



Viladamat Terra de lluers



Núm. 10
ESTIU 2021

Viladamat 

Telèfons d'interès

Ajuntament

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

Col·legi públic de Viladamat	972 765 082
Dispensari Metge	972 788 532
Consell Comarcal de l'Alt Empordà	972 503 088
CAP l'Escala	972 776 060
Farmaciola M. Lluïsa Falguera	972 788 677
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

Ajuntament

De dilluns a divendres de 9 a 14 h
Els dilluns i els dijous de 16 a 20 h
Eventualment, és necessari trucar i concertar visita presencial.

Biblioteca

Per la situació actual, hores convingudes.
Tel: 621 244 504

Deixalleria

S'ha de passar a recollir la targeta d'accés personalitzada per a cada veí o veïna a secretaria (Ajuntament) en horari d'oficina.

Dispensari

No hi ha un horari fix, ja que la direcció de l'ABS de l'Escala el canvia cada mes.
Des de l'Ajuntament es fa difusió per xarxes socials, mail i cartells.

Metgessa: Eva Viader
Infermera: Nuri Vergés

EDITA:



Ajuntament
de Viladamat

COL·LABORA:



Diputació de Girona
221 municipis

ENTREVISTA: Josefina Cals

DISSENY I MAQUETACIÓ: Martí Riu

CORRECCIÓ: Maragda C. Vallès

PORTADA: Dibuixos de lluers
dels alumnes de l'escola Puig Segalar

CONSELL DE REDACCIÓ: Mercè Costa,
Abdó Ablard, Dani Hernández i Carles B. Gorbs

IMPRESSIÓ: Impremta Pagès

DIPÒSIT LEGAL: GI-1200-2012

PRODUCCIÓ EDITORIAL: Gorbs Comunicació

COORDINACIÓ I REDACCIÓ PERIODÍSTICA:

Carles B. Gorbs - cgorbs@gorbs.cat

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. Prohibida la reproducció total o parcial de la revista sense autorització prèvia.



Tots els veïns i veïnes de Viladamat que vulgueu col·laborar en la revista aportant les vostres receptes de cuina, escrits, poemes, dibuixos, fotografies, etc. ho podeu portar o enviar per correu electrònic a l'Ajuntament o al coordinador de la revista Carles B. Gorbs.



Serveis 2

Editorial 3

Activitats 4

Entrevista 11

Temps era temps 14

Pagesia 17

Patrimoni 18

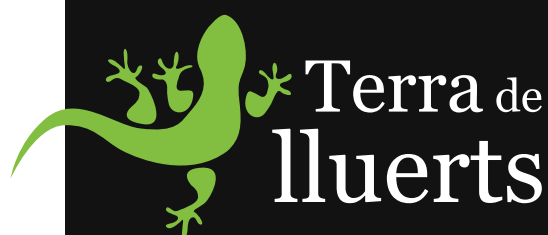
Ensenyament 20

Entitats 24

Art i cultura 33

Salut 44

Gastronomia 50



Els efectes de la pandèmia ens han alterat a tots en els diferents aspectes de la vida: en el dia a dia, en els nostres pensaments, desitjos, relacions personals i familiars, fins i tot en la forma com podem o no sortir al carrer.

El que hauríem de mirar d'evitar és que aquestes formes coercitives ens afectin al més important que tenim com a éssers humans: la memòria i els records, els somnis i desitjos, els gustos i opinions personals i, per descomptat, la capacitat de qüestionar, de pensar i d'empatitzar amb l'altre.

Les crisis i els desastres sobrevinguts són imprevisibles i difícilment evitables, però ens podem protegir prestant més atenció al medi ambient, reivindicant drets de millora de les condicions de vida, donant respostes col·lectives i comunitàries als reptes socials i personals als quals ens hem d'enfrontar avui dia.

És l'hora de començar a gaudir de la vida en el sentit més ampli. Ara estem una mica més preparats per saber en quin món volem viure. Fem-ho possible!

Enguany, la nostra revista *Terra de Lluerts* compleix 10 anys. 10 edicions on a més de donar la benvinguda a la Festa Major, ens posem al dia de les activitats que han anat passant a Viladamat, coneixem una mica més la nostra història i, sobretot, les nostres persones que tinguin i ens vulguin explicar tot de coses interessants. Des de l'equip de govern volem donar les gràcies a tothom que ho ha fet possible.

Aquest any, l'associació de joves Sant Feliu de Viladamat ens han preparat una Festa Major per tornar a compartir uns dies de gresca i alegria. Aprofitem-ho per trobar-nos amb les nostres amistats i família!

Visca la Festa Major de Viladamat!

EQUIP DE GOVERN

De tot arreu

Desperta el dia sota el sol,
hi ha algú que cuida la terra.

Algú que ja respon al plor
amb les mans d'un vell profeta.

Tu ets el canvi que vols veure,
no esperis que arribi l'hora.

Sigues tu qui aparta les pedres,
qui vetlla pel món que plora.

El meu poble ve de tot arreu.
És un poble humil, camina a peu.
Té molts noms. Té molts déus.
El meu poble ve de tot arreu.

TXARANGO



Dinamització social i cultural de Viladamat

Des de la dinamització de Viladamat, procurem oferir diferents tipologies de serveis per a tothom. Per una banda, dedicada a la mainada i la conciliació laboral de les famílies, oferim servei d'acollida al matí i a la tarda.

Sovint, aquesta activitat es duu a terme a la Biblioteca, que també la gestionem des de l'àrea de Dinamització, on mensualment arriben revistes noves (Enderrock, National Geographic, Muy Interesante, Cavall Fort, Reporter Doc, Revista de Girona, etc.), com també cada any rebem llibres nous escollits pel Servei de Biblioteques que col·labora a l'hora de fer arribar llibres cada mes per al Club de Lectura.



Servei d'acollida al matí.

Pel que respecta als joves, aquest any hem acordat de trobar-nos cada dimarts de 18 a 19 hores, tot procurant treballar per crear un espai de confiança i respecte entre tots i totes. En total, hem sigut un total d'onze joves.

Amb la gent gran del poble, tot i que aquest any no ens hem pogut trobar presencialment, des d'aquest servei també oferim tallers de memòria. Durant el confinament s'oferia teleassistència i des que va començar el mes de setembre s'ha anat mantenint el contacte amb la gent gran que passava per l'Ajuntament.

Arribat l'estiu, l'àrea de Dinamització ens encarreguem de coordinar els casals d'estiu de la mainada, tant de juliol com d'agost.

La dinamització també hi és present en molts dels esdeveniments culturals que s'organitzen al poble.



Biblioteca.



Casal d'Estiu Infantil.

Totes aquestes activitats les recollim sovint a les xarxes socials del poble: @ajuntamentdeviladamat @bibliotecaviladamat i al nou Instagram de l'Espai Jove @ej_viladamat.

La resta de difusions de caràcter informatiu, ofertes laborals locals, cartells, etc. s'envien mitjançant el mailing, pàgina web i Telegram.

Aprofitem per informar-vos que si encara no rebeu la informació de l'Ajuntament, podeu enviar una sol·licitud d'alta al mailing infoviladamat@gmail.com o bé informar a 621 244 504.

GORBS

Comunicació - Edicions

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



Casal d'Estiu Municipal

Durant els mesos de juliol i agost vam gaudir de bones estones compartint jocs ben diversos. Vam poder fer jocs de coneixença i cooperatius, gimcanes aquàtiques, etc.



Casal d'Estiu Infantil.



Casal d'Estiu Infantil.



Casal d'Estiu Jove.



Casal d'Estiu Jove.

L'any passat el casal d'estiu de Viladamat va començar amb la tornada de la mainada a l'escola i amb moltes restriccions. Així i tot, els mesos de juliol i agost, acompanyats i acompanyades d'un equip de monitores motivades, els personatges que ens van venir a visitar (Vincent Van Gogh, el senyor misteriós, les amigues dansaires...), activitats musicals, bons dies animats... i sobretot, sobretot, l'energia de la mainada, que tenia tantes i tantes ganes de jugar, van acabar fent d'un estiu estrany, un estiu únic!

També vam fer casal jove durant el mes de juliol, amb una participació d'uns dotze joves, amb la voluntat de recuperar el contacte i passar-ho bé, tot fent dinàmiques grupals i activitats a l'aire lliure.

Enguany, continuem amb els casals i desitgem que vagi tan bé com l'any passat.

BERTA BALTANÁS SÁNCHEZ
Dinamitzadora Cultural de Viladamat



**instal·lacions
Terradellas**

Carrer nou, 124 - Apartat Correus, 46
Tel 972 64 02 13 - Fax 972 64 03 16
17100 La Bisbal d'Empordà (Girona)

Electricitat industrial i domèstica · Aigua i gas
Calefacció i aire condicionat · Enginyeria pròpia

**FUSTERIA
MATEU**

C/ jardí del rei, 6 17137 Viladamat - GIRONA
TEL. 972 788 679 - 655 519 582 - 618 899 104



L'any en imatges

30 juny 2020

Reclamació obertura
del dispensari



2 agost 2020

Festa Major



11 setembre 2020

Diada Nacional
de Catalunya



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 LArmentera



28 setembre 2020
Concentració a favor de la llibertat d'expressió



8 desembre 2020
Festa d'Hivern



8 octubre 2020
Acte de protesta contra el Rei Felip VI i la monarquia



18 desembre 2020
Petit homenatge a la gent gran





VIATGES ESCALATOUR, S.L.
AGÈNCIA DE VIATGES, G.C. 88

Av. Ave Maria, 43
17130 L'ESCALA
(Girona) SPAIN

Tel: 972770218
Fax: 972773040
escalatour@intercomgi.com
www.escalatour.group-team.com



Peixateria COLL

Avgda. Girona, 59
Tel. 972 77 44 39
L'ESCALA

Passeig de Catalunya, 67
Tel. 972 76 18 00
TORROELLA DE MONTGRÍ

25, 26 i 27 de desembre 2020 Exposició de diorames i pessebres

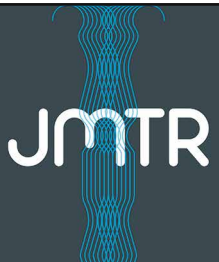


26 de desembre 2020 Cartes al patge reial



5 gener 2021 Reis de l'Orient





Josep Maria Torres Ros
SPINÒLEG. TERAPEUTA CRANI SACRAL

Visites concertades a
Barcelona i Viladamat

647 577 416
info@nexesalut.es



Carnisseria i Queviures

Joan Rocas
Can Catoi

c/ Nou, 15 · Tel. 972 788 221 · Viladamat

14 febrer 2021 Eleccions al Parlament de Catalunya



13 març 2021 Caminada feminista (setmana feminista)



20 febrer 2021 Carnaval Confinat



**FISIO
L'ESCALA**

CENTRE DE FISIOTERÀPIA
I RECUPERACIÓ FUNCIONAL

www.fisiolescala.com

972771475

Ronda del Pedró, 12
17130 - l'Escala

**CRISTINA
ROCAS**

CLÍNICA
PODOLÒGICA

Col. 1449

Viladamat
C/ Creu n.8
699 806 750 · 972 788 057

L'Escala
C/ Tramuntana n.7
972 774 856

@CristinaRocasPodologia
Clínica Podològica Cristina Roca

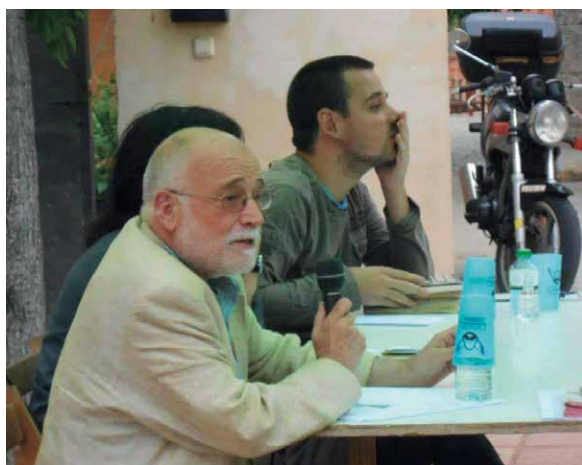
ALABAU

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

6 abril de 2021 Record a Arcadi Oliveras



23 de juny del 2012, I Festival Fènix, va comptar amb la presència d'Arcadi Oliveras.

L'EINA PER CONSTRUIR LA REPÚBLICA



Dijous 26 de juliol
19:30 Ateneu Popular Sebastià Salellas

29 de juliol del 2018, va visitar el nostre poble per segona vegada, per realitzar una Xerrada pel Procés Constituent.

23 abril 2021 Sant Jordi



23 juny 2021 Sant Joan




EMPÚRIES OILS

GASOILS A DOMICILI
 CALEFACCIÓ - AGRÍCOLA - AUTOMOCIÓ


972 770 274
www.empuriesoils.com



GUY ABLARD

Una persona polifacètica enamorada de la vida

Malgrat els malaurats temps en què vivim, a causa de la pandèmia de la covid-19, continuem fent camí. En Guy és la persona que aquest any entrevistem. Ell mateix es defineix com una persona polifacètica, i jo hi afegiria també emotiva, sensible, que sap gaudir de les petites coses de la vida quotidiana i que tot el que l'envolta el fa feliç. Només perquè durant l'entrevista varen entrar per la finestra de casa seva tres orenetes, en Guy ja es meravellava d'aquest fet.

On vàreu néixer?, quan?

Vaig néixer el 3 de març de 1945 a Perpinyà, a la Catalunya Nord (França).

On heu anat a escola?

A Perpinyà, de petit a l'escola pública, i dels dotze al setze anys a una escola dels Maristes.

En què treballàveu a Perpinyà?

Era bobinador de motors electro-magnètics.

Què us va portar a venir a viure a Viladamat?

Jo vivia a l'Escala i buscava una casa petita de pedra per comprar-la en un lloc de per aquí i la casa la vaig trobar a Viladamat. Viure al terme de Viladamat m'ha fascinat, és a prop del



En Guy Ablard i la seva dona, la Dolors Puig.

mar i de la muntanya, té uns pobles molt interessants al seu voltant i té una geografia ben distribuïda.



Grup d'amics, als anys setanta, a la font d'Ermadàs. En Guy és el segon de l'esquerra.

I abans, per què vàreu venir de Perpinyà a l'Escala?

Per treballar-hi.

I en què vàreu treballar?

De comercial d'agent immobiliari. El dia que vaig anar a donar el "vol" vaig anar a Can Trenta, que era un bar, i allà vaig conèixer un noi que treballava en una empresa de construcció i com jo sé alguns idiomes, em va dir si volia treballar de comercial, que si volia em donava la feina. I així va ser. Vaig deixar Perpinyà i amb vint-i-quatre anys vaig venir a l'Escala. També hi vaig tenir un bar petit al Port d'en Perris i una botiga de souvenirs.

