

Golany

Revista de Sant Miquel de Campmajor

Núm. 44 - 2n semestre 2018 - Exemplar gratuït



EFEMÈRIDE. Recordant l'1 d'octubre de 2017 - **SOLIDARITAT.** L'altre costat
GENT DE CASA. En Quimet de Cal Secretari - **COSTUMS I TRADICIONS.** Santa
Quitèria internacional - **ESPORTS.** Festa dels 40 anys de la U.E. Sant Miquel

Festa de l'escuma a la pista poliesportiva, durant els actes de celebració dels 40 anys de la UE Sant Miquel, el 2 de juny de 2018. Foto: Isa Torres.



VIDA SOCIAL

Celebració de la 2a jornada solidària amb els Refugiats, a l'hora de compartir la paella solidària, en el local del Sindicat, el 8 de juliol de 2018. Foto: Àlex Navarro.



Concert "Memòries d'un país" en la cloenda de la Festa Major de Sant Miquel de Campmajor, amb el duo Neus Mar (veu) i Emilo Sánchez (guitarra) a la plaça de les Escoles, el 30 de setembre de 2018. Foto: Àlex Navarro.



FOTO DE LA PORTADA I LA CONTRAPORTADA



La portada mostra una fotografia de nit, feta moments després de descobrir la placa que es troba a l'inici de la pujada, entre el Sindicat i la plaça de les Escoles. Hi podem llegir: *Pujada de l'1 d'Octubre. En agraïment a la població de Sant Miquel pel seu compromís l'1 d'Octubre de 2017.*

A la contraportada hi ha una fotografia de la pujada de l'1 d'Octubre el dia que es va inaugurar, el vespre del 30 de setembre de 2018. Les dues fotos són copsades per Paula Pagés.



2. FOTOS DE LA PORTADA I DE LA CONTRAPORTADA.
VIDA SOCIAL.
3. EDITORIAL, *per Josep Estarriola.*
4. DES DE LA CASA GRAN. *Actuacions Municipals.*
5. OCELLS DE LA VALL DE CAMPMAJOR, *per Albert Escriu.*
6. POLÍTICA, *per Oriol Serrà.*
7. EFEMÈRIDE, *per Àlex Navarro.*
8. ELS CONSELLS DEL DR. CARRERAS,
per F. Xavier Carreras.
9. SOLIDARITAT, *per Christian Betanzos.*
10. GENT DE CASA, *per Àlex Navarro.*
13. LES NOSTRES ASSOCIACIONS. *Associació Gent Gran de Sant Miquel, per Carme Compta i Àlex Navarro.*
Grup de Caramelles de Sant Miquel, per Josep Estarriola.
Associació Pinyaroca, per Paula Pagès.
14. NOTÍCIES BREUS. *Abril-octubre 2018*
18. ANECDOTARI METEOROLÒGIC, *per Ramon Santacana.*
19. COSTUMS I TRADICIONS, *per Àlex Navarro.*
20. LES NOSTRES FESTES I APLECS 2018,
per Oriol Serrà i Paula Pagès, Associació La Vall.
22. ESPORTS, *per Isabel Casals.*
24. PLANTES I FLORS SILVESTRES, *per Isabel Torres.*
25. REMEIS ECOLÒGICS PER A L'HORT I EL JARDÍ,
per Oriol Serrà.
26. GEOLOGIA, *per Salvador Sarquella.*
28. LLEGENDES DE LA VALL, *per Elisabet Saus.*
ELS NOUINGUTS, *per Elisabet Saus.*
29. CUINA DE CASA,
per Inès Arpa. Recollit per Àlex Navarro.
POSA EN MARXA EL TEU CERVELL,
per Àngels Navarro.
30. MOVIMENT DEMOGRÀFIC. *Maig- novembre 2018.*
ENS FAN SABER, *per Àlex Navarro.*
TELÈFONS I HORARIS.
31. CASES DE LA VALL, *per Josep Estarriola.*
ESPAI D'OPINIÓ, *per Àlex Navarro.*

Normes per a la publicació de cartes i articles.

Golany agraeix les cartes i articles dels seus lectors, i escull amb preferència per a la seva inserció les cartes breus, d'unes 9 línies mecanografiades, i els articles d'unes 45, amb lletra Arial núm. 9. Tots hauran d'anar signats amb nom i cognoms, encara que si es desitja, es publicaran amb pseudònim. L'únic responsable del seu contingut és l'autor. Els articles s'hauran de lliurar, a ser possible, amb suport informàtic. L'adreça és: revistagolany@gmail.com. Queda prohibida la reproducció total o parcial de la revista sense autorització prèvia de l'Ajuntament de Sant Miquel de Campmajor o els autors.

Memòries d'un país, és el magnífic concert que, per la Festa Major de Sant Miquel, van protagonitzar, amb veu i guitarra únicament, la catalana Neus Mar i el cubà Emilio Sánchez. Els seients que s'havien col·locat a la plaça de les Escoles es van omplir pràcticament tots per escoltar aquest duet que, entre Palafrugell i l'Havana, versiona havaneres, cançons populars i tradicionals i també reivindicatives i de país. Amb gust de rom cremat, mentre els darrers raigs de llum solar es fonien darrere la serra de Finestres, es posava fi als actes programats de la Festa Major d'enguany. Tot seguit, sense moure's del seient i mentre la foscor del vespre anava guanyant terreny, un altre escenari s'obria davant els ulls i en els cors dels que hi havia allí: la memòria de l'1 d'octubre de fa un any exactament. L'actual edició de Golany es fa ressò d'aquests moments viscuts al poble i en deixa memòria a la portada, amb una fotografia de la placa que es va descobrir aquell dia, i en la contraportada, amb un dels moments que s'hi van viure, ja de negra nit.

Un dels altres moments significatius en la vida de la vall és, sens dubte, la celebració dels quaranta anys de la U.E. Sant Miquel. Amb escreix i orgull, podem dir que és un dels pobles amb menys habitants que gaudeix de tenir futbol federat. La Isabel Casals n'ha fet un seguiment i, en les pàgines d'esports, fa un resum del desenvolupament de tota la jornada, a més de la situació actual de l'equip.

En l'apartat de Gent de Casa, pren el relleu una persona ben coneguda per tots nosaltres, en Quimet de Cal Secretari estat. De la mà de l'Àlex Navarro, podem resseguir la trajectòria d'una persona estretament vinculada a la nostra vall, tant per la seva professió de secretari del poble, com per les moltes activitats i la vida social que sempre hi ha tingut.

A començaments d'estiu, s'organitzà a la vall la segona jornada solidària pels refugiats, gràcies a la implicació de la plataforma La Vall amb els Refugiats i l'Ajuntament de Sant Miquel de Campmajor, amb el suport voluntari dels veïns i veïnes i del municipi de Mieres. Christian Betanzos, de la plataforma La Vall amb els Refugiats, n'ha fet un article en el qual reflexiona sobre el que separa l'"ells" del "nosaltres" i posa en qüestió la capacitat actual de seguir neutralitzant les fronteres que ens separen. Remarca la necessitat de prendre iniciatives solidàries.

Altres articles, destacats i propis, els recopilem junt amb les notícies ocorregudes aquest darrer semestre a la vall. Cal assenyalar que la revista ha crescut, amb quatre pàgines més, degut al volum d'informació que anem rebent i també d'articles, els quals són ben rebuts en benefici de tots. Bona lectura!

Josep Estarriola Borrell
Coordinador de la revista Golany

Golany

Col·labora:


Diputació de Girona
221 municipis

Redacció: revistagolany@gmail.com.

Edita: Ajuntament de Sant Miquel de Campmajor.

Tel. 972 57 46 26 - ajuntament@santmiqueldecampmajor.cat

Veieu Golany on line a: www.santmiqueldecampmajor.cat.

Coordinació i disseny: Josep Estarriola.

Equip de redacció: Àlex Navarro, Elisabet Saus i Josep Estarriola.

Compaginació i impressió: Impremta Palmada - Banyoles.

Dipòsit Legal: GI-033/1997.

Correcció lingüística: Isabel Roura. Servei Comarcal de Català (CPNL)

Tiratge: 400 exemplars

ACTUACIONS MUNICIPALS (2n semestre 2018)

DEUTE VIU

El deute viu dels ajuntaments és el deute que aquests tenen amb entitats bancàries o financeres, i en el cas de l'Ajuntament de Sant Miquel, fa referència al crèdit per anar pagant la construcció del nou edifici consistorial. El deute viu del nostre Ajuntament en data de 31.12.2017 era de **52.753,82 €**.

OBRES DE L'ANY 2018

El resum de les obres que s'han pogut realitzar aquest any 2018 és el següent:

Subvenció en matèria forestal, desbrossament i neteja de camins municipals

- Desbrossament i neteja de camins municipals

Subvenció en inversió en camins municipals

- Pavimentació d'un tram del camí de Roca

- Ampliació del camí de Cal Secretari

Subvenció per obres d'emergència de l'Agència Catalana de l'Aigua

- Instal·lació de dos dipòsits d'aigua per als equipaments municipals

LIQUIDACIÓ DEL PRESSUPOST DEL 2017

La Comissió Especial de Comptes, a la reunió del 20 de juliol de 2018, amb presència de l'alcalde, el regidor d'Hisenda i el regidor membre de l'oposició, va aprovar la liquidació dels Comptes Generals dels Pressupostos de l'exercici 2017, que, després de transcorreguts els períodes d'exposició pública, es van aprovar definitivament en Ple Ordinari Municipal del 13 de setembre.

D'acord amb els càlculs de la capacitat de finançament derivat del pressupost 2017 i dels ajustaments SEC 2010 previstos, el superàvit de l'Ajuntament de Sant Miquel de Campmajor ha estat de 27.637,36 euros, amb el qual s'ha pogut fer una amortització del préstec de 4.122,76 euros. El romanent acumulat en data d'avui és de 174.914,50 euros.

HORARI DELS PLENS MUNICIPALS

Us recordem que les sessions dels plens municipals ordinaris d'aquesta legislatura tindran lloc el primer dijous no festiu de març, juny, setembre i desembre, a 2/4 de 9 del vespre. Els plens són públics.

RESOLUCIONS D'ALCALDIA I PROPOSTES DE PLE MÉS RELLEVANTS

a) Proposta d'acord de Ple per a l'aprovació de la moció sobre l'ús del glifosat al municipi de Sant Miquel de Campmajor.

b) Proposta d'acord de Ple per a l'aprovació de la modificació de l'ordenança fiscal núm. 2, reguladora de l'Impost de Vehicles de Tracció Mecànica (IVTM). **S'ha modificat l'article 4rt.** No subjeccions, exempcions, reduccions i bonificacions que queda redactat de la següent manera:

1.- No estan subjectes a l'impost els vehicles que, havent estat donats de baixa en els registres per antiguitat del seu model, puguin ser autoritzats per a circular excepcionalment en exhibicions, certàmens o carreres limitades als d'aquesta naturalesa.

3.- Bonificacions:

3.2) S'estableix una bonificació del 50% en la quota de l'impost pels vehicles elèctrics i/o amb etiqueta ambiental ECO conseqüència de les seves característiques i incidència en el medi ambient (GLP, flexífuel, GNL, GNC...)

Per tal d'acreditar les característiques del vehicle per poder optar a la bonificació caldrà aportar alguna de la següent

documentació:

1. Permís de circulació del vehicle objecte de bonificació (original).
2. Targeta d'Inspecció Tècnica del vehicle (ITV) amb el corresponent reconeixement en vigor (original).
3. Qualsevol altre mitjà de prova que acrediti el dret a gaudir d'alguna d'aquestes bonificacions de l'impost.

Amb caràcter general, la concessió d'exempcions i bonificacions tindrà efectes a partir de l'exercici següent al de la data de la sol·licitud i no tindrà caràcter retroactiu. No obstant això, quan el benefici fiscal se sol·liciti abans que la liquidació sigui ferma, es concedirà si en la data en què es merita l'impost concorren els requisits exigits per a gaudir-ne.

c) Proposta d'acord de Ple per a l'aprovació provisional del "Pla Especial Urbanístic Autònom de la Xarxa d'Abastament d'Aigua en Alta del Municipi de Sant Miquel de Campmajor". Aprovat definitivament pel Conseller de Territori i Sostenibilitat en data 19 de setembre de 2018.

d) Proposta d'acord de Ple de modificació de les Ordenances Fiscals per a l'any 2019. S'han modificat les ordenances municipals reguladores de la convivència ciutadana, reguladores de la taxa per a la realització d'activitats juridicoadministratives de competència local i reguladores de la taxa per a la celebració de matrimonis i cerimònies civils a l'Ajuntament; i s'ha aprovat una nova Ordenança Fiscal de la taxa reguladora de l'Impost sobre l'increment del valor dels terrenys de naturalesa urbana (plusvàlua).

e) Resolució d'Alcaldia de denominació del vial que va des de la plaça de les Escoles fins a la zona del local social i cases de la zona de l'Hostal com a "Pujada de l'1 d'Octubre de 2017"

f) Resolució d'Alcaldia d'aprovació definitiva del "Projecte de la Xarxa d'Abastament d'Aigua en Alta del Municipi de Sant Miquel de Campmajor".

DEIXALLERIA MÒBIL

Com ja es va informar a l'anterior número de Golany, aquest any tenim el **servei de deixalleria mòbil** que visitarà el nostre municipi cada tercer divendres no festiu de mes. Les dates que el camió de la deixalleria restarà a la zona de la bàscula entre les 9 del matí i la 1 del migdia són les següents: 16 de novembre i 21 de desembre. **És un servei gratuït.**

GRUP DE DIFUSIÓ PER WHATSAPP

Ja fa mig any que des de l'Ajuntament es va crear un grup de difusió per WhatsApp. Per aquest canal s'està passant informació d'interès general per als veïns que no s'informa per cap més canal. Per aquesta via es vol donar més transparència de les actuacions municipals i de les activitats que es porten a terme. Us recomanem i animem que us hi apunteu. Per poder donar-vos d'alta, necessitem la vostra autorització per escrit en compliment de la Llei de protecció de dades. La podeu portar físicament a l'Ajuntament o enviar-la al correu: **ajuntament@santmiqueldecampmajor.cat**

PÀGINA WEB

Podeu consultar la informació de les actuacions municipals a la pàgina web de l'Ajuntament de Sant Miquel de Campmajor: **www.santmiqueldecampmajor.cat**.

MOVIMENT CENS

En data 31 d'octubre de 2018, la població censada a Sant Miquel de Campmajor era de **240 habitants**.

GAIG BLAU (*Coracias garrulus*)



Gaig blau jove a Sud-àfrica (gener 2015).
Fotografia extreta de Flickr.
Autor: Bernard Dupont (CC BY-SA 2.0)

Castellà: Carraca / Anglès: *European Roller*

Classificació i descripció

El gaig blau és un ocell de mida mitjana (com una gralla) de la família dels coràcids (*coraciidae*). Aquesta consta de 2 gèneres i 12 espècies, de les quals el gaig blau és l'única que es troba en el continent europeu. La resta es troben principalment a l'Àfrica, Euràsia i Oceania. Els coràcids es caracteritzen per ser diürns, amb el plomatge blavós i menjar bàsicament insectes.

El gaig blau és de complexió robusta, amb un pes d'uns 160 g, i amb una mida de 30 cm de llarg i 55 cm de punta a punta d'ala. De tonalitats de blau que van del pàl·lid al marí, té algunes plomes verdes al ventre i marrons al dors i al mantell. El cap és gros i el bec, negre i fort. Quan vola, contrasten les plomes blaves de l'ala amb les rèmiges negres. Vola ràpid, amb aletejos lents però forts i decidits. Els juvenils presenten tons de blau molt més pàl·lid que els adults. No hi ha dimorfisme sexual (el mascle i la femella són iguals).

Semblances i diferències

Tot i que el seu nom ens faci pensar en el gaig comú (i fins i tot la seva mida) no tenen res a veure, són de famílies ben diferents. A diferència del gaig blau, el gaig comú forma part de la família dels còrvids i presenta unes tonalitats molt marronoses i amb contrastos amb el blanc i el negre.



