



Terra de lluerts

REVISTA DE VILADAMAT



Núm. 1
ESTIU 2012

Telèfons d'interès

Ajuntament

Telèfon:	972 788 082
Fax:	972 765 031
Pàg. web:	www.viladamat.cat
A/e:	ajuntament@viladamat.cat

Col·legi públic de Viladamat	972 765 062
Dispensari Metge	972 788 532
Consell Comarcal de l'Alt Empordà	972 503 088
CAP l'Escala	972 776 060
Creu Roja, Urgències i Ambulàncies	061
Mossos d'Esquadra	088
Bombers	085
Hospital Comarcal de Figueres	972 501 400
Associació Protectora d'Animals	972 502 361
Funerària Vicens (24 hores)	972 501 212
Centre d'Emergències de Catalunya	112
Informació	012

Horaris de serveis

Biblioteca

De dilluns a divendres de 17 a 19 h

Deixalleria

Dimecres i divendres a la tarda i dissabte al matí

Ajuntament

Dilluns, dimarts i dijous de 9 a 13 h

Dilluns i divendres de 16 a 20 h

Dispensari

Metge, Daniel Carmona Guerrero

Dilluns i dijous: 11.30 h

Dimarts: 9 h

Infermera, Maria Pilar Badia Puig

Dilluns i dijous: d'11.30 a 13.30 h

Dimarts: de 8 a 10 h

EDITA:



Ajuntament
de Viladamat

COL·LABORA:



Diputació de Girona
221 municipis

REDACCIÓ: Cristina Gallego

MAQUETACIÓ: Martí Riu

DISSENY: JJ Comunicació / Martí Riu

PORTADA: Martí Riu

IMPRESSIÓ: Punt Dinàmic, AG

DIPÒSIT LEGAL: GI-1200-2012

PRODUCCIÓ EDITORIAL: Gorbs Comunicació

COORDINACIÓ PERIODÍSTICA: Carles B. Gorbs

NOTA: L'editorial i direcció de la revista no s'identifica necessàriament amb l'opinió dels articles signats, que són d'exclusiva responsabilitat dels seus autors.



Continguts

Serveis i telèfons d'interès..	2
Editorial	3
Activitats	4
Gent del poble	16
Entrevista	19
Història	22
Ensenyament	24
Entitats	26
Salut	35
Gastronomia	38
Viladamat en imatges	39
Festa Major 2012	40



REVISTA DE VILADAMAT

NÚM.1 · ESTIU 2012

Editorial

Benvolguts viladamatencs/Benvolgudes viladamatenques,

Amb les quatre ratlles que us adreço, celebrem el primer número de la nova revista de Viladamat *Terra de lluerns*. És una revista que pretén ser un lligam i un reflex de la vida en comú de tots i totes els que d'una manera o altra ens sentim vinculats al poble i un testimoni escrit dels nostres temps i les nostres vivències.

Terra de lluerns és com els nostres besavis i rebesavis anomenaven Viladamat. Es diu que per les muntanyes de la serra de Segalar, en concret a Viladamat, hi havia uns llangardaixos d'un color verd bonic i brillant anomenats "lluerns". És per això que hem volgut recuperar-los en el nom de la nostra revista i així tenir-los presents una vegada a l'any.

Us demanaria, si m'ho permeteu, que us encoratgeu de cara a les properes edicions, amb el millor que cadascú pugui aportar, amb activitats, escrits, projectes, idees, tot per assolir l'objectiu de tenir un Viladamat ben viu.

La nostra tasca col·lectiva, la tasca de tots i cadascun de nosaltres, els viladamatencs, i més que mai en el moment de duresa actual, passa per engrescar-nos a fer que el nostre poble sigui un lloc per viure-hi millor, col·lectivament i personalment, per mirar endavant i per passar pàgina del que és passat. Animeu-vos amb Viladamat! Mirem endavant i treballem tots junts pel que és nostre.

En aquesta revista hi trobareu un recull del batec de la vida del poble al llarg d'aquest 2012, i la teniu a les vostres mans en el moment de vida social més intens: per la nostra Festa Major, el moment en què les famílies s'uneixen, celebrem els àpats amb amics i tots sortim de casa ben mudats per trobar-nos a la plaça per ballar i participar de les activitats que es duen a terme. És el moment en el qual el poble és més poble que mai!

Així doncs, desitjo que gaudiu de la revista *Terra de lluerns* i, sobretot, a la Festa Major! Bona Festa!

IRENE PALOL I RIBAS
Alcaldeessa de Viladamat

Giro de Xarnera

Fa tres anys, un grup de joves del poble vam voler tornar a posar en marxa la carrossa de carnaval, que durant tants anys s'havia fet a Viladamat. Així, amb la intenció de recuperar aquesta tradició, va néixer la comissió Giro de Xarnera.

El mes de febrer d'enguany, doncs, ha estat la tercera vegada que la nova comissió de carnaval de Viladamat ha participat a la rua de l'Escala.

Des del primer dia hem intentat disfressar temes d'actualitat i donar a la carrossa un toc d'humor, sempre amb la millor de les intencions i sense ànim d'ofendre ningú. Ha estat justament aquesta una de les coses que ens ha ajudat a guanyar algun dels premis que es repartien aquest any a l'Escala.

Disfressats de grecs, i amb un Partenó en venda acompanyat d'una reproducció de l'Escolapi, ens han lliurat el primer premi de les carrosses dels pobles veïns, i també el tercer premi de totes les carrosses que van concursar a la rua. Això ha suposat molt més que una recompensa per a la comissió, ja que el fet de ser premiats avala la feina feta durant tants dies, i per a nosaltres és molt gratificant que es valori així de bé aquesta feina.

D'altra banda, des de Giro de Xarnera estem molt contents de la resposta que ha tingut aquesta comissió al poble, ja que en les tres ocasions hem superat les vuitanta persones, i això ens encoratja a seguir impulsant la comissió, i a continuar participant a la rua de l'Escala. Esperem que per a la pròxima s'hi animi encara més gent i puguem fer una comparsa ben lluita.



La carrossa "El Partenó en venda" va guanyar el 1r premi de carrosses dels pobles veïns i el 3r de totes les carrosses que van concursar.

Per últim, volem fer arribar el nostre agraïment a la gent que, de forma totalment desinteressada, cada any ens ha deixat l'espai per poder-hi construir la carrossa, i també a tota la gent que ens ha donat un cop de mà perquè la carrossa de Viladamat pogués estar a punt el dia de la rua. Sense vosaltres això no hagués estat possible. Moltes gràcies a tots i a totes!



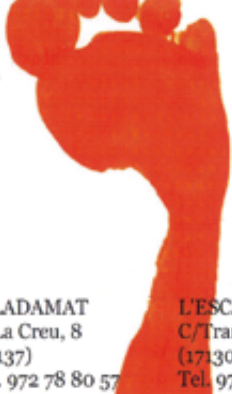
Rua de Carnaval a l'Escala.

Carnaval



Un any més Viladamat es va vestir de carnestoltes per als més petits. Aquest any, el grup d'animació infantil "Els Mus-kids" amb l'espectacle "Vola vola!" va fer gaudir els nens i nenes amb les seves aventures. Van poder participar en una actuació de balls i cançons, i amb les peripècies dels personatges van aprendre el valor de l'amistat. L'olor de la xocolata va acompanyar la part final de l'espectacle, i tan bon punt les artistes es van acomiadar, a la mainada li va faltar temps per córrer a buscar un tall de coca. Tot fent la xocolatada es va viure una estona de tertúlia, mentre a la pista s'hi podien veure ballar les diferents disfresses de les més de setanta persones que van venir a celebrar el carnestoltes al Local Social. Aquesta festa es repetirà cada any, tal com fins ara, i esperem que cada vegada més, pares i petits s'animin a disfressar-se.





CRISTINA ROCAS GURI
Podòloga col. 1449

Tractament integral del peu:

- Durícies i ungles
- Berrugues
- Estudis biomecànics de la marxa
- Plantilles
- Ortesis de silicona
- Domicilis

VILADAMAT C/La Creu, 8 (17137) Tel. 972 78 80 57	L'ESCALA C/Tramuntana, 7 (17130) Tel. 972 77 48 56	ROSES Plaça Catalunya, 7 (17480) Tel. 972 25 71 91
--	--	--

Caravan Viladamat

Ctra. Viladamat - L'Escala · 17137 Viladamat
Tel.: 972 788 625



Tast de cerveses

Aquest mes de maig es va repetir el tast de cerveses, que ja s'havia fet fa un any promogut des del Consell Comarcal. El tast va començar amb una explicació del procés d'elaboració de la cervesa, i llavors es va fer un recull de totes les variants d'aquest procés que donen lloc als diferents tipus de cerveses. Un cop conegut això, es va proposar fer un test a cegues de diferents aromes, algunes de les quals es poden trobar en algunes cerveses. Va ser curiós veure com olors que hem sentit tantes vegades com la mel o el meló, costen tant d'identificar quan les trobem tancades dins d'un pot.

Acabada la part més teòrica, vam començar el tast en si de les diferents cerveses, i mentre les anàvem provant, l'expert ens explicava quina peculiaritat tenien, ja fos en el procés d'elaboració, en el gust, o en la terbolesa de la cervesa. Així en vam provar fins a deu de diferents, algunes que fàcilment podem trobar en algun supermercat, com la Chimay, la Franziskaner o l'Almogàver, i d'altres de més difícils de trobar com la Roquefort o la Rufa. Acabada la sessió, tots vam coincidir en què ara sí que podíem dir que sabem el que bevem quan anem al bar a fer una cervesa.

11 de Setembre

Amb motiu de la Diada Nacional de Catalunya, el passat 11 de setembre es va caminar al Puig Segalar. Una cinquantena de veïns i veïnes del poble vam pujar al punt més alt del nostre municipi i hi vam plantar una estelada. Així també va quedar constància al Puig Segalar, com a tants altres punts del territori català, de la força de la societat civil catalana, que ara més que mai volem tenir dret a decidir sobre el nostre país.

Ara més que mai volem que se'ns escolti, que se'ns tingui en compte, i que es deixi d'atacar la nostra llengua i la nostra cultura. Tot això és el que es va exigir en el manifest que es va llegir a davant de l'Ajuntament de Viladamat, perquè amb l'11 de Setembre es commemora una derrota, però també se celebra una resistència de més de tres-cents cinquanta anys a les agressions continuades contra el nostre poble.



És necessari que tots i totes reivindicuem aquesta lluita de tants anys, perquè és hora de poder tornar a decidir el nostre futur en llibertat. No ens podem quedar de braços plegats mentre ens estan negant drets en sanitat, educació, habitatge o treball, mentre ens fan creure que l'única manera de sortir de la crisi és retallar en drets socials i escanyar les classes populars. Hem de continuar plantant cara, organitzar-nos i avançar, però sobretot, construir alternatives que prioritzin per sobre de qual-sevol altra cosa els drets de la majoria de la societat en comptes d'afavorir només els poderosos com s'està fent fins ara. Doncs

que l'11 de Setembre de cada any serveixi per fer una crida a la unitat popular, per continuar lluitant pels drets socials i nacionals, i per mantenir la integritat del nostre país

Un cop acabada la lectura del manifest vam cantar tots junts Els Segadors, i es va acabar amb un "Visca la terra!". Després de tot això es va fer un brindis i un aperitiu per donar per finalitzada la Diada, diada que vam valorar molt positivament, tant en el contingut com en la participació, i que es repetirà aquest any.





