



ANUARI 2023

El Nunci



REVISTA MUNICIPAL de Palol de Revardit, Riudellots de la Creu i la Mota

NÚM. 25



25
anys

TELÈFONS ÚTILS

Ajuntament de Palol.....	972 59 44 48
A/e: ajuntament@palol.cat Web: palol.cat	
Consultori mèdic local de Palol	972 98 01 86
Àrea de Serveis Socials del Consell Comarcal	972 58 03 88
Centre Sanitari de Cornellà (metge i ATS).....	972 59 40 85
Col·legi Públic de Cornellà del Terri	972 59 41 20
Consell Comarcal del Pla de l'Estany.....	972 57 35 50
Farmàcia de Cornellà del Terri.....	972 59 40 11
Llar d'Infants de Cornellà del Terri	972 59 50 19
Portal Internet del Pla de l'Estany	www.plaestany.cat

XARXES SOCIALS

Instagram: [@ajpalol](https://www.instagram.com/ajpalol)

Twitter: [@ajpalol](https://twitter.com/ajpalol)

WhatsApp: 687089997
(nou canal d'informació de l'Ajuntament)

2

HORARIS D'INTERÈS

ATENCIÓ AL CIUTADÀ (AJUNTAMENT)

De dilluns a divendres, de les 10 h a les 14 h.

ALCALDE

Dilluns, de les 9 h a les 14 h,
i de les 16.30 h a les 19.30 h.

REGIDORS

Dilluns, de les 16.30 h a les 19.30 h.

TÈCNIC MUNICIPAL

Dilluns, de les 11 h a les 15 h.

Per a una millor organització, us preguem que concerteu hora per telèfon a l'Ajuntament (972 594 448).

CASAL DE LA GENT GRAN

Dimarts i divendres, de les 15 h a les 17 h.
(horari d'hivern).

Dimarts i divendres, de les 16 h a les 18 h.
(horari d'estiu).

METGE I ATS

Divendres, de les 11 h a les 15 h.



106

Bus Pla de l'Estany

Feiners de dilluns a divendres

Banyoles (CC Pla Estany - El Coiet)	-	12.10	15.05	16.00	■
Banyoles (can Puig - Institut J. Brugulat)	-	12.12	15.07	16.02	
Banyoles (CAP - Pl. Catalunya)	-	12.14	15.09	16.04	
Banyoles (escola Baldri Reixach)	-	12.16	15.11	16.06	
Banyoles	07.00	12.18	15.13	16.08	
Banyoles (Pl. Països Catalans)	07.02	12.20	15.15	16.10	
Porqueres (Mata)	07.04	12.22	15.17	16.12	
Cornellà del Terri (pol. ind. Pont Xetmar)	07.06	12.24	15.19	16.14	
Cornellà del Terri	07.09	12.27	15.22	16.17	
Palol de Revardit (La Banyeta)	07.11	12.29	15.24	-	
Palol de Revardit	07.14	12.32	15.27	-	
Riudellots de la Creu	07.18	12.36	15.31	-	
Palol de Revardit (La Banyeta)	07.20	12.38	↓	-	
Cornellà del Terri	07.22	12.40	DIRECTE	-	
Cornellà del Terri (Borgonyà)	07.25	12.43	↓	-	
Porqueres (Mata)	07.27	12.45	↓	-	
Banyoles (Pl. Països Catalans)	07.29	12.47	15.37	-	
Banyoles	07.33	12.49	15.39	-	
Banyoles (escola Baldri Reixach)	07.37	12.51	15.41	-	
Banyoles (CAP - Pl. Catalunya)	07.41	12.53	15.43	-	
Banyoles (Can Puig - Canaleta)	07.45	12.55	15.45	-	
Banyoles (CC Pla Estany - El Coiet)	07.55	13.05	15.55	-	

■ No circula els mesos de juliol i agost, per Setmana Santa i els dies no lectius de Nadal a Reis.



Banyoles: 972 570 053 www.teisa-bus.com

2	Serveis
3	Salutació de l'alcalde
4	Informació municipal
11	Activitats
20	El pregó
24	Serveis socials
29	Entitats
30	Tema
33	Pagesia
34	Entrevista
38	Les nostres empreses
41	Palonecs i palonenques
42	Salut
44	Vida social
45	Gastronomia
46	Medi ambient

Els continguts i les opinions expressades als articles signats que es publiquen en aquesta revista són obra dels seus autors, i ni l'Ajuntament de Palol de Revardit (com a institució editora) ni Gorbs Comunicació (com a productora editorial) no se'n fan en cap cas ni a cap efecte responsables. Queda prohibida la reproducció total o parcial de tot el contingut d'aquesta publicació, bé sigui fotografies, gràfics o textos, sense autorització dels autors i l'editorial.

EDITA: AJUNTAMENT DE PALOL DE REWARDIT

COORDINACIÓ PERIÒDÍSTICA: Carles B. Gorbs

PORTADA I CONTRAPORTADA:

El Revardit

MAQUETACIÓ: Martí Riu

PRODUCCIÓ EDITORIAL: Gorbs Comunicació

IMPRESSIÓ: Impremta Pagès

DIPÒSIT LEGAL: GI-1221/99

Amb la col·laboració de:



Diputació de Girona

221 MUNICIPIS



Benvolguts veïns i veïnes:

Un any més tornem a tenir a les nostres mans la revista anual del municipi *El Nunci*. Aquest any la revista compleix vint-i-cinc anys. Vint-i-cinc anys d'informació que han permès conèixer de més a prop el batec del nostre municipi.

Coincidint amb el vint-i-cinquè aniversari d'*El Nunci*, enguany la revista és la primera d'aquesta nova legislatura. És per aquest motiu que el primer que vull fer és donar les gràcies a tothom que va anar a votar el dia 28 de maig. El vostre suport ha fet

que poguéssim formar un nou govern, un govern fort per encarar el futur amb optimisme. Treballarem per continuar millorant i avançant per tal que tothom se senti orgullós de pertànyer als nostres pobles. Per mi, personalment, és un honor i un orgull, però alhora també una responsabilitat, poder continuar essent l'alcalde del municipi de Palol de Revardit. Moltíssimes gràcies a tothom que ho ha fet possible.

Per altra banda, es compleixen vint-i-cinc anys d'aquesta revista d'informació municipal. El seu principal objectiu és informar de tots els acords de ple, actes i activitats que es duen a terme al llarg de l'any, com també donar a conèixer les empreses i la nostra gent.

Fent un repàs de les vint-i-cinc edicions d'*El Nunci*, és inevitable veure com, a mesura que la revista evolucionava, també ho feia el municipi. Com alguns recordareu, el nunci era la persona que, amb la seva trompeta, feia saber als veïns si calia fer alguna gestió a l'Ajuntament, si hi havia peix a la plaça o si s'havia produït alguna desgràcia. Avui en dia aquests personatges han desaparegut, no perquè no siguin necessaris, sinó perquè el ritme de vida ha canviat i la tecnologia ha avançat molt i aquesta figura ha quedat superada. És per aquest motiu que aquesta revista s'anomena *El Nunci*.

Actualment, es tracta d'una revista que es distribueix en format paper i també en format digital a la web de l'Ajuntament. Molta de la informació que hi trobareu s'ha publicat prèviament pel canal municipal d'informació a través de WhatsApp, un canal que ens ha d'ajudar a eliminar el paper a mesura que vegem que la majoria de la nostra gent ja disposa d'aquest servei. Animem a tothom a formar-ne part.

No volia acabar sense destacar que aquest any 2023 ha estat un any marcat per la sequera, una situació que feia molts anys que no es veia i que, si no plou en els pròxims mesos, segurament caldrà intensificar l'estalvi d'aigua. La sequera no és només un problema de falta d'aigua, també augmenta el risc d'incendis forestals quan augmenten les temperatures. És per aquest motiu que demano que en siguem molt conscients, que fem un ús responsable de l'aigua i que mantinguem netes les franges forestals entorn dels habitatges.

Finalment, voldria dir que estic a la vostra disposició. En nom propi, dels regidors, regidores i personal de l'Ajuntament, us desitgem que tingueu un Molt Bon Any 2024.

JORDI XARGAY I CONGOST

Resum dels acords dels plens 2023

ACORDS DEL PLE ORDINARI DE 30 DE GENER

- Aprovació del Pla d'Acció per a l'Energia Sostenible i el Clima de la unitat de paisatge de l'Estany de Banyoles.
- Adopció del compromís de reduir les emissions de CO₂ en un 55% per a 2030 i a ser neutres en emissions el 2050.
- Aprovació del conveni per a la gestió de la via verda entre l'Ajuntament de Palol de Revardit i el Consorci de les Vies Verdes de Girona.
- Adjudicació del contracte de les obres del Projecte constructiu d'abastament d'aigua potable en alta des de Camós fins a Palol de Revardit.
- Delegació al Consell Comarcal del Pla de l'Estany del servei de recollida, acollida i control dels animals de companyia abandonats o perduts i de la minuta del conveni de cooperació que regula les condicions de la delegació.
- Aprovació de la moció d'adhesió a l'Agenda Digital dels municipis de Catalunya impulsada pel consorci Localret.
- Aprovació del conveni de col·laboració entre l'Ajuntament de Palol de Revardit i Electra Avellana, SL per al soterrament de la línia de baixa tensió entre can Vinardell i can Xargayó.

ACORDS DEL PLE EXTRAORDINARI DE 13 DE FEBRER

- Aprovació del Pressupost de l'Ajuntament de Palol de Revardit per a l'exercici 2023.
- Aprovació de la primera addenda del segon Conveni de col·laboració entre la Diputació de Girona, el Consorci de les Vies Verdes de Girona

i els ajuntaments de Banyoles, Campdevàrol, Cornellà del Terri, Esponellà, Fontcoberta, la Vall de Bianya, Palol de Revardit, Porqueres, Ripoll, Sant Joan de les Abadesses, Sarrià de Ter, Sant Julià de Ramis i Serinyà per al cofinançament i les condicions d'execució i lliurament de les obres d'ampliació de la xarxa de Vies Verdes a les comarques gironines entre el Pirineu de Girona i la Costa Brava.

ACORDS DEL PLE EXTRAORDINARI D'1 D'ABRIL

- Aprovació dels preus d'adquisició per mutu acord dels drets i béns a expropiar amb motiu de l'execució de les obres del Projecte constructiu d'abastament d'aigua potable en alta des de Camós fins a Palol de Revardit.
- Aprovació inicial de la modificació puntual núm. 23 del Text refós de les Normes complementàries i subsidiàries de planejament, de regulació de sistemes de generació d'energies renovables en sòl no urbanitzable.
- Delegació al Consell Comarcal del Pla de l'Estany de les facultats de prestació del servei de jardineria, manteniment d'espais verds, manteniment de recs, franges perimetrals contra incendis i neteja de vials públics, i aprovació de la minuta del conveni que regula les condicions de delegació.

ACORDS DEL PLE EXTRAORDINARI DE 24 D'ABRIL

- Aprovació del Compte general del pressupost de l'exercici 2021.

ACORDS DEL PLE EXTRAORDINARI DE 2 DE MAIG

- Sorteig per a la formació de la mesa electoral de les eleccions locals de 28 de maig de 2023.

ACORDS DEL PLE ORDINARI DE 26 DE MAIG

- Aprovació inicial del Projecte d'adequació i millores a la zona esportiva.
- Aprovació inicial del Projecte executiu d'una planta de generació fotovoltaica de 59 kwp per a autoconsum col·lectiu amb acumulació i compensació d'excedents al pavelló municipal.
- Inclusió d'una addenda al conveni de delegació al Consell Comarcal del Pla de l'Estany per a la redacció del Pla Director del servei municipal d'abastament d'aigua.
- Inclusió d'una addenda al conveni de cooperació per a la delegació de les facultats de prestació del servei de jardineria, manteniment d'espais verds, manteniment de recs, franges perimetrals contra incendis i neteja de vials públics de l'Ajuntament de Palol de Revardit al Consell Comarcal del Pla de l'Estany.
- Adhesió al Pla de Polítiques d'Igualtat de Gènere del Pla de l'Estany 2023-2026.
- Aprovació del conveni entre el Consell Comarcal del Pla de l'Estany i els ajuntaments de la comarca per al desenvolupament del projecte Bus Nit per a l'any 2023.
- Ratificació de la modificació dels estatuts del Consorci de les Vies Verdes de Girona.

ACORDS DEL PLE EXTRAORDINARI DE 17 DE JUNY

- Constitució de la nova corporació municipal formada pels regidors que es relacionen, elegits a les eleccions municipals de 28 de maig:
 - Jordi Xargay i Congost
 - Yolanda Parella Masó
 - Jordi Farrés Rovira
 - Maria Assumpció Palomeras Agramunt
 - Aurèlia Paradas i Capalleras
 - Albert Xargay Sureda
 - Jordi Pujolar Planellas

- Elecció de l'alcalde. Resulta elegit alcalde el Sr. Jordi Xargay i Congost, que encapçalà la llista de Junts per Palol de Revardit – Compromís Municipal.