Parella adulta de gaig blau a Lac de Cambelliès, França (juliol 2018).
Fotografia extreta de Flickr. Autor: Bernard Dupont (CC BY-SA 2.0)

Alimentació

S'alimenta bàsicament d'insectes com escarabats, saltamartins, erugues, mosques i aranyes. Tot i això també pot menjar granotes, sargantanes, serps i fins i tot ocells petits. Passa gran part del seu temps en fils elèctrics o branques sobre terrenys agrícoles o prats boscosos esperant les seves preses.

Hàbitat, distribució i població a Catalunya

És migrador regular estival a Catalunya, però escàs. S'estima que la seva població catalana oscil·la entre els 500 i 800 individus madurs. El seu estat de conservació a Europa és de vulnerabilitat, i a Catalunya és pròxim a l'amenaça. Arriba de l'Àfrica subsahariana cap al mes de maig, cria a la península Ibèrica (pot arribar fins al golf de Lleó) i migra altre cop cap al sud de l'Àfrica al setembre. En migració pot arribar a recórrer 10.000 km. És monògam (no canvia de parella) i només fa una posta de 3 o 4 ous per temporada. Nia en nius abandonats de picot verd o picot negre. Al cap de 18 dies d'incubació i 26 dies d'engreix al niu, les cries envolten i es preparen pel llarguíssim viatge de retorn cap al sud del continent africà. A Europa viu principalment entre els 0 i els 400 m d'altitud i a Catalunya cria principalment a l'Empordà i a Tarragona. Tot i això, s'ha pogut observar en diferents punts en moments de pas. Prefereix prats d'herba i zones boscoses obertes, però com que durant les últimes dècades aquests espais s'han reduït per l'activitat humana, actualment habita en zones agrícoles.



Mapa d'abundància a Catalunya.
Extret de www.sioc.cat

Sant Miquel de Campmajor

Al Pla de l'Estany, des de 2009, en tenim força cites a Serinyà, Fontcoberta, Esponellà, Porqueres, Banyoles, Vilademuls, Cornellà del Terri, Palol de Revardit i Sant Miquel de Campmajor, i no només d'individus de pas, sinó de parelles i joves en època de cria. Al nostre municipi, el 2013 i el 2015 s'havien fet observacions d'individus sols cap a finals d'agost, però aquest any s'han observat dos individus des de principis d'agost fins a finals de setembre de manera regular als camps adjacents a la carretera de Santa Quitèria. Aquestes observacions ens podrien fer pensar que potser han fet parada nupcial a la vall. Esperem que s'hagin sentit còmodes i que es consolidi com a espècie nidificant.

Bibliografia i enllaços:

SVENSSON, Lars: Guia de aves. Edicions Omega. Barcelona: 2001.
<http://www.ornitho.cat/>
<http://www.sioc.cat/>
<http://www.nius.cat/>
<http://www.flickr.com/>
<http://rollerproject.eu/>
<http://eol.org>

Albert Escriu Nadal, octubre de 2018

PROCÉS D'AUTODETERMINACIÓ DE CATALUNYA (III)

Reprenem els fets ocorreguts en aquest darrer semestre i com els ha viscut el poble de Sant Miquel de Campmajor.

10 de maig de 2018. Es desencalla la investidura i es proposa un quart candidat, Joaquim Torra, directament designat pel president legítim de la Generalitat, Carles Puigdemont. En la primera sessió de la investidura, la candidatura de Quim Torra és rebutjada, ja que no assoleix la majoria absoluta necessària per ser investit en primera ronda.

14 de maig. Quim Torra és investit 131è president de la Generalitat de Catalunya en segona volta.

16 de maig. La fiscalia belga rebutja l'euroordre d'extradició dels consellers Toni Comín, Meritxell Serret i Lluís Puig.

24 de maig. La Policia Nacional deté 28 persones en el marc de l'Operació Estela, una investigació sobre les presumptes desviacions de fons públics a entitats catalanes, algunes vinculades al procés independentista.

29 de maig. L'aixecament del 155 es fa efectiu amb la publicació del nomenament del nou Govern de la Generalitat i es recupera l'autogovern de Catalunya i les institucions, intervingudes pel Govern d'Espanya des del mes d'octubre.



Foto: R. Santacana.

31 de maig. Apareixen pintats llaços grocs gegants a favor de l'alliberament dels presos polítics catalans a la carretera GI-524, en el tram conegut com la recta de Sant Miquel.

2 de juny. Després d'una moció de censura presentada pel PSOE, i amb el suport d'Unidos Podemos, el PNB, Bildu, el PDeCAT i ERC, cau el Govern d'Espanya presidit per Mariano Rajoy (PP). Fan president

del Govern Pedro Sánchez (PSOE), que governa en minoria.

4 de juliol. Els presos polítics són traslladats a presons catalanes. El nou govern de Pedro Sánchez torna a engegar les comissions bilaterals Catalunya-Espanya.

19 de juliol. El jutge del Tribunal Suprem, Pablo Llarena, retira per segona vegada l'euroordre de detenció contra els exiliats a Europa i descarta l'entrega de Puigdemont i la resta de processats pels delictes de sedició i malversació.

Dies després de la retirada de l'euroordre, el president Puigdemont torna a Waterloo (Bèlgica), per continuar amb la formació del Consell de la República, juntament amb la resta de consellers exiliats.

23 de juliol. Escòcia arxiva el procés d'extradició contra Ponsatí després de la retirada de l'euroordre.

11 de setembre. Un milió de persones omple la Diagonal. Des del tram 37 es genera una gran onada sonora de crits i aplaudiments que avança fins a arribar al tram 0, situat al Palau de Pedralbes. Un cop l'onada sonora arriba a l'escenari, al Palau de Pedralbes, es fa caure un mur, amb trossos formats per una carta d'un rei cap per avall o una peça amb un 155

escrit, que simbolitzen el poder dels ciutadans per superar els obstacles i aconseguir implantar la República a Catalunya. Tot seguit hi ha discursos per part dels advocats Amer Anwar i Ben Emmerson, i el professor Thomas Schulze.



Manifestació a Barcelona de l'11 de setembre. Foto: Oriol Serrà.

A Sant Miquel, la barana del pont de després de la Resclosa apareix plena de llaços grocs en suport a la llibertat dels presos polítics.

30 de setembre. L'Ajuntament de Sant Miquel organitza un acte de suport als presos i exiliats i en record dels fets de l'1 d'octubre del 2017. Es posa nom a la pujada entre el Sindicat i la plaça de les Escoles i es descobreix una placa que li dona el nom: *Pujada de l'1 d'Octubre*.



Celebrants en la inauguració. Foto: Paula Pagès.

1 d'octubre. A les 12 h del migdia, davant de l'Ajuntament de Sant Miquel, es fa un minut de silenci i es llegeix el manifest de l'ANC. Hi assisteixen una quarantena de persones.

Oriol Serrà



Minut de silenci davant l'ajuntament. Foto: Arxiu Ajuntament.

RECORDANT L'1 D'OCTUBRE DE 2017

La Festa Major va coincidir amb l'aniversari del referèndum per a l'autodeterminació del 2017. Malgrat els violents i nefasts intents d'aturar-lo que vàrem sofrir, la votació, essencial per al nostre país, es va celebrar pacíficament i amb la dignitat que caracteritza el nostre poble. És per això que l'Ajuntament va programar uns senzills però solemnes actes, un cop acabada la festa, que varen emocionar el nombrós grup d'assistents.



d'una bona part dels catalans. Al ritme de frases a favor de l'alliberament dels nostres polítics, injustament empresonats, ens vàrem dirigir fins al principi del camí de pujada a la plaça de l'Ajuntament, que a partir d'aquesta jornada s'anomena Pujada de l'1 d'Octubre. Tot seguit, en to festiu i reivindicatiu, es va destapar la placa i es va batejar amb cava, com déu mana, aquest camí tan concorregut pels santimequelencs. El cant dels Segadors va ressonar amb passió catalana per cloure l'acte.



L'Escenari davant del públic.

En un escenari improvisat davant de l'edifici de l'Ajuntament, on el 98 % dels santmiquelencs havien votat l'any anterior a favor d'una República independent, engalanat amb la senyera, la bandera del poble i la flamant urna amb la qual vàrem votar, hi lluien les fotografies dels tristament represaliats amb la presó o l'exili. Un vídeo ens va recordar aquell dia d'horror i sobirania. A la majoria ens va commoure, però s'hi va afegir la lectura d'un manifest escrit per l'ANC que, llegit amb afecte i bones arts, per Angie Lladó que va resumir els sentiments i objectius



Lectura d'un manifest de l'ANC.

**L'1 d'octubre de 2017 ha quedat fixat en els ulls,
la ment i els cors de tots nosaltres.
No oblidem ni els clars objectius ni els
injustos fets des d'aquesta data!**

Text i fotos Àlex Navarro



Assistens a la descoberta de la nova placa.

PA

De petit, acompanyant la mare a la fleca, em va quedar gravat el missatge d'un cartell que deia: "PAN, Primer Alimento Natural". I sempre més he sigut panarra, com molts catalans, espero. Ha estat un aliment bàsic en la història de la humanitat, des del neolític i l'època dels egipcis, i forma part de la base de la piràmide nutricional recomanada.

Conté hidrats de carboni de digestió lenta, fibra, proteïnes, poc greix, minerals molt importants com calç, fòsfor, ferro, potassi, magnesi, zinc, iode, seleni, vitamines del grup B imprescindibles i folats.

Ens dona, així, amb una aportació de calories baixa, una gran part dels nutrients bàsics de la dieta, ajuda a regular-la i augmenta el consum d'hidrats de carboni necessaris, els quals haurien de constituir més de la meitat de les recomanacions d'ingesta de cada dia, cosa que ajudaria a reduir l'aportació de greixos i proteïnes, de les quals solem fer un excés.

És, doncs, un molt bon complement per acompanyar totes les menjades que ens ajuda a fer una dieta variada i equilibrada. Però malauradament sembla que el consum està baixant, potser degut als mites que han anat sortint.

Bastants d'aquests mites tenen a veure amb la creença que el pa engreixa. El cert és que tant si és blanc com integral, les calories són les mateixes: moderades. Només canvia la quantitat de fibra vegetal. Es diu que la crosta té més calories que la molla, i és fals, també. La diferència es troba en la quantitat d'aigua. Està ben demostrat que les dietes que inclouen el pa són millors a l'hora de perdre pes que les que no en tenen.

Les seves virtuts poden resumir-se en què per pertànyer al grup dels cereals, és dels aliments més complets, parlant de nutrició. Proporciona molt bona energia al cervell i al sistema nerviós. Incloure'l a cada menjada ajuda a cobrir les cinc racions d'hidrats de carboni recomanades. La fibra que conté (més en l'integral) ajuda a regular el budell i també el sucre i el colesterol. Les vitamines del



grup B ens mantenen ungles, cabell, pell i glòbuls vermells i defenses en forma. I no parlem dels minerals, ja que aporta les quantitats diàries recomanades. Per als que fan una gran activitat física i per als que no masteguen bé, és molt adequat.

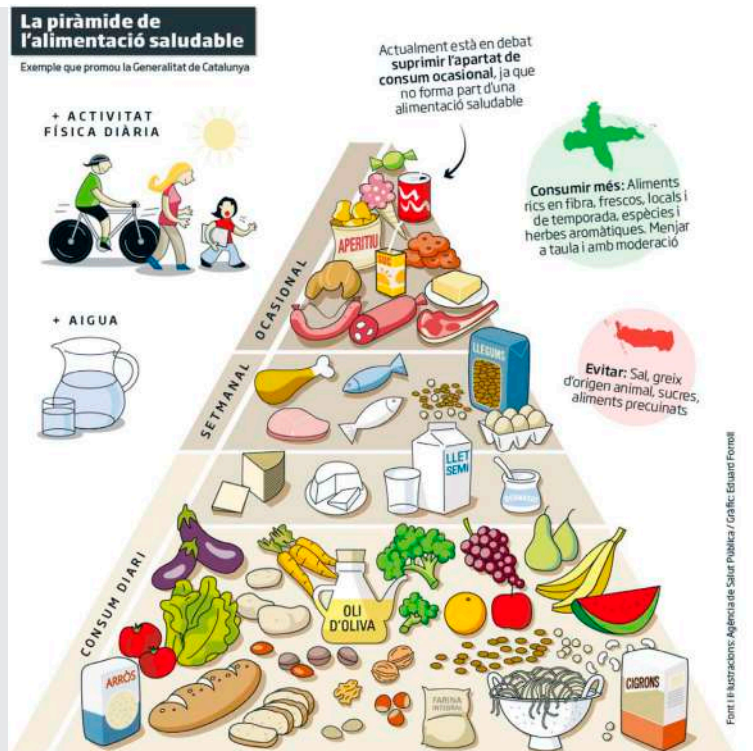
Farina, aigua, sal, llevat, massa mare i l'amorosa mà del flequer ho fan tot. Però quina és millor: la farina de blat o la de panís (blat de moro)? De quatre proteïnes que conté el blat, dues són difícils de pair – prolamines i glutelines. Budells molt sensibles podran notar-ho; però és sabut que les farines de panís també contenen en menor quantia aquestes proteïnes i també poden ser irritants.

Per sort, existeix una gran varietat de farines que depenen del tipus de cereal: arròs, blat, blat de moro, blat negre o fajol, civada, melca, mill, sègol, ordi... Només haureu de saber escollir els elaborats "amb la mà amorosa del flequer" i la farina que més us convé. Si mengeu pa cada dia i és un aliment freqüent a la vostra dieta, cal seleccionar les millors opcions: pans de massa mare de fermentació lenta amb cereals integrals ecològics o pans de cereals en gra germinats sense cap tipus de llevat.

Vull dir que no deixem perdre aquell professional de tota la vida – i tota la nit fins fa poc- que ens pot informar bé de com fa el seu pa. I com sempre, amb mesura i vigilant amb què l'acompanyem, anirem fent salut.

Francesc X. Carreras





Solidaritat

L'ALTRE COSTAT

Deia l'escriptor Claudio Magris que tal vegada l'única manera de neutralitzar les fronteres sigui sentir-se sempre de l'altra part i posar-se sempre del costat de l'altre. Sens dubte aquesta empatia, tan admirable com exigent, hauria de ser una qualitat a cultivar en una època en la qual capital i mercaderies no coneixen obstacles, però milers de persones xoquen diàriament amb un mur de concertines, ones i sorra, mentre intenten creuar els abismes -econòmics, sí, però també culturals- que separen en la societat l'"ells" del "nosaltres". Aquests abismes culturals semblen fer-se més petits quan el que intenta travessar-los és algú semblant a nosaltres; quan el que ens mira des de l'altre costat és una persona de pell clara i classe mitjana, amb una feina com la nostra; quan el cos del nen que naufraga enfront de la costa ens recorda inequívocament el cos del nostre propi fill o el cos del nen que vam ser. És llavors quan fàcilment distingim el "nosaltres" en l'"ells", l'"ells" en el "nosaltres", i la frontera entre ambdues parts salta per l'aire, desterrada.

La tardor del 2015, les impactants imatges dels naufragis en l'Egeu, el cos inert d'Aylan Kurdi banyat per les onades, o els precaris camps d'acolliment aixecats amb lones de plàstic entre el fang de l'hivern, van servir de revulsiu per a una societat que només llavors va començar a mirar escandalitzada cap a les seves fronteres, a observar perplexa el drama diari a les portes d'Europa. Va ser la mateixa societat que es va mobilitzar ràpidament per fer arribar fons i material a Grècia al llarg de l'any 2016, la mateixa que en els dos anys posteriors ha observat perplexa com els governs europeus han incomplert sistemàticament les seves pròpies quotes d'acolliment, mantenint milers de famílies vivint en condicions infrahumanes al mateix temps que corren per establir acords amb països que exerceixen de barrera i intercepten el migrant abans que pugui trepitjar terra europea. Augmentar la despesa pública en control fronterer per bloquejar l'accés a Europa sembla la prioritat

d'uns governs que, més enllà d'eventuals gestos polítics, han demostrat una capacitat nul·la d'afrontar el problema des de la solidaritat i el dret internacional.