**Menús, carta
i per emportar**

casolà · casero · homemade

Carrer dels Horts, 10
Carretera de Vialamat a L'Escala
VILADAMAT · 972 788 367

GARATGE OLIVERAS S.L.

SERVEI OFICIAL



TALLER I VENDES 972 78 81 02 - FAX 972 76 58 50
fiat.g.oliveras@gmail.com Ctra. L'Escala Km 16 VILADAMAT

Fires

Aquest any els veïns i veïnes del poble vam poder passejar-nos per la plaça de l'Església envoltats de firaires en dues ocasions. S'han muntat dues fires amb caires ben diferents. La primera, al mes d'octubre, estava més encarada a l'alimentació, i concretament a vins i formatges de tota classe, la majoria d'ells de l'Empordà. També hi vam poder degustar embotits, mel o productes de pastisseria.

La fira de la primavera, en canvi, es va centrar més en l'artesania. Així, hi vam poder trobar des de productes de joieria, complements de vestir o samarretes dissenyades a mida, fins a tota mena d'estris de fusta, i productes alimentaris com caramels, fruits secs garapinyats o pa. Aquestes fires ajuden a potenciar tots aquests productes que es fan a casa nostra i que moltes vegades desconeixem.

En totes dues ocasions hi van tenir cabuda els diferents comerços de Viladamat. Van ser dos dies en què es va viure un ambient agradable, de tertúlia, passejant per la plaça i coneixent nous productes, dos dies diferents, en què van passar pel poble més de dues-centes persones. Diades com aquestes ajuden a fer conèixer el nostre municipi, i a generar un espai de trobada entre els veïns i veïnes de Viladamat. És per això que es continuaran organitzant aquest tipus de fires al poble durant els propers anys.



La calçotada

El dia 26 d'abril la CUP de Viladamat va organitzar per quarta vegada una calçotada popular. Inicialment estava previst celebrar-la a la plaça del poble, però per motius meteorològics es va acabar fent al local social.



Tot i això, l'èxit de la convocatòria va ser espectacular, tenint en compte que era la primera edició. Unes cent cinquanta persones de totes les edats es van reunir al local social de Viladamat per gaudir dels calçots de Can Torri i de les botifarres i el pa de Viladamat.

La CUP de Viladamat vol agrair a tots i totes la vostra col·laboració en la realització de la calçotada i la seva presència a tothom que hi va assistir.

Moltes gràcies i fins a la pròxima!

CUP DE VILADAMAT

Curs de gimnàstica

Al llarg de la passada tardor i hivern es va fer un curs de gimnàstica suau adreçat a persones més grans de seixanta anys. Es van fer vint sessions, deu al local dels baixos de l'Ajuntament i les altres deu al parc de salut. Totes van anar a càrrec de dues fisioterapeutes.

Vam treballar exercicis d'estirament muscular, de coordinació de moviments, d'atenció i de relaxació. Els dies que s'anava al parc de salut les activitats estaven repartides en tres parts: escalfament, exercicis en els aparells i estiraments.

L'escalfament serveix per preparar el cos per fer exercici físic. Per exemple, per treballar els turmells, genolls, cintura, braços, espatlles, coll... En els aparells treballàvem la coor-

dinació postural correcta, motricitat dels dits, millora de la mobilitat a l'espatlla, als colzes o als canells. També reduir el dolor a la zona lumbar, ajudar a aixecar objectes amb menys esforç i a reduir el cansament general.

Al final fèiem exercicis d'estirament, que serveixen per millorar la flexibilitat i facilitar la recuperació després de realitzar algun exercici.



35è Homenatge a la Vellesa

*Una vegada més, com cada any, es va celebrar l'Homenatge a la Vellesa.
Aquest any 2012 ha estat la 35a festa dedicada als nostres avis.*



En un bonic diumenge de primavera, ens vam reunir tots i totes al voltant de la plaça de l'església, després de donar-nos la benvinguda, de dedicar-nos unes paraules, de recollir els rams i les solapes i d'escoltar com el nét gran de Ca l'Avellí, juntament amb dos amics, ens tocava unes notes amb el clarinet.

El caire de la festa va tenir un marcat caràcter català, ja que els castellers de Figueres feien i desfeien pilars i castells cada vegada que els ho indicava la música de la gralla.

Va ser durant la tertúlia i el vermut quan grans i petits s'aproparen a la plaça per compartir l'homenatge.

TALLER SALA VILADAMAT

REPARACIÓ MECÀNICA I ELECTRICITAT DE L'AUTOMÒBIL · VENDA DE VEHICLE I MAQUINÀRIA

Tel. 972 788 073

Ctra. L'Armentera, s/n - 17137 VILADAMAT





Actuació dels castellers de Figueres

Tampoc no hi podia faltar el dinar de germanor, que es va fer al local social, on una vegada havent dinat els nens i nenes de l'escola, fent d'artistes, ens van cantar les seves cançons. Així, s'aconsegueix l'espai de trobada dels més grans del poble amb els més petits i que, entre tots, acabem fent la festa i l'homenatge a les nostres persones grans.

Per concloure la diada, es va presentar el documental "Records de Viladamat", unes entrevistes en les quals la Catalina Feixas, en Sebastià Tubau, la Rita Subirà, la Consol Carreras, en Joan Rocas i la Maria Pagès explicaven les seves vivències i records del nostre municipi.

Els més joves hem pogut aprendre paraules noves com "justejar" o bé jocs oblidats com "el bèlit", i escoltar mals records de la guerra o bons records dels temps passats i viscuts a Viladamat.

La festa va concloure amb un fort aplaudiment i un "Fins l'any que ve!", una pròxima edició on tots els que hi anirem hi serem ben trobats i amb un record sempre present dels que no hi poden ser.

L'Associació de Caçadors de Viladamat ens van convidar al pica-pica i al detall que més tard es va donar als majors de setanta anys.

Fins a la pròxima primavera!



Dinar de germanor. El més jove de la colla, en Lluís Sala, a punt de fer-ne 70.

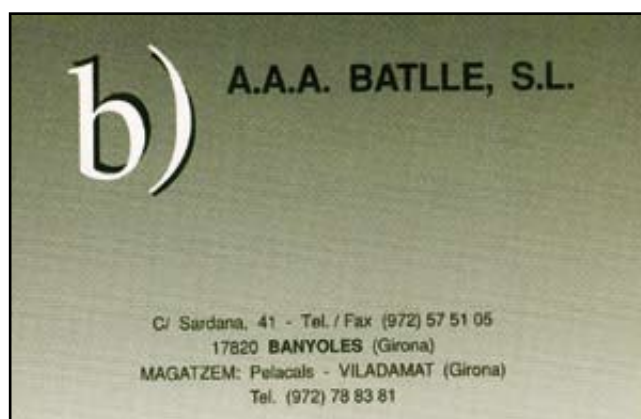
Activitats en imatges

El 9 de setembre de 2011, l'escriptora empordanesa Maria Mercè Roca va presentar a l'Ajuntament de Viladamat

el seu llibre "L'extraordinària història d'en Fum, el gat que un dia va volar".



Visita que ses Majestats els Reis d'Orient van fer al poble de Viladamat.



Concentració per l'escola en català, al mes de març de 2012



Al març també es va netejar la font Ermadà.



ALABAU CONSTRUCCIONS I MANTENIMENTS

PISCINES I RECS

Av. Riells, 28 - 17130 L'Escala (Girona)
Tel. 972 776 729 - Mòbil 670 042 607
www.alabau-piscines-recs.es - alabau@girona.com

LA GENT HO DIU ¡MOLT BON PA!

FLECA J. PRATS

FUNDADA L'ANY 1931

C/ De la Creu, 12
17137 Vilademà (Girona)

Tlf. 972.788497



Caminada Itineraris Saludables (març 2012)



Neteja de la font de Palauborrell al març passat.



La pista de Viladamat acollir la revetlla de Sant Joan el passat 23 de juny. Després de l'arribada de la flama i l'encesa de la foguera, els assistents van poder gaudir d'un petit refrigeri i tastar la coca de Viladamat.

Sant Joan a Viladamat

Veniu a celebrar la revetlla al local social.

Dijous 23 de juny a dos quarts de 9 del vespre,
arribada de la Flama i encesa de la foguera.

Tot seguit hi haurà refrigeri i coca de Viladamat.



Organitza  Ajuntament de Viladamat

Miquel Gasull i Batlle

Després que es deixés de fer el programa de Festa Major i, per tant, les entrevistes a la gent del poble, ara, amb l'aparició de la revista Terra de Lluerts, s'ha considerat oportú que l'entrevista feta a Miquel Gasull, tal com ell diu, l'avi Moma, el dia 22 d'abril de 2009, es reproduís en aquesta revista del nostre poble, ja que havia quedat pendent de publicació una vegada ja realitzada.

Quan i a on vau néixer?

Vaig néixer el 8 de febrer del 1928 a Viladamat.

Com es deien els vostres pares?

El pare es deia Josep Gasull Resta i la mare Rosa Batlle Arnay.

Quants germans éreu?

Érem nou: jo sóc el primer, després en Josep (+), la Maria, en Joaquim (+), en Lluís, la Lola, en Jordi, la Pilar i en Joan.

De què ve que us diguin de Can Moma?

Aquest motiu ve del meu besavi o rebesavi, en aquell temps quan hi havia una noia que es casava la gent deia "té una bona moma", que vol dir té molts diners, crec que ve d'això. La casa pairal era a Tor, ara ja no hi ha ningú de la família.

A quina escola vàreu anar?

Vaig anar a l'escola durant el temps de la guerra, anàvem a la casa nova d'en Bonay. Hi havia un mestre que ens ensenyava el català. Vam aprendre molt, es pot dir que gairebé tot el que sé ho sé del temps de la guerra. Acabada la guerra les coses canviaren, vingué un mestre amb el qual fèiem el que volíem.

Quant temps vàreu anar a l'escola?

Només el temps que no podia treballar, en arribar el meu pare del camp de concentració i, veient que jo ja sabia munyir bé les vaques, amb onze anys fets, ja vaig treballar. De fet, des dels deu anys ja munyia vaques, escorava corts... Vaig tenir la sort de créixer molt aviat, així que el meu pare als catorze anys ja em va enganxar a llaurar amb els cavalls. Per tant, només vaig anar a l'escola fins als onze anys. A partir d'allà anava a conferència els vespres amb el senyors Bober. Més tard anàvem a casa del senyor Joan Sallés.

A on vàreu fer el servei?

Vaig anar al servei el dia 20 de març de 1950, sóc de la quinta del 49, però portàvem un any de retard, hi vaig entrar amb vint-i-dos fets. Vam anar un sol dia a Montjuïc (Barcelona),



Miquel Gasull i Pilar Colomer.

allà hi havia el regiment d'artilleria de costes de Catalunya i des d'allà em van destinar a la bateria octava del regiment de Punta Falconera de Roses per fer la instrucció. Hi vaig estar vuit mesos i vuit mesos més a la Clota de l'Escala. Em van llicenciar el mes d'agost de l'any 1951.