ACORDS DEL PLE EXTRAORDINARI DE 28 DE JUNY

- Elecció de jutge de pau titular i substitut, que recau en els senyors Alfons Ribas Jiménez, com a jutge de pau titular, i Ramon Mir Mención, com a jutge de pau substitut.
- Sorteig per a la formació de la mesa electoral de les eleccions al Congrés dels Diputats i al Senat de 23 de juliol de 2023.

ACORDS DEL PLE EXTRAORDINARI DE 10 DE JULIOL

- Dació de compte dels Decrets d'alcaldia de nomenament de tinents d'alcalde i de delegació de competències a regidors.
- Aprovació del calendari de sessions ordinàries del ple, del nomenament dels membres de la comissió especial de comptes, de nomenament de tresorer i de nomenament dels representants de la corporació en òrgans col·legiats.
- Aprovació de la continuïtat del Consell de Govern de l'Ajuntament.
- Aprovació del règim de dedicacions, retribucions i indemnitzacions dels membres de la Corporació.

ACORDS DEL PLE EXTRAORDINARI DE 7 D'AGOST

- Aprovació definitiva del Projecte d'adequació i millores a la zona esportiva de Palol de Revardit.
- Aprovació definitiva del Projecte executiu d'una planta de generació fotovoltaica de 59 kwp per a autoconsum col·lectiu amb acumulació i compensació d'excedents al pavelló municipal de Palol de Revardit.

Informació municipal

- Proposar al Departament d'Empresa i Treball de la Generalitat de Catalunya que les dues festes locals del municipi de Palol de Revardit per a l'any 2024, retribuïdes i no recuperables, siguin les següents: dilluns 21 d'octubre i dilluns 28 d'octubre.
- Designar el Sr. Josep Gabriel Auguet Talleda com a representant titular del municipi de Palol de Revardit i el Sr. Ramon Vilà Mir, com a representant suplent del municipi, en el Consell Consultiu de la Gent Gran de la comarca del Pla de l'Estany.
- Aprovació inicial de l'expedient de modificació de pressupost 02-2023: crèdits extraordinaris i suplementos de crèdits.

- Aprovació de la delegació en el Consell Comarcal del Pla de l'Estany de la contractació de les obres del Projecte d'adequació i millores a la zona esportiva de Palol de Revardit.
- Aprovació de la delegació de la contractació del Projecte executiu d'una planta de generació fotovoltaica de 59 kwp per a autoconsum col·lectiu amb acumulació i compensació d'excedents al pavelló municipal de Palol de Revardit en el Consell Comarcal del Pla de l'Estany.

ACORDS DEL PLE EXTRAORDINARI DE 7 DE NOVEMBRE

- Aprovació de la modificació de les ordenances fiscals per a l'exercici 2024.



ORGANIGRAMA MUNICIPAL



JORDI Xargay i Congost
Alcalde.
Coordinació de totes les àrees d'actuació i direcció de les àrees de Participació i d'Hisenda.



JORDI Farrés i Rovira
1r tinent d'alcalde.
Regidor d'Urbanisme, Obres públiques i Serveis públics.



YOLANDA Parella i Masó
Regidora de Cultura i Educació.



MARIA ASSUMPCIÓ Palomeras i Agramunt
Regidora de Sanitat, Serveis Socials, Cooperació i Gent Gran.



AURÈLIA Paradas i Capalleras
Regidora de Festes i Joventut.



ALBERT Xargay i Sureda
2n tinent d'alcalde.
Regidor d'Esports.

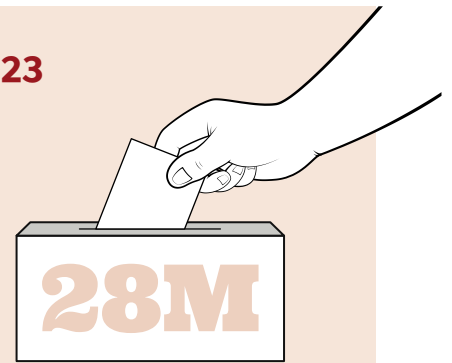


JORDI Pujolar i Planellas
Regidor de Medi Ambient i Agricultura.

RESULTAT ELECCIONS LOCALS DEL 28 DE MAIG 2023

Nombre d'electors: 359
 Nombre d'electors que han votat: 267
 Vots nuls: 2
 Vots en blanc: 11

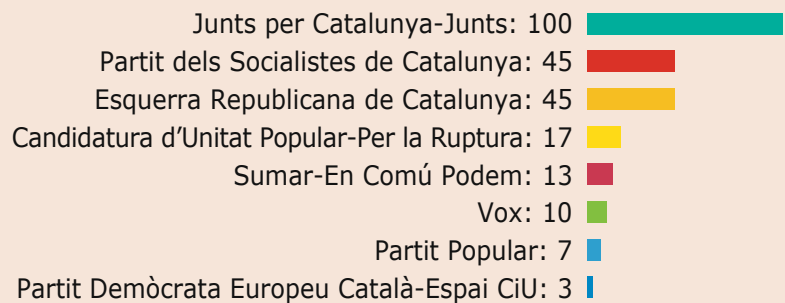
Junts per Palol de Revardit – Compromís Municipal: 254



RESULTAT ELECCIONS GENERALS DE 23 DE JULIOL 2023

CONGRÉS DELS DIPUTATS

Nombre d'electors: 354
 Nombre d'electors que han votat: 254
 Vots nuls: 7
 Vots en blanc: 6



7

CATÀLEG DE PRODUCTES I PRODUCTORS CONNECTATS AL PLA DE L'ESTANY

ACONSEGUEIX-LO!

21 productors
+ de 100 productes

Pots trobar-lo a:

L'Oficina de Turisme de Banyoles
 Al teu ajuntament
 Al Consell Comarcal
 o bé descarregar-te'l a la web de
 Turisme del Pla de l'Estany

Descarrega't el catàleg



Descobreix la Ruta gamificada

Visites guiades, tastis i activitats

**PRODUCTES I
 PRODUCTORS
 CONNECTATS AL
 PLA DE L'ESTANY**

La riquesa d'una comarca
a través de cada empresa
que ha apostat pel territori.
I la proximitat

Més informació: turisme.plaestany.cat



SOC

Pla de l'Estany

Generalitat de Catalunya



Aquesta acció està subvencionada pel Servei Públic d'Ocupació de Catalunya en el marc del Programa de suport al desenvolupament local

MILLORES DEL MUNICIPI

Neteja de les franges de protecció forestal en zones industrials i urbanes.



Construcció de noves àrees de reciclatge tancades, contenidors amb targeta i càmeres de vigilància.



Construcció d'una xarxa d'aigua amb alta, des de Camós fins a Palol.

8



Arranjament dels camins municipals.



Automatització de la xarxa d'aigua.



Milliores en les rotondes d'entrada de Palol i Riudellots.



9



CANAL D'INFORMACIÓ DE L'AJUNTAMENT DE PALOL DE REVARDIT

L'Ajuntament de Palol de Revardit ha posat en marxa un nou canal d'informació a través de WhatsApp. Si en formes part, estaràs informat i rebràs avisos i informacions sobre actes i festes del municipi!

Per a apuntar-t'hi envia un missatge de WhatsApp amb la paraula "Agenda" al número **687 089 997**.

ESPAI DE TROBADA PER A JOVES

D'ençà del mes d'octubre una desena de joves del municipi s'estan reunint en diverses trobades per a joves. Des de l'àrea de joventut es pretén oferir un espai de trobada per a tots i totes les joves del municipi, que bàsicament suposi un espai dinàmic i viu on poder expressar-se i gaudir d'un lloc que sigui del col·lectiu jove. Per tant, un espai del qual se'n sentin part i tinguin sentiment de pertinença.

En aquest sentit, a les jornades organitzades s'han creat espais per recollir opinions i propostes, alhora que facilita la presa de decisions. Així doncs, en tot moment es fomenta que l'agent protagonista en tot el procés siguin les persones joves.



Durant la primera trobada, amb els joves i la tècnica, van sortir un bon grapat d'idees i propostes d'activitats o accions que volen impulsar o gaudir amb el grup. El recull es va fer mitjançant una dinàmica participativa. A partir d'ara, caldrà procurar vetllar per les seves decisions d'acord amb el seu entorn i a les seves inquietuds i necessitats.

Fruit d'aquestes propostes va sorgir la idea de participar en la pròxima edició del Market de Nadal, que es fa el primer cap de setmana de desembre al poble. Així doncs, les darreres trobades amb el grup han consistit a definir la logística i l'organització per l'esdeveniment. Trobareu als joves en una parada al costat del parc infantil, us hi esperem!

A partir d'aquí, ens continuarem trobant per preparar diversos projectes i participar en un munt d'activitats. Si tu també vols formar part del grup, només ens ho has de dir.



Resum de les activitats del municipi durant l'any 2023

DURANT TOT L'ANY

Zumba al pavelló i gimnàstica de manteniment al Parc de Salut.



10 DE FEBRER

Taller la meva salut.

21 DE FEBRER

El Casal de la Gent Gran va celebrar el carnaval amb un berenar i l'actuació musical del grup Música al Castell.

7 DE MARÇ

Es va fer una taula comarcal d'esports al pavelló amb representants de tots el pobles de la comarca.



10 DE MARÇ

Dia de la Dona. Sopar.



31 DE MARÇ

Es va fer una trobada de joves al pavelló amb jocs de taula pels assistents.

1 D'ABRIL

Com ja és tradicional es va portar a terme la Dia-da de la Flor, dels municipis de Palol de Revardit i Cornellà del Terri.

15 D'ABRIL

Es va celebrar la Trobada esportiva de la gent gran a Vilademuls.

Activitats

16 D'ABRIL

Ruta i visita al pou del glaç del municipi.



29 D'ABRIL

Festa de la Gent Gran.



7 DE MAIG

Es va inaugurar l'exposició *Llocs i Gent*, de Niqui Runciman i Josep M. Sunyer.

7 DE MAIG

Festival Recòndit: Caminada Fem Drecera, taller de malabars i concert amb Xiomara Abelló.



3 DE JUNY

Es va celebrar la XIX Trobada de la Gent Gran del Pla de l'Estany.

3 DE JUNY

17a edició Dia i Nit de Misteri.



9 DE JUNY

Cloenda Fem Companyia.



18 DE JUNY

Festival Club Rítmica Pla de l'Estany.



23 DE JUNY

Recollida de la flama del Canigó.



10 DE JUNY

Sortida al Pinell de Brai i Benifallet.

Dissabte 10 de juny de 2023
**SORTIDA AL PINELL DE BRAI
I BENIFALLET**



Activitats

DEL 26 DE JUNY AL 28 DE JULIOL

Casal estiu.



7 I 14 DE JULIOL

Nits a la Fresca al Castell, amb actuacions de David Mauricio i Marina Prat, i la Coral Yes The Music.

14



26 D'AGOST

Cantada d'havaneres amb el grup Americanus.



4 DE SETEMBRE

Es va donar inici al curs de gimnàstica de manteniment

8 DE SETEMBRE

Xerrada àrees tancades/entrega de les targetes.

RECICLES O CONTAMINES? TU TRIES

TARGETA

D'OBERTURA

D'ÀREES TANCADAS

I D'EMERGÈNCIA

637 403 668

portaaporta@plaestany.cat

tutries.plaestany.cat

10 DE SETEMBRE

Celebració de la Diada nacional de Catalunya amb un sopar i un concert de Mariona i Pau.



16 I 17 DE SETEMBRE

Festa de la Mota.

Dia 16: Jocs, sopar popular i concert amb Blackiss.

Dia 17: Ofici, esmorzar i sardanes.



Activitats

22, 23 I 24 DE SETEMBRE

Festa de Palol de Revardit.

Dia 22: Concert de Lluís Gavalrà i Joan-Pau Chaves, dins del Festival Recòndit.

Dia 23: Espectacle infantil i xocolatada. Inauguració de l'exposició Solatges, traç i memòria de G. Tabuena. Sopar i Ball de festa amb l'orquestra Montecarlo.

Dia 24: Ofici i sardanes amb la cobla la Principal de Porqueres, pregó amb Sebastià d'Arbó, i vermut.



16

5 D'OCTUBRE

Celebració del 10è aniversari Casal Gent Gran, amb un berenar i l'actuació del grup Música al Castell i Grup Playback de Porqueres.

7 D'OCTUBRE

Concert amb la Cobla Orquestra Costa Brava.



8 D'OCTUBRE

Festa de Riudellots.

Ofici i sardanes amb la cobla la Principal de Porqueres i vermut.



1 D'OCTUBRE

XXXII Marxa popular.



