

Ventalló 33

Revista
Setembre
2025



Contingut

AGENDA TELEFÒNICA.....	2
EDITORIAL.....	3
ACTIVITATS.....	4
PAGESIA.....	15
ENSENYAMENT.....	16
ENTITATS.....	20
VENTALLONINS I VENTALLONINES.....	30
ELS NOSTRES ESTABLIMENTS.....	39
MEDI AMBIENT.....	42
PATRIMONI.....	44
OPINIÓ.....	46
ART I CULTURA.....	50
GASTRONOMIA.....	53
SALUT.....	54
VIDA SOCIAL.....	60
LA PARRÒQUIA.....	62
FIRA DE L'OLI 2025.....	63
FESTA MAJOR 2025.....	64

Edita

Ajuntament de Ventalló

Producció Editorial

Gorbs Comunicació i Edicions

Coordinació i redacció periodística

Carles B. Gorbs

Portada

Primer premi de la primera edició del
Concurs de Fotografia de Ventalló
Foto: Javier Acebedo

Disseny i maquetació

Martí Riu

Correcció

Maragda C. Vallès

Impressió

Impremta Pagès

Dipòsit legal

DL GI 235-1995

L'Ajuntament de Ventalló, com editor, no s'identifica necessàriament amb les opinions expressades als articles signats.

Prohibida la reproducció total o parcial de la revista sense prèvia autorització escrita de l'editor.

Els drets de les fotografies pertanyen als mateixos autors.

Si voleu col·laborar amb la revista podeu enviar els vostres escrits i/o fotografies al correu electrònic de l'Ajuntament **culturaifestes@ventallo.cat** o al coordinador de la revista Carles B. Gorbs **cgorbs@gorbs.cat**

Agenda telefònica

Atenció Ciutadana	012
Emergències	112
Mossos d'Esquadra	088
Mossos d'Esquadra Figueres	972 675 089
Mossos d'Esquadra Roses	972 152 777
Bombers	085
Bombers Figueres	972 500 080
Sanitat Respon Roses	602 444 111
Hospital Figueres	972 501 400
Hospital Josep Trueta Girona	972 940 200
Atenció Primària l'Escala	972 776 060
Creu Roja Urgències	972 222 222
Ambulàncies	972 505 050
	972 675 050
Dispensari Ventalló	972 793 053
Ajuntament Ventalló	972 793 156
Dispensari l'Armentera	972 520 026
Informació Toxicològica	915 620 420
Taxi Feliu Camallera	972 794 016
AGBAR Atenció al client	900 304 070
Fecsa-Endesa Atenció al client	902 507 750
Fecsa-Endesa Averies	900 747 474
Movistar Atenció al client	1004
Movistar Averies	1002
Mn. Joaquim Giol	972 520 145

Farmàcies

Farmàcia de Ventalló (Pau Quirante)	872 004 028
Carretera Figueres - La Bisbal	
L'Arbre Sec	
Farmàcia M.Lluïsa Falguera	972 520 147
Plaça Catalunya, 11	
L'Armentera	
Farmàcia Xavier Tarradas	972 794 010
Carrer Lluís Fàbrega, 4	
Camallera	

EDITORIAL

Benvolguts veïns i veïnes,

A mesura que deixem enrere l'estiu, és moment també de mirar enrere i fer balanç. Han estat mesos intensos, plens d'activitat. Gràcies a totes les veïnes i els veïns, voluntaris i associacions que hi heu posat el vostre granet de sorra per fer possible aquest estiu de trobades, sopars i festes majors.

Ara arriba un dels moments més esperats de l'any: la **Festa Major de Ventalló**. Una cita que ens convida a sortir al carrer, a compartir, a retrobar-nos, a viure les tradicions i a celebrar allò que ens identifica com a poble. És una oportunitat per reforçar vincles i per gaudir del que som, plegats.

I com no pot ser d'altra manera, un dels moments més destacats serà, novament, la **Fira de l'Oli de Ventalló**. Ja consolidada com un dels esdeveniments de referència a la comarca, la Fira és una mostra del que sabem fer bé: posar en valor la nostra terra, els nostres productes i el treball incansable de la nostra gent. És un orgull que el nostre oli sigui reconegut més enllà del municipi, i la Fira és també un espai per continuar projectant aquesta identitat que ens fa únics.

La Festa Major és, doncs, molt més que una celebració. És l'expressió viva d'un poble que mira endavant amb empena, però que mai no oblida d'on ve. Gaudim-la plegats amb alegria, respecte i participació.

Molt bona Festa Major i molt bona Fira de l'Oli a tothom!



Remei Costa Reig
Alcaldeessa de Ventalló



AJUNTAMENT DE
VENTALLÓ

ELS MASOS DE VENTALLÓ

Els Masos de Ventalló sempre a punt per seguir les tradicions i fer veïnatge!!

Castanyada dels Masos

11 de novembre de 2024



Tió

15 de desembre de 2024



Festa Major dels Masos de Ventalló

2 d'agost de 2025

Mesell de ferro.



Festa de l'escuma.



Xocolatada.



Pintada del mural

Es va iniciar l'1 d'abril amb una pluja d'idees. El dia 8 d'abril es va fer un taller de grafitis i el dia 14, la pintada. La inauguració oficial es va celebrar el 17 de juny de 2025.



Dia Internacional de la Dona

8 de març de 2025



Diada de Sant Jordi

23 d'abril de 2025

Parada de Sant Jordi de l'AFTA.



Projecció documental "Vides irrenovables"

1 de maig de 2025



Festa Petita de Ventalló

11 de maig de 2025



Arrossada.



Sardanes.



Taller de bachata.



Taller de cuina.

Procés participatiu POUM

24 i 31 maig, 15 de juny i 18 de juliol de 2025



Homenatge a la Gent Gran

1 de juny de 2025



Foto de grup. FOTO: DOLORS GIBERT



Missa.



Concert.



Discurs de l'alcaldessa, Mei Costa.
FOTO: DOLORS GIBERT



Concert d'Elvira Showwomen.



L'hora de l'àpat. FOTO: DOLORS GIBERT

Final del curs 2024-2025

13 de juny de 2025



Concert Orquestra Nova de Blanes

14 de juny de 2025



Concerts a la Fresca, al parc de la Bassa

7 d'agost 2025

La guitarra i la veu de Tòfol Martínez, juntament amb l'harmonica de Joan Pau Cumelles, van donar vida a un repertori amb aires de Louisiana, shuffles i boogie.



Festa Major de Vila-robau

16 d'agost de 2025



Festa de l'escuma.



Ball.

Concerts a la fresca, al parc de la Bassa

22 d'agost de 2025

Carlos Coronado, guitarrista i compositor.



Quilling.



Sopar.

Amb energies renovades

El Mas Gros torna a bategar! Els veïns i veïnes amb més memòria –que no pas més edat!– recordaran que fa uns anys va existir l'Associació de Veïns del Mas Gros. Aquella entitat va ser un punt de trobada amb l'Ajuntament i va impulsar activitats lúdiques i de convivència que van donar vida al nucli. Aquella etapa va acabar, però ara un nou grup de persones té ganes de reprendre el projecte i donar-li continuïtat.

En aquesta nova etapa tenim l'experiència de membres de l'antiga junta i amb energies renovades. A més, volem treballar no només pel Mas Gros, sinó també per l'Arbre Sec, Can Jordi, Montiró, Pelacalç i Saldet.

Ja hem començat a treballar en el projecte i, ben aviat, us convocarem per explicar els objectius i perquè us pugueu fer socis i sòcies. Com més siguem, més activitats podrem organitzar i més força tindrem.

De moment, podeu contactar amb nosaltres a través del correu veinsmasgros@gmail.com. Ens retrobem aviat!

LA VENTALLONINA 2025: LA NOSTRA CURSA ÉS UNA FESTA!

Aquest any, com cada penúltim cap de setmana de setembre, hem celebrat la Ventallonina, la nostra cursa, que porta a Ventalló gent de tots els pobles veïns, tant de l'Alt com del Baix Empordà, i altres.

Primer de tot, felicitem tothom per haver-la fet, sigui quina sigui, corrent o caminant. I felicitats per poder celebrar-nos un any més! Que som un poble ben avingut i amb molt de futur al davant. Per a nosaltres, els ventallonins i ventallonines, és una oportunitat per conèixer camins i rutes noves, o bé una oportunitat única compartir-los amb amics, família i coneguts. I per als qui som voluntaris, una excusa per conèixer els veïns i enfortir llaços!

Aquest escrit el fem abans de la cursa, així que el resum i les fotos d'aquesta edició 2025 les veureu a la revista de l'any que ve, 2026. En aquesta, veuràs les imatges de l'edició 2024. Si pel que sigui les vols veure totes, o descarregar-te la que hi surts tu, envia un correu electrònic a laventallonina@gmail.com i te les passem (gentilesa d'en Pere Puigbert i d'en Mod, gràcies!).

I anem a fer un resum de la passada edició 2024, i fotos!

Ventallonins i ventallonines més ràpids:

Anna Serra

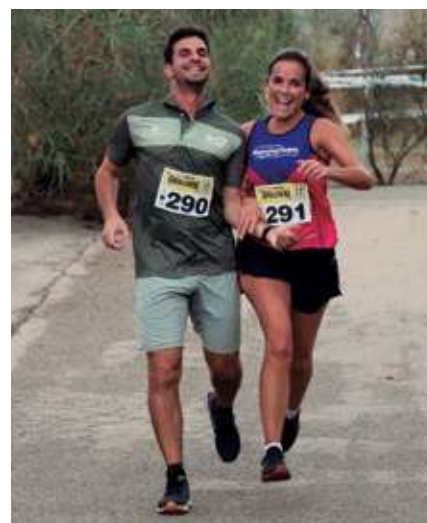
1a classificada de la cursa 12 KM

Nil Espanyol

1r classificat de la cursa 12 KM



Anna i Nil.





Col·laboracions locals 2024:

- ★ Oli de Ventalló
- ★ Carnisseria Roca
- ★ Xavi Mill Esquí Competició
- ★ Fruites Núria
- ★ Mels Cusí
- ★ Paduche joieria
- ★ El Teatret

Altres col·laboradors:

- ★ Mel Home de Bosch
- ★ Redink
- ★ Cursa Olla de Tapis

Un plaer i fins a una altra!

Anna Puigbert

LA DEFENSA DE L'ESPAI AGRARI

Els darrers cent anys la superfície agrària de Catalunya s'ha reduït notablement, aproximadament en un 70%. La major part d'aquesta superfície eren pastures i camps difícilment mecanitzables, amb poc rendiment. La desaparició de ramats hi ha ajudat i hem vist com aquestes pastures es transformaven en bosc. També hi ha ajudat la industrialització, el creixement demogràfic i la indústria turística i, evidentment, totes les infraestructures que han calgut per aquest model de creixement econòmic.



La desaparició de ramats ha ajudat a la reducció de la superfície agrària. FOTO: DOLORS GIBERT

L'Alt Empordà no s'ha quedat enrere en aquesta cursa, però amb un important handicap, som comarca de frontera, terra de pas per a persones i mercaderies, i per això pateix una pressió més elevada, hem vist com a l'entorn de Figueres i la Jonquera creixien els polígons industrials i comercials, amb l'arribada de grans multinacionals i empreses de transport. La transformació que ha representat la indústria turística i immobiliària tampoc es queda curta. Ser terra de pas vol dir que et travessaran totes les vies de comunicació del país, carreteres nacionals, autopistes, trens de proximitat, trens de gran velocitat i xarxes de distribució d'energia. Algun municipi de la comarca ha perdut pràcticament la totalitat de la seva superfície agrària els darrers cent anys, o bé per les vies de comunicació, o per creixement immobiliari i turístic i, finalment, per abandonament dels camps.

Ara mateix, els espais agraris de la comarca pateixen de nou una forta pressió, l'allau de projectes és més desmesurat que mai, parcs eòlics en terra i, a mar, parcs fotovoltaics, el desenvolupament del logis Empordà, l'estació intermodal, el desdoblament de l'N-2 i els creixements urbanístics que projecten diversos municipis de la comarca encenen totes les alarmes a la pagesia. L'Alt Empordà no es pot permetre perdre un pam més d'espai agrari.

La llei d'espais agraris s'ha aprovat al Parlament de Catalunya i, de fa anys, només cal redactar el Pla comarcal i és el que volem, una eina que defineixi quins seran els camps que es destinaran a usos exclusivament agrícoles i ramaders. No pot ser que els pagesos veiem perillar la nostra activitat i tancament de les ramaderies per un desenvolupament que entenem que,

L'allau de projectes és més desmesurat que mai, l'Alt Empordà no es pot permetre perdre un pam més d'espai agrari

a hores d'ara, no porta enlloc. Es va fer una gran feina en la protecció en forma de parc natural de grans espais de la nostra comarca, però ara cal una empenta més i cal protegir l'activitat de pagesos i ramaders de la nostra comarca. Cal, urgentment, redactar el Pla d'espais agraris de l'Alt Empordà.

Defensar l'espai agrari, defensar la pagesia i la ramaderia és defensar l'Alt Empordà.

Narcís Jordi Poch Ros

3A FIRA STEAM

ENGINYERIES PER A TOTS ELS GUSTOS

El curs passat, l'escola de Ventalló va ser la seu de la tercera edició de la fira STEAM, organitzada per la Comissió STEAM de la ZER Tramuntana.

L'origen d'aquestes fires sorgeix després d'haver-nos implicat com a ZER dins el projecte d'Innovació STEAM-cat, ara fa tres cursos.

Les sigles STEAM signifiquen Ciència, Tecnologia, Enginyeria, Art i Matemàtiques.

La primera fira es va celebrar a l'escola Puig Segalar de Viladamat. En aquella ocasió, la temàtica a treballar va ser l'artística, on la A d'STEAM va ser la protagonista.

La segona edició es va dur a terme a l'escola els Valentins de Vilamacolum. La ciència va ser l'amfitriona de la diada, on la S d'STEAM, en anglès *science*, va destacar durant tota la jornada.

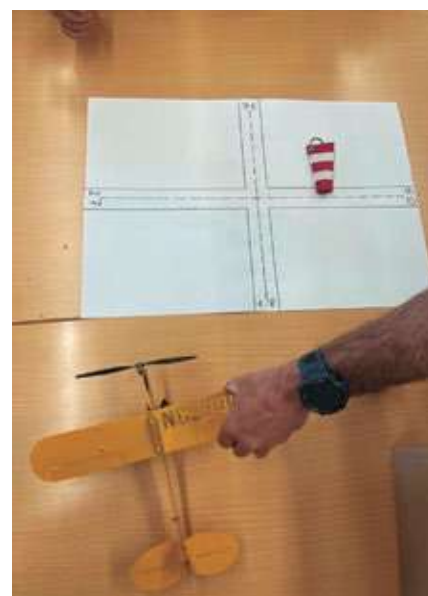
I la tercera fira, organitzada a l'escola Oliveres Mil-lenàries de Ventalló, es va

enfocar a la disciplina de la lletra E, on l'enginyeria va quedar plasmada en més d'un racó.

A cada trobada s'ha convidat gent especialista en la temàtica a celebrar, preparant un taller per dur a terme dues vegades, adaptant-lo a l'edat dels infants.

No només hi ha hagut experts i professionals de fora, sinó famílies de les tres escoles enteses en matèries STEAM, que van participar sempre que el seu temps els ho va permetre, mostrant una petita pinzellada de la seva feina, per tal d'engrescar l'alumnat i tenir visió de futur, en una branca que moltes vegades s'ha transmès de difícil aconseguir i enfocada al sector masculí.

Arquitectura i disseny gràfic; enginyeria del so; aeronàutica i coets; enginyeria



Taller enginyeria aeronàutica.

industrial, electrònica, química i energies renovables..., són algunes de les enginyeries on l'alumnat va poder participar dels tallers preparats. *Enginyeries per tots els gustos.*

Com dissenyar una casa i fer-la el màxim sostenible possible, quina és la millor ubicació perquè aquesta tingui sol tot el dia, quins són els interiors i acabats ideals, idees per dissenyar etiquetes i altres elements publicitaris...