De jove com passàveu les estones d'esbarjo?

Anava a fer una partida de dòmino al cafè, a l'estiu hi havia l'antiga cobla de l'Escala (que va plegar), que solien tocar sardanes a les dues platges, davant de l'hotel Empúries. A la tarda me n'hi anava, ballava sardanes i no em posava mai dins l'aigua i en acabar, cap a l'Escala, a un bar que es deia a Ca l'Enric i em menjava un plat de sépia per 15 o 16 "pelles", i era la festa que feia. A vegades feien ball a la Sala de Can Catoi i hi anava una estona.

Qui era la vostra colla d'amics?

Quan vam ser un xic més grans a la meua colla hi havia la Rosa de Can Jordi, la Neus, una de Can Màquines. De la meua edat hi havia la Gumersinda de Can Celler, la Quimeta Estany i la Nati, que té un dia menys que jo. De nois érem en Ferriol Font, en Met Palahí, en Josep Planas, en Salvador Colomer i un mosso de Cal Ferrer que era de Bellcaire i es deia Martí de Cal Petit.



D'esquerra a dreta: Josep M., Rosa, Narcís, Teresa, Lourdes i Joan, fills d'en Miquel Gasull i Pilar Colomer.

Amb qui us vau casar?

Amb la Pilar Colomer Colomer.

Com vau conèixer la vostra muller?

Una tia meva estava casada amb un oncle de la Pilar, tenien una vaqueria a Figueres i ens hi trobàvem per les fires. Jo ja havia acabat la mili, ella tenia una tia a Ridaura amb dos fills, el dia que es va casar un dels fills hi va anar el meu germà i quan es va casar l'altre hi vaig anar jo amb el cosí de Figueres. Aquest casament era un dissabte i l'endemà batejaven la filla gran del germà de la Pilar, els que eren a casament em van dir que no podia marxar, que m'havia de quedar per al bateig, i allà sí que la vaig conèixer. Fins aquí no va passar res, després vingueren altres coses.

Com anàveu a festejar?

Anava a festejar des de Castelló d'Empúries a Sant Privat d'en Bas.

Per què des de Castelló?

Perquè els meus germans, en Quim, en Lluís i jo –que en aquell moment tenia 25 anys– vam estar dotze anys de masovers al mas Llach de Monmajor, que pertanyia a Vilanova de la Muga, però que havíem d'anar a l'església de Castelló. Amb bicicleta anava a Figueres, la deixava al garatge de la Teisa i agafava la Teisa que em portava a Olot i d'Olot amb una altra bicicleta fins a Sant Privat (9 km) i allà deixava la bicicleta i calçant-me les espadenyes feia una hora de pujar muntanyes. Quan festejava amb la Pilar, el dia que no sortíem anàvem a passejar pel bosc i ens emportàvem la seva neboda que em deia: "Si toques la tieta, ho diré a la padrina."

Quan us vau casar?

Després de tres anys i escaig de festeig, em vaig casar amb vint-i-set anys, el dia 9 de març de 1955, a Sant Privat d'en

Vas, el poble de la Pilar. Vam anar a Cervera (Lleida), on hi havia el meu germà Jordi que estava estudiant amb els frares de Cor de Maria. Només hi vam estar dos dies perquè havíem de matar el porc a casa la Pilar. Vam anar a viure al Mas a Castelló, després de casat encara m'hi vaig estar deu anys. En total tenim sis fills: la Teresa, la Rosa, en Josep M., en Narcís, en Joan i la Lourdes.

Per què del Mas de Castelló vau venir aquí?

Érem tots a Viladamat, jo era el gran dels germans, per això vaig anar a aquell mas com a gairebé director, ja que era un mas de molta feina i havia d'ensenyar als altres germans. I vam tornar abans de néixer en Joan.

Té el seu mèrit pujar sis fills...

Déu n'hi do, ja vaig haver de pensar, ja, la gent del poble que em coneix ho sap. Vam començar amb quaranta vessanes de terra, quatre vaques i el 1968, en morir el meu pare, em vaig aventurar a comprar més bestiar perquè no podíem viure amb el que teníem i ens en vam sortir.

Quants néts teniu?

Tenim onze néts. Fills de la Teresa, l'Aida i l'Adrià; el fill de la Rosa es diu Eudald. En Josep M. té dos fills: en Marc i l'Arnau. En Narcís és pare de la Clara i l'Emma. En Joan té en Guillem i en Martí, i la Lourdes és la mare de la Laia i en Joel.

Quin paper ha tingut i té la Pilar a la vostra família?

Tot, amb la feina de la casa, amb els fills, és la que els va cuidar i educar perquè jo sortia a fora a treballar. Ella va ser la que ho portava tot. Si li hagués de donar una puntuació li donaria un deu. La Pilar ha sigut, i és, l'ànima de la casa, ha hagut de treballar molt. Quan jo vaig haver d'anar a treballar a Girona, a l'Escala, o fent la recollida de la llet... jo marxava i ella, a més, acabava d'arreglar el bestiar (porcs, vaques...), mirava que els fills a l'hora d'anar a escola estiguessin néts i a punt...

Quines aficions heu tingut durant la vostra vida?

Als setze o disset anys em fonia quan veia la gent més gran que ballava sardanes, em mirava molt la gent que sabia ballar-les. M'havia fixat molt amb en Miquel Planes, el pare d'en Santi. Quan ja vaig saber-ne una mica, qui em va ajudar molt va ser en Sebastià Salellas, el cunyat de la Lúcia Bou. Una vegada per la festa de l'Escala li vaig dir que si me n'ensenyava li pagava totes les despeses de la festa. I dit i fet, vam anar-hi quatre dies, vam ballar vuitanta-vuit sardanes i a partir d'aquí vaig anar sol.

A partir dels anys vuitanta, em va sortir per mitjà d'amics la bicicleta. Des que vaig jubilar-me als seixanta-dos anys m'he divertit molt, hem tingut diades que amb aquesta colla ens ho hem passat molt bé. En principi només sortíem els diumenges, però després alguns jubilats vam fundar la colla dels dimecres. Havíem arribat a fer 100, 120 i 130 km.

Quant temps vas ser monitor de sardanes?

Bastants anys, no ho recordo exactament. Vaig ser membre de la primera junta que hi va haver de les trobades infantils. En un dinar a Bescanó en què érem més de cinc-cents, el senyor Soy ens va donar un guardó a tots els que havíem format part de la primera junta.

Un any per les sardanes de la festa de l'Armentera, on toca la Principal de la Bisbal, ells en comptes de fer la repetició de l'última sardana tocada van fer una tirada de curts i de llargs de la Santa Espina. En aquells temps encara no es podia tocar, a la plaça de l'Armentera hi va haver un gran picament de mans, els músics aixecats drets i a mi em vingueren les llàgrimes als ulls, em va entrar un no-sé-què, va ser molt bonic, és irreplicable.

Quants oficis heu tingut?

Jo he treballat, com aquell qui diu, sempre al camp. Quan el meu pare es va morir em va deixar molts deutes i em vaig veure obligat a fer la recollida de llet per a la fàbrica de Castelló d'Empúries. Un hivern vaig tenir molta mala sort perquè de vuit vaques en vaig perdre la meitat i uns paletes de l'Escala que venien a buscar llet a casa em van dir que anés amb ells a treballar que guanyaria més. I així ho vaig fer, guanyava més allà net que a casa brut, vaig treballar-hi tres anys. Vaig haver de plegar de manobre quan va venir una mica de crisi i llavors vaig agafar la recollida d'escombraries dels carrers de Viladamat.

L'any 1983, amb cinquanta-cinc anys fets, em va sortir per treballar en un magatzem del Pont Major de Girona. Era un magatzem de gres i rajoles, hi preparava comandes, descarregava camions, ordenava el material... Vaig treballar-hi molt bé durant set anys i em vaig jubilar després de dos anys d'atur, als seixanta-dos anys.

Quins canvis heu viscut al camp?

Quan jo vaig començar hi havia el carro, l'arada, el parell d'animals, el rascle, el roleu i sembrar amb la mà i un cabàs. Després van començar a venir les sembradores, algun tractor i hem anat evolucionant fins ara que els pagesos ja no fan res amb les mans. Ara han vingut les bales, primer les petites i després les grosses, el tractor, el carregador de bales, les pales i els pagesos ara tenen molts diners empleats,

«Vam començar amb quaranta vessanes de terra, quatre vaques i el 1968, en morir el meu pare, em vaig aventurar a comprar més bestiar perquè no podíem viure amb el que teníem i ens en vam sortir.»

però no fan esforços físicament, van a cavall de la màquina i fan moltes hores, però no fan cap esforç, val més així.

Quins canvis heu viscut en la manera de viure en un poble?

Quan estava al mas de Castelló no hi havia llum i n'hi vam posar, també vam fer un pou i una canonada que portava l'aigua fins al mas. Abans la gent era més social, anaves al cafè i era ple, ara hi vas i n'hi ha quatre. Quan va venir la televisió ho va desgavellar tot. Quedaves al cafè amb la colla, feies la partida... sobretot jo, que mentre els meus fills eren petits i estaven a casa podia sortir els dissabtes a fer-la. La vida del poble és molt diferent d'abans, la gent està per la feina i es queda a casa.

Què heu fet des que sou jubilat?

Treballo a l'hort i vaig amb bicicleta. Una distracció que tinc és també anar a esmorzar el dia que anem amb bicicleta. M'agrada anar a escoltar sardanes, sobretot si hi ha una bona cobla. No m'agraden les excursions perquè les trobo molt pesades, en canvi a la meua dona sí. En les excursions hi ha moltes hores d'autobús i arribes a casa rebentat de cotxe. Ara amb prou feines vaig al cafè, a casa hi estic molt bé, cap problema per estar a casa. Passo molts diumenges sense sortir fora de casa o, si vaig amb bicicleta i surto a esmorzar, a la tarda no vaig enlloc.

A causa de l'actual estat de salut d'en Miquel, les seves aficions s'han vist, lògicament, alterades i reduïdes. Recordem que aquesta entrevista es va fer l'abril de 2009.

La vida és un do, però també és un projecte. Viure la vida és viure l'ara, és assaborir amb la màxima intensitat cada ara que se'ns brinda i és legítim esperar que el nostre esforç no haurà estat en va. Tal com m'ha dit en Miquel: "Valen més uns anys plens de vida que una vida plena d'anys".

Per molts anys Miquel, que puguis continuar posant vida, com dius tu, a la resta dels teus anys.

JOSEFINA CALS I PUIGNAU



Jordi Barretina Ginesta

En Jordi Barretina va néixer a Viladamat fa 35 anys. La seva feina com a investigador i científic el va dur fins als Estats Units ara fa uns set anys. Actualment treballa a l'Institut de Recerca Biomèdica de Novartis, a Boston, i els seus estudis genètics se centren principalment a millorar l'eficàcia dels fàrmacs i dels tractaments mèdics en la constant lluita contra el càncer.

Què heu estudiat?

Després d'estudiar un primer cicle de Química a la Universitat de Girona, vaig fer el segon cicle de Bioquímica a la Universitat Autònoma de Barcelona, a Bellaterra.

