missa**
en honor a la Mare de Déu de la Salut

22:00h **Cinema Interactiu**
amb la projecció de la pel·lícula
Mamma Mia!
a la plaça Catalunya.
Servei de bar (begudes, crispets, lliminadures...).

Entrada gratuïta
Servei de bar de pagament

ESTUARIUM **presentat per** **Oriol Marès & Talal Fayad Quartet** **amb** **Lucas Zegrí - Thodoris Ziarkas**

19 de juliol a les 20:30h
a la Plaça de l'Església



20 de juliol 17,30 h
Plaça Catalunya de Gualta

**TORNA LA FESTA
DE L'AIGUA I L'ESCUMA**
No hi falteu!!!

**3 hores de jocs
d'aigua i escuma,
tobogans, lliscadors,
piscina per als més petits
i molta música**



Col·labora:



Diputació
de Girona



Ajuntament de
Gualta

ACTIVITAT ANUL·LADA PELS AVISOS DE PROTECCIÓ CIVIL

GUALTA DISSABTE 12 JULIOL

NIT JOVE FESTA MAJOR

PELUKASS

DJ IVANOTE

DJ RYNA

COSTABRAVADJS

CAMP DE FUTBOL DE GUALTA 23:00 / 6:00



AJUNTAMENT DE
GUALTA

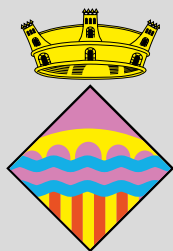


COSTABRAVADJS

+ MAS SORRER

Menjar, beure i ves a saber!

@massorrer | www.massorrer.cat | +34 677 45 88 54



AJUNTAMENT DE
GUALTA

Tots els anunciants,
la comissió de la revista
i l'Ajuntament us
desitgem una **molt**
bona Festa Major



PACO RUIZ
PINTORS

Tel. 636 966 275
pacoruizcano@gmail.com

DESBALLESTAMENTS

PERE  CABRERA

Núm. Gestor: E-576.98
BAIXES DE VEHICLES
PECES DE RECANVI

Pere Cabrera
Carrer Oliveres s/n
17257 Gualta
GIRONA

Tel. 649 94 51 64
Fax. 972 75 56 64
pcncabrera@gmail.com
desballestament@perecabrera.com



CONSTRUCCIÓ ★ DEMOLICIÓ ★ EXCAVACIÓ
COMPACTACIÓ ★ JARDINERIA ★ TRANSPORT
GRUPS ELECTRÒGENS ★ ELEVACIÓ ★ BOMBES
PINTURA ★ FUSTERIA ★ NETEJA ★ CALEFACCIÓ

ALQUIMAT VICEVERSA GROUP, S.L.

TELF.: 972 30 53 60

www.alquimat.com

LLOGUER: c/ Blas de Otero, 6 (Pol.Ind.)

COMPTABILITAT: c/ del Gas, 9 (Pol.Ind.)

17200 - PALAFRUGELL (Girona)

email: lloguer@alquimat.com

email: conta@alquimat.com



Magda
Prats Informàtica

**Equipament informàtic
i servei tècnic**

Roser 6, Torroella de Montgrí
Tel. 972 76 10 15
info@magdaprats.com
www.magdaprats.com


GARATGE COSTA, S.L.

AGENT PEUGEOT
www.garatgecosta.com

Ctra. Palafrugell, 3 - 17257 Torroella de Montgrí (Girona)
Tel. 972 75 83 36 - Fax 972 76 02 38
info@garatgecosta.com



VENDING BAIX TER

Telf: Pere: 605913963 www.vendingbaixter.com
 Telf: Jordi: 605913964 sat@vendingbaixter.com



ELÈCTRIC-BICI MOTO 3E-



AMIGO 24
ELECTRIC BICYCLE



**VEHICLES ELÈCTRICS
ECOLÒGICS I ECONÒMICS**

 **Electric bici Moto**
www.ebicimoto.cat
info@ebicimoto3e.es

Vicenç Bou, 9 • Torroella de Montgrí
972 11 93 63 - 609 74 00 52 

Carlos Coll

















FLECA BOLLERIA
Pere Jaume

C/ Major, 20 | Tel. 972 75 89 69 | 17257 **GUALTA**
Avda. Les Voltes, 31 | Tel. 639 47 68 90 | 17100 **LA BISBAL**
C/ Torres i Jonama, 30 | 172000 **PALAFRUGELL**



Visita'ns i comprova la nostra increïble selecció de productes de proximitat i primeres marques
¡La qualitat al millor preu!

 @supermercats_raulgirona_gualta



Centre de Jardineria
Euroverd, s.l.

C/ Hortes, 9 - Apartat de Correus 35 - 17257 TORROELLA DE MONTGRÍ (Girona)

Tel. 972 75 93 81 - Fax 972 76 13 51

E-mail: comercial@euroverd.com - Web: www.euroverd.com





LA LATINA

691317205
972759082



Psg Vicenç bou 49
Tórroella de Montgrí

Grup
Rural | Empordà

 **blayvet**

 **ramadera**
Montpedrós



972 76 16 79

✉ blayvet@blayvet.com

17257 - Gualta

📱 @blayvet_1999

www.blayvet.com

Caravanes-Campers-Remolcs



CARAVANING MONTGRI S.L.

PARKING

Ctra. C-31 Pk. 347,51-17257 Gualta (Girona)
www.caravaningmontgri.com



BRICOMONTGRI

Ferreteria-Bricolatge-Camping-Jardí



La teva ferreteria a Gualta

Nova carta Entrecamps

Entrecamps és un refugi gastronòmic on natura i bon ambient es troben per fer-te sentir com a casa, al cor de l'Empordà. Cuina innovadora, honesta i de temporada pensada per compartir i gaudir del moment. Ideal per una trobada amb amics, un vespre especial o simplement per menjar bé.

Menú setmanal i caps de setmana a partir de 17€

☎ 972 78 21 59

📷 @entrecamps

🌐 www.empordagolf.com



Ctra. de Palafrugell a Torroella de
Montgrí, (C-31, km 345),
17257 Gualta, Girona



EL PONT