Amb Turquia com a mur de contenció, les principals rutes per entrar a Europa de manera il·legal s'han vist desplaçades de nou cap al Mediterrani Central, on al llarg dels últims quatre anys 15.000 persones han mort intentant escapar de la violència, de la pobresa i de la falta d'oportunitats. I ara que l'exili siríà sembla haver tocat sostre, amb una quarta part de la seva població actualment refugiada o desplaçada, el retrat model de l'immigrant que naufraga en el Mediterrani torna a ser el del magrebí o subsaharià provinent de cultures més llunyanes, de famílies diferents de la nostra, el que ens mira des d'una pell d'un altre color i tal vegada mai ha viscut en una societat com la nostra.

Serem capaços ara de seguir neutralitzant les fronteres que ens separen?

Crec que és motiu d'orgull que la plataforma La Vall amb els Refugiats i l'Ajuntament de Sant Miquel de Campmajor hagin decidit repetir la jornada solidària aquest any 2018, i que la implicació i el suport dels veïns i veïnes de la vall i la seva xarxa associativa hagi estat novament extraordinària. Ara que en l'àmbit europeu aquest esperit solidari dels anys 2015 i 2016 sembla que ha perdut força i s'ha deixat espai a la proliferació de discursos xenòfobs i ideologies racistes, conrear l'empatia cap al diferent i mantenir aquest tipus d'iniciatives solidàries serà tan important com necessari.

Tal com deia l'historiador Adolfo Gilly: "Si els drets universals dels éssers humans han d'existir en un futur, ja no serà perquè emanin de la declaració històrica de Nacions Unides; vindran de la globalització dels moviments i les resistències."

Christian Betanzos

Plataforma La Vall amb els Refugiats

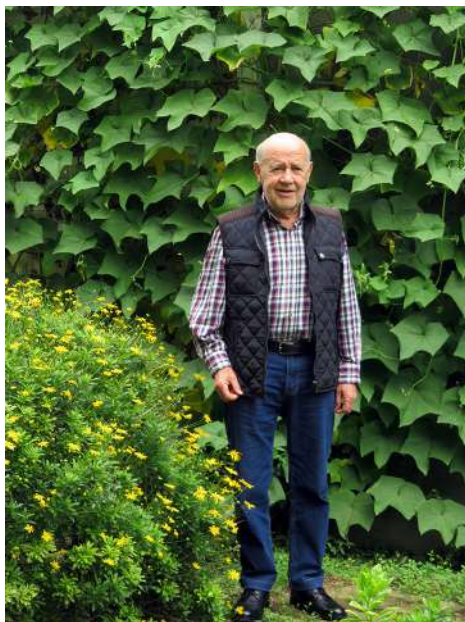
JOAQUIM CAMÓS RAMIÓ

En Quimet de Cal Secretari

No calen gaires presentacions perquè els lectors més grans reconeixin de qui parlem. Tot i vivint des de fa més de cinquanta anys a Banyoles, en Quimet és un santmiquelenc que ha estat molt present en la vida quotidiana de la vall. Des de secretari de l'Ajuntament fins a tresorer de la Junta del Futbol, no ha deixat mai d'estar vinculat a la vida social del municipi, desenvolupant molts càrrecs i activitats. I continua lligat a Sant Miquel. No passen tres dies sense que el seu cotxe torni a fer el recorregut de nou quilòmetres des de Banyoles. Gairebé podria fer-lo sense conductor.

Per primera vegada aquestes pàgines biogràfiques no es basen en una entrevista. Pel fet que en Quimet va escriure prèviament la seva història de vida, hem cregut més adient fer-ne un extracte per als lectors de Golany. El seu fill, en Moisès Camós, la va escriure seguint, fil per randa, les explicacions d'en Quimet.

És fill de la Maria Ramió Badosa (1889) i d'en Miquel Camós i Puigdevall (1879). Sembla que en Miquel ja vivia a La Mananna amb els pares. Va conèixer a la Maria, de cal Sastre estat, quan hi va anar a cuidar la mare d'en Miquel que es va posar molt malalta. «En cupido va fer la resta» ens diu l'Angelina Plana. «No ho podem dir del cert però sembla que la família de la Maria procedia de la Maiola, una casa ja desapareguda i que era molt a prop de Can Reig». En Joaquim és l'últim dels onze fills de la parella, que vivia a Ca la Mananna, al barri de la Pocafarina. Els seus germans van ser en Miquel (1911), l'Anton (1915), en Pere (1916), en Ventura (1921), en Josep (1923), l'Àngel (1925), en Lluís (1927), en Tomàs (1929) i dues germanes que van morir de ben petites, la M. Núria i la Petronil·la. **Va néixer a Sant Miquel de Campmajor el 17 de juliol del 1933.** El seu pare era secretari de l'Ajuntament (havia fet estudis al seminari) i la mare, com és lògic, mestressa de casa.



*En Quimet Camós el 19 d'octubre de 2018.
Foto Alex Navarro*

Infantesa i joventut

Els primers records d'en Quimet són de la Guerra Civil. Sobretot recorda la por que va passar durant els molts registres per part de les milícies a casa seva. Una vegada el van apuntar amb una pistola preguntant-li on eren els seus germans; una altra, registraren sota el llit mentre ell es feia l'adormit. Es donava el cas que els seus quatre germans en edat d'anar a l'exèrcit s'havien amagat per escapar-se i els buscaven com folls alhora que mantenien pres son pare. Temps difícil per a una mare amb tanta mainada, que a vegades s'havia de refiar de veïns per poder alimentar-los a tots. Però els amagats baixaven de nit per passar l'arada a força bruta o plantar hortalisses per ajudar la família. Quan la guerra va acabar a Sant Miquel, el 8 de febrer del 1939, el petit dels Camós recorda encara ara que, en una de les moltes desfilades dels guanyadors, un soldat el va fer pujar en un tanc i el va portar un bon tros per la carretera. El mateix any 1939 va començar a anar a escola. Els nois anaven a la rectoria de Sant Miquel i les noies a Can Llabert al principi. Però al cap de dos anys tots ja van fer classes a

Can Llabert, en aules separades, és clar. Eren entre 30 i 40 nois i la mateixa quantitat de noies per classe amb un sol professor per aula. Guarda molts bons records d'un professor de la rectoria, el Sr. Mas, que es va casar amb una noia de l'hostal, la Montserrat. D'aquest temps de postguerra ens parla que encara que menjaven molt de farro i productes de l'hort, mai van passar gana. L'afició dels joves a la caça aportava a taula perdius, tords, conills, llebres... Dels jocs d'infantesa en destaca el futbol, és clar, i el «palomato», una variant del beisbol molt arrelada durant aquell temps i que encara fascina els joves com a joc d'estratègia. Els seus grans amics d'aquella època són en Josep Teixidor de Can Sala, en Josep Puigvert, en Lluís de la Guàrdia i el seu propi germà, en Tomàs.

Als 13 anys ja va començar l'escola al Santuari de Santa Maria del Col·lell. Ens detalla que aleshores, el 1946, hi havia uns 120 alumnes, però el 1950 es va reformar i van ampliar la capacitat fins a 500 alumnes. Per entrar, s'havia de passar un examen de nivell del qual depenia si estudiaries Comerç o Batxiller. Ell va entrar a fer Comerç durant quatre anys. Ens ha agradat conèixer que hi havia tres tipus d'alumnes: els interns, gent de Banyoles, Girona i fins i tot de Barcelona; els externs, que anaven a dormir a casa seva, principalment gent de Sant Miquel

i rodalies, i el fàmuls. Aquest últims, com era el seu cas, no pagaven classes ni estada, però feien de servents interns. Havien d'estudiar i treballar per a la comunitat alhora. L'examen



*En Quimet, (més petit) els seus vuit germans i els seus pares el 1942.
Foto d'arxiu família Camós-Plana.*



En Quimet de militar el 1954.
Foto d'arxiu família Camós-Plana.

final de comerç, per aconseguir el títol, s'havia de fer a l'Acadèmia Cots de Barcelona. Aquesta va ser la primera vegada que va visitar la ciutat comtal. En Quimet considera que la disciplina i el rigor que presidien el Collell en aquella època «...són un valor positiu per la vida», diu textualment.

Aquell mateix any mor el seu pare i en Ventura pren el relleu en la secretaria dels Ajuntaments de Sant Miquel i Mieres i, mentre no té una altra feina, el petit de Cal Secretari

l'ajuda. Però no va tardar gaire a tenir l'oportunitat de treballar per al *Ministerio de Obras Públicas*, formant part de les brigades de perforacions al Pla de l'Estany a la recerca de petroli per un duro (cinc pessetes) a l'hora. També va fer de manobre. D'entre les construccions en les quals va col·laborar hi trobem la construcció de les Escoles, l'edifici que actualment es dedica a les associacions.

Ballar sardanes, fer jocs de cucanya i fer dos rals de moscatell a l'Hostal eren les diversions possibles per a la cinquantena de joves de la vall en aquells anys que, per falta de vehicle, no podien ni anar a Banyoles, on hi havia cinema. Però l'estrella de la diversió continuava sent el futbol, i després de jugar molt de temps en camps petits, l'any 1954 van poder disputar el primer partit, Sant Miquel-Mieres, en un camp digne. Es va esplanar al costat de la resclosa, a prop de l'església de Sant Miquel.

Temps de «mili». Cops del destí

Va venir el temps de fer el servei militar obligatori i li va tocar a Mataró. Del març del 1954 al juliol del 1956 va estar fent la mili entre Mataró i Tordera. Feia poques visites al seu poble natal, però tenia més llibertat que altres soldats, sense haver de fer guàrdies per la seva condició de carter. Tot i tenir molta feina, ens explica que el temps que hi va passar «va ser una bona època».

El mateix dia que va tornar a la vall, quan encara no havia descarregat les pertinences, va passar un fet que li marcaria el futur. Mentre en Ventura li explicava, a l'oficina que ja era a Can Llabert, que se n'anava perquè li havien concedit plaça de secretari fora del municipi —de moment va anar a Montagut—, va aparèixer el nou titular de

la plaça de Sant Miquel i Mieres. Es deia Josep Grilló i era un advocat de Tarragona. Va preguntar si hi hauria algú a qui li interessés fer de secretari. El poble li quedava molt lluny i no li valia la pena agafar la feina. Ja veus en Ventura proposant l'acabat de llicenciar de la mili i en Quimet que es convertia ràpidament en secretari accidental amb pràcticament el mateix sou que li corresponia al titular. «D'això se'n diu un cop del destí», ens diu el petit de Cal Secretari. També va ser una temporada d'intens treball: la feina de secretari li ocupava gran part del dia; a més, jugava a futbol i era membre de la Junta, feia teatre a la parròquia i portava els comptes de la vicaria. I per si no tingués prou feina, durant aquesta època el van nomenar secretari de la *Hermandad Sindical de Labradores y Ganaderos*, és a dir, de la Cambra Agrària de Sant Miquel. També era corresponsal de *Previsión Social*, per tant, era l'encarregat de tramitar els expedients dels pagesos i pagar els jubilats.

Una de les accions més singulars d'en Quimet com a secretari va ser l'obertura d'una fossa comuna al Collell. Ell recordava com amb el seu germà Pere havien anat al Collell, precisament el dia abans d'acabar la guerra, i van veure com l'exèrcit nacional enterrava una trentena de guàrdies de la presó que hi havia hagut al Collell. Els havien afusellat el mateix dia. El mateix Quimet es va encarregar d'enviar les restes al *Valle de los Caídos*.

Quan va acabar la vigència de la secretaria del Sr. Grilló, el 1960, va ser Braulio Pastor el que el va substituir, i en Quimet es va quedar sense feina, però per poc temps. Al cap de pocs dies ja treballava com a pagador per la companyia Agustí i Masoliver (AMSA), on ha treballat 36 anys, encara que va continuar portant la Cambra Agrària. Aquesta feina el feia viatjar força per anar a pagar els empleats de l'empresa i es coneix en detall la nostra terra, en especial Girona. «És com la Guia Michelin amb potes», ens diu el redactor, Moisès. No hi ha restaurant on no hagi estat, ni carretera o camí que no conegui.



Equip del Sant Miquel en el camp del Molí, a començaments dels anys 1950.

Fila de dalt, d'esquerra a dreta: Xavier de la Cademont, Bartomeu de Can Rovira, Joan del Masnou, Teodoro de Can Ripoll, Josep de Can Sala, Lluís Soldevila de Falgons.

Fila inferior, d'esquerra a dreta: Josep Simón del Molí, Albert del Masnou, Quimet de cal Secretari, Ramon de la Barraca i Josep de la Creueta. Foto d'arxiu família Camós-Plana.



*En Quimet i l'Angelina el setembre de 2018.
Foto d'arxiu família Camós-Plana.*

Casa pròpia. Formar família

Les coses li anaven bé i el 1960 va tenir l'oportunitat de comprar-se una casa de promoció municipal, abans que fos construïda, al barri conegut com les Cases Barates. El barri de Sant Pere, se'n diu, des que es va construir l'església el 1967. De moment hi vivia només uns dies, ja que els caps de setmana vivia a Cal Secretari i encara s'hi quedava un dia més perquè els dilluns i dimarts al matí portava la Cambra Agrària.

Es casa amb l'Angelina Plana Rovira, de Can Rovira, el 1965, quan ella tenia 21 anys, deu menys que en Quimet. La coneixia de tota la vida, però al moment de demanar-li per sortir no les tenia totes. Pensava que no l'acceptaria. Dit i fet, amb un parell d'anys ja eren marit i muller. Es van casar al Santuari del Collell, a l'església nova, inaugurada l'any 1949. El seu viatge de noces va ser el primer i l'últim gran viatge de la parella fins que ell es va jubilar. Van viatjar amb un 2CV que el germà de l'Angelina, l'Esteve, els va deixar. Barcelona, Madrid i el nord d'Espanya van ser l'itinerari i el van gaudir de valent. L'Angelina i en Quimet han tingut cinc fills. Primer les tres noies grans: la M. Àngels (1966), la Marta (1967) i la Susanna (1969). Després de 10 anys, va arribar la Irene (1979) i, finalment, en Moisès (1983).

Tot i la seva vida intensa, tant professional com familiar, en Quimet no es desvincula del seu poble natal. Continua sent secretari de la Cambra Agrícola i seguint el futbol local. El 1965 van construir l'edifici que encara avui en dia anomenem el Sindicat, el local polivalent davant de l'Hostal. Ens comenta que va costar 120.000 pessetes i servia bàsicament de magatzem per als pagesos del poble; també hi tenia la seva oficina.

Aficions

Ja hem deixat clar que en Quimet és un bon jugador i seguidor del futbol del Sant Miquel. Al llarg dels anys ha vist molta transformació en l'equip i els camps. El 1971 es va inaugurar un nou camp de futbol a la carretera de Falgons. En deien el camp de la Casota. No va ser fins al 1978 que el camp de darrere de l'Hostal, el que avui en dia es fa servir, es va construir, i el «Santmi» va entrar a la lliga oficial, a 3a Regional. El que no ens ha quedat mai clar és de quin equip és aficionat. Com que no és gens amic de fanatismes, no li agrada formar part d'aquells que perden el cap pel Barça, per exemple. Fa anys seguia de prop l'Athletic de Bilbao; li agrada que només tinguin jugadors de la seva terra.

Una altra de les aficions que no hem comentat fins ara és la cacera. Potser li ve per l'interès, des de petit, de disposar de petites peces, com conill i perdius. El cas és que primer va

anar a caçar guilles i quan es va acabar, va demanar entrar a la Societat de Caçadors de la vall per poder abatre senglars. La colla no va tardar pas gaire a demanar-li si volia ser l'encarregat de la burocràcia i els diners, i ho va acceptar. El que no sospitava era que això també el portava a tenir cura del control de les batudes, recompte de peces abatudes, carnets... I va continuar sense vacances. Guardava els dies als que tenia dret per anar fent un dia setmanal de festa, els dijous, per anar a cacera i portar tota la paperassa. Cacera, un bon dinar i joc de cartes amb els amics: un dia complet per desconnectar del treball. I encara avui en dia, tots els dijous, podem trobat en Quimet assegut a taula amb la colla; potser no haurà anat a cacera, però la relació amb els amics no la deixa de banda. Per cert, el maig del passat 2017, la Societat de Caçadors li va atorgar una placa de reconeixement per ser un dels més veterans. També és un bon boletaire. «Abans se n'anava per la muntanya i no sabies mai què portaria a casa, potser un bon cistell de múrgoles» diu el seu fill.