Un cop llicenciat, quina va ser la vostra primera feina?

Un cop llicenciat, vaig començar un Doctorat en Bioquímica i Biologia Molecular a la Fundació IrsiCaixa (l'Institut de Recerca de la Sida de "la Caixa"), que es troba a l'Hospital Universitari Germans Trias i Pujol i està vinculada a la Universitat Autònoma de Barcelona.

Quant temps fa que viviu als Estats Units?

Ja fa més de set anys (vaig marxar l'abril del 2005).

Per quin motiu vàreu decidir provar sort allà?

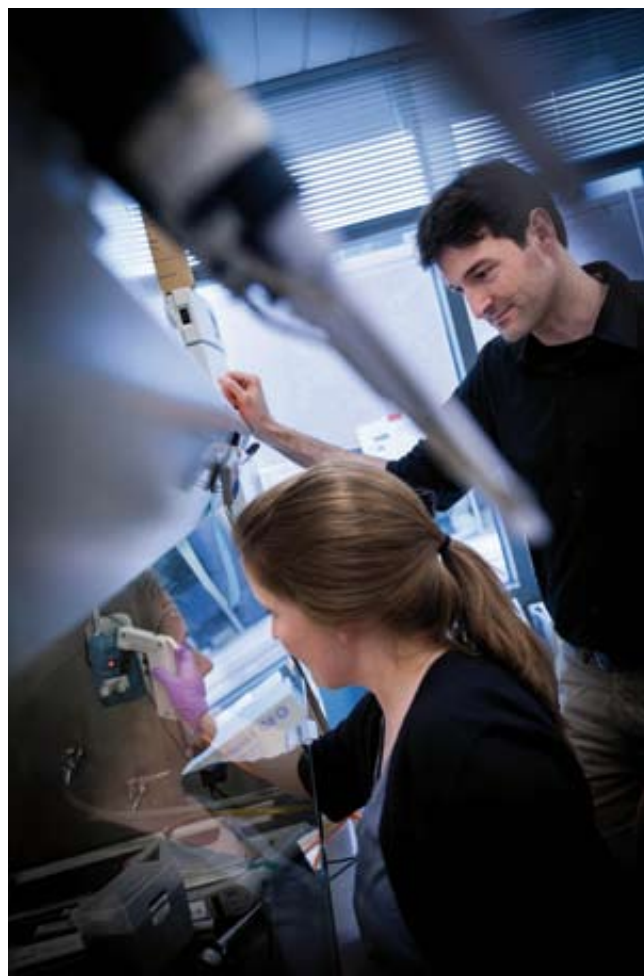
Un cop obtingut el Doctorat, en recerca és molt habitual fer una estada post doctoral a l'estranger, per completar la formació, aprendre a investigar de manera independent i, per què no dir-ho, millorar l'anglès. Boston és una de les meques de la recerca biomèdica a nivell mundial i, a més, posats a viure a Estats Units, és una de les ciutats que està més a prop de casa.

Va ser difícil establir-vos a Boston?

La veritat és que es tracta d'una ciutat molt agradable, relativament petita (salvant les distàncies, si Nova York fos Barcelona, Boston seria l'equivalent de Girona) i molt més semblant a Europa que moltes altres ciutats dels Estats Units (de fet, està a Nova Anglaterra). Tot això va fer que establir-se a Boston fos més fàcil que no fer-ho en una altra ciutat dels Estats Units. A més, la comunitat internacional és molt nombrosa (i, sí, també hi ha molts catalans).

On vàreu treballar fins arribar a l'Institut de Recerca Biomèdica de Novartis?

Durant la meua etapa post doctoral vaig treballar al Dana-Farber Cancer Institute, un hospital de càncer que porta el nom del "pare" de la quimioteràpia moderna, en Sidney Farber, i que està afiliat a la Harvard Medical School. Des-



En Jordi Barretina treballant al laboratori.

prés em van oferir feina com a científic al Broad Institute, un dels centres on es va seqüenciar el genoma humà, afiliat al Massachusetts Institute of Technology (MIT) i a la Universitat de Harvard.

Què vàreu haver de fer per tal que acceptessin la vostra incorporació?

Al Broad Institute em van contractar per dirigir un projecte de recerca en col·laboració amb Novartis. Després de la feina feta, i un cop acabada la primera fase de la col·laboració, em van oferir incorporar-me als *Novartis Institutes of Biomedical Research*.

Recentment heu publicat a la revista científica Nature "l'enciclopèdia del càncer", podeu fer cinc cèntims d'aquest projecte?

Es tracta d'una col·lecció de cèl·lules que s'utilitzen per estudiar el càncer al laboratori caracteritzades a nivell de les seves alteracions genètiques i la resposta a diferents fàrmacs. Un cop generada aquesta informació, es va utilitzar per predir quins tractaments són més eficaços basant-se en la presència o absència de certes alteracions genètiques.

Què permetrà a la ciència aquesta catalogació del miiler de cèl·lules cancerígenes?

El catàleg que hem creat no només servirà per estudiar el càncer de manera més precisa al laboratori, sinó que, a la llarga, ajudarà a dissenyar tractaments més "personalitzats" partint de les característiques genètiques dels pacients. S'espera que això comporti un increment en l'eficàcia dels tractaments.

Podem ser positius pel que fa a la troballa de nous fàrmacs contra el càncer?

Tot i que està clar que encara queda molta feina per fer, la veritat és que s'ha avançat molt en els últims anys, sobretot arran de la publicació de la seqüència del genoma humà. Ara mateix hi ha un gran nombre de fàrmacs en desenvolupament, molts dels quals estan basats en el coneixement de quins gens es troben alterats en els tumors.

«Vaig escollir Boston perquè és una de les meques de la recerca biomèdica a nivell mundial.»

Quins són els darrers avenços en teràpies adreçades al càncer?

Cada vegada més es tendeix a desenvolupar el que s'anomenen "teràpies dirigides", fàrmacs dirigits específicament a dianes terapèutiques que corresponen a alteracions genètiques en els tumors. S'espera que aquest tipus de teràpies siguin més efectives, i menys tòxiques, que la quimioteràpia convencional.

Després d'aquest descobriment, quin serà el pas següent?

La informació que hem generat es podrà utilitzar per dissenyar assajos clínics on es proven medicaments segons les característiques genètiques dels pacients. S'hauria d'aplicar un tractament o un altre en funció de la probabilitat de resposta al mateix.

Podeu destacar algun altre estudi que hàgiu dut a terme?

Durant alguns anys m'he dedicat a l'estudi de les alteracions genètiques que es donen en diferents tipus de càncer (estudis del genoma del càncer), amb la idea de descobrir noves dianes terapèutiques per al desenvolupament de fàrmacs.



Durant un viatge per motius de feina a Oslo.



De visita al Grand Canyon del Colorado (EUA).

Què us agrada més de la vostra feina?

Pensar que, encara que sigui en petita mesura, puc contribuir a millorar el tractament d'una malaltia tan greu com és el càncer.

Quin projecte teniu actualment entre mans?

Ara mateix estic buscant alteracions genètiques en mostres de pacients que ens serveixin de marcadors per tractar-los amb fàrmacs específics. Entre d'altres coses, segueixo participant en la direcció de la segona fase del projecte de l'enciclopèdia del càncer.

Manteniu alguna col·laboració amb altres investigadors empordanesos, catalans o espanyols?

Durant els últims anys he participat en diverses col·laboracions amb investigadors d'alguns hospitals de Catalunya, entre els quals hi ha l'Hospital Universitari de la Vall d'Hebron i l'Hospital Clínic.

Hi ha algun tema en especial que us agradaria estudiar o investigar en el futur?

Malauradament l'estudi del càncer és prou complex com perquè encara quedin molts aspectes en què treballar. Un aspecte en el qual m'agradaria incidir és la prevenció de la malaltia. Qualsevol millora en aquest aspecte seria un gran avenç en la lluita contra aquest mal.

Què és el que trobeu més a faltar de Viladamat?

Moltes coses, però en especial passar temps amb la família i gaudir de la tranquil·litat d'un entorn com el nostre.

«Recentment vam descobrir "l'enciclopèdia del càncer", una informació molt important que permetrà estudiar el càncer de manera més precisa al laboratori i, a llarg termini, ajudarà a dissenyar tractaments més concrets en funció a les característiques genètiques de cada pacient.»

Visiteu el poble amb freqüència?

Tan sovint com puc. A part de les visites per Nadal i per vacances, quan vinc a Europa per assistir a un congrés o donar una conferència procuro escapar-me a veure la família i els amics.

Us agradaria establir-vos al poble en un futur o, per contra, aquesta idea no forma part dels vostres plans?

Tornar a casa sempre ha estat la nostra idea i esperem poder-la dur a terme en un futur no molt llunyà.

Què opineu sobre la creació de la revista "Terra de lluers" de Viladamat?

Trobo que és una iniciativa molt positiva i amb la qual estic molt content de poder participar-hi.

CRISTINA GALLEGÓ I
CARLES B. GORBS

El nostre patrimoni: la vil·la romana de Tolegassos (Viladamat)

A menys d'un quilòmetre al sud del poble, ara mig amagada per matolls i herbes que han proliferat des que es va descurar la seva conservació, la vil·la romana de Tolegassos segurament decebrà al visitant que esperi veure-hi grans restes arquitectòniques o unes ruïnes com les que podrà trobar en els grans jaciments de la comarca. Les parets són modestes, senzilles i no s'aixequen un pam del terra.

Però és una de les més ben conegudes de la zona, l'única excavada per complet en el territori immediat a la ciutat d'Empúries i possiblement una de les que major informació ha aportat per conèixer el procés de romanització i el model d'explotació rural d'època romana al nord-est de Catalunya. Amb uns orígens al segle II aC, segurament amb precedents indígenes una mica més antics, va patir tots els canvis i modificacions lògics i habituals en una casa que va estar en activitat almenys durant cinc segles, o potser una mica més, fins que fou abandonada cap a l'últim terç del segle III de la nostra era.

Els orígens de la vil·la encara són una mica incerts. Aparentment, el primer assentament de Tolegassos semblaria correspondre a un establiment de tipus indígena de la segona meitat o del darrer terç del segle II aC. Mentre no hi hagi noves evidències, les sitges excavades a la part central de l'edifici romà posterior són característiques d'època ibèrica i sembla que aquest establiment estaria format per una modesta casa de pagès amb sitges destinades a desar la collita.

Aquesta primera etapa s'acabà cap al canvi d'era, amb la fundació de l'anomenada vil·la augustal, que serà el precedent immediat a la vil·la alt-imperial que ara veiem a la finca. Era un edifici petit, però construït a la manera itàlica, que va durar poc, ja que ben aviat fou remodelat i integrat a la casa edificada de nova planta en època de Claudi. Aquell edifici es va construir a la banda nord del jaciment, possiblement dins del primer decenni del segle I. Disposava de dos pous, cada un situat a un extrem i altre de la façana de migdia i sembla que tenia un petit pati interior, com una mena d'atri de mides reduïdes, amb un *impluvium* al centre. D'aquesta vil·la tan sols se n'han conservat alguns murs de fonamentació de l'ala est, els dos pous i el dipòsit inferior de l'*impluvium*. Alguns elements arquitectònics que assenyalen un cert luxe van aparèixer sota els fonaments dels edificis posteriors: una considerable quantitat de revestiments de mur decorats amb pintures i diversos fragments de plaques de marbre d'un paviment desmuntat.