Com crear una màquina per facilitar el transport i l'emalatge de diferents coses, quins passos cal seguir per arribar a ser un bon aviador, quin és el secret per construir un avió de paper i fer-lo planejar el màxim temps possible, com elaborar un coet casolà i fer-lo enlairar en tres, dos, un...

Calcular pesos, equilibrar forces, engranatges i mecanismes per moure grans màquines dins la indústria.



Alguns dels enginyers i enginyeres de la fira.



Hort hidropònic amb els enciams crescuts. Enginyeria química.



Taller enginyeria del so.

L'escolta i la precisió del so per crear-ne de nous; fusionar-los amb l'ajuda de les noves tecnologies i poder-los reproduir.

Descobrir quina feina fa un enginyer/a a través d'un conte, en què el mateix títol el qualifica de màgic.

I la sorpresa de fer créixer enciams sense sòl, en un espai diferent de l'habitual i alimentats per la justa solució de nutrients barrejats amb aigua, va quedar demostrada amb el pas dels dies, amb la construcció de l'Hort Hidropònic al taller de l'enginyer químic, el mateix dia de la fira.

La jornada de la trobada va acabar al pavelló de Ventalló. L'alumnat va poder manipular i divertir-se amb diferents andròmines dissenyades a partir d'elements reciclats (rodes, llaunes, paelles, cullerots, somiers de molles, fustes i cubells entre d'altres), on alumnat i docents van copsar el poder de l'enginyeria i la creació.

Enguany, encara no sabem quina disciplina es treballarà a la pròxima fira, però ja tenim data perquè aquesta sigui possible.

Oferir coneixement a l'alumnat és una de les moltes finalitats de les fires STEAM. *Comprendre és inventar* va escriure Jean Piaget.

Per inventar cal haver assimilat prèviament els coneixements que et porten a la creació, i això és, a petita i gran escala, el que van demostrar els i les expertes als nens i nenes de la ZER, el passat 11 d'abril de 2025.

Sílvia Figueras Colomer

16:30

Aquest escrit es titula 16:30, però tot comença un xic abans, 15 minuts. Comencem a arribar a la porta de l'escola tota la desfilarada de pares, mares, avis, àvies, oncles o tietes que, carmanyola en mà, passem a buscar les nenes i els nens.

Bona tarda! Com anem? Comencen a creuar-se salutacions i converses sobre com ha anat al dia. Fins que el soroll d'unes claus crida l'atenció de tots els assistents i es crea un silenci momentani, un dels alumnes de mitjà o superior ha vingut a obrir la porta.

Els pares dels alumnes de cicle mitjà i superior esperem que els nostres fills surtin de classe tot prosseguint amb la conversa que s'havia vist tallada pel soroll de les claus "Hola carinyu! Com ha anat el dia?" preguntem quan arriben. Mentre, els pares dels alumnes d'infantil i inicial entrem a buscar els més petits de l'escola, que ens esperen asseguts a l'entrada. Només d'entrar ja veus com amb els ulls ben oberts ens busquen entre el ramat d'adults que entrem al pati de l'escola, tan bon punt la professora els dona l'OK surten disparats als braços del seu pare o mare amb un di-buix a la mà.

Petits i no tan petits, tots fan la mateixa pregunta. Ens podem quedar a berenar? Si la resposta és sí, l'alegria és majúscula. Els nens practiquen el joc lliure entre mossegada i mossegada de la peça de fruita o entrepà i els pares ens posem al dia.

Aquí és on es fa el caliu de l'AFTA, en aquestes estonetes de trobada col·lectiva en què pares i mares, que poden ser joves o no tant, arrelats al poble o novinguts, de diferents religions, oficis, talents i amb diferents punts de vista.



Solters, amb parella, separats o rejunts... En aquestes estonetes parlem d'activitats de cap de setmana, receptes de cuina, extraescolars, consells pel que fa a la criança... Ens queixem molt i ens donen suport els uns als altres en les problemàtiques del dia a dia.

Però també sorgeixen idees que deriven en actuacions en la infraestructura de l'escola per fer-la més acollidora, xerrades per als alumnes adaptades a cada cicle o bé per a famílies. Organitzem diferents actes culturals per a la mainada i els habitants del municipi amb col·laboració de l'escola, l'Ajuntament i altres associacions del poble. I també fem actes en els quals podem recaptar fons per ajudar a l'escola, com són l'arrossada de la festa petita o la quina de Sant Esteve, ja que els guanys es destinen a comprar material "extra", i a pagar excursions i colònies, entre d'altres. Compartim inquietuds i alegries sobre l'educació que reben els nostres fills a l'escola i com pensem que podem contribuir. En definitiva... xerrem, xerrem i xerrem perquè tenim un objectiu comú: aportar a aquesta societat un planter ric en valors, que avanci amb determinació per construir un futur millor del que puguem imaginar ara mateix.

I som aquí per mirar d'ajudar l'escola a poder oferir el màxim als nostres fills.

Som-hi!

SORTIM A DESCOBRIR EL NOSTRE POBLE!

A la Llar d'Infants ens encanta sortir a passejar i descobrir tot allò que ens envolta. Les sortides són moments molt especials, perquè els infants observen, pregunten, experimenten i viuen amb curiositat tot el que passa al seu voltant.

Anar al parc de la Bassa, al parc del Teatret, visitar l'Ajuntament o l'escola dels nens grans, anar a trepitjar bassals pel torrent o fer salts i enfil·lar-se a les rampes de la pista d'skate... són petites aventures que ens ajuden a créixer i a sentir-nos part del nostre poble.



Cada passejada és una experiència única, plena de descobertes i emocions, que ens permet compartir temps junts i aprendre d'una manera diferent i molt divertida, cada sortida és una oportunitat per créixer i gaudir junts del nostre poble, un espai que és també una gran aula a l'aire lliure.

Equip educatiu
Llar d'Infants Pescallunes de Ventalló

REEIXIT APLEC DE L'OM 2025

Després de trenta-set anys de l'inici de la darrera etapa dels aplecs a la Mare de Déu de l'Om, en el seu santuari situat a l'agregat de Pelacalç dins el municipi de Ventalló, aquest aplec continua ben reeixit i ben participat amb la recuperació del dinar popular de germanor que s'havia fet abans del 2020.

El XXXVII aplec a la Mare de Déu de l'Om, celebrat el dia 15 d'agost de 2025, com a habitual al voltant del santuari marià, va ser organitzat pels Amics de l'Om amb el suport de l'Ajuntament del municipi, i aquest any amb la col·laboració de l'Esportiu Ventalló, que van tenir cura de l'organització del dinar popular que no es feia en els darrers anys i que va cuinar personal de l'empresa Pebre Roig d'Argelaguer.

Missa

La celebració, molt participada de gent vinguda dels diferents llocs del municipi i de l'entorn, va començar a les deu del matí amb un ofici solemne, missa cantada per la Cobla Ciutat de Girona, que va oficiar en un altar improvisat sota l'arbreda el rector de la parròquia mossèn Joaquim Giol.

Sardanes

A les onze del matí la Cobla Ciutat de Girona va iniciar l'audició de les nou sardanes programades per ballar a l'aplec, presentades per Mercè Planas de Banyoles, que breument documentem en aquest escrit segons l'ordre d'interpretació:

1. Per tu Quimeta del compositor nat a Albons, Joaquim Hostench i Duñabeitia, sardana estrenada a l'Escala el 29 d'abril de 1990, dedicada a la seva companya inseparable, Quima Virosella. Els dos estaven presents a l'aplec.

2. Petites arrels de Ventalló de Narcís Costa i Ventura, intèrpret de tenora mort el 2021, que havia dirigit la cobla la Principal de l'Escala. De la seva etapa a Ventalló va escriure, el 1988, aquesta sardana dedicada a la mainada de la colla sardanista de la població.

3. Aigua xelida del calongí Ricard Viladesau, batejat per Pau Casals com a Príncep de la tenora. Sardana escrita l'any 1963, dedicada a una preciosa cala de Palafrugell i alhora a l'alcalde de llavors, Joan Guich.

4. El parc de la Guineu, sardana del compositor d'Amer, Pere Fontàs i Puig, casat a Ventalló, fiscornaire i director de la Cobla Orquestra Selvatana durant més de trenta anys. Composició escrita el 1976, declarada sardana de l'any. Fou dedicada a l'Agrupació Sardanista L'Ideal d'en Clavé de les Roquetes (Barcelona).

5. La plaça del Firal de Josep Vicens i Juli, l'avi Xaxu de l'Escala (1870-1956). Un dels compositors més populars del seu temps, va dedicar aquesta sardana a Encarnació Domènech i Castelló.

6. Llevantina, sardana de Vicenç Bou i Geli, nat a Torroella de Montgrí el 1885. Un dels compositors més populars del món sardanista. Escrita el 1922 és una de les composicions més conegudes i interpretada sovint en versió cantada.

7. Nois alegres de Francesc Mas i Ros, compositor de Caldes de Malavella que sense haver tocat mai en cap cobla i haver començat a escriure amb més de quaranta anys en té de molt reeixides. Aquesta la va escriure l'any 1957, i la va dedicar al cor Els Nois Alegres de Sant Hilari Sacalm, una entitat fundada el 1946.



FOTO: CLARA COSTA



FOTO: CLARA COSTA

8. Les Ninfes del Llac del compositor Josep Coll i Ferrando, nat a Foixà el 1976 i des de fa més de vint-i-cinc anys primer tenora de la Cobla Ciutat de Girona. Sardana estrenada a Banyoles el 2002. Amb aquesta composició va guanyar la Ronda d'Estrenes de la Competència de Cobles de Sant Martíà.

9. A la Mare de Déu de l'Om del calongí Enric Vilà i Armen-gol, fiscornaire i articulista que va viure molts anys a Torroella de Montgrí, on va fundar l'Orquestra Caravana. Aquesta sar-

dana del 1989 és una de les darreres que va compondre i la va dedicar a la Mare de Déu de l'Om. S'interpreta cada any en l'aplec com a cloenda de l'audició de sardanes.

Prèviament a l'audició, la presentadora Mercè Planas va llegir una nota escrita pels Amics de l'Om de record a dos sardanistes addictes a l'aplec, en Josep Riu i l'Àlvar Pujol, els dos morts recentment i per als quals va demanar un fort aplaudiment en el seu record.



FOTO: CLARA COSTA

Dinar popular

Després de l'audició de sardanes i de la instal·lació de taules i cadires a dos quarts de dues es va començar l'àpat popular de germanor. Hi van participar un centenar de persones que van acollir molt positivament aquesta activitat que s'havia deixat de fer des de la pandèmia.

En resum, un reeixit aplec 2025 que cada any s'organitza sota la iniciativa dels Amics de l'Om en la diada de la festa major de Pelacalç, el dia 15 d'agost.

Francesc Villegas (Manresa)
i **Clara Costa** (Girona)

ACTIVITATS 2025



Festa Major de Ventalló 2024



Ja és tradició que la Festa Major de Ventalló sigui tot un èxit. I la d'aquest 2025 no en serà una excepció, els Pescallunes us esperem a tots per fer-la ben grossa.

Reis 2025



Aquest és el dia més màgic de l'any, tant per als més petits de la casa com per als més grans.

Bingo musical



Un grup de joves amb ganes de fer coses a Ventalló? Aquests som els Pescallunes!

La primera edició del Bingo Musical va tenir lloc el 16 de novembre de 2024 a la plaça de la Font. Vam gaudir d'un bon vermut, un bon dinar, bona música i es va aprofitar l'ocasió per fer una recaptació de diners per la Marató de TV3.

Playback



Torna el Playback de Ventalló. Molts dels Pescallunes actuals van viure les primeres edicions del Playback amb molta emoció i, recordant aquelles tardes amb moments tan divertits, vam apostar per fer possible el retorn del Playback de Ventalló i no ens vam equivocar. Va ser un èxit total!

Volem donar les gràcies a tothom qui ho va fer possible, tant els de dalt com els de baix de l'escenari.

Vermut al Teatret



Petita col·laboració de Pescallunes amb El Teatret amb música en directe per tenir un vermut diferent i divertit al poble.

Activitats de la festa dels Masos



No sabem estar-nos quiets! De nou els joves Pescallunes vam preparar un seguit d'activitats per als més menuts i no tan menuts de Ventalló. Uns jocs una mica especials que van acabar amb fang a les orelles! T'hi apuntes per a l'any vinent?

Festa de Vila-robau



Tornem a ser els Pescallunes amb ganes de festa! Cada any més i més gent a la plaça de Vila-robau. El sopar popular i la festa de després són tot un èxit any rere any. Gràcies a les persones que hi vàreu donar un cop de mà.



Ja quasi tots ens aneu coneixent, però per si encara queda algun despistat, som els Pescallunes: el grup de joves de Ventalló. Ens reunim sempre que podem i preparam activitats per a Ventalló. Algunes per als més petits de les cases i d'altres per als no tan petits. Ens agrada ser per tot arreu i que Ventalló sigui un poble viu amb diferents activitats a fer durant l'any.

JORNADA DE VOLUNTARIAT FORESTAL ENTORN DE SANT GRAU D'ALBONS

Una acció col·lectiva per la conservació del nostre paisatge

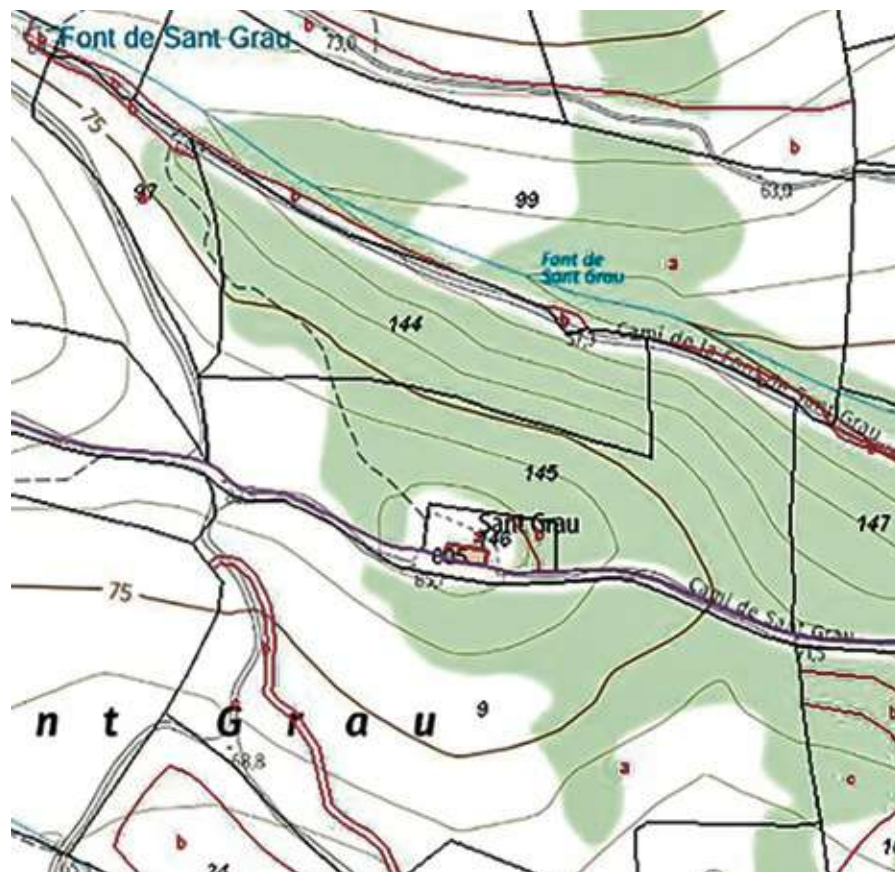
El dissabte 24 de maig de 2025 es va dur a terme una nova actuació de l'Agrupació de Defensa Forestal El Puig Segalar, entorn de l'ermita de Sant Grau d'Albons. L'activitat va aplegar un grup de persones compromeses amb la prevenció d'incendis i la gestió responsable del nostre medi natural.