13 D'OCTUBRE

Es va fer una trobada de joves del municipi.

27 D'OCTUBRE

Xerrada "Què cal saber del dolor?" al Casal de la Gent Gran.



31 D'OCTUBRE

Es va celebrar la Castanyada amb un berenar al Casal de la Gent Gran.

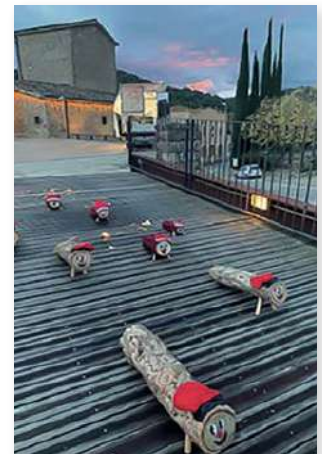
24 DE NOVEMBRE

Xerrada sobre el bon ús dels medicaments al Casal de la Gent Gran.



1 I 2 DE DESEMBRE

Market de Nadal al Castell.



1 DE DESEMBRE

L'agrupació territorial d'esports de la província de Girona es va reunir al pavelló municipal per tractar diferents temes relacionats amb les comarques gironines.

3 DESEMBRE

Es va fer una nova visita al pou de glaç.

16 DE DESEMBRE

Festival de Nadal del Club Rítmica al pavelló. Inauguració de l'exposició de pintura de Mauri Rodríguez, de l'exposició de diorames i de la mostra *Un pessebre dins d'una regadora*.



17 DE DESEMBRE

Festa de Santa Llúcia: ofici i sardanes amb la cobla la Principal de Porqueres, exposició de vehicles clàssics i dinar al pavelló.



18

23 DE DESEMBRE

Quina al local polivalent.



24 DE DESEMBRE

Es va celebrar la Missa del Gall a Palol de Revardit.

25 DE DESEMBRE

Missa de Nadal a Riudellots de la Creu, amb acompanyament del grup Música al Castell.



1 DE GENER DE 2024

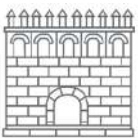
Visita del Patge reial i recollida de cartes.



5 DE GENER 2024

Com cada any, la rebuda dels Reis d'Orient estava prevista a l'entorn del castell, però la incertesa climatològica va fer canviar de plans pensant amb el benestar dels més petits. Al pavelló es va fer un campament reial i a dos quarts de nou del vespre van arribar els reis on hi havia molta gent que els esperava. Tot seguit, hi va haver un espectacle de llum i so.





EXPOSICIONS i ACTES

al CASTELL de PALOL de REVARDIT

DEL 7 DE MAIG A L'11 DE JUNY DE 2023
Exposició conjunta *LLOCS I GENT*
Josep Sunyer i Niqui Runciman



DEL 16 DE DESEMBRE DE 2023 AL 14 DE GENER DE 2024
Exposició *DIBUIXOS DE L'INTERIOR*
(sentiments, emocions, records, vivències...)
Mauri Rodríguez



DEL 23 DE SETEMBRE AL 29 D'OCTUBRE DE 2023
Exposició *SOLATGES: MEMÒRIA I TRAÇ* **Gonzalo Tabuenca**



Festa Major de Palol de Revardit

Diada de Sant Miquel

PREGÓ A CÀRREC DE SEBASTIÀ D'ARBÓ

Bon i màgic dia, població de Palol de Revardit, és un honor per a mi que l'Ajuntament d'aquesta localitat, amb el seu alcalde, Jordi Xargay, davant de tot, hagi pensat en mi per fer el pregó d'aquesta petita, però encisadora localitat que és Palol de Revardit, que inclou els pobles de Riudellots de la Creu i Sant Martí de la Mota. Gràcies per confiar en mi.

Aquest petit pregó el divideixo en dues parts, la primera, dedicada a referenciar el territori, el paratge on ens trobem i, la segona, té per finalitat donar a conèixer la meva vivència personal en aquesta magnífica terra on ens trobem i on he fet amics.



20

(1r) EL PARATGE

Tots sabeu que el conjunt d'aquest territori té una superfície molt extensa formada per paratges molt bucòlics, amb boscos suaus, pins i alzines, i vist per una persona que ve de fora, constata que la combinació controlada d'edificacions està ben integrada, constituint un paisatge natural privilegiat, cosa que fa que sigui engrescador per conèixer-lo recurrent-lo a peu, en bici, patinet o en cotxe, perquè val la pena endinsar-se en aquests paratges.

El riu Revardit

També mereix una menció el petit riu Revardit que ve del vessant oriental del massís de Rocacorba, el qual està referenciat l'any 1116 amb el nom original de *Rivo David*, després trobem que l'any 1359

es deia *Riudevitis* i poc temps després, l'any 1362, passa a dir-se *Rivovitis*. Aquest és el riu *Revardit* que encara que porta poca aigua, el cert és que té alguns paratges bucòlics, llocs on ben bé podrien romandre les fades i les ondines, conegudes com les dones d'aigua.

El dolmen de la Mota

Palol de Revardit té un origen màgic perquè aquí ens trobem en un territori on hi va haver els primers assentaments de l'ésser humà, com ho demostra l'existència del dolmen neolític de la Mota, que va de finals del 2500 a 2200 abans de la Nostra Era, és a dir, a l'Edat de Bronze, i aquesta és la mateixa època en què a Egipte existien els faraons, o sigui, els palolencs sou molt antics històricament i antropològicament parlant, cosa que no pot gaudir tothom.

La presència del dolmen de la Mota, que va ser descobert l'any 1975, és important perquè allí es van trobar diverses restes humanes i també d'animals, com també fragments de ceràmica i 29 peces de collarets de pedra. Això significa que en aquest dolmen enterraven als prohoms de la tribu, als mags, als sacerdots, als cabdills de la tribu, i això no es troba a tot arreu, tan sols en paratges privilegiats i un d'ells és el de la Mota.

Pou de glaç

A la riquesa d'aquest territori s'afegeix l'existència del pou de glaç de Palol, que és una construcció dels segles XVII i XVIII que amb quasi 11 metres de profunditat i més de 8 metres d'ample és una de les més grans d'aquestes característiques existents a la comarca del Pla de l'Estany. Això fa pensar que aquí éreu comerciants de gel, de glaç.

El castell

Cal ressaltar la magnífica existència del castell, del qual es té constància des de l'any 1075, és a dir, el segle XI. El castell es troba estratègicament situat en un pas estret davant del Puig de Mont-Rodon i la muntanya d'en Vila, punt on era del tot necessari travessar el riu Revardit.

El castell té una importància històrica perquè les cròniques diuen que aquí, l'any 1075, va morir el bisbe Bernat de Carcassona, quan es trobava de viatge per aquestes terres. Bernat era fill de Cornellà del Terri i personatge d'una gran rellevància. Una altra data històrica, segons l'historiador Lluís Constans, és l'any 1569, quan la gent de Palol de Revardit tinguéreu una participació important en la defensa de Girona a favor del rei Joan II.



La nissaga dels Palol

El castell va estar lligat al llinatge dels senyors de Palol, dels quals trobem notícies des del segle XII. A partir dels segles XVII-XVIII el castell fou convertit en masia. Consta que a la primera meitat del segle XIV Guillem de Palol ja dominava aquest castell. Per al seu bon destí, l'any 2005 el castell va ser adquirit per l'Ajuntament de Palol de Revardit i ha estat rehabilitat amb la finalitat de destinar-lo a equipaments municipals.

L'església de Sant Miquel

L'església de Sant Miquel està situada a l'interior del recinte murallat i unida al castell. Em pregunto, perquè l'advocació a l'arcàngel Sant Miquel i no a un altre patró? Doncs perquè el culte a Sant Miquel Arcàngel a l'edat mitjana era consubstancial a tenir la seva presència en fortificacions o castells, a causa del seu caràcter guerrer. De fet, Sant Miquel és un clònic, és un sincretisme del nostre Sant Jordi, que matà el mal, representat pel drac.

Atenció, perquè Sant Miquel no és un sant qualsevol, és considerat el primer dels set arcàngels, juntament amb Gabriel, Rafael i Uriel. I els Testimonis de Jehovà diuen que Sant Miquel es va encarnar amb Jesucrist. Sant Miquel porta llança o espasa i xafa el cap del diable Lucífer o Satanàs, per tant, els palolencs esteu protegits.

(2n) LA MEVA EXPERIÈNCIA A PALOL DE REVARDIT

Sincerament, ara em sento molt unit a aquesta població, a aquesta terra i a aquesta gent, he fet bons amics i amigues dels que després us parlaré. La meva dona Maribel i jo vam arribar a aquesta població per



primera vegada cap a finals dels anys noranta del segle passat, convidats per l'empresari Antoni Escubedo, per conèixer la Col·lecció Antoni Escubedo-Maria Asumpta García que hi ha instal·lada a Can Comas, dedicada a experimentar la ciència. Si us agrada el coneixement de la mecànica, la física, l'òptica, el cinema i la televisió us recomano que visiteu aquest museu, perquè aquí viureu les sensacions entorn de la ciència i la realitat de conviure amb la fantasia, minerals, electricitat, llum, mecànica, imatge, so, música, telecomunicacions, fotografia, cinema, televisió, rellotgeria, El museu te 3.000 peces extraordinàries.

Un exemple: al museu veureu la primera forma de transmissió d'una imatge que va sortir per la televisió al món, que va ser l'any 1928. Sabeu qui va ser el primer televisiu? Va ser la imatge del conegut Gat Fèlix que la RCA va transmetre pel canal 4 de Nova York. Es tracta d'una imatge fotogràfica d'aquest gat, el Gat Fèlix, que trobareu al museu.

Us desvelaré un secret. De les tertúlies de Can Comas fetes a la Mota va sorgir la llavor de muntar el Museu de Cinema de Tomàs Mallol a Girona, cosa que es va fer realitat el 8 d'abril de 1998, i ho dic amb seguretat perquè jo hi era present.

Per una altra part, heu de saber que la Mota i Palol de Revardit tenen l'honor d'haver tingut com a veí a

Antoni Escubedo, ara ja ha traspassat al Més Enllà, perquè ell va ser aquest home que és el que va patentar i va fabricar les primeres llums intermitents dels cotxes, que després es van incorporar a tots els vehicles. I des de 1977, aquí a Palol de Revardit, es fabriquen els millors terminals elèctrics que des de Palol s'exporten a 32 països del món.

Fira Nit de Misteri

A l'arribada del segle XXI es produeix la nostra segona experiència vivencial personal de Maribel i meva aquí a Palol de Revardit,

que, per cert, és extraordinària i és la següent. L'any 2005 un grup d'entusiastes palolencs van posar en marxa un esdeveniment lúdic cultural de coneixements heterodoxos, que és la Fira de Nit de Misteri, la qual, temps després, va passar a anomenar-se Dia i Nit de Misteri, i és quan vaig conèixer al grup de joves persones emprenedores i treballadores de la població, que són Jordi, Mireia, Aure i Pep, ajudats per Lucky i Fina i que tenen el suport de l'Ajuntament de la població amb l'alcalde Jordi Xargay davant de tots, al qual li agraeixo per portar a terme aquest esdeveniment cultural i lúdic.

«L'any 2005 un grup d'entusiastes palolencs van posar en marxa un esdeveniment lúdic cultural de coneixements heterodoxos, que és la Fira de Nit de Misteri»

Amb el pas del temps, el grup organitzador es va anar renovant fent-se càrrec de l'execució de la fira l'Aure, l'Enri, la Isabel, en Pep i en Francisco, amb la col·laboració de la Dolors, que és la primera dama i, per descomptat, de l'alcalde Jordi Xargay, que en tot moment ha participat molt positivament, donant un bon exemple de com treballar en equip. Dic jo que ja voldrien altres poblacions tenir un alcalde tan actiu i



tan progressista com ho és el vostre Jordi Xargay, i ho dic perquè l'he vist directament participar activament en tot moment amb l'execució de la Fira Dia i Nit de Misteri de Palol de Revardit.

Després de XVII edicions exitoses en les quals crec que he participat en quasi totes les edicions, menys en una, ara dissortadament em diuen que ja volen plegar, cosa que lamento molt, però ho entenc, perquè tot té un principi i un final i s'ha de respectar la decisió de les persones que porten el pes de la fira.

Per part nostra, la meva dona Maribel i jo, aquí hem fet un nou grup de bons amics i amigues palolenques i tanmateix, ja semblen ser uns palolencs més on ens trobem de meravella, fins a l'extrem que no ens importaria retirar-nos en aquesta terra i rodejat d'aquesta gent. De tant en tant ens reunim per fer-la petar sobre el que es diví i l'humà, sempre per

sublimar les excel·lències d'aquesta fascinant terra que forma el triangle màgic de Palol de Revardit, Riudellots de la Creu i Sant Martí de la Mota.