Aquesta primera vil·la construïda adoptant plenament el model itàlic fou, en definitiva, l'embrió que més endavant

donaria lloc al nucli definitiu de l'explotació de mitjan segle I. Les seves dimensions, molt reduïdes, deurien ser suficients per acollir una unitat familiar.

A partir d'aquest moment, ben aviat es va reestructurar tot el conjunt i es va construir la vil·la que, amb ben poques modificacions, va perdurar fins a les darreries del segle III, amb una reocupació de poca durada situada cap a la segona meitat del segle IV. L'evolució arquitectònica i estructural de



Vista aèria de la vil·la.

la casa alt-imperial, la que actualment és més visible si es visita el jaciment, s'ha dividit en tres etapes principals, tot i que sembla força clar que entremig s'hi van anar fent obres i petites remodelacions que costa detectar i que no queden prou ben reflectides a les restes conservades.

La fase 1 de la vil·la principal correspon al gran complex construït *ex novo* cap a mitjan del segle I. S'han posat al descobert dos edificis que ocupen la meitat sud del jaciment envoltant un pati central, i un segon pati utilitzat com a magatzem de grans contenidors sense cobrir. Sembla que la construcció dels edificis d'aquesta fase es va iniciar entorn els anys 40/50, colgant un dels pous de la vil·la augusta i construint un porticat al seu davant, reaprofitant, per tant, part de la casa existent. Però al mateix temps es van construir altres edificis més grans. Un era de caràcter residencial a la banda sud-oest, però sense massa luxes i possiblement destinat a acollir els treballadors agrícoles. L'altre, a l'extrem sud-est, més aviat es destinava a magatzem i altres dependències agrícoles. Al mateix temps, s'estableixen i es defineixen els límits d'un magatzem de grans contenidors (*dolia*) amb capacitat per a uns cent vint-i-cinc recipients arreglats dins un pati descobert.

La segona fase és una petita ampliació dels edificis de la fase 1 feta al cap de pocs anys i es data, amb força dificultats, a cavall entre els segles I i II. L'ampliació per la banda sud dels primers edificis no va suposar, aparentment, cap canvi en l'estructura interna de la vil·la, únicament una millora i engrandiment.

La fase 3 és el gran canvi, la gran reestructuració de la vil·la, potser producte de transformacions internes en la seva base econòmica com a conseqüència, probablement, de les variacions esdevingudes en el territori, a Empúries i en el món romà en general a partir del darrer quart del segle II o, com a màxim, a començaments del segle següent.

La tercera etapa del conjunt s'inicia en aquest moment de transició i comporta l'obliteració de l'altre pou de la vil·la que encara es trobava en ús, la construcció de noves habita-



Conjunt de ceràmica de cuina del segle II dC.

cions a la banda sud-est, trencant l'estructura simètrica del conjunt, i la degradació, transformació i parcial destrucció del principal edifici de la primera fase. Possiblement durant aquesta època també es va abandonar el pati o magatzem de *dolia* que constituïa una part important de l'estructura del complex inicial, substituint-se per un altre de poca entitat i de menor cabuda. La fi de la fase 3 i l'abandonament de la vil·la cal situar-la a la segona meitat del s. III.

A mitjan segle IV, potser setanta anys després d'haver-se abandonat la vil·la i quan la major part d'ella estava en ruïnes, es va produir una reocupació parcial i de curta durada de part de les seves restes, segurament lligada a una activitat ramadera, amb una petita cabana i, potser, un corral per al bestiar. Va durar pocs anys; potser només alguns mesos.

El gran mèrit de Tolegassos, allò que el converteix en un jaciment especialment interessant i significatiu (malgrat la modèstia de les restes visibles), és el fet que permet resseguir i conèixer les grans línies –i els petits detalls– de la romanització al rerepaís emporità i, per extensió, a les comarques gironines; la transformació i el pas d'una societat indígena a un poblament que adopta models de tipus itàlic. En definitiva, il·lustra l'evolució del camp a casa nostra des del segle II aC fins al segle IV de la nostra era. Quasi sis segles d'història resumits en poc més 3.000 m² de restes i fonaments de murs mal conservats.

JOSEP CASAS

L'escola petita és una gran escola

L'escola Puig Segalar és una escola de les tres "P": petita, pública i de poble. Volem aprofitar que surt aquesta revista de Viladamat per donar a conèixer la nostra escola a totes les persones del poble i anar una mica més enllà de la comunitat educativa.

La primera cosa que volem dir és que ens creiem el que hem posat al títol de l'article. I ho és perquè ofereix un model d'educació exemplar: oberta a l'entorn, en un ambient familiar, ben equipada tecnològicament, amb una AMPA que treballa molt per l'escola i que dinamitza una part de la vida del poble (castanyada popular, quina, Sant Jordi, arrossada...), amb un Ajuntament que valora i cuida la seva escola (la qual cosa significa que vetlla pels futurs veïns del poble), arrelada al territori, amb uns mestres implicats en el projecte...

El seu model educatiu fomenta el respecte a la tolerància i la solidaritat amb un ensenyament individualitzat i una atenció a la diversitat. L'autonomia personal i la interacció entre nens i nenes de diferents edats en una mateixa aula són també eixos bàsics de la nostra escola, com també una metodologia que potencia la responsabilitat, els hàbits de treball (plans de treball, projectes, desdoblament de grups, assemblees, treball individual o cooperatiu) i una globalització dels continguts curriculars i la seva adequació plena a l'entorn i la realitat més propers. Amb una flexibilitat i una manera de treballar lliure dins una organització general més pautaada: flexibilitat d'horaris, de recursos, de materials, de currículum, d'agrupaments, d'espais, d'activitats.

L'escola Puig Segalar acull actualment quaranta-cinc alumnes repartits en tres aules: la d'Infantil, amb els cursos de P3, P4 i P5 i les dues de Primària, una amb alumnes de 1r, 2n i 3r i l'altra amb alumnes de 4t, 5è i 6è. L'escola té quatre mestres, la Núria Port i la Sandra Garcia a l'aula d'Infantil i la Irene Vila i en Miquel Payaró (que n'és el director des de fa dotze anys) a Primària. Tots ells són mestres definitius a l'escola i hi porten exercint força cursos.



Forma part de la ZER Tramuntana (Zona Escolar Rural), juntament amb les escoles de Ventalló i Els Valentins de Vilamacolum, amb les quals comparteix el projecte educatiu, claustre de mestres i moltes activitats conjunes: castanyada, trobada de Nadal, trobada de fi de curs, excursions, colònies, les trobades de corals a Girona i en el Cantània, activitats conjunes del Pla Català d'Esport a l'Escola, projectes com el cinema i les emocions, el treball sobre Gaudí... D'altra banda l'escola Puig Segalar disposa d'iniciatives pròpies, com la coneixença de l'entorn i la participació i/o dinamització de les activitats del poble a través de l'AMPA. Igualment, i potenciat també des de l'Ajuntament, des de fa tres cursos es va poder obrir una biblioteca que en horari de tarda és oberta al servei de tot el poble, amb connexió a Internet. Ofereix també servei de menjador, per mitjà d'un càtering petit i familiar que possibilita una qualitat excel·lent. Els alumnes dinen en el menjador i s'aprofita aquest temps com una activitat educativa més, mitjançant la monitora, la Carme. Aquest servei és possible gràcies a la gestió de l'AMPA.

En definitiva, creiem que és una escola privilegiada en la qual destaca el to tranquil que s'hi viu i que cal vetllar perquè pugui seguir essent un model de manera de viure i aprendre d'una manera senzilla, fàcil i agradable. L'escola de poble ja no és una escola de pocs recursos i aïllada, sinó una escola dinàmica, flexible, heterogènia i de qualitat.

MESTRES DE L'ESCOLA PUIG SEGALAR



AMPA Escola Puig Segalar

Bona Festa Major a tots els viladamatencs/ques!

Des de l'AMPA us volem fer partícips del que som i del que fem en pro dels nostres infants i del nostre poble.

Aquest nou curs, des de l'AMPA de l'escola Puig Segalar de Viladamat, continuem la nostra tasca d'enriquir les relacions entre els pares, els fills, l'escola i el poble en general. Això ho mirem de fer organitzant una sèrie d'activitats que responen a uns interessos i unes tradicions que són de tots i hem de mirar de perpetuar.

Les activitats que organitzem són:

» LA CASTANYADA

A finals d'octubre coem, mengem, venem i repartim castanyes entre l'alumnat. Sienguany coincideix amb la Fira de la mel, el vi i l'oli, comptem com l'any passat, de fer-hi parada.

» QUINA DE NADAL

Les tres associacions del poble –AMPA, Santfeliu i Futbol– treballem conjuntament per organitzar la ja famosa quina de Viladamat. A partir de l'octubre començarem a preparar-ho i per tenir-ho ben lligat i poder repartir milers de premis!

» CAGATIÓ

A primera hora de la tarda del 24 de desembre, als baixos de l'Ajuntament, fem cagar el tió, gaudim de les nades preparades des de l'extraescolar i fem una xocolatada.

» ARROSSADA

A finals de març preparam l'arrossada popular a l'esplanada del Castell de Sant Feliu.

» SANT JORDI

El 23 d'abril preparam la parada flors, roses i llibres al davant de l'escola.

» ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

A proposta o petició de les famílies de l'AMPA, organitzem diverses activitats en horaris de migdia i tarda, per tal de donar als més petits l'oportunitat d'ampliar experiències i coneixements en camps diversos.

Per a aquest nou curs 2012-2013, hi ha una sèrie de propostes d'activitats diverses per a tots:

» Preparar els pares una obra de teatre i/o alguns gags curts. L'objectiu és, d'una banda, passar-s'ho bé i, per l'altra, donar una sorpresa a l'alumnat a la Festa de finals de curs.

» Organitzar una marxa-cursa popular.

» Pintar les parets interiors del pati.

» Coordinar i dur a terme una festa per a la mainada.

» Dur a terme una col·laboració en un projecte solidari. Realitzar activitats per recaptar fons dedicats a algun projecte solidari d'alguna ONG, i transmetre aquests valors als nostres fills.

Esperem veure'ns ben aviat!!



ODONTOLOGIA GENERAL

ENDODÒNCIA - ORTODÒNCIA
ODONTOPEDIATRIA - PRÒTESIS

Dilluns de 10 a 13 h
Dimecres de 10 a 13 h i de 16 a 20 h
Dijous hores convingudes
Dissabtes de 10 a 13 h

Plaça Catalunya, 15 B · 17472 L'ARMENTERA
Tel. 972 520 829 · Mòbil 639 287 143



El parc eòlic i les seves conseqüències

La Generalitat autoritza a implantar deu aerogeneradors

Recentment, després de publicar-se en el DOGC la Declaració d'Impacte Ambiental (núm. 6132 del 21.5.2012) del projecte del parc eòlic a la serra de Ventalló, Viladamat, Albons, la Tallada i Bellcaire, s'ha publicat (també en el DOGC del 09/07/2012) l'atorgament d'autorització administrativa per a la instal·lació del parc eòlic de Ventalló a favor de l'empresa Enel Green Power España SL. En aquest sentit, s'autoritza a implantar deu aerogeneradors a la Serra de Ventalló i Muntanya de Sant Grau de 2.000Kw de potència nominal cadascun.