Estic fascinat per les joguines

Ja coneixíeu l'Escala?

No, no la coneixia, però amb el meu germà veníem a pescar a Empúries i un dia mentre ell pescava me'n vaig anar a donar un vol i aquell dia vaig descobrir l'Escala, no sabia que existís. I parlant d'Empúries, per a mi és la font que et diu d'on venim i què fem aquí.

I així, des de quin any hi viviu a Viladamat?

Des de l'any 1973.

Des de la vostra arribada a Viladamat, com trobeu que ha evolucionat el poble?

Jo trobo que el poble ha evolucionat molt bé.

Em consta que heu viatjat molt, a Amèrica, per exemple, quantes vegades heu anat?

Deu anys, alternativament.

Per què vàreu anar a Amèrica?

Perquè aquí no podia treballar, no tenia feina.

I en què vàreu treballar?

Vaig estar treballant la plata i fent talla de fusta per afició. A Nou Mèxic, amb l'ètnia *Zumi*, vaig aprendre a treballar la

plata i a descobrir i estimar aquesta feina. També a Amèrica feia parades i anava a fires. Vaig anar també a la fira de minerals a Arizona, Califòrnia (Colorado). També allà vaig descobrir la música catalana, quan Pau Casals va anar a Washington.

I com us definiu?

Com una persona polifacètica, sóc un pallasso, un enamorat de la vida, m'agrada l'espectacle, el flamenc, i tinc molts amics gitanos. M'agrada la sardana, tot i que no la sé ballar i malgrat tots els intents que vaig fer per intentar aprendre'n. M'agrada el vent, ja que soms al mig del Palau del Vent, la tramuntana i la música, tot això és un plaer. Em va impactar el disc *Verges 50* de Lluís Llach. I per altra part, estic fascinat per les joguines, però també sóc un enamorat del mar, i de la muntanya, l'Empordà, el Canigó, els Pirineus, la Península Ibèrica. I he de dir que els meus gossos em van fer descobrir la muntanya.

I si haguéssiu d'escollir un espectacle, quin escolliríeu?

Em va agradar molt l'obra de teatre de Dagoll Dagom i interpretada i musicada per Jaume Sisa *La nit de Sant Joan*, que la vaig anar a veure a Girona.

Abans heu comentat que esteu fascinat per les joguines, d'on us ve aquesta afició?

Em ve de la infància, però quan vaig anar a Amèrica la vaig redescobrir i m'hi vaig reenganxar, però la joguina està lligada a la meva infància.

Crec que heu col·laborat en algunes fires del joguet...

Col·laboro, des del seu inici, en la Festa del Joguet de Figueres, des de fa vint-i-set anys. També era de l'organització de les trobades del Mini-66 a Perpinyà. A la costa mediterrània he participat en les fires de Cannes, Avinyó, Marsella, Nîmes, Narbona, Tolosa, Besiers... i a una fira molt important, a Orleans.

Quants titelles i talles de fusta teniu?

Dels primers uns setanta-cinc i de les segones unes trenta.

A on heu fet titelles?

Aquí al poble, també a Ventalló, a l'escola de l'Escala i per places i carrers. Encara ara faig també a la Fira del Conte de Medinyà, a casa d'amics que tenen criatures i fa molts anys en vaig fer a Bellcaire d'Empordà amb la Fura dels Baus, quan encara no eren famosos. Amb vuit anys ja feia titelles al meu barri de Perpinyà. També he anat quatre vegades a la Fira dels Titelles de Lleida.



Les joguines sempre han estat una afició i passió per a en Guy.



Les trobades a la font d'Ermaçàs (trobades dels piscis) es van convertir en una tradició anual. En Guy al mig del tot, estirat a terra.

El respecte és la llibertat d'expressió

I heu fet exposició de les vostres talles de fusta?

Sí. N'he fet a l'Escala, a Tossa de Mar, Llafranc i també a San Francisco (Califòrnia). Les escultures de fusta les decoro amb minerals i vidres. M'agraden els minerals semipreciosos i la plata.

I a Viladamat, heu fet alguna exposició?

Sí, algunes. Vaig contribuir a les que organitzava l'escola.

Esteu jubilat o encara treballeu?

Estic ocupat en moltes coses...

Aneu a fer mercats?

Participo en els mercats que fa la meva família a Cadaqués, l'Escala, Begur, Sant Pere Pescador, Port de la Selva. Portem bijuteria amb algunes peces artesanals i pròpies, i joguines, entre elles alguna de col·lecció.

Per cert, ens pots presentar a la teva família?

La meva dona és la Dolors Puig i tinc dos fills, en Llätzer i l'Abdó.

Com veneu els productes?, i de quina manera?

Els meus contactes pel país són per Internet.

Com us ha afectat aquesta pandèmia de la covid-19?

No poder anar a veure a la meva família a Perpinyà, ni poder anar a veure el mar..., però jo penso que l'important és ser feliç, poder veure el mar i el cel a la nit i respectar la gent i la natura.

Quines altres aficions teniu?

Tinc una passió pels avions. I un meu amic un dia em va regalar un llibre editat aquí a Viladamat que porta com a títol *Aeròdroms republicans de Girona (1936-1939)*.

I des d'aquesta revista donem les gràcies a en Guy, per tot el temps que ens ha dedicat i li desitgem que per molts anys pugui continuar enamorat de tot el que d'aquesta vida li fa feliç.

JOSEFINA CALS PUIGNAU

JAUME 2

TALLER DE PLANXISTERIA I PINTURA

Tel. 677 800 871

Carrer dels Horts s/n 17137 VILADAMAT (Girona)

La vida lenta

No era ben vist que una dona prengués decisions. Ni que fossin vanes. No era ben vist portar la contrària al marit. Encara que fos raonable. No era ben vist rebel·lar-se contra l'autoritat familiar. Docilitat, un atribut femení. Fou la vida que ens ha precedit. Real i existent. A cop de silencis i obediències s'imposava una lentitud inadvertida.

El dia que va morir la vídua Caterina Jacas i Arnay, plovia. La vigília, 23 de març del 1928, bufava vent humit i el cel es mantingué tapat tot el jorn. Veient la dona enllitada, la cunyada, Clara Vergés i Noguera, casada amb un germà del seu marit, Josep Sala i Arnay, decidí passar la nit al seu costat. Josep Sala i Clara Vergés, masovers de l'Adroher de Viladasens, menaven part de la terra de l'amo i vivien al vell mas davant del qual tenia la casa Caterina, mestressa des que el pare la hi deixà en herència.

A primera hora del matí, encara no havien donat les vuit d'aquell dissabte plujós i fred, un dia rúfol, dues dones amortallen la morta. Endrecen la casa, encenen, a baix, el foc de la cuina i comencen a preparar-se per passar-hi tot el dia. Clara Vergés i la seva jove, Quimeta Casellas i Bru, embarassada, saben que hauran de rebre parents i veïns. Els homes s'han fet càrrec del capellà i l'enterraments, ells han fet la feina de fora. Elles, fan la de dins, aturen els dos rellotges petits del pis de dalt, tapen, amb un llençol de fil blanc el gran de pèndol que llugia Caterina a la sala de baix. De temps alentit a temps mort.

A dos quarts de quatre de la tarda la casa s'omple de parents i veïns. Arriba el rector de la parròquia de Viladamat, mossèn Joaquim Déu i Pinós, acompanya el dol a la família i presideix el *Sant Rosari*. Com que és dissabte toquen els *Misteris de Goig*, però a l'espona del llit d'una morta es passaran els de *Dolor*. La cambra de Caterina dona a migdia, sobre l'era enrajolada, la finestra és petita i la tarda fosca, encara plou, els vidres s'han entelat. Si no fos per la blancor de la gira del llençol ni se la veuria, magra, escanyolida, i aquell petit rostre cerós. Per això han encès un parell d'espelmes sobre cada tauleta. El sacerdot es treu el rosari de la butxaca, amb veu greu i parsimoniosa, comença. Homes i dones plegats responen, mateixes paraules, distints matisos emplen, barrejats amb el murmur cadenciós de la pluja, aquella austera i senzilla estança on Caterina passà tantes nits silenciosament lentes. *Senyor, tingueu pietat. Crist, tingueu pietat. Senyor, tingueu pietat. Déu Pare celestial, tingueu pietat de nosaltres.*



Testimoni nupcial: Jaume Sala i Quimeta Casellas es casaren el maig del 1923 a la parròquia de Viladamat.

Pocs mesos després, Quimeta Casellas tingué una nena. Nasqué sense plor. Li posaren el mateix nom de l'àvia que l'havia ajudada a néixer, Clara. Haurien volgut que fos un noi, l'hereu, que de filla ja en tenien. Els dies següents, inacabablement lents, d'aquell cosset, la mare només en sentí uns febles sons. Petita Clara, estimada Clara. Tornà mossèn Joaquim Déu, duia l'aigua beneïda i els olis de la unción. Bateig a casa perquè l'albat, àngel meu, sigui com nosaltres quan ja no sigui amb nosaltres.

L'única filla de Cisco Jacas Gusó i Maria Arnay Forcada havia nascut al carrer del Raval de les Cases Noves, la mateixa casa on, cinquanta-un anys després, moriria. Tant el pare com la mare eren fills de Viladamat, com solia ser habitual, es convenien matrimonis dins d'un únic espai conegut, formant-se una endogàmia geogràfica, o de grup, pròpia de nuclis petits. També la germana gran de Maria, Clara Arnay, havia fet matrimoni amb un veí del carrer Ample, Agustí Sala i Batlle, amb el qual tingué tres fills, Agustí, Josep i Magí i una filla, Rosa. Era convenient que els fills, llevat de l'hereu que hi romanien, prenguessin casa fora de la paterna. Era convenient que els fills i les filles prenguessin matrimoni i es reproduïssin. Era convenient tenir un destí convencional. Magí Sala tenia vint-i-cinc anys i Caterina Jacas en tenia vint quan les dues mares, les germanes Arnay, convingueren en casar-los.

El fet que la pubilla Caterina disposés de casa pròpia facilità el futur d'un fadrí sense recursos com Magí, i el fet que entrés un home jove al Raval de les Cases Noves facilità el treball diari de Cisco Jacas, un home sol amb terra i bestiar que anava envellint. Endogàmia geogràfica i genètica per facilitar la vida.



L'àvia Quimeta em parlava sovint de la seva petita Clara durant el poc temps en què ella i jo convisquérem.

Al costat de l'abeurador del matxo, prop de l'era enrajolada de les Cases Noves, hi havia una vella figuera. A migdia, l'escalfor del sol estovava les fulles verdes afavorint-ne la dolça fragància. Sota l'àmplia capçada, la noia Caterina hi tenia el seu lloc, asseguda en una cadira baixa de balca. Cosia i brodava. Mans llestes, delicades, tan polida i endreçada. Tot i ser filla única, ningú, mai, es prengué la molèstia d'instruir-la més enllà de les tasques domèstiques. No sabia llegir ni escriure. Durant aquella primavera i estiu del 1897, la noia Caterina es dedicà al casament que la conveniència li havia disposat. Muda nova i mantellina nova. En Magí li comprà unes arracades: *sí, Caterina, que una núvia sense arracades és una mula sense guarniments*. Silencis i obediències.



A l'era del mas de l'Adroher el dia de la Festa Major del 1942. L'avi Jaume ensenyant el cavall al seu nebot d'Arenys d'Empordà. Al fons, can Gironella.

Mossèn Joaquim Déu i Pinós enllesteix la dispensa eclesiàstica que haurà d'enviar al Bisbat i que, posteriorment, serà tramesa a la Santa Seu per a la seva definitiva aprovació. Sota un esquemàtic arbre genealògic a partir dels pares de les dues mares germanes, escriu: *dispensa per causa de consanguinitat de segon*

grau al·legant "honestis familiis" i "angustia loci", doncs aquesta parròquia no arriba a quatre-centes ànimes de comunió, els casadors tenen tots els requisits necessaris per al matrimoni després que hagin obtingut la dispensa de la Santedat. La darrera pàgina l'ocuparà la dispensa pròpiament, amb la rúbrica de LEO PP XIII. Exhausts tots els tràmits eclesiàstics el rector els inscriurà a la pàgina seixanta-nou del *Llibre de Matrimonis* de la parròquia. Despeses: cent trenta pessetes amb vint cèntims. El matrimoni es féu efectiu el dia 25 de setembre del 1897 a la capella de la Mare de Déu de l'Esperança de la Catedral de Girona.

Vint-i-nou anys més tard Caterina enviudà sense fills. La providència no la dotà amb la maternitat i així visqué, lentament i sense anhels, al costat de l'home imposat, al Raval de les Cases Noves, a la casa de planta baixa i pis que tenia una figuera prop de l'era enrajolada. Era la casa on havia nascut i on moriria a causa d'una miocarditis una matinada de març freda i plujosa.

MARIA TERESA CROS

Agraïxo l'amable atenció del Sr. Joan Villar i Torrent de l'Arxiu Diocesà de Girona i de la Marta Claret, secretària de l'Ajuntament de Viladamat.



Llúcia Martínez Macard · Col n°983

MEDICINA VETERINÀRIA INTEGRATIVA
SERVEI A DOMICILI
ASSESSORAMENT NUTRICIONAL
TERÀPIES NATURALS
ACUPUNTURA VETERINÀRIA
VACUNES
MICROXIPS
CIRURGIES
ECOGRAFIES
ANÀLISIS CLÍNQUES

HORES CONVINQUES A:
PLAÇA DE L'ESGLÉSIA n°8
17137 VILADAMAT (GIRONA)

(+34) 722 79 69 74
consulta@centrevilavet.cat



Menús, carta i per emportar

Esmorzars a la brasa

casolà · casero · homemade

100%

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



El paludisme a l'Empordà

L'any 1836 es registrà una epidèmia de paludisme a l'Empordà que va causar una gran morbiditat i mortalitat. Les xifres de mortalitat de Torroella de Montgrí, l'Escala, Ullà, Albons, l'Estartit i Bellcaire foren:

→ Torroella de Montgrí	320 defuncions
→ L'Escala	374 defuncions
→ Bellcaire	48 defuncions
→ Ullà	37 defuncions
→ Albons	64 defuncions
→ L'Estartit	8 defuncions

De Viladamat no es disposen dades.

En els pobles que va afectar, aquests 861 morts per l'epidèmia representaven un 10% de la població.