Les tasques es van iniciar a les nou del matí, al trencant del camí de la font de Sant Grau, i es van prolongar fins a les dues del migdia. Durant aquest temps, es va dur a terme l'aclarida de l'arbrat i una poda alta, penalitzant el pi blanc i afavorint l'alzina, el roure i altres espècies. Els treballs de la jornada

dels voluntaris va consistir a aclarir i esporgar alzines i roures ran del camí, així com de retirada de sotabosc en diversos punts de la zona. Aquestes intervencions són fonamentals per reduir la càrrega de combustible vegetal i minimitzar el risc d'incendi durant l'estiu.



Tasques d'esporga i aclarida.



Mapa de la zona d'actuació.

Els participants, degudament equipats amb roba de protecció, guants, ulleres i calçat adequat, van treballar amb eines manuals o maquinària com desbrossadores i motoserres, sempre amb l'Equip de Protecció Individual (EPI) corresponent. L'ADF va facilitar tisores de podar i podalls, i un tècnic especialitzat va assessorar tant els voluntaris com els propietaris de les pinedes on es van fer les actuacions.

La jornada va cloure amb una arrosada de germanor cuinada pel nostre amic Joan Hostench i oferida per l'Ajuntament d'Albons. Aquest dinar va posar punt final a una jornada de treball col·laboratiu amb bon ambient, reforçant els vincles entre voluntariat, veïnatge i institucions.



Voluntari amb EPI desbrossant.

L'activitat va comptar amb la col·laboració dels ajuntaments d'Albons, Garrigoles, la Tallada d'Empordà, Ventalló, Verges i Viladamat. Aquesta suma

d'esforços entre municipis posa de manifest la importància d'unir forces davant dels reptes ambientals que afecten tot el territori.



Dinar de germanor després de la feina.



Equip ADF treballant al bosc.

Relleu generacional i accés a finques forestals: dues prioritats

Des de l'ADF El Puig Segalar es vol aprofitar per fer una doble crida. D'una banda, es demana la incorporació de gent jove a les tasques de voluntariat. Estem preocupats per la manca de relleu generacional dins de l'ADF, sabem que el ritme de vida actual no dona gaire marge a aquestes col·laboracions, però correm el perill de perdre el coneixement acumulat pels membres més veterans. I encara que no ho sembli, participar en una sola jornada anual ja pot marcar la diferència.

D'altra banda, es fa una crida als propietaris forestals perquè autoritzin, si ho consideren oportú, l'accés a les seves finques. Amb el seu permís, es poden fer actuacions de neteja del sotabosc i millora de la massa forestal que són clau per a la prevenció. Si no s'actua dins les zones de bosc dens, esdevenen punts calents amb un alt risc d'incendi durant els mesos secs.

La prevenció és responsabilitat de tots

Amb la implicació de voluntaris, ajuntaments, tècnics i propietaris, podem protegir el paisatge que compartim i estimem. Aquesta jornada a Sant Grau n'és un exemple, viu i inspirador.



ESPORTIU VENTALLÓ CLUB O CLUB FUTBOL VENTALLÓ?

De moment encara portem la denominació d'Esportiu Ventalló, però per temes burocràtics la Generalitat ens fa canviar el nom a Club Futbol Ventalló, això és perquè antigament al poble teníem un club que es deia Unió Esportiva Ventalló i a l'hora de digitalitzar-ho es complica...

Bé, aquest any, com molts ja esteu assabentats, no ens ha anat gens bé la temporada futbolística, hem quedat, així, últims de la competició.

Però de totes maneres seguim enguany amb el mateix ímpetu, les mateixes ganes i amb molta feina buscant les persones que encaixin adequadament a les nostres necessitats esportives.

Aquesta temporada 2025/2026 tenim moltes novetats: nous jugadors, més joves del poble se sumen a aquest club; canvis tècnics i un nou entrenador!!

En Sergi Got agafa aquest nou repte d'una manera molt agradable i molt clara, té molta tècnica per oferir i disciplina i la perspectiva des d'un altre angle.

La junta continua motivada i amb ganes de créixer, ja que si en resultats no hem tingut el que esperàvem, en què el nostre poble estigui actiu sí que estem molt involucrats.





Aquesta temporada passada hem participat en la festa del poble en el bar del divendres nit, en el torneig per a infants dissabte a la tarda, en fer una gran Quina de Nadal, en el vermut per a l'arrossada (festa petita del poble), i recuperant l'arrossada de la Festa de l'Om.

Aquest any a la festa Major: novetats! Ens tornareu a trobar presents en moltes activitats innovadores durant tots els dies que assumim amb moltes ganes.

Una temporada més us demanem a tots els veïns la col·laboració, mantenir un club federat no és barat, per això no tenim altres opcions que demanar suport.

Es pot col·laborar de moltes maneres diferents: des de ser patrocinador, col·laborador, soci, donant suport a les activitats, afició, etc.

No podem fer un tancament sense agrair la vostra col·laboració a tots els que ja esteu involucrats d'una forma o altra: El Teatret com a patrocinador oficial, a tots els altres patrocinadors i socis, als Amics de l'Om, els Pescallunes, a la junta directiva i tècnics i a l'Ajuntament de Ventalló.



HEM ACONSEGUIT SITUAR VALVERALLA AL MAPA

A finals de maig vàrem acabar una nova temporada de futbol de veterans i ja són 18 des de la creació del club.

No ha sigut una temporada més. De moment és l'última d'una etapa que va començar el 2007 i a la qual, ininterrompudament, hem anat participant en la competició de Veterans de la província de Girona (amb l'excepció de 2 temporades, en què vàrem competir a 4a catalana).

Per a la pròxima temporada (que comença ara al setembre) no ens hem inscrit a la lliga. No ho hem fet perquè ens hem trobat amb dificultats a l'hora de crear la plantilla. Com sempre ha passat, hem de garantir una base d'un mínim de jugadors per poder afrontar tots els partits i aquest mínim, considerem que ara no l'hem assolit. No volem començar una competició amb risc de no poder complir amb tots els compromisos.

És complicat trobar jugadors que vulguin comprometre's a venir tota la temporada. Sabem que qualsevol lesió, en aquestes edats, té un procés de recuperació que no és el mateix que abans. També sabem que molts compromisos familiars i d'altres àmbits, no permeten tenir una continuïtat que necessitem com a equip.

Volem agrair a tota la gent que ha passat per l'equip des dels seus inicis (més d'un centenar), que només per l'amor al futbol i amb ganes de fer esport i passar-s'ho bé, han ajudat a fer realitat una il·lusió d'uns quants que, en l'inici, van atrevir-se a crear un equip d'amics per anar a competir per tota la província de Girona. Aquest equip, durant els primers anys, va conviure amb la UE Ventalló fins que aquest últim va des-

aparèixer. Nosaltres hem pogut continuar fent futbol al municipi fins ara i, des de fa 2 temporades, hem compartit espai amb l'Esportiu Ventalló (nou club creat per competir a 4a catalana).

Hem aconseguit situar Valveralla al mapa per a molta gent que ho desconeixia.

Volem recordar que, en aquests anys, hem format part de l'estructura social/cultural del municipi organitzant actes de Festa Major i altres (FM de Valveralla, FM de Ventalló, arrossada de maig, festes de Carnaval...) i ens sentim molt orgullosos d'aquest fet i molt agraïts d'haver-ho pogut fer.

Sí que volem deixar clar que no és un final, sinó que esperem que sigui un punt i a part. No descartem, de cara a l'any vinent (o següents), poder tornar a participar en la competició de Veterans si les circumstàncies i els ànims dels qui en formem part així ens ho facin decidir.

Com a equip i grup humà que som no deixarem de trobar-nos, periòdicament, al camp de futbol per continuar gaudint de l'esport que ens agrada, sigui fent petits entrenaments o partits amistosos de forma esporàdica.

Com sempre, volem agrair a l'Ajuntament la feina feta i el suport que ens ha donat en tot moment.

Salut per a tothom i bona Festa Major.

FC Valveralla





UN ANY PLE D'AIGUA UN ANY GAUDINT DEL LLAC

Després de cinc anys de sequera, de pandèmia i de moments complicats, aquest 2025 ens ha regalat el que tant esperàvem: tornar a gaudir de l'esquí nàutic, de trobades i de celebracions.
 Per primer cop, també hem acollit veïns i veïnes de tot Ventalló durant tot l'any per fer ioga en un entorn únic, envoltats de natura.
 Tant de bo en vinguin molts més com aquest!



UNA TRAVESSA TRANSHUMANT: SEGUINT LES PETJADES DEL MEU AVI

Molt abans que jo naixés, el meu avi, en Pere Palomera, recorria cada any, amb el seu ramat d'ovelles, una ruta ancestral: feia la transhumància. Per Sant Miquel (29 de setembre), abans que comencés el fred, baixava des de les muntanyes del Ripollès fins a arribar a l'Alt Empordà i, abans de començar l'estiu, per Sant Bernabé (11 de juny), feia el recorregut invers. Aquest recorregut el feia en 8 dies. Era un viatge que unia les pastures altes dels Pirineus orientals amb les planes més suaus de l'Empordà, era molt més que una migració estacional, era una manera de viure. Amb la voluntat de connectar amb aquella vida i d'honorar la memòria del meu avi, vaig decidir fer a peu el camí que ell recorria amb el seu ramat, des del petit poble de Serrat, d'on era la meva família paterna, fins a Ventalló, d'on soc i visc jo.

Abans de sortir, vaig parlar amb en Jaume Pairot, un pastor de Serrat, que em va indicar els diferents punts del mapa per on passaven els ramats per menjar herba i per abeurar-se, punts que van ser claus per poder fer la travessa tal com la feia el meu avi. Seguint les recomanacions d'en Pairot, vaig traçar la ruta.

Quan havia de començar no puc negar que tenia una mica de por. Por de trobar-me algú estrany pel camí o, fins i tot, d'avorrir-me en tantes hores de soledat i de silenci. Però no va passar ni una cosa ni l'altra. Cada pas em mantenia connectada amb el paisatge i amb mi mateixa, i la gent que vaig anar trobant es va mostrar amable i acollidora.

Van ser quatre dies intensos, durant els quals vaig caminar més de 125 quilòmetres.

El primer dia va ser el més fàcil, tot i que era el tram físicament més exigent, però com que el meu cos estava fresc i jo tenia tanta il·lusió d'arrencar... A més, aquell tram el vaig fer amb en Nil, que em va acompanyar des de Serrat fins al refugi lliure d'Ogassa. Era l'etapa amb més desnivell i en què anava més carregada, amb menjar i aigua per als pròxims dies. Tot i això, la bellesa del paisatge i la companyia del Nil van fer que la jornada em passés volant.

El segon dia en Nil va tornar cap a Serrat i jo vaig continuar la travessa tota sola, direcció Camprodon, amb l'objectiu d'arribar al refugi de la vall d'en Bac. Les primeres hores van ser estranyes. Em notava més alerta del normal i no parava de mirar el mòbil per assegurar-me que no em perdia. El primer tram era especialment incert, ja que no hi havia camí marcat per seguir i havia de confiar en el meu sentit d'orientació i en els punts de referència que m'havia do-



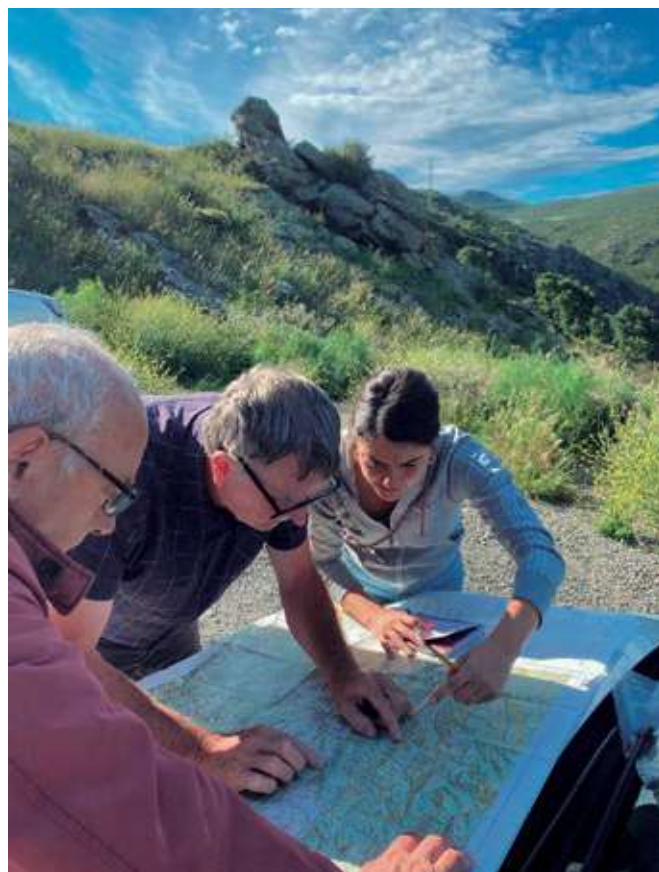
nat en Jaume Pairot. Després de tres o quatre hores, sola per la muntanya, vaig veure que començava a baixar cap a Camprodon. L'alleujament va ser gran. Un cop allà, vaig anar directa al càmping per demanar si em deixaven descansar i refrescar-me a la piscina. Em van dir que sí i sucarme en aquella aigua fresca, després de tantes hores sota el sol, va ser fantàstic. El socorrista, en veure'm sola amb una motxilla tan gran, es va interessar pel que estava fent. Vam acabar xerrant i prenent alguna cosa durant una bona estona. Quan vaig veure que se'm feia tard, vaig reprendre la marxa: encara em quedaven més de 15 quilòmetres fins al refugi de la vall d'en Bac, on tenia previst dormir, passant pel Sitjar i seguint el camí que serpenteja per prats i corriols.

Caminant per la vall d'en Bac recordava una de les històries del meu avi. Em deia que un any, fent aquell mateix tram, va coincidir amb la revetlla de Sant Pere. Des d'allà baix, va arribar a comptar fins a 23 fogueres enceses, escampades per diferents masos de la vall.



El tercer dia vaig caminar des de la vall d'en Bac fins a Besalú. Vaig travessar diferents pobles que em van fer venir al cap més històries del meu avi. Ell m'explicava que, normalment, quan feien camí pel bosc o pels prats, anaven a poc a poc perquè hi havia xais petits i calia cuidar-los. Però quan s'acostaven a un poble, ell i el gos es posaven a córrer, fent que les ovelles també acceleressin i travessessin de pressa pel poble. El motiu? Evitar que algun veí s'emportés alguna ovella. El meu avi explicava que, quan anaven massa a poc a poc i els carrers s'estrenyien o hi havia corbes, perdia de vista la cua del ramat i que, més d'una vegada, en girar-se, havia trobat a faltar un xai. Alguns veïns aprofitaven aquells moments de desordre per fer desaparèixer algun animal sense que ell se n'adonés. Per això, als pobles, tocava córrer.

La quarta i última etapa, de Besalú a Ventalló, va ser la més llarga de totes: 36 quilòmetres. Un dia molt llarg, molt calorós, i amb el cos ja cansat després de tres jornades intenses. Per sort, el tram era molt més pla i això em va permetre mantenir un ritme constant, tot i el desgast acumulat.



Quan vaig passar per Orriols, vaig tenir la sensació que ja ho tenia gairebé fet. Estava acostumada a passar per aquella zona amb cotxe i, mentalment, associava aquell punt amb "falta poc". Però, a peu, la percepció del temps i de la distància canvia molt. El trajecte s'allarga i més encara si vols evitar la carretera i optes per fer més volta per camins i boscos.



Passat Camallera, mentre avançava sota un sol de justícia, pensava: és divendres 30 de juny. Em venia al cap la festa major de Sant Pere i, tot i el cansament, m'imaginava arribant, dutxant-me, canviant-me de roba i enganxant-me al pla de la nit amb amics i música.

Aquella il·lusió em va ajudar a mantenir el pas ferm els últims quilòmetres. Però un cop vaig arribar a Ventalló, em vaig adonar que el que realment em venia de gust era, abans de tot, seure tranquil·la i fer una cervesa. Així que vaig anar directa al Teatre i, amb la pell encara calenta del sol i la pols del camí a les cames, vaig brindar per l'avi, per mi, i per tots els camins que ens uneixen.