Simulació de la serra de Ventalló amb els aerogeneradors ja instal·lats. ST-EP

Davant aquesta autorització, des de Salvem el Terraprim, a més d'interposar un recurs d'alçada contra aquesta resolució, volem manifestar que, malgrat la diverses al·legacions i opinions contràries al projecte portades a terme per diversos col·lectius, institucions i particulars, la Generalitat de Catalunya continua permetent que les tramitacions continuïn sense tenir en compte el territori, ni les institucions que el representen.

Així, continuem creient que la construcció d'aquest parc eòlic no és viable i que no s'han tingut en compte les al·legacions presentades, molt especialment, entre d'altres, la de la *Ley de Montes* i les mesures del vent, com també la filosofia global de totes elles.



Marxa al Puig Segalar el 15 de juny de 2008. Foto: ST

Segons l'estudi, l'estimació de producció d'energia elèctrica es basa en dades de vent escasses i de dues estacions situades més al nord i a més alçada

Donada l'actual conjuntura social i econòmica que estem patint, el model de parc eòlic en una carena per tal de transportar l'energia, amb les pèrdues que té per al transport i sense unes dades de vent ben estudiades, és un model completament obsolet i, per tant, amb la crisi que estem vivint, caldria apostar per models més sostenibles i descentralitzats que poguessin donar energia als pobles del voltant.

Tal com comentem des de fa anys, segons entenem, els valors naturals i culturals del Puig Segalar i la Muntanya Gran de Ventalló, i dels seus entorns propers, en desconsellen la seva destrucció i la seva transformació en terrenys de producció energètica. I aquesta opinió ja no només és de les plataformes en defensa del territori de la comarca i molts veïns i veïnes de la zona que rebutgen aquesta destrucció, sinó que també, tal com es van manifestar en el

seu dia, són les mateixes administracions, i concretament el Consell Comarcal de l'Alt Empordà, amb el suport majoritari del Consell d'Alcaldes de la comarca, que també s'hi van oposar.

Així doncs, considerem que, implantar les energies renovables amb models de no renovables, sense buscar nous models que afavoreixin el territori, el que es fa és empobrir-lo i perjudicar-lo.

Segons la legislació actual (Ley de Montes), els terrenys forestals incendiats s'han de mantenir en la situació de sòl rural i han de ser destinats a l'ús forestal com a mínim durant trenta anys



Obra pintada i cedida per Ramon Pujolboira.

Evitem un atemptat al cor de l'Empordà

Salvem el Terraprim va néixer a principis de l'any 2008 per oposar-se a la construcció del parc eòlic i de la seva línia d'evacuació als termes municipals de Ventalló, Viladamat, Albons, la Tallada i Bellcaire.

Cal recordar que aquest projecte significaria la construcció d'un parc eòlic sobre la carena de la serra de Ventalló a Tor, amb la instal·lació de deu molins aerogeneradors d'uns 120 metres d'alçada total i 90 metres de diàmetre de pales, i crearia, entre d'altres aspectes, un important impacte estètic, visual i paisatgístic sobre un dels pocs punts de gran valor natural, connectiu, social i històric com és el d'aquesta serra. En el seu conjunt, aquest parc eòlic tindria un factor de visualització de gran dimensió, ja que podria ser fàcilment identificat des de diversos punts de la geografia, atès que és la primera serra paral·lela al mar i una de les poques de les planes de l'Empordà.

Els parcs eòlics –als quals no ens hi oposem– han d'estar concebuts en zones més degradades. Entenem que el parc eòlic comportaria, entre d'altres, la construcció dels nous vials d'accés i destruiria camins i marges de pedra seca, patrimoni important del paisatge humà de l'arquitectura rural tradicional. La Muntanya Gran de Ventalló i Palauborrell és un significatiu jaciment arqueològic indiketa, igualment que el cim del Puig Segalar i el conjunt patrimonial de Sant Feliu de la Garriga, perjudicats també pel nou vial que, molt possiblement, destruiria el conjunt eremític paleocristià de la font de l'Ermedàs.

A més, el parc, en la seva totalitat, perjudicarà greument l'avifauna –tant la que nidifica com la que està de pas– en crear un efecte barrera contra les aus migratòries que estan de camí dels Aiguamolls de l'Empordà, la segona zona humida de Catalunya. Segons el mateix estudi realitzat al seu dia per ENDESA, es reconeix un total de noranta-tres espècies d'aus nidificants, a més de les aus migratòries, i també unes quaranta-sis espècies de mamífers.

Per a tot això, continuem demanant la total oposició al Parc, per la incompatibilitat amb la seva normativa urbanística, amb la del Pla Director de l'Empordà, amb la *Ley de Montes*, etc. i, sobretot i més important, per preservar la qualitat de vida dels seus habitants i de les generacions futures.

PLATAFORMA SALVEM EL TERRAPRIM

<http://salvemelterrapium.blogspot.com>

salvemelterrapium@gmail.com

Futura Colla de l'Espardenya de Viladamat

Sota el nom de "futura colla de l'espardenyia de Viladamat", un grup d'amics, obert a tothom, s'ha anat trobant de tant en tant per fer diferents sortides, passejades, cims... Algunes han estat per camins a prop de Viladamat i en altres s'ha anat més lluny, algunes de més curtes i d'altres de més llargues, algunes de poca dificultat i d'altres d'alta muntanya.

Aquest grup va sorgir entre una colla d'amics després d'una caminada al Puig Segalar, i d'això ja en fa un temps. La finalitat, en un principi, és promoure i organitzar diferents sortides, i així s'ha anat fent.



Recordant algunes de les sortides que s'ha fet, segurament una de les més difícils i de més èxit va ser el cim del Puigmal. Des de llavors n'hi ha hagut moltes altres, abans i després, com per exemple el Taga, Roca Colom, Gra de Fajol, Bastiments, Puigsacalm, pujada de Queralbs a Núria, Santa Magdalena, la Via Romana de Capsacosta, Sant Aniol d'Aguja, el Montgrí, Puig d'Arques, etc. I algunes les hem repetides i tot. I també moltes per Viladamat i voltants, i per descomptat el Puig Segalar.

En volem preparar més, i segurament alguna de diferent, com podrien ser camins de ronda pel litoral, Cala Ferriola, Sant Pere de Roda, i d'altres de més valentes com Montserrat, el Canigó, la Travessa de Vall Ter a Núria, etc.

Ara, aquest estiu, com d'altres, tenim les caminades a la fresca. Són els divendres al vespre de juliol i agost, pels voltants de Viladamat. Són sortides d'entre 8 i 10 quilòmetres i, per acabar, qui vulgui, es pot afegir a un bon sopar a la fresca. Es queda a la Plaça de la Vila a dos quarts de nou del vespre.

Tots els DIVENDRES al VESPRE
a les 20h30' sortida de la Plaça de la Vila

CAMINADES A LA FRESCA PER VILADAMAT

DIES: 6,13,20 DE JULIOL I 3,10,17,24 I 31 D'AGOST

A l'arribada, qui vulgui pot apuntar-se a sopar SOPAR A LA FRESCA A CAN CATOI

Preu 8 € (cal encarregar per tenir lloc)

FUTURA COLLA DE L'ESPARDENYA DE VILADAMAT



Cartell de les caminades a la fresca per Viladamat





El que ens agradaria és fer un pas més endavant i que aquest grup també fos capaç d'organitzar, preparar i tirar endavant qualsevol activitat esportiva o cultural que es volgués fer per a la gent de Viladamat.



Us animem a tots els qui vulgueu acompanyar-nos a fer alguna sortida. També us animem a fer-nos arribar propostes i idees noves al nostre correu:

futuracollaespardenyaviladamat@gmail.com

O també en les mateixes sortides que anem fent. A nosaltres ens queda pendent posar un nom al grup i anar preparant aquestes sortides o el que calgui.



La cacera a Viladamat

La Societat de Caçadors Albons-Viladamat va nèixer oficialment l'any 1992. Concretament el dia 8 d'octubre de 1992 es va fer la inscripció en el registre d'entitats esportives de la Secretaria General de l'Esport de la Generalitat de Catalunya, i es va redactar, alhora, un reglament intern vàlid per a totes les persones integrants de la societat.

Aquesta societat uneix els municipis d'Albons i Viladamat perquè tots dos formen part del mateix número de vedat, el 10.034.

La junta directiva actual, pel que fa als membres de Viladamat, està formada per José Antonio Acuña (president), Jordi Terradellas (secretari), Antoni Colomer (vocal), José Luis Díaz (vocal), Albert Casellas (vocal) i Manuel Díaz (vocal).

Cada junta local (Albons i Viladamat) s'administra independentment i dona els seus passis. En l'actualitat cada junta local compta amb uns quaranta socis, uns vint per junta.

La temporada, pel que fa a les espècies cinegètiques de cacera menor en general, per a aquest any 2012, està compresa entre el 2n diumenge d'octubre (dia 14) i el 1r diumenge de febrer de 2013 (diumenges i dijous).

La mitja veda a comarques gironines comprèn els dijous, diumenges i festius. A Albons i Viladamat pertoquen cinc dies repartits entre el 15, 19 i 26 d'agost i el 3 i 9 de setembre.

Pel que fa a la cacera del porc senglar correspon entre el 1r diumenge de juliol (dia 1) al 2n diumenge de març de 2013 (dia 10). Donada la proliferació de porcs senglars, sobretot en el camp, entenem que la societat caça en benefici de la pagesia, tenint en compte les grans destrosses que realitzen els senglars. Els dies que es realitza la

cacera són els dijous, dissabtes, diumenges i dies festius. Prèviament al dia de la cacera, es col·loquen uns senyals indicatius que ho informen.

Un aspecte que possiblement es desconeix i que cal tenir en compte, és el que es fa referència en el BOE del 20 de juliol de 2005, en la seva disposició addicional novena, sobre la responsabilitat en accidents de trànsit "por atropellos de especies cinegéticas".

Aquesta disposició diu, entre d'altres aspectes, que els danys personals i patrimonials en aquests sinistres, sols seran exigibles als titulars d'aprofitaments cinegètics o, si no n'hi ha, als propietaris dels terrenys, quan l'accident sigui conseqüència directa de l'acció de la cacera o d'una falta de diligència en la conservació del terreny acotat.

També es responsabilitza el conductor del vehicle quan es pugui imputar incompliment de les normes de circulació, i també al titular de la via pública en la qual es produeix l'accident com a conseqüència del seu estat de conservació i senyalització.

Cal recordar, per acabar aquest escrit, que la Societat de Caçadors han comprat una desbrossadora per als pagesos i col·laboren habitualment amb la Festa de la Vella.