Arran d'aquesta epidèmia va néixer aquesta rondalla extreta d'un article a Iberia Nature blog titulat "Els aiguamolls and Malaria", signat per Francis Barret. 2006, amb una nota (traduït de l'anglès):

Els aiguamolls de l'Alt i el Baix Empordà eren molt més extensius que els pocs milers d'hectàrees que es veuen actualment. No en queda res del gran llac de Castelló, amb les seves tres illes, ni dels llacs de Siurana, Vilacolum, Riumors, Bellcaire, Ullastret i Pals; només ens han quedat informes històrics (documents dels segles XVII i XVIII). Després de pluges abundants i vents forts de l'Est, es tornava a veure com l'aigua pujava, especialment en el cas d'Ullastret tal com es veu a Llabià.

Des del segle XVI fins a començaments del XIX el cultiu de l'arròs fou molt important. Arran del segle XVIII, gairebé tots els camps d'arròs es trobaven al sud del riu Fluvià. Va haver-hi moltes discussions entre la gent a favor del cultiu de l'arròs i els contraris. Aquests últims creien que la malària seria una conseqüència inevitable de l'estancament de les aigües.

D'aquella època hi ha una transcripció curiosa que es podria traduir de la següent manera:

El 1835, quan les febres s'apoderaren de la regió i s'estengué el dol arreu, Creixença Vilà, després de la mort del marit i dels seus fills i filla —Paulí, Antón, Climent i Caterina—; i dels seus cunyats —Narcís, Jaume i Josep— i, en veure que el governador de Girona no responia a les súpliques dels pobles afectats



per l'epidèmia, va endegar una contundent protesta contra el cultiu de l'arròs. Els habitants d'Albons, Bellcaire i Torroella de Montgrí es van trobar a la plaça d'aquest últim poble per drenar els camps d'arròs i així destruir la collita. D'aquesta manera s'acabaria l'epidèmia en els camps d'arròs de l'Empordà. Creixença, en aquesta època, tenia quaranta-set anys.

A la meitat del segle 19, el cultiu de l'arròs fou discontinu arreu de l'Empordà, amb l'excepció de Pals; tanmateix, va haver-hi un ressorgiment d'uns cinquanta anys d'aquest cultiu a Bellcaire i Albons a mitjans del segle 20. Albons encara celebra "l'arrossada" anual amb arròs de Pals i d'altres llocs.

Ens confirma la història un document manuscrit de cinc pàgines titulat "Notes", és un estudi genealògic, d'autor desconegut, on consta una anotació de 1835 del rector Faustí Nicolau, d'Albons, que relata la història de na Creixença.

En la seva part final diu:

Una dona ja entrada en anys, que havia servit de criada a la Creixença, com a recort dels estragos ocasionats per a la epidemia i del agraïment que li debian tenir la gent d'aquell temps, recitava sovint el cantar la següent dita popular de l'època:

*Mares que teniu filles;
si no les estimeu prou;
caseu-les a Albons o Bellcaire;
i si les voleu difuntes aviat;
caseu-les a Viladamat.*

DR. NARCÍS TORRENT

Traducció de l'anglès: ROSA FLOTATS



Pagesia i canvi climàtic

Al llarg de la història, les nostres comarques han viscut molts canvis de model agrícola, encara conservem oliveres plantades del temps dels romans, sitges i vestigis de l'activitat dels pagesos empordanesos al llarg de dos mil anys, com aquell que no diu res.

Però ara afrontarem un repte que no serà fàcil de superar, la modificació, sembla que més ràpida del que es podia esperar, del clima. Les conseqüències seran diverses i cal que ens plantejem l'escenari més desfavorable, fins ara totes les previsions s'han acomplert, i a una velocitat molt superior a l'esperada, l'increment de temperatura mitjana que es preveia per al 2030, ja s'ha donat al 2020, per tant, ja anem a correuita.

Un augment continuat de la temperatura mitjana anual, amb uns hiverns molt més suaus, pot posar en perill la continuïtat de molts conreus, la pomera mateix. La pomera és un puntal de la pagesia gironina, amb una IGP que reforça la seva comercialització, necessita moltes hores de fred a l'hivern, així que l'afectació seria molt important en la capacitat productiva dels arbres.

Els períodes de sequera seran més extrems, això compromet molt seriosament la producció de cereals, el risc d'incendi i les condicions extremes que es donaran faran que els incendis de cinquena generació, els que no es poden apagar, siguin cada any més freqüents i és molt probable que les comarques més seques de Catalunya esdevinguin un desert.

També les pluges i els temporals seran més intensos i concentrats amb èpoques més concretes, ja en vàrem tenir una mostra ben clara l'any passat, amb una bona pluviometria anual, però tota concentrada en períodes molt curts, produint greus inundacions i malmetent tots els conreus de la plana.

A tot plegat s'hi afegiran noves plagues a combatre, seran un dels primers desplaçats climàtics, els insectes, que busquen espais nous on hi troben un hàbitat desocupat. Ja en coneixem una primera mostra amb el bernat marbrejat, espècie introduïda, amb un control molt difícil i una implantació molt ràpida.



FOTO: DOLORS GIBERT

La posició de les explotacions agrícoles és feble a l'hora d'afrontar el canvi climàtic.

La propera reforma de la PAC ens marca un camí més verd, les mesures agroambientals s'han de generalitzar i la mitigació climàtica és una realitat que la UE vol afrontar a través dels pagesos, les tècniques de sembra directa, l'estalvi d'adobs inorgànics, la racionalització de l'ús de fitosanitaris, estalvi de l'aigua, en definitiva, una agricultura circular, feta mirant a l'entorn. El camí cap a una agricultura regenerativa, a on a través de la gestió del sol, les plantes i els boscos ens permeti fixar més CO₂ a la terra del que s'emet, no és un trànsit fàcil, cal una regirada de les explotacions i enfocar a un altre model.

La posició de les explotacions agrícoles és feble a l'hora d'afrontar el canvi climàtic. La revolució verda dels anys 50/60 del segle passat i les empentes contínues de l'agroindústria han portat a un model agrari d'especialització, a un monocultiu per explotació. N'hi ha qui es dedica a la fruita, d'altres a cereals, i les explotacions ramaderes estan vinculades a les grans agroindústries amb una dependència elevada. Hem posat tots els ous al mateix cistell. La diversificació de la producció dins de les explotacions serà molt important per poder encaixar el model europeu, però també ens servirà per enfortir econòmicament les empreses i per plantar cara al canvi climàtic amb més seguretat.

NARCÍS POCH

Pinzellades del patrimoni històric de Viladamat

Aquest article presenta uns petits apunts de tres elements del patrimoni històric del poble. Concretarem, es comenten breument tres edificis religiosos del municipi: l'església parroquial de Sant Quirze i les antigues esglésies de Sant Feliu de la Garriga i de Santa Eulàlia de Palauborrell.

Església parroquial de Sant Quirze de Viladamat

La primera església parroquial de Viladamat va ser la de Sant Feliu de la Garriga.

L'església de Sant Quirze ja existia en època medieval, tot i que no en la seva actual ubicació, ja que es trobava als afores del poble, vora el camí d'Albons.

L'edifici actual és dels inicis del segle XVII, però podria ser que alguns dels seus elements fossin aprofitats de l'església antiga. Consta d'una nau de planta rectangular, coberta amb volta de llunetes, amb capelles laterals i una capçalera semicircular a l'exterior i poligonal a l'interior, coberta amb volta de creueria. La porta és de llinda recta i té gravada la data de 1760.

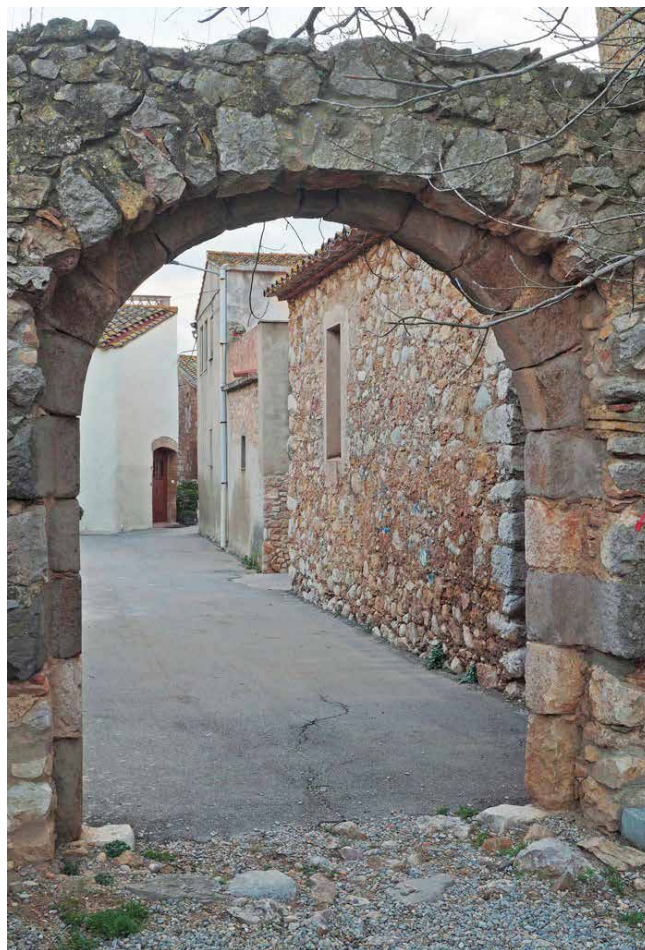


Església de Sant Quirze de Viladamat.

El campanar actual, apte per a cinc campanes, és una reconstrucció de l'original i substitueix una torre de planta quadrada construïda després de la Guerra Civil i que va resultar destruïda per un llamp l'any 1997.

Adossades a l'absis de l'església hi ha les restes de la Pabordia, de la qual en farem un petit esment tot seguit.

Des de l'any 1280, la senyoria i jurisdicció de Viladamat era en mans del monestir de Sant Pere de Rodes, el qual hi exercia el seu domini mitjançant un paborde, que residia en un castell o casa fortificada que es trobava al costat de l'actual església de Sant Quirze.



La Pabordia.

Era un edifici del segle XIV, del qual en resta un llenç de mur i un portal adovellat de punt rodó. Va ser destruït l'any 1467, durant la guerra civil catalana, en una escomesa on les tropes del príncep Ferran, el futur Rei Catòlic, van ser derrotades i el poble va ser incendiat.

Església de Sant Feliu de la Garriga

Apareix documentada des de l'any 889, com a pertinença del monestir occità de Sant Policarp de Rasés.

Va ser la primera església parroquial de Viladamat, està situada al costat del castell homònim i se sap que durant la primera meitat del segle X va ser reedificada dues vegades en poc temps.

L'edifici que ha arribat als nostres dies correspon a una nova edificació, del segle XI. Consta d'una nau coberta amb volta de canó, amb transsepte inscrit i capçada amb un absis semicircular decorat amb arcuacions i lesenes de tipus llombard. La façana de ponent, on hi ha la porta, és del segle XII. La portalada ha perdut les columnes i els capitells que l'embellien. El campanar, segurament posterior, és una torre de planta quadrada, actualment escapçada, que devia tenir funcions de guaita.

Ja a mitjan segle XVIII amenaçava ruïna, i el bisbe de Girona va prohibir que s'hi celebressin actes religiosos a causa de l'estat ruïnós que presentava. Fora de culte, va ser convertida en pallissa.

Tot i les actuacions que s'hi han fet per consolidar les voltes i els arcs torals, el conjunt es troba força degradat.



Església de Sant Feliu de la Garriga.

Església de Santa Eulàlia de Palauborrell

El petit poble de Palauborrell, situat uns dos quilòmetres a ponent del nucli de població de Viladamat, està format per tres masos i un parell de casalots agrupats, rehabilitats les darreres dècades.

El lloc (*Palatio Borrello*) està documentat des del segle XII.



Església de Santa Eulàlia de Palauborrell.

Els masos (mas Batlle, mas Briolf i mas Verdallet), ben restaurats, conserven l'estructura i molts elements dels segles XV, XVI i XVII.

L'església preromànica de Santa Eulàlia és del segle IX-X, és molt senzilla i probablement es va construir damunt les restes d'edificis més antics.

Consta d'una nau capçada amb un absis trapezoidal i conserva una finestra original al mur de llevant. La coberta, amb volta de canó de maó pla, és moderna. També són d'època avançada el portal adovellat i el campanar d'espada.

JOAN CARRERES

Un tomb per l'Empordà

Aquest curs ha tornat a ser un curs diferent. Vam començar el mes de setembre amb la incertesa de com evolucionaria la pandèmia, però amb moltes ganes de tornar a obrir l'escola i poder acollir les nenes i els nens dins el centre amb una certa normalitat. Ens hem de felicitar tots plegats per l'esforç que hem fet a l'hora d'aplicar les mesures sanitàries per mantenir el virus allunyat: en tot el curs no hem tingut cap grup confinat.

Encara que algunes activitats educatives no les hem pogut dur a terme com voldríem perquè no podíem barrejar grups bombolla, no hem deixat que això ens influís a l'hora de decidir encetar nous projectes.

Durant aquest curs hem començat un intercanvi amb la Bressola de Nyils de la Catalunya del Nord, que ha consistit bàsicament en la creació d'una pàgina sites al Google, on hi hem anat penjant escrits de presentació, vídeos amb la celebració de diferents festivitats i cartes per tal de donar a conèixer com vivim des de l'Empordà els nostres costums. Els nostres alumnes, també, s'han pogut apropar una mica més a una llengua catalana fonèticament diferent, però perfectament entenedora. Ha estat una experiència molt gratificant i enriquidora que esperem poder continuar ampliant de cara al pròxim curs amb alguna trobada o excursió presencial.

A banda d'aquest treball transfronterer, en l'àmbit de ZER, el projecte plantejat per tot l'any portava el títol d'Un Tomb per l'Empordà. El fet de no poder fer sortides ni trobades ens va limitar a fer un treball de proximitat i a aprofundir en la coneixença del nostre entorn més proper. Durant l'última quinzena del curs hem programat activitats per tal



Jornada esportiva al camp de futbol.



Classe d'anglès al pati.

de conèixer millor la fauna, la flora, el relleu, els aliments típics, els municipis i els edificis importants de la zona. Per això, aquest curs els noms de les diferents classes eren sobre algun aspecte lligat amb l'Empordà. Aquest projecte ha deixat empremta al poble amb una placa situada a la placeta de l'entrada de l'escola que vol homenatjar el treball que ha fet la mainada sobre la seva comarca.



Escena dels pastorets al pessebre vivent.

De tota manera, per culpa de la pandèmia hem deixat de fer activitats representatives de la nostra escola, com els tallers multinivells o els padrins de lectura. Per Nadal vam inventar-nos un pessebre vivent amb diferents escenes al pati, del que ens emportem un molt bon record, tant les mestres com tots els alumnes. Vam convidar a les famílies a veure'l i així poder gaudir tots plegats una mica d'aquesta festa tan assenyalada.