La jubilació li va arribar una mica anticipada, als 63 anys. Aleshores, ja tenia temps per dedicar-se a unes accions que havia deixat de fer pel camí. Va tornar a col·laborar amb Càritas i també amb la Clínica de Banyoles, per cuidar i passejar malalts. Col·laborava en l'organització de peregrinacions al Santuari de Lourdes amb voluntaris per moure els malalts en el seu intent de trobar curació i en tot el que fes falta. També va ser el moment en què la parella va començar a viatjar per veure món. Un del viatges que més van gaudir va ser el de Terra Santa, en moments de molta més seguretat que avui en dia. Va ser un obsequi dels seus fills per la jubilació.

La vida va passant per davant d'en Quimet, gaudint-la tant com pot junt amb l'Angelina. Alguns canvis de salut, com és normal en gent gran, però que se superen amb l'escalf de la parella i tota la família. Ara ja tenen vuit nets que en Quimet adora. El dia que ens vàrem trobar per arrodonar aquestes pàgines, els ulls li brillaven quan mostrava la foto de tota la família que publiquem, on es pot veure a tots els fills amb les seves parelles i la jove nissaga dels Camós-Plana: l'Andreu, en Julià, La Laura, l'Isaac, en Mateu, la Joana i l'Iona. Falta la Xesca que no havia nascut encara.



*La família al complet (hi falta la Xesca) el juliol 2017.
Foto d'arxiu família Camós-Plana*

Ha estat tot un plaer endinsar-se en la vida del petit de Cal Secretari, que ens ha aportat una visió fresca de la seva vida a la vall on va néixer i del desenvolupament de la societat i urbanisme de Sant Miquel en aquests vuitanta-cinc anys. Moltes gràcies als Camós-Plana per la seva generositat.

Alex Navarro

ASSOCIACIÓ DE GENT GRAN DE SANT MIQUEL

Amb la voluntat de gaudir de la cultura i de l'oci amb la gent més jove, hem compartit activitats en grup i individuals entre les quals destaquem: la nostra col·laboració en la 2a Jornada Solidària pels Refugiats, el 8 de juliol, per a la qual vam fer coques i postres i vam muntar una parada amb artesanía pròpia i altres objectes (es va vendre també el conte El viatge de Samira, de l'escriptora Helena Portella); l'organització de les competicions de petanca el 13 de maig i el 29 de setembre (Festa Major i Santa Quitèria, respectivament) i l'oferta d'ensenyar a cosir durant els mesos de juliol i agost als nostres locals. També hem estat enfeïnats recollint herbes per fer ratafia i hem elaborat cremes naturals conjuntament. Ha estat un plaer compartir experiència i coneixement.

A més, el semestre passat vam fer dues sortides interessants: el 30 de juny vam anar a Gósol i el 14 de setembre, a Pals. En parlem amb més detall a la secció Notícies Breus.

Les cloendes festives d'activitats que hem fet al llarg de tota la temporada han estat un mitjà per relacionar-nos amb altres grups de la comarca: la Trobada Esportiva Comarcal a Camós, amb diverses activitats i gimnàstica/ball en conjunt, del 12 de maig; la cloenda de sessions de gimnàstica a la vall, el 17 del mateix mes; el dinar de la gent gran del Pla de l'Estany al pavelló de la Draga del 26 de maig, i la Cloenda d'activitats de Benestar Social a Cornellà, el 8 de juny, sense oblidar-nos de la joia de rebre la gent del Casal de Serinyà en un dia ben plujós, el 23 de maig, dins del programa d'intercanvi anual.

Els grans no parem ni volem parar. Ja està convocada una sortida per al 26 d'octubre a Montserrat, de la qual us parlarem en la propera edició.

I un cop més, us animem a participar en les nostres activitats i serveis. Us hi esperem!



Últim dia de gimnàstica a la vall. Foto Pep Sánchez Micaló



Taula de postres i pastissos a la Jornada Solidària. Foto Alex Navarro

Carme Compta i Alex Navarro

ACTUACIONS DEL GRUP DE CARMELLES DE SANT MIQUEL

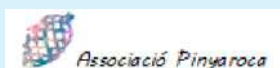
El diumenge 29 d'abril de 2018, el Grup de Caramelles de Sant Miquel va acompanyar l'ofici solemne de l'Aplec del Freixe de Mieres. El diumenge 20 de maig, acompanyament en l'ofici solemne de l'aplec de Santa Quitèria, a l'església de Sant Martí de Campmajor. El dissabte 2 de juny, petit concert en la festa dels 40 anys de la U.E. Sant Miquel, amb l'estrena de l'himne de l'equip. El diumenge 3 de juny, concert de primavera a l'església de Corçà, juntament amb la coral de Corçà i la coral Els Cantaires de Sarrià. El diumenge 17 de juny, participació en la 18a Trobada de cantaires del Pla de l'Estany a Esponellà. El diumenge 8 de juliol, concert de cloenda en la 2a Jornada solidària amb els refugiats a Sant Miquel de Campmajor, junt amb la coral de Mieres. El divendres 27 de juliol, concert, junt amb la coral Vall del Terri, en el festival Lluna Gropa, en solidaritat amb els exiliats i els presos polítics, a Cornellà del Terri. El dimecres 22 d'agost, sortida a Sant Martí d'Ogassa, a fi de fer assaig de cant i de gaudir d'un dia de germanor. El diumenge 26 d'agost, acompanyament en l'ofici solemne de la Festa Major de Mieres i petit concert en acabar la missa. El diumenge 9 de setembre, acompanyament en la celebració litúrgica de l'Aplec de Sant Ferriol de Falgons. El diumenge 30 de setembre, celebració de la Festa Major de Sant Miquel de Campmajor amb l'acompanyament de l'ofici solemne, seguit d'un petit concert a la mateixa església parroquial.

Josep Estarriola



Festival Lluna Gropa. Foto arxiu: G. Capdevila.

ASSOCIACIÓ PINYAROCA



L'associació Pinyaroca organitza, aquest últim trimestre de l'any, una activitat de dansa dirigida a nens i nenes de 3 a 7 anys que es farà quinzenalment els dimecres de 6 a 7 de la tarda. També al llarg de tot aquest curs 2018-2019, el tercer diumenge de mes, de 5 a 7 de la tarda, s'organitzaran jocs de taula. Es proposaran diferents jocs de taula moderns, però també se'n poden portar de casa -si es vol- per compartir amb els altres. Són trobades destinades a persones d'entre 3 i 110 anys. El 18 de novembre es realitzarà la primera trobada. Esperem que sigui una bona proposta per a totes i tots! Per a més informació: pinyaroca.campmajor@gmail.com

ABRIL - OCTUBRE 2018

Diumenge 29 d'abril. Dinar dels caçadors. Es tracta de la trobada anual de la Societat de Caçadors de la vall i els propietaris dels terrenys del vedat. Els membres d'aquesta colla ofereixen un bon àpat a qui els cedeix els boscos i camps, en un acte on la camaraderia i bona companyonia mai falten. Com a cloenda de la festa, ens fan conèixer que durant aquesta temporada els més de 75 membres actius de la societat i alguns convidats han matat un total de 264 senglars. Destaquem com a més «mortífers» en Marc Xuclà (19 senglars) i en Quim Martí, en Quim de la Barba, (16 senglars). El president, en Jordi Soldevila de Can Brugada, va fer entrega de dos plaques commemoratives a dos veterans: en Pere Orri (en Pere del Castell) i en Francesc Tarrades (Sesi pels amics). / **A.N.**



Entrega dels guardons. Foto: Adrià Labrada.

Mes d'abril. Publicació d'un llibre benèfic. Quatre alumnes de 3r d'ESO de l'Institut Pere Alsius de Banyoles editen el llibre *Fronteres a mig camí*, sobre els trasbals en el viatge de 19 immigrants. La recaptació per la venda d'aquest llibre que es pot comprar al mateix Institut serà directament entregada a organitzacions humanitàries. La primera venda es va fer durant la diada de Sant Jordi i va ser tot un èxit. Un dels quatre creadors és Inès Masllorens i Doria, del Casal de Sant Miquel. Més info. a: https://www.youtube.com/watch?v=6oVKoH_1KTA&feature=share / **A.N.**

Dissabte 12 de maig. Elaboració de les coques de Santa Quitèria. Una divertida tarda, on molta gent col·labora en la producció de les coques de santa Quitèria: l'Esteve de Can Rovira coent-les al forn; la quitxalla portant-les-hi i menjant-se les que no sortien gaire bé (sort que tenen les dents fortes!); els pares, mares i àvies, al voltant d'una llarga taula dins de la rectoria de l'església de Sant Miquel, treballant plegats per donar la forma de solets a la farina amassada amb aigua i sal, i, per últim, tots plegats van poder gaudir d'un berenar amb un parell de coques ensucrades ben bones. / **E.S.**



Duent les coques a cuire. Foto: E. Saus.

Dissabte, 13 de maig. 11è Torneig de primavera de petanca. Com s'acostuma a fer la setmana abans de la festivitat de Santa Quitèria, es va celebrar aquest torneig amb bona participació de veïns de la vall, de diferents generacions. L'alegria va presidir aquesta trobada que va acabar amb un bon esmorzar ofert per l'Associació de Gent Gran. / **A.N.**

Dies 18, 19 i 20 de maig. 5è Meeting Camper a Fang Aventura.

Ja és la cinquena edició en què se celebra aquesta trobada internacional del món càmper, única i pionera a Catalunya i a Espanya. És un orgull per als organitzadors arribar als cinc anys consecutius. Una vegada més, ha estat un èxit la participació, tant d'expositors, viatgers i aventurers, com de visitants en general. És un punt de trobada per compartir vivències, obtenir informació per a futurs projectes i trobar gran quantitat d'estands amb venda d'accessoris i complements, així com compravenda de vehicles nous i d'ocasió. Dins el programa d'activitats, a més, es realitzaren diverses conferències divulgatives i xerrades sobre viatges arreu del món i actuacions musicals, entre altres activitats. Per agafar forces, hi havia la possibilitat d'assaborir la bona gastronomia que també s'hi oferia. Felicitats a l'organització de Fang Aventura per l'èxit creixent al nostre municipi. / **J.E.**



Instal·lacions del Meeting Camper. Foto Arxiu Fang Aventura.

Dies 19 i 20 de maig. Festes de l'Aplec de Santa Quitèria. Vegeu informació a la pàgina 20, "Les nostres festes i aplecs 2018".

Dimarts 25 de maig. Es crea un grup de treball per dinamitzar l'empresariat a la vall. Primera trobada del grup que s'autoanomena *Emprenedors de la Vall*, un conjunt de santmiquelencs de la pagesia i empresaris d'altres àmbits que, conscients de les sinergies que un grup com aquest pot arribar a desenvolupar, han iniciat reunions mensuals per poder conèixer els seus interessos, treballar en grup i intercanviar idees de cara a fer una promoció conjunta dels productes i valors locals. Reconèixer la realitat d'aquest municipi rural ben singular, conèixer les seves necessitats d'infraestructures, normatives i serveis adequats, així com valorar-ne les possibilitats, farà més viables les empreses del grup i obrirà camins a futures iniciatives. La idea de la formació d'aquest grup parteix de la taula de treball que, el febrer d'aquest any, ens va reunir pel projecte «Pagesia i producte local», impulsat pel Consell Comarcal del Pla de l'Estany, que ha aconseguit la contractació d'un tècnic a Banyoles per dinamitzar el sector de productes de la pagesia i que n'editarà un catàleg a la comarca. / **A.N.**

Dies 1, 2 i 3 de juny. 41a Exposició de flors de Banyoles.

Dins els espais florals que cada any, per aquestes dates, es poden veure a Banyoles, en el Monestir de Sant Esteve hi havia instal·lades dues exposicions vinculades al nostre municipi. Per una banda, dins la mostra floral intercomarcal, ubicada en el pati adjacent al claustre del Monestir, l'Ajuntament de Sant Miquel de Campmajor hi col·laborà amb un estand representatiu de les activitats i l'entorn de la vall. En el claustre del Monestir, per altra banda, dins l'espai Art i Natura, Josep Estarriola hi participà amb una composició de quadres a l'oli, juntament amb altres autors banyolins i de la comarca. Totes les mostres van ser visitades per nombros públic. /J.E.

Dissabte 2 de juny. Festa dels 40 anys de la U.E. Sant Miquel. Vegeu més informació a les pàgines 22 i 23, "Esports".**Dijous 7 de juny. Ple a l'Ajuntament: xarxa d'aigua potable, POUM i manifest pel corall.**

Un ple amb molt de contingut. En primer lloc, es va aprovar la xarxa d'aigua a la vall, llargament esperada. Un projecte que s'espera començar a primers de l'any que ve amb la construcció de la infraestructura necessària per abastir uns 35 usuaris -els nuclis urbans que voregen la carretera i el mateix Ajuntament- dels més d'un centenar del municipi. Aquest és un primer pas perquè, a mesura que es pugui, es vagi ampliant als habitatges disseminats d'aquesta vall. L'acord amb el propietari d'un pou ja existent a la zona de la Roqueta, amb la quantitat i qualitat necessàries d'aigua, ha permès l'explotació pública del cabal. En aquest ple es comunica que, encara que pràcticament tota la documentació del POUM (Pla d'Ordenació Urbanística Municipal) ha estat ja adequada a l'exigència de la normativa actual, un requeriment especial per part de Carreteres n'ha fet impossible la presentació dintre d'aquest període. S'espera que properament es pugui resoldre aquest tràmit i es pugui aprovar. Són dos reptes importantíssims per al desenvolupament d'aquest municipi rural amb característiques tan especials de disseminació, extens territori i poca població. S'aprova també adherir el consistori al Manifest per a la Protecció del Corall Vermell i el seu hàbitat natural, junt amb altres municipis. Vegeu més informació a: <https://protegerelcoralrojo.files.wordpress.com/2018/06/0-manifest-soscorallvermell-9-juny-cat.pdf> / A.N.



Ple del Consistori del 7 de juny de 2018. Foto: Àlex Navarro.

Diumenge 10 de juny. 14è Triatló de mitja distància. Més de 250 esportistes van participar al Triatló Internacional B de Banyoles, la prova de mitja distància més antiga de Catalunya. La competició inclou 1.900 metres de natació, 77,55 quilòmetres de ciclisme i 20 quilòmetres de carrera a peu. La part de ciclisme es desenvolupa a l'entorn del Pla de l'Estany, passant per la seva capital, Banyoles, per Fontcoberta, Esponellà, Porqueres i Sant Miquel de Campmajor. Per aquest motiu, la carretera de Sant Miquel a Banyoles es va haver de tancar a la circulació de vehicles de les 8.45 h a les 11.45 h. Com a alternativa, es podia anar a Banyoles per la carretera de Falgons en direcció a Pujarnol i viceversa. /J.E.

Diumenge 17 de juny. 18a Trobada de grups cantaires del Pla de l'Estany.

La cita anual de cant coral de la nostra comarca és ja tot un clàssic que enguany s'ha celebrat al poble d'Esponellà. A dos quarts de set de la tarda, a Cal Baró, s'hi van reunir vuit corals del Pla de l'Estany que, per ordre d'aparició, van ser les següents: Coral de l'escola Carles Fortuny d'Esponellà; Coral la Vall del Terri; Veus de Can Puig, de Banyoles; Coral Les Estunes, de Porqueres; Grup de Caramelles de Sant Miquel de Campmajor; Coral Fontcoberta canta; Coral Veus de l'Estany, de Banyoles, i Coral Plenitud, del Casal de la Gent Gran de Banyoles. Cada una de les corals va interpretar dues cançons populars i, finalment, com de costum, van pujar a l'escenari per oferir tres peces de cant comú, entre elles "l'Estaca", de Lluís Llach, en la qual s'afegí la mainada de l'escola d'Esponellà. Un pisolabis de germanor amb el nombros públic assistent va posar el punt final a l'edició. /J.E.