Gràcies per haver comptat amb mi durant tants anys i per integrar-nos a la meva dona Maribel i a mi en aquesta petita família de palolencs. Us desitjo que el destí us sigui sempre favorable a tots i que la màgia d'aquest territori us acompanyi sempre.

Visca Palol de Revardit!

Visca Riudellots de la Creu!

Visca Sant Martí de la Mota!

I visca Catalunya, que és la nostra terra.

SEBASTIÀ D'ARBÓ

ACTUACIONS DEL SERVEI DE PROMOCIÓ DE L'AUTONOMIA PERSONAL FEM COMPANYIA

El Servei de Promoció de l'Autonomia Personal Fem Companyia de l'Àrea d'Acció Social Igualtat i Feminisme del Consell Comarcal del Pla de l'Estany, ha dut a terme diverses activitats adreçades a la població major de seixanta-cinc anys del nostre municipi. Totes aquestes activitats s'intenten ajustar a les necessitats actuals i canviants de la nostra societat i, per tant, és necessari que l'oferta s'ajusti a aquesta realitat. Per facilitar la participació s'ofereix un servei de recollida a domicili per a les persones que ho necessitin. El Servei Fem Companyia, a banda d'executar aquestes activitats, també ofereix un servei de seguiment individualitzat per tal de donar informació en matèria de Serveis Socials i d'activitats socioculturals en l'àmbit comarcal i d'acompanyament en el procés vital per prevenir la soledat no desitjada.

24

Aquest any les activitats que s'han fet ha estat les següents:

FEM MÒBIL



Curs d'alfabetització digital per trencar la bretxa digital, en el qual es treballa per ensenyar a utilitzar les aplicacions bàsiques, fer tràmits i navegar per Internet. Les classes es fan els divendres cada quinze dies de 10 a 11 hores, al pavelló.

FEM MEMÒRIA



Taller de manteniment de la memòria, en el qual es treballa la potenciació de la memòria immediata i el manteniment dels processos cognitius. L'activitat es porta a cap els dijous de 15.30 a 16.30 hores, cada quinze dies, al pavelló.

FEM CATALÀ



Taller d'ortografia catalana on s'aprèn a escriure correctament el català, alhora que també és beneficiós per mantenir la memòria en bones condicions. L'activitat es realitza els dijous cada quinze dies de 17 a 18 hores, al pavelló.

XERRADA DIVERSITAT SEXUAL I DE GÈNERE

La tècnica d'igualtat va fer una xerrada per entendre què és la diversitat sexual i de gènere i poder parlar d'aquesta diversitat.



OLIMPIADES FÍSIC-COGNITIVES



Dins del dia 1 d'octubre, que és del Dia Internacional de la Gent Gran, s'organitzen unes olimpíades en les quals participen tots els municipis de la comarca i es combinen unes proves físiques i cognitives. Palol va tenir la seva representació en la jornada i l'acte es va fer a Porqueres.

SORTIDA A LA PLATJA DE RIELLS



Cada estiu, des del Servei, s'organitza una excursió per passar una tarda a la vora del mar. En aquesta sortida venen persones ateses pel servei de tots els municipis de la comarca.

CLOENDA FEM COMPANYIA

Cada any el Servei Fem Companyia celebra, en un municipi diferent de la comarca, la cloenda de les activitats que s'han realitzat. Aquest any l'acte s'ha fet a

Palol de Revardit, on van venir 250 persones d'arreu de la comarca i en el qual van actuar els grups Música El Castell Grup i la Coral Plenitud de Porqueres.



El grup de gimnàstica de manteniment

Aquest any que s'acaba s'han inscrit 15 persones. És un grup format per gent gran activa que participa en aquesta activitat esportiva fomentada per l'Ajuntament i organitzada des de la regidoria de Sanitat, Serveis Socials, Cooperació i Gent Gran.

Dos cops per setmana, els dilluns i els dijous, aquest grup d'esportistes es troba al Pavelló Municipal a tres quarts de quatre.

És un tipus de gimnàstica pensada per a adults-grans. Són sessions d'una hora d'exercicis d'intensitat moderada i controlada de manera regular.

L'activitat pretén, no només millorar les condicions físiques dels participants, sinó que també vol activar-los mentalment i promoure les relacions socials. Sortir de casa i agafar una rutina de promoció per a la salut és un molt bon hàbit. Alhora, comparteix també l'objectiu lúdic de passar-ho bé. Com diuen els mateixos participants: "riem i fem esport alhora".

Totes les sessions segueixen les recomanacions dels professionals de la salut que promouen l'esport com un hàbit saludable i que alenteix processos de dependència. Fer salut al mateix temps que fem una rutina socialitzadora és clau per mantenir-nos actius i fomentar l'autonomia. El grup d'aquest any el dirigeix una graduada en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de l'equip de Jubilus qui assegura que el grup és actiu, constant i que si mai algú falla en l'assistència és per causes justificades de salut o compromisos familiars.

Al llarg de les sessions es realitzen diferents exercicis per treballar la mobilitat de les articulacions i estimular l'aparell respiratori i cardiovascular. També es



duen a terme activitats per tal de mantenir o millorar la força, la resistència, la coordinació, la flexibilitat i l'equilibri. Cada activitat es fa de manera global i conjunta per tots els participants, però, a la vegada, de manera adaptada i individualitzada a les necessitats



i demandes físiques de cadascú. La monitora porta un control de l'evolució personalitzada i passa algun test de control de l'estat físic per anar adaptant els exercicis d'acord als nivells.

El mes de juny el grup es va afegir a la iniciativa "Caminem pels drets de les persones grans" i van fer una passejada amb bon ritme. De fet, quan s'acosta el bon temps, sortir a l'exterior del pavelló sempre és ben rebut.

El grup està format, i aquest any ha crescut, però hi serà benvinguda qualsevol persona gran que s'hi vulgui apuntar. Les persones interessades poden adreçar-se a l'Ajuntament o trucar al 693 007 711.

En nom de tot l'equip de Jubilus, us desitgem un bon any 2024.



CÀPSULES DEL TEMPS

Càpsules de Temps és un servei de guarda infantil gratuït que ofereix el Consell Comarcal del Pla de l'Estany perquè les persones que cuiden nadons i infants entre 4 mesos i 10 anys tinguin un espai de cura per a elles.

A Palol de Revardit es fa al Pavelló Poliesportiu, cada dos dijous, a triar entre dos torns: de 16.30 a 18.00 hores o de 18.00 a 19.30 hores.

L'accés al servei és a través d'una sola inscripció i d'una reserva el dia abans del servei a través del WhatsApp 685 596 634.

Animeu-vos!

Que el Casal tingui molts anys de vida

Bé, ha passat un any i toca fer l'escrit per al *NUNCI*, la revista que tant esperem la gent del poble.

Aquest any hi ha hagut molts canvis, primer es va celebrar el "dijous gras", després l'aniversari del Casal, que va ser una festa molt maca amb un bon berenar i l'actuació del grup Música al Castell i també el grup de *playback* de Porqueres. Em van fer un homenatge de comiat que em va fer molt feliç. Moltes gràcies a tothom, especialment a l'Ajuntament, que tant mira pel Casal.

I després, la castanyada.

La regidora de Benestar Social va organitzar dues xerrades. Una sobre el dolor i l'altra sobre les vacunes, que van agradar molt.

28

Després d'explicar-vos el que s'ha fet durant l'any, a mi em toca acomiadar-me. He passat deu anys amb vosaltres i per a mi ha sigut un gran goig, espero que per a vosaltres també, i si alguna vegada he ofès a algú, us demano perdó, no ha estat la meua intenció.



Castanyada al Casal.



Aniversari del Casal.



Comiat de la presidenta del Casal.

Ara em toca donar una bona notícia, com ja sabeu, ja s'ha format una nova junta i, pel meu parer, molt encertada, tindran idees noves, feu-los molt de costat, que s'ho mereixen. Penso que tot el que facin ho faran amb bona intenció.

Espero que tinguin molta sort i que el Casal tingui molts anys de vida.

Us desitjo un bon any 2024

ROSA TRULLAS

CLUB GIMNÀSTICA RÍTMICA PLA DE L'ESTANY

Destresa i dedicació

A la temporada 2023, les gimnastes del CR Pla de l'Estany han brillat a la Lliga Territorial i a la Copa Catalana, han destacat per la seua destresa i dedicació en cada actuació.

La seva participació en el nivell base nacional ha estat extraordinària, han guanyat diplomes en diversos trofeus, evidenciant el compromís de l'equip amb l'excel·lència i el progrés en la gimnàstica.

Els èxits assolits subratllen el dur treball, la destresa tècnica i la dedicació de les gimnastes, i consolida el CR Pla de l'Estany com un club que va creixent i que destaca de mica en mica en l'àmbit català de la gimnàstica.



29



A la temporada de tardor, el conjunt júnior del CR Pla de l'Estany no només ha brillat, sinó que s'ha endut nombroses medalles, i ha destacat especialment amb el seu exercici molt original inspirat en la sèrie de Netflix "Stranger Things".

Ara les gimnastes estan treballant els nous exercicis per a la pròxima temporada per superar els nous reptes establerts juntament amb la seva entrenadora.



Intel·ligència artificial

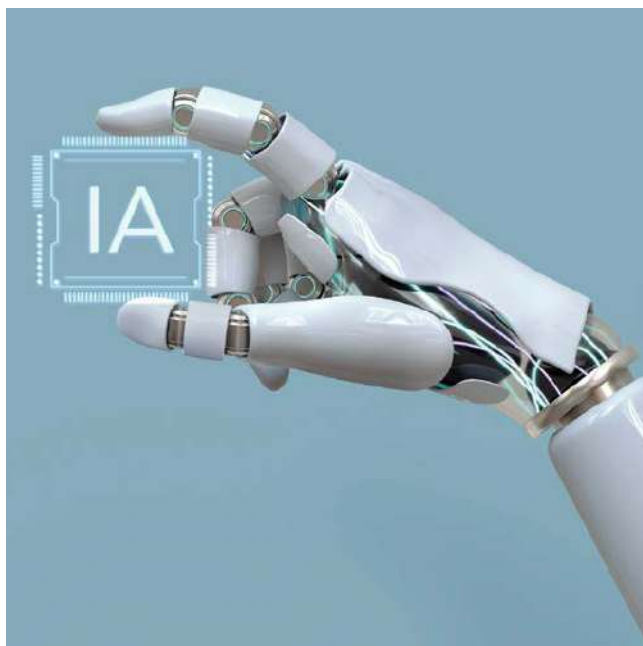
El món progressa tecnològicament cada vegada més ràpidament.

Les xarxes socials, les noves tecnologies de la informació i la comunicació (TIC) i els seus avenços impliquen uns canvis constants que ens obliguen a una immediata assimilació i adaptació d'aquestes noves formes de treball, gestió i comunicació. I ara, per si no n'hi hagués prou, apareix i s'implanta l'anomenada intel·ligència artificial.

En realitat, però, què és la intel·ligència artificial i per a què serveix?

La intel·ligència artificial (IA), com el seu nom indica, és la intel·ligència exhibida per les màquines, és a dir, que es desenvolupa en la informàtica per desenvolupar algoritmes que permetin a una màquina prendre decisions intel·ligents, similars a les funcions cognitives dels éssers humans. Segons John McCarthy, creador del terme intel·ligència artificial, "és fer que una màquina es comporti d'una manera que seria considerada intel·ligent en un humà".

Aquest tipus d'intel·ligència, doncs, sintetitza i automatitza alguns treballs i permet que determinats equips informàtics aprenguin i executin tasques similars a les humanes.



Tot i que ens hauríem de remuntar a l'any 1956 en què Arthur Samuel fou considerat pioner en el camp de la intel·ligència artificial, en inventar una màquina que fos capaç de guanyar-lo jugant a les dames o, inclús, a l'any 1936 en el que el pare de la informàtica moderna, Alan Turing, va crear la primera màquina capaç de realitzar qualsevol càlcul prèviament definit, no ha estat fins ara que té una major presència, tant en sectors purament industrials i tecnològics com també en la cultura, l'art, la sanitat... i, en definitiva, en tots els sectors i àmbits creatius i productius de la nostra societat.

Una realitat àmplia i quotidiana

I és que, en realitat, la intel·ligència artificial està entrant de forma ràpida i extensa en la nostra quotidianitat. Alguns casos recents i més propers serien, per exemple, el retoc i alteració de fotografies, la generació de tota mena de textos, creació d'imatges com el dibuix, la pintura o la il·lustració, composicions musicals, entre molts altres exemples. De moment, el que està clar, doncs, és que aviat, irremeiablement, arribarà a àmplies capes de la població i es farà imprescindible tant en sectors empresarials, com professionals, sanitaris, creatius... i, evidentment, personals. L'acceptació de la IA per part de governs i institucions ha estat positiva. Per exemple, segons un estudi de l'any 2019 de la Generalitat de Catalunya, la IA és una tecnologia que ofereix un gran potencial i expectatives econòmiques en tots els mercats. Es calcula que cap al 2030 l'impacte de la IA en el PIB global sigui d'un 14%, que, traduït en xifres absolutes, serien uns 15,7 bilions de dòlars. Les principals regions que es beneficiaran d'aquest impacte

positiu de la IA sobre el PIB seran Amèrica del Nord i Xina, l'Àsia desenvolupada i Europa, gràcies a l'adopció d'aquesta tecnologia que incrementarà el seu PIB.