Salut!

Núria Palomera

ELS COLORS DE LA MEVA TERRA

Aquestes fotos i paraules que hem incorporat en aquesta revista són un homenatge en record a la Maria Alabau per la seva gran estima a la terra, Ventalló i Valveralla.

La plana de l'Empordà: la meva terra, les meves arrels, una terra tocada per la tramuntana, una plana neta i tranquil·la.



Maria Alabau Roca.

A la tardor, i a vista d'ocell, el color dels camps agafa diferents tonalitats de marró i ocre, rostolls, terra capbussada, remoguda, preparada per donar vida a nous conreus.

Al bell mig de la plana s'aixequen, tibats i senyorials, els xiprers. Forts, segurs de si mateixos, tots en files curtes aguantant els forts tramuntanals. També hi ha els matolls i canyissars, la seva única finalitat és fer un bon recer de tramuntana.

A l'horitzó es perfila una franja blava, quieta, silenciosa, tan sols se sent la remor de les ones.

Després dels marrons, ocres i blaus del mar, passem al verd de les muntanyes, que en forma de mitja lluna envolten tota la plana.

Les del nord, que són les més altes, a mitja tarda, al punt de la posta de sol, agafen uns colors difícils d'explicar.

És una barreja de blaus i violacis, i quan hi ha alè de tramuntana, el cel és rogenc i aquí sí que canvia tot el color de la plana, de les muntanyes i del mar. Tot queda d'un color que

no té nom encara, el que sí que puc dir és que només es troba a l'Empordà.

La meva terra és un contrast de colors, cap estació de l'any és igual. En acabar la tardor arriba l'hivern, i a la plana, i als camps, a poc a poc comencen a puntejar els verds dels sembrats, ja van quedant enrere els colors dels rostolls i de la terra remoguda.

De mica en mica ens endinsem a la primavera i de sobte la plana es veu alegre i riallera, amb un paisatge difícil de descriure.

Les espigues de blat i ordi, verdes i brillants, onegen suaument amb la brisa del vent.

Els gira-sols, amb un groc que enlluerna, van girant a poc a poc enmig dels conreus de panís, aleshores la plana tan sols té dos colors: el groc i el verd.

M'oblidava dels camps de fruiters, que les seves flors donen un punt de color blanc a la plana.

I ja som a l'estiu, les espigues s'han assecat i el gra està a punt de rebentar, els gira-sols abaixen el cap i els arbres fruiters, entre fulles i branques, llueixen el seu fruit.

A vista d'ocell es veuen unes taquetes arrodonides, escampades per tota la plana.

N'hi ha de centenàries, de mil·lenàries que perduren i perduren en el temps engruixint la seva soca i espessint el seu fullatge any rere any.

L'olivera és un arbre que no fa soroll. Simple, discret, tant d'un sorral com en mig d'un terreny rocós. Si no té aigua, ella sempre és allà, molt segura de si mateixa, alta, forta i molt respectada pels empordanesos.

Jo soc pagesa, escriure no és la meva especialitat, i explicar com és la meva terra amb quatre lletres no és fàcil.

La terra s'ha de tocar, olorar, sentir-la, sembrar el gra, veure dia a dia com creix i en pots collir el fruit...



Cel rogent.



Juan Ferrer Batlle, segant l'any 1946.

Els pagesos, per a la majoria de gent de ciutat, sempre hem sigut uns ignorants de poble, inferiors i sense cultura, i mirant el meu trosset petit de terra, penso que potser tenen raó, i jo pregunto a tota aquesta gent: avui en mirar l'Empordà a vista d'ocell, m'he interrogat:

Com seria l'Empordà sense la pagesia?

La resposta és fàcil, la nostra plana és així gràcies als pagesos ignorants i sense cultura. El dia que siguem intel·ligents, què passarà?

Maria Alabau Roca
19/11/2008 (En record)

CUINANT A L'ANTÀRTIDA

Em dic Clara Canyiguer. Soc nascuda a Sarrià de Ter, però des del 2021 visc a Ventalló amb la meua parella, l'Elena. Aquí hem trobat un lloc que ens fa sentir a casa, i ens agrada formar part del dia a dia del poble. Tant de bo hi puguem continuar vivint molts anys més, compartint el nostre camí amb la gent d'aquí.

El juny de 2024, després de diversos anys d'experiència com a cuinera en restaurants, vaig fer un pas important: em vaig donar d'alta com a autònoma i vaig arrencar el meu projecte com a xef privada a l'Empordà. M'agrada treballar amb producte de proximitat i comptar amb els productors de la zona per oferir experiències culinàries autèntiques. L'objectiu és compartir la cuina catalana amb persones d'arreu que ens visiten i fer-la viure des de la terra que l'ha vist néixer.

Només uns dies després d'haver començat aquesta nova aventura, vaig rebre una trucada per proposar-me anar a cuinar a l'Antàrtida durant tres mesos i mig. Em van dir que contactés amb en Joan Riba, el cap de base de la base científica espanyola Juan Carlos I, situada a l'illa Livingston, a les Illes Shetland del Sud. Vam fer una entrevista, ens vam conèixer i tots dos vam dir que sí. Ell va confiar en mi per formar part de l'equip, i jo ho vaig acceptar amb tota la il·lusió i una intuïció molt clara: això ho havia de viure.

Vam sortir de Barcelona, amb escala a Buenos Aires i arribada Ushuaia. Poc després, vam embarcar al vaixell militar Hespèrides per travessar el Pas de Hoces fins a arribar a l'illa Livingston, on comença realment la vida a la base.

Tots els tècnics que marxem de campanya formem part de l'UTM (Unitat de Tecnologia Marina) del CSIC, l'organisme encarregat de donar suport logístic i tècnic a les missions científiques en entorns com, en aquest cas, l'Antàrtida. Som els responsables de posar en marxa la base, mantenir-la en condicions òptimes i tancar-la quan s'acaba la temporada. Mecànics, electrònics, patrons de vaixell, guies de muntanya, informàtics, cuiners, doctors... Tots som professionals especialitzats i compromesos, però també persones obertes, amb ganes de compartir, d'adaptar-nos i de viure una experiència marcada per la convivència intensa que suposa estar tant de temps aïllats en un entorn extrem. Tot això està perfectament organitzat i controlat pel cap de base, en Joan Riba, que s'encarrega que tot funcioni, que l'equip esti-



gui ben coordinat i que cada dia a la base es pugui viure i treballar amb les millors condicions possibles. Veure com aquest engranatge funciona des de dins és realment impressionant. És una feina intensa, exigent i carregada de responsabilitat.



Jo hi vaig anar com a cuinera, juntament amb la meua companya i amiga Hannah Kubic. En un lloc on hi ha tan poques distraccions, el menjar es converteix en un espai molt especial. Cuinar per a tot el personal, a vegades una cinquantena de persones, no era només una tasca logística, era crear moments de pausa, de caliu i de connexió entre nosaltres.

Els dies lliures eren escassos i no sempre assegurats. Però si les condicions ho permetien, i la feina també, el cap de base ens deixava fer alguna petita

sortida: potser pujar a la glacera o sortir una estona amb la Zòdiac. No érem allà per fer turisme, sinó per treballar en un projecte científic, i aquestes sortides puntuals eren regals que s'apreciaven molt.

Una de les coses que més em va tocar va ser la natura. Veure balenes, pingüins caminant lliures, foques sobre el gel... Et fa sentir part d'un món salvatge i immens. I aquesta connexió tan directa amb el paisatge i els animals em va remoure molt per dins.

L'Antàrtida m'ha ensenyat a relativitzar, a mirar la vida amb més calma. Quan et treus el soroll de sobre i només queda el que és essencial, passes a valorar-ho tot d'una altra manera. Tornes canviada, més present, més agraïda.

I el més bonic de tot és que aquest desembre hi tornaré. Formaré part novament de la campanya antàrtica 2025-2026 com a cuinera, i la resta de l'any continuaré treballant com a xef privada per la zona. Poder combinar aquestes dues facetes tan diferents, però igualment intenses, és un autèntic privilegi. Estic profundament agraïda per l'oportunitat i el gest de confiança que m'han fet, que m'ha permès créixer tant en l'àmbit professional com personal.

I si he après alguna cosa de tot això, és que sortir de la zona de confort i atrevir-te a fer passos valents pot obrir-te camins que ni tan sols sabies que existien.



Si voleu conèixer millor el meu projecte com a xef privada a l'Empordà, em podeu seguir a [@claracanyigueral](https://www.instagram.com/claracanyigueral), escriure'm a claracanyigueral@gmail.com o visitar la meua web: www.claracanyigueral.com

Serà un plaer compartir la meua cuina amb qui ho vulgui descobrir.

Clara Canyigueral

UNA EMPRESA QUE VA COMENÇAR AL LLAC DE VENTALLÓ

Fa quatre anys, a Ventalló, va néixer Slalom, la meva empresa. Però la veritat és que el que vaig aprendre per emprendre no va començar llavors. Va començar molt abans. El llac de Ventalló ha estat una escola per a mi. Primer en l'esport, i més tard, en la vida.

De petita hi vaig passar hores i hores, dins i fora de l'aigua. Aprenent a aguantar-me dempeus damunt d'uns esquís, a caure i tornar-m'hi a posar, a esperar el meu torn, a animar els altres en aquells campionats que omplien el llac cada estiu. A casa, sempre hem entès l'esport com una manera de viure, no només com una activitat física. I tot això, sense saber-ho, em preparava per al que vindria després.

Recordo un dia qualsevol d'estiu, d'aquells típics, ajudant a posar esquís al llac. Si sou del poble i hi heu vingut mai a esquiar (que segur que sí), sabreu que sempre hi trobareu algú de la meva família: posant esquís... però, sobretot, posant-hi l'amor i el compromís que els nostres pares ens han transmès.

Aquell dia, un client em va preguntar: "I tu, què fas a la vida?" I jo li vaig respondre: "Gestiono xarxes socials per a empreses." Al cap d'un temps, em va trucar i em va contractar.

D'allà va sorgir la primera oportunitat. Tres mesos després, ja estàvem creant una empresa junts.

I així va començar Slalom. Un nom que no podia ser cap altre, perquè porta l'essència del llac. Quatre anys més tard, continuo embarcada en aquesta aventura que és emprendre. Amb tot el que comporta: reptes, il·lusions, angoixes, èxits, dies de no parar i d'altres de dubtes... però sempre amb una sensació molt clara, que vinc d'un lloc on s'estimen les coses ben fetes, on l'esforç no espanta, i on tothom sap què vol dir donar un cop de mà.

Perquè això és el que m'ha ensenyat Ventalló. Aquí, tot es fa amb les mans i amb el cor. Quan un nen s'enganxa per primera vegada a una corda per esquiar, hi ha tres persones ajudant. Quan algú prepara una festa, tot el poble hi és al darrere. Quan passa alguna cosa bona, es comenta a Ca la



Lourdes, al Teatret o en qualsevol racó del poble. I quan passa alguna cosa dolenta, també, per ajudar-nos. Aquí es comparteix tot: la feina, les estones lliures i, sobretot, les ganes de tirar endavant.

Quan penso en tot el que he aconseguit amb Slalom, no puc evitar pensar que l'origen i els valors venen d'aquí, de casa. No només per aquella conversa al llac, sinó perquè aquest poble m'ha ensenyat que tot el que val la pena es construeix a poc a poc, amb constància i amb gent al costat.

Si pogués canviar alguna cosa d'Slalom ara mateix, seria no haver de fer-ho des de fora. Perquè, si trobo a faltar alguna cosa, és poder tornar a viure aquí. Poder despertar-me i anar al llac a esquiar, compartir moments amb la meua família, saludar tothom pel carrer, perquè aquí tots ens coneixem. Tornar a formar part d'aquell dia a dia que et recorda constantment d'on vens.



Ventalló no és només el lloc on vaig néixer. És el lloc que em va fer ser qui soc. I això, per mi, val més que qualsevol èxit empresarial.

Dit això, desitjo molts èxits –tant personals com professionals– per a tothom. Perquè quan les coses es fan bé, amb constància, amor i respecte, sempre, sempre, es construeixen coses que valen la pena.

Pia Mill

EL CAMINO DE SANTIAGO

EL CAMÍ DE SANT JAUME

Érem l'11 de setembre de 2009. A les set del matí, a Ventalló, la Carme i jo ens posàvem en camí amb la motxilla a l'esquena i el cor ple d'il·lusió. Aquell dia començava una aventura que ens duraria tretze anys i ens portaria molt més lluny del que podíem imaginar.

Recordem encara, com si fos ahir, en Joan Albert, aturat dins el seu cotxe al costat del transformador de les escoles, mirant-nos mentre fèiem les primeres passes d'aquest llarg viatge. Sense saber-ho, es convertia en testimoni del nostre començament.

Durant els anys següents, etapa rere etapa, vam avançar lentament, però amb constància. El camí ens va portar primer per Girona, el Pasteral, els pantans de Susqueda i Sau, fins a Vic, Manresa, Montserrat i Igualada. Cada any planejàvem amb cura l'itinerari, els albergs i els hostals. Sabíem exactament on anàvem, i sempre amb les credencials a punt: la primera, segellada a la parròquia de Sant Miquel de Ventalló, el més antic de tots del nostre recorregut, ens acompanyava com a símbol de l'origen de tot plegat.

El trajecte ens va obrir paisatges i experiències. Vam travessar la Panadella, Lleida i Fraga, fins a endinsar-nos a la solitud dels Monegres. Després, Saragossa, Tudela, Calahorra, Logronyo, Burgos, Lleó... i ja a Galícia, Sarria, camí obligat abans de Santiago.

No tot va ser fàcil. Els anys 2020 i 2021, la pandèmia ens va obligar a aturar el projecte. Però la il·lusió de reprendre'l sempre hi era, esperant el moment oportú.

Finalment, el 21 d'octubre de 2023, vam arribar a la plaça de l'Obradoiro, davant la majestuosa catedral de Santiago de Compostel·la. L'emoció era tan gran que els ulls se'ns entelaven,

i gairebé no podíem veure la façana. Aquell vespre vam assistir a la missa del pelegrí i vam contemplar el Bota-



fumeiro oscil·lant per la nau. L'endemà, amb devoció, vam visitar la cripta i vam abraçar l'apòstol. Era un moment llargament desitjat, gairebé inversemblant: després de tants anys, per fi havíem arribat.

Però la història no acabava aquí. L'octubre de 2024 vam continuar fins a Finisterre i Muxía, completant així el tram final del camí. En total, 69 etapes repartides al llarg de tretze anys.

Algunes etapes les vam compartir amb companys de l'Associació d'Amics del Camí de Sant Jaume de Girona. D'altres les vam viure amb les nostres filles: la Júlia ens va acompanyar des de Santa Maria de l'Estany fins a Artés, i la Laura, des de Montserrat fins a Igualada.

Després, d'Igualada a Logronyo, vam caminar sols. Finalment, molts trams –sobretot cap al final– els vam recórrer al costat de pelegrins vinguts de països molt diversos, cadascun amb les seves històries i motivacions. En total, van ser uns 1.460 km.

Quan mirem enrere, veiem tot el que aquest camí ens ha regalat: amistats, records, silenci, esforç i, sobretot, emoció. Aquell 11 de setembre de 2009 vam sortir de Ventalló amb la incertesa d'un repte immens. Avui, podem dir amb orgull i gratitud que vam arribar al destí somiat: la tomba de sant Jaume, apòstol màrtir de Jesucrist i patró de les Espanyes.

**Carmen Barchín i
Francesc Palomera**

ENTRE BAMBOLINES, EL TEATRET ENCARA BATEGA

Som en Nil i la Sònia, veïns de Ventalló, i ens fa molta il·lusió explicar-vos que aviat ens farem càrrec del Teatret.

Podem dir que entre els dos hem treballat a quasi tots els locals o restaurants del municipi (La Bassa, La Sal i Pera Batlla) i ara només ens en falta un...