Dissabtes 23 de Juny. Revetlla de Sant Joan.

La Flama del Canigó va arribar puntual a Sant Miquel. En primer lloc, i amb nombrosos assistents, l'alcalde va llegir el manifest de la Flama, escrit des de la presó per Jordi Cuixart, president d'Òmnium Cultural. Tot seguit, es va encendre la foguera amb la Flama del Canigó, que embadalia grans i petits mentre cremava, sota un cel espectacular. Es va poder gaudir del sopar i de tots els actes de la revetlla a la fresca. Al sopar hi havia cap una vuitantena de veïns i veïnes, i aquells que van voler van poder ballar fins a altes hores de la matinada amb la música del DJ local En Natra. Aquest any només es van vendre tiquets per al sopar als veïns i veïnes de Sant Miquel (que podien anar acompanyats d'algun familiar o amic), ja que en els darrers anys havia crescut excessivament el nombre de comensals i portava molta feina. Les persones que s'encarreguen de les diferents tasques també volen gaudir de la vetllada. Enguany va ser l'any que la zona habilitada per petards més es va respectar, i això es va notar en la quantitat de nens, nenes, pares i mares que omplien aquesta zona, ja que a més a més dels que sopaven a la plaça, també s'hi afegiren més veïns, persones que eren al restaurant, a les cases rurals i al càmping. Disposar d'aquest espai ajuda i s'agraeix per la seguretat i conservació dels espais, les persones i del nostre magnífic entorn natural. /O.S.



Foguera de Sant Joan. Foto: Oriol Serrà.

Dissabte 30 de juny. Sortida de l'Associació de Gent Gran a Gósol i Tuixent.

Una sortida amb el temps ben aprofitat. Vam visitar el Museu de les Trementinaires, el seu Jardí Botànic i l'Espai d'Interpretació de la Natura a Tuixent, mentre gaudíem del paisatge incomparable del Parc Natural Cadí-Moixeró. Després, un bon àpat a Gósol amb la vista posada al Pedraforca. Un dia i un ambient inoblidables. /A.N.



Grup de santmiquelencs amb gent de Mieres i Serinyà. Foto: À. Navarro

participació i implicació veïnal, gràcies a la qual es van recaptar un total de 2.407 € que van ser dividits a parts iguals entre les dues organitzacions triades. /C.B.



Actuació de la Coral de Mieres. Foto: À. Navarro

Dilluns 2 de juliol. Inici del casal d'estiu per a nens i nenes. Organitzat per l'Ajuntament i amb la col·laboració de la Coordinadora de Lleure del Pla de l'Estany, aquest any el casal d'estiu ha estat enfocat a l'oci en els espais naturals de la vall. El anys anteriors s'havia centrat més en l'esport i alguna altra activitat de lleure. Amb els monitors Pau Darnés i Júlia Serrà, tots dos santmiquelencs, uns 12 infants des de P3 fins a 4rt d'ESO varen poder gaudir dels matins de juliol junts, amb una descoberta engrescadora de racons de casa nostra i fent manualitats. Banys a les rescloses, pintura lliure i elaboració de pa a Mieres són algunes de les activitats que realitzaren. /A.N.



Mainada del Casal a la resclosa de St. Miquel. Foto: Júlia Serrà.

Dissabte 13 de juliol. Sopar dels veïns del veïnat de la Pocafarina. Quan comença el mes de juliol, al veïnat de la Pocafarina ja se sent l'olor de trobada i xerinxola! Ja són 5 els anys consecutius que els veïns i veïnes ens reunim al voltant d'una taula per gaudir d'una nit d'estiu amb bon menjar i bona companyia. Enguany es va avançar la data de la trobada i la vam fer el dia 13 de juliol. Quatre gotes mal comptades no ens van espatllar la vetllada i vam poder-la fer a la fresca, tal com ens agrada! Esperem poder continuar amb aquesta trobada durant molts anys més. /V.P.

Dissabte 14 de juliol i dissabte 28 de juliol. Sopar i cinema a la fresca. Arriba la calor, però la majoria de les nits per sort encara són fresques a la vall. Dos dissabtes d'estiu, l'Associació de la Vall organitza sessions de cinema a l'aire lliure. Aquest any ambdues han estat al juliol. I també, a diferència d'altres vegades, una de les dues sessions ha sigut infantil-familiar. En la primera s'ha passat la pel·lícula Vaiana (2016) de la factoria Disney. Els petits del poble han quedat embadalits del principi al final, i els grans, encantats pels valors que transmet: esperit de superació, constància, generositat i la importància de la vida en comunitat i el treball compartit. Una gran història! Al cap de dues setmanes s'ha pogut veure Estiu 1993 (2017), de la directora catalana Clara Simón. Un film que narra la història de la mateixa directora i que ens ensenya que d'un trencament, d'una situació familiar dura, es pot continuar endavant amb esperança i amb situacions i vivències noves. Lenta, pacient i sensible, ha fet emocionar a moltes persones dels que eren allà. Esperem noves sessions de cinema per seguir descobrint pel·lícules d'aquí i d'allà, de temps enrere o més recents, però sobretot per seguir compartint moments. /P.P.

Dissabte 28 juliol. Aplec de Sant Nazari. Una diada en què, cada any, una bona part de la família de Can Rovira i amics ens trobem per celebrar la festa del sant. Mossèn Joan Prat va celebrar la missa a la capella amb l'assistència dels fidels. Aquest aplec es fa sempre l'últim dissabte de juliol i aquest any coincidí amb el 28, que és precisament el dia de sant Nazari. /A.P.

Dissabte 11 d'agost. Inauguració d'una exposició de pintures de Josep Estarriola. En el bell poble d'Albanyà (Alt Empordà), va tenir lloc la inauguració d'una exposició de Josep Estarriola que duia per títol "Interpretacions del natural". La mostra estava formada per 16 quadres pintats a l'oli la majoria dels quals eren representacions de paisatges de Sant Miquel de Campmajor i de la resta del Pla de l'Estany. Completaven la mostra uns quants bodegons compostos i realitzats a l'estudi. La inauguració va anar a càrrec de l'Elisabet Saus i va comptar

Dissabte 8 de juliol. 2a Jornada solidària organitzada per la Vall amb els Refugiats i l'Ajuntament de Sant Miquel de Campmajor. Per segona vegada, el teixit associatiu de Sant Miquel de Campmajor i la voluntat solidària dels veïns i veïnes de la vall de Campmajor i Mieres van donar forma i impuls a una jornada d'esperit reivindicatiu destinada a donar suport al treball d'associacions i ONGs implicades en la lluita per la vida i els drets de les persones refugiades. Durant tot el dia, i repartides per diferents espais entorn de la plaça dels Escoles, voluntaris de la plataforma i col·laboradors van oferir una àmplia varietat d'iniciatives i activitats per a tot tipus de públic. El pati de la Roqueta va acollir actuacions musicals, tallers educatius per a nens i adults, i un mercat local d'artesanía i objectes de segona mà. La Sala de Plens de l'Ajuntament va estar oberta durant tota la jornada amb una exposició fotogràfica sobre el projecte Hotel City Plaza a Atenes, i l'espai del Sindicat va acollir la ja clàssica paella solidària i l'acte central de la jornada: la xerrada informativa sobre Proactiva Open Arms oferta per Lluís Fuster, socorrista participant en missions de rescat en el Mediterrani Central. Hotel City Plaza i Proactiva Open Arms han estat els dos projectes amb els quals s'ha volgut col·laborar en aquesta edició de la jornada, i a ells van ser destinats íntegrament tots els fons recaptats. Un any més, la jornada va ser un èxit de

amb la presència d'un centenar de persones. L'acte va concloure amb un concert variat de música pop, bandes sonores, jazz... a càrrec de Northern Cellos. L'exposició, que va ser tot un èxit, es va poder veure els dos caps de setmana següents, a la vegada que s'hi van oferir dos concerts més, de cantautor i de jazz. / **E.S.**



Inauguració de l'exposició. Foto: Eugeni Revuelta.

Dies 11 i 12 d'agost. Jornades de salut a Falgons: "Fes-te llum". El festival era un recorregut participatiu per les arts i les teràpies alternatives en un paratge natural i privilegiat als voltants de la masia Mas Bertrà. Van ser dos dies amb una programació molt àmplia d'activitats: xerrades, concerts, teràpies i arts per endinsar-te i conèixer aquest món de la salut. Alguns exemples de les activitats que s'oferien són el txikung, el ioga, el reconeixement de plantes silvestres, la reflexologia podal, els mantres, la música d'autor, els contacontes, els pintacares, etc. Alhora, enmig del bosc hi havia habilitat un espai per a les teràpies individuals. Resguardats del sol i acompanyats pels sorolls del bosc, es podia rebre un massatge tailandès, un bany sonor amb els bols tibetans, un massatge fent servir la tècnica hipopressiva o una reflexologia. Les activitats i teràpies funcionaven a través de l'aportació voluntària. / **I.T.**

Dimecres 22 d'agost. Sortida d'assaig de cant del Grup de Caramelles. El Grup de Caramelles de Sant Miquel va fer una sortida a Ogassa (Ripollès). L'objectiu va ser passar un dia de germanor, cantat amb bona harmonia. De bon matí, van anar a l'església de Sant Martí Surroca per assajar noves cançons. Seguidament, mossèn Joan Prat, que també els va acompanyar, va oferir una missa a la mateixa església. Tot seguit, van anar a dinar plegats a un restaurant de la zona. Després de menjar, a la tornada, van completar la jornada amb una parada al poble de Sant Joan de les Abadesses. / **M.D.**



El grup davant de Sant Martí d'Ogassa. Foto Arxiu: G. Capdevila.

Dissabte 25 d'agost. 50a Trobada de la família Plana-Rovira.

La família Plana-Rovira enguany va celebrar el 50è aniversari de la reunió anual que fa a finals d'estiu. Tot i que habitualment el lloc de trobada és la casa pairal de Can Rovira, en aquesta ocasió la cita va començar amb un ofici solemne al Collell i després la celebració es va traslladar a la casa de colònies El Vilar, de Banyoles. En total es van trobar 80 familiars, alguns dels quals han assistit a totes les trobades. Va ser un dia rodó per celebrar amb germanor la vitalitat de la família. / **A.P.**



Foto familiar al Collell. Foto d'arxiu: Plana-Rovira.

Diumenge 2 de setembre. 49a Trobada de la família Camós-Ramió.

Uns 70 membres de la família Camós-Ramió van celebrar la tradicional reunió que aplega cada any diverses generacions dels descendents de Cal Secretari. La missa al Collell, l'arrossada a la granja, així com els retrobaments, els regals, les converses i un bon pernil per berenar van ser un any més els ingredients de la trobada, que l'any vinent arribarà als 50 anys. / **A.P.**



Foto familiar als paratges de Cal Secretari. Foto d'arxiu família Camós.

Diumenge 9 de setembre. Aplec de Sant Ferriol de Falgons.

Vegeu més informació a les pàgines 20 i 21, "Les nostres festes i aplecs 2018".

Diumenge 9 de setembre. 53a Trobada de la família Ramió-Juanola.

Unes 80 persones es van aplegar per gaudir un any més de la trobada d'aquesta família originària del nostre poble, que, enguany, ho va celebrar al Collell, amb una missa al santuari i amb un dinar de germanor en el restaurant que hi ha. / **J.E.**

Divendres 14 de setembre. Sortida de la gent gran a Pals i a Palau-sator. Aquesta excursió per terres del Baix Empordà va resultar molt emocionant i còmoda. Vàrem fer una visita guiada amb el trenet Xiulet, gràcies al qual vam conèixer les muralles i el recinte medieval de Pals i la seva història. Després, ens vam passejar pels arrossars, on visitàrem el molí de la cooperativa d'arrossaires. Tota una bona experiència. A la tarda, la caminada per Palau-sator ens va descobrir un poble encantador que conserva l'ambient medieval i la visita del Museu Rural va ser molt interessant. /A.N.



El grup als peus de l'església de Sant Pere. Foto: Alex Navarro.

Dies 28, 29 i 30 de setembre. Festa Major de Sant Miquel de Campmajor. Vegeu més informació a la pàgina 21, "Les nostres festes i aplecs 2018".

Diumenge 30 de setembre. Inauguració de la Pujada de l'1 d'Octubre. Vegeu més informació a les pàgines 6 i 7, "Política".

Diumenge 7 d'octubre. 3r Dinar de germanor dels veïns de Santa Quitèria, és a dir, dels veïns dels masos de Sant Martí de Campmajor, que enguany van ser una quinzena de persones de totes les edats. Degut a la pluja, la Paqui i en Terenci de Can Pere Pastor van oferir casa seva per dinar sota un porxo en comptes de fora l'església. Tothom va agrair l'oferiment,



Dinar de germanor. Foto: Oriol Serrà

l'amabilitat i el bon tracte dels nous amfitrions. El dinar va ésser molt maco i va transcórrer amb molt bona sintonia. Els veïns es van conèixer una mica més, entre riures i bon humor, compartint experiències, menjar, beure, pastissos, cafès i ratafia casolana d'en Jordi de Can Coma Petit i de l'Oriol de Can Tins. La mainada s'ho van passar d'allò més bé i tothom se sent molt agraït i orgullós de pertànyer a aquest grup de veïns tan maco i ben avingut de Sant Miquel de Campmajor. L'any vinent es preveu fer-lo el dissabte anterior a l'Aplec de Santa Quitèria. /J.L.L.C.

Divendres 12 d'octubre. Sortida cultural al celler de la Vinyeta. Promogut pels ajuntaments, els veïns de Sant Miquel i els de Mieres han estat convidats a una visita a aquest jove celler de l'Empordà, que aquest mateix any ha rebut el reconeixement del Millor Celler de Catalunya 2018 per part de l'Associació Catalana de Sommeliers. Ha estat un dia ben aprofitat, no només per la possibilitat de conèixer una mica més l'elaboració d'un dels millors productes de la nostra terra i l'estratègia i empenta de joves emprenedors, sinó per la camaraderia i amistat que ha dirigit qualsevol pas en la jornada. Vint-i-dues persones han respost a la crida per fer la visita a vinyes i celler, amb un bon tast de vins que ens ha preparat el cos per a un dinar de germanor a Garriguella. Avui, res a celebrar; només l'harmonia i l'alegria compartida per la gent de dos pobles que estimen la seva terra. /A.N.



El grup a la sortida del restaurant. Foto: Àlex Navarro.

A.N. Àlex Navarro. A.P. Angelina Plana. C.B. Christian Betanzos. E.S. Elisabet Saus. J.E. Josep Estarriola I.T. Isabel Torres. J.L.L.C. Josep Lluís Castell. M.D. Montserrat Darné. O.S. Oriol Serrà. P.P. Paula Pagès, V.P. Veïns i veïnes de la Pocafarina

ANECBOTARI METEOROLÒGIC

En aquesta ocasió, començaré la revisió semestral del temps a St. Miquel pel final, perquè estic convençut que quan esteu llegint aquestes quatre ratlles, ja haureu gaudit de la menja de bolets que haureu trobat pels nostres boscos. Ja tocava!! I tot, gràcies a unes pluges que durant tot el 2018 han millorat de llarg els minsos registres dels darrers tres anys, sobretot del 2017. Per acabar d'ajudar-hi, i com anècdota meteorològica especial, **durant els dies 14 i 15 d'octubre vam estar sota els efectes d'una depressió, restes d'un huracà atlàntic** (Leslie) que va creuar tota la península Ibèrica (des del sud de Portugal al sud de França) com a tempesta tropical. En aquests dos dies es van recollir a St. Miquel 197 l/m², que sumat a les pluges més o menys regulars de l'any, fa que ja en portem acumulats **1.148 l/m²** Registre molt bo pensant que encara ens queden novembre i desembre que podrien fer augmentar les aportacions d'aigua a fonts, pous i rieres (recordaré que dels darrers 32 anys amb registres a la vall, fou en el 2011 quan va ploure més en un any: 1.411 l/m²). El mes amb el registre inferior de pluja ha estat el setembre amb 35 l/m². I concretant, l'episodi entre 1 d'abril i 31 d'agost ha estat el millor perquè es van recollir 609 l/m², que ens ha permès passar un estiu sense problemes greus de sequera. Quant a temperatures, es pot dir que aquest any l'estiu va trigar més a arribar perquè el maig fou un mes suau, i no és fins al 18 de juny que els termòmetres no registren temperatures altes en les màximes (30°-32°) i continuades fins a finals d'agost, amb un pic de calor superior (33°- 37°) que va durar 9 dies entre finals de juliol i primers d'agost. **La nit més calorosa de l'estiu fou el 9 d'agost** en què la temperatura no va baixar dels 22 graus. El setembre, que fou el més sec de l'any, també va tenir registres termomètrics alts, marcant en 10 dies registres màxims entre els 27° i 31°.