En aquest sentit, el Govern de la Generalitat de Catalunya impulsa l'Estratègia d'intel·ligència artificial de Catalunya que, amb el nom CATALONIA.AI, desplega un programa d'actuacions específiques per enfortir l'ecosistema d'intel·ligència artificial que hi ha a Catalunya i liderar la generació de coneixement, l'aplicació social i empresarial i la creació de solucions basades en intel·ligència artificial que fomentin el creixement econòmic i la millora de la vida de les persones.

Mentrestant, la Universitat Politècnica de Catalunya (UPC) es converteix en la primera universitat de tot l'Estat a oferir una formació oficial completa en IA, amb grau, màster i programa de doctorat.

Per la seva part, el Consell de la UE ha assolit el passat mes de desembre un acord provisional amb el Parlament Europeu sobre la pròxima regulació d'intel·ligència artificial (IA). Aquest projecte de reglament defineix la primera norma del món per regular el desenvolupament i l'aplicació de la IA, amb l'objectiu que aquests sistemes informàtics siguin segurs i respectin els drets fonamentals, com els drets d'autor.

Aquesta proposta de normativa, que encara ha de ser confirmada pels 27 estats membres de la UE i el Parlament Europeu, i que entraria en vigor en un termini de dos anys, també busca incentivar la innovació i la inversió en IA a Europa.

Alguns avantatges, desavantatges i exemples

El que també és evident és que es perdran llocs de treball tradicionals i se'n crearan de nous, com ha passat al llarg de la història amb la revolució industrial, noves tecnologies, etc. Tot avenç tecnològic té dos vessants, es tanquen unes portes mentre se n'obren d'altres noves. Falta saber, però, en quines condicions.

La intel·ligència artificial és la intel·ligència exhibida per les màquines

Entre els avantatges i desavantatges, empreses i assessores com Kaizen Networks o Indeed apunten i coincideixen en alguns aspectes que detallarem.

Entre els **avantatges** cal ressaltar, entre d'altres, els següents:

Minimitza els errors: A través de la intel·ligència artificial es redueixen els errors humans, ja que les màquines són més precises i poc susceptibles a errors externs.

Està sempre disponible: Les màquines poden treballar durant llargues hores sense sentir fatiga ni avorriment. A més, també es poden programar perquè treballin fora de l'horari laboral.

S'encarrega de tasques repetitives: Les màquines pensen molt més ràpid que els humans, són més precises i poden fer diverses tasques amb resultats òptims, a més de reduir la probabilitat d'errors humans. Igualment, que s'encarreguin de tasques repetitives beneficia els empleats en el sentit que disposaran de més temps per a altres activitats.

És compatible amb nombrosos sectors i indústries: Com s'ha pogut comprovar en l'apartat anterior, la intel·ligència artificial s'aplica a diferents camps i a moltes tasques de la nostra vida diària.

Optimitza al màxim: Les màquines són més precises i, a més, aprofiten al màxim el rendiment. A més, són capaços de desenvolupar diverses tasques alhora.

Assumeix riscos en lloc dels humans: Les màquines i els robots executen les tasques que poden resultar perilloses per a les persones, a més de superar-ne les limitacions.

Presca decisions ràpides: A través de la intel·ligència artificial, les màquines poden prendre decisions de manera molt més ràpida que els humans. És a dir, utilitzen la informació de què disposen a l'instant per aportar resultats.

Sanitat: La intel·ligència artificial té diverses aplicacions a la sanitat, entre d'altres cal destacar:

- interpretar radiologies assistides per ordinadors
- detectar tumors
- analitzar el soroll cardíac
- assistir cirurgies

Tot i això, la intel·ligència artificial presenta també alguns **desavantatges**:

Atur: La intel·ligència artificial s'utilitza cada cop més per a tasques repetitives que tradicionalment les han dut a terme les persones. Per tant, pot ocasionar la desocupació de treballadors mínimament qualificats que s'encarreguen d'aquestes feines.

Manca de pensament creatiu: Les màquines només poden fer les tasques per a les quals estan dissenyades. És a dir, no són creatives, i no poden treballar en activitats per a les quals no estan programades.

Manca d'emocions: La intel·ligència artificial pot optimitzar la producció, però no té la capacitat d'establir lligams amb altres membres de l'equip.

Alt cost: La intel·ligència artificial és molt útil, però també és cara, ja que les màquines són complexes. També requereixen reparacions i un manteniment periòdic.

Al marge d'aquestes conclusions realitzades per diversos científics, cal apuntar que la IA no deixa de competir amb la creativitat i el sentiment humà a l'hora de crear un escrit, un dibuix o qualsevol altra expressió cultural o artística. O, com també afirma Àngel Castiñeira, director de la Càtedra de Lideratges i Governança Democràtica d'Esade, "La part més negativa de tota aquesta tecnologia és el mal ús dels algoritmes, la possibilitat que siguem investigats, estudiats, reconeguts i manipulats.

Moltes plataformes digitals poden saber des del punt de vista emocional, identitari, laboral i d'hàbits dietètics i sexuals, fins i tot més que nosaltres mateixos. Per tant, el risc de manipulació és molt gran per part de poders autocràtics, però també d'asseguradores mèdiques i de qualsevol empresa".

Les principals crítiques a la intel·ligència artificial, però, tenen a veure amb la seva incapacitat d'imitar per complet els éssers humans (per sort).

Segons Gustau Camps-Valls, físic i catedràtic al Departament d'Enginyeria Electrònica de la Universitat de València "La intel·ligència artificial és capaç de predir, però no d'entendre i explicar conceptes".

Per tant, fins a quin punt ens poden substituir?

El temps dirà, però cal esperar que el sentiment i l'emoció no ens siguin substituïts per màquines, possiblement intel·ligents, però màquines.

CARLES B. GORBS



Oficina Acelera Pime Rural

Intel·ligència artificial

Com impulsar el teu negoci amb la intel·ligència artificial

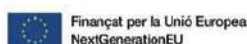
Gratuït

Dilluns 19 de febrer de 13 a 15 h

C/ Veïnat, 3, 17843 Palol de Revardit (Ajuntament de Palol de Revardit)

<https://www.ddgi.cat/accelerapime/esdeveniments/>

Recomanable portar l'ordinador



Una llarga sequera

Tenim una climatologia ben mediterrània, estem acostumats a un clima que repetia uns cicles molt clars, hiverns secs i freds, primaveres i tardors amb pluja i estius ben calorosos, però aquests darrers anys tot ha canviat, després del Glòria i la Dana que ens van malmetre collites i van negar tot el pla, ens han arribat dos anys de llarga sequera. Es podria dir que tot plegat és la carta de presentació del canvi climàtic a la nostra terra, com a tot arreu del planeta, els extrems meteorològics s'accentuaran i les inundacions seran cada vegada més potents i les sequeres més llargues i extremes.

Tot plegat ens ha portat a tenir les collites més irregulars i desastroses del nostre record, i això ens planteja tota una sèrie de problemes davant dels quals el país ha de saber respondre. No ens po-

dem permetre no collir, garantir les collites serà d'una importància vital, tant per als pagesos com per a tota la societat.

Sabem molt bé que l'aigua és vida, per a les persones, les plantes i els animals, sense aigua no hi ha biodiversitat, per tant, hem de garantir l'aigua. Catalunya ha d'emprendre una política de gestió i eficiència de primer nivell i per a tots els usos.

En primer lloc, cal que l'aigua torni a les seves conques, els rius han de córrer, hem de deixar enrere la política de transvasaments, les grans ciutats i els creixements urbans desmesurats s'hauran d'abastir amb aigües regenerades i procedents de dessaladora i, evidentment, caldrà regular els creixements urbans innecessaris a les ja massificades zones turístiques. No tocar els rius ens dona una capaci-

tat de reserva que avui no tenim, emplena els aqüífers i en frena la salinització, sinó, perdrem bous i esquelles.

Aconseguir més reserves serà una de les claus de l'èxit, els embassaments que ara tenim no són suficients, alguns poden guanyar capacitat, el de Darnius podria augmentar la seva en un 10%.

Les basses d'acumulació en zones mitjanes del riu també ens donaran més capacitat de resistència davant de períodes llargs de sequera com el que patim. Evidentment, cal una millora ràpida a la ja prou dolenta xarxa de distribució.

I els pagesos també hi tenim feina, l'eficiència en el reg i la gestió són imprescindibles, si bé algun sector ha fet els deures, queda molt per fer. Hem d'aconseguir una eficàcia tan excel·lent, que amb la mateixa aigua que emprem ara es pugui augmentar la superfície de regadiu, el regadiu i la nostra capacitat de reverdir el territori és una gran eina per sortir del lloc on ens porta el canvi climàtic, i és que estem a les portes d'una desertització.

Cal que Catalunya prengui un compromís de país, inalterable, que ens posi a tots d'acord al voltant de la política de l'aigua, que garanteixi un futur i una alimentació propera per a generacions futures.



L'embassament de Darnius-Boadella en plena sequera. FOTO: DOLORS GIBERT

NARCÍS JORDI POCH ROS

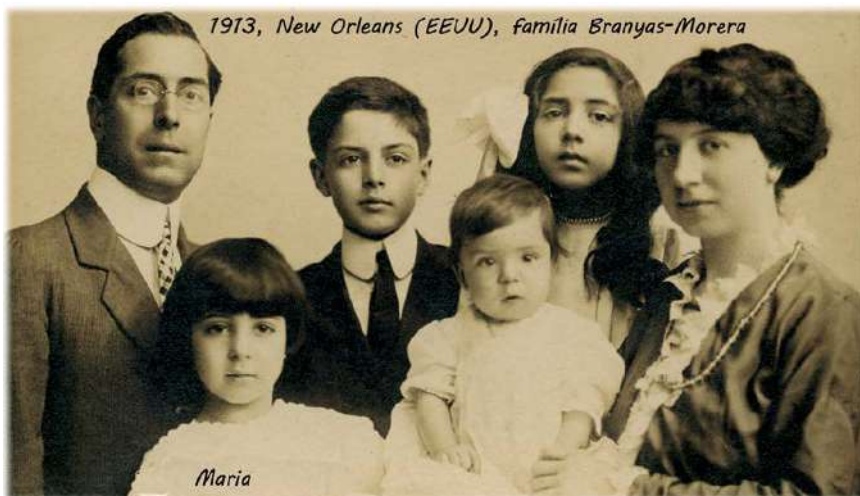
Maria Branyas Morera, l'àvia supercentenària

Maria Branyas Morera, en aquest moment la persona més longeva del món, va néixer a San Francisco, Califòrnia (EUA), el 4 de març de 1907.

Després de San Francisco va anar a viure a Nueva Orleans i seguidament a Barcelona, Girona, Palol de Revardit i Olot.

Què recordeu de la vostra infantesa i joventut?

De la meva infantesa (EUA) recordo l'Audubon Park, que teníem davant de casa, a Nova Orleans. Era un parc immens, bordejat, per un costat, pel riu Mississippí. Hi havia uns arbres amb les branques tortes que arribaven a terra i jo sempre m'enfilava. Els dies festius venia molta gent i solia passar el carro de caramels romans. Era el 1915 i ja m'agradaven els dolços.



La Família Branyas-Morera. New Orleans, 1913.

Ja a Catalunya, el 1916, vaig anar a la "Escuela Graduada" de Banyoles, a la plaça dels Estudis. El primer any va ser molt complicat perquè estaven d'obres, per la instal·lació del Museu Darder. Això va comportar una reducció de l'espai escolar. Les aules eren de nens i de nenes, sempre separats. D'aquesta època, només me'n recordo d'una persona, la mestra Ana Espectante, que vaig tenir durant quatre anys. Quan vaig acabar la "Graduada", em van apuntar a les monges del Sagrat Cor, per aprendre "labores" (cosir i brodar), dibuix, solfeig i piano. La costura i dibuixar m'agradaven molt, però el piano va ser una passió i l'he tocat durant molts anys. Vaig fer 4 cursos al "Conservatorio del Liceo" de Barcelona.

Què va ser el *Mercurio*?

Mercurio va ser una revista en espanyol que va crear, il·lustrar i dirigir el meu pare, Josep Branyas, el setembre del 1911, a Nova Orleans. Jo era molt petita i no vaig saber del seu èxit fins que la mare, un dia, a Banyoles, ens va ensenyar exemplars de *Mercurio* i cròniques de la premsa de l'època, parlant del meu pare. Jo devia tenir 20 o 21 anys.