La nostra voluntat és que el Teatret sigui un espai viu i útil. Evidentment, hi trobareu el servei de bar i restaurant, però per a nosaltres ha de ser molt més que això: un punt de trobada per al poble i la seva gent. Un lloc on compartir àpats i converses, però també activitats que ajudin a dinamitzar la vida social i cultural de Ventalló.

Ens adrecem a tothom: tant als qui hi viviu tot l'any, com als que veniu de segona residència o de visita. Tots sou part important de la vida del poble i volem oferir propostes que us facin sentir implicats i orgullosos de formar-ne part.

El nostre objectiu és treballar amb sentit i coherència: oferir un bon servei gastronòmic, entendre les necessitats de la gent i generar iniciatives que tinguin interès real.

Tot i això, no ens farem càrrec del menjador escolar, ja que creiem que



una empresa especialitzada sabrà cobrir molt millor aquesta necessitat.

Tenim clar que el Teatret ha de ser un espai que sumi, cohesioni i que aportï valor al poble que tant estimem.

Encara no tenim data d'obertura, però sí moltes ganes i energia per començar.

Esperem trobar-vos-hi ben aviat i que, entre tots, fem del Teatret un lloc amb molta vida.

Ens hi veiem ben aviat!

Nil i Sònia



CARNISSERIA ROCA: DOS-CENTS ANYS D'UN LLEGAT FAMILIAR ARRELAT A LA QUALITAT

Set generacions són les que han fet créixer i perdurar la Carnisseria Roca, una de les carnisseries més antigues de Catalunya i un orgull per al municipi de Ventalló.

Aquesta història comença l'any 1824, quan el primer membre de la nissaga, Guillem Roca, va sol·licitar el permís per obrir una carnisseries al poble. L'any següent, 1825, l'establiment obria les portes, iniciant un camí que ja suma dos-cents anys de tradició, esforç i, sobretot, compromís amb la qualitat.

Aquest esperit s'ha transmès de generació en generació: del primer carnisser conegut als seus fills, Paulí i Josep Guillem Manta; d'aquests als nets, Miquel i Tomàs Guillem Colomer; i així successivament amb la besneta Anna Guillem Llovera, el rebesnet Tomàs Roca Guillem, la seva esposa Teresa Pagès Tell, la jove Imma Bahí Botella i el seu marit Miquel Roca Pagès, fins als actuals descendents, Miquel Roca Bahí, que lidera avui el negoci familiar. És un veritable patrimoni viu, amb arrels profundes i mirada cap al futur.

El secret sempre ha estat prioritzar la qualitat per damunt de qualsevol altra cosa. Des de la cria del bestiar fins



a l'elaboració dels productes, cada pas es fa amb cura, coneixement i respecte per l'ofici.

Avui, la Carnisseria Roca manté viva la seva essència amb granja pròpia de porcs de raça Duroc, alimentats exclusivament amb gra de proximitat. El xai, criat a Ventalló, garanteix una carn de màxima qualitat. Tots els animals se sacrifiquen en un petit escorxador municipal, situat a l'Armentera, a 5 km de la botiga, on es poden assegurar els estàndards més elevats de benestar animal, un valor fonamental per a la família Roca.

Ara com ara, el negoci compta amb tres establiments: la Carnisseria Roca



Amb dos segles d'història i set generacions al capdavant, la Carnisseria Roca és un exemple de perseverança, autenticitat i passió per l'ofici



a Ventalló, la ubicació original, que continua sent el cor de l'empresa. La Xarcuteria Roca a l'Escala, on també es pot trobar una gran varietat de carns i productes frescos –com salsitxes, botifarres, xistorres, pinxos, hamburgueses, entre d'altres–, així com tots els embotits d'elaboració pròpia, formatges amb denominació d'origen, plats cuinats casolans com els canelons i el caldo, i una àmplia selecció de productes gourmet. A més, són especialistes en pernills ibèrics de gran qualitat, amb una cuidada tria de pe-

ces i servei de tall a mà, per oferir una experiència autèntica i exquisida als amants del bon pernil.

I la Rostisseria Roca a Ventalló, que omple de flaïre els diumenges amb els seus reconeguts pollastres a l'ast.

Tots els embotits Roca es fan de forma artesanal, amb les millors parts del porc i seguint receptes pròpies. Sense additius, ni conservants: només carn, sal i pebre. Un sabor autèntic que connecta directament amb la tradició.



Amb dos segles d'història i set generacions al capdavant, la Carnisseria Roca és molt més que una empresa: és un exemple de perseverança, autenticitat i passió per l'ofici. Es una empresa que ha sabut adaptar-se als temps sense renunciar als seus valors fonamentals. Ara, també amb presència digital i preparant la venda on line, la nissaga Roca continua apostant per l'excel·lència.

Des de 1825 fins avui, i cap al futur, la Carnisseria Roca manté ben viu un lema no escrit, però viscut cada dia:

Quan la qualitat és l'eix, la tradició es fa eterna.

www.xarcuteriaroca.com
Instagram: @xarcuteriaroca

NO ELS VOLEM

L'any 2021, poc després que ens recuperéssim de l'espant de la COVID, es va projectar sobre nosaltres una altra amenaça. Els poders econòmics van aconseguir ficar una falca a la badia de Roses: s'autoritzava a plantar aquí un supermacro polígon industrial marí d e producció elèctrica de 250 km2 amb l'excusa d'aprofitar la tramuntana. Precisament aquí, al bell mig de zones protegides amb molts esforços, pel seu interès de cara a la conservació del medi; aquí, enmig d'una llarga lluita quotidiana per mantenir fragments de paisatge lliures de ciment, on es volia deixar un llegat d'espais naturals per al gaudi de la gent de Catalunya i de tot el món que ens visita.

De seguida hi va haver seguidisme per part d'un govern de la Generalitat i persones afins amb l'excusa de salvar-nos del canvi climàtic i per una suposada necessitat d'una (falsa) sobirania energètica.

Òbviament, sobirania no vol dir regalar la força del vent a una gran companyia energètica privada. L'excusa del canvi climàtic era també ridícula si s'avalua la contaminació que produeix la fabricació i funcionament de desenes d'andròmines de més de 200 m d'alçada, àncores, cables... i es compara amb la destrucció de la biodiversitat, de la pesca i els greus perjudicis en l'agricultura i l'economia de la zona basada en un turisme basat en un paisatge extraordinari.

Les dades científiques independents demostraven tots aquests perjudicis que les grans empreses interessades volien desmentir amb informes encarregats per elles expressament. Estudis d'universitats catalanes també mostren que es pot obtenir tota l'energia que necessitem sense tocar cap espai natural ni cap camp fèrtil, aprofitant només les zones desnaturalitzades (polígons industrials, sostres, vials, places dures, pàrquings...), generant molts llocs de treball mitjançant una gestió autònoma i propera.

Una cosa és clara: les empreses que volen plantar aerogeneradors no són ONG que ens volen salvar de la catàstrofe climàtica, sinó que volen fer

negoci ràpid construint les andròmines. Després ja veuran què es fa amb la instal·lació: si venen o exporten l'electricitat al millor postor.

La qüestió, però, que ens plantegem és per què ho sostenen el(s) govern(s). Hi ha gent que hi veu negocis amagats, la qual cosa, en l'ambient polític

NO AL PLEMCAT





Veler navegant per la badia de Roses, qualificada per la UNESCO com una de les més boniques del món. FOTO: DOLORS GIBERT

Tenim una llarga experiència en les lluites per aconseguir els tres parcs naturals que tenim ara

actual no és estrany. Fins i tot hi ha qui creu que les portes giratòries per als polítics (de les que en coneixem unes llistes d'unes quantes pàgines) no són res més que allò que es deia: "hoy por ti, mañana por mí", una mena de prevaricació en diferit.

Però si no som tan mal pensats podríem creure que ho fan pel bé comú. Aleshores haurem de creure també que són molt innocents i que s'han deixat enganyar. O bé que, a conseqüència d'una lectura mal païda d'algun manual d'economia política del segle XIX, han pensat que hem de sacrificar una badia de les qualificades com "de les més belles de món" per tal de seguir una política de desenvolupament sense aturada per tal d'industrialitzar tot el país. Si fos així, si no hi hagués cap segona intenció en aquest entusiasme, ho haurien de confessar sense embuts: "volem transformar l'Empordà en un empori industrialitzat: ple de plantes de producció elèctrica a terra, mar i muntanya, ple de polígons industrials i de distribució de mercaderies...". Que ho diguin clar i, si pot ser, en català. Ja

que ho han decidit per nosaltres sense consultar-nos, car ens obliguen a canviar el nostre mode de vida, el nostre entorn i la nostra economia, potser a la següent ocasió que tinguem els direm que no els volem. No volem el que ens tenen preparat.

També ens haurien d'explicar que rebrem (o rebran) a canvi de regalar a una empresa 80 milions d'euros perquè puguin fer l'experiment del PLEMCAT amb unes supermàquines: experiments tan inútils com perjudicials per a la flora i la fauna marina, per a l'agricultura i el turisme. En teoria, seria per veure si funcionen o com es podrien rendibilit-

zar millor. A la pràctica seria com una primera cullerada d'una poció verinosa que ens volen fer empassar (amb expropiacions incloses) per tal que ens acostumem al seu mal gust.

Però la gent de l'Empordà no ens ho deixarem fer. Tenim una llarga experiència en les lluites per aconseguir els tres parcs naturals que tenim ara. Som moltes associacions i estem unides en *Empordà Dempeus* per aturar aquesta irracionalitat, per resistir als voltors que s'han llençat sobre el nostre territori i aquells que els estan aplaudint per veure si els hi toca alguna engruna del gran negoci. No tenim cap mandra de fer manifestacions, talls de carreteres, repartir informació a qui ens ho demana...

Jordi Estévez
Fòrum l'Escala-Empúries

SI VOLEU SEGUIR AQUEST TEMA I SI VOLEU SABER-NE MÉS PODEU CONSULTAR LES NOSTRES WEBS I XARXES:

<https://stopmacroparceolicmari.org>

<https://forumescalaempuries.blogspot.com/p/especial-macroparceolic-mari-opcio.html>

<https://www.instagram.com/empordadempeus/>

<https://www.instagram.com/noplemcatt/>

PARADOLMEN DE TAFANIA (VENTALLÓ)

UN PATRIMONI MEGALÍTIC NATURAL

Dins del nostre municipi de Ventalló trobem el singular paradolmen de Tafania, una part del nostre llegat megalític.

Un paradolmen no és una construcció totalment humana, sinó una cavitat natural –una obertura entre roques o blocs erràtics– aprofitada i transformada com a cambra funerària. És clo-sa amb pedres, i sovint s’hi afegeix un passadís d’entrada. És una tipologia típica del neolític final (entre els 2500 i 2200 aC). A diferència del dolmen convencional, que és una construcció de pedra humana, el paradolmen és més una hibridació entre natura i construcció.

Aquest format es troba amb certa freqüència a Catalunya, especialment al Massís de Cadiretes –amb exemples com el paradolmen d’en Garcia, de Ses Rates, Pedra Sobre Altra... i, per descomptat, el de Tafania. L’existència de sepulcres paradolmènics a la Serralada Litoral de l’Empordà i a la Selva és un fet prou conegut, en especial després dels treballs de Lluís Esteva i Cruaños.



Aspecte del paradolmen de Tafania (Ventalló) vers l'any 1975, segons fotografia d'en Pere Serramitjana.

Sobre aquest paradolmen, Angel Bosch, Júlia Chinchilla, Oriol Mercadal i Josep Tarrús del Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles, en un reportatge a la revista Cypsela, una publicació especialitzada en arqueologia i prehistòria del Museu d’Arqueologia de Catalunya, confirmen que la seva descoberta és d’en Pere Serramitjana, veí i estudiós de Ventalló, que vers 1975 s’adonà que es tractava d’un monument prehistòric i en feu una fotografia en la qual encara s’aprecien les dues lloses laterals i la coberta de l’entrada en la seva posició original.

L’excavació d’aquest sepulcre, segons es comenta en aquest reportatge, es va realitzar entre mitjans dels mesos d’octubre i novembre de 1990 i en la qual participaren els signants del reportatge esmentat, a més de Miquel Dídac Piñero i Enric Carreras del GESEART. “Després d’estassada

la zona, es va baixar a la tomba des de la part superior de la cornisa travertínica, per arribar al nivell funerari amb una superfície àmplia que facilités l’excavació”, es comenta en el reportatge.

Els paradòlmen catalans comparteixen una estructura bàsica: una cavitat natural modificada amb afegits artificials per convertir-la en sepulcre. La seva existència al terme de Ventalló, on s’han trobat vestigis neolítics i d’època del bronze, confirma un ús funerari o ritual antic en aquesta zona. “Normalment, aprofiten un abric natural, per sota de blocs erràtics de granit, i l’agencen amb murs i lloses clavades per tal de formar una cambra funerària. A vegades s’hi construeix també una entrada, o fins i tot un corredor d’accés amb lloses clavades, d’aspecte ben bé megalític”, segons explica l’estudi.

Un paradolmen, doncs, és una singular forma de monument funerari megalític que aprofita les geometries naturals del terreny per convertir-les en cambres de mort. No és totalment artificial com un dolmen; més aviat és una intervenció humana que aprofita un abric o obertura rocosa, closa amb pedres i ocasionalment complementada amb un corredor d'accés. Aquesta modalitat funerària data del neolític final, entre els 2500 i els 2200 abans de Crist.

La zona de Ventalló, testimoniada per restes neolítiques i del bronze, mostra que aquesta terra va ser ocupada i utilitzada –possiblement com a espai de ritual o enterrament– molt abans de l'actual assentament medieval. El terme presenta una orografia que combina plana, terraprim i boscos, creant un context idoni per trobar formacions capaces d'amagar-se entre la geologia i l'arqueologia.

Troballes en el paradolmen

En aquest reportatge-estudi, publicat a la revista Cypsela, es diu que es van trobar un mínim de 5 individus adults, que es varen inhumar, dels quals 3 es troben en relatiu bon estat de conservació i dels altres 2 només en perduren unes poques restes de l'esquelet postcranial.

Diu el reportatge, a més, que el ritu funerari emprat per a les inhumacions sembla mixt, és a dir, primari-secundari. Tot primer s'inhumarien els cadàvers sencers, i després, quan feia falta, a causa de la reduïda capacitat de la tomba, se'ls reduïa a través d'una selecció dels ossos més importants (cranis, ossos llargs, etc.), que s'apilaven.

Aquesta segona fase del procés es pot considerar pròpia d'un enterrament secundari. El paradolmen de Tafania funcionaria, doncs, com una ossera col·lectiva, i no com una tomba directament secundària. Del total de 5 individus inhumats, 4 (entre ells els tres amb crani) són masculins i un



Aspecte del nivell sepulcral del paradolmen de Tafania (Ventalló), durant l'excavació de 1990. (Del reportatge de la revista Cypsela).



El paradolmen de Tafania de Ventalló, representat en una imatge: una formació rocosa de caràcter natural, modificada per l'ésser humà.

darrer pot ser femení. Per l'edat, cal dir que tots són adults, d'entre vint i trenta-cinc anys.

El tipus racial dels 3 inhumats que conserven el crani i que, per tant, s'han pogut estudiar millor és molt uniforme. Es tracta d'individus molt alts (d'uns 1,8 m) i robustos, amb cranis arrodonits, curts i alts (braquicèfals i planoccipitals), que es diferencien clarament de la base humana neolítica tradicional. És possible, doncs, plantejar la hipòtesi d'una població forana, relacionada amb els grups amb ceràmiques campaniformes, que penetrarien a Catalunya a finals del III mil·lenni aC. La seva procedència més probable és l'àrea centreeuropea i circumalpina.

L'aixovar que acompanyava aquests 5 individus és particularment escadusser. En concret, al paradolmen de Tafania s'hi han recuperat, entre altres objectes menors, dues peces de collaret d'os, hemisfèriques, perforades; un penjoll sobre defensa de senglar, amb doble perforació; fragment de vora d'un bol hemisfèric de ceràmica, totes dipositades al Museu de Sant Pere de Galligants de Girona.