Ramon Santacana (Resum escrit el 17 d'octubre).

SANTA QUITÈRIA INTERNACIONAL



Fragment del retaule de l'església parroquial de Argent, Terol.
Foto: www.tradicionesysimbolos.com

Portugal, hi ha un relat semblant però afegint-hi el detall que Quitèria era una de les nou germanes nascudes d'un sol part de Càlia, la seva mare. En general, es considera protectora contra la ràbia i promotora de la fertilitat. El nom és el que els fenicis donaven a la deessa Astarte: Kythere, la Roja, i es diu que podria tractar-se de la cristianització d'aquesta deessa.

La veritat és que la nostra patrona és venerada a Portugal, Itàlia, França i en tota la pell de brau i Balears. Fins on hem pogut conèixer, hi ha més de quaranta-cinc ermites a tot Espanya i quinze esglésies. Són dignes de mencionar, per l'espectacular situació i valor arquitectònic de les tres edificacions, la d'**Almassora, al País Valencià**, d'un blanc engegador; la de **Montfalcó, a Osca**, al cim d'un esfereïdor penya-segat, i la de **Tébar, a Conca**.

Troben imatges i retaules en quasi totes aquestes ermites i esglésies i en altres monuments on l'han volgut venerar, d'entre les quals destaca un retaule del segle XIV realitzat per Joan Loert, el mestre dels privilegis, i procedeix de l'Hospital de Sant Antoni de Palma. Actualment és al Museu de Mallorca.

La devoció per Santa Quitèria és una tradició que ve de lluny, tant en el temps com geogràficament. Segons una llegenda, la nostra patrona era una noia molt valenta del segle V, filla d'un rei visigot de Tolosa (França). Perseguida per un pretendent que ella va refusar, va anar a viure a **Aira, a la Gascunya**, on el despitat guerrer li va tallar el cap. A la petita localitat d'Aira hi ha una església dedicada al culte de la santa i una suposada tomba de gran bellesa. A

En un magnífic retaule del segle XV pintat per Joan de l'Abadia el Vell, a la Col·legiata de Santa Maria la Major d'Alquézar (Osca), hi apareix un home atacat de ràbia. En la iconografia, la santa acostuma a portar una palma i a vegades el cor o el cap en un plateret.

Les festes i romeries a ermites sempre són per la tercera setmana de maig i moltes coincideixen en el fet que se serveixen dolços. En aquest aspecte, mereix una menció especial la de **Tírig, València**, on es fan coques molt semblants a les de la nostra vall però més comestibles. L'any passat, trenta voluntaris van preparar mil cinc-cents coquetes rodones amb una vora alçada que es punxen pel centre i es fornegen abans de posar-hi sucre per damunt.

Visca Santa Quitèria i tots els que, de la seva devoció, en fan una gran festa popular en l'àmbit internacional!



Fragment del retaule de la Col·legiata d'Alquézar.
Foto: www.patrimoniodehuesca.es



Col·laboradors preparant les «coquetes» a Tírig, maig 2017. Foto: tirig.es

Alex Navarro, de la Cadevall d'Oliveres



Ermita del segle XI de Santa Quitèria i Sant Bonifaci a Montfalcó, a la Ribagorça.

APLEC DE SANTA QUITÈRIA

El maig, quan ja s'està ben entrat a la primavera, és moment de celebrar l'aplec de Santa Quitèria. Són un parell de dies amb activitats senzilles i familiars, però que són la previa a la dinàmica de l'estiu: gaudir de l'aire lliure i de les tardes cada dia un xic més llargues.

El dissabte 19 de maig al matí, qui ho volia es podia acostar a la plaça de les Escoles, lloc de convocatòria per anar a Roca i assistir a una sessió d'anellament d'ocells. En l'aplec de l'any passat també es va fer aquesta activitat, però per la seva condició d'inesperada, perquè mai se sap els exemplars que es podran observar, es va decidir tornar-la a repetir. Carles Quer fou l'encarregat de conduir-la de nou, en representació de l'associació Limnos de Banyoles. Els exemplars vistos van ser el pit-roig, la cuereta torrentera, la merla, el tord i el gaig, que de fet són els que abunden per la zona. Es van pesar i mesurar, se'n va calcular l'edat aproximada, es van observar i tocar i finalment es van anellar i alliberar de nou. L'activitat va agrupar un gran nombre de persones de totes les edats, tant de la vall com d'altres pobles de la comarca.

A la tarda, la pluja va fer acte de presència, i no es va poder fer l'activitat al paratge de Santa Quitèria. Dins el Sindicat hi havia els dibuixos, els rams i les coques. La mainada va posar el color a una tarda ennuvolada, pintant dibuixos i una màscara de la Quitèria. Mentrestant, ja es començaven a mirar els rams i pensar els vots del concurs de rams de flors silvestres, que enguany ja fa 20 anys que es celebra. Composicions molt originals i algunes de temàtiques van omplir la taula. La Laia de Can Plana de Falgons, la Carme del Molí i la Lourdes de Can Barnola són habituals d'aquest concurs, i hi participen amb molt bon gust. I cada any s'hi afegeix algun veí o veïna més que, també amb molt d'encert, acaba d'arrodonir la taula plena de colors i d'aromes. En l'apartat de participació infantil sols hi va haver una participant, l'Èlia Martí Banal. Es convida tota la mainada que en properes edicions s'animi i hi participi. És una bona manera de conèixer la flora dels entorns de Sant Miquel i fomentar la creativitat amb elements naturals.

L'actuació infantil de la tarda va anar a càrrec de la companyia Tirita Clown, que va distreure a tothom. La història de dues ovelles, mare i filla, plena d'humor i tocs de tendresa i feta amb tot l'entusiasme del món per dues actrius, va contagiar l'alegria a tots els assistents. Seguidament, la Quitèria va entrar al Sindicat amb el grup de percussió local; va ballar i se la va acompanyar amb bon ritme i la il·lusió de tornar-la a veure un any més. Després ja va ser l'hora de la xocolata i tastar les coques de l'11a edició de la mostra de dolços, una bona aportació de les cases del poble que hi participen. Tots eren deliciosos!

El diumenge dia 20 de maig, s'inicià amb l'ofici solemne amb un bon sol. Les pabordesses, Marina i Cèlia de Can Puigmitjà i Júlia i Ona de Can Pere Pastor, van portar les coques tot acompanyant la Quitèria, mentre els seguia el grup de percussió local. El Grup de Caramelles de la vall va acompanyar, un any més, la missa en honor a la santa. Al finalitzar, es podien agafar les típiques coques de Santa Quitèria fent un petit donatiu.

A la tarda, l'església es va omplir novament, però aquesta vegada per gaudir del piano i la veu d'Helena Ressurreição, mezzo portuguesa, que va posar el toc final a l'aplec. Va ser un concert de gran qualitat per l'espectacularitat i la sonoritat de l'actuació.

Un any més, es va viure un aplec bonic i amb la participació i implicació del poble.

Paula Pagès – Associació La Vall



Ofici de Santa Quitèria. Foto: J. Estarriola.

APLEC DE SANT FERRIOL DE FALGONS

El diumenge 9 de setembre va tornar a tenir lloc aquest aplec tan entranyable i diferent de la resta de festes que celebrem a la vall. Un aplec que combina tradició i esbarjo per a tota la família en un entorn únic. A primera hora del matí, mentre a l'esplanada de sota l'església es fan els darrers preparatius de les diferents activitats, al Castell s'estan preparant tots els participants de la tradicional i històrica cavalcada medieval. Aquesta activitat és l'inici de la festa de l'aplec, amb cavallers, soldats, el frare, els pagesets i les pagesetes i el grup de percussió. Tots plegats enfilen des del Castell cap a l'església seguits de molts veïns i veïnes per fer l'ofrena de les relíquies del sant i la benedicció del romaní. Un cop arriben davant de l'església, on els esperen molts més veïns i veïnes, s'entreguen les relíquies al mossèn, que dona pas a la missa on es beneirà el romaní.

A partir de les 10 h del matí ja comencen les diferents activitats a l'esplanada, amb les parades de productes locals i artesanals (mel, sabó, formatge, bijuteria, pa, ratafia, melmelada...); el joc del conill, interactiu i emocionant per a totes les edats, i el servei de bar per refrescar-se. Un espai que s'ha anat consolidant els darrers anys i on els veïns de forma distesa poden parlar, compartir i gaudir la jornada i col·laborar-hi fins a l'hora de dinar.

Cap a les dues del migdia, tenim la popular arrossada acompanyada d'amanides i seguida d'un bon pollastre a l'ast. Durant la sobretaula es fa el sorteig de dos lots amb els números dels



Pagesets i pagesetes el dia de l'Aplec de Falgons. Foto: Ketty Doria.

tiquets del dinar: un pernil i un lot de productes de les paradetes (que ens ofereixen de forma desinteressada). Un any més ens va acompanyar el grup Brunzit, que amb la seva actuació va posar el punt final a la jornada de l'Aplec de Sant Ferriol.

Oriol Serrà

FESTA MAJOR DE SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR

A finals de setembre, per Sant Miquel, és quan celebrem la nostra Festa Major. Tres dies d'actes diferents a la vall, amb la voluntat que siguin variats, per a tots els gustos i totes les edats.

El divendres 28 de setembre, el grup de teatre de Mieres "De 7 a 9" va tornar a Sant Miquel amb "Xarrups de Teatre", una obra diferent de les que s'havien pogut veure fins ara per la Festa Major. L'obra tenia per escenari tres espais diferents (la sala d'actes de l'Ajuntament, el Sindicat i una sala de sota l'Ajuntament) on es feien tres esquetxos sense relació l'un amb l'altre. Una obra divertida i amena en què el públic assistent, amb l'ajut de les persones del grup de teatre, es va dividir en tres grups. D'aquesta manera, tots anaven passant per cadascun dels espais i les representacions es feien de manera simultània. Tenien una durada d'aproximadament uns 15 minuts i eren plenes d'humor, però també se'n podien extreure elements per a la reflexió.



Teatre en la sala de sota l'ajuntament. Foto: J. Estarriola.

El dissabte 29 de setembre al matí, els més esportistes es van llevar aviat per participar en la bicicletada o en el torneig de petanca. La primera es va desenvolupar amb bon ritme i sense cap incident. Unes vint persones van pedalar fins a Mieres passant pel Collell. A la zona esportiva, el torneig de petanca va ser molt animat, amb una afluència molt bona de participants de totes les edats.

A tarda, els jocs de fusta esperaven la mainada a la pista de la zona esportiva. D'aquests, alguns eren tradicionals i altres eren adaptacions o de nova creació. Tots els nens i nenes s'hi van distreure una estona mentre esperaven la xocolata. Paral·lelament, al camp de futbol municipal, el Sant Miquel rebia la U.E. Osor. La victòria va ser per a l'equip local, en un partit que inicialment va començar guanyant l'Osor, i no va ser fins als minuts 86 i 88 que van arribar els dos gols del Santmí. Feia molts anys que no es guanyava el partit de Festa Major i la victòria va ser molt celebrada pels jugadors i l'afició. El resultat del partit va ser de 2 a 1. A la tarda, es va disputar el Concurs de Tir al Plat a Can Planaferrana. Els seguidors d'aquesta disciplina hi van poder participar i també admirar un bon nombre de tiradors.

Ja cap a les nou del vespre la gent començava a arribar al Sindicat portant els seus plats. Les taules feien goig, i els plats cuinats per a l'ocasió, també. Plats més nostrats i d'altres amb tocs de diferents cultures van omplir l'espai de colors i olors. De postres, no en van faltar, tampoc. Unes seixanta persones van poder gaudir de l'àpat preparat entre totes i tots els que eren allà.

Un cop tips, va ser hora d'anar donant pas a la música. Per començar, el DJ Papupelut, que és santmiquelenc, va posar música de sempre amb molt ritme i diversió. Va ser una molt bona estona per anar escalfant motors per a l'actuació dels The Bazaga's. L'any passat aquesta banda ja va tocar per la Festa Major, però amb el referèndum de l'1 d'octubre a poques hores de celebrar-se, no es van poder gaudir com es mereixien. Aquesta vegada van omplir el Sindicat de gent i temes dels anys seixanta, setanta, vuitanta i noranta. Sens dubte, és un grup de gran qualitat i proper al públic, que fa que es creï un clima molt especial.

El diumenge 30 de setembre, les sardanes de Festa Major van tornar al seu emplaçament habitual, a l'exterior de l'església de Sant Miquel. En acabar l'ofici solemne, que any rere any compta amb la participació del Grup de Caramelles de Sant Miquel que també va oferir un concert coral a dins l'església, la Cobla del col·legi de Santa Maria de Blanes va començar el seu repertori i, ràpidament, moltes de les persones que eren allà es van animar a ballar algunes peces. Es va tancar la matinal amb un refrigeri per a tothom.

A la tarda, "Memòries d'un país" va ser l'actuació escollida per tancar la festa. Neus Mar (veu) i Emilio Sánchez (veu i guitarra) són un duo que va repassar havaneres i cançons de protesta amb un gust exquisit. Amb les emocions a flor de pell pel record de l'1 d'octubre de 2017 van aconseguir emocionar i, alhora, encoratjar per no desistir i mantenir el poble unit per defensar el sentiment de pertinença al petit país que som.

Per tancar la festa, l'Ajuntament va preparar un petit acte per recordar precisament el referèndum de l'octubre de l'any passat. Molt emotiu i ple de simbolisme, es va posar punt final a la festa donant nom a un camí: Pujada de l'1 d'Octubre.

Un any més, l'Associació La Vall va pensar la programació de la festa tenint en compte el poble. Agraïts per la bona participació i col·laboració en tots els actes, emplacem a tothom a participar i gaudir la Festa Major també l'any vinent.

Paula Pagès – Associació La Vall



Torneig de petanca el dissabte. Foto: À. Navarro.



U.E. SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR

La temporada passada va ser bona per a la U.E. Sant Miquel, ja que vam acabar setens amb 45 punts (comptant 13 victòries, 14 derrotes i 3 empats, amb 72 gols a favor i 68 en contra). Tot i acabar a mitja taula, encetem aquesta nova temporada amb ganes de millorar i superar-nos; com cada any intentarem fer-ho amb moltes ganes i il·lusió.

Aquesta pretemporada vam disputar *Els Gladiadors de la Sorra* contra l'Atlètic Banyoles i el Vilamallà, i vam quedar en segona posició. Per últim, vam participar, com cada any, en la Copa Pla de l'Estany, aquest any, a Cornellà del Terri, en la qual vam quedar en sisena posició.

Centrant-nos en la plantilla, cal dir que no hi ha hagut gaires variacions. Així doncs, agraïm als jugadors el seu compromís un any més. Els jugadors que formen l'equip aquesta temporada 2017-2018 són els següents:

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 1. Martí Casamitjana | 11. Marc Graboleda (Grabu) |
| 2. Miquel Sánchez | 13. Pau Vergés |
| 3. Albert Roura | 14. Pere Coll |
| 4. Gerard Rodríguez | 15. Josep Mesas * |
| 5. Francesc Gironès (Gina) | 16. Marc Ribugent |
| 6. Marc Nicolàs (Nico) | 18. Miquel Yesares (Miki) |
| 7. Marc Juanola (Pastis) | 19. Guillem Ripoll (Ripi) |
| 8. Cristian Montero | 21. Nil Pujadas * |
| 9. Pau Masanas | 23. Isaac Oliveras |
| 10. Marc Rey | *Noves incorporacions |



L'equip tècnic es manté amb **Ferran Darné, Jep José i Miquel Silva**. Per altra banda, els membres de la Junta tampoc han variat. Agraïm a tots els jugadors i a l'equip tècnic la seva entrega i el seu esforç la temporada passada i tot l'esforç i compromís demostrats en cada moment.