La revista *Bohemia* (l'Havana, 1913), publicava: "La gran revista *Mercurio*, fa poc més d'un any que va sortir el seu primer número i ja publica mig milió d'exemplars. El seu èxit ha estat sorollós, excepcional, extraordinari... És una de

les revistes més artístiques, més elegants, més amenes, més cultes i més cosmopolites de quantes es publiquen avui en el món... Dirigeix *Mercurio* un artista genial i modest com pocs, Josep Branyas, qui, a força d'entusiasme, d'activitat i de bon gust, ha aconseguit triomfar, fent una revista digna de la nostra cultura i del nostre temps".

Mercurio, amb una tirada excepcional de 500.000 exemplars, es va convertir en la primera revista de parla hispana. En 15 universitats ianquis servia de text per a les classes d'espanyol. "Y toda esta obra gigantesca la realizaba un hombre de veintiocho años que confeccionaba el número plana por plana, dibujaba todas las orlas

decorativas..., y aún le quedaba tiempo para escribir unos cuentos policíacos que eran temibles rivales de los de Conan Doyle" (Nuevo Mundo, Madrid, 5 novembre 1915).

En el Mercurio hi van col·laborar artistes il·lustres com Jacinto Benavente, Benito Pérez-Galdós, Miguel de Unamuno, José Echegaray, José Francés, entre d'altres, veritat?

Sí, és veritat.

Quan vàreu venir a viure a Palol de Revardit i, fins quan?

El mes d'octubre de 1993 i fins a l'1 de març de 2001.

I per què vàreu venir a Palol?

Vaig venir a Palol perquè en aquella època vivia sola a Girona i, com n'anava fent gran, la meua filla va voler que visqués amb ella.

Què recordeu de Palol?

La torre quadrada del castell i l'església de Sant Miquel. Sempre que anava a missa, em preguntava: restauraran algun dia el castell? Ni Mossèn Puigvert en sabia res. Fa uns anys, la meua neta petita em va dir que es casava al Castell de Palol. Aleshores vaig saber que l'Ajuntament el va comprar i que està molt ben restaurat.

També recordo com un veí, Pere, es construïa tot sol una granja de pollastres. De mica en mica, com una formiga...

«Venir a viure a Palol va ser molt bo per a mi»



Palol de Revardit, l'any 2000.

Venir a viure a Palol va ser molt bo per a mi. És un lloc molt tranquil i la meua jornada la passava tocant el piano, llegint, passejant amb els gossos o fent una mica d'hort a l'estiu.

Quines diferències, o les principals, diríeu que hi ha entre ara i fa cent anys?

He viscut tants canvis que no sabia quins destacar. La televisió, en el seu moment, i el telèfon mòbil. Les darreres tecnologies ja no les entenc. Socialment, res, anem a pitjor.



Celebrant el seu 116è aniversari.



Lliurament d'un trofeu a la "persona viva més longeva del món".

36

Heu passat dues guerres mundials i una guerra civil al segle XX, com ho vàreu viure?

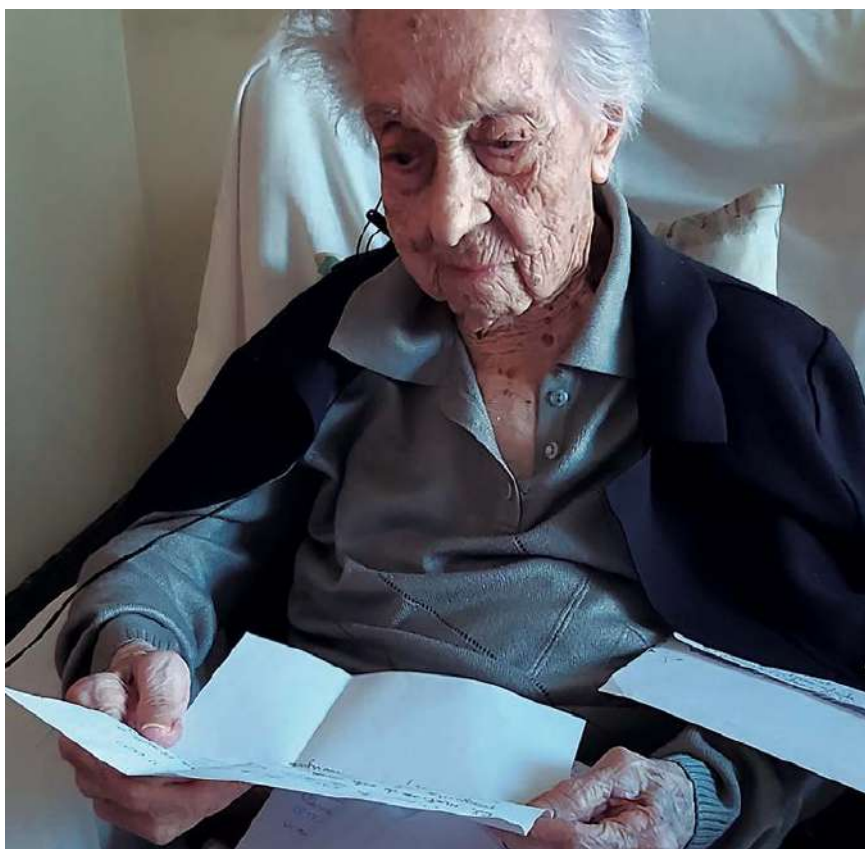
He sobreviscut a diverses guerres i catàstrofes i no m'agrada parlar d'aquest tema. Amb vint-i-nou anys, amb dos fills petits, vaig partir les penúries de la Guerra Civil Espanyola, un any separada del meu marit.

Les dues guerres mundials no ens varen afectar massa en la nostra vida quotidiana. La guerra civil la vàrem passar malament, com tothom.

I també, recentment, la pandèmia de la COVID-19 que, segons creiem, la vàreu superar bé. Com ho vàreu fer?

Doncs no ho sé, no em vaig trobar gaire malament i mai no em vaig pensar altra cosa que no fos un malestar puntual.

«La vida és molt millor si tens la sort de poder rodejar-te de bones persones»



Llegint correspondència.

«Per viure la vida,
cal arraconar
les coses fosques de
la vida i pensar
només en les clares»

Teniu una salut de ferro, i pregunta obligada: quin és el secret per viure tants anys?

Només puc dir que tinc una bona salut i suposo que una bona genètica.

Alguna dieta especial, alguna manera de viure la vida...

No, cap dieta. La vida és molt millor si tens la sort de poder rodejar-te de bones persones. I jo tinc una família estupenda.

Per viure la vida, cal arraconar les coses fosques de la vida i pensar només en les clares.

Segons creiem, no heu tingut mai una malaltia greu i mai us han intervingut quirúrgicament. Això és així?

Certament és així.

Quines han estat les vostres aficions?

La música (piano), dibuix, lectura, costura...

I fins fa no gaire, tocàveu el piano...

Bé, ara ja fa uns anys que la vista em falla molt i les mans ja no segueixen la voluntat de tocar el piano. Em sap molt greu.



Amb Sam Green, reconegut i prestigiós periodista i director documental i cinematogràfic. Olot 2023.

Com és ara el vostre dia a dia? Teniu alguna afició més?

Ara que ja em veig vella, els dies em passen molt a poc a poc, ja que no puc fer res del que m'agradaria. Però, gràcies a Déu, tinc visites que m'ajuden a passar l'estona. La meva afició ara és resar i recordar.

Darrerament us han fet diverses entrevistes. També de mitjans estrangers? Si és així, ens en podeu citar alguns?

El *The Guardian*, *Europa Press*... i bastants periodistes i mitjans d'aquí. També metges interessats com el Dr. Esteller i el Dr. Corominas de Banyoles. O el director de cinema americà Sam Green. Ell i el seu equip em van visitar a la residència per incloure'm en el documental "La persona més

vella del món". Actualment, però, ja no rebo periodistes. Des que soc la persona més vella del món, és un "no parar". Tantes entrevistes i fotos m'atabalen i no fan més que alterar la meua pau i tranquil·litat.

Doncs anem acabant. Quants fills, nets i besnets teniu?

3 fills, 11 nets i 13 besnets.

Ens dieu un secret o una recomanació per viure amb salut i durant tants anys?

En escoltar aquesta pregunta, ha somrigut i ha arronsat les espatlles.

Molta salut i moltes gràcies, Maria.

CARLES B. GORBS

TR TRANSPORTS TRINIDAD ROS, S.A.

Més que créixer en volum,
volem oferir un servei de qualitat



38

Transports Trinidad Ros S.A. és una empresa familiar, amb seu al Polígon de la Banyeta de Palol de Revardit, els orígens de la qual es remunten al començament del segle XX. La forma un equip que té com a prioritat oferir el millor servei al client. La seva experiència i versatilitat els permet trobar la millor solució per a les necessitats de transport i logística.

Josep Juan i Corominas és l'actual gerent i propietari de Transports Trinidad Ros S.A. (Transports TR), empresa que va néixer l'any 1939 a Banyoles, de la mà dels seus avis Josep Juan i Font i Trinidad Ros i Boschacoma. De fet, de nom de l'empresa ha perdurat el nom

de la seva àvia, que va començar com una empresa d'encàrrecs a escala comarcal.

Quan el seu avi es va posar malalt, el seu pare, Pere Juan i Ros, se'n va fer càrrec i una vegada jubilat va ser el seu fill, en Josep Juan i Corominas, qui es va responsabilitzar de la gerència.

Tot i no ser una empresa centenària (li falten uns quinze anys) té una llarga i dilatada història i trajectòria empresarial. En Josep Juan explica que "segons em va explicar el meu pare, l'empresa va començar el 1939. El document més antic del que disposem és una autorització de la 'Delegación Nacional de Sindicatos', datada

l'any 1961 que certifica que, entre d'altres, Trinidad Ros Boschacoma feia línies regulars amb anterioritat al 1947".

I ens confessa que "al principi, segons el meu avi, sobrevisquen gràcies a 'l'estraperlo', i m'explicava que a vegades feien transport gratuïtament, per tal de poder amagar mercaderies no permeses. El fet que l'empresa anés a nom de la meva àvia era, segons em va dir el meu avi, per previsió que si tenien algun problema amb la justícia, ell pogués continuar amb l'activitat".

Més tard, es van especialitzar en la recollida de la llet, que, segons ens confirma en Josep Juan, era

una feina bastant esclava, ja que, segons el seu pare, solament feien dos dies de festa a l'any, per Sant Martí i per Nadal. "Tinc imatges de la meva infància jugant pel mig dels camions (que en aquella època estaven pintats de color verd) plens de cantines d'alumini, amb les quals recollien la llet a casa dels pagesos i els portaven a la central de llet RAM", ens diu.

Després es van especialitzar a fer encàrrecs, sobretot a Girona i a Figueres, a on hi tenien línies regulars. També durant aquesta època van agafar la representació d'una empresa per a la distribució de gasos industrials per als tallers de la comarca.

La Societat Anònima la van constituir el 1979. "Els socis érem el meu avi, el meu pare i un seu cosí. Ens dedicàvem, en general, a encàrrecs i a transport nacional. De mica en mica ens vam començar a introduir en el transport internacional, tímidament, perquè era complicat, bàsicament per tema de permisos i duanes. El



Transport TR va començar la seva activitat l'any 1939

1992 vaig agafar la gerència de l'empresa i fins ara", explica en Josep Juan i Corominas.

A mesura que passaven els anys, i com tot, les coses canvien i, així, finalment amb l'obertura del mercat comunitari, l'empresa es va especialitzar amb el gru-

patge (agrupar mercaderies de diferents clients en un mateix camió) i amb càrregues completes de transport internacional a països de la CEE, principalment a França.

Els sectors pels quals treballen són molt variats, fonamentalment donen servei a tallers de metal·lúrgia, material de construcció, distribució d'acer, empreses de pel·leteria, i empreses d'alimentació, entre d'altres.

L'objectiu de Transports TR més que créixer en volum, és oferir un servei de qualitat. "Intentem que els nostres clients ens vegin com una extensió del seu negoci, que no ens vegin com un transportista al qual li han de pagar per un servei, sinó com a algú que els ajuda a millorar la logística de la seva empresa", afirma en Josep Juan.

Aproximadament el 80% del transport que es fa és d'àmbit internacional, tot i que els seus principals clients intenten que siguin empreses de proximitat. En l'actualitat,





40

Transports TR disposa d'una flota de 10 camions tipus tràiler i de 4 camions rígids. A més a més, tenen 8 col·laboradors que ajuden a poder donar un bon servei als clients. El fet de ser una empresa



Intentem que els nostres clients ens uegin com una extensió del seu negoci

de reduïda dimensió, els hi permet tenir una versatilitat de la qual altres companyies més grans no disposen. Pel que fa a l'equip humà, a l'empresa actualment són 14 xofers i 3 persones amb tasques d'administració.