El paradolmen de Tafania és un element que amplifica la riquesa patrimonial de Ventalló. És una finestra al neolític que proposa un relat inèdit i essencial –lligat al paisatge, als ritus i a la pervivència dels usos ancestrals. Recuperar la seva memòria és recuperar la profunditat de les nostres arrels i el nostre patrimoni.

Carles B. Gorbs

Font: CYPSELA, X, 1993. Angel Bosch, Júlia Chinchilla, Oriol Mercadal i Josep Tarrús del Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles.

L'HABITATGE: UNA REALITAT OCULTA

Els darrers mesos he tingut l'oportunitat d'assistir a diverses sessions del POUM. Ha estat per a mi una experiència molt enriquidora, i m'ha agradat com s'ha portat tot el procés participatiu. Enhorabona a totes les persones que l'han impulsat i també a tots els que s'hi han involucrat. M'ha agradat escoltar el que opinaven veïns i veïnes que no coneixia sobre el futur del poble i que quedarà reflectit al pla urbanístic municipal.

El que sí que m'ha sorprès és que, en algunes de les sessions on he estat, algú comentés que a Ventalló no hi ha cap problema amb l'habitatge. Hi havia veïns que afirmaven –literalment– que “ja hi ha prou habitatges” o que “aquí tothom que vol, troba on viure”.

Doncs bé, la meva sorpresa va ser majúscula, perquè la meva realitat –i

la de moltes altres persones– és molt diferent. Al nucli de Ventalló hi vivim tot l'any un bon grup de gent –com la Clara Canyigueral, l'Elena Carrillo, en Victor Garayoa, en Gerard Morena, la Carlota Vargas, jo mateixa, entre d'altres– que estem arrelant el nostre projecte de vida aquí, i que tenim un problema ben seriós amb l'habitatge. És un tema de conversa recurrent entre nosaltres... De fet, som una mica

pesats i tot, perquè l'angoixa és ben real quan tens un compte enrere per deixar el lloc on vius. A tots ens encantaria quedar-nos a llarg termini, però sabem que no serà gens fàcil.

És un problema complex, sí, però que aquest article serveixi, si més no, per fer visible aquesta altra realitat i per fer pensar a qui té a les seves mans la possibilitat de fer-hi alguna cosa.



El repte de llogar un habitatge habitual

Qui hagi buscat llogar un habitatge habitual al poble segurament s'ha trobat amb dues coses: que n'hi ha molt pocs i que els que surten tenen uns preus pels núvols. Parlem de mensualitats de 900 euros, 1.250 euros, 1.650 euros, més despeses. Aquests són els preus reals dels tres darrers anuncis publicats al portal Idealista el juny de 2025 per habitatge d'ús habitual de 2 o 3 habitacions.

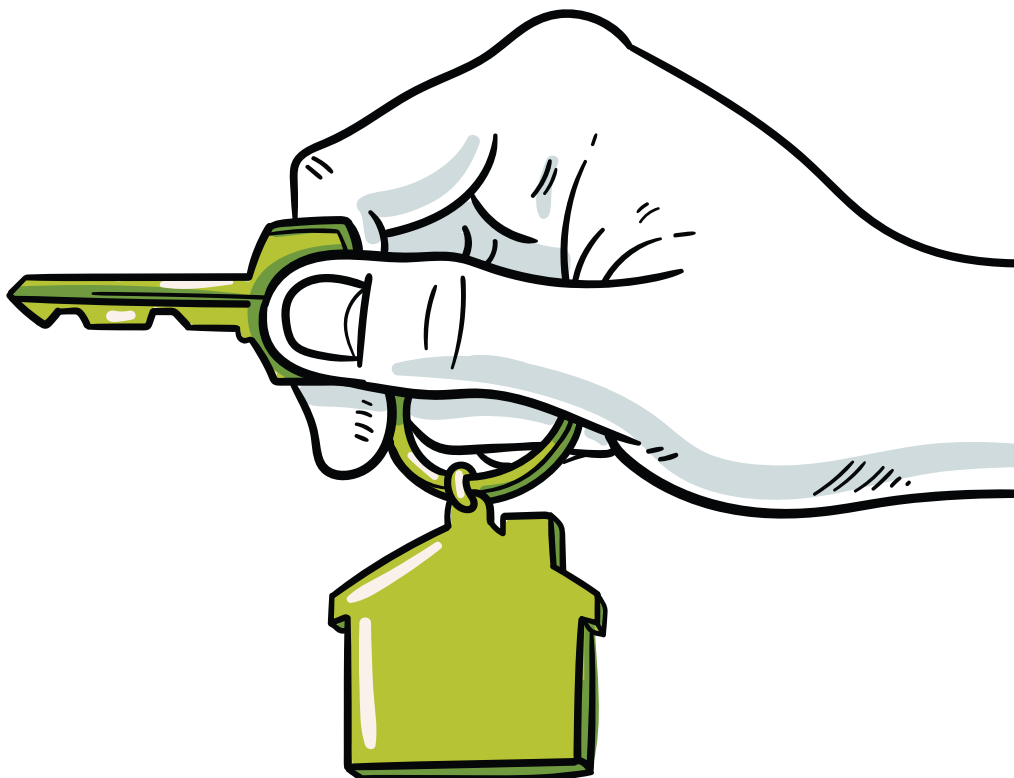
Fins i tot tenint una bona feina i un bon sou, pagar entre 10.800 euros i 19.800 euros a l'any només de lloguer és prohibitiu. Per posar-ho en context: són preus equivalents als de molts barris centrals de Barcelona!

I si ja tens la sort d'haver trobat un lloguer, tampoc et pots relaxar: tot i que el preu puja anualment amb l'IPC, sabem que, quan passin els cinc anys de contracte, el propietari pot fer una pujada considerable. Et toca decidir si t'hi quedes pagant 150 euros, 200 euros, 250 euros més al mes, però mai saps quant pujarà exactament. Sempre arriba per sorpresa.

La quimera de comprar un habitatge

Amb aquest panorama, tots sabem que si volem continuar vivint a Ventalló a llarg termini, l'única opció viable és comprar. I aquí és on el POUM hi té molt a veure.

Les propostes de l'eix d'habitatge poden ser claus: generar més sòl urbanitzable, promoure habitatges per



manents de mida assequible (entre 60 i 100 m²), revisar la normativa que defineix les superfícies mínimes i permetre la subdivisió de cases, tant de nova construcció com les ja existents.

Són propostes molt bones, que poden obrir una porta al futur del poble. La realitat actual és que els habitatges que es venen són grans i cars, molt allunyats de les necessitats i possibilitats econòmiques de les noves famílies.

Un problema de passat, present... i esperem que no de futur

Segur que alguns de vosaltres, en llegir aquestes línies, pensen que no som els primers a tenir aquest problema. Que molts altres, abans que nosaltres, també han hagut de marxar pel mateix motiu. En soc conscient, i tant de bo aquest problema, que ja forma part del passat i del present del poble, no sigui també una preocupació per als veïns i veïnes del futur.

La realitat actual és que els habitatges que es venen són grans i cars, molt allunyats de les necessitats de les noves famílies

Gaudint de Ventalló i fent poble

Tot i aquestes dificultats amb l'habitatge, no vull tancar aquest escrit sense dir que, mentre puguem, continuarem gaudint del poble i formant part de la seva vida. Ens trobareu als comerços, fent el toc a La Bassa o a El Teatret, fent xarxa amb la resta de veïns i veïnes i participant en les activitats socials i culturals que mantenen viu Ventalló.

Ens trobareu arreu, i tant de bo ens hi continueu veient durant molt de temps!

Montse Pachón

LA IMPORTÀNCIA DE CONÈIXER LES EINES QUE TENIM LES DONES EN EL NOSTRE ENTORN I LA NECESSITAT QUE TOTES CONEGUEM EL SIAD I ELS SEUS SERVEIS

Soc la Maria Sey i aquest any parlaré d'una de les meves feines.

Quins són els seus objectius?

- Donar resposta a la diversitat de demandes i necessitats de les dones de la ciutat.
- Contribuir a la sensibilització i detecció de situacions de discriminació per raó de sexe i de violència masclista.
- Fomentar la participació de les dones en la seva vida pública i privada, i potenciar la seva autonomia.
- Oferir eines a la ciutadania per poder desenvolupar un sentit crític vers els maltractaments i la representació actual de les dones en la nostra ciutat.
- Atenció i suport en diversos àmbits o derivació al servei de referència: laboral, formatiu, sanitari, etc., fent especial atenció a la detecció de la violència masclista i establint els mecanismes d'informació i derivació als serveis especialitzats corresponents.
- Servei d'atenció psicològica i servei d'atenció jurídica per a dones que viuen, o han viscut, en situació de violència masclista.
- Tallers i xerrades.
- Suport i col·laboració amb grups de dones del territori.

Quins serveis ofereix?

- Informació general sobre recursos i serveis de la mateixa administració local, i també d'altres administracions supramunicipals i provincials.
- Dones majors d'edat de la comarca de l'Alt Empordà.
- Dones que han patit o pateixen situacions de violència masclista.

Adreçat a:

- Associacions i entitats de dones de la comarca.

On i quan?

- Per ser atesa al SIAD municipal cal anar al Consell Comarcal de l'Alt Empordà, Carrer Nou 48, de Figueres - Telèfon: 972 503 088 o bé escriure a consell@altemporda.cat.

És per a mi important assenyalar que les persones que viuen el municipi de Figueres tenen un SIAD individual, el de tota la comarca de l'Alt Empordà que es gestiona des del Consell Comarcal i duen a terme les mateixes tasques amb la mateixa finalitat.

Un cop explicat tot això, per als que domineu internet, és fàcil fer una recerca





del que concretament es necessita, però les tasques en el tercer sector són una mica més complexes que no sols la informació, sinó que entrem amb temes com que s'exerceixin de forma legal tots els drets humans i així, doncs, simultàniament, la nostra pròpia humanitat surt a superfície, ja que es tracten temes molt delicats.

En el meu cas, particularment, faig unes hores contractades des de Fundació Sergi (Girona) com a mediadora intercultural.

La veritat és que aquesta mediació es fa sovint a persones nascudes aquí amb pares immigrants i molts d'ells analfabets. Des de molt joves hem hagut de mediar entre casa i el món exterior, nou, diferent i desconegut.

Un dels punts més crítics és la gran burocràcia amb la qual funciona l'estructura europea.

Per exemple, des de molt petits els pares ja ens feien llegir les cartes postals d'Hisenda, Seguretat Social, Sanitat, Educació, Trànsit, entitats bancàries, documentació d'estrangeria, entre d'altres, que no resulta fàcil a vegades ni per als adults entendre-les i traduir-les dins d'un context que a vegades no coincideix amb el de la cultura que es vol traduir ni en paraules, ni en exemples. Em seguïu...

Resumint, el que us vull transmetre sobre la mediació intercultural és que, tot i que encara no està reconeguda professionalment com ens agradaria, som eines molt potents a l'hora de la integració i de la inclusió a la majoria dels serveis vitals dels quals tots en necessitem fer ús.

La mediació intercultural és molt més que una traducció idiomàtica o una mediació a l'hora de resoldre conflictes, sinó que som professionals que fem de pont entre cultures, maneres de fer, diferents creences, gestos, etc. entre professional i usuari@s.

S'entrellacen haver viscut entre dos mons en un mateix context, les ganes d'ajudar als nous, la necessitat que tothom tingui les mateixes possibilitats per pujar al carrusel del privilegi i, en especial, a les dones que encara tenen el pes d'una gran part del funcionament de les llars. Tot això fa que la mediació sigui part del meu dia a dia.

És evident que per als professionals, en aquest cas psicòlegs i juristes, no preparats en temes interculturals, tenir el suport de mediador@s és un reforç idiomàtic, empàtic, cohesiu... guanyant molt temps per atendre a moltíssimes més dones.

Tinc companyes repartides als hospitals, jutjats i d'altres indrets, però, a més, en ser una feina encara poc estructurada, solem acompanyar les persones que volen ser usuàries voluntàriament en el seu dia a dia a fer qualsevol tràmit o gestió.

Per acabar, vull dir que a aquesta demanda de feina vaig accedir-hi a través d'una formació del Consell Comarcal anomenat Dones Comunitàries Referents de la Comarca.

I anteriorment, el 2021, vaig realitzar la formació d'agent de canvi realitzat per Metges del Món.

Agraeixo molt que se'm doni aquest espai per visibilitzar una tasca que, tot i ser un lloc de treball remunerat, m'ajuda a connectar amb la meua devoció, que neix des d'un pla més emocional i no es tracta de només complir, sinó també de sentir la teua feina com quelcom propi, vocacional.

Maria Sey

I CONCURS DE FOTOGRAFIA DE VENTALLÓ

L'any passat es va celebrar la primera edició del Concurs de Fotografia de Ventalló. El primer premi va recaure en Javier Acebedo i el segon en Ramon Gallart. Aquest any es repeteix el concurs i des de l'Ajuntament es vol animar a tothom a participar-hi.



PRIMER PREMI. Fotografia de **Javier Acebedo**.



SEGON PREMI. Fotografia de **Ramon Gallart**.



Si voleu endur-vos una sorpresa, participeu en el concurs de Fotografia Fira de l'Oli de Ventalló. Animeu-vos!!!

Javier Acebedo



Atreveix-te!, emocionat fent clic, seguint l'instint del teu cor, i si t'agrada la imatge, participa en el concurs. Ventalló i la fira de l'oli és una bona història per explicar i ben segur que es fan imatges molt diferents, boniques i sorprenents. Les millors acostumen a ser instantànies, sens dubte captades improvisades, tanmateix, per persones que no ho tenien gens planificat. Així doncs, no t'oblidis d'enviar les teves fotografies i per als que no ho sàpiguem, l'oli de Ventalló és molt i molt bo. Bona festa major a tots.

Ramon Gallart

OLIVART

Com cada any, la Fundació l'Olivar de Ventalló ha dut a terme diverses activitats culturals.

MAL PELO



TRIO CLARET



BALL DE SALÓ

DIVERTINT-NOS MENTRE APRENEM

Nou curs d'iniciació per adults

Balls de saló

**Dijous de 18h a 19,15h o bé
Diumenges de 10,00h a 11,15h
(per escollir)**

- ✓ **Salsa i batxata**
- ✓ **Rock**
- ✓ **Txa-txa-txa**
- ✓ **Tango**
- ✓ **i més!**



Comencem a l'Octubre!

☎ 658920885 (whatsapp)
📍 Ventalló
Preu: 50eu/parella/mes
Millor si portes la teva parella de ball :)

Vam començar el curs de balls de saló el mes d'octubre de l'any passat amb la proposta d'engegar un grup d'iniciació. Algunes parelles començaven des de zero i d'altres ja ho havien fet abans, però el millor de tot va ser que ens vam sintonitzar entre tots i vam continuar plegats fins al passat mes de juny.

En poc temps vam fer colla, alguns es van ajuntar per anar a ballar algun cap de setmana a Viladamat i posar en pràctica tot el que havíem après i també vam compartir moments fora del ball, com l'arrossada de la festa petita de Ventalló.

La intenció d'aquest nou curs és continuar divertint-nos mentre aprenem, però també pujar un escaló més per perfeccionar la tècnica i connectar cada vegada millor amb la parella. Paral·lelament, la proposta és obrir un nou curs d'iniciació.

Tots hi sou benvinguts! Agraïm la col·laboració de l'Ajuntament, i de l'Església de Ventalló, que ens ha deixat el local de la rectoria.

Laia Puigbert

Ressenyes:

Som una parella que ens agrada el ball. Des del mes d'octubre la Laia ens dona classes de ball juntament amb altres parelles i la veritat és que ens hi trobem molt a gust gràcies a la seva perseverança i paciència. És una professora molt professional, amb molta experiència i coneixement en l'àmbit del ball.

Pere i Maria de l'Armentera

La Laia és una gran professional del ball, molt propera amb els alumnes i que té molta paciència amb tots. A les seves classes hi ha molt bon ambient i ens ho passem molt bé. Us recomano que vingueu a ballar i a divertir-vos. Gràcies, Laia.