Exposició oral al pati tranquil.

Malgrat tot, encara que aquest curs ha continuat sent diferent, també ens ha aportat algunes coses positives: les entrades han estat més tranquil·les, ja que hem aprofitat els dos punts d'accés a l'interior del centre, hem fet moltes més activitats a l'exterior de l'escola, valorant les oportunitats



Sortida a l'entorn proper per conèixer les plantes.



Inauguració de la placa de la placeta.

que el poble i el nostre entorn ens ofereix i les rutines s'han convertit en indispensables per poder continuar duent a terme la nostra activitat educativa. Probablement, algun d'aquests aspectes el mantindrem d'ara endavant.

I ja per acabar, volem agrair des d'aquí a l'AFA de l'escola la possibilitat de celebrar la festa de fi de curs amb un sopar a la pista de l'Ateneu. Esperem que la propera cloenda torni a ser des de l'escola i ja sense mascaretes.

Molt bona festa major!

LES MESTRES DE L'ESCOLA





Si no podem fer res... fem pati?

En els darrers temps i amb tot el que ha ocorregut, l'AFA, com moltes altres associacions, ha hagut de parar i reduir gairebé al mínim la seva activitat. Farà prop d'un any i mig que hem anat anul·lant un munt d'iniciatives que ens omplien, que feien poble, que feien xarxa i que ens enriqueixen com a associació i com a comunitat educativa (*la Marxa Trail dels Lluers, la Quina, l'Arrossada Popular, etc.*).

Però... diuen que en la latència hi ha la permanència i de mica en mica, i d'una manera molt humil i sobretot segura, s'ha mantingut allò que es podia. La venda de ponsèties per Nadal, la parada de Sant Jordi amb llibres i roses i en algun moment de menys restriccions, vam poder iniciar l'adequació del pati de l'escola.

És ben curiós que les tres activitats han posat color en un moment molt gris.

L'escola té un espai de pati molt gran amb un munt de possibilitats que cal repensar i plantejar, per això l'AFA va crear, anys enrere, la comissió de pati: per pensar-lo, treballar-lo i adequar-lo sota la idea de pati sostenible i divers.

Els patis de les escoles poden esdevenir espais d'oportunitats educatives. Tot plegat es fonamenta en la

creença que el pati és un dels pocs espais, si no l'únic, pensat exclusivament per al joc i l'esbarjo dels infants i, alhora, és un espai educatiu dintre dels centres escolars. Tots dos factors converteixen el pati, doncs, en un espai privilegiat i amb moltes més possibilitats que les que s'estan portant a terme, en general, en l'actualitat.

Hem de tenir present la seva versatilitat, que possibilita la creació d'entorns naturals per al gaudi de la natura, l'aire lliure i moltes activitats a més de les esportives. El pati afavoreix no tan sols els moviments plens de vitalitat, sinó també la curiositat, la intimitat i la tranquil·litat (llegir, pintar, comprovar, mesurar...). Però per destacar una activitat per sobre de totes, cal parar atenció al fet que els patis ens ofereixen la possibilitat de gaudir de l'espai temporal, físic i simbòlic necessari per al desenvolupament del joc.

Les mestres de l'escola ens van demanar jardineres per plantar flors i fer un pati bonic, l'Ajuntament hi va condicionar una font d'aigua per als nens i nenes, millora escol·lida per votació popular amb el pla de participació 2018. L'AFA va comprar taules de pícnic per al pati tranquil i es va pintar una paret per tal que pogués ser una pissarra gegant on els infants poguessin dibuixar i crear lliurement. I no menys important va ser l'aportació d'en Pau Mill, que ens hi ha posat color amb uns preciosos murals.





Però això és l'inici d'una idea que va més enllà, la d'assolir tota la potencialitat del triple paper del pati com a espai:

- Espais plens de recursos per a l'aprenentatge.
- Espais festius per a la celebració i la convivència, i és que són dels escenaris més visibles de l'escola.
- Espais essencials per al desenvolupament de la capacitat de jugar i, per extensió, amb un immens potencial pel que fa als seus beneficis educatius.

Davant de tot aquest potencial que se'ns presenta amb l'espai d'esbarjo i aprofitant la nostra realitat, com a associació ens proposem que... ***si no podem fer res... fem pati!***





BIOempordà

Ajuda'ns a reciclar

972 158 742

Recollida d'oli vegetal usat

Transportista i gestor de residus

SER SALL



42°08'40"N
03°03'08"E



VILADAMAT

AIRSPORT

Ctra. Orriols - L'Escala km 13,5
17137 Viladamat (Girona)
Tel. +34 639 970 423
Fax +34 972 765 129
info@airportviladamat.com
www.airportviladamat.com

Noves incorporacions

Aquest any ha sigut un any de canvis importants a la nostra ADF: el procés d'adhesió dels municipis de Garrigoles, Ventalló i Verges està finalitzant. La voluntat d'adhesió d'aquests municipis veïns ve de lluny. Prèviament hi havia hagut dos intents fallits, als anys 2008 i 2012.

L'objectiu principal és poder defensar el massís del Puig Segalar en el seu conjunt, amb un únic Pla de Prevenció d'Incendis Forestals per a tot el territori. L'Ajuntament de Ventalló aporta el seu propi Pla de Prevenció i aviat es redactarà el de Garrigoles i Verges, que aniran en consonància amb el que ja recollia l'ADF fins ara.

D'aquesta manera, es preveu fer més actuacions de prevenció i gestió forestal que serveixin en els pròxims anys per poder contenir els incendis que hi puguin haver de manera eficaç i segura, evitant així els grans incendis que s'han viscut en les últimes dècades. A més, la incorporació dels nous municipis suposa per a l'ADF un augment dels voluntaris i també la possibilitat de demanar nous ajuts, en aquest cas de la Generalitat, que sumats als que rebíem fins ara de la Diputació, serviran per poder accelerar l'execució de les actuacions de prevenció d'incendis.

Feina feta

- Durant els mesos de tardor i hivern es va organitzar una jornada de voluntariat a cada municipi. La primera es va portar a terme a l'ermita de Sant Grau (Albons), on es va repassar l'aclarida de la zona que s'havia fet els anys



anteriors i es va ampliar pel seu costat Nord. S'ha aconseguit convertir-la en una zona segura en cas d'incendi, a part de donar-li molta més visibilitat. A més, cal destacar que l'Ajuntament d'Albons n'ha arreglat, de manera exemplar amb trencaaigües ben fets, el camí que mena fins al Puig Segalar per millorar-ne l'accessibilitat.

- La segona es va fer a la zona de pícnic del Puig Segalar (la Tallada). La zona ha quedat totalment desbrossada i molt ben aclarida, és un trencant important de camins entre Albons, la Tallada, Viladamat i Garrigoles.
- La tercera es va fer a Viladamat, eixamplant l'obertura de la zona estratègica de Palauborrell, que tot i que no s'ha acabat, cada cop va agafant més forma. Cal destacar que durant els mesos d'hivern també es va organitzar una brigada independent des de l'Ajuntament de Viladamat, per fer treballs d'aclarida a la parcel·la municipal (polígon 3, parcel·la 80) que té l'Ajuntament al camí de darrere el Puig Segalar.

Actuacions previstes per a aquest any

- Acabar d'obrir la Zona Segura de Sant Grau pel costat Oest, i desbrossar i aclarir l'arbrat de les vores del camí fins a l'Àrea Segura del Pínic.
- Arranjar l'amplada i el ferm dels camins que conflueixen a la Zona Segura del pícnic.
- Preparar un tros de l'Àrea Estratègica de Sant Feliu de la Garriga, entre el castell i la font de l'Ermadà, per fer-hi els treballs del Camp de Treball d'aquest estiu.
- Arranjar el ferm del camí de Palauborrell a Garrigoles.
- Aclarir i esporgar els pins del cim del Puig Segalar per recuperar la visió sobre el territori, i ampliar-hi la zona lliure de vegetació.
- Fer una actuació de reducció de vegetació a una zona estratègica entre Ventalló i Garrigoles.

Festa Major 2021

Benvolguts veïns i veïnes, des de l'Associació Sant Feliu de Viladamat us convidem a gaudir de la Festa Major 2021 que us hem preparat. Com podreu veure, és una Festa Major que encarem amb esperança i il·lusió, però també amb molta incertesa sobre el que realment al final podrem acabar fent.

La programació d'aquest any és com sempre feta amb la millor de les intencions, amb activitats per a totes les edats perquè, malgrat tot, tots i totes puguem gaudir amb les millors condicions possibles.

El programa de la Festa Major, que trobareu a l'última pàgina d'aquesta revista, preveu, entre altres activitats, una nit de concert i ball, una nit jove i una nit d'havaneres, estarà molt condicionat a les restriccions i protocols que haurem d'aplicar.



A hores d'ara (finals de juny) sembla que tot allò previst es podrà fer amb bastant normalitat. Tot i això els dies abans de la Festa Major es passarà informació definitiva del programa i dels protocols que s'aplicaran durant els actes de la Festa Major.

Des de Sant Feliu us desitgem una molt bona Festa Major.

ASSOCIACIÓ JUVENIL EL TEIX

Casal jove del Teix

L'estiu passat i, tot i les dificultats, es va poder tornar a fer el casal jove de Viladamat per segon any consecutiu. A més a més, el nombre de participants va augmentar de vuit a vint, es van emplenar totes les places. També es van fer més activitats, com la tarda d'hípica d'Albons, les acampades a l'Ermita de l'Om i a Palau Borrell. A més, les nenes i nens del casal van tornar a



col·laborar en el desbrossament de la muntanya, aquest any a la zona del torrent del Puig Segalar. Com a recompensa, l'Ajuntament va finançar una estada al càmping Bassegoda de dos dies a final d'estiu. Es poden veure moltes de les activitats a l'Instagram del Teix.

El casal d'aquest estiu ja torna a estar en marxa per al mes d'agost.

Camp de treball

Per tercer any consecutiu el camp de treball Muntanyes del Terraprim, organitzat pel Teix, promogut per la Generalitat de Catalunya i amb la col·laboració de l'Ajuntament de Viladamat i l'ADF Puig Segalar, va tornar a portar vint joves vinguts d'arreu de Catalunya a fer una estada de quinze dies a Viladamat. Aquest any les feines es van centrar a continuar les feines a la zona estratègica del camí de Palau Borrell al Mas Notari i es va complementar amb el desbrossament del torrent del Puig Segalar.

Després d'aquests tres anys, la bona feina de tantes i tants joves compromesos, es comença a fer molt evident a les nostres muntanyes. Aquest any ja està prevista la quarta edició que tindrà lloc durant el mes de juliol.





Un entorn idoni per gaudir

El que passa al Viladamat CF no és arbitrari. L'ambient, l'alegria, la il·lusió, les ganes, la companyonia, el bon ambient. Tot plegat és resultat de les relacions que s'han creat en un entorn idoni per gaudir.

La comunió entre junta, poble, equip i afició és el que ha portat el Viladamat a la 4a posició de 3a Catalana després d'ascendir de la 4a. És el que ha fet possible reunir aquest grup de jugadors, omplir el Municipal, provocar que la gent vulgui formar part d'aquesta història.

Gràcies a això he estat aquí tant de temps, he pogut gaudir tant d'aquest esport i d'aquest entorn. Només espero i desitjo que aquest ambient i entorn es conservi perquè representen l'essència i el tarannà d'aquest poble i de la seva gent. Visca Viladamat i amunt el Viladamat CF!



GARATGE OLIVERAS S.L.

SERVEI OFICIAL



Jeep

TALLER I VENDES 972 78 81 02 - FAX 972 76 58 50

fiat.g.oliveras@gmail.com Ctra. L'Escala Km 16 VILADAMAT

XAVIER CARMONA LLAVERO



Breu història dels gegants a Catalunya

Als Països Catalans la tradició apareix documentada ja el 1424, a Barcelona, en relació amb la processó del Corpus (figures de David, Goliat i Sant Cristòfol). Així doncs, el gegant català més antic que es coneix (possiblement Goliat) va sortir a Barcelona l'any 1424, però també és el més antic d'Europa.

Aviat, aquestes figures enormes es difongueren a València i a Mallorca. La figura femenina (geganta) aparegué en el segle XVI. A València, des del segle XVII, i a Catalunya, des del segle XIX s'acompanyà dels capgrossos (cabets, al País Valencià). Al segle XIX la tradició transcendí la festa del Corpus i es féu present a les festes majors i de carnaval.

Tot i que en el seu inici tingué un sentit i context religiós, amb el temps aquestes figures van anar guanyant un sentit totalment lúdic i festiu.

Entrat el segle XX, molts dels gegants que havien sobreviscut a la guerra civil van reconvertir la personalitat en la dels reis Catòlics. La represa del Corpus des de l'òptica del nacionalcatolicisme va dur a la creació de nous gegants per participar en les processons parroquials sota aspecte de reis, fàcilment identificables amb Isabel i Ferran.

Amb l'arribada de la democràcia, moltes poblacions retroben en els gegants els elements d'identitat local i festiva. Es recuperen les figures oblidades i el carrer reconquereix la dimensió festiva. Aquest darrer retrobament amb els gegants marca la diferència de la nova època del món geganter: esdevé un fenomen associatiu important, n'apareixen nous constructors, es recuperen figures oblidades i se'n creen en poblacions sense cap tradició anterior.

D'una altra banda, les colles es consoliden com a associacions legalment constituïdes que en molts casos actuen de veritables dinamitzadors de la vida associativa i cultural de pobles i ciutats.

El 1984 es creà l'Agrupació de Colles de Geganters de Catalunya, que des de l'any següent designa anualment una Ciutat Geganter de Catalunya i des de l'any 2000 organitza la Trobada Nacional de Capgrossos de Catalunya.

Com hom s'imagina, els gegants no són gaire lleugers. Sobretot els més antics, perquè es feien amb materials pesants. Anys enrere un gegant podia pesar 80 kg, però avui dia pe-



Gegants de Viladamat (en Feliu i l'Eulàlia).

FOTO: DOLORS GIBERT

sen menys de la meitat. Darrere d'un gegant sempre hi ha una colla geganter, que és el grup de persones encarregades de portar-lo a les trobades, fer-lo ballar, i tenir-ne cura. Els gegants ballen al ritme de la música. Sovint els acompanyen grallers, però també ballen quan toca la banda o altres formacions musicals. Els geganters carregadors, que són els que els fan ballar, solen canviar cada una o dues cançons.