Quant a instal·lacions, segons ens comenta Josep Juan, "hem millorat bastant. Als inicis de l'empresa estàvem al barri de Mas Palau de Banyoles, però de mica en mica, va acabar com una zona on els camions tenien difícil accés (ara seria impensable anarhi amb un camió de grans dimen-

sions). Quan ens vam constituir en Societat Anònima ens vam traslladar a Salt, en un local de lloguer".

Finalment, segons recorda, el local se'ls hi va quedar petit i van comprar un solar a on van construir la nau en la qual estan ara, a Palol de Revardit. "El fet d'estar a Palol és, per a nosaltres, un gran avantatge, ja que és un indret immillorable, especialment quant a la connexió amb França, que és el nostre principal mercat", ens diu.

Com dèiem abans, els anys dicten, irremeiablement, canvis i progressos i aquest també és el cas de Transports TR. En Josep Juan explica i recorda alguns d'aquests canvis en la seva empresa i el seu sector. "Cal fer esment en com ha canviat el ram del transport al llarg d'aquests anys. De marxar a la matinada i no saber res del xofer ni del vehicle durant tot el dia, passant per tenir el xofer en un bar al costat del telèfon esperant instruccions, i acabant amb el que és el transport ara, que seria inconcebible sense telèfons mòbils per poder contactar amb els xofers en qualsevol moment i GPS per poder saber contínuament on es troben els camions".

El temps comporta canvis i una adaptació imprescindible per a qualsevol empresa sense la qual difícilment tindria una vida empresarial com la que té Transports Trinidad Ros, S.A.

CARLES B. GORBS

De Palol a Zúric

Miquel Jubert Hermoso, nascut a Palol de Revardit, on ha crescut i ha passat tota la seua vida, treballa des de fa uns anys a l'empresa Meta (Facebook) a Zúric (Suïssa), on resideix actualment. Tot i això, torna sovint a Palol a veure als seus pares, família i amics.

Quins estudis o formació tens?

Màster en Ciències de la Computació per l'ETHZ (Universitat Politècnica de Zúric) i Grau en Enginyeria Informàtica a la UPC.

Què és Meta?

Una empresa americana que es dedica a les xarxes socials, antigament coneguda com a Facebook. Els seus productes principals són Facebook, Instagram, WhatsApp i Threads. També té una divisió que treballa en ulleres de Realitat Virtual, antigament coneguda com a Oculus.

És el mateix Meta que Facebook?

Sí, l'empresa que ara es diu Meta abans es deia Facebook i són els propietaris de la xarxa social Facebook.

Com vas arribar a contactar i ser contractat per Meta?

Durant el meu màster a Zúric, vaig buscar una feina de becari per començar a agafar experiència professional. Vaig aplicar a una posició a l'oficina de Meta a Zúric i em van acceptar.

Quina especialització té Meta a Zúric?

L'oficina de Zúric s'especialitza en programari i maquinari per a ulleres de realitat virtual de l'empresa, com Meta Quest 2 i 3.

En total, doncs, quant temps portes vivint a Zúric?

Fa sis anys que visc a Zúric, des del 2017. Tres van ser fent el màster i tres més treballant. Durant el grau, vaig fer un intercanvi a la mateixa universitat on vaig fer el màster.



En Miquel Jubert (a la dreta) juntament amb en Mark Zuckerberg, CEO (director executiu) de Meta.

I quan dius tres anys treballant, tots tres són a Meta?

Sí, tots tres anys.

Dins de la privacitat lògica del teu treball, ens pots explicar de què consta la teva feina diària?

La meua posició és d'enginyer de programari i, per tant, la major part del temps a la feina la dedico a programar. El projecte en si ha canviat al llarg del temps, principalment programari intern per a aplicacions de Visió per a Computador i Intel·ligència Artificial.

I per què a Zúric i no en un altre indret?

Vaig anar a Zúric durant el grau per fer un intercanvi. La universitat politècnica ETHZ té prestigi a Europa pels estudis de Ciències de la Computació. Un cop acabat l'intercanvi vaig decidir aplicar per al màster i em van acceptar amb una beca. I durant el màster vaig trobar la feina a Meta, com ja he explicat abans.

Independentment de Meta, què penses tu de les xarxes socials?

No en soc un usuari habitual, excepte de WhatsApp, que la majoria de la gent fa servir diàriament. En general, les trobo útils, especialment WhatsApp i Facebook, que faig servir per mantenir el contacte amb la família i els amics.

Pràcticament, tothom utilitza les xarxes socials i, ahora, n'hi ha una crítica constant. Consideres que, com quasi tot, dependrà de l'ús que se'n faci?

Sí. Crec que tenen una clara utilitat, però la manera com s'usa és important per evitar efectes negatius. La tecnologia, i com es fa servir, va canviant, i s'ha de trobar com fer-les servir de manera segura i raonable.

Som el que mengem

Des de fa milers d'anys, és sabut que la salut dels humans depèn, en gran part, de l'alimentació que reben.







Ja al segle IV aC, l'il·lustre metge grec Hipòcrates va fer eterna la frase de "Fes de l'aliment el teu medicament". En la mateixa línia, el refranyer popular està ple de frases i sentències que l'experiència dels anys i de les generacions han fet veritats absolutes: tots hem sentit en alguna ocasió l'expressió "Som el que mengem". I és que tots els substrats fonamentals que necessita el nostre cos (tant per obtenir energia com per construir tota mena de teixits o reparar lesions), els obtenim bàsicament per mitjà del que ingerim.

De fet, la ciència ha demostrat que els hàbits nutricionals es relacionen directament amb l'estat de salut, amb la qualitat i l'esperança de vida. En aquest sentit, la dieta mediterrània ha evidenciat ser una de les pautes d'alimentació més saludables del món, ja que, per una banda, una bona adherència a la dieta mediterrània és capaç de millorar l'evolució de moltes malalties (com la hipertensió arterial, la malaltia cardiovascular, el colesterol, l'ateroesclerosi, la diabetis,


les malalties hepàtiques per excés de greix, la psoriasis, l'esclerosi múltiple, l'intestí irritable, diferents tipus de càncers com el gàstric o el de colòn, etc.) i, per una altra banda, fins i tot pot evitar l'aparició d'altres malalties com l'obesitat, la depressió major, la demència o diferents tipus de càncers com el de mama o el de pàncrees.


I què s'entén per dieta mediterrània?


Es considera dieta mediterrània a un conjunt d'hàbits nutricionals que inclouen aliments propis del nostre entorn (el que vindríem a dir ara "aliments de proximitat") i processats segons la nostra cultura i costums, el que definiríem com a "cuina tradicional". Aquests hàbits que defineixen la dieta mediterrània inclouen:


- 1**  L'ús de l'oli d'oliva com a principal greix per cuinar i amanir.
- 2**  L'ús de l'aigua com a beguda fonamental. L'ús de mitja copa de vi negre al dia acompanyant un àpat podria tenir efectes beneficiosos.
- 3**  Consum abundant de fruita i verdura (s'aconsella, com a mínim, consumir 3 racions de verdura o hortalisses i 3 peces de fruita al dia).
- 4**  Consum diari de pa i aliments procedents de cereals (pasta o arròs, especialment els seus productes integrals).
- 5**  Consum diari de productes làctics, principalment iogurts i formatges.
- 6**  Consum de, com a mínim, 3 racions de llegums a la setmana.





7  Consum de, com a mínim, 3 racions de 30 grams de fruits secs crus a la setmana.

8  Consum de, com a mínim, 3 racions de peix (preferiblement blau) a la setmana.

9  Evitar el consum d'aliments hiperprocessats com plats precuinats o salses industrials.

10  Evitar el consum de la brioixeria industrial.

11  Consumir preferiblement carn blanca (pollastre, conill, gall d'indi) per sobre de la vermella (vedella, porc, cavall, xai, aus de cacera). El consum de carn vermella i embotit ha de fer-se amb moderació i mai cada dia.

12  Fer exercici de forma regular.

Malgrat la contundència de l'evidència científica davant els beneficis d'una bona adherència a la dieta mediterrània, la realitat és que, en l'actualitat aquesta pauta nutricional s'està abandonant al nostre país. Mentre que en altres països llunyans, en els quals la dieta mediterrània és totalment aliena, s'estudia la relació d'aquesta nutrició amb segons quines malalties i s'intenta implementar-la amb la intenció de millorar la salut poblacional, al nostre país aquest hàbit saludable cada dia menys valorat està passant a ser una excepció pròpia de gent gran que "es compliquen la vida i mengen el de sempre".

Les modes per dietes poc fisiològiques que publiquen *influencers* adolescents sense coneixements sobre nutrició ni dietètica, l'estrès brutal al qual la vida laboral ens submergeix i el ritme frenètic en el qual ens movem en una societat sense marge al descans ni al repòs, ens ha abocat a la cuina fàcil i ràpida (el *fast food*), a l'aliment hiperprocessat que només cal escalfar uns segons al microones i



a les begudes carbonatades, ensucrades i acolorides més pròpies de ciència-ficció que d'una dieta saludable. Això ens ha abocat a una dieta llunyana i estranya que poc té a veure amb la nostra dieta mediterrània i que diferents estudis ja han relacionat amb un increment del risc cardiovascular, un augment de la incidència de diabetis i d'obesitat infantil al nostre país.

Encara, però, som a temps de revertir-ho. Anem al mercat, preguntem al pagès, aprenguem novament a buscar, triar i comprar productes de temporada i de proximitat. Aprenguem novament a cuinar-los amb cura, amb respecte, de forma saludable, preguntem a la iaia, a la mare o al pare com ho fan, fixem-nos i gaudim d'aquesta transmissió de tradició. Cultura, la nostra cultura. Anem a restaurants de tota la vida, de cuina tradicional o cuina que respecti el producte i la terra. Inculquem aquesta cultura dietètica i també gastronòmica als nostres fills. En definitiva, invertim en salut, ara i futura.

DRA. CAROL LORENCIO

Metgessa especialista en Medicina Intensiva i Crítica (UCI)
Especialista en Nutrició i Dietètica

HAN NASCUT:



29 de gener de 2023
Víctor Casado Grabalosa



17 de març de 2023
Jacob Marc Bauer



1 de desembre de 2023
Marc Ribot Baraldes

44

ENS HAN DEIXAT:

17 d'agost de 2023
Pere Melció Grabalosa

5 de setembre de 2023
Josep Xargayó Ametller

28 de setembre de 2023
Pere Bassols Mià



“PULLA” FINLANDESA (ROTLLS DE CANYELLA)

Jussi Tuukkanen

Aquesta és una recepta tradicional finlandesa que perdura de generació en generació. Em transporta als moments en què la meua mare em mostrava com fer-la, i ara la preparo amb la meua filla Emma. Desitjo que en gaudiu tant com nosaltres.

PREPARACIÓ:

- Barreja la llet a 37 graus, el llevat, el cardamom (opcional), el sucre i la sal.
- Afegeix la meitat de la farina i mescla-ho a mà o amb un pastador.
- A poc a poc, agrega la resta de la farina i barreja-ho amb les mans o un pastador fins que tota la massa estigui ben incorporada.
- Incorpora la mantega a temperatura ambient i barreja durant uns minuts fins que la mescla no s'enganxi a les mans o al pastador. Si ho consideres necessari, afegeix més farina.
- Forma una bola amb la massa, col·loca-la dins d'un bol i cobreix-la amb un drap net. Deixa-la reposar durant 30 minuts en un lloc càlid sense corrent d'aire.
- Passats els 30 minuts, i una vegada la massa hagi augmentat el seu volum, amb un corró, aplanar la massa sobre una superfície llisa i enfarinada fins a formar un rectangle de la mida d'una safata de forn.
- A tota la superfície de la massa aplanada, integra els ingredients del farcit: trossos petits de la mantega a temperatura ambient, sucre i canyella.
- Enrotlla com si fos un braç de gitano.
- Cal tallar el rotllo en trossos de 3 cm de gruix aproximadament i col·loca'ls en una safata resistent al forn. Cobreix els rotllos amb un drap durant 30 minuts.
- Bat un ou i amb un pinzell, estén-lo sobre cadascun dels rotllos.
- Pots completar amb sucre decoratiu si ho desitges.
- Posem els rotllos al forn a 225 graus durant uns 10 minuts, aproximadament, fins que estiguin daurats per sobre.

INGREDIENTS:

- 300 ml de llet tèbia (37 graus aproximadament)
- 25 grams de llevat fresc
- 80 grams de sucre
- 1 pessic de sal
- 1 cullerada sopera de cardamom (opcional, si no teniu cardamom es pot ometre)
- 600 grams de farina
- 80 grams de mantega a temperatura ambient

Per al farcit:

- 50 grams de mantega a temperatura ambient
- 2 cullerades de canyella (pot variar depenent de la teva preferència)
- 20 grams de sucre
- 1 ou per pintar



*Hyvää ruokahalua!
Bon profit!*

Les tovallolletes al rebuig i mai al clavegueram

Sabeu que són les tovallolletes? Quin ús en fem? Com les tractem com a residu? Com la publicitat ens enganya d'una manera tan descarada? Heu vist mai alguna d'aquestes imatges?