Rosa i Josep de Torroella de Fluvià

PASTÍS DE POMES CAIGUDES

Ara que som en època de pomes, vull compartir amb vosaltres una recepta molt especial. Es fa amb pomes caigudes de l'arbre, aquelles amb les quals a vegades no sabem ben bé que fer-ne i que aquí es transformen en un pastís deliciós.

És una recepta senzilla, sense instruments complicats: es fa tota amb les mans i el resultat és espectacular. A casa la preparem des de fa molts anys i sempre triomfa, sigui amb la família o sigui amb els amics.

És un pastís humil, casolà i ple de records, que us convido a tastar.



ELABORACIÓ:

INGREDIENTS:

- 250 grams de farina amb llevat (o normal i un sobre de Royal)
- Un pessic de sal
- 175 grams de margarina (o oli de gira-sol)
- 100 grams de sucre
- 100 grams de panses
- 350 grams de poma, pelada, tallada i sense cor
- 2 ous
- Sucre llustre per acabar-lo

1. Unta bé un motlle rodó de 20 cm.
2. Barreja la farina amb la sal (i el llevat, si cal) i hi poses la margarina. Ves-ho treballant amb els dits fins que sembli sorra.
3. Afegeix-hi el sucre, les panses i la poma, talladeta.
4. Incorpora els ous directament, sense batre, i remena-ho tot.
5. Aboca la massa al motlle i posa-ho al forn, que ja ha d'estar calent a 180 °C. Deixa-ho coure uns 40-50 minuts, fins que el vegis dauradet.
6. Quan el treguis, deixa'l reposar dins el motlle un quart d'hora llarg abans de desemmotllar-lo.
7. Per acabar-lo, empolsima sucre llustre, posa-hi quatre panses més o un rajolí de licor.

Amaya Delgado

DUES VENTALLONINES INVESTIGANT CONTRA EL CÀNCER DE MAMA

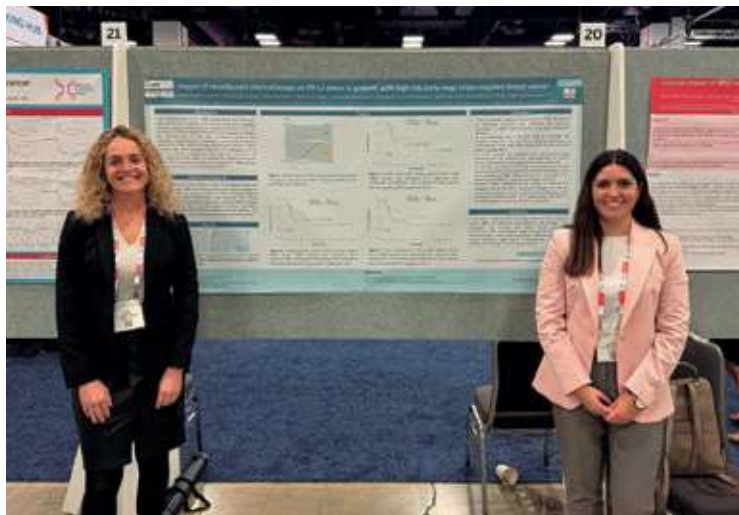
Teresa Puig Miquel i Ariadna Roqué Lloveras, catedràtica i oncòloga, respectivament, investiguen i treballen per trobar tractaments contra el càncer de mama més resistent.

El càncer de mama triple negatiu és un dels tipus de càncers més agressius i difícils de tractar. És el que afecta les pacients més joves i costa evitar les recaigudes perquè no sempre es respon a les teràpies que sí que funcionen amb altres tipus de càncer de mama. Actualment, la quimioteràpia i, a vegades, la immunoteràpia, són els únics tractaments disponibles.

L'Institut Català d'Oncologia de Girona i la Universitat de Girona han analitzat un nou camí per millorar el tractament i lluitar contra les resistències. Es tracta de la immunoteràpia, una tècnica que ajuda el sistema immunitari a reconèixer i atacar el càncer. S'ha investigat si, rebent quimioteràpia abans de l'operació (anomenada "quimioteràpia neoadjuvant"), el tumor de la mama canvia i passa a ser més sensible a la immunoteràpia. Aquest és el nucli de la recerca de les dues investigadores que treballen en equip. Van analitzar 25 dones amb càncer de mama triple negatiu en fase inicial. Abans del tractament descrit anteriorment, només dues d'elles tenien tumors que semblaven sensibles a la immunoteràpia, però després de la quimioteràpia prèvia a la cirurgia, més de la meitat (13 dones) van mostrar un canvi positiu en aquest marcador.

Tot i que encara no es pot parlar de resultats concloents, perquè calen més estudis amb més pacients per confirmar-ho, els resultats són prometedors per a futures opcions de tractament contra aquest tipus de càncer tan agressiu. De fet, les 13 pacients van tenir una millor evolució general i van patir menys recaigudes que les dones que no van mostrar aquest canvi. Per tant, el tractament amb quimioteràpia prèvia podria fer que alguns tumors abans "invisibles" al sistema immunitari es puguin identificar i, com a resultat, atacar. D'aquesta manera, s'obre la porta a tractar-los després de l'operació amb immunoteràpia.

Les dues investigadores van presentar els resultats d'aquest estudi conjunt al congrés *San Antonio Breast Cancer Symposium* el desembre de 2024 a Texas, USA. El treball "Impacte de la quimioteràpia neoadjuvant en l'estat de PD-L1 en pacients amb càncer de mama triple negatiu d'alt risc en estadi inicial" va ser molt ben acollit.



Teresa Puig i Ariadna Roqué durant el congrés SABCS.

Actualment, la Teresa i l'Ariadna continuen col·laborant i investigant juntes en projectes sobre cèl·lules mare tumorals de càncer de mama, que són una petita població de tumors que podrien ser responsables de la resistència al tractament convencional del càncer de mama.

Teresa Puig Miquel es doctorà en Bioquímica i Biologia Molecular a la UAB (2021). Actualment, és catedràtica del Departament de Ciències Mèdiques de la Facultat de Medicina de la Universitat de Girona (UdG) i és la directora del Grup de Recerca en Noves Diances Terapèutiques de la UdG, Targetslab. Ha aconseguit desenvolupar una línia pròpia d'investigació centrada en la recerca de nous tractaments per al càncer de mama. També coordina el Grau d'Enginyeria Biomèdica de l'Escola Politècnica Superior (UdG) i és directora de la Càtedra: Girona Innovació en Salut.

Ariadna Roqué Lloveras és oncòloga mèdica de l'Institut Català d'Oncologia, a Girona, des del 2021. Treballa com a oncòloga consultora de la Unitat de Càncer de Mama i com a oncogenetista de la Unitat de Genètica Clínica del Càncer, per al programa de Càncer Hereditari. A més, és estudiant de doctorat a la Universitat de Girona (UdG), matriculada en el programa de doctorat en biologia molecular, biomedicina i salut, amb una línia de recerca en cèl·lules mare i perfil d'immunogenicitat en càncer de mama triple negatiu.

UN RECORREGUT AMB LA MIASTÈNIA GRAVIS

Soc la Mireia Sais, veïna dels Masos de Ventalló i aquest és un petit relat en primera persona del meu recorregut amb la miastènia gravis i del compromís que avui assumeixo amb il·lusió com a delegada d'AMES Catalunya.

Ara mateix em trobo estabilitzada i gaudeixo d'una molt bona qualitat de vida. Tot i que la miastènia gravis continua present en el meu dia a dia, els símptomes són tan lleus que pràcticament només els noto jo. Aquesta estabilitat és el resultat d'un llarg camí, ple d'obstacles, però també d'aprenentatges i descobertes personals profundes.

La miastènia gravis és una malaltia autoimmunitària crònica i poc coneguda que afecta la transmissió dels impulsos nerviosos als músculs. Això provoca una debilitat muscular fluctuant i fatiga. Els símptomes poden variar molt d'una persona a una altra: des de caiguda de les parpelles, dificultats per parlar, empassar o mastegar, fins a debilitat als braços i cames o, en els casos més greus, dificultats respiratòries. És una malaltia complexa, imprevisible i sovint invisible per a l'entorn, cosa que pot fer que la persona afectada se senti incompresa o aïllada.



Davant de l'Ajuntament de Ventalló il·luminat de verd durant el Dia Internacional de la Miastènia Gravis.

Per això, AMES (Associació Miastènia d'Espanya) juga un paper fonamental. És una entitat sense ànim de lucre que treballa incansablement per millorar la qualitat de vida de les persones amb miastènia gravis. Des de l'assessorament mèdic i emocional, fins a la difusió d'informació rigorosa, l'organització de grups de suport, la participació en recerca i l'impuls de campanyes de visibilització, AMES és una veritable xarxa de suport i coneixement. Aquest any 2025, per exemple, hem impulsat de nou la il·luminació de façanes públiques de verd per donar visibilitat a aquesta realitat invisible.

Fa onze anys que la miastènia conviu amb mi. El meu debut amb la malaltia va ser sobtat: un 5 de juny, sense cap símptoma previ, vaig deixar de poder empassar i parlar correctament. Aquell dia va començar un recorregut complex, amb diagnòstics, proves i tractaments. En el meu cas, la miastènia és de grau 4 sobre 5 i refractària, és a dir, que no respon als tractaments convencionals. Durant molt de temps vaig topar amb una paret: anava provant tots els protocols sense millores, i això, en l'àmbit físic i emocional, va ser molt dur. Perdre autonomia, sentir-te invisible, o no saber quan milloraràs són experiències que marquen profundament.

Però també he tingut la gran sort d'estar acompanyada d'un equip mèdic expert a l'Hospital de Sant Pau, on em van derivar el 2016. Gràcies a ells he pogut accedir a assajos clínics i, finalment, aquest 2025, s'ha homologat el tractament que jo ja estava provant i que ha suposat un abans i un després en la meua vida. A més, durant aquest camí, he après a escoltar el meu cos, a tenir paciència i, sobretot, he trobat

suport en la meua família, amistats, la teràpia i la comunitat d'AMES.

És precisament aquesta comunitat, la que m'ha donat tant, la que avui em mou a fer un pas endavant com a delegada d'AMES Catalunya. Em fa molta il·lusió assumir aquest rol perquè sento que ha arribat el moment de retornar tot el que m'han donat. Vull ser altaveu de les persones amb miastènia, fer visible una malaltia sovint incompresa i impulsar una xarxa de suport real, empàtica i propera. La il·lusió de construir plegades un futur amb més consciència i menys barreres és enorme.

Gràcies de tot cor a la meua família i als meus amics, que mai m'han deixat sola, ni en els moments més difícils. El vostre suport constant m'ha sostingut i m'ha ajudat a arribar fins aquí, més forta, més serena i amb moltes ganes de continuar avançant.

El 2 de juny es va celebrar el Dia Internacional de la Miastènia Gravis, una jornada per donar visibilitat a aquesta malaltia encara força desconeguda. Des d'AMES s'impulsa cada any una campanya per il·luminar de verd les façanes dels edificis públics amb el suport d'ajuntaments i entitats locals. Aquest 2025, el municipi de Ventalló s'ha sumat per primera vegada a la causa, i estic molt agraïda pel suport rebut. És un gest simbòlic, però molt potent, per trencar el silenci i posar llum a una realitat invisible.

Perquè cap persona amb miastènia se senti sola. Perquè el coneixement i la unió són poder.

Mireia Sais

BALLAR PER VIURE MILLOR: SALUT, ALEGRIA I COMUNITAT

Per Dr. Carmona, metge jubilat, i Montse Carmona, professora de *Lindy Hop*

Molts de vosaltres ja ens coneixeu: el Dr. Carmona ha estat metge del poble durant molts anys i ara, jubilat, no ha deixat de moure's; i la Montse, la seva filla, es dedica a ensenyar ball de swing al pavelló de Ventalló tots els dimecres. Hem escrit aquest article plegats perquè sovint parlem de com el ball influeix en la salut i perquè pensem que és un missatge que pot ser útil a molta gent.

Ballar no és només una manera de passar-s'ho bé. També és una manera molt completa de cuidar-se, tant físicament com mentalment, i a més, té un component social que és molt important.

Quan ballem, el cos treballa de dalt a baix. El cor batega més de pressa, els pulmons es ventilen millor i la sang circula amb més força. Això ajuda a mantenir el sistema cardiovascular en bona forma. Molts metges recomanen caminar cada dia; doncs ballar té uns efectes semblants, amb l'avantatge que la música fa que ens oblidem que estem fent exercici. També es millora la força i la coordinació. Ballar requereix mantenir l'equilibri, moure braços i cames de manera diferent i reaccionar als canvis de ritme. Per això és una activitat molt recomanable a totes les edats, quan volem evitar lesions i mantenir-nos actius. Un altre detall: ballar fa cremar calories, i això ajuda a controlar el pes. No cal estar-se dues hores: amb mitja hora de ballar enèrgicament ja es nota.

A més del cos, el ball cuida la ment. Quan ens posem a ballar, el cervell allibera substàncies que ens fan sentir bé, com les endorfines. És la mateixa sensació que quan sortim d'una caminada a bon pas o d'una sessió d'esport, però amb el plus que la música i la companyia ens animen encara més.

Ballar redueix l'estrès i l'ansietat. És un moment en què no pensem en la feina, en els problemes o en les preocupacions: només escoltem la música i deixem que el cos es mogui. Per a moltes persones, és una manera molt efectiva de desconnectar.



També és un bon entrenament per al cervell. Aprendre passos nous, recordar coreografies o simplement improvisar fa treballar la memòria i l'atenció. Alguns estudis mostren que això és molt útil per mantenir el cervell actiu amb els anys i prevenir el deteriorament cognitiu.

I finalment, el ball té un element que altres activitats físiques no sempre tenen: el component social. Ballar és gairebé sempre un acte compartit. Al poble ho veiem a les festes majors, quan l'orquestra toca un vals o un pas-doble i la gent s'aixeca; o quan a la plaça es munten activitats amb música i tothom hi participa.

Quan es balla en parella o en grup es creen vincles. La gent es coneix, riu, comparteix i això té un gran valor. La solitud és un problema creixent a la nostra societat, i el ball és una manera natural i senzilla de combatre-la.

Com a família, ho vivim de manera molt directa. El Dr. Carmona, com a metge, sempre ha recomanat moure's i mantenir hàbits saludables. I ara, com a ballador, comprova en primera persona que el ball és una manera molt agradable de mantenir-se actiu més enllà dels setanta. La Montse, des del món del *Lindy Hop*, veu cada setmana com alumnes de totes les edats milloren físicament, mentalment i socialment gràcies al ball.

No cal ser un expert ni saber-ne gaire. Es pot ballar a casa, al carrer quan sona música, o apuntar-se a classes per tenir més continuïtat. L'important és començar i gaudir-ho.

La conclusió és senzilla: ballar és bo per a la salut, ajuda a sentir-se millor i uneix les persones. Us animem a provar-ho, cadascú al seu ritme i amb l'estil que més li agradi. Pot ser un vals, un pasdoble, una sardana, swing o el que sigui.

Al final, el ball és una manera molt accessible de cuidar-se i de viure millor. I sobretot, és una activitat que es pot gaudir tota la vida.

PROPIETATS CURATIVES I ALIMENTÀRIES DE LA BORRATJA

Una altra planta, medicinal i comestible, que podem descobrir en els nostres camins del municipi de Ventalló és la borratja (*borago officinalis*).

La podem trobar anualment, té una altura entre 60 i 100 cm, una tija ramificada amb fulles ovalades alternes d'entre 5 i 15 cm de llarg, i la resta de fulles s'agrupen en forma de roseta. A la part superior de la tija hi apareixen unes flors amb 5 pètals estrets i de forma triangular de tonalitats blavoses, liloses o blanques en el cas de ser comprades i cultivades a l'hort de casa i els fruits són durs. Tota la planta es cobreix d'un borrisol que punxa una mica, sobretot les fulles més velles. S'utilitza tota la planta.



També la podem utilitzar a la cuina: les flors en una amanida de primavera que quedarà molt vistosa, les tiges més tendres les podem bullir com les bledes, però amb un gust diferent i les fulles més tendres amb amanida o arrebossades, salades o dolces.