En el catàleg de Gegants Centenaris de Catalunya, en el seu pròleg, el llavors conseller de Cultura, Ferran Mascarell, acaba dient: *"Permeteu-me que, per cloure aquest pròleg, manllevi la frase més simbòlica del món geganter: Catalunya és un país petit, però és un país gegant".*

CARLES B. GORBS

Fonts: Ajuntament de Barcelona – Vikipèdia
Agrupació de Colles de Geganters de Catalunya

Només la independència amnistiarà totes les persones que estan patint la repressió de l'Estat espanyol

POSICIONAMENT POLÍTIC DE L'ASSEMBLEA ENVERS ELS INDULTS

L'executiu espanyol ha indultat a nou representants polítics i civils que en el seu moment varen liderar el referèndum d'autodeterminació, la declaració d'independència i les mobilitzacions que els van acompanyar. Han passat injustament gairebé quatre anys a la presó, condemnats en un judici farsa per exercir drets democràtics i ens alegrem que puguin tornar a casa amb les seves famílies. Avui el Govern espanyol els hi ha atorgat el "perdó". Perdonar el què? Perdonar uns delictes que mai no han existit?

Quan no hi ha delicte, i a més el tribunal jutjador és incompetent i no és imparcial, el judici ha de ser declarat nul. Aquest és l'objectiu dels recursos al Tribunal Europeu de Drets Humans d'Estrasburg. I aquesta seria l'única resolució justa d'aquesta causa.

3.300 companyes i companys de lluita segueixen sent víctimes de la repressió, i la xifra va en alça, ja que mentre parlen d'indults, cada dia tenim nous imputats, nous condemnats i uns nous represaliats. Recentment vàrem conèixer la condemna a Marcel Vivet de cinc anys de presó, la persecució dels mossos que varen fer d'escorta al president a l'exili, mentre seguien declarant càrrecs polítics i funcionaris encausats en el jutjat núm. 13 i la comunitat acadèmica internacional s'exclamava de la persecució del Dr. Andreu Mas-Colell, que juntament amb trenta-nou persones més afronta sancions milionàries del Tribunal de Cuentas per l'acció exterior de la Generalitat.

A totes aquestes persones represaliades, a la gent del carrer, no els hi ha arribat cap indult, ni els hi arribarà, perquè no interessen com a moneda de canvi. Els indults parcials i "reversibles" als nou presos polítics arriben per apaivagar la pressió sobre Espanya dels organismes internacionals, com el Consell d'Europa, que va aprovar una resolució molt dura sobre la persecució política dels polítics catalans per part de l'Estat espanyol, equiparant-lo a Turquia, i per mirar de retardar la sentència d'Estrasburg sobre el judici del Suprem, o en tot cas, que aquesta sentència arribi amb els presos ja al carrer, i no havent-los d'alliberar en compliment d'una sentència europea.



Els nous presos i preses polítiques indultats.

A poc a poc, tribunals i organismes internacionals estan acreditant les vulneracions de drets humans que ha comès l'Estat espanyol per reprimir l'exercici del dret d'autodeterminació de Catalunya i això reforça enormement la legitimitat interna i externa del procés d'independència.

És en aquest context de feblesa de l'Estat que arriben els indults, com a peça clau d'una operació de més abast, que ahir el president del Govern espanyol va presentar al Liceu.

Pedro Sánchez va presentar els indults com un gest de generositat política sense cap reconeixement de la naturalesa del

MUNTATGE FOTOGRÀFIC: DOLORES GIBERT (LA REVOLTA DE LES URNES)

conflicte polític. Un gest d'apaivagament per oferir un projecte polític per a Espanya, en el marc de la reconstrucció post-Covid. Ni autodeterminació, ni amnistia estan a l'horitzó. Ni tan sols reconeixement nacional per a Catalunya. Tal com va dir Pedro Sánchez "encabezo un Gobierno que cree genuinamente en la unión de España, en la unión de todos los pueblos de España que defiende la unión de todos y todas los españoles y españolas".

L'indult no és cap solució política i ens preocupa que aquests indults puguin ser fruit d'un acord amb dirigents polítics independentistes, i que condicionin l'actuació política del nostre parlament i govern.

Tal com s'esperava, l'indult a les preses i presos polítics ha estat atorgat sota certes condicions. D'una banda, es manté la inhabilitació per ostentar càrrecs públics. D'altra banda, continuaran sota amenaça, ja que si l'Estat espanyol considera que han reiterat en algun delictes tornarien a entrar a la presó.



Un cop les nou preses i presos polítics estiguin en llibertat, caldrà fer una reflexió col·lectiva sobre els lideratges del moviment independentista.



FOTO: DOLORES GIBERT

La rambla de Figueres es va omplir, el 22 de maig, en solidaritat amb les persones investigades pels talls contra la sentència a l'1-O i totes les persones represaliades, i a favor de l'amnistia.

En la lluita democràtica per la independència de Catalunya és imprescindible comptar amb lideratges efectius, lliures i no condicionats pel xantatge de l'Estat.

Des de la societat civil continuarem mobilitzant-nos i treballant incessablement per assolir la independència, des del convenciment que serà la República Catalana la que amnistiarà totes les persones que estan patint la repressió de l'Estat espanyol.

Independència és Llibertat!

L'Assemblea Nacional Catalana ha presentat la mobilització de l'11 de Setembre

La mobilització de l'11 de Setembre d'enguany es combinarà amb la del Primer d'Octubre amb un missatge únic per fer valdre l'èxit i el mandat de l'1 d'Octubre i donar-li força com a data de victòria. Serà, doncs, una mobilització doble: 11-S i 1-0. Es proposaran, doncs, mobilitzacions tant per a l'11 de Setembre com per a l'1 d'Octubre. La mobilització de l'11 de Setembre serà centralitzada, a la ciutat de Barcelona. Es tractarà d'una marxa en moviment que anirà de la plaça Urquinaona fins al Parlament de Catalunya, baixant per Via Laietana, girant per Passeig d'Isabel II i seguint per

l'Avinguda Marquès de l'Argentera fins a arribar al Parc de la Ciutadella (Passeig dels Til·lers). Pel que fa a la mobilització de l'1 d'Octubre, s'anunciarà pròximament.



Calendari temporada 2021/2022 i normes per al caçador

La Societat de Caçadors d'Albons-Viladamat ha fet públic el seu calendari, seguint la resolució del Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació de la Generalitat de Catalunya, com també les normes per al caçador de la temporada 2021-2022.



Calendari

LA MITJA VEDA: Es podrà caçar els dies 22 i 29 d'agost i el 6 i 12 de setembre de l'any 2021 a la zona limitada a la part est de la carretera antiga de Figueres (al pla). Està prohibida la cacera de perdius, llebres i conills.

CAÇA MENOR: Del 10 d'octubre del 2021 fins al primer diumenge 6 de febrer del 2022, per al tord comú fins al 13 de febrer de 2022, dijous, diumenges i festius no locals.

PERDIUS I LLEBRES: Del 10 d'octubre del 2021 fins al 2 de gener de 2022, dijous, diumenges i festius no locals.

Només es permet dues perdius per dia de cacera i per caçador. En les altres espècies cinegètiques, d'acord amb la llei.

PORC SENGLAR: Contacteu amb el Sr. Chaves d'Albons, encarregat de la colla del porc senglar, telèfon 686 993 949. Els dies de cacera són del 5 de setembre de 2021 fins a l'últim diumenge 27 de març de 2022. La cacera només es farà els dissabtes. En benefici de l'agricultor, el representant legal podrà sol·licitar fer batudes en juny, juliol i agost.

GUINEU: Del 5 de setembre de 2021 fins al 27 de març de 2022.



Normes i altres observacions:

En les normes, cal ressaltar l'obligació de recollida dels cartutxos utilitzats, i l'obligació de tots els caçadors de no molestar i respectar la zona de cacera a la resta de companys. Per altra part, es recorda que el passí del vedat no és vàlid si no va acompanyat del DNI de l'interessat.

Alhora, cal comprovar, també, que els vehicles disposin d'assegurança reglada que cobreixi els danys ocasionats per un porc senglar. En cas de sinistre, caldrà fer les gestions amb els Mossos d'Esquadra i l'assegurança. Si el sinistre és a conseqüència de la cacera, durant 12 hores després cal aplicar el mateix que en el cas anterior.

Queda totalment prohibit passejar els gossos en època de veda fora de la zona d'ensinistament. També queda prohibida la cacera en terrenys cremats, amb neu, pluja intensa, boira espessa i en camins. En els camins cal descarregar l'arma al seu pas.

Les faltes molt greus previstes en l'acta aprovada en assemblea general el 25 de febrer del 2005, que no poden cometre els caçadors, són les mateixes que s'han publicat en les darres revistes de *Terra de Lluerts*.

FUNERARIA VICENS

— Des de 1924 —



SERVEI 24 h ELS 365 DIES DE L'ANY

Passeig del Cementiri, 17

Tel. 24 h (0034) 972 50 12 12 - 972 67 86 86 - Fax 972 50 97 42
17600 FIGUERES (Alt Empordà)



Una tórtora viatja de Mali fins a Lleida

Una de les tórtores controlades a Viladamat mitjançant un xip ha viatjat des de Viladamat fins a Mali, al continent africà, on es va perdre el rastre. No obstant això, altra tórtora va viatjar de Mali fins a Lleida, uns 3.000 km, creuant el desert del Sàhara i una part de la Mediterrània. Aquest és un recorregut habitual que fan les tórtores comunes. Aquesta tórtora va sortir de Mali el dia 23 d'abril i va arribar a Lleida el 28 de juny.

Cal recordar que la Societat de Caçadors Albons-Viladamat va iniciar l'any passat el pla de millora de l'hàbitat de la tórtora comú dins de les Àrees Privades de Caça (APC) per tal d'afavorir les poblacions d'espècies, i que tres socis del vedat van estar autoritzats per a la captura, anellament i alliberament de les tórtores. A l'hora de seleccionar les APC s'ha buscat que zones com la d'Albons-Viladamat presentessin l'ecosistema més idoni per a la implementació del projecte i per fer el seguiment de les actuacions.



Recorregut de la tórtora.

Altres notícies

En aquests moments, l'associació està preparant un sistema per poder eliminar la plaga de coloms que, segons alguns veïns i veïnes, hi ha a Viladamat i en benefici de la gent que ho sol·licita.

Igualment, l'associació continuarà fent batudes, com d'altres anys, contra els porcs senglars.

Sense trobades ni abraçades, però amb la il·lusió

Durant aquest llarg temps en el qual el rellotge de la vida, forçosament, s'ha parat per a tothom, el Club de Lectura no n'ha sigut cap excepció. Malgrat tot, ha seguit amb l'hàbit de llegir mensualment una obra. Sense trobades ni abraçades, però amb la il·lusió de retrobar entre paraules, vida i ànims per seguir endavant i superar dificultats.

Ràbia de Lolita Bosch.

Gegants de gel de Joan Benesiu.

Ha anat així de Natàlia Gizburg.

Quanta, quanta guerra de Mercè Rodoreda.

La impaciència del cor d'Stefen Zwaig.

La mala reputació de Bel Olid.

Les dones de la Principal de Lluís Llach.

Mare de llet i mel de Nadjar el Hachmi.

L'elegància de l'eriç de Muriel Barbery.

Des de la nostra entitat no s'ha pogut fer cap homenatge a una de les grans dones de la nostra literatura, la Montserrat Roig, nascuda un 13 de juny de 1946, pels 75 anys d'aniversari del seu naixement. Malauradament va morir un 16 de novembre de 1991.

Què podem dir de la Montserrat? Dona lluitadora, compromesa amb els esdeveniments polítics i socials que li van tocar viure. Mai indiferent a tot el que passava al seu entorn: compromís social, injustícia, feminisme...

La seva obra és àmplia i abasta diferents camps: literatura, articulista, televisió, política, sense perdre mai l'essència del seu tarannà, la revolta constant i el seu compromís social.

Obres destacades, entre moltes altres, *Ramona*, *adéu*, *El temps de les cireres* o *Els catalans als camps nazis*.

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



Des de l'any 2017 els premis del Consell Municipal de Benestar Social de Barcelona als Mitjans de Comunicació, van transformar-se en Premis Montserrat Roig al Periodisme i la Comunicació Social.

Un pensament de sal, un pessic de pebre

Tal com va titular el recull d'articles que, des del setembre de 1990 al novembre de 1991, va anar publicant fins dos dies abans de la seva mort.

La condició humana, el feminisme, el discurs contra el poder, la interrogació sobre el mal, la guerra. En definitiva, una visió i concepció del món profunda, madura i de gran qualitat literària.

El nostre món necessita moltes Montserrats Roig!!!

Presentacions literàries

Principi de realitat

El **16 de juliol 2020** es va presentar el llibre *Principi de realitat* (editorial Avenc), de Jordi Muñoz, una reflexió sobre el que ha passat i el perquè, i una proposta per al futur. Aquesta presentació-xerrada va ser moderada per en Robert Sabater.



Jo acuso

El **6 d'agost 2020** Benet Salellas va presentar el seu llibre *Jo acuso* (Pagès Editors), una reflexió sobre la història judicial amb exemples reals d'ús del dret per eliminar adversaris polítics, amb el focus posat en l'Estat espanyol. Aquesta presentació-xerrada va ser moderada per Carles B. Gorbs.



Qué horizonte

El **22 d'agost 2020**, Iñigo Errejón, autor del llibre, juntament amb Álvaro García Linera, *Qué horizonte* (editat per Lengua de Trapo), va fer una xerrada i la presentació del llibre. Álvaro García Linera i Iñigo Errejón aposten en aquest llibre per una mirada compartida sobre el poder, l'hegemonia i la democràcia imprescindible per a la renovació del pensament i la pràctica política emancipadora.



Aquesta presentació-xerrada fou moderada per Lluç Salellas.



Carregades de raons

El **5 de setembre 2020** la consellera i presa política Dolors Bassa va presentar el llibre, que va fer juntament amb la seva germana Montse Bassa, *Carregades de raons* (Ara Llibres), en el que s'explica tot allò que han viscut des de l'any 2017.



Totes dues germanes, cadascuna des d'un costat del vidre, ens ofereixen dues visions complementàries d'una història que no defuig ni la política ni les reflexions més personals. La presentació va ser moderada per Roser Suñer.