46

Aquestes tovallolletes són les responsables de moltes i moltes avaries a tots els sistemes de sanejament, també en els dels municipis del Pla de l'Estany i, per tant, els de la depuradora del Terri.

Us volem fer una petita explicació del que passa amb les tovallolletes, tot i que alguns dels vostres fills i filles ja saben això que us contem per les visites que fan a la depuradora.

Quan tirem una tovallolleta al WC, va a parar al col·lector. A partir d'aquí poden passar tres coses diferents, i cap de bona:

1. Es pot comportar com el colesterol en els nostres vasos sanguinis, és a dir, s'enganxen en llocs a on l'aigua passa a poca velocitat, o en algun gir

del col·lector i fa com un "efecte crida" i les tovallolletes que passen per allí i s'hi enganxen. Vet aquí el problema... si cada dia passa una tovallolleta i s'hi adhereix, al cap d'un temps això provocarà el taponament total de la canonada. I ja tenim avaria considerable, perquè costa una barbaritat destapar aquest "pegot" que sembla enganxat amb "Superglue".

2. Pot passar de llarg i anar a parar al bombament del poble; és el lloc a on es recullen les aigües fecals del municipi i es puguen de cota al col·lector principal perquè arribin a Terri. Les bombes d'aigua que fan aquesta funció tenen una hèlix a sota que permet aspirar l'aigua i pujar-la a un punt més alt perquè continuï col·lector avall. Quan l'hèlix de la bomba troba una tovallolleta pot ser que la tiri aigües amunt, però si n'hi entren dues o tres alhora

fan que l'hèlix deixi de girar i la bomba es pari. Si la bomba es para, el dipòsit s'omple i l'aigua bruta amb les tovallolletes se'n va de cap al medi. Per posar un exemple pràctic, és com posar un drap en el ventilador de casa, que es pararà, i la bomba també.

3. Finalment, la tovallolleta es pot quedar al col·lector i seguir el seu camí, però, quan plou, la depuradora no pot absorbir sempre tota l'aigua, i si en aquell moment hi ha tovallolletes, se'n van al medi.



Manyoc de draps que vam interceptar en un col·lector que s'estava obturant.



Aspecte d'una branca del Terri després d'una ploguda.

Les tovallolletes, les mascaretes i altres impropis tenen el seu contenidor específic, que seria el rebuig, en cap cas és el clavegueram

Us posem uns exemples dels que ens hem trobat a Terri dels tres casos que us plantejem perquè pugueu veure de primera mà els efectes devastadors d'un tall de drap mal reciclat.



Manyoc de draps bloquejant el funcionament d'una bomba d'impulsió cap a Terri.

La intenció d'aquest escrit és conscienciar que les coses que es tiren al desaiçue no desapareixen; que les tovallolletes, les mascaretes i altres impropis tenen el seu contenidor específic en el centre de reciclatge, que seria el rebuig i que en cap cas és el clavegueram.

SUNSI FERRER
EDAR Terri

L'aigua no cau del cel, estalviar-ne és cosa de tots

Amb aquest lema, la Generalitat de Catalunya ha proposat una nova campanya d'estalvi i conscienciació en l'ús de l'aigua, per tal d'optimitzar al màxim el recurs que tenim disponible, perquè l'aigua que estalviem avui és la que tindrem per a demà.

En episodis de sequera, és indispensable que reduïm el consum d'aigua a tots els nivells. La sequera és un fenomen cíclic que afecta Catalunya i en els darrers vint anys hem viscut cinc episodis d'escassetat d'aigua, el més greu és el que estem vivint des de 2021 fins a l'actualitat.

Així doncs, el Govern de la Generalitat, davant l'agreujament de la sequera, ha activat un nou escenari, la preemergència. L'activació de la preemergència, a més de comportar restriccions, és una crida per forçar l'estalvi abans d'arribar al llindar d'emergència (16% d'aigua als embassaments) i així allunyar la posada en marxa de restriccions més crítiques que tenen un impacte directe sobre la vida de les persones i l'economia del país. Es tracta d'un nou escenari, no inclòs en el Pla de Sequera, per aplicar mesures transitòries i d'adaptació de forma consensuada abans d'arribar a la declaració efectiva d'emergència. En aquest sentit, l'Agència Catalana de l'Aigua ha aprovat la declaració del nou escenari de preemergència que s'estableix com un pas previ a la declaració de l'emergència per apel·lar a l'estalvi i allunyar l'impacte de les mesures més restrictives.

Les mesures més destacades que es preveuen en aquest escenari són:

- ▶ Els volums totals d'aigua que entrin en el dipòsit municipal per a l'abastament de la població no podran superar els 210 litres per habitant i dia, incloses les activitats econòmiques i comercials. En l'escenari d'excepcionalitat el límit és de 230 l/hab./dia.
- ▶ El reg de gespa quedarà prohibit en tots els casos, excepte en superfícies destinades a la pràctica fe-



FOTO: DOLORS GIBERT

derada de l'esport, on el reg es pot mantenir en les quantitats mínimes necessàries per permetre-la, sense superar la dotació màxima de 200 m³/ha/mes i complint la resta de limitacions que determini l'ens local. Es permetrà el reg de supervivència per a l'arbrat, amb la mínima quantitat d'aigua indispensable, de 20 a 8 hores, i només mitjançant reg gota a gota o regadora.

- ▶ Les piscines privades d'ús individual o unifamiliar continuaran sense poder omplir-se, ni les que no tinguin sistemes de recirculació d'aigua. Només es permetrà el reompliment parcial o primer ompliment de piscines d'ús públic en les quantitats indispensables per garantir la qualitat sanitària de l'aigua.



Reserves actuals, 17% al 29 de desembre de 2023.

- ▶ Queda prohibida la neteja amb aigua potable de carrers, clavegueram, paviments, façanes i similars, siguin públics o particulars, excepte si és resultat d'un accident o d'un incendi, o bé existeix un risc sanitari o un risc a la seguretat viària.

Els vehicles només es podran rentar en establiments comercials dedicats a aquesta activitat, que compten amb sistemes de recirculació de l'aigua, tret dels casos de necessitat per mantenir la seguretat i salut de les persones i dels animals.

- ▶ Finalment, queda prohibit l'ompliment total o parcial de fonts ornamentals, llacs artificials i altres elements d'ús estètic de l'aigua, excepte llacs artificials que facin de suport vital de vida aquàtica, on es permet el mínim ús de l'aigua imprescindible per al seu manteniment.

L'Agència Catalana de l'Aigua actualitza diàriament la Gota dels embassaments amb informació de l'estat de les reserves d'aigua a les conques internes de Catalunya. Podeu consultar l'informe de l'estat dels embassaments on hi ha les dades de les conques internes i les de la Confederació Hidrogràfica de l'Ebre.

El portal de la sequera (gencat.cat):

<https://sequera.gencat.cat/ca/inici/index.html>

La sequera al Pla de l'Estany i Palol

Per altra part, segons va informar Ràdio Banyoles: L'ACA i el govern de la Generalitat han acordat am-

pliar la situació d'excepcionalitat per sequera, que fins ara s'aplicava a 224 municipis del sistema Ter-Llobregat, estenent-la fins a un total de 495 pobles i ciutats de Catalunya. Concretament, han entrat en estat d'excepcionalitat set zones més de les conques internes, entre les quals l'Empordà i la Serralada Transversal, on s'inscriuen els sis municipis del Pla de l'Estany que no s'abasteixen de l'aigua de l'Estany de Banyoles. Es

tracta de Crespià, Esponellà i Vilademuls (que formen part de la conca de l'Empordà), i Sant Miquel de Campmajor i Serinyà (Serralada Transversal). En total, a la comarca del Pla de l'Estany la mesura afecta a més de 3.000 habitants".

A Palol de Revardit s'ha construït recentment la interconnexió de la xarxa amb Camós, per garantir l'abastament d'aigua al municipi

Concretament, a Palol de Revardit s'ha construït recentment la interconnexió de la xarxa amb Camós, per garantir l'abastament d'aigua al municipi, sobretot per excés de nitrats, però també per manca d'aigua en moments puntuals. A més a més, actualment, s'està tramitant amb l'ACA perquè reconegui oficialment que el municipi de Palol de Revardit està connectat i s'abasteix de l'Estany de Banyoles.

Ús urbà de l'aigua

Domèstic	Restriccions
Reg (públic i privat)	Ús prohibit
Eliminació de pols a l'aire	Restriccions
Piscines	Restriccions
Neteja carrers, mobiliari urbà	Ús prohibit
Granges	Restriccions
Fonts ornamentals	Restriccions
Neteja de vehicles	Restriccions



FOTO: DOLORS GIBERT

50

Altres usos de l'aigua:

Agrícola	Reducció al 40%
Ramader	Reducció al 30%
Industrial	Reducció al 15%
Recreatiu	Reducció al 50%

Visor de la Sequera (gencat.cat):

<https://aplicacions.aca.gencat.cat/visseq/estat-actual>

MESURES D'ESTALVI (escenari d'excepcionalitat – taronja)

Es prohibeixen determinats usos en les activitats urbanes.

- ▶ Reducció de la dotació de reg agrícola en un 40% o la substitució de part dels cabals destinats a reg agrícola per aigües regenerades.
- ▶ Reducció del 15% dels consums d'aigua dels usuaris industrials.

- ▶ Reducció del consum d'aigua en els usos recreatius (15% en usos assimilables a urbans i 50% en reg).
- ▶ Resta prohibit l'ús d'aigua per al reg de jardins i zones verdes de caràcter públic o privat (excepte el reg de supervivència d'arbres o plantes que es farà gota o a gota o en regadora).
- ▶ Queda prohibit el reg de gespa en tots els casos, excepte en superfícies destinades a pràctica federada d'esport, o aquell reg que es faci reutilitzant aigües de pluja recollides de les teulades o bé aigua regenerada de les depuradores.
- ▶ Es prohibeix la neteja de carrers, clavegueram, paviments, façanes o edificis amb aigua potable.
- ▶ S'estableixen limitacions a l'ompliment i reompliment de piscines (vegeu mesures específiques).
- ▶ S'estableix una dotació màxima de 230 litres per habitant i dia.

CARLES B. GORBS

Font: ACA – Generalitat de Catalunya

10 CONSELLS

PER ESTALVIAR AIGUA A CASA!

1 TANQUEU LES AIXETES!

Tanqueu l'aixeta mentre us **ensaboneu** les mans, us **renteu** les dents o us ensaboneu a la dutxa.



2 TRIEU DUTXAR-VOS A BANYAR-VOS

Una **banyera plena** gasta uns **300 litres** d'aigua, mentre que si us dutxeu en gasteu uns 50.



3 RECOLLIU L'AIGUA DE LA DUTXA

Utilitzeu un **cupell** per recollir l'aigua mentre no surt calenta i aprofiteu-la per a altres usos com ara **regar les plantes** de casa.



4 VIGILEU AMB EL DIPÒSIT DEL VÀTER

Si no disposeu de dipòsits de doble descàrrega, poseu una o dues **ampolles de plàstic** plenes de sorra dins el dipòsit. L'**estalvi** és d'uns **3 litres** d'aigua en cada descàrrega.



5 RENTADORA I RENTAPLATS AMB CÀRREGA COMPLETA

Aprofiteu al **màxim** la seva **capacitat**!



6 EL VÀTER NO ÉS UNA PAPERERA!

Un vàter normal buida entre **9 i 12 litres** d'aigua en cada ús. Llenceu-ho a la paperera, no al vàter!



7 REPAREU LES FUITES D'AIGUA:

Detecteu i resoleu qualsevol fuga d'aigua a les aixetes, canonades i cisternes.

8 REUTILITZEU L'AIGUA:

Utilitzeu l'aigua d'**escaldar fruites i verdures** per **regar les plantes**. També podeu reutilitzar l'aigua de **cocció d'aliments** per regar, sempre que no contingui sal o productes químics nocius.



9 INSTALLEU AIREJADORS I REDUCTORS

Instal·leu a les aixetes airejadors i reductors de cabal per **reduir-ne la quantitat** que en surt. Barregen aigua amb aire i permeten **estalviar fins a un 50%**.

10 VIGILEU AMB EL QUE LLENCEU PER L'AIGÜERA

Hi ha **productes** (oli, detergents, pintura) que són de **difícil eliminació** o **nocius per al medi**. Un sol litre d'oli mineral pot contaminar 10.000 litres d'aigua. Cal, doncs, que els separeu i els porteu als **punts verds**.