Aquesta temporada la vam encetar el passat 2 de setembre a casa contra el Castellfollit, amb empat (2-2). Actualment, hem jugat 5 jornades i hem sumat un total de 10 punts, i ens hem situat en quarta posició.

La temporada tot just ha començat. Esperem que sigui una gran temporada amb molts èxits, que segur que tots junts ho aconseguirem. Recordem que podeu venir a animar-nos el dissabtes de cada 15 dies a Sant Miquel a les 4 de la tarda. Us hi esperem!



Jugadors dels partits de futbol-7 que es van disputar en la festa dels 40 anys.

FESTA DELS 40 ANYS DE LA U.E. SANT MIQUEL

El passat 2 de juny, Sant Miquel es va vestir de festa per celebrar els 40 anys que feia el nostre club. La jornada va començar al matí amb partits, on sobretot van participar els més petits i on van acudir nens i nenes d'altres equips de la comarca. Al mateix temps, es van realitzar tallers per a la mainada a la plaça de les Escoles.

A l'hora de dinar, diferents grups de música ens van acompanyar. A la tarda, van continuar els partits de futbol-7, on van participar els més grans i tots ens ho vam passar d'allò més bé. Mentrestant, a la pista poliesportiva es feia la festa de l'escuma, on petits i grans van gaudir molt.



Jugadors infantils que van participar en els partits.

Finalment, ens esperava el gran sopar, on van assistir unes 200 persones, que d'una manera o altra portaven el Santmi dins seu i van voler compartir amb tots nosaltres aquest dia. Després de sopar es va obrir un torn de paraules, en què diverses persones van llegir o van dir alguna cosa sobre el Sant Miquel i aquests 40 anys. A continuació, el grup de Caramelles de Sant Miquel va fer un petit concert i va estrenar i presentar el nostre himne, creat aquest any. Per últim i per acabar la festa, vam comptar amb l'actuació del DJ Papupelut.

amb menys habitants que té futbol federat. A tots els que han aportat tant i que no poden ser-hi, els diem que sense ells això no hauria estat possible. Sobretot, i com vam recordar, ho hem d'agradir a en Joan.

Poques paraules més podem dir. Desitgem poder tornar-nos a trobar, per celebrar com el Santmi va creixent i per recordar junts tots els moments viscuts plegats dins i fora del camp.

Text i fotos: **Isabel Casals**



Taules preparades pel sopar a la plaça de les Escoles.

40 milions de gràcies a tots! El Santmi és viu en el cor de molta gent, i que així continuï.



Ambient que es va viure en el camp de futbol del Santmi.

Va ser una jornada de moltes emocions, de records, de retrobaments i de molta, molta gratificació.

No ens vam oblidar de tots aquells que han fet possibles aquests 40 anys de futbol a Sant Miquel, que és un dels pobles

LA BARDANA



La bardana és una planta molt comuna a la nostra vall, sobretot creix vora de llocs ben humits, recs i rius i necessita terra nitrogenada. Per tant, sol viure a llocs rurals amb presència de persones i animals. Aquesta planta és fàcil de reconèixer perquè fa un fruit que es manté tancat dins un embolcall rodó de ganxets, que s'adhereix a la roba i que va inspirar la invenció del velcro. Per aquest fet és anomenada enganxavelles,

enganxacabells o enganxadones. També es reconeix perquè té unes fulles molt amples, grans i gruixudes, amb pecíols i per sota són peludes i blanquinoses. Antigament es feien servir les fulles en representacions teatrals com a màscares i no és estrany encara avui veure els nens jugant a disfressar-se amb aquestes fulles. Quan floreix a l'estiu fa unes flors de color porpra i la tija també presenta aquest color juntament amb el verd. És una planta bianual i creix entre 1 i 2 metres d'alçada. Té propietats medicinals i és comestible.

Noms comuns: bardana, bardanera, llapassa, llaparassa, repalassa, repalaca, repalada, gossos, gafarot, gafets, gafets vermells, enganxacabells, enganxadones, enganxavelles, remolins, cuspinera.

Nom científic: *Arctium lappa*

Família: Asteràcies o compostes

Descripció: És una planta bianual d'1 a 2 metres d'alçada. Que sigui bianual vol dir que necessita dos anys per arribar a florir. Durant el primer any forma un tall de color porpra i verd ben robust i unes fulles ben amples arran de terra i només el segon any entalla cap amunt, floreix i treu els fruits. Té les fulles senceres amb pecíols (els pecíols són la cueta de la làmina d'una fulla que s'uneix amb la tija). Les fulles també són molt amples i gruixudes. Per sota són peludes i blanquinoses. Les flors tenen un color porpra i estan agrupades en grans corimbos amb llargs peduncles. Les bràctees que envolten les flors acaben en ganxos. Els fruits es mantenen tancats dins d'aquest embolcall rodó de ganxets, que s'adhereix a la roba i al pèl dels animals.

Floració: A l'estiu



Bardana florida.

Hàbitat: La planta se sol trobar en llocs humits, a prop de rius, també a herbassars, bardissars i vorals de camins. A la vall, la trobem molt fàcilment pel camí que segueix la riera de l'Arn fins al camp de futbol.

Parts emprades: L'arrel com a part medicinal i la tija i les fulles com a parts comestibles.

Recol·lecció: D'aquesta planta, en fem servir l'arrel com a part medicinal pels seus principis actius, i el tall, les fulles i les arrels com a parts comestibles. Totes les parts es recomana recol·lectar-les abans de la floració, que es produeix durant el segon any. Sabrem que entren en el segon any perquè la planta creix i entalla cap amunt; abans d'aquest segon any només li creixen les fulles amples i la tija arran de terra.

Propietats medicinals: Posseeix inulina, fitosterol i àcids fenòlics, entre altres compostos. Té propietats depuratives, tonifica el fetge i les seves funcions, és coleràtica i colàgoga (estimula la producció de bilis), evita la formació de càlculs renals i biliars, és diürètica, és antiinflamatòria, millora els edemes, es fa servir per a l'artritis, s'empra contra l'acne, millora els èczemes, és estomacal, es fa servir per a les gastritis. És antisèptica, alcalinitzant, laxant, antibacteriana, sudorífica, antibiòtica, hipoglucèmia, vulnerària i cicatritzant.

Precaucions: Es recomana no consumir aquesta planta durant l'embaràs o la lactància.

Com cuinar-la: Les tiges es poden menjar pelades i trossejades en amanides o acompanyant un hummus. També es poden cuinar al vapor. I es poden saltejar amb altres verdures.

Les arrels també són comestibles i es poden menjar crues i ratllades en amanides, i cuites o bullides com a verdura.

Les fulles, un cop escaldades per eliminar-ne l'amargor, es poden menjar en farcellets, papillota o bunyols.

L'arrel, la tija i les fulles s'han de recollir a la primavera abans de la floració que es produeix a l'estiu.

Remeis casolans amb la bardana: Quan es recol·lecta l'arrel, es trosseja i s'asseca per després fer servir:

*En infusió: una culleradeta de bardana per tassa d'aigua.

*En tintura

*De forma externa es poden fer compreses per tractar ferides, quists sebàcics o herpes, simplement triturant les fulles i posant-les directament sobre la zona a tractar. La infusió també es pot servir externament en casos de cremades en la pell.

Isabel Torres

Bardana a prop de la riera de l'Arn. Foto: Irati.



ASSOCIACIONS FAVORABLES I DESFAVORABLES DELS CULTIUS (1a part)

Hi ha molts aspectes que influeixen en el creixement de les plantes: el reg, el clima, la terra, l'adob, l'ombra, la rotació de cultius... Qualsevol desequilibri en aquests punts pot afectar-les tant pel que fa al seu desenvolupament com pel que fa a l'aparició de plagues i fongs.

Segur que molts cops heu observat que plantes cultivades en el mateix terreny creixen de forma molt diferent d'una temporada a una l'altra: de vegades són esplendoroses i d'altres, dèbils i malaltes. A banda dels motius que hem comentat abans i que molts cops no podem controlar, sí que hi ha un aspecte molt importat que depèn de les nostres decisions a l'hora de plantar: l'associació entre cultius.

Hi ha plantes que pel fet de conrear-se juntes o intercalades s'estimulen i milloren el seu creixement, ja sigui perquè consumeixen diferents tipus de nutrients, o donen ombra a espècies que no necessiten tanta radiació solar, o bé consumeixen la mateixa quantitat d'aigua (ex.: carbassa i moresc) o repel·leixen els insectes de les unes a les altres (ex.: la pastanaga i la

ceba, alternant fileres, s'allunyen mútuament la mosca i el cuc). D'altres senzillament s'inhibeixen pel fet de conrear-se juntes perquè competeixen pels mateixos nutrients, tenen diferent consum d'aigua (ex.: cebes i mongeta), atrauen els mateixos insectes o fongs (ex.: patata i albergínia amb l'escarabat)...



Associació de cultius.

A continuació teniu la primera part d'una taula d'associacions favorables i desfavorables en el cultiu:

	Associació favorable	Associació desfavorable
Albergínia	mongeta, pebrot	patata
All	maduixa, patata	col, mongeta, pèsol, calèndula
Api	remolatxa, col, cucurbitàcies, mongeta, porro, bleda, pèsol, tomàquet	enciam, moresc, julivert
Bleda	api, enciam, ceba	espàrrec, alfàbrega, porro, tomàquet
Canonge	col, maduixa, porro, ceba	
Carbassa i carbassó	alfàbrega, caputxina, moresc, patata	rave
Ceba	remolatxa, pastanaga, cogombre, maduixa, enciam, xirivia, julivert, porro, tomàquet	col, mongeta, pèsol, patata
Cogombre	espàrrec, alfàbrega, api, col, cebollí, mongeta, enciam, moresc, pèsol	patata, rave, tomàquet
Col	remolatxa, api, mongeta, enciam, canonge, pèsol, patata, tomàquet	all, xicoira, fonoll, ceba, xirivia, porro, rave
Colinap	remolatxa, api, enciam, porro	xicoira, fonoll, maduixa, rave
Enciam	remolatxa, pastanaga, cerfull, col, cogombre, fava, maduixa, nap, ceba, porro, pèsol, rave	julivert, ruca, carbassa

* Taula de Michel Gros (Llunari, calendari lunar)

ORIGEN GEOLÒGIC DE LA ROCA DELS CAPELLANS, LA COVA DE VENTATJOL I LA COVA DE CAN PORT



Fig. 1. Roca dels Capellans.



Fig. 2. Cova de Ventatjol.



Fig. 3. Cova de can Port.

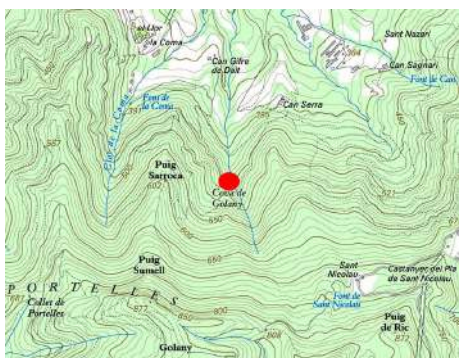


Fig. 4. Roca dels Capellans.



Fig. 5. Cova de Ventatjol.



Fig. 6. Cova de can Port.



Fig. 7. V.Ventatjol P.Port C.Capellans 1:25000 ICGC

En les fotografies anteriors s'observa l'entrada de la roca dels Capellans, la cova de Ventatjol i la cova de Can Port, i en els mapes topogràfics i en el mapa geològic (1:25.000), la seva situació aproximada a la vall de Campmajor.

Les roques que es troben a la vall, i per tant també en aquestes estructures, s'han descrit en els números anteriors de la revista Golany.

La terminologia associada a aquests espais és molt diversa i amb particularitats topogràfiques i geològiques que ajuden a precisar-la. Així trobem: cova, avenc, abric rocós, balma, caverna, etc.

Roques

Les roques que es troben en aquestes tres estructures són sobretot gresos i conglomerats. Adues són roques sedimentàries permeables, de gra més petit en els gresos i més gran en els conglomerats, i majoritàriament el ciment que uneix aquests grans és de carbonat de calci. Es formaren en un medi de transició continental marí durant l'eocè i concretament en l'estatge lutecià (48-41 m.a.).

Origen

En la conca sedimentària es van dipositant els sediments que després de compactar-se i cimentar-se originaran les roques 2 i 1. A la fig.11 s'observa un gres compacte però erosionat, diaclasat i amb els estrats inclinats, que representaria la roca 1, i un gres menys compacte i diaclasat però també inclinat, que representaria la roca 2. A la fig.12 s'observa una arrel que provoca un efecte tascó que fractura la roca.

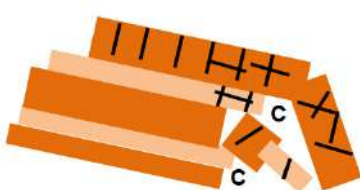


Fig. 8

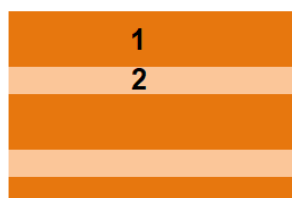


Fig. 9

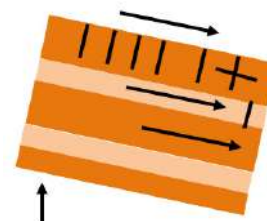


Fig. 10



Fig. 11. Lateral Cova de can Port.



Fig. 12. Meteorització biològica.

L'orogènia alpina, que es va iniciar fa uns 70 m.a., forma la serralada Pirinenca, la serralada Transversal i d'altres. Aquest procés origina, entre altres fets geològics, plegaments, fractures i encavalcaments de les roques sedimentàries que varien la seva posició original. L'encavalcament de Colitzà afecta les roques de la zona on es troba la cova de Ventatjol. La inclinació de les roques, la seva erosió i meteorització, la circulació de l'aigua freàtica, la diferent compactació i l'acció de la gravetat, provoquen la fractura i el desplaçament de blocs que s'acumulen irregularment en el pendent, originant cavitats més o menys grans. Com a conseqüència d'aquests processos s'han format la roca dels Capellans, la cova de Ventatjol i la cova de Can Port. Cada una d'elles presenta uns trets particulars.

Particularitats

Roca dels Capellans (517 m). S'origina per la caiguda i el desplaçament d'un gran bloc de gres (amb intercalacions de conglomerat de gra petit) (Fig.13), que deixa un reduït espai entre ell i la superfície del pendent. Altres blocs que s'han desplaçat, com els situats davant de la cova (Fig.14), no han deixat espais interiors.



Fig. 13



Fig. 14

Cova de Ventatjol (470 m, 20 m de fons i 6 d'amplada).

A l'entrada de la cova (Fig.2) i en el seu recorregut intern, s'observen grans blocs disposats segons la inclinació dels estrats amb un espai intern que s'ha produït per l'erosió provocada per l'aigua freàtica i per la irregular caiguda dels blocs, tal com s'observa a la Fig.10. A la Fig.15 s'observa la zona lateral dreta de l'entrada de la cova amb els estrats inclinats.

Cova de Can Port (400 m, 60 m de fons i molt irregular d'amplada).

A la zona interior propera a l'entrada (Fig.16), s'observa un bloc inclinat de gres. En aquesta figura i en les figures 18 i 19, es manifesta la principal particularitat d'aquesta cova. La circulació de l'aigua freàtica, que en nivells superiors ha dissolt lentament grans i ciment calcaris, en arribar a espais buits i circular en làmines molt fines per les parets de gres, provoca la precipitació del carbonat de calci, cosa que origina diferents formes de mineralitzacions: columnes (Fig.18) i recobriments uniformes (en les figures 17 i 18, estan assenyalades dues zones on s'observa bé la crosta de recobriment).