Us ensenyaré una recepta que em va transmetre quan era petita un cuiner amic de la família.

Borratges arrebossades

INGREDIENTS:

- 10 fulles de borratja ben tendres
- 120 grams de farina
- 150 grams de llet
- 1 ou
- 1 cullerada de sucre
- 1 polsim de sal
- Oli per fregir
- Sucre o mel per arrebossar

ELABORACIÓ:

1. Rentem a consciència les fulles amb aigua, les deixem escórrer bé i les eixuguem amb paper absorbent, podeu utilitzar guants per si us punxeu una mica.
2. Barregem amb un batedor en un bol la farina, la llet, l'ou, el sucre i la sal fins que tinguem una massa ben homogènia.
3. Posem a escalfar l'oli en un cassó o paella i preparem un plat amb paper absorbent.
4. Arrebossem les fulles amb la barreja que hem fet anteriorment.
5. Quan l'oli estigui calent hi posem les fulles (si no les hem assecat correctament l'oli esquitxarà).
6. Un cop les tinguem daurades dels dos cantons les traiem i les deixem un moment sobre el plat i el paper absorbent i, tot seguit, les passem per sucre o en el cas que hi vulguem mel la hi tirarem en format de fil per sobre la fulla.

Per recol·lectar-la ho farem amb compte de no punxar-nos, amb guants i unes petites estisores i podem agafar diferents parts de la planta segons el que ens convingui (tija amb fulles i flors, fulles tendres o flors). Quant a la quantitat, agafarem la justa necessària sense arrencar la planta sencera per poder tenir-la l'any següent.

Un cop recol·lectada, la podem utilitzar fresca o seca. En el cas que la vulguem usar seca primer la deixarem assecar un dia al sol, que quedi ben pansida i després a l'ombra, en un assecador o en el forn, a 40°C.

Les propietats que té la borratja és que conté tanins, mucíl·lags, saponina, àcid silícic i vitamina C i la podem utilitzar com a antiinflamatori de les vies urinàries i respiratòries o per al sistema nerviós, per a erupcions o inflamacions de la pell.

Per fer servir amb infusió agafarem 8-10 grams per un quart d'aigua. En el cas d'usos medicinals, sempre cal, abans, consultar amb el nostre metge de capçalera.



Marina Baguer Pérez

MEDICAMENTS PER AL TRACTAMENT DE L'OBESITAT I LA DIABETIS

Hola veïns i veïnes de Ventalló i rodalia, un any més estic aquí amb tots vosaltres. Els anys anteriors vam parlar de la meua arribada i presentació fins a l'escassetat de medicaments de l'any anterior. Avui parlarem d'un tema d'actualitat que comporta moltes consultes i neguits a l'oficina de farmàcia, parlarem de diferents medicaments que a molts us sonaran o, si més no, heu escoltat per la TV, les ràdios o la premsa. Parlarem dels medicaments següents de nom comercials: Saxenda, Ozempic, Wegovy i Mounjaro, els nous medicaments que estan canviant el tractament de l'obesitat i la diabetis.

En els darrers anys, la medicina ha fet un pas endavant molt important en el camp de la diabetis tipus 2 i de l'obesitat. Si fins fa poc el tractament d'aquestes malalties es basava sobretot en la dieta, l'exercici i alguns fàrmacs amb eficàcia limitada, avui disposem de medicaments innovadors que estan canviant el panorama. Són noms que ja ens sonen familiars: Saxenda, Ozempic, Wegovy i Mounjaro.

Però què són exactament? Com funcionen? I, sobretot, són adequats per a tothom?

L'inici: Saxenda

El primer d'aquesta família va ser Saxenda, amb el principi actiu liraglutida. Es va autoritzar per al tractament de l'obesitat en persones amb índex de massa corporal elevat i problemes de salut associats.

La seva funció principal és reduir la gana i ajudar a perdre pes de manera progressiva. Encara avui continua sent

una opció vàlida, tot i que requereix una injecció diària i és menys potent que els medicaments que han aparegut després.

L'arribada de la semaglutida: Ozempic i Wegovy

Va ser el següent gran pas, la semaglutida, un fàrmac de la mateixa família, però més potent i amb un gran avantatge: només cal una injecció setmanal.

Ozempic es va desenvolupar principalment per tractar la diabetis tipus 2, ajudant a controlar la glucosa a la sang.

Wegovy es va autoritzar posteriorment per al tractament de l'obesitat, mostrant uns resultats sorprenents en la pèrdua de pes.

A més de millorar els nivells de sucre i reduir el risc cardiovascular, molts pacients han aconseguit reduccions de pes del 10 al 15% en estudis clínics, xifres impensables fa uns anys amb altres medicaments.

El nouvingut: Mounjaro

El més recent és Mounjaro, amb el principi actiu tirzepatida. Funciona de manera semblant a la semaglutida, però amb una diferència clau: actua sobre dues hormones alhora, la qual cosa el fa encara més potent.

Els estudis clínics mostren que pot aconseguir pèrdues de pes superiors al 20% en alguns pacients, a més de controlar de manera molt eficaç la diabetis. És un medicament molt prometedor, que probablement veurem cada cop més en els pròxims anys.



Com funcionen?

Tots aquests fàrmacs pertanyen a la família dels agonistes del receptor GLP-1 (i en el cas de Mounjaro, també GIP). Aquests receptors imiten hormones que el nostre cos produeix de forma natural després de menjar i que envien senyals de sacietat al cervell.

Retarden el buidament de l'estómac, fent que ens sentim plens més temps.

Redueixen la glucosa a la sang estimulant la secreció d'insulina.

El resultat és una combinació de millor control del sucre i menys gana, que es tradueix en pèrdua de pes i beneficis cardiovasculars.

Efectes secundaris i precaucions

Tot i la seva eficàcia, aquests medicaments no són aptes per a tothom. Els efectes secundaris més habituals són:

- Nàusees i vòmits.
- Diarrea o restrenyiment.
- Malestar abdominal.

En general, aquests efectes solen ser temporals i milloren amb el temps, però en alguns casos poden ser prou intensos com per abandonar el tractament.

A més, només s'han d'utilitzar sota prescripció mèdica. Hi ha pacients amb malalties concretes per als quals no són adequats, i sempre cal un seguiment professional.

Per què generen tanta expectació?

El motiu és clar: funcionen. Després d'anys amb opcions limitades, aquests medicaments ofereixen una millora real en dues malalties molt freqüents i amb greus conseqüències per a la salut.

Tanmateix, la seva popularitat també ha portat a:

- Demanda molt alta, amb escassetat en algunes farmàcies.



Després d'anys amb opcions limitades, aquests medicaments ofereixen una millora real en dues malalties molt freqüents i amb greus conseqüències per a la salut



- Ús inadequat en persones que només volen aprimar-se per motius estètics i sense control mèdic.
- Debat social sobre fins a quin punt han de ser accessibles i sobre el seu cost.

L'obesitat i la diabetis és un repte de salut pública per tot el que comporta de malalties associades i menor qualitat de vida del pacient.

Recordeu que podeu apropar-vos a la farmàcia i sol·licitar fer el perfil lipídic per calcular la probabilitat de patir un accident cardiovascular els pròxims 10 anys.

Els que em coneixeu sabeu que em podeu trobar a la farmàcia de Ventalló situada a l'Arbre Sec, com des del primer dia, un plaer, veïns i veïnes, d'estar un any més a tots vosaltres.

Pau Quirante

Farmàcia de Ventalló (l'Arbre Sec)

Naixements



El passat 19 de desembre de 2024 va néixer l'**Esteve Torrent Ortiz** (esquerra) a l'hospital d'Homerton de Londres i el passat 17 de juny de 2025 va néixer la seva cosina germana a la Clínica Girona, la **Matilda Torrent Conde** (dreta). Dos saldetencs més!



Soc en **Jan Prats Sánchez** i vaig néixer el dia 11 de març de 2025. He vingut amb un munt d'energia i tendresa. El meu germà Marc ja té company d'aventures i la família no pot estar més contenta.

Casaments



Som l'**Anna Puigbert** i l'**Ariadna Rosillo**. Ens vam casar el 30 de juny a l'Ajuntament de Ventalló. Va ser un plaer i un dia molt bonic per recordar!

Nouvinguts

Hola, som en **Kurt** i la **Karolien**. A principis de febrer ens vam traslladar de Bèlgica a Valveralla. Vam estar 3 anys estant treballant en el projecte de la nostra vida. El que una vegada va començar com un somni i un esbós es va convertir en un agradable entorn de vida i treball amb prou espai per acollir amics i familiars. El clima mediterrani, la cuina deliciosa i la vida a l'aire lliure, ens han fascinat durant dècades.

En Kurt és creatiu de cor. Com a dissenyador i gestor de projectes artístics crea dissenys per a tota la indústria de l'entreteniment a Europa. La Karolien és una coach/terapeuta energètica. Experta per experiència (burnout el 2020), t'ajuda a portar tranquil·litat i equilibri al teu cos, ànima i ment.



Som l'**Abraham** i en **Jorge**, un matrimoni que recentment ens hem instal·lat amb molta il·lusió a la nostra nova caseta de Vila-robau, on esperem arrelar i compartir molts bons moments.

A la nostra família també hi tenim un nen preciós en acompanyia, que és una font constant d'alegria i aprenentatge, i tres gossets encantadors que formen part inseparable del nostre dia a dia. L'Abraham és gallec i té quaranta-sis anys; jo, en Jorge, soc veneçolà i en tinc cinquanta-tres. Abans de venir a aquest meravellós racó de món, vam viure durant tres anys a Masarac, també a l'Alt Empordà, i abans d'això tots dos vam fer vida a Barcelona. Més enrere encara, l'Abraham vivia a Anglaterra i jo a Madrid, però des de fa gairebé cinc anys vam descobrir l'encant d'aquesta comarca i ens hi hem sentit cada cop més a casa. El nostre petit va a l'escola de Ventalló i nosaltres, entre excursions, natura i la pau del paisatge, estem molt agraïts de poder formar part d'aquesta comunitat. Ens fa molta il·lusió conèixer els veïns i compartir aquest entorn que tant ens enamora. Gràcies per acollir-nos. Ens sentim afortunats de ser aquí!



Hola! Som la **Lola** i en **Nano**, acabats de jubilar i instal·lats a les cases noves de Valveralla, amb dues companyes inseparables: la Sira (una yorkshire que mana més que nosaltres) i el Meu (el gat que es pensa que mana més que la Sira).

Venim de Caldetes i després d'Albons, buscant un lloc tranquil on fer vida de poble... i aquí l'hem trobat! Ens apassiona gairebé tot: passejar, fer bricolatge, llegir, mirar sèries, descobrir racons bonics, menjar bé, conversar llargament...

Ens fa molta il·lusió ser aquí, conèixer gent nova i deixar-nos sorprendre pel dia a dia. Si ens veieu pel carrer, saludeu! Som d'aquells que encara diem bon dia amb un somriure (i potser amb la Sira remenant la cua al davant).



EL PARENOSTRE

SEGONA PART

La segona part del parenostre comença parlant del pa. "El nostre pa de cada dia, doneu-nos Senyor el dia d'avui". El pa és un dels elements fonamentals de la nostra cultura i, a més del significat literal, té un significat simbòlic molt important: el pa compartit amb amor, amb els de casa, amb els necessitats. Guanyar-se el pa que alimenta, que dona vida, que ens fa créixer, que ajuda a fer el camí.

"El nostre pa de cada dia", fa referència a allò que necessitem per viure, però, sobretot, al pa de l'Eucaristia i també al mannà que menjaren els israelites quan travessaven el desert, des d'Egipte cap a la Terra Promesa.

Demanam el nostre pa de cada dia. El mannà no es conservava, no es podia guardar. Calia recollir-lo cada matí. Igualment, cada dia hem de renovar la nostra capacitat d'estimar i de viure. Necessitem aquest pa que és signe de l'amor que Déu ens té, de la comunitat que formem entre tots. Per travessar els nostres deserts, per renovar l'amor que tenim als altres.

"Perdoneu les nostres culpes, així com nosaltres perdonem els nostres deutors". El text llatí diu "perdoneu els nostres deutes". En català diem culpes. Deute i culpa, quina relació deuen tenir? Un deute és quelcom que hem de pagar, que cal satisfer. Això també va més enllà del llenguatge mercantil. Tenir un deute vol dir que hi ha quelcom que hem de tornar. Que no hem complert el nostre deure. És reconèixer que l'altre té un dret sobre nosaltres. Quelcom que l'hi havíem de donar i no l'hi hem donat. Potser un deute de gratitud, d'amor, de fidelitat, d'acollida... I és aquest deute no satisfet, que genera la culpa. "Perdoneu les nostres culpes", els deutes que tenim amb Déu. Perdoneu-nos tot allò que havíem de fer i no hem fet. I tot allò que no havíem de fer i hem fet.

Així com nosaltres perdonem els nostres deutors. Així com nosaltres perdonem els deutes que els altres, o la mateixa vida, havien contret amb nosaltres. Coses a les quals teníem dret, o ens semblava que el teníem, i no s'han acomplert. En perdonar els deutors, en renunciar als nostres drets, canviem l'amor que espera ser correspost, per la caritat: l'amor gratuït, que es dona de franc.

"I no permeteu que nosaltres caiguem en la temptació", tantes coses com ens criden, ens dominen, ens fan pensar només en nosaltres i ens fan creure que som el centre del



El Parenostre en català a l'església homònima de Jerusalem.

món. És com si diguéssim: no permeteu que ens allunyem de Vós i dels germans. No ens deixeu caure en l'egoisme, en la violència... Feu-nos forts en la feblesa, constants en l'amor, fidels en l'esperança.

"Ans deslliureu-nos de qualsevol mal" reforça la petició: deslliureu-nos de tots els mals, és a dir, del Mal.

Les sis peticions del parenostre es corresponen de dues en dues.

"Sigui santificat el vostre Nom", es correspon amb "el pa de cada dia". El nom i el pa ens posen en relació amb Déu.

"Faci's la Vostra voluntat" es correspon amb perdonar els nostres deutors i estimar als altres tal com Ell ens estima.

El "vostre regne" es correspon amb la protecció de Déu contra el mal.

Mn. Joaquim Giol i Aymerich

Fira de l'Oli

Ventalló

Diumenge 28 de Setembre 2025

Programació

Tot el dia

Fira d'artesans

VentallOli espai de tallers i degustació * Plaça de la Font

Bar del l'AFA & música d'ambient * Rectoria

Jocs de fusta i zona de jocs infantils * Carrer de la Bassa

Matí

9:00 - Sessió de Yoga gratuïta a càrrec de Caterina Yoga * Parc de la Bassa

ARTISTES ITINERANTS - Urban Sketch

10:30 - Espectacle infantil Sra. Bombolles * Plaça Major

12:00 - Swing a la Plaça * Plaça Major

Tarda

17:00 - Espectacle infantil - Massatip * Parc de la Bassa

17:00 - Sardanes amb la Cobla Cervianenca i ball de gegants * Plaça Major

18:00 - Ruta històrica * Punt de trobada: Bar de l'AFTA/ Rectoria

19:30 - Elvira Show women * Plaça Major

FM VENTALLÓ

26, 27 I 28 DE SETEMBRE



26/09/2025

PAVELLÓ
19:00H TEATRE - SEMPRE VIVA
21:00H SOPAR POPULAR
23:00H MOTHER MINE

27/09/2025

MATÍ TORNEIG FUTBOL
17:00H DISCO BABY
PARC LA BASSA
21:00H SOPAR FOOD-TRUCKS
PAVELLÓ RADIKAL COMBO
23:30H MASOVERA BARBUDA
PAVELLÓ SERIAL KILLERZ
DJ CALVINS

28/09/2025

TOT EL DIA FIRA DE L'OLI
EXPOSICIÓ TRACTORS
18:00H BALL GENT GRAN
PL.MAJOR I SARDANES

29/09/2025

12:00H OFICI SOLEMNE
ESGLÉSIA CONCERT AMB LA
PL.MAJOR COBLA LA PRINCIPAL
DE PORQUERES