SOCIETAT DE CAÇADORS ALBONS-VILADAMAT
Junta Local de Viladamat

PLANAS



CARNS I EMBOTITS

**CRIANÇA, MATANÇA
I ELABORACIÓ PRÒPIA**

VILADAMAT

Plaça Moderna, 1 - Tel. 972 788 068 - Miquel 669 377 584

LLUIS TORRENT CASADEMONT

Enginyer Tècnic Industrial
Col·legiat 17167-G

ELECTRODOMÈSTICS
Instal·lacions d'aigua, gas, electricitat,
calefacció, aire condicionat

Pompeu Fabra, 6 tel. 972 52 02 13
17472 L'Armentera

10è Aniversari dels Sant Feliu

Sant Feliu som una associació juvenil cultural formada per joves d'entre setze i trenta anys encarregada d'organitzar la festa major. També col·laborem amb la festa d'hivern i el Carnaval.

Aquest any, els Sant Feliu celebrem deu anys. Han estat deu anys organitzant una festa major que és reconeguda a tota la comarca i a bona part del país. Durant aquest temps han passat pels Sant Feliu una cinquantena de persones, totes col·laborant desinteressadament per una mateixa causa: fer-ho passar cada any més bé a la gent que ve a la festa major de Viladamat.

Amb motiu d'aquest desè aniversari, els Sant Feliu hem preparat una samarreta commemorativa que es podrà comprar durant la festa major.

Com podeu comprovar en el programa d'activitats, la quantitat, qualitat i varietat de les activitats segueixen al nivell habitual.

Aquest any, com a novetat, hi ha el retorn de les havaneres, un clàssic de les festes majors catalanes, que durant uns anys no les hem tingudes a la festa. I també el pregó de la festa major, que anirà a càrrec d'en "Titot", cantant del grup Brams. Per altra banda, s'ha introduït el pagès de ferro i el pagès de ferro infantil, i s'han substituït els inflables per un animador infantil.



El Club de Lectura de Viladamat

Des de fa molt, molt temps, en gairebé tots els pobles i ciutats del nostre país, hi ha una presència, ja arrelada, d'això que anomenem un "club de lectura".

Però, què és i com funciona? Un grup de persones es reuneix periòdicament en un lloc determinat per explicar, comentar, analitzar o contrastar un llibre, del qual hauran fet, cadascú a casa seva, una ben personal lectura. El seu funcionament es basa en el préstec d'un exemplar de la mateixa obra per a cada persona membre del club. Aquests exemplars, anomenats "lots de lectura", són distribuïts (ara mateix) per dos organismes de l'Administració pública catalana amb la voluntat manifesta de donar suport a la cultura de la gent dels nostres pobles.

I què cal per formar-ne part? Sobretot, tenir inquietuds culturals, però també: delit per llegir, ganes de compartir coneixements, coratge per assimilar allò que és nou i diferent i, encara també, un entusiasme alegre i apassionat.

Així, els clubs de lectura ofereixen l'oportunitat d'accedir a autors(es) completament diferenciats: ja sigui per l'estil, temàtica, època, procedència...; marquen un espai de temps limitat (un mes) dins del qual cada lector és convidat a entrar en l'obra literària proposada en aquella ocasió concreta, de manera que, al llarg del temps, el ventall de lectures es va fent ampli, divers i, per això mateix, molt enriquidor.

Ara bé, és, de fet, quan arriba el moment d'exposar plegats, o sigui, de posar en comú el que hem estat llegint sols a casa nostra quan el benefici del club de lectura es fa realment palès i se n'entén la importància. La solitud del lector dóna pas a una altra literatura, una de més viva. Sí, perquè revela matisos que ens poden haver passat desapercebuts i que són imprescindibles per al capteniment de la història llegida.



Perquè confronta punts de vista divergents dins una mateixa valoració o situació narrativa. Perquè, per la pròpia característica de grup, s'imposa un treball previ participatiu: primer, per mantenir alt l'interès de tothom i, després, per eixamplar o ampliar tot el que l'autor, per mitjà de l'escriptura, ens ha volgut comunicar, per "resituar-nos". De què ens servirien, doncs, les hores esmerçades a la lectura d'obres de reputats escriptors si no n'haguéssim de treure cap profit? Seria com condemnar a l'immediat oblit l'art i l'immens esforç del llegat de grans figures de la literatura. Imperdonable.

Durant aquest primer club de lectura a Viladamat s'han llegit i comentat set obres literàries. La primera, una de tan propera com *Les Closes* de Maria-Àngels Anglada, un petit relat que forma part de la nostra cultura particular. Després vam traspassar fronteres amb *La petita història dels tractors en Ucraïnès*, de Marina Lewycka, escriptora filla de pares ucraïnesos i nascuda en un camp de refugiats alemany.





Berenar literari, festa de cloenda del primer any del club de lectura.

La Delicadesa, de David Foenkinos, va suposar tot un esclat de frescor i de tendresa, per la seva escriptura fàcil, lleugera, tan lliure d'artificis... El mes de febrer llegíem *L'Elegància de l'Eriçó* de Múriel Barbery, una original història amb una sorprenent, enigmàtica i culta protagonista. Més tard, una tarda, en vam veure la pel·lícula basada en l'obra literària.

Una altra història d'aquí: *Olor de Colònia* de Sílvia Alcántara, aquesta, en ser més pròxima en el temps, ens féu reviure imatges ja endreçades en la memòria. De l'escriptora de Santa Coloma de Farnés, Assumpció Catalozella, experta i

molt hàbil a novel·lar la història catalana en vam llegir *El Retorn d'Hug Roger*, el seu darrer treball.

Finalment, un gran clàssic: Stefan Zweig, austríac i universal alhora; l'home inquiet, temorós, sensible a les passions humanes, l'home superat pels dos grans conflictes bèl·lics europeus llegit en la seva obra novel·lada més llarga: *La Impaciència del Cor*.

Tot plegat, d'octubre a maig, té un gust literari a l'abast de tothom.

MARIA TERESA CROS

CORREDORA D'AS SEGUANCES
MARIA SERRA SALA

Avda. Salvador Dalí, 72 baixos
17600 FIGUERES (Girona)
Tel. 972 50 50 32 - Fax 972 50 53 28

www.msp.cat
www.caravaningmsp.com

Tel. 972 52 17 70
 Fax 972 55 04 19
info@caravaningmsp.com

C/ Doctor Narcís de Ciurana, 14
 17470 Sant Pere Pescador (Girona)



El final d'una etapa

El C.F. Viladamat, després de desaparèixer l'any 1963, va tornar a arrencar l'any 1985 amb l'equip d'aficionats. L'any següent va ascendir a 3a regional i, després de 3 anys, el 1990, va ser campió de lliga, a falta de dues jornades per acabar, amb un equip format per:

Porters: Echezarreta i Bassa

Defenses: Resta, Brusi, Aiguabella, Maspocho, Sadurní, Llistosella i Xicot

Centrecampistes: Rico, Soria, Villodres, Xiqui i Comamala

Davanters: Palomeras, Gasull, Blanco, Monge i Morales

Campió de lliga 1990-1991



Des d'aquest ascens fins al dia d'avui, el C.F. Viladamat ha estat en 2a regional, i és un dels clubs que ha aguantat més anys seguits en aquesta categoria, i això hauria de ser un orgull per al poble. Durant aquests vint-i-dos anys a segona s'ha enfrontat amb clubs que ara estan en categories molt superiors com, per exemple, U.E. Figueres, C.F. Peralada, F.C. l'Escala, AT. Bisbalenc, U.E. la Jonquera i U.E. Llagostera.



Zona esportiva del C.F. Viladamat (juny 2012).



Temporada 2011-2012.

Aquest any les coses no han anat com la junta esperava. Hem tingut molts problemes de lesions i baixes, i els jugadors i la junta no sentim el suport ni de l'Ajuntament ni del poble. Només cal dir que el club tenia vint-i-un socis i això significa o que nosaltres no fem les coses ben fetes o que al poble li sobra el futbol, i per això la junta ha decidit dimitir. Només esperem que la nova junta conservi les instal·lacions, que són modèliques, i que ho facin millor que nosaltres.

LA JUNTA



Del cos físic al cos subtil

Per ajudar les persones a sortir de situacions que es repeteixen, ofereixo un programa terapèutic que engloba el tractament físic, emocional i energètic, segons el que la persona necessiti en el seu procés.

L'*Spinologia*, la teràpia craniosacral (TSC-LSE), i l'harmonització energètica són les eines que utilitzo per ajudar les persones a viure millor.

L'Spinologia. La nostra columna vertebral pateix desajustaments per causes diverses com, per exemple, el naixement, caigudes, males postures, l'estrès, etc... Aquests desajustaments, que en principi no fan mal, amb el temps poden ser la causa de molts problemes de salut. L'*Spinologia* és una tècnica molt eficaç i delicada que ajuda a corregir-los. Si la nostra columna vertebral està ajustada, el nostre cos funciona millor i es recupera de forma natural.

La teràpia craniosacral (TSC) i l'alliberament de les emocions retingudes (LSE) al cos. Moltes malalties comencen per processos psicossomàtics no resolts. De fet, les dites populars parlen d'una relació entre les emocions i els òrgans del cos, per exemple: "No posar-se pedres al fetge" o "Tenir un maldecap".

La teràpia craniosacral i l'alliberament de les emocions ens ajuda a fer-nos més conscients del que sentim a través del cos i ens ajuda a alliberar els traumes no resolts.

Durant una sessió, és habitual que el pacient revisqui o experimenti sensacions i emocions relacionades amb l'incident original del problema. Reviure aquests aspectes és un senyal de curació. El terapeuta intervé aplicant la tècnica apropiada i acompanya la persona dialogant o simplement escoltant i acompanyant en silenci, tot plegat en un ambient de recolliment i respecte.

L'harmonització energètica. Cada cop som més conscients de la importància de mantenir en bona salut no només el cos físic sinó també els seus aspectes i registres emocionals, mentals, anímics... Totes aquestes dimensions configuren el que en diem l'estructura energètica, que inclou des de les parts més denses fins a les més espirituals de la nostra constitució humana. Del sànscrit hem importat la paraula "xacra", que al·ludeix a les rodes o centres energètics que posen en comunicació la part corporal amb la més subtil i és tenint en compte tot el conjunt que podem comprendre i incidir d'una manera més efectiva des d'un punt de vista tant personal com terapèutic.

L'harmonització energètica intervé en el nostre camp magnètic i punts energètics vitals que influencien directament tota la nostra estructura. Aquests punts energètics poden estar densos, patint de la "contaminació ambiental". Hi ha moltes causes i situacions quotidianes que ens poden rebaixar la qualitat de l'energia, moltes d'aquestes causes pertanyen a dinàmiques molt aferrades en l'inconscient, gairebé ancestrals, que actuen en nosaltres en formes de pensaments, creences o actituds, emocions i patrons de comportament que anem repetint al llarg de la nostra vida.

Les intervencions d'harmonització energètica, que poden ser en grup o individuals, ajuden a posar llum a les nostres ferides, ressentiments, aferraments, a les creences que ens condicionen, a les pors que ens limiten, i ens ajuden, sobretot, a mantenir una bona higiene energètica que ens fa més lliures i lleugers d'equipatge.

Com deia el poeta Antonio Machado, "*a las amarguras viejas, blanca cera i dulce miel*".