Fig. 15. Lateral Cova de Ventatjol.



Fig. 16. Interior Cova de Can Port.



Fig. 17. Interior Cova de Can Port.



Fig. 18. Interior Cova de Can Port.



Fig. 19. Interior Cova de Can Port.

Salvador Sarquella Canals, biòleg

EXVOTS

Després d'haver demanat la intercessió d'un sant amb una prometença, era obligat de deixar testimoni del favor rebut. Una de les formes usuals fou el retauló descriptiu.

En aquesta imatge podem veure un retauló que havia estat a l'església de Sant Martí del nostre poble, Sant Miquel de Campmajor, dedicat a Santa Quitèria, per agrair la guarició d'una dona de la mossegada d'un gos.

Elisabet Saus i Sala



Els nouvinguts

EN MIQUEL JULIÀ, DE CAN BERTRÁN

En Miquel és fill de Barcelona, del barri de Gràcia. Fart del soroll, de pisos pastera plens de turistes escandalosos i borratxos i amb uns estats nerviós i auditiu alterats, va decidir marxar i buscar algun lloc més tranquil fora de Barcelona. Buscant, buscant va arribar a Banyoles, on es va instal·lar en una habitació en unes golfes. Ja hi estava content, hi va viure alguns mesos, però amb el boca-orella va descobrir Mas Bertrán, on ha reviscut amb les olors que ja tenia oblidades i la tranquil·litat. Per a ell ha estat una millora en la qualitat de vida. Pensa que no havia d'haver esperat tant a fer el canvi. Des del 2015 el podem veure feliç per la vall, passejant a peu, llegint un bon llibre o passejant amb la seva moto. Té una moto de 50 cc amb la qual va a tot arreu: va i ve de Barcelona o França i passa per tota mena de camins. Es meravella de com de bé li va, i el seu mecànic no acaba de creure-s'ho quan torna al taller per a la revisió amb 3.000 km més!

Quan s'estava a Banyoles va fer un tour d'entrecots. M'explico: va anar per aquí i allà preguntant on feien el millor entrecot; de tots els llocs que va visitar, diu que el millor és el que fan a l'Hostal de Sant Miquel. Comenta que aquí està molt ben alimentat, entre l'entrecot i l'estofat de l'Hostal i la panxeta de l'Artur de Cal Ferrer.

Treballa en muntatges de llum i so. Forma part d'un equip de producció i infraestructures d'espectacles a Barcelona, com la festa de la Mercè, grans concerts, convencions... Aquesta feina li permet gaudir de llargues temporades a Sant Miquel i viatjar. Viatja tot el que pot. Va a llocs que ha conegut a través dels llibres. Són viatges temàtics, com per exemple la França del s. XIV, els castells dels Càtars, les cases on va viure Agatha Christie o, com aquest any, els castells d'Escòcia. També pot viatjar per fer turisme de futbol, com la darrera vegada, que va anar a veure tres partits de la Bundesliga alemanya. Com que no està lligat a cap tipus de contracte hipotecari ni creditici ni

matrimonial ni a feines rutinàries té el poder de viatjar quan vol.

Li agraden les postes de sol a la vall (tan genials), les tempestes elèctriques, poder passejar amb la llum de la lluna i prou, mirar les estrelles (a Barcelona no en veus cap!). Li encanta el turisme esportiu que hi ha a la comarca, és molt enriquidor i no té res a veure amb el turisme de Barcelona. Diu que l'hem de cuidar, i si el preu és que ens tallin la carretera algun cap de setmana, que ho facin, perquè s'ho val! I el caminet nou amb el pontet, ell és qui més l'aprofita, el troba genial.

Només troba a faltar cunetes a la carretera d'anar cap a Banyoles, per una qüestió de seguretat. Està agraït d'haver trobat una vall que, per a ell, és màgica gràcies, en gran part, a la gent que hi viu i la manté màgica.

Elisabet Saus i Sala



En Miquel fent un selfie a l'inici d'un viatge.

CANELONS A LA CATALANA

Hem volgut recollir la recepta de la **Inés Arpa Brunzó del Casal Sant Miquel** encara que ja sabem que actualment no està a la cuina de les instal·lacions per l'edat però que, com sempre, està al peu del canó ajudant i transmeten la seva saviesa culinària. Ens rep entre cassoles, com ha estat tota la seva vida, mentre preparava uns bons canelons; són per la seva filla i amics i els anomena els canelons de Sant Martíria perquè celebraran la festa banyolina amb aquesta safata que prepara. «Donen feina», ens diu somrient i satisfeta l'Inés. Nosaltres, només amb l'olor ja hem gaudit!

Encara que els canelons són d'origen italià, a Catalunya ens els hem fet nostres des del segle XIX i el seu nom s'associa a festa, a celebració.

Ingredients (Mides aproximades per 125 canelons):

Pel rostit: 3 pollastres
1 «panxeta» sencera (sense la pell)
1 kg de vedella, preferible del crostó.

Cebes, 5 o 6 peces
Una bona beixamel
Pasta tradicional de canelons
Mantega, sal i oli d'oliva

Rosteix els diferents talls de carn junts i quan ja està tot ben rosset ho separa de la cassola i li treu els ossos. Amb el mateix oli del rostit hi sofregeix les cebes, tallades ben fines i quan està a punt li afegeix la carn de nou, cobrint-ho tot amb aigua. Ho cou una bona estona i quan està prou tendre tritura tots els ingredients. Ho fa amb molta paciència amb una màquina elèctrica que se'ns imagina dels anys vuitanta.

En aquest punt, ja té la beixamel preparada i en fa servir una part per afegir-la a la massa de carn cuita. Ho barreja bé tot, donant-li una textura molt melosa. Ara li queda el treball d'anar formant els canelons amb la pasta que ja havia preparat, bullida, secada i sobre la taula, procurant que quedin ben embolicats.

Per enforar-los, unta la base de la safata amb mantega, hi posa els canelons i ho cobreix amb la resta de la beixamel. I que no hi falti força formatge ratllat, que li dona sabor i color.

L'Inés no ens parla de temps de cocció ni de mides d'ingredients complementaris perquè és de les professionals que cuina amb tots els sentits i per tant ho fa a ull. És a dir, que per l'olor i color sap quan està a punt o bé si ja n'hi ha prou. Tot un repte pels nous cuiners.

Moltes gràcies, Inés i bon profit a tots.



Inés Arpa

Recepta recollida per Àlex Navarro

Entrena la ment

per Àngels Navarro

ÀNGELS NAVARRO

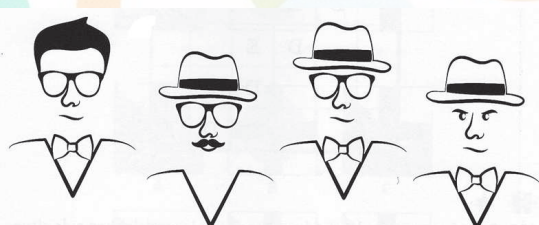
POSA EN MARXA EL CERVELL

«Dedicar 25 o 30 minuts cada dia a fer exercicis de memòria seran suficients per estimular el cervell i comprovar que mantenir-ho actiu és importantíssim»

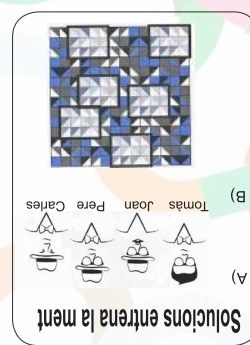
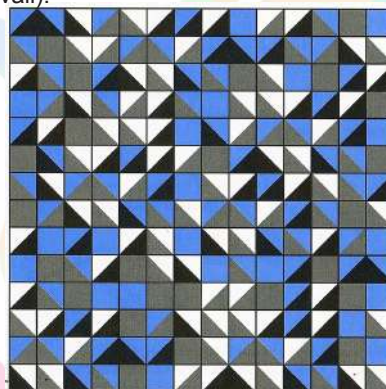
Àngels Navarro

A) Sabries dir qui és qui seguint les pistes que et donem?

- En Joan i en Pere porten ulleres i barret.
- En Tomàs i en Carles porten llacet.
- En Pere i en Carles porten barret i llacet.



B) La peça rectangular que us mostrem es repeteix sis vegades en el mosaic quadrat. Busca-les! (No poden estar girades ni cap per avall).



Telefons

Ajuntament 972 57 46 26
<http://www.santmiqueldecampmajor.cat/ajuntament@santmiqueldecampmajor.cat>

Ambulatori Banyoles (CAP)	972 57 25 10
Ambulatori Mieres	972 68 04 51
Clínica Salus Infirmerum	972 57 02 08
Creu Roja	972 57 24 50
Servei d'emergències (ambulància, Mossos d'Esquadra i bombers)	112
Parròquia (Mn. Joan Prat)	972 57 47 35
Elèctriques Bassols i Curós (urgències i avaries, 24 hores)	900 64 91 64
Hostal (tel. públic)	972 57 07 12
Consell Comarcal del Pla de l'Estany	972 57 35 50
Deixalleria Comarcal de Puigpalt	972 58 18 58
Megatel	972 59 67 74

Horaris

Ajuntament: dilluns, dimarts, dimecres i divendres, de 10 a 14h. Dijous, de 17 a 20 h.

Alcaldia: els dijous de 18 a 20 h.
alcaldia@santmiqueldecampmajor.cat
 (aconsellem demanar cita prèvia)

Atenció sanitària:

Metge: **Banyoles:** cada dia.
Mieres: dimecres, de 2/4 de 3 a 2/4 de 5 de la tarda.

Infermeria: **Banyoles:** cada dia.
Mieres: dimarts i dijous, de 8 a 10 del matí.
 (demanar hora anticipada al CAP de Banyoles).

Urgències: **CAP Banyoles:** feiners, de 8 del matí a 8 del vespre.
Clínica Salus Infirmerum: cada dia, de 8 del vespre a 8 del matí, i festius les 24 hores.

Teisa: Parada a Sant Miquel (zona de la bàscula), cada dimecres i dissabte feiners: Matí, a les 8h., direcció Olot-Banyoles. Migdia, a l'1h, direcció Banyoles-Olot.

Missa (hivern):

Sant Miquel: dissabtes a 2/4 de 8 del vespre.
Falgons: l'últim dissabte de cada mes, a 2/4 de 8 del vespre.

Deixalleria Mòbil: cada tercer divendres no festiu de mes. De 9 a 13h. Al sector de la bàscula.

Deixalleria Comarcal de Puigpalt a Banyoles: l'horari és de dilluns a dissabte de 9 a 14h. (dimecres matí tancat), i a les tardes de 15 a 18h. (hivern) o de 16 a 19h. (estiu) (dissabtes tarda tancat). És un servei gratuït.



MOVIMENT DEMOGRÀFIC MAIG - NOV. 2018

El 8 de maig, va néixer MARÇAL PALMADA I LLADÓ, fill de Pere Palmada i d'Angie Lladó, del mas Rodorà de Sant Miquel de Campmajor.

El 25 de juny de 2018, a l'edat de 91 anys, va morir LLUÍS FÀBREGA CASADEMONT. Era natural de La Cadamont de Ventatjol i actualment residia a Banyoles.

El 9 d'agost, a l'edat de 91 anys, va morir JOSEP RIERA TEIXIDOR. Era natural de can Patllari de Campmajor, va viure al mas Godall i a can Rafel de Campmajor. Actualment vivia a Porqueres.

El 16 d'agost, a l'edat de 73 anys, va morir FERRAN MARTÍ GRABOLOSE. Era natural de Sant Miquel de Campmajor i actualment vivia a Porqueres.

El 21 d'agost, a l'edat de 86 anys, va morir MIQUEL COMA CANAL. Era natural del mas Rodorà de Sant Miquel de Campmajor i actualment vivia a Porqueres.

NOTA: Per tal de facilitar la publicació del moviment demogràfic, agrairíem que ens ho féssiu arribar per correu electrònic: revistagolany@gmail.com o bé trucant al telèfon: **972 57 46 26** de l'Ajuntament de Sant Miquel de Campmajor.

Ens fan saber

AGRAÏMENTS AL POBLE DE SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR

De segur que recordeu que en la revista número 42 donàrem la notícia d'una filmació, del 27 de maig de 2017, en terrenys del Mas Colomer de Sant Miquel. Cavallers i sarraïns, en ferotges lluites a peu i a cavall, ens seduïren i ens mostraren una pessigada de l'altra cara de la ficció del cine. Doncs bé, les escenes rodades a la vall, junt amb altres, s'han materialitzat en la minisèrie documental Comtes, dirigida per Carles Porta amb el guió, d'alt rigor històric, d'Albert Sánchez Piñol, i tracta dels orígens de la nació catalana. Produïda per La Xarxa, es va projectar a partir de primers d'aquest any a TV3 i al Canal 33.

Va ser un plaer llegir en els crèdits l'agraïment a l'Ajuntament de Sant Miquel de Campmajor. I com a anècdota, heu de saber que es varen fer projeccions especials d'una hora i mitja en cinemes com a recurs pedagògic per ajudar els alumnes a conèixer millor un període clau del passat del nostre país. Més d'un miler d'alumnes de secundària varen assistir-hi. Si no l'heu vist per televisió podeu recuperar-la al següent enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=7-yDjPlg3Ew&list=PLv nXjg9qrRoiuz6V tIRQsIEt39FScn Gv>.



Àlex Navarro

Una imatge de la sèrie a [El Nacional.cat](http://ElNacional.cat)

CA LA MANANNA

Ca la Mananna és com es deia antigament l'actual casa de Cal Secretari, en el veïnat de la Pocafarina. Prové del nom d'una antiga mestressa de la casa que es deia Maria Anna. Posteriorment, passà a dir-se Cal Secretari per l'ofici de secretari del poble que exercia en Miquel Camós, l'únic fill de la casa. En casar-se l'any 1910 amb Maria Ramió de Cal Sastre de Campmajor, va passar a tenir família nombrosa. Com que la casa no era extremament gran i, a més, s'hi havien d'encabir les corts dels animals, calia aprofitar al màxim l'espai, com ja passava en la gran majoria de cases d'aquell temps. Al pis superior hi havia la secretaria, on treballava en Miquel i, més tard, també algun dels seus fills.



La fotografia antiga és de mitjans del segle passat, aproximadament. L'any 1976 es va restaurar totalment i, més endavant, també la cabanya del costat, que va prendre l'aspecte que podem observar avui en dia i que us mostrem en la fotografia feta recentment.

Foto antiga: Ca la Mananna a mitjans del s. XX. Arxiu Tomàs Camós.

Foto recent: Cal Secretari, l'octubre de 2018.

Text i foto recent: Josep Estarriola.



Espai d'opinió

LA GI-524, EL CORDÓ UMBILICAL DE SANT MIQUEL A BANYOLES

«Un dia ens hi farem mal», diu la gent quan parla de la carretera que ens porta als serveis bàsics per als santmiquelencs: escoles, treball, serveis hospitalaris, compres, connexió amb transports públics... un seguit d'aspectes imprescindibles que fan aquesta carretera inevitable per a tots nosaltres.

I no, la carretera no és prou segura! Continua sent perillosa per molts motius: el traçat té massa revolts, és estreta i no té les cunetes necessàries, que haurien de ser més amples i sense l'esglaó tan pronunciat, en gran part del traçat. El desenvolupament ens ha portat més trànsit: cotxes, ciclistes i motoristes que s'entrenen i d'altres que fan curses, autocars de gran volum i tractors que cada dia són també més grans. Ja seria hora que es fessin reformes i s'adequés la carretera a la realitat actual.

Per això els santmiquelencs ens unim a les veus dels nostres representants que fan públiques aquestes demandes (vegeu: <https://www.elpuntavui.cat/territori/article/12-infraestructures/1473442-porqueres-i-sant-miquel-reclamen-cunetes-americanes.html>).

Alex Navarro



Recuperant un camió estibat en un revolt, el passat 18 de setembre de 2018. Foto: Àlex Navarro.



SANT MIQUEL DE CAMPMAJOR