Revista Alberes

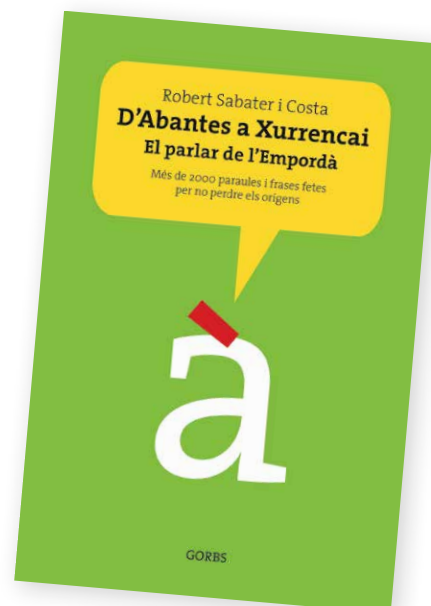
El **27 de març 2021** es va fer la presentació de l'últim número de la revista *Alberes*, que parla sobre la ruta de Josep Maria Dacosta per Viladamat i entorns. A aquesta xerrada hi van participar: Dolors Pons, alcaldessa de Viladamat; Josep M. Dacosta, col·laborador d'*Alberes*; Roser Bech, directora d'*Alberes* i Àngel Madrià, director de l'editorial Gavarres.



D'ABANTES a XURRENCAI. El parlar de l'Empordà, de Robert Sabater

Aquest llibre, editat per GORBS, és un diccionari, un conjunt de paraules, frases fetes i expressions que en Robert Sabater va començar fa onze anys amb la voluntat de conservar un patrimoni que es va perdent de generació en generació per diverses causes, principalment, però, per les influències de la normalització lingüística a l'escola i als mitjans de comunicació, i per l'augment de moviment de persones entre zones dialectals diferents.

El recull està fet a partir de la tradició oral, allò que s'ha sentit i s'ha parlat durant els últims 50-60 anys. Probablement, buscant en arxius de documents històrics podríem trobar moltes més paraules, expressions i frases fetes, però en Robert ha cregut convenient fixar-ho en allò que es parlava de forma habitual als carrers dels nostres pobles abans de la normalització lingüística, i no tant en documents escrits.



Cicatrices, cristales y lágrimas, de Tania Hirte

"Cicatrices, cristales y lágrimas" naix fruit d'un blog que va començar el maig del 2014, inspirada, en gran part de raó, per la metodologia de feina que havia vist en Damià Bardera, amic i escriptor. En aquell moment, com és d'esperar, era molt més jove i no tenia clar que es volia dedicar a l'escriptura o crear contingut literari. Des de llavors, han passat gairebé set anys. Ha crescut amb l'escriptura, ha trobat moltes versions d'ella gràcies a la poesia.

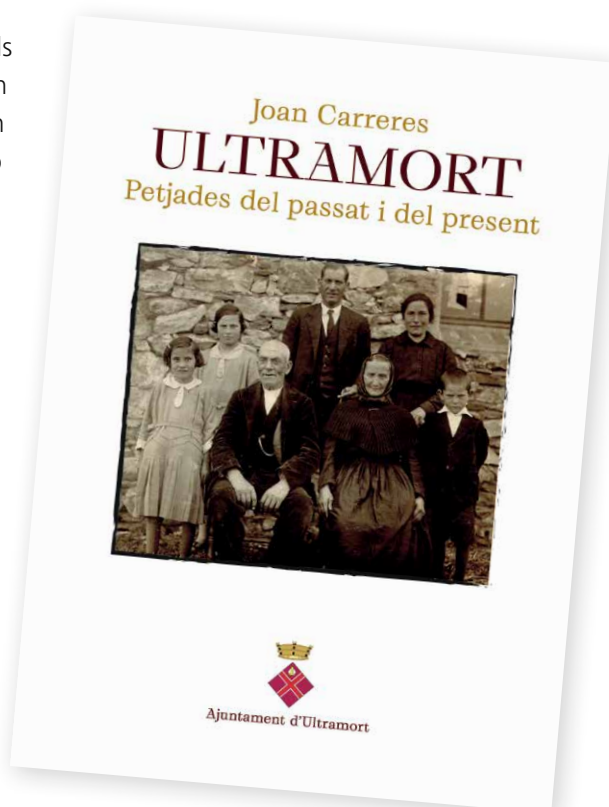
El llibre va ser plantejat inicialment en català, però va decidir traduir-lo per ampliar les oportunitats en el mercat editorial. És el primer llibre com a escriptora, en castellà, i publicat per Postada Ediciones, editorial independent de prosa poètica a València. Com diu la mateixa Tania "La poesia és una forma de descobrir-me, aportar llum i sentit a la vida mentre el temps passa".



Ultramort. Petjades del passat i del present, de Joan Carreres

Des que el món és món, els grans han gaudit d'explicar als més joves i als més petits com vivien i què feien. Ho han fet des de l'emoció, des de la nostàlgia, de vegades, i han mirat de transmetre el goig de la feina feta i de la il·lusió i la duresa del temps de fer-la. O potser han transmès la por i la incertesa dels temps difícils. De cada moment, de cada època, en queda un record personal i una vivència compartida, col·lectiva. Aquestes vivències compartides configuren la personalitat d'un espai en un temps determinat, cohesionen els protagonistes i configuren el retrat d'una època.

Aquest llibre, coeditat per l'Ajuntament d'Ultramort i Gorbs Edicions, té la intenció de donar a conèixer la vida quotidiana d'Ultramort a les dècades reculades del segle XX. Aquesta vida, amb els relleus generacionals i amb la transformació i l'evolució del poble, es pot dir que ha desaparegut i que tan sols queda en el record, en el record de la gent que la va viure en primera persona.



Violències confinades en temps de pandèmia. Apunts esparsos.

PER TOTES LES VÍCTIMES DE VIOLÈNCIA DOMÈSTICA

Com un peix, amb les ganyes estripades, estrebades,
sangonoses de l'esforç immens de resistir...
així la veus després de tanta lluita. És morta.

De tanta tristor
he hagut d'estendre els mots al fil de l'eixida.
Degoten llàgrimes en un regalim que s'escola cap a l'hort.
Aquest estiu no caldrà posar sal a les tomates.

Et veig en ple renaixement de la teva ignomínia,
Ningú que hagi vist la teva maldat
tornarà a tenir els ulls alegres, ni l'esperança.

Assassí covard, tens un destí cruel que he pagat d'antuvi,
També per tu hi haurà una mort certa i una agonia llarga.

L'amor es mor sol,
I sola la mort arriba.
Recorda-ho bé, no hi haurà per tu ni avís ni retorn, ni fugida.
La llum es fondrà sobtadament, el dolor et travessarà el pit,
Un tacó de punxa s'encastarà al teu cor o al teu cervell, tant li fa.
Ja no mataràs més.
Seràs pastura de bèsties més bones que tu.

ROSER SUÑER I SOLER

Mirar endavant

Mirar endavant, diuen les persones positives.
Mira el passat, pensen les persones negatives.
Viure el present, encarar el futur amb energia.
Mai enyorar... un passat enterbolit per la boira.
Sóc amo del present, senyor del passat, pelegrí del futur.
De mi depèn, en part, que les coses funcionin bé.
Amb la paraula, sense fets, tot queda igual o pitjor.
Fem camí plegats, i junts treballem per construir,
un present i un futur millor.

La vida és un regal, però ens l'hem de guanyar cada dia.
Cada segon que passa, ja és passat, visquem el
present, el cent per cent.
No som senyors de res, i ho som de tot.
Com s'entén...?
La filosofia de la vida, ens fa pensar...
Reflexionem-hi.

MARIA PLA COLL



La font de la muntanya

Sóc una font enmig de la gran muntanya.

On els caminants hi fan parada.

Buscant la frescosa font d'aigua regalada.

I sense cap recel beuran uns glops d'aigua fresca.

I poder descansar una estona, gaudint en silenci
del cant dels ocells i de la fina melodia que desprèn
la cristal·lina aigua quan surt del cor de la muntanya.

I així donar força al caminant per continuar gaudint
de la bellesa que l'acompanya.

PERE OLIVER



Pintura de **Kenneth Bushnell** serigrafiada per *El Lledoner*.

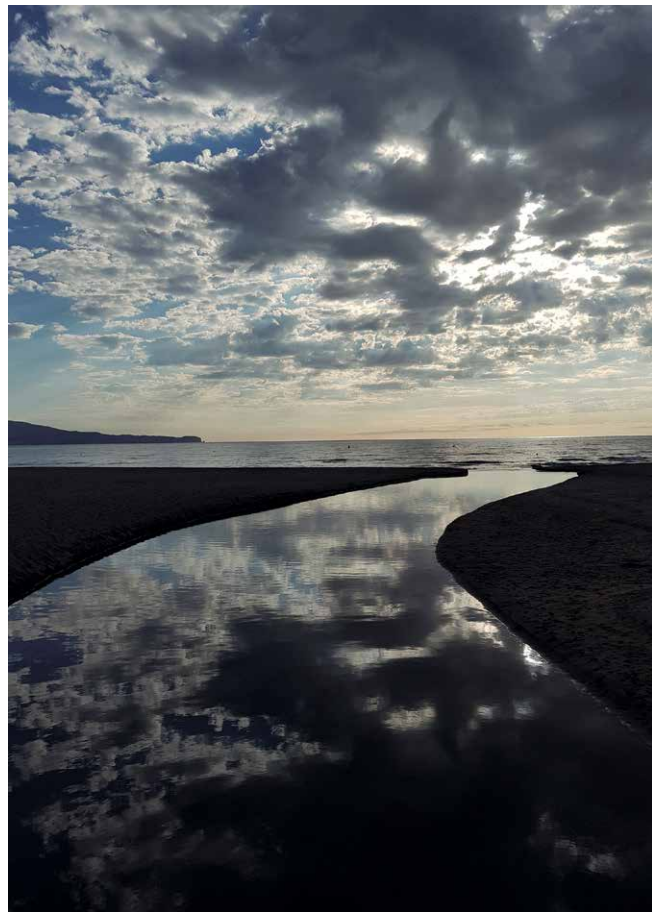
HOME
SWEET
HOME



Poema visual *Home sweet home* de **Ferran Fernández**.



Aquarel·la d'**Antonio Rosant**.



Fotografia *Fent Camí. El Riuet* de **Mercè Costa**.



L'EMPORDÀ, EL NOU FONTAINEBLEAU

L'art figuratiu persisteix en una època de reproductibilitat i desintegració de la imatge

Com tots els grans autors best-sellers, Jerry Saltz, crític d'art newyorquí, autor de *How to be an artist* (2018), té una citació que li fa ser reconegut. Saltz, diu: «escriure sobre art és com pintar el gust del menjar». En el món contemporani de les arts i les literatures —parlo en plural perquè són moltes les disciplines que convergeixen i se separen com a àtoms, tantes que són gairebé indefinibles... en aquest món precís—, considero que només Marcel Proust ha estat capaç d'escriure concretament la percepció que tenim amb l'art, però amb el menjar. Em refereixo al capítol de la magdalena de Combray en el llibre de la *À la recherche du temps perdu* (1922). En parlar d'art, com parlar de magdalenes, sovint resulta més lleuger recórrer a l'experiència passada. Però en el nostre temps, els artistes vius ens necessiten més que mai. Fer costat a l'art figuratiu actual és arriscat, sobretot en una època —si cito a Walter Benjamin— de reproductibilitat i desintegració de la imatge.

Perdoneu-me, però he hagut de recórrer al tòpic d'aquest últim any per poder introduir el fenomen de retorn que he detectat a la nostra regió: l'Empordà torna a ser bressol d'artistes, de nous talents, de visitants i forasters... l'Empordà torna a ser aquella regió que van conèixer Salvador Dalí i Marcel Duchamp mentre pintaven i jugaven als escacs, la qual cosa va fer arribar a Federico García Lorca a les ruïnes d'Empúries, i omplir teatres i àgores de Barcelona a Cadaqués. Aquest fenomen seria inaudit sense la pandèmia que estem a punt de superar, perquè les condicions socials i econòmiques han impulsat, innegablement, una migració d'artistes al nord de Catalunya.

En la historiografia de l'art es ressalten els moments de crisi històrica com a punts d'inflexió en l'ordre artístic en el qual es crea el següent estil i la novetat. Deia Georges Bataille que les avantguardes són mirar diferentment el món, posicionant-se en la rebel·lió i en la prohibició artística i literària per obtenir la transgressió. Parlo de moments concrets, com ara la revolució cultural del Renaixement, la de Courbet, o les pintures de Rothko en el menjador panoràmic del Four Seasons de Nova York. Res roman inamovible. En les avantguardes, l'art i la literatura conserven una autonomia que les altres cordes de la realitat no posseeixen: la capacitat de tor-

nar el món, transgredint-lo i revalorant-lo. Un clar exemple és l'Escola de Barbizon, un grup d'artistes francès reconeguts com els "Paisatgistes de 1830". Els "barbizoners" van agafar els cavallets i pinzells i van fer via a Fontainebleau, lluny de París, a la recerca d'inspirar-se en el paisatge, trobar la tranquil·litat i explorar el seu vincle amb l'entorn. Els va unir un desig inqüestionable per a l'observació, l'amor al naturalisme i la curiositat per crear una realitat més pròxima i quotidiana, la dels ciutadans del carrer, la vida corrent.

En aquest últim any, captivador i frenètic, l'arribada d'artistes a l'Empordà ha estat un fenomen que he detectat en primícia. Acostumats al fet que el nucli creatiu es concentrés en les metròpolis com Barcelona, una de les conseqüències de la crisi epidemiològica ha estat el canvi en l'estructura d'oportunitats i treball dels joves talents o artistes contemporanis: la incapacitat d'assumir el preu de les laves a la ciutat, la competència dins del mateix gremi, sumant els efectes psicològics adversos que ha implicat la covid-19... ha promogut el recolliment al nou Fontainebleau, l'Empordà.

Si puc destacar alguns noms, no puc parlar dels artistes amb els quals he tingut el plaer d'interactuar en proximitat, compartint les nostres visions sobre el panorama de l'art i la passió per la matèria. En primera instància presento a Pau Marinello, artista barceloní que ha pintat per a confins del món com el Líban i és fundador de Contemporary Paintings, un projecte de curació i promoció d'artistes contemporanis emergents. La pintura de Marinello presenta cossos figuratius que sovint emergeixen de fons sense límits. Les seves obres revelen una delicada sensibilitat cap a la figura humana.

Després trobem a Chloé Tiravy, artista d'Aurillac amb vivència a Madrid i l'Argentina. La pintura de Tiravy és ambiciosa en esperit, les seves pinzellades denoten no sols una magistral rebel·lió respecte de l'Acadèmia i les formes establertes en la figuració, sinó que cada traç que Tiravy executa sobre el llenç conté en càpsules concentrades part de la seva trepidant, arriscada i desobedient personalitat. Cada escenari que fa emulsionar, delata que Tiravy és una coneixedora de la història de l'art, però decideix invertir-la per defensar el seu propi paradigma.