JOSEP MARIA TORRES ROS - Spinòleg i terapeuta
www.torresros.com

GORBS
Comunicació - Edicions

629 151 930 · cgorbs@gorbs.cat
www.gorbs.cat



Josep Maria Torres Ros
Spinòleg i terapeuta

Visites concertades a
Figueres, Barcelona,
Girona i Viladamat

Telèfon: 972 765 120
Mòbil: 647 577 416
www.cossubtil.com

Del cos físic al cos subtil

Consells per a la pràctica d'exercici físic i esport durant l'estiu

Tots sabem que la pràctica d'exercici físic i esport a l'aire lliure és plenament recomanable i saludable per a tothom, a totes les edats.

Ara bé, en aquesta època estival en què ens trobem és bo recordar i detallar un seguit de consells i recomanacions per tal de prevenir i evitar possibles problemes (marejos, cop de calor,...) derivats de l'activitat física amb la calor, per tant cal:

> **Escollir bé les hores per a la realització de l'activitat física:** podríem dir que és la primera norma a tenir en compte. S'han d'evitar les hores centrals del dia (les que fa més calor) per a la pràctica esportiva. Generalment, s'aconsella evitar el període comprès entre les 12 del migdia i les 6 de la tarda, aproximadament.

> **Consultar la previsió meteorològica:** no és apropiat córrer el risc de dur a terme activitats a l'aire lliure durant una jornada en la qual no es recomani a causa de les altes temperatures. El Servei Meteorològic de Catalunya i l'Agència Estatal de Meteorologia disposen de sistemes d'alerta que convé consultar abans de sortir. Quan indiquen un risc alt, és necessari prendre certes precaucions a l'hora de sortir a practicar esport.

> **Controlar altres factors mediambientals:** aquest consell va dirigit, essencialment, a qui practiqui esport en ciutats. A l'estiu, els nivells de contaminació solen pujar i, de vegades, fan que sigui desaconsellable realitzar activitats físiques a l'aire lliure. Per això, es recomana consultar els nivells de contaminació atmosfèrica.

> **Evitar els excessos de calor:** hi ha qui pensa que practicar exercici amb cert grau de calor, en suar més, els ajuda a perdre pes. A banda de ser una pràctica perillosa, és un concepte erroni: l'activitat física amb excés de calor frena el procés de pèrdua de calories i de massa corporal. Això és perquè, en augmentar la temperatura corporal, disminueix el rendiment del cos i, conseqüentment, els resultats de la pràctica esportiva minven.

> **Mantenir una regularitat:** al començament de la pràctica esportiva és bo evitar activitats excessivament prolongades. El més recomanable és fer esport de manera regular i no només de tant en tant, adaptant-lo sempre a l'edat i a l'estat físic de cada persona.



> **Hidratar i fer àpats lleugers:** juntament amb l'elecció de l'horari, mantenir una bona hidratació és una altra de les regles bàsiques a tenir en compte en la pràctica d'exercici físic a l'estiu. S'ha de beure abans i després de realitzar l'activitat, però també és molt important beure de manera regular i moderada mentre duri l'activitat. També és recomanable evitar els excessos a l'hora de menjar i procurar que passin uns noranta minuts (una hora i mitja) com a mínim abans d'iniciar l'exercici.

> **Protegir-se del sol:** quan es vulgui practicar esport, s'aconsella no sortir de casa sense haver-se aplicat a totes les parts del cos on hi incideixi directament el sol un protector solar amb factor adient. A més, també es recomana l'ús d'ulleres de sol amb protecció contra els raigs ultraviolats.

> **Dur el cap protegit:** el cap és la part del cos que rep més radiació solar i, a vegades, no es té prou en compte. Gorres, barrets, viseres o un mocador són suficients per protegir-lo.

> **Dur roba lleugera:** a l'estiu, és aconsellable l'ús de peces de roba lleugeres, folgades o de teixit que transpiri.

> **Remullar-se:** l'estiu és una època ben recomanable per a la pràctica d'esports aquàtics, una bona i divertida opció per evitar els riscos de la calor excessiva.

Fins aquí teniu aquest petit decàleg de mesures i consells a tenir en compte a l'hora de sortir a practicar esport a l'aire lliure durant els dies i mesos més calorosos de l'any. Esperem que us siguin d'utilitat.

JOAN CARRERES



Recomanacions per prevenir el càncer de colon

En el nostre país i en aquest moment, el càncer de colon és la segona causa de mort per càncer: en la dona, després del càncer de mama i en l'home després del càncer de pulmó.

FACTORS DE RISC:

- És més freqüent a partir dels seixanta anys.
- S'ha vist que tenen més risc les persones amb antecedents familiars de primer grau amb càncer de colon, d'altres tipus de càncer o de pòlips al colon.
- Una dieta rica en grassa i pobre en fibra, multiplica el risc de patir aquesta malaltia.
- Tabaquisme.
- Obesitat.
- Algunes malalties: la de Crohn, la colitis ulcerosa, la diabetis.
- Vida sedentària.

És important menjar suficient quantitat de fruita, amanides, verdures i aliments rics en cereals i no gaire carn vermella, sobretot si hi ha molta grassa. També s'hauria de fer exercici, almenys trenta minuts, cinc o més dies a la setmana; això fa que no tinguem sobrepès i obesitat.

És important deixar de fumar i evitar consumir massa alcohol, ja que multiplica per quatre el risc de tenir aquesta malaltia en els homes i per dos en les dones.

Alguns estudis han suggerit de prendre cada dia un complex vitamínic que tingui àcid fòlic o folats pot disminuir el risc de càncer color rectal. Un altre estudi diu que una dieta rica en magnesi pot reduir el risc del càncer en les dones. De totes maneres, és necessari que hi hagi nous estudis que confirmen els resultats.

També s'ha vist que hi ha menys casos en les dones que han utilitzat mètodes anticonceptius orals i les que fan tractaments hormonals durant la menopausa. Però tampoc aquests resultats no són definitius.

Actualment es recomana fer de manera sistemàtica les proves de detecció precoç als pacients de familiars de primer grau amb càncer de colon. Les dues que es fan servir més són la determinació de sang a la femta i la colonoscòpia.

El test de sang a la femta es basa en que un de cada tres tumors sagna suficient per poder-ho detectar en aquesta anàlisi. El problema d'aquesta prova és que el sagnat pot ser intermitent i que, per tant, podria haver-hi un fals negatiu (el resultat és negatiu encara que el pacient tingui càncer). La colonoscòpia té l'avantatge de poder veure tot l'intestí analitzant no només si hi ha un càncer, sinó que també es poden veure possibles pòlips i fer-ne la biòpsia.

M. LLUÏSA FALGUERA
Farmacèutica de Viladamat



» Suquet de peix

de QUIMETA ESTANY

INGREDIENTS

(per a 4 persones):

- Un rap d'uns 800 grams (cap i cua)
- Una sèpia d'uns 200 grams
- 8 escamarlans
- ½ quilo de patates
- Una cabeça d'all
- 1 tomata
- 1 ceba
- 2 fulls de julivert
- Una dotzena d'ametlles torrades, 2 torradetes, 1 gra d'all i un tall de fetge de rap (per fer picada)
- Oli i sal

PREPARACIÓ:

Es talla a trossos ben petits la ceba, la tomata, l'all i el julivert, i es posa, en fred, al cul de la cassola. A sobre s'hi posa un sostre de patates esqueixades. Tot seguit, al damunt, s'hi col·loca el rap i la sèpia. De nou, a sobre, una altra capa de patates esqueixades. A continuació es cobreix tot d'aigua (que sobrepassi uns dos dits) i es posa al foc, sense tapar, i es deixa a foc mig/alt. Quan arrenqui el bull es posa un cullerot d'oli d'oliva i es deixa bullir a trot durant uns 15 minuts. Amb les ametlles, les torradetes, el gra d'all i el tall de fetge de rap fem una picada i s'afegeix a la cassola amb els escamarlans. Es deixa a la cassola durant uns 10 minuts més a foc mig/alt. Es rectifica de sal al gust i se serveix. Bon profit!

» Sèpia amb mandonguilles

de MARIA (CAN CATOI)

INGREDIENTS

(per a 4 persones):

- | | |
|------------------------------------|---------------------|
| • Carn picada de porc (½ quilo) | • Alls i julivert |
| • Carn picada de vedella (½ quilo) | • 1 molleda de pa |
| • 1 sèpia | • Sal i pebre |
| • 1 ou | • Xocolata negra |
| • 1 ceba | • Pebrot |
| • Farina | • Gambes (opcional) |
| • Tomàquet | |

PREPARACIÓ:

Per fer les mandonguilles, es barregen les dues carns, la molleda de pa remullat, all i julivert, sal i pebre i l'ou sencer ben barrejat. Llavors cal fer les pilotetes, les enfarinem i les fregim. Fem el sofregit de ceba, tomàquet i all i, tot seguit, amb una mica d'aigua, a mitja cocció, hi posem la sèpia i les mandonguilles fins fer *xup-xup*. Posem un tall de xocolata per donar-li color i una picada d'all, julivert, ametlles i un tall de pebrot. A servir i bon profit.

» Croquetes d'ametlles (o mal tallades)

de MARGARITA PUIG

INGREDIENTS

- 150 grams de farina
- 50 grams de mantega
- 80 grams de sucre
- 75 grams d'ametlles senceres amb closca
- Un ou
- Un polsim de sal
- Una pela de llimona
- ½ culleradeta de llevat en pols

PREPARACIÓ:

Es pasta tot junt amb les mans, sense més líquid que el de l'ou perquè quedi una pasta ben atapeïda. Aleshores, piqueu durament les ametlles, amb un gran ganivet, perquè quedin una mica tallades. Tot seguit, es recull la pasta i enrotlleu amb les dues mans sobre la taula, lleugerament enfarinada, per donar-li la forma d'una gran botifarra (*morcilla*). Poseu aquesta botifarra de pasta en mig d'una planxa de ferro untada de mantega i aixafeu una mica de forma que quedi més grossa en el mig que en els costats. A continuació es daura amb ou la part superior i es fa un quadriculat amb la forquilla per coure al forn a temperatura mitjana.

Quan el pastís estigui cuit i s'hagi refredat, tal·leu de través els trossos de la mida d'un dit. Ja estarà llest per servir i menjar. Bon profit.



Viladamat en imatges



FESTA MAJOR 2012

Dijous, 26 de juliol

22.00 h HAVANERES I CREMAT amb els Pescadors de l'Escala

Divendres, 27 de juliol

20.00 h PREGÓ al balcó de l'Ajuntament.

CONCERT:

23.00 h Mates Mates

00.00 h Toasters

02.00 h Brams

04.00 h Chemical Panxuts

Dissabte, 28 de juliol

12.00 h FESTA DE L'ESCUMA a la Plaça de l'Església.

17.00 h ESPECTACLE INFANTIL

18.30 h PAGÈS DE FERRO INFANTIL a la Plaça de la Vila.

19.00 h PAGÈS DE FERRO a la Plaça de la Vila.

BALL:

23.00 h La Gramola

02.00 h Miquel del Roig

04.00 h DJ

Diumenge, 29 de juliol

18.00 h SARDANES amb la Principal de l'Escala.
Tot seguit, BALL amb Setson.



Ajuntament
de Viladamat