Dit això, podem admetre que és excepcional el fet que tots dos artistes hagin obert simultàniament els seus estudis en la localitat de l'Escala, un al carrer de Santa Màxima i l'altre al carrer del Port, respectivament —recomano de primera mà la visita. Tant en la pintura "encarnada" i de sensibilitat contemporània de Marinello com amb l'estil a so Velázquez de Tiravy, han experimentat una metamorfosi paisatgística. La inclusió de perspectives llunyanes transformen la sinergia d'un territori particular. El regionalisme a l'Empordà ha tornat, en molts aspectes, des de l'hostaleria a la indústria cultural. Tenir artistes a prop fa que la nostra relació amb l'art es revalori i motiva que, cada vegada més, l'aposta cultural s'alimenti i se subministri. L'art ens enriqueix en dinàmica, des d'embellir les nostres localitats fins a ensenyar-nos a mirar el nostre entorn amb ulls nous.

L'energia portada pels artistes repatriats a l'Empordà és vibrant i cada vegada es fa més palès que l'art, sobretot el figuratiu, sobreviu gràcies a la tenacitat dels artistes. L'art

és un nòmada ancestre que fuig de la mort i viatja d'un lloc a un altre, creant campaments base on poder continuar la seva revolució, independentment de la història, crisi o esdeveniments que ens impliquin. Artistes com Marinello o Tiravy, entre molts altres que podria esmentar, fins i tot es lucren de la reproductibilitat i la visibilitat que proporcionen les xarxes socials —que al cap i a la fi, ajuden a escurçar les distàncies del món... Ells saben que la veritable revolució no és suprimir la norma, almenys, aixecar-se davant la norma, situar-se més enllà d'ella. Saben que el moviment més efectiu de l'art no és cremar les anihiladores ciutats, sinó abandonar-les, saquejar l'art i buscar la regió idònia on puguin reivindicar-se i tenir projecció en el seu treball i el seu discurs. Això que està succeint aquí, el nou Fontainebleau, l'Empordà... Si puc fer un pronòstic arriscat, puc dir que serà un fenomen d'estudi en la posteritat, la futura avantguarda.

TANIA HIRTE

Cultura a la fresca

Les nits d'estiu conviden a sortir de casa i, si la proposta és una activitat cultural, molt millor! Així doncs, a partir de l'any 2020 vàrem iniciar un cicle d'activitats culturals amb la voluntat de poder-ho convertir en una programació estable de les nits d'estiu de Viladamat.

Són activitats en petit format que ens acosten i ens fan gaudir de la cultura en els seus diferents formats.

L'any 2020 va inaugurar aquest cicle la cantant i compositora viladamatenca, Tània Hirte.



Cartell de la programació Cultura a la Fresca 2021.

L'art de carrer

L'art de carrer és l'art desenvolupat en els espais públics, com murals, grafitis... i d'altres accions artístiques. A Viladamat, i des de fa anys, en tenim diversos. Aquesta és una mostra ben variada.









Fotografies: CARLES B. GORBS

Disease

L'OMS defineix la salut com l'estat de complet benestar físic, mental i social, i no sols absència d'afeccions o malalties.

Iés ben cert que estar mentalment positiu o bé estar socialment confortable, tant econòmicament com amb suport familiar, amics i feina, fa que la nostra salut en general sigui òptima. D'això es tracta!

Pel que fa a la part física, la salut també depèn de la condició genètica que d'alguna manera ens ha tocat viure o hem triat...

Si imaginem un pòdium on posem la salut a la part més alta, diríem que és l'estat òptim dins les possibilitats característiques i genètiques de cada individu.

Per tant, en el moment de néixer el potencial de salut ja es veu condicionat, tenint en compte també el procés de l'embaràs i el part, que en molts casos ja poden ser un factor influent. O sigui, que ja no tenim el cent per cent possible de salut en cas que es pogués mesurar.

A mesura que anem avançant en el creixement, la nostra salut es veu condicionada per la contaminació ambiental i la dels aliments, per medicaments, per traumes emocionals, caigudes o accidents, tabaquisme, alcohol, esforços laborals, estrès, etc.



Malgrat tot, el nostre cos sobreviu i es regula i es regenera constantment de forma innata, que també dependrà de la genètica i de la consciència que s'hi posi.

Si al llarg de la vida no s'han fet conscients els mals hàbits que van determinant el nostre estat de salut, podem entrar en un estat de crisi i situar-nos en un graó més baix del pòdium.

De la salut relativament òptima de la part alta del pòdium que hem adquirit en el naixement baixem a un segon graó, però potser no tenim símptomes aparents.

En un estat de crisi, en què els símptomes són els senyals que ens ajuden a conèixer-nos, és quan hem de canviar alguns hàbits i costums, des de l'alimentació fins al tipus de vida sedentària.

Malauradament, no en fem cas, o simplement deixem en mans dels metges la responsabilitat de la nostra salut, prenent medicació per combatre els símptomes, però no la possible causa.

Aleshores, a poc a poc el cos, la "salut", s'instal·la a la part més baixa del pòdium i és quan realment pot aparèixer la malaltia, que en anglès s'anomena *disease*.

La paraula *disease* es compon de *dis*, que significa falta de... o absència de... i *ease* que significa facilitat o fer fàcilment o fluïdesa. Que és el que és una malaltia.

Ens cal recuperar la fluïdesa per mantenir un estat de salut òptim i la nostra salut a la part més alta del pòdium. O, si més no, crear la tendència ascendent i no descendent.

Entre altres coses, per ajudar al cos i la ment, és recomanable revisar la columna vertebral, perquè els desajustaments vertebrals són una de les causes de disharmonia del nostre organisme.

JOSEP M. TORRES ROS
Spinòleg i terapeuta crani sacral

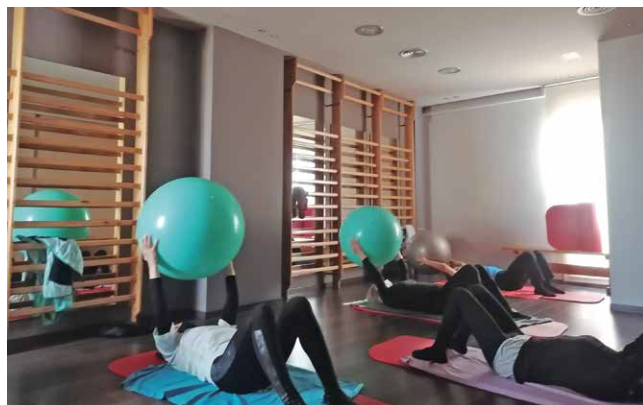
Sessions grupals, el vessant social de l'exercici terapèutic

És sabut per tothom que l'activitat física regular i moderada genera una sèrie de beneficis a les persones que la practiquen, independentment de l'edat. Des dels grecs fins als nostres dies, l'experiència i els estudis ho han demostrat a bastament.

L'exercici físic augmenta la força muscular i la mobilitat de les articulacions, afavoreix la funció cardiovascular, redueix el risc de patir malalties i recidives, regula el trànsit intestinal, la tensió arterial i el pes corporal, millora la coordinació i l'equilibri, ajuda a concentrar-se i a relaxar-se. A més a més, genera una sensació de benestar, la qual incideix positivament sobre l'estat d'ànim de la gent.

Ara bé, què entenem per exercici terapèutic? Es considera exercici terapèutic tot aquell exercici executat amb la finalitat de produir un benefici físic específic. Es tracta, doncs, d'una de les millors eines que els fisioterapeutes tenim a l'abast per tal de millorar la salut de la població. Treballar qualitats com la força, la flexibilitat, l'equilibri, la resistència, la coordinació o la respiració són primordials per a la recuperació de lesions i malalties, com també per gaudir d'una bona salut, tant físicament com mentalment.

Convé remarcar que el fisioterapeuta és el professional sanitari capacitat per recomanar, ensenyar i, sobretot, adaptar els exercicis a cada persona segons les capacitats o limitacions. A part de les tècniques pròpies de fisioteràpia, el fisioterapeuta utilitza i adapta exercicis de diverses disciplines i activitats esportives com a exercici terapèutic. Disciplines com la natació, la gimnàstica terapèutica, la dansa, el mètode Pilates, el loga, el Mindfulness, l'Entrenament Funcional, el Taitxi, entre d'altres, en són exemples. Amb una bona base de coneixement biomecànic del cos i una bona dosi de creativitat, tot és possible. Hi ha exercicis adients a cada grup d'edat i per a cada moment de la vida.



Tanmateix, cal que la pràctica d'exercici sigui agradable, que generi bones sensacions, que hi hagi una adhesió a l'activitat, que es practiqui de forma regular i constant en el temps. En definitiva, que la gent tingui ganes de seguir fent exercici. I això, en gran part, es pot fomentar gràcies al caire social que es pot donar a les sessions d'exercici terapèutic: les sessions grupals.

Aquest aspecte ha quedat més palès que mai durant aquest darrer any. Segurament molts de vosaltres, durant els mesos de confinament provocats per la pandèmia, heu seguit les recomanacions dels professionals sanitaris i heu fet exercici a casa. Això ha anat molt bé per tal de mantenir-se actiu. No obstant això, quin plaer tornar a trobar-se amb els companys i companyes, ni que sigui en grups reduïts, per cuidar-los i compartir experiències!

Així doncs, com a fisioterapeuta, us encoratjo a fer exercici com a estil de vida saludable. Escolliu allò que més us agradi, el que més benestar físic i mental us porti, el que us sigui més pràctic per la logística i el material requerits. I recordeu: sigui quina sigui la disciplina que escolliu, sempre que les circumstàncies ho permetin, procureu assistir a sessions grupals. Els beneficis de l'exercici terapèutic es potencien quan hi incorporem el factor social.

MARTA BARRETINA
Fisioterapeuta

Els peus, els grans oblidats

Els peus són una de les parts més importants del cos i a la vegada una de les més oblidades. Igual que visitem a l'oculista o al dentista per fer revisions i controls també s'hauria de visitar el podòleg per mantenir una bona salut dels peus i de la petjada.

Els peus són el que aguanten el pes del cos al llarg de tot el dia, quan caminem descarreguem per dos el pes del nostre cos i quan correm, per quatre. Tenint en compte que caminem unes 10.000 passes diàries, el que suposa que al llarg de la nostra vida haurem fet tantes passes com per fer la volta al món quatre vegades, no creus que almenys un cop l'any necessiten una revisió?

Com que només tenim dos peus i són per a tota la vida, donarem alguns consells per mantenir-los sans i cuidats els tres-cents seixanta-cinc dies de l'any.

- Hidrata la pell dels peus cada dia amb una crema específica de peus. Amb una pell hidratada i elàstica és més difícil que apareguin durícies o clivelles, la pell es manté més sana i minimitzem la possibilitat d'infeccions per microorganismes.

- Renta't els peus cada dia i eixuga'ls bé, sobretot entremig dels dits.

- Talla les ungles de manera recta i lima-les per tal que no quedin puntes, d'aquesta manera evitarem les ungles encarnades. A més, intenta no abusar de les pintures d'ungles.

- Camina descalç per casa, estimula la musculatura dels peus i millora la circulació sanguínia.

- Escull un calçat adequat, flexible i adequat a l'època de l'any. Contrafort semirígid en el taló, subjectes al turmell, de materials transpirables i formes i puntes amples per tal que els dits estiguin foltgats i evitar deformitats digitals. Si practiques esport busca un calçat adequat per a cada disciplina esportiva, tenint en compte el teu pes, la talla, la superfície de joc i la teva tècnica.

- Els mitjons han de ser de materials naturals com el cotó, les fibres sintètiques no permeten una bona transpiració, i si els peus et suen molt, canvia't els mitjons més d'una vegada al dia.



- Camina almenys mitja hora al dia, el peu té una funció molt important en el nostre sistema circulatori, la sang arriba amb facilitat als nostres peus, ja que "fa baixada", però perquè aquesta sang retorni fins al cor és necessari que s'activin una sèrie de bombes de retorn venós, la primera, situada a la planta dels peus, anomenada sola venosa de Lejars.

- Protegeix els teus peus en espais públics, l'ús de xanquetes en zones comunes com gimnasos, vestuaris o piscines evitarà el contagi de fongs, papil·lomes i qualsevol altra infecció.

- Trepitges correctament? És recomanable realitzar un estudi biomecànic de la marxa per saber si tenim una bona petjada i evitar mals de peus, esquena o genolls a llarg termini.

CRISTINA ROCAS GURI





Pessigades d'insectes



Com cada any, amb l'arribada de l'estiu i també perquè estem molt més a l'aire lliure, les pessigades de mosquits i altres insectes poden ser o bé una petita molèstia o un gran problema, sobretot per a les persones que són més sensibles o al·lèrgiques. En alguns casos poden haver-hi infeccions que necessiten tractament o bé reaccions al·lèrgiques que poden ser greus o mortals.

ALGUNES RECOMANACIONS SERIEN AQUESTES:

Si no es té cap tractament a casa pot anar bé:

- Rentar la zona afectada amb aigua i sabó.
- Col·locar una compresa freda per reduir la inflor.
- És important no rascar-se, pot acabar infectant-se la zona irritada.

Per evitar la vermellor i la picor es recomana un tractament addicional com:

- Analgèsics com paracetamol o ibuprofèn.
- Cremen amb antihistamínics o hidrocortisona suau (1%).
- Cremen o aerosols amb un anestèsic local.
- En alguns casos un antihistamínic per via oral.
- També les barretes d'amoníac són còmodes de fer servir.
- La loció de calamina, l'arnica, l'essència de l'arbre de te i l'àloe són substàncies naturals que són bons calmants de la pell irritada.

Si la persona té una reacció al·lèrgica, és necessari un tractament d'urgència del metge.

M. LLUÏSA FALGUERA
Farmacèutica de Viladamat

Donar sang, una experiència gratificant

Cada dia es necessiten milers de donacions per poder fer front a les necessitats de la gent que, per malaltia, accident o intervenció quirúrgica, precisa d'una transfusió per seguir vivint. La sang no es pot fabricar en un laboratori. Així doncs, es poden salvar vides gràcies a la col·laboració altruista de les persones donants.

No obstant això, sovint hi ha un gran desconeixement sobre com funciona una donació de sang, qüestió que pot dissuadir el potencial donant.

Cal saber que es pot donar sang si es té entre divuit i setanta anys, es pesa més de 50 quilos i es gaudeix de bona salut. Les dones poden donar sang un màxim de tres vegades l'any i els homes un màxim de quatre. Entre donació i donació ha de passar un mínim de dos mesos.



Tant per la seguretat del donant com del receptor, abans de la donació s'omple un breu qüestionari, es passa una entrevista mèdica i es mira la pressió del donant i el nivell d'hemoglobina. Per resoldre dubtes podeu consultar la pàgina <https://donarsang.gencat.cat> o consultar els criteris d'exclusió que figuren en el qüestionari.

Enguany, a Viladamat, s'han recollit vint-i-sis bosses de sang, una quantitat important tenint en compte que som un poble petit. D'aquestes donacions, la majoria són de donants a partir de quaranta anys.

Des d'aquest espai, m'agradaria encoratjar a tothom, i sobretot la gent jove del poble i dels seus voltants, perquè es facin donants de sang. Davant del qualsevol dubte que us pugui sorgir sobre si podeu o no donar, us animo a presentar-vos

a la donació, fer l'ofertament i consultar els vostres dubtes directament al personal del Banc de Sang i Teixits. Segur que descobrirem joves i nous donants. Saber que el vostre petit gest ha servit per donar vida és una sensació extremadament gratificant.



MARTA BARRETINA



No perdis de vista el sol

Cada vegada som més conscients de la importància de protegir la pell de la radiació solar, però sovint ens oblidem que els ulls també poden patir amb l'exposició.

Hi ha estudis recents que apunten que per cada hora d'exposició solar sense protegir correctament els ulls, s'incrementa en un quatre per cent les possibilitats de desenvolupar alteracions a la vista. Alteracions que poden anar des de problemes lleus –molèsties, lesions a la còrnia, pterigi (creixement anormal de la conjuntiva sobre la còrnia), pingüècula (protuberància benigna que es forma a la capa de teixit que recobreix l'ull) o queratitis (inflamació de la còrnia)–, fins a patologies degeneratives de l'ull –degeneració macular associada a l'edat, cataracta, lesions a la retina amb pèrdua de visió temporal o permanent.

Cal tenir en compte que els ulls són com la pell: l'impacte acumulat dels raigs ultraviolats al llarg dels anys pot causar lesions més greus, com tumors malignes a les parpelles o a la pell del voltant de l'ull, o tumors de la conjuntiva.

Protecció tot l'any

A hores d'ara tothom és molt conscient de la importància de protegir la pell de la radiació solar, però sovint ens oblidem dels ulls. "És imprescindible protegir-nos adequadament la vista del sol durant tot l'any, però especialment els mesos de més calor: amb ulleres, gorres, viseres i barrets d'ala ampla. Una de les millors maneres per fer-ho és fent servir unes ulleres de sol que hàgim comprat en un centre especialitzat, perquè, a més de l'ull, també protegeixen la pell del contorn", remarca el metge Jordi Juvanet, cap del servei d'Oftalmologia de la Fundació Salut Empordà.



"Hi ha ulleres que la gent fa servir que no compten amb cap mena de control sanitari. Per estar segurs que les que utilitzem són homologades, ens hem de fixar que duguin el segell CE, que indica que estan fetes d'acord amb els estàndards europeus", explica. I afegeix que "són pitjors les ulleres sense homologar que no portar res. Perquè els vidres no són de qualitat i no filtren com haurien de fer-ho, de manera que la pupila es dilata per la falta de llum i permet que entri la radiació solar".

Finalment, Jordi Juvanet posa l'accent en la mainada: "la sobreexposició solar és especialment perjudicial en el cas dels nens, per això es recomana l'ús d'ulleres a partir d'un o dos anys. Els seus ulls són sis vegades més sensibles a la radiació ultraviolada que els dels adults i, en canvi, només un terç dels infants utilitza ulleres de sol de qualitat".

CUIT AMB LLENYA
Pa artesanal

FLECA L'AVI JOAN

PA CUIT AL
FORN DE LLENYA
PA DE FAJOL
PA D'ESPELTA
PA DE KAMUT
PA ECOLÒGIC

JEP BOSCH
C/ Església, 2 17137 Viladamat (Girona)
flecajep@gmail.com 972 49 69 99

ROSTISSERIA
LA REINA DEL POLLASTRE

Avda. Riells, 47 Tel. 972 773 698
C/ Palau, 15 Tel. 972 770 037
L'ESCALA



10 COSES IMPRESCINDIBLES

1. Fes servir sempre ulleres homologades i amb protecció contra els raigs ultraviolats.
2. Tria unes ulleres de sol grans, que cobreixin completament l'ull, per evitar que la llum entri pels costats o per dalt i per baix.
3. Els dies que fa núvol no et confiïs, ja que els raigs ultraviolats ens poden afectar igualment.
4. Complementa les ulleres amb una gorra, visera o barret d'ala ampla.
5. Aplica protector solar també a les parpelles i al voltant de l'ull (al mercat n'hi ha que no fan picor als ulls).
6. Segueix una dieta saludable, rica en antioxidants, omega 3 i vitamines A, C i E.
7. Evita l'exposició prolongada al sol entre les 12 h i les 16 h.
8. En la mesura del possible, procura que els nadons de menys de vuit mesos d'edat no estiguin a la platja o en llocs amb molt de sol.
9. Adequa la teva protecció ocular a l'entorn on siguis. La sorra, l'aigua o la neu poden reflectir fins a un 80% de la radiació ultraviolada i intensificar l'exposició a la llum solar.
10. Fes servir protecció especial per als ulls si vols observar eclipsis solars i no miris fixament el sol.



MÉS RECOMANACIONS

1. Les persones de pell i ulls clars són més vulnerables a la radiació solar, com també les que s'han operat de cataractes o tenen problemes de visió.
2. La major part dels càncers de pell i de problemes oculars relacionats amb el sol són causats per l'exposició solar durant la infantesa. Es calcula que el 80% de les radiacions solars que acumulem a la vida les rebem durant els primers divuit anys.
3. La gent gran ha perdut part de les defenses naturals dels ulls i la pell i cal que es protegeixin més.
4. Encara que estiguis a sota el para-sol, les radiacions t'arribaran igualment, tot i que més dèbils. Per tant, no abaixis la guàrdia.
5. Si fas servir lents de contacte, t'has de posar igualment ulleres de sol.

Sabies que...

La llum solar està formada per diferents tipus de llum: la més coneguda és la visible, que rep aquest nom perquè és la que ens permet veure-hi. Aquesta és la llum que travessa els nostres ulls i, quan arriba a la retina, es converteix en senyals elèctrics que el nervi òptic envia al cervell, la qual cosa ens permet veure el nostre entorn.

A més d'aquest tipus de llum, el sol n'emet d'altres que es troben en altres rangs de l'espectre lluminós i, entre elles, hi ha la que s'anomena ultraviolada, perquè se situa immediatament després de la llum visible de color violeta. És per això que nosaltres no la podem veure, però hi és, i té la capacitat de danyar les cèl·lules del nostre organisme: la pell i els ulls.



TALLER SALA VILADAMAT

REPARACIÓ MECÀNICA I ELECTRICITAT DEL L'AUTOMÒBIL
VENDA DE VEHÍCLE I MAQUINÀRIA

Ctra. l'Armentera
VILADAMAT Tel. 972 788 073



» Pastís de creps salades

INGREDIENTS (6 PERSONES)

PER FER LES CREPS:

- ½ litre de llet
- 250 grams de farina
- 2 ous sencers
- Un pols de sal
- Un raig d'oli

PER A LES CAPES ENTRE CREPS:

- Pernil dolç
- Pernil salat
- Formatge havarti
- 2 llaunes de tonyina
- Salsa de tomata

PER A LA DECORACIÓ:

- Salsa maionesa o bé salsa rosa
- 2 ous bullits ratllats



PREPARACIÓ

En una paella es van fent les creps, les comencem a posar en una plata rodona, una a una. Entre crep i crep, anem posant el pernil dolç i una petita capa de salsa de tomata, i així fins que hàgim posat totes les capes.

Una vegada acabat el pastís, hi posem per sobre la maionesa o salsa rosa (al gust de cadascú) i ho acabem amb l'ou ratllat per sobre.

Es pot menjar fred a l'estiu i tebi a l'hivern.

Bon profit!

ANNA MALAGRABA

» Pay de poma

INGREDIENTS (4 PERSONES)

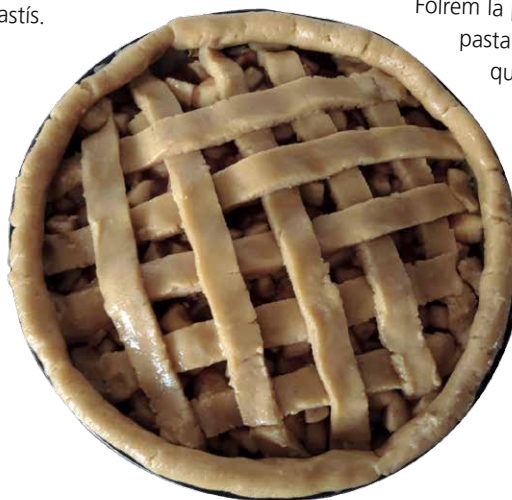
- 2 masses brisa (poden ser de les preparades per Buitoni), una per folrar la plata d'uns 20 cm, més o menys, i l'altra per fer tires per sobre el pastís.

PER AL FARCIT

- 4 o 5 pomes Golden tallades a làmines (1 cm, més o menys)
- 50 grams de sucre blanc
- 50 grams de sucre moreno
- 40 grams de mantega
- 1 cullerada sopera rasa de maizena
- 2 culleradetes de canyella
- Un pessic de nou moscada
- Un pols de sal
- 1 cullerada sopera de suc de llimona

PREPARACIÓ

En una paella hi posem la poma i tots els altres ingredients, a foc lent ho deixem coure uns vint minuts, ho anem remenant suaument.

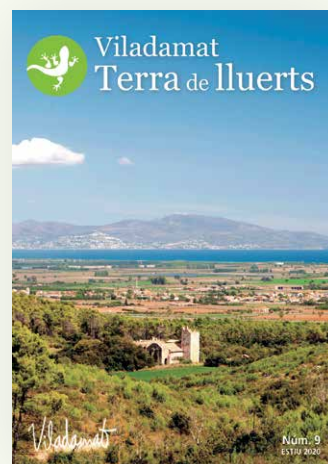
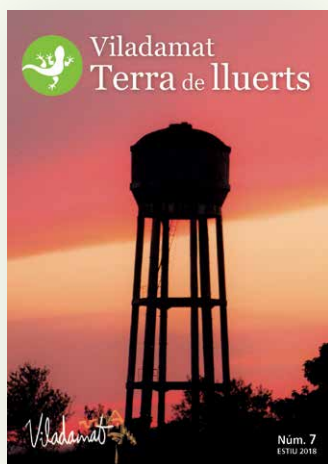
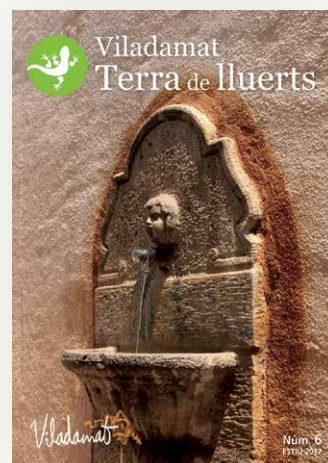
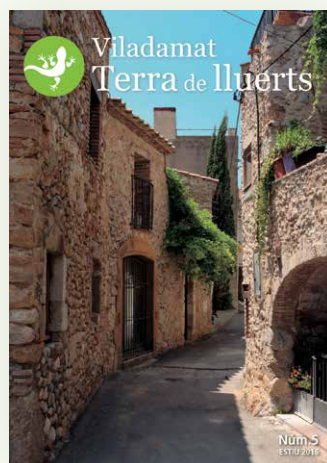
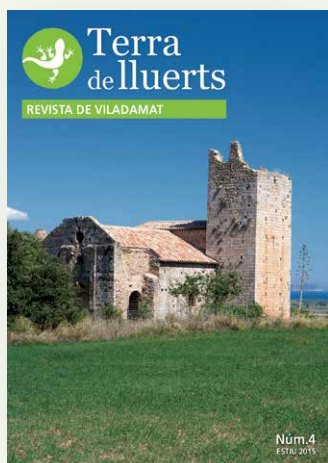
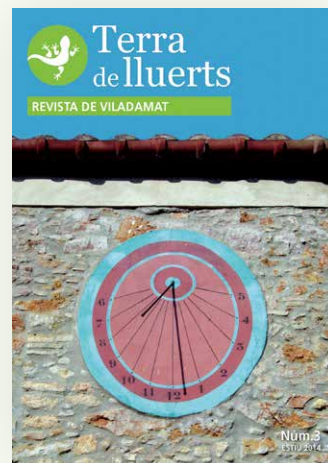
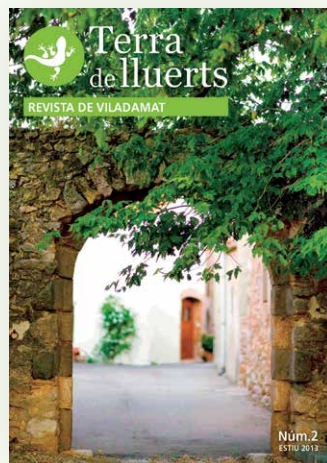


Folrem la plata rodona per anar al forn amb pasta brisa. Tot seguit hi posem el farcit que hem fet amb la poma. Tallem a tires l'altra pasta brisa i anem creuant les tires a fi que quedi un ratxat.

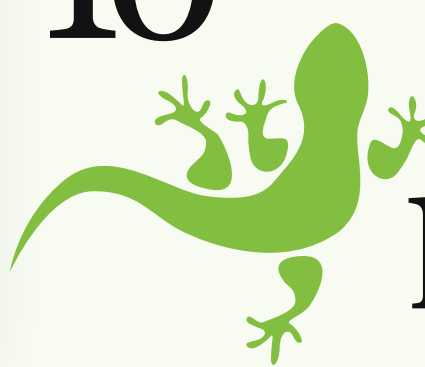
Tot seguit, untem amb ou batut i posem una mica de sucre per sobre. Ho posem al forn a 180° uns trenta minuts (depèn de cada forn) i ho traurem del forn quan el pastís ens quedi daurat.

Bon profit!

THAÍS BARRIS



10 anys



Terra de lluerts

Festa Major de Viladamat 2021

DISSABTE, 31 DE JULIOL

21 hores al PATI DE L'ESCOLA,
CONCERT JOVE AMB
BALKAN PARADISE ORQUESTRA
I **MIQUEL DEL ROIG**

DIUMENGE, 1 D'AGOST

18 hores al CAMP DE FUTBOL,
HUMOR AMARILLO PER A LA MAINADA I EL JOVENT

20 hores a la PLAÇA 1 D'OCTUBRE,
CERCAVILA AMB LA **COLLA GEGANTERA**
I **LES GRALLERES DE VILADAMAT**

22 hores al PATI DE L'ESCOLA,
HAVANERES AMB EL GRUP **NORAI**

Organitza:

Associació Juvenil
Sant Felius

Col·labora:

