

Núm. 1121
Any XXII
Preu: 1,70€

EL RIPOLLÈS

Dijous, 13
de novembre
de 2025

UNS MOSSOS AMB MÉS PRESENCIA

- Hi haurà una oficina itinerant als punts més allunyats dels grans nuclis de població
- S'hi podran fer denúncies, demanar permisos i fer altres tràmits de comissaria
- Camprodon serà el primer municipi en rebre aquest servei

[AR] Arreu **P3**

[AR] Arreu **P14**



Aire net a Ripoll

[ME] Mercat **P19**



Un pessebre fet de troncs

[ME] Mercat **P20i21**



Festa Major a
Campelles i Vilallonga



Sense relleu

[AR] Arreu **P4**



La línia de tren amb més retards

[AR] Arreu **P5**

[ES] Esports **P33**

La pluja no atura un multitu- dinari 'Elite Teams'



Amb l'aigua al coll?



Riuada a Ripoll

EL RIPOLLÈS | REDACCIÓ

A Catalunya hi ha més de 2.300 equipaments en risc d'inundació, dels quals 128 es troben al Ripollès. Segons un estudi, a la comarca hi ha quatre municipis amb risc considerable en cas d'inundacions. Però fem un crit a la calma, l'informe publicat per l'Observatori de la Sostenibilitat fa una radiografia dels edificis en zones inundables amb una recurrència de cinc-cents anys. És a dir, són episodis molt excepcionals. Els municipis més susceptibles per raons geogràfiques i, per tant, amb més punts inundables són: Campdevàrol amb

14 edificis; Camprodon, amb 21; Ribes de Freser amb 24; i Ripoll, amb 69. La majoria d'aquests corresponen a la categoria de Patrimoni arquitectònic, és a dir, ponts o fàbriques com el Pla, a Ripoll. Un aspecte compartit és que tots estan situats al voltant dels rius que travessen la comarca, o sigui, el Ter i els seus afluents, com el Freser. Raó que justificaria que en algun moment donat, i en un període de cinc-cents anys, es pogués produir una inundació. Segons l'estudi, al punt de mira s'hi troben els centres educatius, les biblioteques i també els centres sanitaris, inclòs l'Hospital de Campdevàrol.

En aquest inventari també hi ha equipaments de cossos de seguretat i d'emergències. De Ripoll, hi consta des de la comissaria dels mossos fins a la Policia local, la Guàrdia Civil i el Parc de Bombers. Posant aquestes xifres sobre paper la conclusió -segons l'Estat- és que si es repeteix un episodi de pluja com la Dana de València, tots aquests punts s'inundarien amb tota seguretat. Malgrat la gravetat, el 60% dels municipis de la demarcació no tenen cap pla d'emergència actualitzat i els experts adverteixen: la feina no s'està fent bé per evitar les inundacions. Segons els professionals de la matèria, la clau és actuar amb criteri i prevenció; i la prevenció implica tenir plans d'emergència ràpids i, sobretot, realistes. Tot i que val més no posar-se apocalíptic i pensar en les estadístiques. El període de retorn utilitzat pel Ministeri és de cent anys, però això no vol dir que la inundació s'hagi de produir d'aquí a un segle, sinó que cada any hi ha un 1% de possibilitats que passi. Bé és cert que és més probable que patim una inundació, que no pas ens toqui la loteria; aquí la probabilitat és del 0,001%. Tot i això, parlem de xifres molt baixes i que, en tot cas, no estan a les nostres mans.

Aquesta setmana no us oblideu de felicitar a:
SANTS DEL 13 AL 19 DE NOVEMBRE

DIJOUS	13	Leandre, Dídac, Estanislau de Kostka, Nicolau, Homobò, Ennata
DIVENDRES	14	Serapi, Josep Pignatelli, Veneranda
DISSABTE	15	Albert, Eugeni, Leopold
DIUMENGE	16	Margarida d'Escòcia, Gertrudis, Edmon
DILLUNS	17	Isabel d'Hongria, Gregori Taumaturg, Iscle o Aciscle, Victòria
DIMARTS	18	Pere, Pau, Romà, Aureli
DIMECRES	19	Crispí, Faust o Fost, Abdies



GALLS



EL RIPOLLÈS



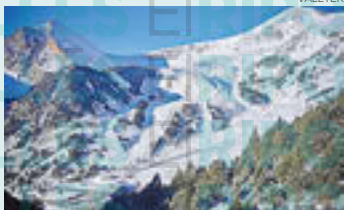
EL RIPOLLÈS

L'esperit que il·lumina

Hem vist que a Ripoll ja hi ha instal·lades les llums de Nadal, amb les quals l'esperit de les festes comença a contagiar-se. Estem contents, sobretot perquè potser gràcies a elles els ripollesos ens hi veurem millor a la nit, quan tot és fosc i cap fanal il·lumina el poble. Esperem, doncs, que enguany l'encesa sigui una mica abans, a veure si així podem resoldre la problemàtica aviat. Que l'esperit nadalenc porti vida, i molta llum a Ripoll.

Juguem?

Aquest cap de setmana, al nostre recull d'actes, fet a partir de les agendes municipals, hi apareixien dues activitats a dos pobles diferents, però amb la mateixa base i els mateixos impulsors. Quan vam trucar al departament de comunicació corresponent, ens van informar que aquest acte existia, però alhora no. Ho diem així, perquè la resposta va ser diferent en les dues trucades. A què juguem alcaldes i departaments? Al joc del telèfon?



VALLTER

Primers flocs

Les primeres enfarnades ja cobreixen les muntanyes i, casualment, FGC ha presentat la temporada. Tot són indicis, d'una bona temporada - esperem-.



CC RIPOLLÈS

En perill

No calen informes per saber que la població del Ripollès cada vegada és més envellida. Sabem que la vida no és fàcil, però cal trobar la fórmula per arrelar als joves.



MARC ROURA

Artistes

La plaça de la Dansa de Campdevàrol és un taller a l'aire lliure. Aquests dies veureu artistes serrant troncs i donant forma al pessebre d'enguany.



JORDI AMARITA

Molt fort(s)

200 persones han pres part d'una de les edicions més multitudinàries de l'Elite Teams. Ni la pluja va flaquejar les forces ni les ganes de competir.

Els Mossos intensifiquen la presència a «tots els municipis»

El nou projecte de proximitat del cos es va presentar dimarts durant el consell d'alcaldis

L'oficina itinerant permetrà a la policia catalana oferir els seus serveis a més pobles del Ripollès

RIPOLL | PAULA SAVAGO

Els Mossos d'Esquadra s'apropen a tots els pobles de la comarca. Així ho va presentar la sotsinspectora del cos, Elisabet Graell, als alcaldes del Ripollès presents al consell d'alcaldis d'aquest dimarts. La policia catalana amplia horitzons a la comarca amb un projecte de proximitat que persegueix l'objectiu de millorar l'atenció policial a tots els municipis del Ripollès. Amb el propòsit d'estar en contacte directe amb la ciutadania es marquen dos pals de pallar per als pròxims mesos.



La sotsinspectora presentant el projecte

CONSELL COMARCAL DEL RIPOLLÈS

L'APUNT

Orígens veïns

Aquest estiu, els Mossos i el Consell Comarcal de la Garrotxa impulsaven la iniciativa de tenir una oficina itinerant de la policia catalana a cinc municipis de la comarca. La idea, era que un equip del cos es desplaçés a cada un dels nuclis, un dia a la setmana, perquè els seus veïns i veïnes poguessin fer denúncies o consultes sense haver-se de desplaçar a Olot. Aquest prova pilot, sorgia d'una demanda llargament reivindicada a la comarca, sobretot per part d'aquells municipis que no disposen de policia local i per a ells, l'única comissaria és a la capital garrotxina. La prova, va engegar a principis de juliol, i en dos mesos i mig, havia rebut una vuitantena de visites -la majoria per denúncies de pèrdues de documentació, consultes o permisos per viatjar a l'estranger amb menors-. De moment, les sensacions són positives, tot i que caldrà esperar a finals d'any, quan es farà una anàlisi de la prova pilot per contemplar si l'oficina mòbil es consolida.

QUINS TRÀMITS PUC REALITZAR?

Presentació de denúncies: pèrdua d'objectes o documentació, furt, robatoris sense autor conegut...

Autoritzacions per a menors que viatgin a l'estranger.

Tràmits relacionats amb delictes contra el medi ambient, com ara vehicles abandonats o residus.

punts, «és més important que els ciutadans vegin cotxes de Mossos circulant també als municipis allunyats». La idea «és que arribin a tots» els punts de la comarca, sentència la sotsinspectora dels Mossos.

Més vigilància a totes les entrades de la comarca

A través d'aquesta proximitat amb la ciutadania i el propòsit de vetllar per la seguretat dels ripollesos, els Mossos també intensificaran la seva presència en els punts d'entrada. És a

dir, hi haurà més controls als accessos, siguin per carretera siguin per tren, «en municipis allunyats, si no passa res, no els veuran», diu la mossos. «La idea és que es facin controls, que la gent que ve per la Collada de Toses i entra al Ri-

Camprodon, un dels primers municipis en rebre l'oficina d'atenció ciutadana

CAMPRODON | REDACCIÓ

Per una banda, els Mossos oferiran de manera regular el servei d'atenció ciutadana, on els veïns i veïnes podran fer tràmits i denúncies lleus. «Atendrem totes les persones», assegura Graell, durant l'horari establert per cada ajuntament. Tot i que, la sotsinspectora destaca: «Això no ho farem a tots els municipis perquè seria una pèrdua de recursos». Consideren que «és més positiu marcar uns punts en els quals la ciutadania sàpiga que s'hi pot adreçar» i deixar efectius perquè vetllin per la segona línia de treball, que implica una intensificació de la presència de Mossos a tots els

Per poder donar un servei de «proximitat» i poder donar «més visibilitat» al servei de Mossos d'Esquadra, Camprodon ha estat un dels municipis que ha donat llum verda a l'oficina d'atenció ciutadana. Per a l'alcalde, Xavier Guitart, aquest nou espai que «s'ha anat demanant» permetrà «atendre la ciutadania sense haver-se de desplaçar a l'oficina de Ripoll». Segons explica el batlle, al seu municipi «hi haurà una patrulla que estarà aquí -a les dependències de l'ajuntament- i també farà atenció al públic». El cartell, informava de dues dates, dissabte passat i



L'oficina s'estableix a l'ajuntament del municipi

EL RIPOLLÈS

aquest que ve, tot i que l'objectiu «és que hi sigui progressivament» i «com a mínim un cop a la setmana». A través del web del consistori informen que de moment, el

servei es prestarà dos cops al mes amb horari d'11 h a 13 h a les oficines del mateix ajuntament camprodoní. Pròximament informaran de les dates dels mesos vinents.

pollès, es pugui trobar amb un control». Un altre exemple, i punt de mira per als agents és «anar a les estacions, a Ripoll perquè és el punt neuràlgic, però, en canvi, no s'anava a la de Campdevàrol o a la de Ribes, s'ha d'anar a tots els municipis». Els Mossos recorden que els ripollesos sempre podran adreçar-se a la comissaria que el cos té a Ripoll, de fet, la capital de la comarca queda exempta del servei perquè ja disposa d'oficines d'atenció ciutadana.

La població del Ripollès és cada vegada més vella

Els ripollesos majors de 65 anys doblen els menors de 15 anys

L'envelliment continua accentuant-se i la base jove s'estanca en el 13%

RIPOLLÈS | JUDITH ESPERT

La població del Ripollès és de 25.826 habitants a 1 de juliol de 2025, segons les dades provisionals de l'Institut d'Estadística de Catalunya (Idescat). La xifra suposa un augment gairebé imperceptible, del 0,17% respecte al mateix període de l'any passat.

Pel que fa al gènere, la comarca manté un equilibri pràcticament perfecte: els homes representen el 50,1% (12.945 persones) i les dones el 49,9% (12.881).

El desequilibri més preocupant és el de l'edat. Els majors de 65 anys doblen els menors de quinze. Actualment, hi ha 3.382 infants i adolescents (13,1% de la població) i 6.693 persones més grans de 65 anys (25,9%).

La davallada de població jove és una tendència que ve de lluny. El 1981, els menors de 15 anys representaven el 21,3% del total, mentre que el 2003 es va registrar el punt més baix (11,5%). Des d'aleshores hi ha hagut una lleugera recuperació, però el per-



La ripollesa Annita Puig Roca va complir els 100 anys el 8 d'octubre

centatge s'ha estabilitzat al voltant del 13%.

En canvi, la població major de 65 anys no ha deixat d'augmentar: el 1981 representava el 13,8% del total, i avui ja supera el quart del cens comarcal. En altres paraules, de cada deu habitants, dos i mig tenen més

de 65 anys i només un és menor de quinze. La tendència és similar entre homes i dones. L'envelliment es fa visible també amb un altre indicador: al Ripollès hi ha set persones centenàries, una xifra lleugerament superior a la del 2012, quan n'hi havia sis.

La població major de 65 anys ha augmentat des del 1981 i ha passat a representar el 25% del total

Aquesta evolució té reflex en la piràmide de població, que fa dècades tenia una base molt àmplia i una part superior més estreta. Ara, la figura s'ha invertit: la base s'estreny i la part alta s'eixampla.

Les dades de l'Idescat confirmen, un cop més, una realitat persistent: el Ripollès és una de les comarques més envellides de Catalunya, amb escassa renovació generacional.

Les darreres dades confirmen que el Ripollès té un índex d'envelliment del 214,5%, és a dir, hi ha més del doble de persones majors de 65 anys que menors de 15. Aquesta xifra és molt superior a la mitjana catalana, situada en el 142,6%. L'índex de sobreenvelliment -que mesura el pes dels majors de 85 anys dins el grup de gent gran- és del 17,4%, també per sobre de la mitjana del país. Amb aquests valors, el Ripollès és la quarta comarca més envellida de Catalunya. A més, presenta un índex de dependència del 61,5%, el segon més alt del país, que indica una gran proporció de població no activa (infants i gent gran) en relació amb la població en edat de treballar. Una prova clara de l'envelliment creixent del Ripollès és que el 62% de les persones ateses pel Consorci de Benestar Social són majors de 85 anys, i un altre 24% tenen més de 65. Això confirma que la major part de la seva activitat es concentra en l'atenció a la gent gran.

Una resposta conjunta a les emergències mèdiques transfrontereres

PERPINYÀ | J. ESPERT

El govern ha signat un acord amb l'Agència de Salut d'Occitània a Perpinyà per millorar la resposta en emergències mèdiques en punts transfronterers, entre Catalunya i França. Permetrà la intervenció i coordinació dels dispositius assistencials d'emergència extra-hospitalària del SEM i del SAMU. L'acord vol suposar que es pugui activar el recurs més adient per cada incident, independentment del punt on s'hagi produït l'alerta.

«L'objectiu és aconseguir un ús més eficient i més efectiu dels recursos disponibles per

millorar l'atenció sanitària als ciutadans», afirma el director del Servei Català de la Salut, Alfredo Garcia, qui ha destacat que permetrà una acció recíproca dels equips d'emergències de Catalunya i França. **«Suposa un pas endavant tant en la millora dels pacients com en la coordinació operativa dels equips»,** certifica la directora del SEM, Anna Fontquerni. També suposarà ampliar la capacitat de resposta davant qualsevol tipologia d'incident.

L'acord ha suposat disposar d'una visió compartida i actualitzada dels mitjans assistencials operatius i es preveu for-



Els responsables institucionals i promotors del projecte, a Perpinyà

mació conjunta als equips sanitaris així com la creació d'un canal de comunicació directa per compartir informació clí-

nia i operativa immediata. La col·laboració s'estén al llarg de tota la frontera entre Catalunya i França i, de

moment, s'estendrà durant quatre anys.

En el moment que hi hagi una incidència, l'alerta es gestionarà des del país on s'hagi produït. Les dues institucions establiran comunicació bidireccional per donar-hi resposta. A continuació, s'activaran els recursos més adients per garantir una resposta ràpida i eficient. L'equip assistencial més proper podrà desplaçar-se fins al lloc de l'incident, amb independència d'on s'hagi produït. El país d'origen on s'ha produït l'alerta determinarà el centre sanitari de destinació de les persones afectades.

L'R3, la línia més impuntual tot i el tall parcial

RIPOLL | JUDITH ESPERT

L'R3 continua sent la línia més impuntual de Rodalies. Ho confirmen les dades del portal puntal.cat, desenvolupat per col·lectius d'usuaris, que descarten que els retards siguin conseqüència de la coincidència amb altres línies als túnels de Barcelona. Des del 7 d'octubre, la línia està tallada parcialment i només circulen els trens entre la Garriga i la Tor de Querol-Enveig. Durant aquest període, els trens han arribat amb un retard mitjà d'11,2 minuts, una millora del 28% respecte als vuit mesos previs al tall. El portaveu de 'Pq no ens fotin el tren', Marc Janeras, assegura que «hi ha alguns trens que ja d'origen surten amb retard i això manifesta mal encaix, mala planifica-



EL RIPOLLÈS

ció, mal encaix de l'horari. Segons la plataforma d'usuaris, el servei alternatiu de Renfe és més fiable que la línia de tren, fet que dificulta guanyar nous usuaris i frena l'aposta pel transport sostenible: «**Estem veient que Renfe és millor gestor de busos que de trens**», diu contundent Janeras, qui certifica que «el bus, malgrat

tots els problemes de la carretera, és el competitiu. Col·lectius com 'Pq no ens fotin el tren' consideren injustificable que els retards continuïn tot i la reducció del trànsit ferroviari. Reclamen a Adif i Renfe que treballin perquè es garanteixi la puntualitat i recuperin la confiança dels usuaris. Recorden que l'R3 és un

Renfe és millor gestor de busos que de trens

Marc Janeras
Portaveu de Pq no ens fotin el tren

servei essencial per connectar el Vallès Oriental, Osona, el Ripollès i la Cerdanya. Per això, insisteixen cal que les operadores «**estimulin la demanda**» i s'esforcin en «**donar cofinança, cridar els usuaris cap a la línia (...)** Això després de dècades d'abandó i de mal servei no es fa amb una campanya, es fa exhibint fiabilitat». En aquest sentit, consi-

deren que el macro tall «és un bon moment per intentar captar cap al sistema bus-tren el màxim d'usuaris i que a darrere el tren respongui realment amb fiabilitat». El descens continuat d'usuaris serveix al Ministeri per justificar la manca d'actuacions en una línia que considera de baixa demanda: «**No ho han de llegir en: hi ha poca gent, hagi d'invertir poc, sinó que hi ha tanta gent potencial per fer-la servir, que haig d'invertir molt perquè realment tots anem a l'R3**». Interpel·len la Generalitat a «**treballar molt fort en això**». De mitjana, els trens de l'R3 ja surten amb cinc minuts de retard des de l'estació d'origen i alguns acumulen més de mitja hora de demora. D'altres, directament se suprimeixen.

COMFORSA FORJA VINCLES AMB EL RIPOLLÈS

En temps difícils com els que ens toca viure, des de Comforsa seguim treballant a les nostres fàbriques per fer créixer econòmicament la comarca i convertir el Ripollès en referència mundial de la forja.

Camí de la Creu, 1 – 17530 Campdevànol · T. (+34) 972.712.171



Comforsa

Des de 1652

www.comforsa.com

El FlexiPass, el passi anual a totes les estacions de FGC

Permet accedir directament a les sis estacions amb el millor preu garantit i assegurança d'accident inclosa

Les sis estacions estaran sota el mateix paraigua de Pirineu365

VIC | REDACCIÓ

El pròxim 4 de desembre s'iniciarà la temporada d'hivern a les estacions de la Vall de Núria i Vallter, en una temporada que es tancarà el 6 d'abril i que estarà sota el paraigua de 'Pirineu365', que agrupa les sis estacions d'esquí i muntanya de Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya (FGC) -La Molina, Vall de Núria, Vallter, Espot, Port Ainé i Boí Taüll-. L'objectiu és desestacionalitzar les activitats en estacions obertes tot l'any.

FlexiPass, esquí a demanda

Entre les novetats d'aquest hivern destaca el FlexiPass, un sistema de pagament per ús. Amb 15 euros de subscripció anual, aquest servei permet accedir directament a les sis estacions amb el millor preu diari garantit i assegurança d'accident inclosa. A partir del dia 17 d'esquí, es deixa de pagar. També s'elimina la necessitat de comprar forfets amb antelació.



La presentació va ser divendres de la setmana passada a Vic

El president de FGC posa en relleu la practicitat d'aquest nou sistema per accedir amb la màxima flexibilitat possible a les sis estacions del grup: **«Et permet esquiar amb més comoditat i flexibilitat, ja que tu no agafes un compromís amb un forfet per tota la temporada sinó que vas adaptant-te i et va reportant millor preu, perquè quan més esquies**

més econòmic et surt (...) Això permet adaptar-nos més als clients». Ruiz també ha avançat que Ferrocarrils impulsa aquest pla estratègic dels actius de muntanya amb el qual definiran com transformar aquestes estacions d'esquí en estacions de muntanya **«amb l'objectiu d'incrementar l'activitat un 30% i pensant en les persones que esquien i també buscant**

nous públics no esquiadors que volen gaudir de la muntanya hivern i estiu».

La temporada s'ha presentat en el marc de la Fira de Muntanya que ha tingut lloc a Vic on també ha participat el secretari de Mobilitat i Infraestructures, Manel Nada, qui ha posat en valor el paper i el compromís del Govern al Pirineu a través de les estacions de muntanya de Ferrocarrils: **«Són dinamitzadors econòmics i socials de les comarques de muntanya i que aporten al voltant d'un 11% al PIB de les zones on estan ubicades».**

Nous canals digitals

El projecte Pirineu365 també implica el llançament de nous canals de comunicació. Es renova la pàgina web i l'app mòbil. Es reforça la seva presència digital a Instagram amb els nous perfils de X i TikTok i el canal de YouTube. També s'activen nous canals de difusió de WhatsApp per 1 cada estació.

LES NOVETAT

LA MOLINA

Inaugura la finalització de la segona fase de reformes al Niu de l'Àliga, ubicat a 2.537 m.

VALL DE NÚRIA

Finalització de la geotèrmia i l'eliminació total del gasoil per a la calefacció d'edificis i inversió en eficiència energètica amb un estalvi del 78% de l'energia consumida. Més novetats, el Torgo, el primer 4x4 100% elèctric del mercat i nou mirador del llac accessible per a esquiadors i raquetes.

VALLTER

Prova pilot del projecte Reviu, per la sostenibilitat: instal·lació de 60 metres de paravent de plàstic reciclat i 60 del material de canya habitual. L'estació continua celebrant el 50è aniversari amb baixades de torxes, tour històric dels 50 anys, curses commemoratives o el pòdcast "Les veus dels 50 anys de Vallter".

Unió de Pagesos diu 'No al llop' després de la detecció de la llopada

CATALUNYA | REDACCIÓ

Unió de Pagesos ha reaccionat davant la notificació del Govern de la primera llopada (dos adults i tres cadells), en cent anys, a l'Alt Empordà i l'Alta Garrotxa. El sindicat insisteix en la manca de mesures eficaces pel que fa als atacs a ramats. Considera impossible la convivència entre la ramaderia extensiva i el llop. D'altra banda, també alerta de la situació de desprotecció per als ramaders afectats quan es dona el cas que la informació que aporten sobre els danys divergeix de la dels agents rurals. En aquesta línia denuncia un presumpte encobriment de casos de danys

a ramats per tal de no generar un problema social entre ecologistes i ramaders.

Unió de Pagesos insisteix una vegada més, dels greus efectes que suposen els danys del llop als ramats de muntanya, amb l'abandonament progressiu de la ramaderia extensiva i de les pastures -un dels principals factors de protecció per evitar els incendis forestals-.

Les dades

Des del 2010 fins al 2021, segons dades de la Direcció General de Polítiques Ambientals i Medi Natural, s'han produït a Catalunya 16 atacs de llop als ramats, amb el resultat de 74 ovelles mortes, 95 desaparegudes i 38 avorta-



Concentració d'Unió de Pagesos a Madrid a l'agost de l'any passat per exigir mesures contra els danys del llop

ments, i durant el mateix període es van presentar 35 de-

núncies, de les quals només 18 van ser admeses. En els

mateixos anys van ser detectats entre 1 i 2 llops cada any, i fins a 5 llops el 2021 a les comarques l'Alt Empordà, l'Alta Ribagorça, l'Alt Urgell, el Baix Empordà, el Bages, el Berguedà, la Cerdanya, la Garrotxa, el Moianès, el Pallars Sobirà, el Ripollès i la Vall d'Aran. Segons les dades dels expedients de danys d'espècies protegides de la web del Departament de Territori, durant el 2024, quan només s'havia detectat la presència d'individus aïllats de l'espècie, es van produir una desena d'atacs de llop a Catalunya, a l'Alt Empordà i a Osona, i enguany, se n'han comptabilitzat cinc a l'Alt Empordà, el Pallars Jussà i el Pallars Sobirà.

Can Roig serà la seu de Vallter a Camprodon

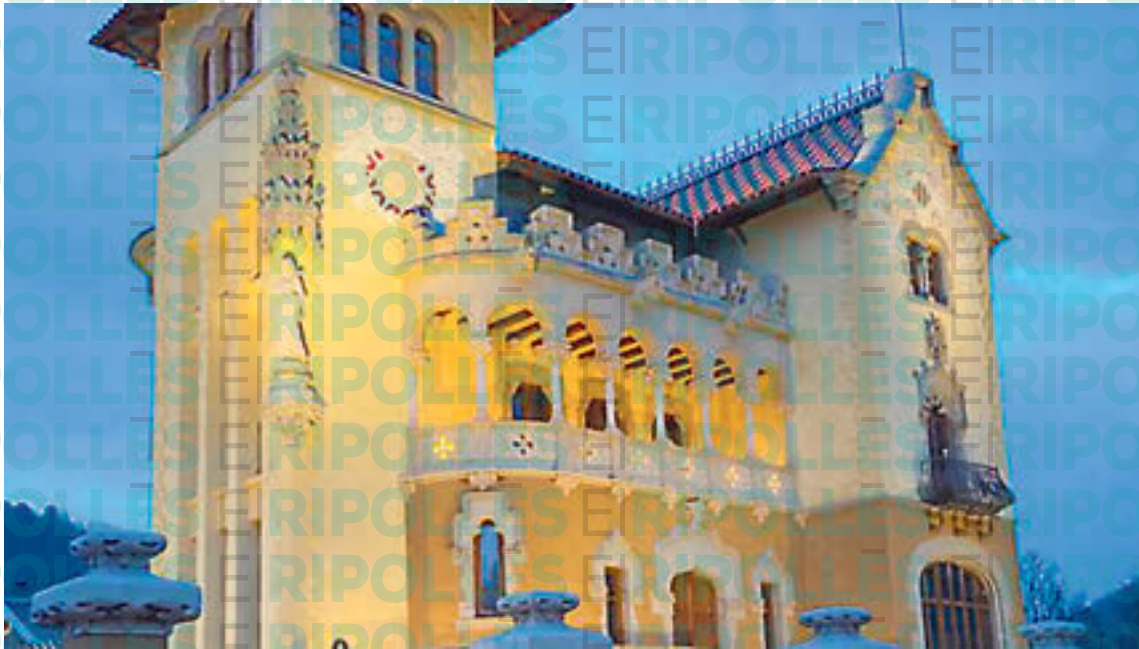
Així ho ha aprovat el consistori en ple municipal, amb una reforma valorada en 237.000 euros

També es preveu la ja anunciada ampliació del CAP, un espai cultural i el Museu Albéniz

CAMPRODON | JUDITH ESPERT | LAURA SEGUR

Camprodon fa un nou pas en la rehabilitació de Can Roig. El ple ha aprovat, amb els vots favorables del govern i l'abstenció d'Esquerra, el projecte que permetrà reformar l'interior de l'edifici modernista, valorat en 237.000 euros, finançats íntegrament pel programa europeu Poctefa.

El projecte preveu obrir Can Roig al públic i ubicar-hi una seu de Vallter al municipi, la ja anunciada ampliació del CAP, una planta per a espai cultural i en una altra, el Museu Albéniz. A sota coberta, hi anirà la seu del Centre de la Imatge. **«Vam arribar a l'acord en el qual hi haurà una part de recepció oficina, una aula diàfana per fer reunions -per a Vallter i per a qui la demani- perquè tenim una mancança d'aquests espais»,** diu l'alcalde de Camprodon, Xavier Guitart, sobre el projecte. L'oposició s'ha abstingut perquè veu clars i obscurs en el projecte. Tot i que valoren que



Can Roig serà un espai amb diversos usos per al municipi de Camprodon

s'ha recuperat un espai patrimonial, consideren que es paga un lloguer elevat: 12.000 euros cada mes. A més, asseguren que els espai interiors seran difícils d'aprofitar. **«L'espai construït d'ús és massa reduït i això ja ens ha**

passat a la Cooperativa i a Cal Marquès», explica Xavier Juncà, portaveu de + Camprodon-ERC. Critica que el projecte hauria començat pensant en la rehabilitació de l'exterior, sense definir-ne els usos: **«Dona la sensació que es va**

pensar molt en tenir un Can Roig arreglat i que fes goig, però que amb l'interior no s'hi va pensar i que s'ha anat fent sobre la marxa.» L'alcalde recorda que la vinculació amb el CAP i Vallter ja estava prevista des del principi,

pi, i que hi ha altres projectes en cartera per sumar en aquest espai, que ajudarien afrontar el lloguer. Guitart comenta que **«sobre la taula hi ha temes que es valoraran i potser hi haurà canvis. Si els amics del museu no poden aconseguir els diners i traslladar-se, podríem ubicar-hi la biblioteca».**

La previsió és que les obres acabin després de l'estiu de l'any que ve i es pugui iniciar la temporada d'hivern des de Can Roig.

Altres punts aprovats

El ple també ha aprovat modificacions en l'ordenança de residus per poder sancionar conductes incíviques que es detectin amb les càmeres que s'han instal·lat en dues àrees i que aviat hi hauran a una tercera. S'ha sol·licitat que a través del CAP els veïns puguin triar l'hospital de referència. També s'ha decidit batejar el tram de la via verda amb el nom de Josep Pujol i Aulí, el fundador de Vallter.

Les Llosses fa un balanç positiu del dispositiu per regular l'accés de boletaires

LES LLOSSES | REDACCIÓ

Aquesta tardor, les Llosses ha comptat amb un equip d'informadors a les zones més concorregudes per intentar ordenar l'arribada **«massiva»** de visitants. S'ha pagat amb recursos de la Generalitat. Tots els boscos del municipi són de propietat privada. L'any passat es va fer durant uns dies i aquest any s'ha allargat tota la temporada. **«S'ha endreçat una mica, estem contents»,** assenyala el primer tinent d'alcalde del municipi, Marc Ràfols. El problema, remarca, no és només el volum sinó sobretot l'incivisme: **«Si la gent es comportés, no hi hauria cap problema».** Al-

guns veïns afirmen **«estar farts»** i en alguns casos han posat cadenes i cartells on demanen no recollir bolets a les seves finques. Les informadores que estan aquests dies per les Llosses recorden als visitants què és el que no està permès fer al bosc i els indiquen les zones autoritzades d'aparcament. Falten dues setmanes perquè s'acabi el dispositiu i han comptabilitat més de 1.200 vehicles, s'ha informat a més de 2.000 visitants i s'han comptat 182 gossos. La xifra, segons admet l'Ajuntament, és purament orientativa perquè aquest és un municipi molt extens -114 km2-, el més gran de la demarcació



Una finca amb el cartell de prohibit collir bolets que ha posat un particular

de Girona i amb una població de 200 habitants. **«Hi ha gent que no reacciona del tot bé i s'enfada, però en general la gent ho entén»,** assenyala la Bea, una de les informadores. En els casos que no compleixen, fan fotografies i n'informen a l'Ajuntament. **«En caps de setmana més forts, hem detectat uns 20 incívics, sobretot boletaires i algun excursionista»,** detalla. També es passa informe de deixalles o fils de pastor trencats. El que també han notat, segons explica, és que els veïns **«estan més tranquils»** perquè han vist que la massificació **«ha baixat».** **«Encara hi ha feina per fer i la gent s'hi ha d'acostumar»,** assegura.

En una comarca com la nostra, amb un percentatge alt de població envellida i una realitat geogràfica que no facilita la mobilitat i l'accés a determinats serveis sanitaris, qualsevol aposta per un model assistencial més proper és una millora extremadament significativa. En aquesta línia, el projecte d'Hospitalització Domiciliària, impulsat per l'Hospital de Campdevànol amb el suport del Servei Català de la Salut i de l'Institut Català de la Salut, constitueix un punt d'inflexió per al territori.

Aquest dilluns dia 3 es va presentar el projecte en una roda de premsa a l'Hospital de Campdevànol i, el mateix dia al vespre, es va produir una trobada de Rotary amb ajuntaments entitats i associacions de la comarca per explicar detalladament com es pretenia dur a terme la implementació de la iniciativa, els beneficis potencials i, finalment, exposar com es reunarien els 45.000 euros necessaris (loteria, àpat solidari, etc.) Aquest model d'atenció ofereix als pacients la possibilitat de rebre al seu domicili la mateixa assistència sanitària que tindrien en un centre hospitalari. Evidentment, sempre que la seva situació clínica ho permeti. El servei està pensat, en especial, per a persones d'edat avançada o amb malalties cròniques que, tot i necessitar una atenció mèdica continuada, poden recuperar-se millor en un entorn familiar. Així, es redueix l'estrès emocional associat a l'ingrés hospitalari, es disminueix el risc d'infeccions i es fomenta la recuperació funcional.

D'aquesta manera, al mateix temps, es poden optimitzar els recursos sanitaris i afavorir la coordinació entre els equips mèdics. És, per tant, una aposta per una salut més eficient, humana i sostenible, adaptada a les necessitats reals de la nostra comarca.

En aquest marc, el Rotary Club del Ripollès ha decidit implicar-s'hi activament, impulsant una campanya per reunir els 45.000 euros destinats a finançar la incorporació d'un fisioterapeuta dins l'equip d'Hospitalització Domiciliària. La presència d'un fisioterapeuta és fonamental per contribuir a mantenir la mobilitat, prevenir la dependència i facilitar la recuperació funcional. Tot això redueix el risc de reingressos.

Des d'un punt de vista més personal, he de dir que fa poc que m'he incorporat al Rotary Club del Ripollès, convençuda que formar-ne part és una manera de contribuir activament a la millora del nostre entorn més proper. Quan m'ho van proposar, vaig acceptar sense dubtar, tenint en compte la tasca desinteressada i profundament humana que Rotary desenvolupa des de fa anys a la comarca. Rotary treballa pel progrés col·lectiu des de la proximitat, cosa que es concreta en el servei a la comunitat, la integritat, la companyonia i el lideratge d'iniciatives de suport a les necessitats del nostre entorn proper. Aquest projecte n'és un exemple. La implicació del Rotary Club del Ripollès no es li-



Núria Camps

Un pas endavant per a la salut al Ripollès: l'Hospitalització Domiciliària i el compromís del Rotary Club del Ripollès

Es redueix l'estrès emocional associat a l'ingrés hospitalari, es disminueix el risc d'infeccions i es fomenta la recuperació funcional

mita a treballar per recollir fons i fer una col·laboració econòmica, sinó que vol implicar la societat civil, fer visible la importància del suport comunitari i promoure, en aquesta ocasió, una iniciativa que ens recorda que la cura de les persones és una tasca col·lectiva. Amb la suma d'esforços d'institucions públiques, professionals de la salut i entitats com el Rotary Club, aquest projecte d'hospitalització domiciliària pot convertir-se en un model de cooperació i compromís al servei del benestar comú.

Rotary és una organització internacional de caràcter filantòpic, fundada el 1905 a Chicago per Paul Harris, amb més de 46.000 clubs arreu del món. Va néixer com un espai de connexió professional i va evolucionar cap al servei a la comunitat basat en la integritat, la cooperació i la pau entre els pobles. El seu compromís ètic es guia per la "Prova quàdruple": veritat, equitat, bona voluntat i benefici comú. A través de The Rotary Foundation (1917), ha invertit més de 4.000 milions de dòlars en projectes globals sostenibles, com la lluita per l'erradicació de la poliomielitis, i treballa en diverses àrees: pau, salut, educació, sostenibilitat i desenvolupament econòmic. El lema internacional per al període 2025-2026 és "Units per fer el bé".

El Rotary Club del Ripollès, fundat el 1986, compta amb 22 socis i es defineix com una organització de persones compromeses amb el servei humanitari, la pau i la bona voluntat. El seu lema, "Fem el bé passant-ho bé", reflecteix com es treballa: trobades setmanals per planificar i executar projectes de servei, analitzar les necessitats de l'entorn i contribuir als projectes globals de Rotary, fomentant alhora l'amistat rotària.

Cada any, el president del club —elegit pels socis— impulsa accions locals i internacionals, com la col·laboració amb la Creu Roja en la campanya "Per Nadal, cap nen sense joguina", i amb Girotary, una iniciativa que promou la cooperació entre clubs de la demarcació de Girona per donar suport a projectes socials anuals. Al llarg dels seus gairebé quaranta anys d'activitat, ha promogut i donat suport a projectes institucionals i d'entitats del sector social, cultural, educatiu i sociosanitari de la comarca. Ha impulsat campanyes de sensibilització (medi ambient, seguretat viària, donació de sang, recollida d'aliments, etc.) i ha col·laborat amb institucions com el Museu Etnogràfic de Ripoll, alguns centres educatius del Ripollès i diverses entitats sanitàries i socials (Creu Roja, Fundació MAP, FADES, Oncolliga, Càritas, Hospital de Campdevànol, centres geriàtrics...). Destaca, per exemple, la instal·lació de desfibril·ladors (amb la corresponent formació per utilitzar-los als ajuntaments) i la campanya de prevenció del càncer de còlon, duta a terme conjuntament amb els clubs Rotary d'Osona i la Garrotxa, que s'ha consolidat amb resultats molt positius.

En definit va, des de Rotary Club del Ripol-

lès, amb una vocació de servei clara i sota la presidència, aquest any, de Maria Soldevila (que encapçala aquest projecte), esperem poder seguir endegant projectes en els quals es puguin posar les necessitats de la nostra comarca i dels ripollesos

al centre per mirar el futur amb esperança. En temps de canvis accelerats i d'incertesa, projectes com el d'Hospitalització Domiciliària són una constatació de la necessitat de treballar conjuntament per fer millor el nostre dia a dia.

EDITORIAL

I què farem?

Som vells. Aquest és el gran titular de les últimes dades referents a població que ha fet públiques l'Institut Català d'Estadística. Unes xifres de les quals se'n poden extreure nombrosos titulars d'una realitat imperant, evident, en la societat ripollesa. Per cada infant/adolescent menor de quinze anys, hi ha dues persones majors de 65 anys. La societat ripollesa comença a semblar un embut amb un coll cada vegada més estret i una boca amplíssima. Aquesta tendència, que no és nova, sinó la conseqüència de l'augment de la longevitat de la població i de la cada cop més preocupant baixa taxa de natalitat, indica un futur complicat. Una societat sense infants és una societat sense futur. Perquè les arrels, saber d'on venim, és important, però més important és saber cap a on anem, cap a on hem de caminar. Això només aboca a una reflexió: què s'ha de fer per revertir aquesta realitat? És clar que s'han d'abocar recursos, propostes i idees a fer de l'últim període de la vida, que cada vegada és més llarg (per sort), una etapa plena, digna i activa. Però, alhora, cal que la mirada es dirigeixi amb la mateixa intensitat cap als més joves, cap a aquells que han de garantir la continuïtat. Calen polítiques valentes que facin possible viure i treballar al Ripollès: habitatge assequible, serveis bàsics garantits, oportunitats laborals i educatives que no obligeu a marxar. Cal que la conciliació familiar i laboral sigui una realitat i no un desig. Que tenir fills no sigui vist com un sacrifici econòmic o personal, sinó com un projecte de vida possible. La societat ha canviat molt al llarg dels anys i abans era habitual tenir fills a edats més primerenques. Ara, amb els canvis de costums, però també de voluntats, tenir fills és una opció de vida que cada cop arriba més tard. Però és clar, qui pot pensar a tenir descendència sense trobar un sostre a un preu digne o fer-hi llar? Qui pot començar a pensar en aquest tema transcendent per a la vida de qualsevol, quan l'estabilitat econòmica ja no es comença a tenir a la vintena sinó cap a la quarantena? Qui pot començar a posar les bases d'una família si veu que l'activitat cultural i social en alguns pobles cada cop és més reduïda i les opcions perquè aquests infants i joves tinguin un espai on trobar-se, festejar o simplement socialitzar són cada cop més reduïdes? Revertir el desequilibri demogràfic no és qüestió d'un dia, sinó que ha de ser el resultat de la implicació d'administracions, empreses i ciutadania. Perquè només si aconseguim que el Ripollès sigui un lloc on es pugui néixer, créixer i envellir amb qualitat, podrem dir que el futur de casa nostra està assegurat.

EIRIPOLLÈS

DIRECTORA: Judith Espert
REDACCIÓ: Judith Espert, Guido Cengiarotti, Paula Sayago, Karolina Rios, Laura Segur i Marc Roura
FOTOGRAFIA: Eudald Teixidor i Jordi Amàrita
MAQUETACIÓ: Eudald Tutllo
PUBLICITAT: Manoli Santoro, Montse Solà, Montse Freixa i Abde Akrich
COORDINACIÓ PUBLICITAT: Júlia López
GERÈNCIA: Zaida Picas
ADMINISTRACIÓ: Eva Carrasco i Montse Solà
DISTRIBUCIÓ: Joan Sala
ESTUDIANT EN PRÀCTIQUES: Adrià Rodríguez
IMPRESSIÓ: Impressions Intercomarcals
DIPÒSIT LEGAL: GI.1611-2013

Difusió controlada per OJD
Membre de l'Associació Catalana de Premsa Comarcal (ACPC)
EDICIÓ: Corisa Media Grup
CEO: Esther Martí
CONSELL EDITOR: Jordi Martí i Esther Martí

REDACCIÓ, ADMINISTRACIÓ I PUBLICITAT:
Corisa Media Grup
Colònia Santa Maria
Ctra. C-17 km 91,5
17500 Ripoll
T 972 70 2112
informatius@corisa.cat
publicitat@corisa.cat

ACPC
Associació Catalana de la Premsa Comarcal

CORISA
media grup

Amb la col·laboració de:
Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

COMPROMÉS AMB ÈTICA PERIODÍSTICA
Consell de la Informació de Catalunya

En totes les cartes al director hi haurà de constar el nom i els cognoms del seu autor, l'adreça, el telèfon i el DNI. Les cartes han de tenir una extensió màxima de 1.500 caràcters. Es publicaran cartes al director signades amb pseudònim, sempre que vagin acompanyades de les dades anteriorment ressenyades. El Ripollès no es fa responsable de les opinions i/o afirmacions expressades a les cartes al director, que seran responsabilitat del seu autor. Envieu les vostres cartes a través de l'e-mail: **informatius@corisa.cat** o a **Corisa Media Grup, Colònia Santa Maria, Ctra. C-17, km 91,5, 17500 Ripoll**

Sant Joan aposta per ampliar l'aparcament



La necessitat d'aparcament a Sant Joan de les Abadesses és una realitat

SANT JOAN DE LES ABADESSES | ADRIÀ RODRÍGUEZ

La necessitat d'aparcament a Sant Joan de les Abadesses és una realitat present al municipi des de fa anys. Des de l'Ajuntament es treballa per buscar millores i solucions a aquest problema, també pensant en els visitants i la gent de pas, per tal que no trobin tantes complicacions per deixar-hi el cotxe.

Ramon Roqué, alcalde de Sant Joan de les Abadesses, confirma que fa mesos que s'hi està treballant. Es volen fer més zones que facin d'aparcament dissuasiu, tot i que sovint no serà al costat de les llars dels veïns: **«Treballem per veure si l'Ajuntament a poc a poc pot anar o llogant o adquirint diferents espais per anar creant aquest aparcament».**

Des de l'Ajuntament s'ha adquirit una nova parcel·la propera a la zona esportiva, amb

la voluntat d'habilitar-hi aparcaments a curt termini. Aquesta, però, no és la primera actuació que es fa a Sant Joan pel que fa als aparcaments. Anteriorment, es va ampliar l'aparcament de la zona de les Cinc Fonts i també es va ampliar amb més de vint places la zona de Can Crehuet: **«No ens referim a trobar només un aparcament en el dia a dia, estic parlant de generar aparcament perquè realment a Sant Joan hi hagi aparcament, també per a quan hi ha activitats, esdeveniments».**

En aquests moments, s'estudien noves millores en el centre del poble per crear més zones dissuasives. Des de l'alcaldia asseguren que no són projectes fàcils ni ràpids de fer, i que, moltes vegades, depenen de diverses negociacions i acords.

Can Pascal s'il·lumina amb eficiència

Resultat de la substitució dels antics fanals amb vapor de sodi per llums led, la segona fase serà la millora de les voreres

CAMPRODON | LAURA SEGUR

L'Ajuntament de Camprodon està actuant al barri de Can Pascal, el sector que comptava amb l'enllumenat menys eficient del municipi. En concret, s'han substituït els fanals que encara funcionaven amb vapor de sodi per uns de tecnologia LED. Aquesta és la primera de dues fases per tal de posar al dia aquesta zona força poblada de Camprodon. El següent pas serà actuar a les voreres, actualment malmeses pel creixement de les arrels de l'arbrat. Ambdues intervencions tenen un pressupostat de 160.000 euros, dels quals 15.000 estan subvencionats.

Enllumenat ineficient

Un dels barris més habitats de Camprodon és el de Can Pascal i des de fa temps aquesta zona presentava deficiències tant en l'enllumenat com en la transibilitat per les voreres. L'Ajuntament ha iniciat una primera actuació que implica el canvi de tots els fanals de vapor de sodi a Led. Per a Xavier Guitart, alcalde de Camprodon, aquesta mesura era necessària aprofitant l'ajut d'eficiència energètica rebuda: **«Era uns dels enllumenats més ineficients de Campro-**



La primera fase ha consistit en la substitució dels antics fanals

don i teníem uns consums molt elevats».

El canvi d'enllumenat està pressupostat en uns 40.000 euros, dels quals 15.000 estan subvencionats.

Vorera en mal estat

Després d'aquesta primera fase d'actuacions, el següent pas serà intervenir en les voreres, que amb el pas dels anys i el creixement de la ve-

getació s'han anat deteriorant. És **«una reivindicació històrica per part del veïnat i dels usuaris de la piscina municipal».**

Es preveu que, un cop licitades les obres de les voreres, aquesta actuació pugui començar-se al mes de març i tinguin una durada aproximada de quatre setmanes. Aquesta intervenció està pressupostada en uns 120.000 euros.

Gestió i transport de residus

C. Pirineu, 6 · Pol. Ind. Adoberies Oest · 08506 Calldetenes
T. 93 886 88 10 · comercial@contenidorsbou.com
contenidorsbou.com

Era una via de bicicletes, entre Campdevànol i Ripoll, que feia goig de tan bonica que era. Cada dia hi passàvem per anar a treballar, i a vegades se'ns feia difícil passar-hi de tanta gent que hi havia pedalant. Feia molts anys que va ser inaugurada i cada vegada tenia més fama i tradició. Era de bon anar: ben indicada i segura, amb arbres als cantons i a una distància prudent de la carretera dels autos. Els ciclistes que hi havia la tenien per l'orgull del país, i venia gent de tot arreu per poder estrenar-la. Devia ser el tram més necessari i asseynalat que hi havia en molts kilòmetres, però era, a més a més i per sort, just el que necessitàvem. Perquè, hi era, existia. I el nas ens deia que cada vegada n'hi hauria més de vies d'aquestes per a tot arreu. Ho portava la flai e. I feia molt riure, perquè anys abans semblava que ningú ho veia precis i que cap subjecte, oficial o no, es preocupava de fer més platxeris i normal els accessos entre els pobles. Uns pobles que, en aquest cas, són a tocar o que ja es toquen del tot.

Una via que s'havia pensat com un camí exprés per a les bicicletes i la gent. De trànsit fàcil, còmode, segur, amb el pendent d'un 3% tirant llarg, que no s'enfil va muntanyes amunt, i que servia per entrelligar el territori d'una manera franca i agradosa. Que l'enllaç entre els dos pobles ja no servia només, com abans, per als autos. Una via molt necessària, clar, i que hi era. Feia estrany i tot que hi fos. Fins i tot diríem que no podia ser. Semblava que l'evident a la fi era possible de veure. Semblava que la invisibilitat garantida per la mandra i la miopia havien desaparegut. O que el nivell d'acció humana, que molt sovint anava al revés d'allò que la consciència col·lectiva i la massa crítica ens indicaven, aquest cop havien fallat. I tal vegada no havia estat gaire difícil empalmar trams que, degudament arrangats i senyalitzats, ja van servir gairebé tal com eren



Santi Llagostera

La via de bicicletes invisible

I tal vegada no havia estat gaire difícil empalmar trams que, degudament arrangats i senyalitzats, ja van servir gairebé tal com eren

Divendres 7 de novembre, 8 del matí, escolto les notícies i sento que el Tribunal Europeu de Drets Humans, amb seu a Estrasbur, a Europa (ai... Europa), en principi, el continent on hi ha més llibertats i més justícia social malgrat tot, va costat, i per acabar-ho d'arreglar, per unanimitat de tot el Tribunal Europeu i diu que la sentència de l'empresonament dels nostres polítics està fet en tota regla i se'n mereixia. 79 planes per explicar la sentència. Personalment, digueu-me illús o tonto, el que vulgueu, però no m'esperava aquesta sentència, vingut d'on vinc. Però és clar, la Unió Europea, reflexionem després de l'empenyada, no havia pensat que és unió d'estats i no de nacions. Com tot sovint pobres de nosaltres pensàvem. Per acabar aquest tema, des de molt petit (i d'això ja fa molts anys) amb un liri a la mà no es va enlloc. Que maco que seria que això fos al revés. Si alguna cosa té clara la Unió Europea, és que 27 estats ja costen de gestionar, per afegir-n'hi alguns de nous. Total, que ens agradi o no, el nostre DNI continuarà sent el de l'estat espanyol per molts i molts anys, si no segles. Darrerament, sento alguns polítics dels partits tradicionals demanant que les pròximes elec-

litzats, ja van servir gairebé tal com eren. Potser es va haver de rumiar una mica per fer més silencioses algunes tramades ben a prop de la carretera, espais que fessin una mica més de goig i fossin de bon passar-hi. Les motes, que solen ser amuntegaments, pilots o volums longitudinals de terra aixecada que tapen la vista i el so, van servir molt bé per separar autos de bicicletes. I l'arbrat i matoll baix i espès, de fulla perenne, també. Va ser perfecte començar a treure'ns la son de les orelles, i rumiar en un seguit de coses de les quals ara n'estem tots molt contents. El territori té moltes virtuts i una de les més fonamentals és la prestància de la gent que va a peu i en bicicleta, i que cada dia n'hi ha més. Qüestió ben eminent, doncs. Els metges ho recalquen, cal bellugar-se i fer salut. Cal portar una vida més tranquil·la i mirar-se les coses amb més calma. Cal anar a peu o en bicicleta, d'una banda a l'altra, tanta estona com es pugui. Cal canviar els costums compulsius i fer més amable el país. Un traçat que es va realitzar sense patir gaire, ben indicat i separat, que va resultar en no gaires fresses ni neguits ni entrebancs, i sempre a una distància prudent dels cotxes. I que per bona sort, l'univers administratiu va contemplar amb una diligència tan entenedora. Primer semblava que hi havia pell morta, però no. Una acció amb tant de sentit comú, i que ens anava tan bé a tots plegats per anar a treballar cada dia, per no contaminar gens, per ser més silenciosos, per fer més salut, per fer-ho tot més agradable... va succeir en aquest país tan nostre com si res. Perquè, caram, no sé pas on hauríem anat a parar sense moure'ns com cal. Potser haguéssim quedat atrapats a la terra de ningú o als barris del país d'enlloc.

cions els continuem votant, perquè si no, vindrà el llop. Els llops, ja saben vostès, què és: l'Abascal i l'Orriols. I que se'ns menjaran. Doncs sí, senyors, els llops ja són aquí. A banda dels que hi havia a la zona de Rupit, en tenim una parella a la Garrotxa. Ah, els pàgesos i ramaders encara han d'estar contents i feliços perquè així no hi haurà tants senglars, daines, cabirols, etcètera. Però es veu que especialment els ramaders, sobretot els d'ovelles, no ho veuen pas així. Pel que he sentit, fins i tot Unió de Pagesos ja ha manifestat el seu empenyament i estan en peu de guerra amb la conselleria, denunciant que els estan enganyant continuament. Però bé, amb l'eslògan del govern de Catalunya, que cada dia tots els diaris fan els anuncis del 'Govern de tothom', també deuen incloure dins del tothom els llops, els ossos, la perdiu blanca, el trençalòs o els ocupes, els reincidents... I, és clar, ho hem d'entendre: és el govern de tothom, no? Però, bé, en fi, no ens queda més remei que acceptar-ho, perquè són els que manen, i hem de pensar que ho fan pel nostre bé, el de tots. Ah, perdó, i de totes.



Mingo Pairó

Una i una altra empenyada

També deuen incloure dins del tothom els llops, els ossos, la perdiu blanca, el trençalòs o els ocupes, els reincidents...

CARTA AL DIRECTOR

Albert Bassols, Camprodon

Moratòria per salvar el comerç tradicional

Senyor director,

Des de fa mesos, el Ministeri d'Hisenda impulsa una nova normativa que obliga tots els negocis, sense distinció de mida, a adaptar-se a un sistema de verificació i facturació electrònica. En teoria, la mesura busca millorar la transparència i combatre el frau fiscal. En la pràctica, però, està generant una profunda inquietud entre milers de petits comerciants i autònoms, especialment entre aquells que superen els cinquanta-cinc anys i que fa dècades que aixequen la persiana cada matí. Per a ells, aquest decret suposa molt més que un canvi administratiu: és un mur difícil de superar. La implantació del nou sistema requereix inversions en equips informàtics, connexions segures, programes de gestió i assessorament tècnic, a més d'un aprenentatge que, per a molts, és senzillament inassumible. Parlem de persones que han dedicat la seva vida a atendre els clients, a oferir servei i qualitat, però que ara es veuen forçades a convertir-se en experts digitals si volen continuar treballant.

Un decret pensat per a grans empreses

La normativa parteix d'una bona intenció, però ha estat dissenyada amb una mirada corporativa. Sembla feta a mida de grans empreses i multinacionals que disposen de departaments informàtics, personal administratiu especialitzat i recursos econòmics per fer front a qualsevol canvi tecnològic. En canvi, per a una botiga de poble, un taller familiar o un autònom que treballa sol, aquesta exigència és un cop dur. Molts petits comerços prou feina tenen a mantenir-se vius després de la pandèmia, de l'augment del cost de l'energia, dels lloguers i dels subministraments, i d'una competència cada vegada més agressiva per part de grans superfícies i plataformes digitals. A tot això, ara s'hi suma una càrrega burocràtica i econòmica que pot ser la gota que fa vessar el got.

Una realitat que l'Administració ignora

Sovint, des dels despàtxos, es parla de "digitalització" com si fos una paraula màgica que tot ho resolgués. Però digitalitzar no és senzill, ni gratuït. Cal temps, formació i suport. I sobretot, cal entendre que no tots parteixen del mateix punt de sortida. Un petit comerciant que treballa sol, o amb la seva parella o un fill, no pot dedicar hores a entendre programes nous o a fer tràmits electrònics cada dia. No té un informàtic a sou ni pot pagar un gestor permanent. Molts d'ells ja es van veure obligats a adaptar-se a les factures electròniques de proveïdors, a la presentació telemàtica d'impostos i a la banca digital. Ara, amb aquesta nova normativa, se'ls demana encara més, sense oferir cap ajuda real. Aquesta manca d'empatia institucional posa en risc no només el futur dels negocis, sinó també la vida econòmica i social dels pobles. Perquè el comerç de proximitat és molt més que una activitat econòmica: és el cor dels barris, el punt de trobada, l'espai on encara hi ha tracte humà i confiança

El valor del comerç de proximitat

Quan una botiga tanca, no només es perd un negoci: es perd part de la vida d'un poble. El carrer es buida, els veïns deixen de trobar-s'hi, i la relació de proximitat es dilueix. El comerç local crea vincles, fomenta la cohesió social i dona identitat a les comunitats. El forner que saluda cada matí, la ferreteria que ens coneix pel nom, la modista que ens ha fet la roba du-

rant anys o el petit taller que repara el que altres llençarien: tots ells formen part del nostre patrimoni immaterial. No hi ha algoritme ni aplicació que pugui substituir això.

Quan el comerç tradicional desapareix, també ho fan els valors que representa: l'esforç, la confiança, la continuïtat, la responsabilitat amb la clientela i amb l'entorn. A més, la seva desaparició té efectes econòmics i mediambientals evidents: menys activitat local, més dependència de grans superfícies i més desplaçaments per comprar, amb l'impacte ambiental que això comporta.

Una qüestió de justícia i de sentit comú

Per tot això, és imprescindible que l'Administració entengui que no pot aplicar la mateixa normativa a tothom com si totes les empreses fossin iguals. El comerç tradicional necessita un tracte diferenciat. No demana privilegis, sinó temps i suport per adaptar-se a un món que canvia massa ràpid. Una moratòria d'almenys dotze anys en l'aplicació del decret d'Hisenda per als petits negocis i per als autònoms de més edat seria una mesura de justícia i de sentit comú. Permetria a aquest col·lectiu continuar treballant mentre es preparen gradualment per a la nova realitat digital, amb l'ajuda d'institucions locals, cambres de comerç i programes de formació accessibles. A més, seria una manera d'evitar una onada de tancaments que deixaria milers de persones sense feina i molts pobles sense serveis bàsics. En molts municipis petits, el tancament d'una botiga o d'un taller no és només una pèrdua econòmica, sinó un cop al cor de la comunitat.

La digitalització sí, però amb humanitat

Ningú discuteix que la digitalització és necessària i que el progrés tecnològic pot ser positiu si s'aplica amb criteri. Però digitalitzar no pot significar expulsar del sistema aquells que no hi poden arribar al mateix ritme. Cal un model d'inclusió, no d'exclusió. La transició digital hauria de ser progressiva, flexible i amb acompanyament. En lloc d'imposar terminis impossibles, Hisenda i les administracions haurien de facilitar tallers gratuïts, subvencions per a la compra d'equips, assessorament personalitzat i una atenció humana que substitueixi la fredor dels tràmits telemàtics.

La tecnologia ha d'estar al servei de les persones, no al revés. Si la digitalització acaba deixant fora els més grans, els que han sostingut l'economia local durant dècades, aleshores no és progrés: és injustícia.

Preservar el nostre país viu

El comerç de proximitat és una part essencial del nostre país. En els seus aparadors hi ha història, esforç i humanitat. No podem permetre que desaparegui per culpa d'una norma administrativa mal planificada. Preservar-lo és preservar també el nostre model de societat: més just, més equilibrat, més proper. És garantir que els pobles continuïn tenint vida, que els carrers no quedin deserts i que les noves generacions entenguin el valor de la feina feta amb les pròpies mans. Per això, des d'aquestes línies, faig una crida a les institucions, als partits polítics i a la ciutadania perquè defensin el comerç tradicional. Cal exigir a Hisenda que reconsideri els terminis i les exigències de la nova normativa, establint una moratòria mínima de 12 anys i un pla d'acompanyament real i efectiu per als petits empresaris. Encara hi som a temps de fer-ho bé. De combinar modernitat amb sensibilitat, innovació amb memòria. El futur no pot construir-se sobre les runes del nostre passat comercial. El comerç tradicional no és un vestigi a conservar: és un patrimoni viu que cal protegir. I fer-ho és, senzillament, una qüestió de país.

El Ripollès s'il·lumina amb els seus líders Liderar és inspirar

Presenta la teva candidatura
a la 16a edició

www.ripolleslidars.cat



CORISA
media grup



UNIO INTERSECTORIAL
EMPRESARIAL DEL RIPOLLÈS



RÀDIO
RIPOLL



Los 20
RIPOLLÈS GARROTXA
94.9 FM



Televisió del Ripollès



El Ripollès



el Ripollès
digitalcat



Ajuntament de la
COMTAL VILA DE RIPOLL



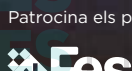
Consell Comarcal
del Ripollès



Generalitat de Catalunya



Diputació de Girona



Fes
Fundació Eduard Soley



FGC
Ferrocarrils
de la Generalitat
de Catalunya



Generalitat de Catalunya



Comforsa
Des de 1952



303



fecoris
Federació de Comerç
del Ripollès



SODECA



Ajuntament de la
BARÇANAVILA DE SANT JOAN DE
LES ABADESSES



Ajuntament de
RIBES DE FRESER



Ajuntament de
CAMPRDON



Hospital de Campdevànol
Hospital Comarcal del Ripollès



FUNDACIÓ
MAP



Rd



Bartrina
CONSULTORS



ÀLTIMA



10

Una universitat sense fronteres

Dos treballadors de la Fundació MAP participen becats al programa Universi+ a Manresa

És una proposta que arriba al Ripollès i que ofereix formació integral als participants

RIPOLL | GUIDO CENGAROTTI AUMATELL

Dos treballadors de la Fundació MAP han rebut una beca per participar en la novena edició d'Universi+ de la Universitat de Manresa, una iniciativa per promoure la universitat accessible i inclusiva. Des del MAP se'ls ofereix una beca de transport i s'incentiva la seva participació en el programa, enfocat al creixement personal i també professional.

Els dos primers participants vinculats al MAP

La Noemí Huertas ja fa temps que treballa a la Fundació MAP. Una de les seves tasques com a auxiliar de l'equip diürn de la fundació és parar taula i ajudar a l'hora de dinar als usuaris. Però des de fa poc temps, dos cops a la setmana se'n va a classe a la Universitat de Manresa. La Noemí és de les 46 afortunades a qui se li ha concedit una beca per participar en el programa Universi+, un projecte en el qual es vol obrir la universitat a persones amb discapacitat intel·lectual. Ella forma part de la vintena d'alumnes de la formació inicial, en un programa continuat que arriba al Ripollès per primer cop i que busca el creixement personal i en tots els àmbits dels participants. «Xarxes socials, entorn digital, també fem lideratge, l'entorn d'empresa, economia, dret... Tot això ho anirem estudiant durant el curs», explica. La Noe-



En Joan Ramon i la Noemí són els dos participants

mí no és l'única treballadora de la Fundació MAP que hi participa. També hi ha en Joan Ramon Prat, treballador a SegonaMà. Està habitualment en tasques a botiga o magatzem, i la formació, de la qual s'han tractat temes com les xarxes socials o l'autoconeixement, li està sent d'utilitat i l'aprofita per un creixement personal que valora. «També hem fet autoconeixement, i t'ensenyen a entendre't a tu i al món, a qüestionar el que està bé i el que no», diu Prat.

Coneixements professionals i personals

Tots dos participants, als quals la Fundació MAP els beca el

transport, ja valoren positivament l'experiència, posant damunt la taula els coneixements que han adquirit i aplicant-los en el seu dia laboral i personal. «Amb el tema d'emocions hem vist diverses experiències que m'han servit personalment i professionalment a la feina per adaptar-ho», diu Huertas. Per la seva banda, Prat comenta que «sí que recordant algunes situacions penso com podria haver fet coses d'altres maneres. M'està anant molt bé, és un impacte a la meua vida».

Sortir de l'entorn quotidià, un creixement i un benefici. No només es tracta d'una



Foto de grup de recollida de la beca

oportunitat per aprendre i formar-se: anar a la universitat dos cops per setmana també els ofereix la possibilitat d'enriquir-se personalment, sortint de l'entorn quotidià i també d'adquirir una experiència vital de gran rellevància i conèixer noves persones. El programa Universi+ s'ha obert enguany del Bages cap al Ripollès, Osona, el Berguedà i l'Anoia i impacta positivament en l'estat anímic dels seus participants. «Animem als companys que tinguin aquesta oportunitat a aprofitar-la perquè nosaltres ho estem gaudint moltíssim. Cada setmana hi anem amb molta il·lusió i tornem a treballar amb moltes ganes»,

comenta Huertas. En Joan Ramon reforça aquesta idea: «Moure't en un entorn que no és el teu comú ajuda molt a desenvolupar-te i a fer-te un criteri per a la vida».

Un programa més enllà del Bages per primer cop

La d'enguany és la novena edició del programa Universi+ a la Universitat de Manresa, que s'adreça a persones amb un grau de discapacitat intel·lectual reconegut inferior al 65% i amb activitat laboral. El lliurament de les beques va ser el passat dia 30 d'octubre i el curs tindrà lloc a la capital del Bages durant tot l'any acadèmic.

Novembre negre? Consum responsable!

Consell Comarcal del Ripollès

ripollès.cat/consum

C. Progrés 22, Ripoll - 972 70 32 11 - consum@ripollès.cat - ripollès.cat

L'Escola Doctor Robert camina cap a l'eficiència

S'està actuant sobre el sostre del menjador escolar i les finestres del centre



El sostre del menjador esdevindrà un nou espai accessible

CAMPRDON | LAURA SEGUR

L'Ajuntament de Camprodon està avançant en el projecte per millorar l'eficiència energètica de l'Escola Doctor Robert, que havia de començar aquest mes d'octubre. Una intervenció que implica tres obres i que, segons la previsió, estaria enllestida per la represa del curs, un cop passades les vacances de Nadal. Aquestes setmanes s'estan duent a terme diferents accions paral·leles per tal de modernitzar l'equipament en l'àmbit energètic i solucionar aspectes com les filtracions. Aquesta intervenció ha de suposar una millora en la sostenibilitat i el confort de l'alumnat.

El sostre del menjador escolar

Tal com explica l'alcalde de Camprodon, Xavier Guitart, s'estan assolint els objectius de calendari. Aquests darrers dies s'està actuant en el sostre del menjador escolar, **«el qual tenia una fuga de calefacció molt gran a causa que no estava ben aïllat tèrmicament. El que s'ha fet és aïllar tèrmicament el sostre del menjador»**. Una intervenció que implicarà la reconversió del teulat en un espai practicable, on **«els nens podran accedir-hi i hi col·locarem unes jardineres per fer-hi un hort urbà o plantar-hi unes flors, el que decideixi l'equip directiu de l'escola. Aquest esdevindrà un espai més de l'escola»**.

La substitució de les finestres

A banda d'aquesta millora en eficiència del menjador i del nou espai accessible per a l'alumnat, implica una impermeabilització de la llar d'infants, **«que presentava humitats, així aprofitem per impermeabilitzar i tornar a pintar la teulada»**. Les actuacions en aquest centre educatiu consisteixen en tres fases per tal d'assolir l'eficiència energètica de l'edifici. A banda de la intervenció en el sostre del menjador, ja està en marxa la segona actuació: el canvi de finestres, **«que ja està en marxa, però es farà per fases per no molestar les classes»**. Per tant, aquesta substitució s'anirà fent a poc a poc per tal de no interferir en el dia a dia escolar.

Aïllament tèrmic

A partir d'aquest dilluns s'inicia una de les actuacions més ambiciosos, que consistirà en la instal·lació del SATE, el sistema d'aïllament tèrmic per a l'exterior, que hauria d'estar enllestit aviat **«Calculem que en quinze dies o tres setmanes estarà tot col·locat»**. En aquests moments s'estarien complint els terminis desitjats de finalitzar la intervenció a l'escola de Camprodon abans de l'arribada del fred més intens: **«Ens agradaria tenir enllestida la part tèrmica abans de l'arribada del fred»**.

Pel que fa al que queda de les obres, a partir de les festes nadalenques s'acabaran d'enllestir les actuacions pendents abans del retorn a les classes, després de Reis, dates en què no hi haurà alumnes al centre: **«Durant aquests dies podrem accedir a les classes i acabar les actuacions pendents»**.



S'estan duent a terme tres obres per tal d'aconseguir l'eficiència energètica de l'edifici

Bayes consultori
Centre mèdic Vic

Totes les especialitats mèdiques i quirúrgiques

Plaça Catedral, 9, Vic Telf 93 889 22 29

Cardiologia Prof. Toni Bayés Dr. Jaume Riba Dr. Pau Codina Dra. Meritxell Soler	Taumatologia Dr. Llorenç Guillaumet Dr. Francesc Díaz Dr. Alex Santamaria Dra. Laia López	Neuropsicologia Dra. Anna Brugat Laura Espona
Medicina interna Dr. Joan Brugués Dr. Oscar Mascaró Dr. Francisco Alonso	Pneumologia Dra. Sílvia Molina Dr. Joan Serra	Teràpia neural Dra. Anna Casanovas
Neurologia Dr. Adrià Arboix Dra. M Àngels Bayés	Cirurgia general Dr. Joan Molinas	Dietètica i nutrició Laura Barniol
Reumatologia Dr. Raimon Sanmartí Dr. José Ramón Rodríguez	Cirurgia oral i maxil·lofacial Dra. Lidia Darder Dr. Alfonso Mogedas	Podologia Carme Sallent
Aparell digestiu Dr. Ramon Barniol Dr. Carlos Leal	Neurocirurgia Dra. Marta Cicuendez Dr. Xavier Málaga	Fisioteràpia Carme Carolera Anna Soler Maria Torra Mireia Parra Aleix Pradell
Oncologia Dr. Eduard Batiste-Alentorn	Clínica del dolor Dra. Mercè Jiménez	Optometria i teràpia visual Anna Grifell
Endocrinologia Dr. Ignasi Saigó	Psicogeriatría Dr. Francesc Escabía	Especialitats pediàtriques
Hematologia Dra. Eugènia Abella	Atenció integral a persones amb malalties avançades Dra. Anna Albó Dr. Xavier Gómez Batista	Pediatría Dr. Pere Domènech Dra. Anna López de Aguilera
Dermatologia Dra. Laia Canal Dra. Eugènia Agut	Medicina familiar i comunitària Dra. Anna Ramos Dr. Vicenç Canal Dr. Enric Solà Dra. Anna Moreta	Cardiologia pediàtrica Dr. Ferran Rosés
Al·lèrgia Dra. Anna López de Aguilera	Anestesiologia Dra. Mercè Jiménez Dra. Teresa Planella Dr. Julio Roza Dra. Marta Lacambra Dra. Anna Casanovas	Endocrinologia pediàtrica Dr. Eduard Mogas
Urologia Dr. Josep Fernández Zuazu	Diagnòstic per la imatge Dr. Joaquim Maideu Dr. Marcos Yañez	Al·lèrgia pediàtrica Dra. Anna López de Aguilera
Angiologia i cirurgia vascular Dr. Oriol Parés Dr. Marc Masana	Ecografia Doppler en color Prof. Agustí Comella Dra. Olga Guri Dra. Laura Gutiérrez	Oftalmologia infantil Dra. Gemma Romeu
Ginecologia, obstetrícia i reproducció assistida Dr. Raimon Rovira Dr. Josep Grau Dra. Eva Borralleras Dra. Núria Gil	Psicologia Olga Villalba Olga Carandell	Psiquiatria infantil i juvenil Dr. Pere Tapias
Oftalmologia Dr. Joan Tell Dr. Joan Oliveras Dra. Marta Garrido	Psiquiatria Dr. Santi Escote	Fisioteràpia i osteopatia pediàtrica Elisenda Solà
Otorrinolaringologia Dr. Miquel Molinero		Psicologia infantil i juvenil Maria Tirió

@bayes_salut
 bayesconsultori.cat

Ripoll respira contaminants per sota els límits

Així es dedueix de les conclusions de l'estudi de qualitat de l'aire entre el 4 de març i el 28 d'abril

Durant el període de la campanya no s'han superat els valors de referència legistats

RIPOLL | PAULA SAVAGO

L'Ajuntament de Ripoll ha fet públic l'estudi de la qualitat de l'aire al municipi, elaborat entre els 4 de març i el 28 d'abril. L'anàlisi, impulsat per conèixer l'estat ambiental, conclou que la qualitat de l'aire és, en general, bona, i que els nivells de contaminació es mantenen per sota dels límits establerts per la normativa vigent.

Els resultats

El Departament de Territori, Habitatge i Transició Ecològica va dur a terme aquesta campanya de mesuraments de la qualitat de l'aire a Ripoll, a la carretera de Barcelona, a l'altura de l'Institut Abat Oliba. L'objectiu de la campanya era avaluar la qualitat de l'aire del municipi en una zona classificada com a urbana de trànsit, a petició de l'Ajuntament. Les conclusions mostren que els nivells de diòxid de sofre (SO₂), sulfur d'hidrogen (H₂S),



La unitat mòbil estava ubicada davant de l'Institut Abat Oliba de Ripoll

diòxid de nitrogen (NO₂), partícules de diàmetre inferior a 10 micres (PM₁₀), monòxid de carboni (CO), ozó troposfèric (O₃), benzè (C₆H₆), metalls pesants (Cd, Ni, As i Pb) i hidrocarburs aromàtics policíclics

(HAP), mesurats durant el període de la campanya, no han superat els valors de referència establerts per la legislació. Segons es valora des de l'Ajuntament, els resultats evidencien que Ripoll gaudeix d'un en-

torn saludable i poc contaminant, una radiografia que s'atribueix a factors com la ubicació geogràfica. El regidor de Medi Ambient de l'Ajuntament de Ripoll, Gaspar Viñas, destaca els nivells òptims de la

qualitat de l'aire que es respira a Ripoll: «**Estem molt per sota dels nivells. En el cas de l'ozó troposfèric, si et pot arribar fins a 180, estem entre 40 i 60, en una època en què podem estar en un terme mig**».

La unitat mòbil encarregada d'avaluar diversos contaminants atmosfèrics es va instal·lar a la carretera de Barcelona, un punt estratègic per calcular el flux de vehicles que es dirigeixen cap a Campdevàrol, i cap al carrer Progrés, un dels eixos amb més volum de trànsit. El fet de disposar d'un sol vehicle va ser clau per triar aquest enclavament: «**El punt més bo per fer-ho era a la rotonda de l'Institut, ja que tens tots els que pugen cap al carrer Progrés i van cap a Ribes de Freser**».

Tot i la bona situació, des de l'Ajuntament es recorda que cal continuar treballant per reduir les emissions i fomentar hàbits sostenibles per mantenir aquesta bona qualitat de l'aire en els pròxims anys.

Llanars amplia els punts d'hidrants a la zona coneguda com 'Tres pics'

LLANARS | L.S.

L'Ajuntament de Llanars està duent a terme una actuació per instal·lar un nou punt d'hidrants al municipi. En concret, se situa en un dels punts residencials a l'entrada del poble, a la zona coneguda com Els Tres Pics, a l'altura del trencant del Collell. Es tracta d'una intervenció per a complir la normativa, que requereix disposar d'un punt d'aigua cada 200 metres en cas d'emergència: «**Ens hi faltava un punt d'hidrant en aquella zona, i estem fent baixar l'aigua fins a aquest sector**», exposa l'alcalde, Amadeu Rosell. Aquesta és una obra menor, però amb previsió que en un



Estat de l'actuació la passada setmana

futur -a mitjà termini- s'hi construeixin habitatges: «**Nosaltres, ja amb previsió de tot això, hi baixem l'aigua i aprofitem que fem tota la rasa i tota la conduc-**

ció per ficar-hi els hidrants que pertoquen». Aquesta obra està pressupostada en uns 15.000 euros, que es finançaran amb fons propis del consistori.

S'impulsa la retirada de la resclosa de l'Arquet

RIPOLL | REDACCIÓ

L'Agència Catalana de l'Aigua (ACA) impulsa la retirada de la resclosa de la central hidroelèctrica de l'Arquet, situada dins el tram urbà del riu Freser. Segons l'ACA, aquesta infraestructura representa un obstacle per al flux natural de l'aigua, els sediments i per al desplaçament de la fauna aquàtica, en una zona de gran riquesa d'hàbitats i presència d'espècies autòctones. En els darrers 4 anys, l'ACA ha dut a terme tres actuacions per millorar la connectivitat fluvial a la conca del riu Ter, i en preveu quatre actuacions més d'aquesta tipologia.



La resclosa de l'Arquet

L'Agència ha tret a licitació, per un import superior als 74.800 euros (IVA inclòs), el contracte per a redactar el projecte. S'hi poden presentar ofertes fins al 13 de novembre.

Els alumnes més científics

L'APUNT

Una associació vetllarà per l'autonomia dels més vulnerables

RIPOLL | REDACCIÓ

En el marc del projecte transfronterer CIMER, s'ha acordat la creació de l'Associació Pirineus per a la Vida Independent. L'objectiu de la nova associació és promoure l'autonomia i inclusió de persones vulnerables (gent gran, persones amb discapacitat o dependència) en entorns rurals. Divendres passat, Ripoll va acollir la cloenda dels cinc tallers participatius (*Living Labs*), que s'han realitzat a diversos punts del territori. En la trobada a la vila comtal s'hi van presentar els principals resultats del projecte general.

Continuar la feina feta

Concretament, el projecte busca promoure comunitats rurals i de muntanya més inclusives, amb la col·laboració d'organismes públics i privats del territori. Segons el coordinador del projecte CIMER, Eugeni Rojas, la nova associació hauria d'estar representada per «**alcaldes del territori de muntanya, tècnics i associacions**». Altres accions que s'han proposat són el desenvolupament d'una mentoria social per identificar i formar persones referents en les seves comunitats i també una prova pilot amb tecnologia intel·ligent per oferir una vida autònoma a partir d'un servei de teleassistència.

MARC ROURA



Els alumnes de la ZER Comte Arnau durant la jornada al casal cívic de la Devesa del Pla

RIPOLL | MARC ROURA

Del 7 al 16 de novembre se celebra la Setmana de la Ciència, organitzada per la Fundació Catalana per a la Recerca i la Innovació. En el marc d'aquesta iniciativa, que enguany celebra la 30a edició, els alumnes de la ZER Comte Arnau de Vallfogona de Ripollès han realitzat uns tallers científics, que es duran a terme en nou escoles rurals. «**Des del Departament de Recerca i Universitat creiem que és molt important que qualsevol persona tingui accés a aquests tallers de ciència. Durant aquesta setmana, estem voltant per nou ZER diverses portant quatre tallers científics**», ha explicat la coordinadora de projectes 'Setmana de la Ciència, Sandra Huerto.

L'any de la tecnologia quàntica
Amb motiu de la celebració de l'Any Internacional de la Ciència i la Tecnologia Quàntica, el fil conductor de la Setmana de la Ciència girarà al voltant d'aquesta tecnologia, amb diversos tallers pràctics perquè els alumnes puguin interactuar amb la ciència. «**Enguany, un dels tallers és sobre la física quàntica, amb motiu del seu any. Els altres tallers són sobre l'eclipsi i la matemàtica,**

l'Atlas català i la seva cartografia, i la part de glaceres i l'efecte del canvi climàtic», ha detallat la coordinadora.

Aprentatge científic

El professorat de la ZER valora positivament aquestes jornades, que reforcen la feina que es fa des del centre escolar en l'àmbit científic des de diferents disciplines. «**La nostra tasca se centra en treballar diversos aspectes de la ciència des d'altres assignatures.**

A més, durant un matí, farem una sèrie d'experiments per introduir els conceptes apresos», ha comentat el professor de la ZER Comte Arnau, Sergio García. I en representació de l'alumnat, en Gerard Font ens ha donat la seva opinió de les jornades científiques: «**Amb aquestes activitats podem aprendre a ser científics i també moltes altres coses, per exemple, sobre el canvi climàtic, per ajudar i no cometre errors**».

La Setmana de la Ciència

La Setmana de la Ciència té com a objectiu fonamental apropar la ciència i la tecnologia a la ciutadania i fomentar les vocacions científiques entre els més joves. L'acte compta amb el suport del Departament de Recerca i Universitat de la Generalitat de Catalunya, així com amb la col·laboració de nombroses institucions i entitats dels àmbits del coneixement, la recerca i la divulgació científica i tecnològica.

AR

AUTO RIPOLLÈS MOTOR S.L

Tel. 972 70 33 11

Ctra. N-152 - km. 108, Polígon Ind. Rocafiguera

17500 Ripoll (Girona)



Sant Joan renova el seu Centre d'Interpretació

L'actuació ha renovat l'enllumenat per tecnologia Led i s'han renovat els projectors i els sistemes de control

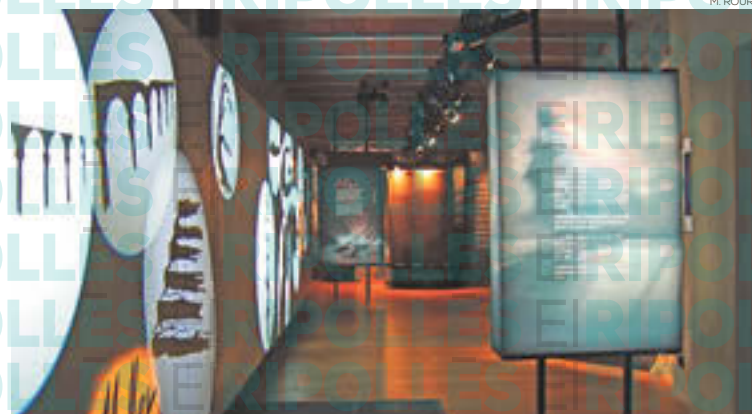
Tot i la renovació, els continguts que ofereix el centre continuen sent els mateixos

SANT JOAN DE LES ABADESSES | A. RODRÍGUEZ

Sant Joan de les Abadesses ha millorat la tecnologia del seu Centre d'Interpretació de la llegenda del Comte Arnau. Quinze anys després de la seva obertura, l'Ajuntament ha considerat que aquest centre necessitava una renovació i una inversió a causa de

la demanda per part d'escoles i turistes. S'han destinat més de setanta mil euros per aquesta renovació, amb la que s'espera que el centre pugui continuar funcionant durant molts anys més. Ramon Roqué, alcalde de Sant Joan de les Abadesses, explica que **«avui ja tenim el centre obert i funcionant completa-**

ment. Hem actualitzat tota la seva tecnologia i ara el centre torna a lluir com li corresponia. No hem entrat en un canvi de model ni de continguts, sinó que és bàsicament una renovació tecnològica». Sense canvis de continguts, els tres espais en els quals està dividit el centre han canviat tota la seva il·luminació, ara



M. ROURA

S'ha actualitzat els elements museogràfics que havien assolit el final de la vida útil

Què se'n fa de les nostres escombraries?

Visita a l'abocador i el centre de tractament de residus del Ripollès i Osona, a Orís.



29
novembre
al matí

Autocar gratuït
des de Ribes
i Camprodon i els
pobles del Ripollès
de camí a Orís.

Inscripcions per WhatsApp
o per telèfon al

657 88 81 08

Hi haurà un obsequi
per a tots els participants

La visita començarà a Orís a les 10.30 h.
Les hores de sortida dels autobusos
es concretaran un cop tancades les inscripcions.
Places limitades.



Consell Comarcal del Ripollès
al servei de les persones i els municipis

nets
RIPOLLÈS

De l'acta n.º 10 de l'assemblea organitzada el 3 de desembre de 2024, de protecció de dades personals i garantia dels drets digitals, us informem que les dades personals recollides seran tractades pel Consell Comarcal del Ripollès com a Responsable del Tractament, amb l'única finalitat de gestionar la inscripció a l'activitat que tindrà lloc el proper 29 de novembre de 2024. Aquest tractament estarà legitimat, d'acord amb la normativa aplicable, per l'exercici dels poders públics conferits al responsable i les vostres dades no seran cedides a tercers excepte en el cas d'obligació legal. Un cop assolida aquesta finalitat, les dades emmagatzemades per part del Consell Comarcal del Ripollès seran destruïdes. Tanmateix, també us fem saber que hi ha la possibilitat d'exercir els drets d'accés, rectificació, d'oposició i de supressió, així com de limitació del tractament de les dades, enviant un correu a mediambient@ripolles.cat. Podeu trobar més informació sobre les nostres polítiques de privacitat a <https://ripolles.cat/privacitat/>.

Han canviat tota la lluminària a llums LED i han renovat les pantalles

amb llums LED, i també tota la tecnologia i les pantalles amb què s'explicava la llegenda, amb la intenció de disminuir el seu consum elèctric i millorar les prestacions del servei. D'aquesta manera, el centre pretén continuar explicant la llegenda del Comte Arnau de la millor manera possible, i mantenir l'atractiu turístic i educatiu que té. **«Sempre ha sigut un atractiu. És veritat que els darrers anys hem tin-**

gut alguns problemes de funcionament, derivats sobretot d'una tecnologia que se'ns anava quedant obsoleta i vella. Això no correspon quan es té demanda d'escoles i de grups que volen visitar el centre», explica l'alcalde de Sant Joan. Dels 70.000 euros invertits, 40.000 són finançats pel Programa de Desenvolupament rural de Catalunya, i cofinançat pel fons LEADER de la Unió Europea, amb l'ajut de la Diputació de Girona per import dels restants 30.000 euros més. Hi ha hagut també una petita aportació municipal, de 3600 euros. **«Es va fer un gran esforç per fer el centre en el seu moment, i ara hem tornat a fer un gran esforç per posar-lo al dia».** Des de l'Ajuntament saben que Sant Joan és un poble que es preocupa molt pels recursos turístics que ofereix, i reconeix que el centre havia de rebre aquesta renovació.



M. ROURA

L'actuació ha consistit en el reemplaçament integral de l'enllumenat per tecnologia LED

Rescaten una parella d'excursionistes a Núria



Rescat de la parella

QUERALBS | REDACCIÓ

Dues parelles feien una ruta dissabte per Vall de Núria, a Queralbs, quan una d'elles va decidir baixar; l'altra va continuar amb l'excursió. Al cap d'una estona, però van alertar-los que no sabien si seguien el camí correcte, ja que nevava i la visibilitat era molt dolenta. Va ser al voltant de les 17.45 h, quan van avisar els bombers. El cos va activar deu dotacions davant la previsió que fos un

servei de tota la nit; la parella no anava ben equipada per passar la nit i tenien problemes amb el mòbil, a més s'estava fent fosc. De seguida els bombers van poder contactar amb la parella, que van informar-los que veïen els llums del Santuari de Núria. Les dotacions van acotar la cerca i quan faltaven pocs minuts per les 20 h, van trobar-los al camí de Fontalba a Núria, sans i estalvis.

Baixen les denúncies per ocupacions

L'any 2024 el nombre de procediments oberts per ocupació d'immobles va reduir un 50% respecte de l'exercici anterior

RIPOLLÈS | REDACCIÓ

Les denúncies per ocupacions d'habitatges han tingut una reducció del 50% a la comarca del Ripollès. L'any 2024 va tancar amb cinc procediments oberts, la meitat que l'exercici anterior, quan se'n van comptabilitzar deu. Segons informen, el 80% de les denúncies a Mossos d'Esquadra i policies locals per ocupació arreu de Catalunya, són de pisos buits de grans tenidors o de fons d'inversió. Des del cos també han informat que quan el propietari és d'aquest perfil hi ha certa dificultat per lo-



Baixen les denúncies per ocupació al Ripollès

calitzar-lo i perquè denunciï, un par clau perquè es pugui iniciar l'actuació.

El nombre d'ocupacions denunciades van arribar a les 6.257 l'any passat.

'Valls Circulars' celebra un any amb una jornada de presentació de resultats

VALL DE CAMPRODON | REDACCIÓ

El primer any del projecte Valls Circulars arriba al seu punt culminant amb la presentació dels resultats. Per compartir amb la ciutadania les valoracions de la primera anualitat, la Fundació Comunitària de la Vall de Camprodon convida a tothom a conèixer de primera mà els resultats, les accions i els reptes que han fet possible avançar cap a un model territorial més resilient. La jornada, serà aquest dissabte, de 10h a 13h a la sala de plens de l'Ajuntament de Camprodon. Durant la dada, no només es compartiran els resultats del projecte, sinó que també es podran descobrir les parcel·les pilot als municipis de la Vall i els pròxims passos a fer per continuar avançant cap a una Vall més sostenible. La Fundació Comunitària persegueix l'objectiu de millorar la qualitat de vida i el benestar

de totes les persones que viuen a la Vall. En aquest sentit, es plantegen reptes enfocats a diferents àmbits i grups d'edat; passant per joves i emprenedors, les persones grans o el món rural com a bé patrimonial i econòmic. En el cas del projecte Valls Circulars, des de la fundació

posen l'atenció en el futur de la pagesia. Aquest projecte és una iniciativa pionera per impulsar el sector agrícola a la Vall de Camprodon, i té com a objectiu principal millorar la rendibilitat de les explotacions i adaptar-les al canvi climàtic, mitjançant estratègies i activitats.

Agricultura fumiga el Ripollès contra la processionària

RIPOLLÈS | REDACCIÓ

El Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació està realitzant els tractaments aeris per al control de la processionària del pi. Enguany es calcula que 17.500 hectàrees rebran el tractament; la meitat amb avió i l'altra meitat amb helicòpter. Dels 53 municipis de 17 comarques, el Ripollès i l'Alt Empordà són les dues comarques amb més superfície fumigada.

Tot i que el total de l'extensió representa una petita part del total del territori, els tractaments que s'hi apliquen són essencials per reduir els impactes socials i econòmics



El Ripollès rep el tractament

associats a aquesta plaga. L'objectiu d'aquesta fumigació no és eliminar la plaga sinó reduir-ne la presència a nivells que no generin problemes.



ES NETEGEN XEMENEIES de tot tipus

Instal·lacions d'estufes i xemeneies des de 1992

LLENYA, PÈL·LET, GASOIL...

Jordi Monturiol
jordimonturiol@hotmail.com
Tel. 649 41 77 23

Una autòpsia de residus a Sant Joan

La Diputació de Girona promou una activitat per conscienciar la ciutadania sobre reciclar bé

SANT JOAN DE LES ABADESSES | G.C.

Sant Joan de les Abadesses ha acollit aquest dimarts a la tarda una activitat pedagògica anomenada Autòpsia de Residus. Es tracta d'una proposta de la Diputació de Girona en el marc de la Setmana Europea de la Prevenció dels Residus i s'hi analitza com, malgrat que hi pugui haver bones dades de reciclatge, encara es pot millorar molt, amb un exemple clarament pràctic. En aquesta autòpsia de residus s'agafen bosses abocades al rebuig el dia abans al mateix municipi on es fa la proposta i s'analitzen de forma oberta per a tothom qui hi estigui interessat. A banda, també s'ha acompanyat d'un joc per als més petits on se'ls conscienciava per actuar davant dels residus que es generen. «**Demostrar que dins d'aquestes bosses hi ha molts productes que podia haver-se reciclat**», diu Ramon Ro-



L'activitat va tenir lloc a la plaça Torras i Bages

qué, alcalde de Sant Joan, que afegeix que «**el joc va en la línia que els nens i nenes puguin decidir com s'hauria pogut reciclar el residu**». També es posa en èmfasi com un bon reciclatge afecta també a la butxaca de la ciutadania. «**Més eficiència equival a mínim cost. La taxa d'escombraries és el cost del servei i**

si som capaços que el servei sigui més eficient i millor, aconseguirem que la taxa no s'apugui segons els preus», comenta Roqué. Sant Joan ha estat l'únic municipi de la comarca on hi ha hagut aquesta activitat i ha donat el tret de sortida a una gira per vuit pobles més de la demarcació de Girona.

Llanars recuperarà l'agent cívic després de la prova pilot de l'estiu

LLANARS | L.S.

L'Ajuntament de Llanars ha decidit recuperar la figura de l'agent cívic després de la prova pilot que va tenir lloc durant l'estiu. La seva tasca consistia en informar i no sancionar sobre els comportaments poc adequats. En concret aquesta figura s'en-carregava de vigilar el trànsit, la zona d'aparcaments i informar sobre les conductes incíviques també en matèria d'escombraries. «**Ajuda la gent a tenir un comportament cívic i ens ha anat molt bé, pel que ho volem fer durant tot l'any durant els caps de setmana i els moments amb més vi-**

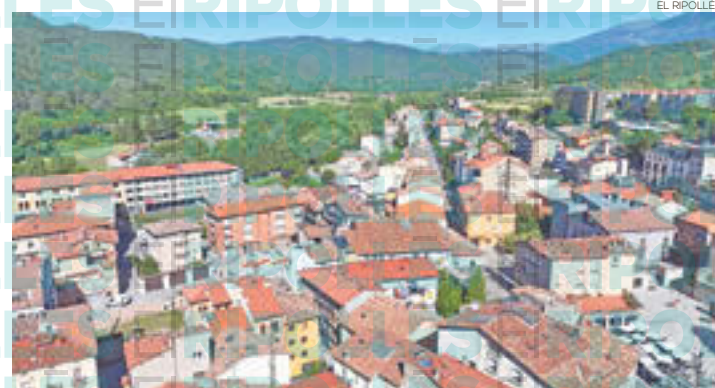


Imatge de la plaça de l'Om i de Sant Esteve de Llanars

sitants», comenta l'alcalde, Amadeu Rosell. «**Amb tants nousvinguts i passants, l'afluència de gent ha pujat i als pobles petits ens hem vist una mica desbordats**», afegeix l'alcalde. L'alcalde destaca que aquesta figura és necessària

en un poble que compta cada cop amb més visitants per tal de garantir el respecte a la normativa i codis de bona conducta. També s'instaurarà un telèfon de contacte per tal de notificar incidències i comportaments incívics al terme.

Una setantena de veïns de Ripoll hauran de fer franges de protecció contra el foc



Vista aèria de Ripoll

RIPOLL | P.S.

L'Ajuntament de Ripoll s'està reunint amb els veïns afectats per les franges perimetral de protecció d'incendis. Des del consistori calculen que hi ha més d'una cinquantena de ripollesos habitant en zones susceptibles de patir l'efecte del foc. Segons dictamina la llei, la creació d'aquestes franges servirà per minimitzar els possibles efectes. Les actuacions començaran entre l'abril i el maig de l'any que ve, sempre que la subvenció arribi a temps, i consistiran en la tala d'arbres tant de terrenys públics com privats.

«**Els afectats principals són els veïns i cal demanar-los permís perquè actuarem a casa seva, amb els fons de la subvenció que hem demanat i que ha d'arribar**», diu el regidor de medi ambient de l'Ajuntament de Ripoll, Gaspar Viñas. Una vegada comencin les obres, es realitzaran simultàniament a totes les zones, sempre tenint en compte que cal crear espais de 25 metres d'amplada mínima per tallar possibles incendis forestals. Des del consistori, es crearà una taxa que hauran de pagar entre tots els ripollesos. També han explicat que hi haurà noves reunions per donar tots els detalls als veïns afectats.

Detinguts quatre sospitosos per robar a Camprodon



CAMPRODON | REDACCIÓ

Els Mossos d'Esquadra han detingut quatre persones relacionades amb robatoris a diferents domicilis d'arreu de Catalunya, un dels quals, a Camprodon. Segons informa la policia en un comunicat, els detinguts estan acusats de cometre robatoris amb força,

principalment a cases aïllades, amb molta rapidesa i mobilitat i utilitzant vehicles de lloguer a nom de tercers per evitar ser identificats fàcilment. El grup estava format per quatre persones, d'entre 23 i 26 anys, a qui se'ls atribueix la comissió de vuit robatoris amb força a domicilis, un dels quals, el 25 d'octubre a Camprodon.

el mercat

DEL 13 AL 19 DE NOVEMBRE DE 2025 | SUPLEMENT D'OCCI DE CULTURA

TRONCS ESCULPITS DONEN FORMA AL PESSEBRE

Pàgines 20 i 21

**SANT MARTÍ,
PROTAGONISTA**

CAMPELLES I
VILALLONGA
CELEBREN LES
FESTES MAJORS

Pàgina 24

**LIDIA PUJOL, A
CAMPDEVÀNOL**

LA CANTANT
EMOCIONA A
DESENES DE
PERSONES

Pàgina 27

**AMB ELS CINC
SENTITS**

UN ITINERARI
SENSORIAL PER
DESCOBRIR EL
TERRITORI

Pàgina 28

**FOMENTANT LA
LECTURA**

EL RIPOLLÈS
S'ADHEREIX A LA
SUPERNIT A LES
BIBLIOTEQUES



EL RIPOLLÈS

CAMPDEVÀNOL: PAULA SAVAGO

Aquests dies, la plaça de la Dansa de Campdevànol s'ha convertit en taller pessebrista. Uns cinc escultors d'arreu de Catalunya, sota les directrius d'Evelí Adam, s'han reunit al municipi per extreure de troncs de fusta les figuretes del naixement. Adam, president de Campdevànol Cultura i Compromís, reitera, un any més, la seva voluntat de fer del municipi una seu de referència de l'art dels pessebres. Enguany, la proposta és una síntesi d'art, natura i cultura, però sobretot una reivindicació de la unió del poble com a motor per tirar endavant propostes com aquesta: «Sem-

pre m'ha agradat treballar en equip, i un equip és tot el poble sencer i al meu costat». Per implicar als veïns, Adam ha proposat que puguin incloure «desitjos a l'arbre», d'alguna manera, «així hi seran tots, per mi és molt important», assegura. Un dels escultors és el gironí Roger Egea, qui a més està especialitzat en aquest art aplicat a la fusta. L'artista assegura que, en aquesta ocasió, tocarà treure molta fusta i «intentar visualitzar el que tu vols» i pensar que «hi ha de cabre». Egea fa una referència al gran artista, Miquel Àngel, qui deia que l'escultura «ja hi és» i l'únic que has de fer és anar treient el que sobra, «has de pensar en tot el que

treus perquè has de mantenir l'escultura. És complicat perquè per fer-ne una d'una mida una mica gran, necessites un tronc que sigui el doble de gran». Per arribar a la data, cal repartir-se la feina, tot i que «toca el que toca», a Egea «possiblement em tocarà fer la Verge, potser la mula i el bou. Anirem veient». El 29 de novembre, els campdevanolencs i les campdevanolenques podran descobrir el resultat final del pessebre. Amb més de trenta metres quadrats, la cova del naixement tindrà un paper clau aquestes festes i acollirà el patge reial durant la seva visita al municipi, les jornades prèvies a l'arribada de Ses Majestats els Reis d'Orient.

EL CAMPIONAT DE BOTIFARRA, EL 'TRUMFO' DE SANT MARTÍ

LA FESTA DE CAMPELLES COMENÇAVA DIVENDRES AMB L'ESPECTACLE MUSICAL I FOTOGRÀFIC 'MUNTANYES DE VIDA'

CAMPELLES L.S.

Campelles ha tancat una nova edició de la Festa de Sant Martí. Divendres s'inaugurava el programa amb un espectacle, 'Muntanyes de vida': música, fotografies antigues i llum. La Sonsoni de la mà de Pep Lizandra, obria la celebració des de l'església. Amb més de 30 anys tocant pel Pirineu i tota una vida dedicada a posar en valor les danses tradicionals, portava la banda sonora a records en blanc i negre: «**'Muntanyes de vida' explica els canvis en els pobles de muntanya en els darrers anys, des que van començar a venir els tractors, els treballs de les dones, etc.**».

La previsió de pluja ha fet necessari reubicar les activitats



Sant Martí començava divendres i s'ha allargat tot el cap de setmana amb el campionat de botifarra i la màgia dins el programa

matinals de dissabte. No obstant això, el clàssic entre els clàssics, el campionat de Botifarra s'ha celebrat un any més arribant ja a les 35 edicions

amb una dotzena de parelles vingudes d'arreu, que han mantingut viva un any més la tradició competitiva al municipi. Josep Palau, afirma que

aquesta és una activitat que cada any té bona participació amb persones vingudes d'arreu de la vall i municipis propers que habitualment ja ju-

guen a la botifarra: «**Ja s'ho parlen entre ells i no és per l'import que guanyen, és per passar una tarda divertida.**».

La màgia posada a l'abast de tothom ha estat possible gràcies al xou que ha fet les delícies a grans i petits i un tastet de com aconseguir ser un gran il·lusionista. Des de l'ajuntament es fa una bona valoració de la festa de Sant Martí d'enguany sobretot destaquen la participació en els actes de dissabte i diumenge **«que han estat molt concorreguts»**, tal com manifesta la seva alcaldessa Judit Cornellà. Pel que fa a l'activitat 'El nom de les coses' que havia de tancar el programa festiu aquest dilluns i s'ha hagut de posposar, l'ajuntament espera poder-la dur a terme al desembre.



UN BON DIA COMENÇA PARLANT CATALÀ

• Presentació de la campanya al Ripollès •
amb Xavier Dengra, coordinador d'Empresa i Consum de Plataforma per la Llengua

🕒 Dimecres, 19 de novembre

📅 20.15 h

📍 Consell Comarcal del Ripollès
Carrer del Progrés, 22. Ripoll

Acte obert a comerciants, empresaris i tot tipus de públic

Consell Comarcal del Ripollès
la llengua de les persones i les múltiples



amb la col·laboració

Generalitat de Catalunya

VILALLONGA TANCA SANT MARTÍ AMB 160 COMENSALS

DIMARTS ES TANCAVA UN PROGRAMA EN QUÈ HA DESTACAT LA NOVA 'LLATI' DE L'ANY, LA MARIA BLANCH O LA TRADICIONAL PENJADA DEL BURRO

VILALLONGA DE TER LAURA SEGUR

La celebració de la festa de Sant Martí s'ha tancat aquest dimarts a Vilallonga de Ter amb un final de festa que ha reunit uns 160 comensals. Ha estat amb el dinar de germanor, amb un menú de fideuà de primer i pollastre al forn de segon. Les postres, dolces i de quilòmetre 0, amb Galetes Birba. Un àpat que, com mana la tradició implantada des de fa anys al municipi, és servit amb 'cambrers' vestits per a l'ocasió. Un dels més veterans recordava que inicialment estava concebut com a un dia de descans per a les dones de casa. És per això que, majoritàriament, qui serveix aquest dia són homes, tot i que, d'un temps cap aquí, compten entre la colla de joves del poble amb una noia que hi col·labora. Segurament un dels actes amb més ADN lletissó és la proclamació del veí o veïna que representa el poble, el Llati de l'Any. En aquest cas, la Maria Blanch Planagumà, de la botiga d'embotits de Can Blanch, és la nova representant del municipi. Així ha estat proclamada aquest dissabte en el marc de la festa de Sant Martí. Blanch es mostrava sorpresa, al mateix temps que agraïda per aquest reconeixement: **«Estic molt contenta i molt satisfeta de poder ser la Llati de l'Any, molt orgullosa»**. Ella, que es descriu com a una lletissona nascuda, criada i formada al poble, afirma que s'estima molt Vilallonga. Regenta



El Llati 2024-2025, en Fernando, i la Maria, la seva successora des de la Festa de Sant Martí d'aquest any

Can Blanch, una botiga d'embotits que data de l'any 1933. Precisament per poder assistir a la proclamació, la seva família **«va haver de quedar-se darrere el taulell»**. Una proclamació que arribava en el segon dia dels actes d'una festa en què hi ha moments imprescindibles. Un altre d'ells és la recreació de la llegenda que els hi dona nom. D'aquesta manera, la penjada del burro que s'havia de menjar l'herba que havia crescut al teulat de l'església és un dels moments més aplaudits per la seva essència.

Seguidament, el ball de bastons en cercavila acabava de culminar un matí ple de tradició. Malgrat les amenaces de pluja, aquesta no va afectar els actes programats. Des de l'Ajuntament es fa un balanç positiu quant a participació i des-



envolupament de les activitats per a les quals la pluja prevista va fer acte simbòlic sense més afectacions. L'alcalde, Pere Sau, posava en valor tant la participació com el desenvolupament de les activitats: **«La**

festa ha estat un èxit des del primer dia fins a l'últim. Hem tingut molt bon temps».

El cap de setmana festiu va cloure amb un tribut a l'humorista Eugenio que omplia la sala de la Cooperativa.

Després del dinar, sortejos i l'entrega dels premis del Campionat de Petanca i de Truc. En el cas de la petanca, el tercer premi ha estat per a en Ferran i Francesc Pintor, el segon per a en Moi i l'Anna i el primer per a en Benet i en Copi. Pel que fa a les parelles guanyadores del Campionat de Truc, en tercer lloc, la formada per en Jaume i la Montse, en segon lloc, la Mar i l'Edu i, en primer lloc, en Josep i en Jaume.

La música i ball han estat protagonistes durant les darreres últimes jornades, amb el concert i, seguidament, el gran ball amb l'orquestra la Principal de la Bisbal, així com amb la xerínola a càrrec de Banda Sonora, dimarts, per tancar els cinc dies de festa grossa fins a l'any vinent.



SANT JOAN VALORA I CUIDA EL MEDI AMBIENT

EL CEA ALT TER CELEBRA ELS SEUS 25 ANYS AMB LA FESTA DE L'EDUCACIÓ AMBIENTAL A SANT JOAN DE LES ABADESSES

SANT JOAN DE LES ABADESSES ADRIÀ RODRÍGUEZ

Sant Joan de les Abadeses ha celebrat la festa de l'Educació Ambiental. Ho ha fet en col·laboració amb el Centre d'Educació Ambiental Alt Ter, en una festa que s'organitza per primera vegada, i que ha servit per sensibilitzar tothom de la natura que ens envolta. Xavier Bachero, membre del CEA Alt Ter, explica que **«l'objectiu de cada una d'aquestes activitats és ensenyar la diversitat que pot haver-hi pel que fa a la natura i també conscienciar, sensibilitzar i valorar el nostre medi ambient i el nostre entorn»**. Des del centre s'han convidat diverses entitats mediambientals, i cada una d'elles ha presentat una activitat o taller diferent per a tothom qui estava present. Bachero comenta que **«no només realitzem aquest tipus d'activitats, sinó que a més a més portem informadors ambientals d'altres entitats, tenim projectes de conservació i de millora**



Festa de l'Educació Ambiental a Sant Joan de les Abadeses

de biodiversitat. A poc a poc hem anat creixent».

Han participat un total de quatre entitats mediambientals, després que altres convidades malauradament no hi pogues-

sin assistir. Des del Centre d'Educació Ambiental es considera positiva la participació de les famílies en la festa. Bachero assegura: **«Hi ha hagut participació, estem contents de**

la participació de les famílies i també de les entitats que finalment han pogut assistir». Entre aquests tallers s'han ensenyat històries com la del trençalòs o la creació de

l'estany de Banyoles. **«Aquesta primera celebració la fem amb la intenció de celebrar aquests vint-i-cinc anys com a entitat. Ens agradaria també realitzar aquest tipus d'activitats amb altres entitats mediambientals que hi ha a Catalunya i amb les quals tenim contactes i relació»**.

Des del centre s'espera poder tornar a repetir aquesta festa els anys vinents i poder continuar convidant entitats d'arreu de Catalunya per continuar coneixent l'entorn que ens envolta.

SOBRE EL CEA ALT TER

El Centre d'Educació Ambiental Alt Ter és una entitat que va néixer amb la intenció, com a associació, de treballar i donar a conèixer la comarca del Ripollès, sobretot amb l'interès de preservació i conservació del medi ambient. Per a ells, **«el primer pas és valorar-ho, donar-ho a conèixer i a partir del grup de cinc persones del qual va néixer, anar creixent»**.

RIPOLL ADRIÀ RODRÍGUEZ

El monestir de Santa Maria de Ripoll és un monument ja històric a Catalunya, i la vila comtal de Ripoll vol donar a conèixer el seu poder senyorial. És per això que Antoni Llagostera, membre del Centre d'Estudis Comarcals del Ripollès, va ser l'encarregat de guiar qui volgués pel monestir, en la seva visita comentada que va tenir lloc el passat diumenge. Llagostera comenta que **«del monestir de Ripoll se'n parla per molts temes diferents, com ara temes artístics, culturals, arquitectònics... I, en canvi, moltes vegades ens oblidem del vessant del poder senyorial que tenia»**.

Una visita que va estar plena de curiositats i d'història. Durant la guia, es van visitar diversos llocs de Ripoll on Lla-



Antoni Llagostera fent la visita guiada

gostera explicava per què Ripoll era molt més important del que ja sabíem. **«A Ripoll**

hi ha diverses localitzacions on es poden explicar històries molt interessants

que fan referència a aquest poder senyorial».

Aquesta visita va servir als ri-

pollesos per conèixer encara més història del nostre monestir. Entre totes les curiositats que es van donar a conèixer, Llagostera en destaca alguna de les més interessants, i una de les més importants per les que va decidir dur a terme aquesta visita guiada. **«Vaig creure interessant parlar d'aquest tema a Ripoll. El monestir de Santa Maria de Ripoll no era només amo d'aquest municipi, sinó que també ho era de vint-i-tres municipis més d'arreu de Catalunya. El poder era tan immens que Ripoll va ser un dels darrers municipis en tenir ajuntament, l'any 1811»**. Amb la col·laboració del Centre d'Estudis Comarcals, l'Arxiu Comarcal del Ripollès i l'Ajuntament de Ripoll, la vila comtal comparteix amb els seus habitants una peça d'història més del monestir.

13 DE NOVEMBRE DE 2025

Suplement

4

LA CUINA DE TARDOR

5

BLACK FRIDAY

6

DORMIR BÉ

8

LE VEDRIGNANS

9

PA AMB XOCOLATA

10

FIRA D'ORISTÀ

12

LA TARDOR, ESTACIÓ
PER ESCRIURE

Fira Origenes

OLO

ORIGENES
FIRAORIGENS.CAT

iTRAM
COMUNICACIÓ

iTram Comunicació
Colònia Santa Maria
Ctra. C-17 km 91,5 · 17500 Ripoll
Tel. 972 70 21 12
info@itramcomunicacio.com

Pagesos i cuiners es troben a la Fira Orígens

OLOT • REDACCIÓ

Olot torna als Orígens: dos dies per gaudir de la bona cuina, del territori i de la gent que el fa possible



EL2024, la fira orígens va registrar més de 6.300 visitants

Es dies 22 i 23 de novembre, el Recinte Firal d'Olot tornarà a ser el punt de trobada de productors, cuiners i amants de la bona taula. La Fira Orígens arriba a la seva tretzena edició amb una clara vocació: posar en valor el vincle entre qui treballa la terra i qui transforma aquests productes en plats que expliquen històries del territori.

Amb més de seixanta expositors, la fira reunirà productors d'arreu del país i cuiners i cuineres de renom que mostraran com la col·laboració entre el camp i la cuina és clau per mantenir viva la gastronomia catalana. Enguany, la temàtica gira entorn d'aquesta relació, i ho fa amb novetats

destacades com l'espai gastronòmic "Orígens a taula", on el restaurant El Ginjoler oferirà plats elaborats amb productes dels mateixos expositors.

UN DIÀLEG ENTRE EL CAMP I ELS FOGONS

L'Aula de Cuina acollirà demostracions amb parelles formades per cuiners i els seus productors de confiança. Dissabte hi participaran Clara, Martina i Carlota Puigvert Puigdevall, del restaurant Les Cols, juntament amb el naturalista Miquel Macias; Susana Aragón amb Lluís Fisas (Can Fisas, Parc Agrari del Baix Llobregat); Martín Co-

mamala (539 Plats Forts, Puigcerdà) amb Carles Herrero (Granja Can Nadal, Sant Quintí de Mediona); Isaac Jover i Sergi Fàbregas (El Brot de Vilavenut) amb Albert Remus (Ca l'Obaga, Cassà de la Selva); i Miquel Alongina (La Moixina, Olot) amb Joan Orri, productor dels populars fetsols de Santa Pau. També hi prendran part Maria Nicolau i Pep Salsetes, dos noms que reivindiquen la cuina catalana més honesta.

Diumenge serà el torn de Marta Minoves, guanyadora de l'European Young Chef Award 2024, que cuinarà amb Maria Costa (L'Escairador); Pep Nogué

amb Sergi Arimany (La Canova del Puig, Begudà); Nandu Jubany (Can Jubany, Calldetenes); Martí Rosas (Ca la Maria, Llagostera) amb Martí Comas (Mas Ponsjoan, Calonge); i la família Juncà, de Ca l'Enric (La Vall de Bianya).

TASTETS, NOVETATS I PROJECTES AMB VALORS

L'Aula de Tast oferirà degustacions guiades per productors i experts. Dissabte s'hi faran tastos de formatges i vins, productes del Pirineu i un tast a cegues de referències amb el segell Girona Excellent. També s'hi presentaran dos projectes amb mirada sostenible: Obradors compartits, que impulsa la producció col·laborativa, i Minva, una iniciativa que aprofita excedents per elaborar brous i salses, impulsada per la Plaça Mercat d'Olot i l'Ajuntament, amb la col·laboració del xef Pere Planagumà. Diumenge hi haurà un tast de botifarres catalanes conduït pel mestre xarcuter Josep Dolcet i un nou tast a cegues.

PRODUCTE LOCAL I COMPROMÍS ECOLÒGIC

El recinte acollirà 62 estands, un 30% dels quals s'estrenen enguany. Prop d'un 27% dels productors tenen el segell CCPAE d'agricultura ecològica. Dels expositors, 13 són de la Garrotxa, 17 de la resta de comarques gironines, i la resta arriben de Barcelona, Lleida,

PUBLICITAT

«
Forn de Pa
Can Miki
Pa artesà

C/ Beat Miró, 1
Sant Joan de les Abadesses

972 720 371
646 843 598

LES XIFRES DEL 2024

VISITANTS
6.300

ESTANDS
52

ECOLÒGIC
30%

TIQUETS DE TAST
53.500

Tarragona i fins i tot de les Illes Balears. També hi serà present el projecte Fet al Parc, que agrupa productors del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa compromesos amb la conservació i la qualitat.

CURSOS I ACTIVITATS PARALELES

Durant el cap de setmana se celebrarà la 4a edició del Concurs Nacional de Botifarra Catalana, organitzat amb la Confraria del Gras i el Magre i la Fundació Oficis de la Carn. També es lliuraran els Premis Orígens 2025 al millor producte i al millor estand. El



Per l'aula de cuina hi passaran reconeguts xefs amb els seus productors de confinaja

FIRA ORÍGENS

Reunirà més de 60 estands amb productors que exposaran els seus millors productes i on cuiners de prestigi compartiran escenari amb els seus productors de confiança

portal gastronòmic Delit Garrotxa hi serà present amb un sorteig per als visitants, amb la col·laboració de Turisme Garrotxa i l'Associació d'Hostalatge de la comarca.

INFORMACIÓ PRÀCTICA

L'entrada té un preu de 5 euros amb copa o 3 euros sense copa. Els tastos guiats costen 5 euros i es poden reservar a l'entrada del recinte. Totes les compres es faran directament en euros per agilitzar els pagaments. L'horari serà dissabte 22 de novembre, de deu del matí a nou del vespre, i diumenge 23, de deu del matí a vuit del vespre.

TORNAR ALS SABORS DE SEMPRE

La Fira Orígens, impulsada per l'Ajuntament d'Olot amb el suport de la Diputació de Girona, el segell Girona Excel·lent i Catalunya Regió Mundial de la Gastronomia 2025, convida a aprendre, tastar i comprar. Una cita imprescindible per a qui vol redescobrir els sabors autèntics de la terra i el valor de la gent que la treballa.

FIRA ORÍGENS



PUBLICITAT



JORDI VILARRASA

Criança i elaboració pròpia a Mas Janric · Begudà / La Garrotxa

CARNS I EMBOTITS DE QUALITAT

CRIANÇA I PRODUCCIÓ PRÒPIA

MERCAT D'OT - PARADES 19-20-21 - TEL. 972 26 47 03 - 659 12 61 42 - WWW.JORDIVILARRASA.CAT - ENCARRECS@JORDIVILARRASA.CAT

Temps de colors càlids i fogons encesos

RIPOLLÈS • REDACCIÓ

Ja som a la tardor i arriba el moment de canviar el ritme i l'alimentació, l'estiu s'allunya i el cos comença a demanar plats més calents, més suaus i reconfortants per preparar-se per al fred i els primers refredats que ens esperen a la vora del foc.

Tot i que el calendari ens diu que la tardor comença el 21 de setembre, la veritat és que arriba sense avisar, a poc a poc, com qui no vol fer soroll, i es deixa notar en les primeres nits fresques, en la llum més baixa, en els arbres que comencen a tenyir-se de colors torrats, grocs i vermellosos, és un temps que convida a l'observació i a l'escolta, també a la cuina.

Els colors de la tardor —daurats, ataronjats, vermellosos i marrons— es traslladen al plat i ens recorden quins aliments ens ofereix la terra en aquesta època, cereals com el mill, la civada, l'espelta o el blat que escalfen i nodreixen, llegums com els cigrons, les mongetes o les lletnies que donen energia per afrontar els dies més curts, verdures d'arrel com la carbasa, la pastanaga, la xirivia o el nap que aporten dolçor i textura, cebes i blat de moro que arrodoneixen qualsevol plat, verdures de fulla verda com les bledes, les cols o les fulles de remolatxa que ens ajuden a mantenir l'e-



Els ocres, els terrossos o els verds també tenyeixen els plats de la tardor

quil·liri, i fruites que ens alegren la vista i el paladar com el raïm, la magrana, el codony o el caqui, plenes de color i de vida.

A mesura que el temps refresca podem començar a substituir les herbes fresques per aromàtiques seques com el romaní o la farigola i afegir espècies amb un toc picant com el gingebre, la canyella, el clau d'olor o la nou moscada que ens ajuden a escal-

far el cos i a reforçar les defenses, a poc a poc la cuina canvia de ritme i es torna més lenta, més pausada, com la natura que s'adorm.

És el moment de deixar enrere les amanides fredes i donar protagonisme a les coccions més llargues i tranquil·les, reduir els plats crus i substituir-los per verdures lleugerament escaldades o bullides, evitar les sopes i cremes de nevera i servir-les a tem-

peratura ambient o tèbia, i allargar els temps de cocció perquè els aliments es tornin més tous, més fàcils de digerir i més plens d'aroma.

Les tècniques de tardor són senzilles, però plenes de sentit. Per exemple, l'escaldat permet gaudir de les verdures sense perdre la seva frescor, només cal tallar-les fines i submergir-les uns segons en aigua bullent amb una mica de sal, els bullits aporten calidesa i serenor, el saltejat curt manté la textura viva dels ingredients i la cocció al vapor conserva els nutrients i els colors com si fossin pintats per un pinzell.

Els sabors de tardor són dolços de manera natural, i aquesta dolçor suau que trobem en cereals i verdures d'arrel ens ajuda a calmar la necessitat de buscar postres amb sucre, si els incorporem a la nostra dieta diària el cos es regula tot sol, sense presses i sense excessos.

És temps de cuinar amb calma i de deixar-se inspirar per receptes senzilles i de tota la vida com unes lletnies amb arròs i camagroc que omplen la casa d'aroma de bosc, uns moniatos rostits que porten el record de les tardes de diumenge o un pastís de mill amb verduretes que reconforta tant com una manta nova.

PUBLICITAT



Bar - Restaurant ANNA



GAUDEIX DE LA CUINA TRADICIONAL
I DE PROXIMITAT EN UN DELS
MILLORS RACONS DE LA VALL DE RIBES

Tel. **972 727 260**

VENTOLÀ
17534 Ribes de Freser



El Black Friday desplaça les rebaixes

RIPOLLÈS • REDACCIÓ

El Black Friday, malgrat i els seus orígens estatunidencs –certament poc contrastats o definitius de quan i per què va sorgir– ja forma part del Golden Quarter (Black Friday, Nadal i rebaxes) de les compres de Nadal a l'Estat Espanyol des de fa una dècada. El primer granet de sorra el va posar la cadena de botigues MediaMarkt l'any 2012, amb poc impacte. Això no obstant, l'any següent s'hi van sumar altres empreses i plataformes fins que l'any 2015 es va arribar als 2 milions de compradors en l'àmbit espanyol. La tendència és cada cop a l'alça en les despeses que es duen a terme per aquesta data marcada en negre al calendari. Aquest 2025 serà el divendres 28 de novembre. En alguns casos dies abans es comencen a veure campanyes de descomptes, algunes de les quals s'allarguen en el temps o es compaginen amb altres accions com el Cyber Monday (que té lloc el dilluns després del Black Friday).

EL BLACK FRIDAY, LA CAMPANYA PREFERIDA

Segons l'enquesta promoguda pel comparador de preus Idealo.es el 95,4% dels consumidors ja identifica aquest com a un esdeveniment de descomptes més conegut, ja per sobre de les rebaxes de l'estiu (60,1%) i de les d'hivern (56,1%). També es des-



El Black Friday fa més d'una dècada que va arribar dels EUA

prèn de les dades, que més de la meitat de la població té la intenció de comprar pel Black Friday (el 55,3%). Pel que fa a la despesa per cap més habitual se situaria entre els 50 i els 200 euros (el 43%), mentre que un 37% estima que gastarà entre 200 i 500 euros.

EN LÍNIA O BOTIGA FÍSICA?

El 43% dels compradors afirma que tan sols faran les seves compres en canals en línia, mentre que el 41%

combinarà les seves compres entre en línia i les botigues físiques. La compra exclusivament en botigues físiques seria del 16%. Des de fa anys que s'observa la picaresca d'alguns venedors en els preus. Tanmateix, feta la trampa, feta la llei. Enguany el Departament d'Empresa i Treball ha multiplicat per dos les empreses a inspeccions de cara aquesta campanya (155 del sector electrònic, roba i complements, i de la llar) per detectar casos de publicitat enga-

nyosa i competència deslleial. L'Agència Catalana del Consum supervisa un centenar de companyies en línia mentre que la Direcció General de Comerç seguirà de prop 55, tant de físiques com en línia. Les empreses no estan només en el punt de mira, també els seus productes, aquest Black Friday 2025, Consum farà un 300% més de seguiment en articles respecte a la campanya del 2024 (un total del 10.000 que han estat seleccionats prèviament).

ENGANY O OPORTUNITAT REAL?

L'experiència és un grau i els consells poden ajudar-nos a fer compres que realment siguin una oportunitat i no una estafa. Per exemple, el producte ha de contenir el preu antic i el de la rebaixa i aquest no es pot haver modificat en el darrer mes. És recomanable fer un estudi comparatiu de preus, per una banda, i per l'altra optar per un sistema de pagament que sigui fiable. Sobre els drets del consumidor és clau que aquest tingui clar que pot retornar el producte durant els catorze dies següents de la compra i de manera gratuïta. El comprador està protegit en el supòsit que aquest codi no es compleixi. Consum recorda que les sancions poden arribar fins als 100.000 euros, mentre que en l'àmbit de Comerç arribarien a un màxim de 20.000.

PUBLICITAT

la botiqueta
OUTLET OLOT

NOVA EDICIÓ
TARDOR-HIVERN 2025

**Del 30 d'octubre
al 15 de novembre**

Passatge Honorat Vilamanya, 11 (Pol. Ind. Les Mates) 17800 OLOT

T. 972 26 76 24 - info@labotiquetaolot.com - www.labotiquetaolot.com - @labotiquetaolot



Dormir bé, viure millor

RIPOLLÈS • REDACCIÓ

Dormir bé és molt més que descansar. És una necessitat vital que influeix en la salut física, l'estat d'ànim i el rendiment diari. Tot i això, en un món cada vegada més accelerat, el descans s'ha convertit en un dels aspectes més oblidats del nostre benestar. L'estrès, els horaris irregulars, les pantalles o les preocupacions quotidianes fan que moltes persones no aconseguixin un son reparador.

Els especialistes en medicina del son coincideixen que la qualitat del descans és tan important com la seva durada. Durant la nit, el cos i la ment es regeneren: es consoliden records, s'enforteix el sistema immunitari i es recupera l'energia perduda durant el dia. Quan aquest procés es veu interromput o és insuficient, apareixen conseqüències que sovint passen desapercebudes, com la irritabilitat, la dificultat per concentrar-se o una menor resistència física.

Diversos estudis destaquen també la relació directa entre el descans, l'alimentació i l'activitat física. Menjar de manera equilibrada i mantenir un ritme de vida actiu afavoreixen un son més profund i continu, mentre que l'estrès o els excessos poden alterar-ne el ritme natural. El

descans, per tant, no és un element aïllat, sinó una peça més d'un estil de vida saludable.

En aquest equilibri hi juga un paper fonamental l'espai on dormim. La qualitat del matalàs i de l'entorn de descans pot influir notablement en la manera com dormim. Un llit còmode, un ambient tranquil i unes condicions adequades de temperatura i llum contribueixen a un son més reparador. Cada persona té ne-

cessitats diferents, i trobar el confort adequat és essencial per obtenir un descans de qualitat.

Dormir bé, en definitiva, és una inversió en salut i benestar. El descans és el moment en què el cos es cura, la ment es calma i la vida recupera el seu ritme natural. En una societat que sovint valora més la velocitat que la pausa, aprendre a aturar-se i descansar és, probablement, el primer pas per viure millor.



SIS PREGUNTES CLAU PER TIRAR EL QUE MÉS ET CONVÉ

Descansar bé és essencial. No és cap secret: ens passem gairebé una tercera part de la vida dormint, i la qualitat del nostre descans influeix en tot el que fem mentre estem deserts. Un matalàs inadequat pot ser la causa de mals d'esquena, dolors cervicals o una sensació de cansament permanent. Però, com triar-ne un de correcte? Els experts coincideixen que cal fer-se sis preguntes bàsiques abans de decidir-se.

1. En quina postura dorms?

Dormir de panxa enlaire és una de les opcions més recomanables per a l'esquena, ja que manté la columna recta, però pot afavorir els roncs i les apnees del son. En aquest cas, fins i tot pots prescindir del coixí.

Si dorms de costat, cosa molt habitual, convé un coixí que mantingui el coll alineat amb la columna. És preferible fer-ho sobre el costat esquerre, ja que aquesta posició millora el trànsit intestinal i la circulació.

La postura bocaterrosa és la menys recomanable: obliga a girar el coll i dificulta la respiració. Si no pots evitar dormir així, millor fer-ho sense coixí per reduir la tensió cervical.

PUBLICITAT



perquè necessitem descansar
Matalassos Rovira



Av. Pau Casals, 10 • 08506 Calldetenes • 93 886 16 29 • info@matalassosrovira.cat



2. Et mous molt mentre dorms?

Si ets dels que canvien sovint de postura, necessites un matalàs ferm que et permeti girar-te amb facilitat. En canvi, si dorms com un tronc i gairebé no et mous, t'anirà millor un model més tou, que t'embolcalli sense enfonsar-te.

3. Quin és el teu pes?

El pes corporal també compta. Les persones més corpulentes necessiten matalassos més durs, per garantir una bona subjecció i evitar que el cos s'enfonsi massa. Tot i això, no s'ha de caure en l'extrem: el matalàs ha de ser ferm, però no rígid, capaç de recuperar la seva forma després de cada moviment.

4. Ets calorós o fredolíc?

El tipus de temperatura corporal és clau. Si tendeixes a passar calor o sues mentre dorms, tria un matalàs de molles, ja que permet una millor ventilació i és més fresc. En canvi, si sempre tens fred als peus, et sentiràs més còmode amb un matalàs d'escuma, làtex o viscoelàstic, que retenen millor la calor.

5. Quin pressupost tens?

Els preus poden variar molt i, sovint, un bon matalàs és una inversió important. El consell és senzill: queda't amb el que et resulti més còmode i juga amb el coixí per acabar d'ajustar el teu descans. Recorda que el més car no sempre és el millor, però el més barat pot acabar sortint car si no s'adapta bé al teu cos.

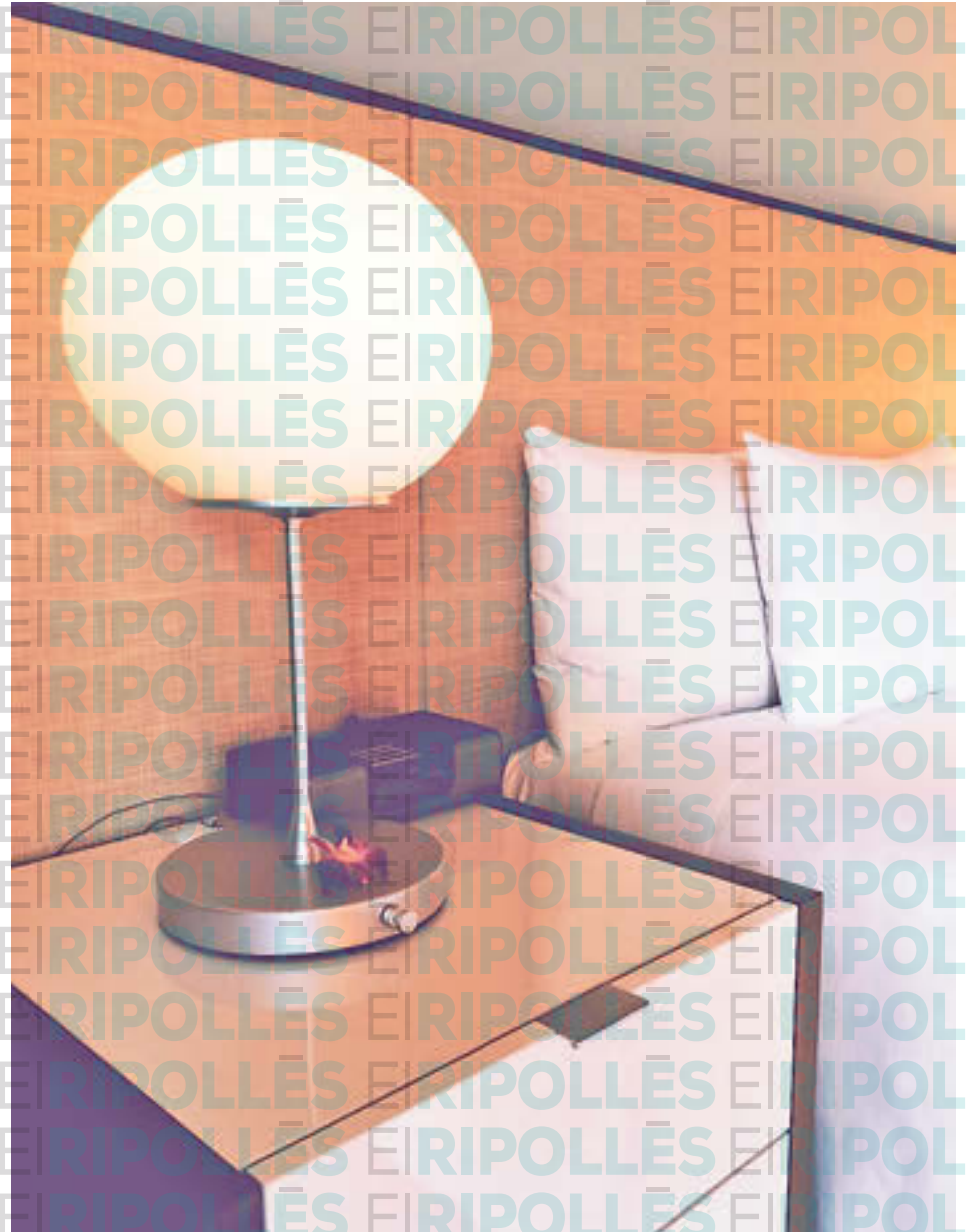
6. De quin material el vols?

Cada material ofereix sensacions diferents i també una durada desigual.

Escuma: econòmics i lleugers, ideals per a un ús esporàdic o habitacions de convidats, però són els que es fan malbé més ràpidament.

Molles: els clàssics de tota la vida. Els models actuals, com els de molles ensacades, ofereixen una bona ventilació i tenen sovint una cara d'estiu i una d'hivern. Són frescos i adaptables, tot i que poden deformar-se amb el temps si no es mantenen bé.

Viscoelàstic: incorpora una capa d'escuma que s'adapta al cos i reparteix el pes de manera òptima. És ideal per a



persones que passen moltes hores al llit, ja que redueix els punts de pressió, tot i que pot resultar una mica lent a l'hora de recuperar la forma.

Làtex: fermos i alhora flexibles, ofereixen un suport uniforme i són perfectes per a persones que es mouen molt durant la nit. Són pesats i cars, però tenen una alta durabilitat i proporcionen una sensació de confort molt natural.

DESCANSAR NO ÉS UN LUXE

Triar un bon matalàs és com escollir company de viatge: t'acompanya cada nit i influeix en com et lleves cada matí. No es tracta només de dormir més hores, sinó de dormir millor. Escoltar el cos, fer-se les preguntes adequades i provar diferents opcions és la millor manera d'assegurar-se un descans de veritat.

PUBLICITAT

dormitum

Per fi ha nascut el descans

Dues generacions d'experiència en el millor descans

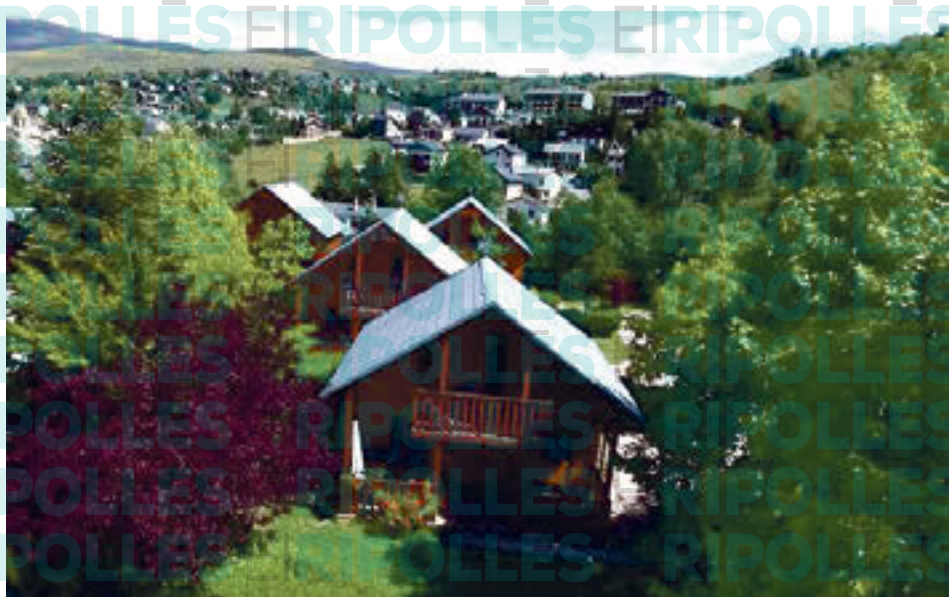
Tel. 972 57 32 62 · 674 444 071 · info@dormitum.com · @dormitum
Passeig de la Generalitat, 18 · Banyoles 17820 (Girona)

www.dormitum.com



Le Védri gnans

Referent dels parcs d'oci i residencials a la Catalunya nord



SALLAGOSA / ERR • REDACCIÓ

En el cor del Pirineu cerdà, a poc més d'una hora de Ripoll, els parcs d'oci i residencials de Le Védri gnans esperen a tot aquell qui vulgui desconectar i lliurar-se a la comoditat, qui desitgi canviar d'aires descansar de debò, envoltat de la tranquil·litat que dona la muntanya. A tan sols dos quilòmetres de distància, tant si s'escull el Parc Le Védri gnans, a Sallagosa, com El Pastural, a Err, el visitant hi trobarà el model de parc residencial que tothom voldria imitar.

Llogar un xalet en un d'aquests dos encantadors pobles de l'Alta Cerdanya significa gaudir d'una estància natural i autèntica en un entorn privilegiat, amb riqueses varies: la fauna i la flora del Pirineu, indrets exclusius, reserves i banys naturals d'aigües ter-

***Le Vedri gnans
ofereix la
possibilitat de
compra de xalets
amb capacitats
de 2 a 8 places***

males i un llarg etcètera de sensacions i experiències plaents. Qualsevol temps és bo, ja que Le Védri gnans obre tot l'any.

Tot i ser al bell mig de la natura, els parcs d'oci i residencials de Le Védri gnans compten amb tot tipus de comerços i serveis a 300 metres. També es troben a prop del Puigmal i d'una zona aquàtica i lúdica. Els seus xalets són també un camp base ideal per sortir a fer nombroses caminades o passeigs en bicicleta de muntanya. I com a referents poblacionals, els parcs de Le Védri gnans es troben també molt a prop de Font-romeu i Andorra, a banda de Puigcerdà, Llivia i tota la Baixa Cerdanya.



Le Védri gnans

Parc Residencial Le Védri gnans
9, Chemin de Védri gnans
66800 Sallagosa

El Pastural

36, ruta del Puigmal
66800 Err
T: +33 (0) 468 04 04 79

contact@levedri gnans.com
www.levedri gnans.com



Un esmorzar que agrada a tothom

RIPOLLÈS • REDACCIÓ



Tant per berenar com per postres, aquesta recepta tan senzilla i econòmica combina dos ingredients molt saludables, l'oli d'oliva i el cacau. Ambdós afavoreixen la reducció del colesterol a l'organisme si es consumeixen de forma regular i constitueixen una bona font d'antioxidants. A més, la xocolata conté fòsfor i magnesi, necessaris per al manteniment d'ossos i dents. S'aconsella utilitzar oli d'oliva verge per a potenciar la seva riquesa nutricional.

La xocolata és un dels productes de més èxit de tots els temps (bé: des de la descoberta d'Amèrica) i als supermercats n'hi ha de totes les menes possibles. Agrada molt, a grans i menuts, més amarg o més dolç, sol o barrejat amb fruites diverses. És un dels esmorzars o berenars de la meua infància (i de la de tothom), un tros de pa amb xocolata. Ens el menjàvem com si fos una llepolia de les grosses, i segurament que ho era, en un temps en què no hi havia tantes coses a triar com ara.

Actualment, s'ha passat del costum era de donar als nens un tros de pa i una barreta o un tros de presa de xocolata amb llet a utilitzar-ho com a element de cuina creativa segons el gust i la intensitat de cacau i combinació amb altres elements gastronòmics.

El 16 de novembre de 2025, Sant Gregori (Gironès) celebrarà una nova edició de la seva emblemàtica Fira del Pa i de la Xocolata, un dels esdeveni-

ments més dolços i esperats de la tardor a Catalunya.

Aquesta fira, nascuda l'any 2006, està dedicada a la venda, degustació i divulgació de productes de pa, xocolata i derivats. A més de tastar delícies artesanes, les famílies hi trobaran un ampli ventall d'activitats: tallers de pa i xocolata, jocs tradicionals, espectacles infantils i una xocolatada popular.

PUBLICITAT

St. Pere, 14 · 972 70 07 66
Rocafiguera, 1 · 972 70 19 50
Ctra. Barcelona, 66 · 972 70 01 25

CASA FUNDADA AL 1878

Junyent
RIPOLL

DOLCERIA JUNYENT, S.L.
dolceriajunyent@elripolles.com
Ripoll

Més de tres dècades celebrant l'artesanía

ORISTRA • REDACCIÓ

El diumenge 23 de novembre, el petit poble d'Oristà, a la comarca d'Osona, tornarà a omplir-se de colors, olors i textures amb la 31a edició de la Fira d'Artesania, una cita que manté viu l'esperit dels primers anys i que, alhora, s'ha sabut adaptar als nous temps.

TRES DÈCADES D'ARTESANIA I AUTÈNTICITAT

La fira va néixer l'any 1993 amb una clara vocació: donar visibilitat als artesans i productors locals del Lluçanès. Els seus inicis van ser humils, amb parades senzilles i una forta presència de productes elaborats a mà. Amb el pas del temps, la manca d'artesans disponibles va portar l'organització a obrir el ventall de participants, però sense perdre la seva essència artesanal. Avui, la fira és oberta a tothom, però continua prioritzant la qualitat i l'autenticitat dels productes.

UNA MOSTRA VIVA D'OFICIS ANTICS

Un dels grans atractius d'aquesta cita és la recuperació d'oficis tradicionals gairebé desapareguts. Al llarg dels anys, els visitants han pogut veure en directe com treballaven antics mestres artesans: boters, bufadors de vidre, picapedrers, cistellers, terrissaires, ferradors, forjadors, teulers o puntaires, entre molts d'altres. Aques-



FIRES DE CATALUNYA

Oristà, tres dècades d'artesanía i tradició

tes demostracions, molt aclamades pel públic, s'han consolidat com una de les senyes d'identitat de la fira.

Enguany, l'organització tornarà a apostar per aquesta fórmula, amb noves demostracions en viu que permetran veure de prop com s'elaboren peces de fusta, ferro, fang o teixit, tal com es feia antigament. L'objectiu és mantenir viva la memòria dels oficis i transmetre-la a les noves generacions.

PARADES PERA TOTS ELS GUSTOS

Els carrers d'Oristà s'ompliran de parades d'alimentació, artesanía i producte local, amb una àmplia varietat d'ofertes: embotits, formatges, mel, dolços, caramels, licors, herbes remeieres, roba de llana feta a mà, joguines de fusta o objectes decoratius elaborats amb materials naturals. La fira aposta per una combinació equilibrada entre producte

PUBLICITAT

BETARA
FORMATGES TIPUS PIRINEU ARTESANALS I ECOLÒGICS
-DLOST- -PERAFITA-

LA FORMATGERIA CATALANA MÉS PREMIADA DEL MÓN

Sota l'etiquetat Artesà, Betara ofereix uns formatges elaborats de forma artesanal i per tant, únics.

Un regal pels sentits, amb un sabor i un aroma originals, amb identitat pròpia.

Betara, SL | Plaça Església, 8 | 08589 Perafita



FIRES DE CATALUNYA



artesa i propostes de proximitat, i fins i tot acull creadors vinguts d'altres països que mantenen la mateixa filosofia artesanal.

I si parlarem d'un producte artesanal, un dels més saborosos és el formatge. Un producte en què les mans dels seus elaboradors són essencials per a fruitir de tota la intensitat i de totes les hores de paciència, dedicació i saber fer. Un producte que omple la taula de sabors de territori, de passió per la vida a pagès.

ACTIVITATS PER A GRANS I PETITS

A més de les parades, la fira ofereix un programa ple d'activitats paral·leles per a tota la família: tallers d'artesanía, animació de carrer, actuacions musicals i propostes culturals que omplen les places i els racons del poble. Els més petits hi trobaran espais pensats per experimentar i crear, mentre que els adults podran conversar amb els artesans i descobrir els secrets de cada ofici.



La Fira d'Artesania d'Oristà celebra 31 anys mantenint viu l'esperit dels antics oficis i l'autenticitat dels productes fets a mà



Ajuntament d'Oristà

Plaça Major, 1
08518 Oristà, Barcelona
Tel. 93 812 80 06
orista.cat

PATRIMONI I CULTURA AL COR DEL LLUÇANÈS

Els visitants també tindran l'oportunitat de conèixer el ric patrimoni del municipi. Durant la jornada, es podran fer visites guiades a la Cripta Preromànica d'Oristà, un dels tresors arquitectònics més antics de la zona, i al Museu Rocaguinarda de Terrissa Catalana, dedicat a la història de la ceràmica i als mestres terrissaires del país.

UNA FIRA AMB ESPERIT PROPI

Amb més de tres dècades d'història, la Fira d'Artesania d'Oristà s'ha convertit en una cita ineludible de la tardor a Osona. Manté el caliu dels inicis, el tracte proper i la sensació que, per un dia, el poble s'atura per celebrar la feina feta amb les mans.

El diumenge 23 de novembre, des de les deu del matí fins a les vuit del vespre, Oristà tornarà a viure una jornada plena de vida, música i bon ambient.



La tardor, estació per escriure

RIPOLLÈS • REDACCIÓ

Hi ha estacions que conviden a sortir i d'altres que demanen quedar-se a casa, mirar per la finestra i pensar. La tardor pertany a aquesta segona mena, la dels temps que no fan soroll, la dels colors que s'apaguen lentament, la dels dies que s'escurcen mentre el món sembla respirar més lentament. No és estrany, doncs, que Josep Pla la considerés la seva preferida. En el llibre 'Les hores', publicat per primer cop als anys cinquanta, Pla hi escrivia que **«recollir-se és cosa fina, tancar les portes, una delícia, arraconar-se al foc de la llar, un pur encant»**.

L'autor empordanès, tan poc donat a la grandiloquència, trobava en la tardor un hedonisme tranquil, una felicitat menuda i constant, feta de llum suau, aire net i olor de terra molla. La comparava amb la primavera, que considerava breu, ventosa i massa exuberant, i conclouia que l'autèntica bellesa, la duradora, la trobem en aquest temps de castanyes i bolets, de fogons encesos i finestres tancades. És una visió que, més enllà de la cuina o del clima, parla d'una actitud vital: el plaer del recolliment, el gust de viure sense presses, la saviesa de qui sap mirar com cau una fulla i entendre-hi tot un cicle.



PIXABAY

Escriure és també un fet terapèutic i la tardor convida a fer-ho des del recolliment

Potser per això la tardor ha estat sempre l'estació dels poetes. La seva llum daurada i la seva melangia suau inspiren versos des de fa segles. Puixkin en deia que era **«una estació d'adeu, esplèndida en la seva bellesa calmada»**, i Josep Carner hi veia **«la tendresa de la natura quan es retira»**. La tardor no té la vitalitat adolescent de la primavera ni la plenitud estival de

l'estiu, però en el seu declivi hi ha una serenitat madura, una harmonia que només pot venir del pas del temps acceptat amb calma.

Al capdavant, escriure sobre la tardor és escriure sobre nosaltres mateixos. Sobre els canvis que ens travessen, sobre la necessitat d'aturar-nos després de mesos de dispersió i de soroll.

Després del moviment incessant de l'estiu, arriba el moment d'ordenar pensaments, de fer balanç, de començar de nou. Per això molts consideren la tardor, i no el gener, com el veritable inici de l'any. Els cicles naturals ho confirmen: l'escola comença, els projectes tornen, la rutina es refà i, malgrat la nostàlgia de la llum perduda, hi ha una mena d'optimisme en el fet de recomençar.

A Pla li agradava recordar la figura d'Horaci, el poeta romà que considerava ideal de vida **«tenir poca terra, casa petita, una mica de llenya, pa i vi per anar tirant»**. Aquesta és també l'essència de la tardor: l'art de la mesura, de la sobrietat, de la bellesa sense excés. Una actitud que convida a escriure poesia perquè la poesia, com la tardor, neix de l'atenció a les coses petites, de la mirada que sap veure en una branca nua o en una llum obliqua un univers sencer.

En aquest temps en què el vent aixeca fulles i la pluja comença a fer olor de fusta, la vida sembla més domèstica i més íntima. És el moment d'escriure, de llegir, de pensar, de fer foc i deixar que les hores passin sense pressa, tal com Pla descrivia amb la seva prosa precisa i melancòlica. En el fons, potser la tardor no és una estació, sinó un estat d'ànim.

PUBLICITAT

LAGRIMAS ROJAS

Amor del viento

A mi edad, todavía creo en el amor.
No en un pasatiempo.
No en un amor de pantalla.
Sino en ese amor que necesita explicación,
que viaja como el viento... sin rumbo, pero con propósito.
Ese que se siente aunque no se vea.

Tengo canas, sí... y tengo misterio.
Pero hay uno que siempre me ordena el alma:
amar, incluso lo desconocido.
Porque a veces, solo al arriesgarse en la incertidumbre,
descubrimos los mandamientos secretos del corazón.

Ana María García Requena

Hay líneas que pisamos sin querer,
errores, ilusiones, heridas.
Y aunque no siempre vemos el camino,
sentimos el viento en la piel...
ese que me susurra cuánto te quiero.

Desconozco lo desconocido.
Per aún así, me lanzo.
Porque una cosa sí sé:
te quiero, con verdad.

Y si es necesario...
apagaré el viento en los océanos desconocidos,
solo por ti.



Restaurant Perla
Plaça Gran, 4 · Ripoll
restperla@hotmail.com
972 700 001 · 649 240 217

Sisè llibre de poesia
d'Ana María García Requena



RETRATS DE VIDA DIBUIXA EL PAISATGE HUMÀ DE LA VALL DE CAMPRDON

CAMPRDON GUIDO CENGAROTTI AUMATELL

La Fundació Comunitària de la Vall de Camprdon ha reactivat el projecte Retrats de Vida i n'ha publicat un llibre. La idea neix de l'esperit del programa 'Passeig de Records', emès a Televisió del Ripollès, amb el nexa comú de Núria Mayà com a entrevistadora. La periodista, arran de la proposta de la Fundació Comunitària de la Vall de Camprdon, ha reprès la idea en un treball en què també s'hi han vist implicats Lluís Manyoses -amb la funció de realitzador, produint i editant els vídeos-, Núria Galí -dissenyadora, buscant localitzacions i elaborant el disseny gràfic- i Jaume Bertranpetit -doctor en biologia i transcriptor de les entrevistes-. El projecte ha estat guardonat amb el premi Carles Rahola de Comunicació Local del Col·legi de Periodistes i el seu objectiu és dibuixar el paisatge humà, passat i present, de la Vall de Camprdon, a través d'entrevistes i converses. «Ha canviat tot moltíssim i la idea del projecte és immortalitzar les persones que han fet el territori que avui tenim: mantenir els orígens per no perdre la identitat», afirma Núria Mayà, coautora del llibre i del projecte. Puntualitza que es vol «donar veu i donar petjada a les persones que han contribuït a fer el Camprdon d'avui, gent del món rural, dones, personatges d'interès». Es reconeix el



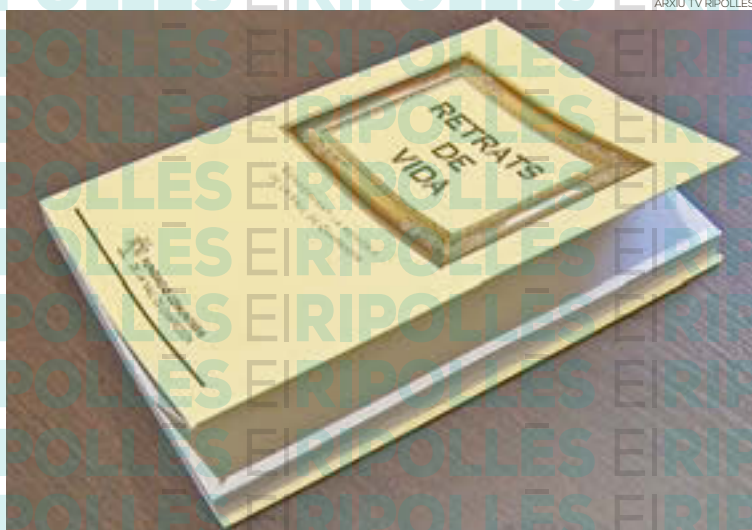
Núria Mayà i Anna Puixeu a la seu de la Fundació Comunitària Vall de Camprdon

pas del temps i els canvis, però **«no volem que es perdi la nostra essència»**. En aquest sentit, la directora de la Fundació Comunitària de la Vall de Camprdon, Anna Puixeu, explica que **«de les persones que apareixen al llibre, n'hi ha dos que ens han deixat. Pensem que per als seus familiars serà un orgull que es puguin conservar les seves històries»**.

UN PROJECTE AUDIOVISUAL

I és que aquest llibre és una primera edició d'un volum que, a banda de la transcripció de les entrevistes, inclou dibuixos dels protagonistes, de Fernando Vila, i també uns codis QR des dels quals visualitzar les entrevistes. La voluntat dels implicats en el projecte i de la fundació és donar-li continuïtat.

ARXIU TV RIPOLLÈS



Fotograma del 'Passeig de Records'

mateixa associació. **«Des de les 10 fins a la 1 farem la valoració d'aquest projecte i a la tarda, tindrem la xerrada per explicar les diverses històries que hi ha plasmades»**, diu Puixeu.

PREPARANT NOVES EDICIONS I HISTÒRIES

La segona edició de Retrats de Vida tindrà lloc amb la recuperació de les entrevistes originals de Passeig de Records, d'aquesta casa. De la mateixa manera, s'aniran elaborant noves entrevistes que s'agruparan en noves edicions de llibres amb 10 retrats cadascun. Des de la fundació s'anima a donar-los a conèixer personatges per ser entrevistats, amb l'objectiu d'immortalitzar-los i continuar explicant el paisatge humà de la Vall de Camprdon.

LA PRESENTACIÓ, DISSABTE

El llibre es presentarà aquest dissabte a les sis de la tarda a Cal Marquès de Camprdon,

en el marc de la jornada d'exposició pública dels resultats del primer any de la iniciativa Valls Circulars, impulsat per la

Novembre 2025

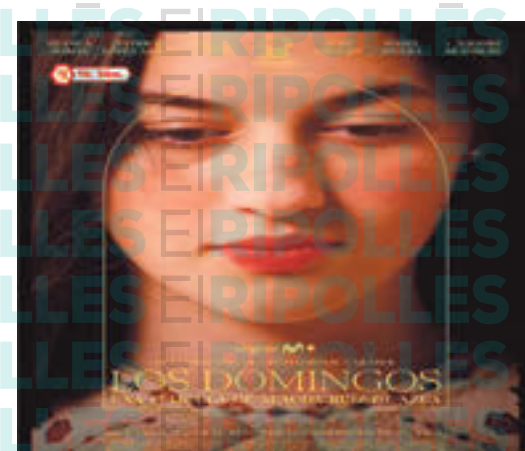
100 ANYS DE CINEMA AL COMTAL

RIPOLL CINEMA COMTAL

www.circusa.com



Escaneja'm!



DISSABTE 15 18:00
DIUMENGE 16 19:20
DILLUNS 17 20:30

CON LA FINANCIACIÓN DEL: 

AMB EL SUPORT DE: 

Tel. 972 702 291 • Podeu consultar la cartellera a internet: www.circusa.com

DELS FEMS I LES FLORS: LÍDIA PUJOL EMOCIONA CAMPDEVÀNOL

LA CANTAUTORA BARCELONINA HA EMOCIONAT AL PÚBLIC AMB LA SEVA MÚSICA PLENA DE SENSIBILITAT BELLESA

CAMPDEVÀNOL KAROLINA RÍOS

Després d'haver portat la seva música a escenaris d'arreu del món, la cantautora Lúdia Pujol, acompanyada pel guitarrista Pau Figueres, ha fet parada per primera vegada a Campdevàrol, on ha interpretat algunes de les peces més significatives del seu últim treball, una obra inspirada en la misèria, però també en tot allò que se'n pot extreure. «El meu disc té un subtítol: dels fems i les flors. Aquí poso en el centre els fems, és a dir, els conflictes, els problemes i la realitat tal com és, i a partir de tota aquesta misèria podem extreure la flor», relata l'artista, qui detalla que «no crec que hi hagi una altra manera d'evitar el món: perquè evolució i reciclatge soc, per tant, a mesura que evoluciono i reciclo en aquesta relació, puc



Concert de Lúdia Pujol acompanyada de Pau Figueres a Campdevàrol

evitar el món i formar part d'ell, que és la realitat».

Amb aquest concert es tanca una etapa i, alhora, s'obre una nova porta pel que fa a les activitats culturals del municipi or-

ganitzades per l'Associació Campdevàrol, Cultura i Compromís, una entitat que treballa per apropar música i artistes de qualitat al municipi. «Aquest concert representa molt per

Campdevàrol, perquè veure Lúdia Pujol, que ha actuat arreu d'Europa, aquí, en un poble de 3200 habitants, és tot un privilegi. Habitualment, ens hem de desplaçar fins a

Barcelona per gaudir d'artistes d'aquesta qualitat, però ara els tenim al poble, al costat de casa. Per tant, estic molt orgullós», comenta Evelí Adam, el seu president.

Lúdia Pujol també ha assegurat que ha aconseguit un somni, perquè «en l'escenari hi haurà una de les obres de l'Evelí, i vinc al seu poble, que tant estima. És la primera vegada que estic aquí, però ja havia escoltat de Campdevàrol, perquè Alfons Encinas, amb qui havia treballat molts anys, m'havia parlat molt de les cançons i les danses del poble».

Amb una complicitat immillorable amb el seu acompanyant, Lúdia Pujol ha captivat al públic amb una posada en escena íntima, emotiva i carregada de sensibilitat. La seva interpretació, plena de matisos i profunditat, ha deixat una empremta inesborrable.

'ACORAR' ARRIBA AL TEATRE COMTAL DE RIPOLL

RIPOLL REDACCIÓ

L'obra de teatre 'Acorar', escrita i dirigida per Toni Gomila, arriba aquest divendres al Teatre Comtal de Ripoll, a dos quarts de nou del vespre. Es tracta d'una peça que reflexiona sobre la identitat col·lectiva dels pobles al segle XXI, però també sobre allò que ens defineix, allò que fa que avui dia encara existeixi la nostra comunitat. «Aquesta obra, que va començar l'any 2011 i ha estat nominada a molts premis, és un monòleg sobre la supervivència de les comunitats dels pobles. Un text que es basa en la Matança del Porc a Mallorca, un fet que connectarà molt amb el Ripollès», comenta Jordi Pérez, director del Cicle Íntims. La d'acorar és una feina reservada als experts, perquè no és



Toni Gomila

gens senzilla de fer, i avui dia ben pocs en saben. Aquesta obra serà l'última d'aquest any 2025, però després vindran obres com els Pastorets.

RECONeixEMENT INTERNACIONAL
La Cia Sargantana ha estat dis-

tingida amb un reconeixement internacional a Itàlia, gràcies a l'espectacle Diogenes Garten, una experiència immersiva de la realitat virtual, que explora el concepte d'Europa mitjançant mites i textos que defineixen la seva identitat.

CONCERT D'ARAR A CAMPDEVÀNOL

CAMPDEVÀNOL REDACCIÓ

En el marc de la primera edició del Cicle Vesprades, organitzat per la Federació d'Ateneus de Catalunya i en col·laboració amb la Casa de la Música de Girona, el Centre Cívic de Campdevàrol acollirà l'espectacle musical del duet 'Arar', ja que actualment el Casino es troba en obres.

Arar fusiona veus, corda i vent en composicions que neixen de les dues integrants, Marina Tomàs i Maria Cruz, i també de la recerca sonora dels seus instruments. L'any 2023 van presentar el seu primer àlbum, Arar, format per 10 temes propis que generen un univers sonor únic, amb cançons purament instrumentals i amb lletres en català i castellà.



Marina Tomàs i Maria Cruz

La seva música parla de la superació vital que comporta el mateix fet de viure i de les diverses maneres d'afrontar els reptes de la vida. L'espectacle tindrà lloc aquest dissabte a dos quarts de vuit del vespre.

CINEMA ESPIRITUAL A SANT JOAN



Presentació de la mostra

SANT JOAN DE LES ABADESSES REDACCIÓ

La Mostra de Cinema Espiritual de Catalunya és un esdeveniment cinematogràfic anual organitzat per la Direcció General d'Afers Religiosos de la Generalitat. En la seva 22a edició, el certamen manté l'objectiu de posar en valor l'espiritualitat a través del setè art, fer visibles les diferents manifestacions religioses i contribuir al diàleg interreligiós i la cohesió social. Un altre propòsit del cicle és educar a través del cinema i contribuir a la reinserció social de persones internes en centres penitenciaris i centres educatius de justícia juvenil.

La Mostra va néixer l'any 2004 amb l'impuls de l'Arquebisbat de Barcelona. Deu anys després, el 2014, la Generalitat es va posar al capdavant a través de la Direcció General d'Afers Religiosos. Des d'aleshores, cada any, del 15 al 30 de novembre, se celebra aquest cicle.

La 22a edició, sota el lema 'Tots diferents, tots iguals', presenta una selecció destacada de títols de cinema modern, així com produccions pròpies que giren al voltant

de l'humanisme i dels valors fonamentals de l'existència. La mostra proposa més de cent projeccions que conviden a reflexionar sobre la condició humana i el respecte per la diversitat. Entre els punts d'aturada d'enguany hi ha Sant Joan de les Abadesses. Aquest dissabte a les sis de la tarda, a la Sala Abat Anau de Vilalba, del Palau de l'Abadia, es projectarà 'The Miracle Club'. L'activitat comptarà amb la presentació de Jordi Bossons, poeta i filòleg clàssic, i guanyador del premi Amadeu Oller 2025.

'El Club dels Miracles' situa a l'espectador a Ballyfermot (Irlanda), l'any 1960. Una dura comunitat als afores de Dublín, segueix amb el seu propi ritme, aferrat a les tradicions de lleialtat, fe i unió. Les dones de Ballyfermot només tenen un somni, un de molt temptador i amb el que poden assaborir la llibertat i escapar de la vida domèstica: marxar de pelegrinatge a Lourdes. Amb una mica d'ajut per part del seu sacerdot, un grup de quatre amigues íntimes; Lily, Eileen, Dolly i Sheila, són les afortunades guanyadores dels bitllets durant la rifa local.

LA LLUITA DE REACH IL·LUMINA RIPOLL

RIPOLL PAULA SAVAGO

En el marc del 19N, Dia Mundial per a la Prevenció de la Violència Sexual Infantil, l'Associació Reach ha impulsat tres jornades per recordar, reivindicar i actuar.

19N: DIA MUNDIAL PER A LA PREVENCIÓ DE LA VIOLÈNCIA SEXUAL

Amb l'objectiu de protegir la infància - com a responsabilitat de tothom -, l'associació ha organitzat una activitat per conscienciar la població. En aquest taller participatiu per a famílies, Reach vol educar, escoltar, observar i, sobretot, trencar els silencis que envolten aquestes violències. La tallerista de l'associació i membre fundadora, la Rosa, ha explicat que aquesta activitat «és una mica diferent» perquè «el que pretenem és fer una gran bandera d'estrelles, que al final no deixa de ser el nostre logotip», cada infant, podrà expressar-se «amb cada estrella». Mònica Jiménez, fundadora de l'associació Reach, recorda la importància de reivindicar aquest dia «i també el 20 de novembre» com a Dia Mundi-



Activitat de conscienciació de l'associació Reach

al dels Drets de la Infància. Enguany, des de l'entitat, «hem volgut encabir els dos dies». El mes d'abril farà nou anys que Reach es va constituir com associació, «tot i que una de les nostres missions és conscienciar i sensibilitzar, encara avui, molts professionals i famílies no es creuen les dades», unes dades, que com diu Jiménez, reflecteixen la realitat «1 de cada 5 nens patirà violència sexual abans dels 17 anys». L'associació, amb gairebé una dècada de trajectòria, va néixer a partir d'una experiència familiar, «un dels mites és

que pensem que a casa això no passa, i si passes, jo ho sabria». Jiménez recorda que «un dels membres, quan era petit va patir violències sexuals i els familiars, que l'acompanyàvem en aquell moment, no vam saber ni detectar ni acompanyar». De fet, i en la majoria dels casos «no és fins a l'edat adulta - si és el cas- quan es comunica». Perquè «hem de poder empoderar i hem de poder acompanyar», Reach alça la veu i programa tres jornades d'activitats per conscienciar, educar i transformar, «perquè cada acció compta».

LES AVENTURES D'EN RISQUET A LA BIBLIOTECA

RIPOLL REDACCIÓ

Aquest dijous, en Risquet i les seves aventures entre llibres seran les protagonistes de l'hora del conte, a la Biblioteca Lambert Mata de Ripoll, a partir de dos quarts de sis de la tarda. En Risquet, la mascota de Protecció Civil, explicarà a tots els nens i nenes les seves aventures i els donarà consells per evitar riscos relacionats amb el foc, els aiguats, les nevades o el bany al mar. Aquest espectacle, amb molt fons pedagògic, va adreçat a infants a partir dels tres anys i requereix inscripció prèvia.



En Risquet visitarà Ripoll

DESCARTES FARÀ PENSAR A RIPOLL

'FILOSOFIA AL BELL MIG DE RIPOLL' ARRIBA A LA SEGONA CONFERÈNCIA TRACTANT A DESCARTES



La biblioteca plena de gom a gom durant la xerrada de Joan Manuel del Pozo

RIPOLL REDACCIÓ

Després que Plató i Joan Manel del Pozo omplissin de gom a gom la Biblioteca de Ripoll en el marc del cicle de conferències 'Filosofia al bell mig de Ripoll', arriba la segona proposta. El pròxim dimecres, Descartes farà pensar a Ripoll amb 'La nova filosofia del jo: la revolució filosòfica més important de la modernitat', a càrrec del filòsof Artur Sarró, qui va exercir la docència a l'Institut Abat Oliba de Ripoll. Jaume Visman, professor d'aquesta assignatura i també impulsor del cicle, recorda la importància d'aquestes propostes i anima a tothom a participar-hi: **«Les vegades que he parlat amb ell - amb Artur Sarró- és per parlar amb ell durant hores i hores, espero que la gent pugui gaudir-ne perquè serà un gran conferenciant».**

Descartes serà el protagonista d'aquesta segona activitat i ho farà, com és habitual en ell, posant-ho tot en dubte:

«Ho toca tot una altra vegada, té un edifici del saber amb coneixements indubtables, el que el caracteritza és el dubte metòdic».

Montse Guix, directora de la Biblioteca Lambert Mata, també convida a tothom a sumar-se a les activitats que impulsen, també aquesta: **«Enriqueixen molt, sempre surts amb més coneixement i aprens alguna cosa. És una estona que passes amb altra gent, aprens i et distreus».** En aquesta ocasió, la conferència comptarà amb un afegit que avança Guix: **«hi haurà una mica de concert, serà una jornada rodona amb un conjunt d'activitats».** Visman afegeix que **«volíem fer alguna cosa diferent de la primera xerrada»**, per això, en aquesta segona conferència hi haurà **«peces de violí com Bach o Vivaldi».**

«Això és història de la filosofia, la filosofia és història, estudiar les seves etapes fa que el nostre present sigui molt millor, molt més curiós i més

amable», sentència el filòsof convidant a tothom -alumnes i vilatans- a assistir-hi.

'QUATRE CANTONS' A SANT PAU

SANT PAU DE SEGÚRIES REDACCIÓ

L'escriptor camprodoní Oriol Molas continua portant arreu del territori el seu llibre 'Quatre Cantons'. El darrer punt d'aturada va ser Sant Pau de Segúries, aquest dimecres. La biblioteca municipal va obrir les portes a la darrera obra de l'autor de la comarca, que inclou al seu treball tota una sèrie de records de la infància. 'Quatre Cantons' és un espai físic i literari, que barreja present i passat, mons reals i imaginaris de l'autor.

LECTURA POÈTICA I DE KILÒMETRE ZERO

EL RIPOLLÈS



Montserrat Picola serà l'encarregada de la lectura poètica

MOLLÓ REDACCIÓ

Aquest dimarts, la poesia es farà un forat a la Biblioteca de Molló amb l'activitat de lectura poètica a càrrec de Montserrat Picola. La proposta començarà a les sis de la tarda. A Picola li fa **«molta il·lusió perquè és la primera vegada que faig un recital al Ripollès».** Tot i ser nascuda a la comarca, la poetessa **«ha anat per tot Catalunya»**, però encara no havia fet atu-

rada al Ripollès. En aquesta ocasió, Picola proposa noms coneguts com **«Sagarra; de qui és l'any, Maragall, Joana Raspall i com no, del meu estimat pare»** amb qui, de fet, començarà, tal com ha avançat.

Com a poetessa, la ripollesa també llegirà algunes de les seves obres. Picola assegura que, a través de la poesia, podrà connectar amb el públic que assisteixi al recital mollonenc: **«És molt bonic fer-ho en directe».**

AJ RIPOLL



Pujol presentant el seu llibre

'DE LA FOSCOR A LA LLUM' TÉ NOVA EDICIÓ

RIPOLL REDACCIÓ

De la foscor a la llum és el títol del llibre de la ripollesa Juana Pujol Oliva -coneguda per molts com Juaní-. Acompanyada del seu marit i autor de la portada, Gaspar Viñas; i l'editor del llibre, Josep Oliveras, Pujol narra una història de recuperació personal. Divendres, la biblioteca Lambert Mata va acollir la presentació de la tercera edició. El llibre explica, concretament, una experiència viscuda per l'autora a Lourdes.

CEDDA



Concert de la coral a Girona

GÒSPEL SOLIDARI A GIRONA

GIRONA REDACCIÓ

La Coral Pessic de Gòspel va oferir un pessic musical carregat de solidaritat. El cor va actuar en un dels punts més especials per als seus membres: la Catedral de Girona. Seguint el mètode de taquilla inversa, tots els donatius recollits es destinaran íntegrament a la Fundació Oncolliga Girona per donar suport a les persones amb càncer i també a les seves famílies.

LA TARDOR FARÀ DESPERTAR ELS SENTITS



Està emmarcat en el cap de setmana de Salut i natura

VILALLONGA DE TER J.E.

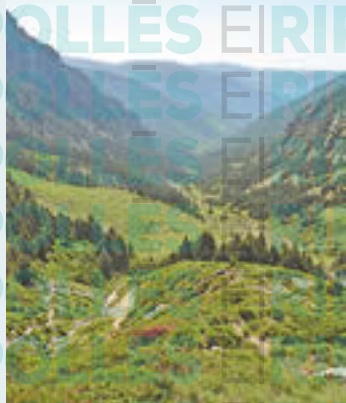
Vilallonga de Ter serà punt de partida de la proposta 'Despertant els sentits a la tardor', aquest dissabte des de les deu del matí. Emmarcat en el cap de setmana de Salut i natura del Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser, el guiatge vol ser una proposta sensorial. S'iniciarà a la plaça de l'Ajuntament del municipi lletissó. La sortida vol convidar a la «presència» a través d'un ritme relaxat i propostes per posar consciència en la bellesa de la natura durant aquesta època de l'any, quan el paisatge es transforma en

una autèntica paleta de colors càlids, oferint un espectacle natural meravellós. El so de les fulles que cruïxen sota els peus és un dels petits tresors que brinda aquesta estació. La proposta vol fer gaudir de l'amplitud del paisatge i dels petits detalls de la natura, amb un itinerari en què es proposaran dinàmiques vivencials i «**es posa la consciència en el moment del present per despertar els sentits de la vista, l'oïda, el tacte i l'equilibri**». L'activitat és gratuïta, però les places són limitades i cal fer reserva prèvia per poder-hi formar part. Es poden fer per mitjà del web del parc natural.

UN BANY DE BOSC GUIAT I SUAU

SETCASES J.E.

En un món que sovint ens accelera, el bosc ens ofereix una pausa. Sota aquest pretext, el parc natural també convida a participar en un bany de bosc, aquest diumenge a les deu del matí. Serà amb un itinerari sensorial, al voltant de la Coma de l'Orri. El guiatge servirà perquè els participants puguin endinsar-se a aquest espai natural a través de propostes suaus i respectuoses, amb les quals es vol despertar els sentits i «**recuperar la nostra essència més autèntica**». L'objectiu és que «**cada passa, cada**



sospir, cada aroma, recordi que formem part d'aquest gran ecosistema viu». El punt de trobada serà el revolt de la Coma de l'Orri.



UN LLIBRE PER DONAR VEU A LA DONA DEL MÓN RURAL

BARCELONA REDACCIÓ

La nova entrega que el Departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació dedica en el marc del projecte 'Un llibre, una llavor' proposa descobrir el món de la pagesia i la vida a la muntanya des d'una mirada de gènere amb 'Dones de la muntanya. Cròniques de pagesia i ruralitats' (Pol·len Edicions). Aquesta novel·la gràfica, fruit de la recerca de Federica Ràvera al Pirineu català, apropa a les històries de pageses, formatgeres, artesanes i pastores que mantenen viu el patrimoni ecològic i cultural de l'alta muntanya. Amb les il·lustracions de Martina Manyà, l'obra convida a reflexionar sobre els reptes del canvi climàtic, la gestió dels recursos naturals i l'evolució de la vida rural, en un diàleg entre ciència, art i territori.

SANT JOAN ENFORTEIX ELS LLAÇOS



La cita va coincidir amb la fira de Nadal de la població francesa

SANT JOAN DE LES ABADESSES J. ESPERT

Una delegació de Sant Joan de les Abadesses, encapçalada per l'alcalde Ramon Roqué, va viatjar, aquest cap de setmana, a Lu Palaïç per enfortir els llaços que uneixen les dues poblacions i treballar en els pròxims intercanvis escolars. La trobada va ser, també, un moment emotiu pel record de «**dues figures imprescindibles d'aquest agermanament**»: en Joan Guillaumet i Jacques Truau. La cita va coincidir amb la fira de Nadal que va celebrar la població fran-

cesa, que va tenir lloc a la plaça que porta per nom Sant Joan de les Abadesses. L'agermanament entre els dos municipis es va iniciar l'any 1992 i els seus orígens es troben en el món del futbol, quan l'any 1990 el futbol base de Sant Joan va ser convidat en un torneig internacional de futbol que cada anys se solia disputar al poble francès. El que més ha contribuït a la vida d'aquest agermanament han estat els intercanvis anuals entre les escoles de Lu Palaïç i Sant Joan. Tot els anys parells, els alumnes francesos venen fins a Catalunya i els imparells, l'intercanvi és a la inversa.

EL RIPOLLÈS, EN EL MAPA DEL SENDERISME INTERNACIONAL

RIPOLLÈS REDACCIÓ

Dos tour-operadors especialitzats en viatges de senderisme han visitat el Ripollès en el marc d'un fam-trip -viatges per viure l'experiència en primera persona-, organitzat pel Patronat de Turisme Costa Brava Pirineu de Girona. Es tracta de Sawadee, provinent dels Països Baixos, i Intrepid Travel, amb clients d'Austràlia, Amèrica i el Canadà. L'objectiu era descobrir-los el potencial de la comarca per crear noves experiències de turisme actiu i sostenible.



Els tour-operadors han visitat diferents punts de la comarca

Des de l'Agència de Desenvolupament del Ripollès es defensa que era una oportuni-

tat per posicionar la comarca com «**a referent en senderisme internacional**».

DUES DÈCADES DE LECTURES COMPARTIDES A RIPOLL

EL CLUB DE LA LECTURA DE LA VILA CELEBRA ELS VINT ANYS RECORDANT COM VAN SER ELS SEUS ORÍGENS, EL 2005, I QUINS SÓN ELS SEUS REPTES DE FUTUR PER CONTINUAR BUFANT ESPELMES

RIPOLL PAULA SAVAGO

L'any 2005 va néixer el Club de Lectura de Ripoll. Fa vint anys va sorgir aquesta activitat que reuneix una quinzena de persones a la Biblioteca Lambert Mata mensualment. Són molts els llibres i els autors que han passat per la programació des dels seus inicis i, encara que el futur no sigui fàcil, els seus membres es mostren optimistes per donar una llarga vida al club i, sobretot, a la lectura. El seu moderador, Ramon Alabau, és l'encarregat de conduir les sessions. Vint anys després mostra les mateixes ganes que el primer dia, però també evidencia una preocupació: el rellou generacional al club de Ripoll, però també als clubs de lectura d'arreu de la província.

VINT ESPELMES

Per Alabau «que una cosa duri jo crec que ja té la seva transcendència», assegura. El moderador celebra les dues dècades, sobretot perquè mol-



Club de Lectura de Ripoll

tes de les associacions d'aquest caire «no tenen aquesta duració, és curiós que encara siguem vius».

ELS INICIS

El ripollès forma part del club des dels seus inicis. De fet, recorda com va començar tot: «Estava a l'Institut Abat Oliba i un grup d'adolescents van fer unes jornades sobre els contes. Ells van proposar fer el club de lectura». Una

activitat, però, que «va durar poc» amb els joves al capdavant, perquè de seguida s'hi van anar sumant nous membres, tot i que «més grans». A partir d'aleshores, el club va aconseguir consolidar-se. Alabau atribueix aquestes vint espelmes a «l'ambient familiar» que s'ha creat entre totes les persones que formen part del grup. «Hi ha gent molt diversa, som una petita orquestra on, fins i tot el plate-

ret més insignificant té la seva importància», exemplifica el ripollès. Tot i que les lectures que es proposen sempre són les mateixes per als lectors, Alabau destaca que mai són semblants: «Cada llibre és un trampolí per saltar, i cadascú incorpora les seves vivències; fins i tot culturals, i el pòsit que ha adquirit al llarg de la vida». Per això, els membres s'enriqueixen mútuament: «En escoltar les opinions veus que t'has perdut moltes coses» i al revés.

Alabau també atribueix l'èxit del club al fet que moltes vegades també hi han assistit els mateixos autors de les obres: «Nosaltres veiem la cuina de la seva escriptura i ell veu l'opinió, no de crítics sinó de gent del carrer».

EL GRAN REpte DEL FUTUR

Tot i que a hores d'ara el club de lectura de la Lambert Mata gaudeix de bona salut, no deixa de patir pel seu futur. Una preocupació que s'evidencia

entre els seus membres i les edats que comparteixen: «Tothom és molt gran», lamenta el moderador. Alabau considera que el futur dels clubs de lectura «hauria de començar a les escoles, donant importància a través de lectures assequibles per a ells». Tot i aquesta mancança, Alabau també celebra que a Ripoll existeixi el club de lectura infantil i adolescent, «tant de bo facin el salt quan arribi a una certa edat».

UN LLIBRE

Quedar-se amb un llibre de tots els que han passat pel club en aquests vint anys és gairebé impossible. «Recomanar un llibre és difícil perquè s'hauria de recomanar mirant a qui va dirigit, en recomanaria molts i molt diferents».

Això sí, Alabau té molt clar que 'El Quixot' no s'hauria de llegir fins a una determinada edat: «A partir dels cinquanta, si no, no l'entendràs de cap manera», exclama.

RIPOLLÈS REDACCIÓ

La Supernit a les Biblioteques torna aquest divendres a les set de la tarda amb una nova aventura arreu del país. Es tracta de la cinquena edició d'aquesta iniciativa, amb l'objectiu de fomentar la lectura entre els més petits i apropar-los als serveis de les biblioteques públiques. En aquesta ocasió, es fa una crida a tots els 'súpers', perquè tots ells i totes elles tindran un paper clau per poder crear 'La guardiana de les històries'. Enguany, els participants hauran d'ajudar a crear aquest nou personatge molt especial. Per fer-ho hauran de treballar en equip i resoldre una sèrie de proves i enigmes inspirats en el món dels llibres: tots els reptes que es proposaran estaran relacionats amb el foment

UNA NOVA SUPERNIT A LES BIBLIOTEQUES RIPOLLESES



La Supernit a les Biblioteques tornarà a la comarca

de la lectura i l'ús del servei de préstec.

Més de 200 biblioteques d'arreu del país participaran en

l'esdeveniment, que també comptarà amb una programa-

ció especial del Super3. Per participar-hi, calia inscriure's prèviament a la biblioteca referent. L'activitat és gratuïta, però les places són limitades. En el cas del Ripollès, les biblioteques de Ripoll, Camprodon i Ribes de Freser seran els tres punts de la 'Supernit'.

TOT EL QUE HAS DE SABER

Els 'Súpers' que han decidit sumar-se a la Supernit han de tenir en compte que l'activitat començarà a les set de la tarda, però hauran d'arribar a la biblioteca una mica abans, i es calcula que tindrà una durada d'una hora aproximadament. Els nens i nenes, no cal que portin res, només el seu enginy per resoldre els enigmes que la nit els té preparat. Finalment, es demana que els infants no vagin sols, i que algú de la seva família els acompanyi.

BEGET CELEBRA LA FESTA DE LA MAJESTAT AMB TRADICIÓ I GERMANOR

LA FESTA HA COMBINAT ACTES RELIGIOSOS, MÚSICA I BALL AMB LA VOLUNTAT DE FER POBLE

CAMPRODON J. ESPERT

Beget, a Camprodon, ha viscut un cap de setmana de festa i de celebració gràcies a la festa de la Majestat, una de les celebracions més emblemàtiques del poble i del municipi de Camprodon. Els actes han abraçat tot el cap de setmana. Dissabte, la missa a l'ermita del Remei va obrir la festivitat, un punt de trobada per veïns i visitants. A la nit, la celebració va continuar amb el ball popular a la Rectoria, amenitzat pel grup Lucky Lucke, que va fer gaudir tots els assistents. L'endemà la celebració va continuar amb la cercavila popular, seguida de l'ofici solemne i la tradicional fotografia de família. A més, l'alcalde Xavier Guitart i el regidor d'Esports,



Fotografia de família dels assistents a la festa major

Marc Coma, van entregar a l'Associació de veïns de Beget el braçal de capità que aquest dissabte va lluir el Girona. La celebració va cloure amb l'audició de sardanes a la plaça Major, amenitzada per la Cobla Bisbal Jove, que va posar punt final amb ritme i tradició.



L'ermita del Remei va acollir la celebració de la missa

RIPOLL COMMEMORA SANT EUDALD PETIT

RIPOLL J.E.

Aquest diumenge, al Monestir de Santa Maria de Ripoll es va oficiar una missa solemne per a celebrar la festivitat de 'Sant Eudald petit'. Una commemoració per recordar que el 6 de novembre de 978 van arribar les relíquies de Sant Eudald a la vila comtal. Segons la llegenda, les restes es van retornar, després d'haver estat robades al poble occità d'Acs, i es van instal·lar en una capella situada on ara hi ha la plaça de Sant Eudald.



NASCUTS PER LLEGIR

CATALUNYA REDACCIÓ

El programa Nascuts per llegir comptarà l'any que ve amb la participació de 70 biblioteques i més de 50 centres d'atenció primària. Té com a objectiu introduir la lec-

tura entre els nens i nenes de 0 a 3 anys, mitjançant la participació de les famílies amb especial èmfasi en la lectura en veu alta. Està demostrat científicament els beneficis per a la salut física i emocional de les pràctiques culturals.

2a Jornada comarcal de la dona emprenedora

Dc · 19 nov. · 11.30 h

CONSELL COMARCAL DEL RIPOLLÈS
Carreer del Progrés, 22

11.45 h · **BENVINGUDA I PRESENTACIÓ** amb Esther Martí, CEO de Corisa Media Grup.

11.45 h · **ANNA PUJOL** Fundadora i CEO del SomDONES. Mentora i formadora en programes d'emprenedoria femenina i coordinadora del projecte europeu Mammoth a Catalunya.

12.00 h · **XERRADA TASTA EL RIPOLLÈS** amb Laura Soy, gastrònoma i professora dels cicles de Cuina i Gastronomia i Formeria, Pastisseria i Confiteria de l'Institut Abat Oliba.

12.15 h · **TAULA RODONA**

Mònica Pagès, revista Taga
Edna Grabalosa, Centre Nics
Txell Descàrrega, Hèstia Benestar
Esther Martí, Corisa Media Grup
Anna Pujol, Somdones.cat

Laura Soy, Aula d'hosteleria del Ripollès
Carla Escarrà, La Lluerna llibreria
Cristina Guillemet, Estudi de ceràmica
Sara Méndez, L'Herbolari el Ginebró

Abans d'acabar, a les 13 h, **maridatge**
En nom de dona i Formatges del Ripollès.

15.45 h · **CLOENDA**



Cal inscripció prèvia
a Ripolles.cat/donaemprenedora

Mo organitza:

Consell Comarcal del Ripollès

al servei de les persones i als municipis

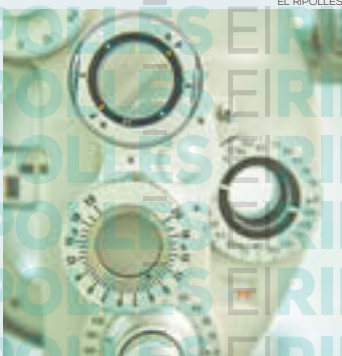
Projecció econòmica i social / 19 de novembre / 2025

Hi col·laboren:



Projecció econòmica i social / 19 de novembre / 2025

PETITS HÀBITS QUE AJUDEN A VIURE



Les accions que ens ajuden a viure

RIPOLLÈS J.E.

Fer-se gran és inevitable, és conseqüència del pas del temps, però la forma com vivim el dia a dia pot tenir un impacte en la longevitat i la qualitat de vida. Així ho demostra un estudi fet per experts de l'American Society for Nutrition dels Estats Units, el qual ha analitzat milers de casos. L'estudi té una conclusió clara: petits canvis en el

nostre estil de vida poden tenir un efecte notable en el nostre estat de salut.

L'estudi defineix 8 claus per a viure més i millor. Fer exercici físic regularment n'és la més important, ja que pot reduir un 46% el risc de mort prematura. També s'assenyala la rellevància de no consumir opioides i no fumar. A més a més, una de les claus és la gestió de l'estrès, amb diferents tècniques, o una dieta basada en plantes poden ajudar a millorar la qualitat de vida. L'estudi també assenyalava que cal evitar el consum excessiu d'alcohol i que dormir entre set i nou hores pot allargar la vida en un 18%. Per últim, les relacions socials positives: mantenir una xarxa social saludable pot sumar un 5% de longevitat.

Són accions petites, però que poden tenir un impacte en la nostra salut.

VAL MÉS EVITAR QUE CURAR

RIPOLLÈS JUDITH ESPERT

Arribar al mig segle de vida és un punt d'inflexió important. El cos canvia, el metabolisme s'altera i apareixen factors de risc que abans passaven desapercebuts. Per això, les revisions mèdiques regulars són una inversió en salut: permeten detectar anomalies abans que es converteixin en problemes greus i ajuden a mantenir una bona qualitat de vida.

Els especialistes insisteixen que la prevenció és la millor medicina. Revisar periòdicament la tensió arterial, els nivells de sucre i colesterol o fer anàlisis generals pot revelar alteracions silencioses com la diabetis o la hipertensió. També és el moment d'iniciar



controls específics per a la detecció precoç de càncers comuns a aquesta etapa, com el de mama, pròstata o còlon. Quan s'actua a temps, les opcions de tractament són molt més efectives.

A més, aquestes visites serveixen per revisar hàbits quotidians. El metge pot recomanar pautes alimentàries adaptades, activitat física segura o estratègies per gestionar millor l'estrès.

Un altre aspecte sovint oblidat és la vitamina D, essencial per a la salut dels ossos i del sistema immunitari. Amb l'edat, la pell produeix menys vitamina D i l'exposició solar sol reduir-se. Uns minuts de sol al dia, una dieta amb peix blau, ous o làctics enriquits ajuden a mantenir els nivells adequats. Fer revisions periòdiques i cuidar la vitamina D són dues eines senzilles, però poderoses per envellir amb energia i benestar.

LA SALUT VISUAL, CLAU PER A L'AUTONOMIA

RIPOLLÈS J.E.

Amb el pas dels anys, la visió també envellix. Els ulls perden flexibilitat, la llum molesta més i la vista propera esdevé més difícil. Tot i això, moltes persones s'hi acostumen sense adonar-se que una bona salut ocular és essencial per conservar la independència i evitar accidents quotidians. Els especialistes recorden

que la pèrdua de visió no és un procés normal de l'edat. Sovint amaga problemes com la presbícia, el glaucoma, les cataractes o la degeneració macular, que, si es detecten a temps, poden tractar-se amb èxit. Davant de símptomes com visió borrosa, enlluernaments o dificultat per enfocar, cal visitar l'òptic-optometrista com a primer pas per obtenir un diagnòstic i un tractament adequats.



Fer una revisió ocular almenys un cop l'any ajuda a prevenir complicacions i a mantenir una vida activa. Veure-hi bé és viure millor.

REVISIONS DE

- **PERMIS DE CONDUIR**
- **LLICÈNCIA D'ARMES**
- **SEGURETAT PRIVADA**
- **MARINA,**
- **ANIMALS PERILLOsos**
- **GRUES DE TORRE I MÒBILS**
- **CERTIFICATS ORDINARIS**

Dimarts de 15.30 h a 19 h.
Dijous de 10 h a 12 h
i de 15.30 h a 19 h.

Cal demanar cita prèvia
de dilluns a divendres de 15 h a 19 h

972 70 30 37
C/ Progrés, 44 baixos
17500 Ripoll

629 594 340

DR. JOAN TELL

OFTALMÒLEG

HORARI DE VISITA Els dimarts i dissabtes de 10 a 12 h.

☎ **972 440 450** (només dies de visita) | 📞 **667 665 800**

C. del Prat, 2 baixos
17500 Ripoll

CINEMA

Casal Camprodoní



LA CENA

Espanya. 2025. Durada 106 min.

De: Manuel Gómez Pereira. **Amb:** Mario Casas, Alberto San Juan, Asier Etxeandia i Nora Hernández.

★★★

Dues setmanes després d'acabar la Guerra Civil, Franco sol·licita un sopar de celebració a l'Hotel Palace. Un jove tinent, un maître i un grup de presoners republicans experts en cuina, han de preparar un banquet impecable en temps rècord. Tot sembla anar sobre rodes, però a la cuina es trama alguna cosa més que un menú.

Comèdia negra. Drama.

Dissabte a les 18 h i a les 22 h.

Diumenge a les 18 h i a les 21 h.

Cinema Comtal

A PESAR DE TI

EUA. 2025. Durada 115 min.

De: Josh Boone. **Amb:** Allison Williams, Mckenna Grace, Dave Franco, Mason Thames i Sam Morelos.

★★★

La Morgan Grant i la seva filla Clara intenten reconstruir les seves vides després d'un tràgic accident que ho canvia tot. Enmig del dol, surt a la llum una traïció inesperada que les obliga a enfrontar-se a secrets familiars enterrats durant anys.

Drama.

Dissabte a les 20.30. Diumenge a les 17 h.

LOS DOMINGOS

Espanya. 2025. Durada 110 min.

De: Alauda Ruiz de Azúa. **Amb:** Patricia López Arnaiz, Miguel Garcés, Juan Minujín i Mabel Rivera.

★★★★

L'Ainara, de 17 anys, ha de decidir quina carrera universitària estudiarà. Tanmateix, la noia manifesta que se sent cada cop més a prop de Déu i que està disposada a abraçar la vida de monja de clausura.

Drama.

Dissabte a les 18 h. Diumenge a les 19.20 h.

Dilluns a les 20.30 h.

Cinema Catalunya



ESTRANY RIU

Espanya. 2025. Durada 106 min.

De: Jaume Claret Muxart. **Amb:** Jan Monter, Nausicaa Bonnín, Jordi Oriol i Roc Colell.

★★★★

Entre dies calorosos, una trobada inesperada canvia el rumb del viatge de Dídac, un jove de 16 anys que viatja en bicicleta pel Danubi amb la seva família. Se li apareix un misteriós noi entre les aigües del riu. La seva presència enigmàtica comença a alterar la relació amb la seva família. Una obra misteriosa i seductora.

Drama.

Dissabte a les 18 h.

★★★★★ Obra mestra

★★★★ Molt bona

★★★ Bona

★★ Passable

• Dolenta

- Sense qualificar



FESTIVAL CHOREOSCOPE

Festival Internacional de
Cinema de Dansa

Talent mundial a casa nostra

Dissabte | 22.30h



Televisió del Ripollès

TV RIPOLLÈS

Programació del 13 al 19 de novembre de 2025

EL MILLOR DEL TEATRE
TAMBÉ SE CELEBRARÀ
AMB ELS PREMIS BUTACA



els premis Butaca, un dels més importants del teatre català, viuen una nova festa aquest dilluns a la nit. En la seva 31a edició són els guardons de referència de les arts a Catalunya i es podran viure, en directe, a Televisió del Ripollès. La gala d'entrega posarà l'emoció per descobrir qui s'endurà el guardó com a millor actor o actriu o millor muntatge. Es tracta d'uns premis de votació popular, és a dir, escollits exclusivament pels espectadors.

Dilluns a les 22.30 h.



CAMINANT PER CATALUNYA

Cada setmana et descobrim un nou itinerari per continuar resseguint el país i fer-ho a través dels seus paisatges. Sota el guiatge d'un expert, el programa acompanya els espectadors a recórrer itineraris nous i descobrir tots els secrets i històries que amaguen. Dijous a les 21.30 h.



THE WEEKLY MAG

El programa de tertúlia amb Marcela Topor sobre el món que ens envolta, des de les tradicions a la natura o els viatges i l'esport. Un programa per descobrir el nostre país, però en anglès per continuar aprenent l'idioma. Dissabte i diumenge a les 15 h.

Dijous 13

05.30	Música.cat
06.00	Al Dia Comarques de Girona vespre
06.30	Comarca informatiu
07.00	NEX Matí
09.00	Efecte Mosaic
10.30	Impuls
11.00	El Magazin (R)
12.15	Aventurístic
12.45	Gaudeix la Festa
13.15	La Tertúlia del Magazin
14.00	Comarca Informatiu
14.25	El Temps
14.30	Al Dia Comarques de Girona migdia
15.00	La Porteria
16.00	Rebobina
16.30	Efecte Mosaic
18.00	Aventurístic
18.30	Avanç informatiu
18.45	Música.cat
19.00	180°
20.00	Comarca Informatiu
20.25	El temps
20.30	El Magazin
21.30	Caminant per Catalunya
22.00	Comarca Informatiu
22.25	El temps
22.30	Premis de Comunicació Local 2025
01.00	Al Dia Comarques de Girona Vespre
01.30	La Porteria
02.30	Comarca Informatiu
03.25	El Temps
03.30	El Magazin
04.30	La Tertúlia

Divendres 14

05.30	Música.cat
06.00	Al Dia Comarques de Girona vespre
06.30	Comarca informatiu
07.00	NEX Matí
09.00	Efecte Mosaic
10.30	Spi+TV
11.00	El Magazin (R)
12.15	Caminant per Catalunya
12.45	Torna-la a tocar, Sam
13.15	La Terútlia del Magazin
14.00	Comarca Informatiu
14.25	El Temps
14.30	Al Dia Comarques de Girona migdia
15.00	Caminant per Catalunya
15.30	Anem de Festa
16.00	Ben Sonat
16.30	Efecte Mosaic
18.00	L'Orsai
18.30	Avanç informatiu
18.45	Música.cat
19.00	180°
20.00	Comarca Informatiu
20.25	El temps
20.30	El Magazin
21.30	Només Esport: Entrevista
22.00	Comarca Informatiu
22.25	El temps
22.30	Al Dia Comarques de Girona Vespre
23.00	Ben Sonat
23.30	L'Orsai
00.00	La Porteria
01.00	Comarca Informatiu
01.25	El Temps
01.30	El Magazin
02.30	La Tertúlia

Dissabte 15

05.30	Musica.cat
06.00	Ben Sonat
06.30	Comarca informatiu
07.00	Teló de fons
07.30	Carreteres secundàries
08.00	+ Bàsquet
08.30	Comarca Informatiu: Resum Setmanal
09.00	Catakrack
10.00	Rebobina
10.30	El Magazin. Reemissió
12.00	Només Esport
12.30	Aventurístic
13.00	Ben Sonat
13.30	+ Xarxa + Solidaritat
14.00	Comarca informatiu. Resum cap de setmana
14.30	Caminant per Catalunya
15.00	The Weekly Mag
16.00	En Joc. Dissabte
20.30	NEX cap de setmana
21.00	Rebobina
21.30	Teló de Fons
22.00	Quina passada
22.30	Festival Choreoscope: talent mundial a casa nostra
00.00	Al Dia Comarques de Girona
00.30	I bona lletra
01.30	Comarca Informatiu: Resum Setmanal
02.00	Misteris
03.00	Aventurístic
03.30	Caminant per Catalunya
04.00	Anem de Festa

Diumenge 16

05.30	Musica.cat
06.00	Caminant per Catalunya
06.30	Comarca Informatiu
07.00	Zona Escolar
07.30	Impuls
08.00	L'Orsai
08.30	Comarca Informatiu: Resum Setmanal
09.00	Gaudeix la Festa
09.30	Spi+TV
10.00	El Magazin: Resum setmanal
11.00	Missa de Montserrat
12.25	En joc. Futbol
14.45	Del paisatge a la taula
15.00	The Weekly Mag
16.00	En Joc. Diumenge
20.30	NEX cap de setmana
21.00	Converses patrimonials
21.30	Ciudadella
22.00	Zona escolar
22.30	Impuls
23.00	En primera persona
23.30	Al Dia Comarques de Girona cap de setmana
00.00	Rebobina
00.30	Anem de Festa
01.00	Misteris
02.00	Aventurístic
02.30	Ben Sonat
03.00	El Ripollès Avui: Ribes de Freser

Dilluns 17

05.30	Música.cat
06.00	Al Dia Comarques de Girona
06.30	Comarca Informatiu
07.00	NEX Matí
09.00	Efecte Mosaic
10.30	Teló de fons
11.00	Aixeca i Pica
11.30	Quina passada
12.00	Avanç informatiu
12.15	Torna-la a tocar, Sam
12.45	Spi+TV
13.15	La Tertúlia
14.00	Comarca Informatiu
14.25	El Temps
14.30	Al dia comarques de Girona
15.00	La Porteria
16.00	Impuls
16.30	Efecte Mosaic
18.00	Aixeca i pica
18.30	Avanç Informatiu
18.45	Música.cat
19.00	180°
20.00	Comarca Informatiu
20.25	El Temps
20.30	El Magazin
21.30	Només Esport
22.00	Comarca Informatiu
22.25	El temps
22.30	Premis Butaca 2025
01.00	Al Dia Comarques de Girona
01.30	Ciudadella
02.00	Zona escolar
02.30	La Porteria
03.30	Comarca informatiu
03.25	El Temps

Dimarts 18

05.30	Música.cat
06.00	Al Dia Comarques de Girona
06.30	Comarca informatiu
07.00	NEX Matí
09.00	Efecte Mosaic
10.30	Ciudadella
11.00	El Magazin
12.00	Avanç informatiu
12.15	Només Esport
12.45	De Vall a Vall: Queralbs
13.15	La Tertúlia
14.00	Comarca Informatiu
14.25	El Temps
14.30	Al dia comarques de Girona
15.00	La Porteria
16.00	Actual Esports
16.30	Efecte Mosaic
18.00	+ Bàsquet
18.30	Avanç Informatiu
18.45	Música.cat
19.00	180°
20.00	Comarca Informatiu
20.25	El Temps
20.30	El Magazin
21.30	Ben Sonat
22.00	Comarca Informatiu
22.25	El temps
22.30	Al dia Comarques de Girona
23.00	De Vall a Vall: Queralbs
23.30	Actual Esports
00.00	La Porteria
01.00	Comarca Informatiu
01.25	El Temps
01.30	El Magazin
02.30	La Tertúlia

Dimecres 19

05.30	Música.cat
06.00	Al Dia Comarques de Girona
06.30	Comarca informatiu
07.00	NEX Matí
09.00	Efecte Mosaic
10.30	Zona escolar
11.00	El Magazin
12.00	Avanç informatiu
12.15	Ben Sonat
12.45	Carreteres Secundàries
13.15	La Tertúlia
14.00	Comarca Informatiu
14.25	El Temps
14.30	Al dia comarques de Girona
15.00	La Porteria
16.00	Anem de Festa
16.30	Efecte Mosaic
18.00	reCórrer
18.30	Avanç Informatiu
18.45	Música.cat
19.00	180°
20.00	Comarca Informatiu
20.25	El Temps
20.30	El Magazin
21.30	Aventurístic
22.00	Comarca Informatiu
22.25	El temps
22.30	Al dia Comarques de Girona
23.00	Anem de Festa
23.30	Carreteres secundàries
00.00	La Porteria
01.00	Comarca Informatiu
01.25	El Temps
01.30	El Magazin
02.30	La Tertúlia

Empat de la UE
Camprodon en el
partit destacat
de la jornada

Estrena amb
victòria del FS
Campdevàdol a
la Lliga Femenina

L'HC Ripoll
guanya i
s'apropa a la
Copa Generalitat

El Ripollès, al graó
més alt del podi
espanyol i mundial
de bici trial

Una sortida
única, la gran
novetat de la
Mitja de Ripoll

ESPORTS

L'Elite Teams llueix sota la pluja amb 200 participants

La nova edició de la competició ha comptat amb 65 equips de tres participants

La pluja ha obligat a moure les activitats del camp de futbol al box de l'Elite Fitness Ripollès

RIPOLL | MARC ROURA

Uns 200 participants, repartits en 65 equips de 3 persones, han pres part d'una de les edicions més multitudinàries de l'Elite Teams. L'edició d'enguany era especial per la triple ubicació escollida, el box, el camp de futbol i la piscina, però les previsions de pluja per dissabte al matí van fer traslladar tota l'activitat del camp de futbol cap al box de l'Elite Fitness Ripollès. «**Ha anat com esperàvem. Ha sigut una llàstima el temps, que no ens ha permès fer l'activitat al camp de futbol. Ho hem traslladat al box i estem contents de com ha sortit la jornada**», ha destacat l'organitzadora de l'Elite Teams Edition, Joana Cos.

El box i la piscina

L'Elite Teams Edition ha comptat amb sis rondes d'activitats. Al matí, els participants han fet la meitat de les proves al box de l'Elite, com la del cuc o una de sincronització, i després s'han desplaçat fins a la piscina, on els equips han realitzat l'exercici més fresc. «**S'ha hagut de fer el pla 'B' pel temps, però ha estat ben gestionat. Al matí, la prova de la piscina és on hem**



Participants de l'Elite Teams Edition realitzant una de les sèries al box de l'Elite Fitness

patit més. Hem vist que som molt fluixos nedant, així que creiem que hi haurem d'anar més», han comentat, entre rialles, l'Oriol Espert i l'Arnau Graslaub, dos dels participants de la categoria RX. Tot i ser una competició amb un vessant de participar i pas-

sar-ho bé amb equip, totes les tripletes intenten donar el màxim de si per treure el millor resultat possible, tal com assegura l'organitzadora. «**Avui és el dia de posar-hi les ganes i donar-ho tot per aconseguir el millor resultat. Tothom vol guanyar, i per**

això, tothom s'esforça al màxim a cada prova».

Amb la competició per equips, l'Elite Fitness Ripollès tanca un any ple d'activitats i campionats, tant esportius com benèfics, que revaliden el crossfit com un dels esports més participatius de la comarca.

ARCHY SPORT MEDIA

RESULTATS

RX MASCULÍ

- 1.- El Trio LaLaLa..... 22 pt
- 2.- B23 Team 22 pt
- 3.- Stamina Sharks 31 pt
- 4.- Em desapunto 38 pt
- 5.- Borinots del Nord 49 pt



RX FEMENÍ

- 1.- Lst Queens..... 14 pt
- 2.- All Out 14 pt
- 3.- Snatch if you can 20 pt
- 4.- Revent-hadas 39 pt
- 5.- Si te he visto NMA 43 pt

SCALED MASCULÍ

- 1.- Afrogats 14 pt
- 2.- Papaya Lima 16 pt
- 3.- Echo Bros 23 pt
- 4.- Bestiotes 32 pt
- 5.- Los 3 Troncos 46 pt

SCALED FEMENÍ

- 1.- Les Barbell Queens 16 pt
- 2.- Fem Festa 27 pt
- 3.- Todo chill todo guai 32 pt
- 4.- Oh My Wod! 38 pt
- 5.- Stamina baby shark 39 pt

Repartiment de punts en el partit de la jornada

■ La UE Camprodon empata en un duel vibrant i es manté líder de Tercera Catalana

FUTBOL Tercera Catalana	
UE Camprodon	1
CP Santjoanenc	1
CAMPRDON MARC ROURA	

El partit estrella de la jornada 8 a Tercera Catalana entre la Unió Esportiva Camprodon i el Santjoanenc s'ha saldat amb empat a 1. Els camprodonins s'han posat per davant amb un gol de Lluch Coderch (1-0, 8'), però abans del descans, els santjoanins han igualat el partit en una acció fortuïta d'Oriol Galceran, que en un intent de rebutjar la pilota, s'ha marcat en pròpia porteria (1-1, 38'). A la segona part, el Camprodon s'ha quedat amb un menys per l'expulsió a Lluís Aspar (58'). Durant l'última mitja hora, els dos equips han gaudit de diverses ocasions per tornar a posar-se per davant, però els pals i l'encert dels porters ha acabat deixant el definitiu 1-1, que manté el Camprodon com



Abans del partit s'ha fet un minut de silenci en memòria d'un familiar del CP Santjoanenc

a líder del grup 3. **«Hem estat molt bé, hem fet molt bon partit. Amb 10, hem continuat insistint i hem tingut ocasions. No ens ha acompanyat el resultat, però hem tingut arguments de sobre per què es descantés al nostre favor»**, ha detallat l'entrenador de la UE Camprodon, Manel Puigvert, al final del matx. D'altra banda, l'entrenador del CP Santjoanenc, Pablo Menezes, ha destacat que **«el**

Camprodon és, per mi, el millor equip de la categoria. Hem plantejat una primera part més defensiva, i a la segona, hem corregit tàcticament i hem tingut ocasions per avançar-nos. Crec que l'empat és un resultat just». El pròxim partit dels camprodonins serà dissabte a les 17 h al camp del Sarrià de Ter, un dels més complicats i més petits de la categoria. **«Anem a un camp de mides molt peti-**

FUTBOL Tercera Catalana Grup 3 Jornada 8	
CAMPRDON, U.E.A - SANTJOANENC, C.P.A	1-1
SANT PRIVAT D'EN BAS, F.C.A - JOVENTUT SANT PERE MARTIR A	3-1
CORNELLÀ DE TERRI, A.E.A - CAMPDEVÀNOL, U.E.A	2-1
ANGLÈS C.E.A - FONTCOBERTA, U.E.A	7-1
LES PRESSES, C.F.A - ABADESSENC, C.E.A	2-3
RIUDELLOTS CLUB ESPORTIU A - BESALÚ, C.E.A	0-3
VILABLAIREX FUTBOL CLUB B - ESCOLA F. GARROTXA A	0-0
PENYA ESPORTIVA MONTAGUT A - SARRIÀ DE TER, C.E.A	1-1
Classificació	
Equip	PT PJ PG PE PP GF GC
1.- CAMPRDON, U.E.A	20 8 6 2 0 29 6
2.- BESALÚ, C.E.A	19 8 6 1 1 18 9
3.- SANTJOANENC, C.P.A	17 7 5 2 0 19 6
4.- ABADESSENC, C.E.A	16 8 5 1 2 15 13
5.- SANT PRIVAT D'EN BAS, F.C.A	15 8 4 3 1 21 13
6.- SARRIÀ DE TER, C.F.A	13 8 4 1 3 18 18
7.- FONTCOBERTA, U.E.A	13 8 4 1 3 17 17
8.- CAMPDEVÀNOL, U.E.A	13 8 4 1 3 11 11
9.- CORNELLÀ DE TERRI, A.E.A	10 8 3 2 3 12 15
10.- LES PRESSES, C.F.A	8 8 2 2 4 15 17
11.- PE MONTAGUT A	8 7 2 2 3 12 14
12.- JOVENTUT ST. PERE MARTIR A	6 8 1 3 4 15 19
13.- VILABLAIREX FUTBOL CLUB B	5 8 1 2 5 7 11
14.- ANGLÈS C.E.A	5 8 1 2 5 19 27
15.- RIUDELLOTS C.E.A	4 8 1 1 6 9 24
16.- ESCOLA F. GARROTXA A	2 8 0 2 6 8 25

tes, que no ens van bé a nosaltres, però si volem estar a la part alta, hem de treure punts a aquests camps», ha comentat Puigvert. Serà una prova de foc, doncs, per la UE Camprodon, que afronta el partit amb la possibilitat d'arribar com a líder del grup 3 de Tercera Catalana al derbi contra el CE Abadessenc.

Punt final a la ratxa de victòries

FUTBOL Tercera Catalana	
Cornellà de Terri	2
UE Campdevànol	1
CORNELLÀ DE TERRI M.R.	

D'altra banda, la Unió Esportiva Campdevànol ha perdut 2-1 al camp de l'AE Cornellà de Terri. Els del Pla de l'Estany han sortit més endollats al partit i s'han avançat per partida doble abans de la mitja hora de joc (1-0, 13'; 2-0, 28'). Tot i això, l'equip d'Eric Palomo no ha tirat la tovallola i ha aconseguit retallar distàncies amb la diana d'Oriol Candelo (2-1, 55'). El gol ha donat ànims al 'Kande', que ha buscat l'empat fins al final, però no ha aconseguit empatar el partit i posa punt final a una ratxa de tres victòries consecutives.

Refer-se al Pla de l'Estany
El Pla de l'Estany tornarà a ser l'escenari del nou partit del Campdevànol. L'equip buscarà refer-se i tornar a sumar en el partit contra el Fontcoberta, que es jugarà dissabte a les 16 h.

El CE Abadessenc torna a guanyar amb remuntada en el cap de setmana de la 5a Cursa d'Ànecs

FUTBOL Tercera Catalana	
CF Les Preses 2 - 3 CE Abadessenc	
SANT JOAN DE LES ABADASSES M.R.	

El Club Esportiu Abadessenc ha sigut l'únic dels tres equips de Tercera que ha aconseguit els tres punts. Els santjoanins han guanyat 2-3 a les Preses amb remuntada inclosa. Els presencs s'han avançat amb un gol en pròpia porteria de Marc Arxé (1-0, 13'), que ha esmenat l'error fent el gol de l'empat (1-1, 26'). A la represa, els locals s'han tornat a avançar (2-1, 58'), però a les acaballes, Yaya Trawally ha capgirat el marcador amb un doblat (2-2, 83'; 2-3, 90') i ha certificat els tres punts pels santjoanins.

Les tres victòries consecutives han portat als santjoanins a la quarta posició amb 16 punts, a només quatre del Camprodon, líder, i a tres del Besalú, l'equip que actualment ocupa la plaça que garanteix la promoció d'ascens. El pròxim partit de l'equip serà dissabte a les 16 h a Sant Joan contra el PE Montagut, onzè amb vuit punts.

Cinc anys d'ànecs
Aquest diumenge, el CE Abadessenc ha celebrat la cinquena edició de la Cursa d'Ànecs, una de les activitats extraesportives més concorregudes del club. En total, l'entitat posa a la venda 400 butlletes, representades en 400 ànecs de goma que es tiren al canal, i els



Una guanyadora de la Cursa d'Ànecs amb el president del club, Joel Regué

primers ànecs a arribar són els premiats. **«Són unes 400 butlletes, que cada any les venem. Estem molt contents**

perquè és una iniciativa que fa poble», ha explicat el president del club, Joel Regué. La Cursa d'Ànecs va néixer

amb la finalitat de ser un acte divertit i familiar, acabat amb un vermut popular per a tots els participants. **«Quan ho vam fer el primer any, teníem dubtes, però amb el temps hem vist que agrada molt. És una festa familiar, que agrada molt a petits i grans, que venen a fer el vermut i participen de l'acte»**, ha detallat Regué. El president ha afegit que **«des que es fa la cursa, aquests són uns migdies on molta gent s'apropa, ve a passar-ho bé i col·labora amb el club»**. Així doncs, la Cursa d'Ànecs ha tornat a ser un èxit i ha sigut, també, el colofó d'un cap de setmana molt positiu esportivament pels santjoanins.

La tercera victòria consecutiva per l'EFS Ripoll

FUTBOL SALA **Primera Catalana**
Inter Malgrat 1 - 6 EFS Ripoll

FUTBOL SALA Primera Divisió Catalana Grup 4 Jornada 5									
FS CALDES DE MALAVELLA A - ATLÈTIC VIDRERES FS A	7	-	4						
VILAFANT CLUB FUTBOL SALA A - RAYO MAÇANET FUTSAL, C.E. A	5	-	4						
FONTCOBERTA CLUB FUTBOL SALA A - GUIXOLÀS FUTSAL 2014, C.E. A	5	-	2						
FS HOSTALRIQUENC A - SANT JULIÀ DE RAMIS FS A	6	-	9						
INTER ESP. MALGRAT, CFS B - ESCOLA FUTBOL SALA RIPOLL, CLUB A	1	-	6						
LLORET C.F.S. A - VALL-LLOBREGA CFS MÈTRE CUBIC	3	-	1						
FUTSAL TORDERA CLUB A - BLANESPORT 83, FS. A	5	-	4						
Classificació									
Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC		
1.- SANT JULIÀ DE RAMIS FS A	12	5	4	0	1	33	20		
2.- LLORET C.F.S. A	12	5	4	0	1	18	13		
3.- ESCOLA FUTBOL SALA RIPOLL, CLUB A	10	5	3	1	1	23	15		
4.- VALL-LLOBREGA CFS MÈTRE CUBIC A	10	5	3	1	1	14	12		
5.- FONTCOBERTA CLUB FUTBOL SALA A	9	5	3	0	2	22	14		
6.- FUTSAL TORDERA CLUB A	8	5	2	2	1	17	17		
7.- VILAFANT CLUB FUTBOL SALA A	6	5	2	0	3	22	19		
8.- FS CALDES DE MALAVELLA A	6	5	2	0	3	31	29		
9.- BLANESPORT 83, FS. A	6	5	2	0	3	29	33		
10.- FS HOSTALRIQUENC A	6	5	2	0	3	22	26		
11.- RAYO MAÇANET FUTSAL, C.E. A	6	5	2	0	3	17	21		
12.- ATLÈTIC VIDRERES FUTBOL SALA A	4	5	1	1	3	18	27		
13.- INTER ESP. MALGRAT, CFS B	4	5	1	1	3	11	23		
14.- GUIXOLÀS FUTSAL 2014, C.E. A	2	5	0	2	3	13	21		

MALGRAT DE MAR | M.R.

L'Escola Futbol Sala Ripoll ha guanyat per 1-6 a l'Inter Malgrat B. L'equip de Dani Abellan s'ha avançat al primer minut amb un gol de Juan Pablo Quintero (0-1, 1') i ha ampliat l'avantatge amb una diana de Pere Cortacans abans del descans (0-2, 15'). A la represa, Cortacans ha tornat a perforar la porteria maresmenca (0-3, 30'), però l'Inter Malgrat ha retallat distàncies quan faltaven quatre minuts (1-3, 36'). El gol



Victòria de l'EFS Ripoll a Malgrat

ha empès els locals a posar porter-jugador, però la jugada ha sortit favorable al Ripoll, que ha aprofitat la porteria buida per fer l'1-4 i l'1-5, obra de Pere Cortacans, que ha acabat amb un pòquer de gols en el seu compte particular. A l'últim minut, Juan Pablo Quintero ha completat el set amb el definitiu 1-6, que certifica la tercera victòria consecutiva pels ripollesos. Amb la victòria, el Ripoll s'enfila fins a la tercera posició, amb 10 punts. El pròxim partit de l'equip de la vila comtal serà aquest dissabte a les 18 h, al pavelló de l'Avellaneda contra el CFS Lloret. Els empordanesos són colidors, empatats a 12 punts amb el Sant Julià de Ramis.

Empat 'in extremis' del Ripoll

FUTBOL Quarta Catalana G3									
PE Montagut B	2								
CF Ripoll	2								
FUTBOL Quarta Catalana Grup 3 Jornada 8									
LA CANYA, A.E. A - MAIÀ, C.E. A	1	-	3						
SERINYÀ, C.F. A - CASTELLFOLLIT, U.E. A	0	-	2						
LES PLANES, C.F. A - CAMÓS, C.F. A									
LES PRESSES, C.F. B - OLOT, AT. A									
JOANETES, C.F. A - SANT MIQUEL CAMPMAJOR, U.E. A	5	-	3						
PENYA ESPORTIVA MONTAGUT B - CLUB FUTBOL RIPOLL A	2	-	2						
HOSTOLES, U.D. A - SANT ROC OLOT, C.F.	5	-	2						
SANTA PAU, P. A - VALL D'EN BAS CLUB FUTBOL A	2	-	3						
Classificació									
Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC		
1.- CASTELLFOLLIT, U.E. A	22	8	7	1	0	19	4		
2.- MAIÀ, C.E. A	21	8	7	0	1	27	10		
3.- VALL D'EN BAS C.F. A	20	8	6	2	0	28	11		
4.- SERINYÀ, C.F. A	16	8	5	1	2	13	11		
5.- CAMÓS, C.F. A	15	7	5	0	2	12	4		
6.- HOSTOLES, U.D. A	12	8	4	0	4	20	19		
7.- LES PLANES, C.F. A	10	7	3	1	3	12	9		
8.- SANT MIQUEL C., U.E. A	10	8	3	1	4	11	15		
9.- SANTA PAU, P. A	9	8	3	0	5	13	15		
10.- JOANETES, C.F. A	9	8	3	0	5	14	21		
11.- PE MONTAGUT B	9	8	2	3	3	6	14		
12.- LA CANYA, A.E. A	8	8	2	2	4	12	11		
13.- CLUB FUTBOL RIPOLL A	8	8	2	2	4	10	17		
14.- OLOT, AT. A	7	8	2	1	5	7	14		
15.- LES PRESSES, C.F. B	5	8	1	2	5	8	18		
16.- SANT ROC OLOT, C.F. A	0	8	0	0	8	8	27		

MONTAGUT I OIX | M.R.

El Club Futbol Ripoll ha tornat amb un punt de la visita al complicat camp del Montagut B (2-2). Els locals s'han avançat en dues ocasions (1-0, 6'; 2-1, 79'), però els ripollesos han aconseguit igualar el partit amb els gols de Yeiisson Murillo (1-1, 63') i de Santiago Pavelk al temps afegit (2-2, 90'). Amb l'empat, el Ripoll encadena el segon partit sumant lluny de la vila comtal i continua enganxat a la part mitjana de la classificació (8 pts). El pròxim partit de l'equip de la vila comtal serà contra el Serinyà. El matx es jugarà aquest dissabte a les 16 h a Ripoll.

Estrena d'èxit de les campiones

El FS Campdevàrol comença la lliga amb victòria al pavelló Mercè Guix després de guanyar la Copa Generalitat

FUTBOL SALA **Lliga Nacional Fem.**

FS Campdevàrol **4**
Futsal Vic **3**

PRÒXIM PARTIT **Montsant - FS Campdevàrol**
Dissabte 15/11 | 16 h | CEM El Turó, Barcelona

FUTBOL SALA Nacional Femenina Grup 1 Jornada 1									
FEM LA GARRIGA - MONTSANT SALA 5 FEMENI	0	-	12						
FS CAMPDEVÀROL - FUTSAL VIC	4	-	3						
Classificació									
Equip	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	AVG	S	PT
1.- MONTSANT SALA 5 FEMENI	1	1	0	0	12	0	12	0	3
2.- FS CAMPDEVÀROL	1	1	0	0	4	3	1	0	3
3.- OLÍMPIC ARGENTONA	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.- FUTSAL VIC	1	0	0	1	3	4	-1	0	0
5.- FEM LA GARRIGA	1	0	0	1	0	12	-12	0	0

CAMPDEVÀROL | MARC ROURA

L'estrena del Futsal Campdevàrol s'ha tancat amb victòria 4-3 contra el Futsal Vic. Les campdevanolenques han iniciat la lliga després de guanyar la Copa Generalitat, el primer títol en gairebé deu anys de l'entitat, i ho han fet amb molta força. Just després de la sacada inicial, Yaiza Camellese



El FS Campdevàrol s'ha estrenat amb victòria

ha obert la llauna amb un bon xut des de fora l'àrea (1-0, 1'). El Vic ha contrarestat amb un gol de falta directa (1-1, 15'), però a la jugada següent, Anna Picola ha respost amb un xut que s'ha colat per l'escaire de la porteria vigatana (2-1, 16'). Abans del descans, Yaiza ha fet el 3-1 i, ja a la segona part, Yaiza ha aconseguit el seu hat-trick particular amb el 4-1. Amb el partit sentenciat, el 'Kande'

s'ha relaxat i el Vic ha retallat fins al 4-3 definitiu. **«Hem començat la temporada amb força i amb un bon nivell de joc. Hem confeccionat una plantilla molt bona, tenim equip per poder guanyar la lliga»**, ha comentat el president del FS Campdevàrol, Gerard Puigcorbé, que ha afirmat que **«aspirem a quedar campiones o subcampiones, tenim equip per fer-ho»**.

La Ribetana guanya i camina a pas ferm cap al play-off

FUTBOL **Quarta Catalana G7**
Gurb B 0 - 1 Ribetana CF

GURB | M.R.

La Ribetana CF ha guanyat per 0-1 al camp del Gurb B i continua en una dinàmica excel·lent. Després d'una primera meitat sense gols, els ribetans s'han avançat al marcador amb una diana de Michel Kofi (0-1, 54'). Després del gol, la Ribetana ha completat un exercici futbolístic de resiliència i ha fet valdre el petit avantatge per sumar tres punts més lluny de Ribes de Freser.

Eixamplar distàncies

A la classificació, l'equip d'A-



Victòria per la mínima de la Ribetana CF

dan Morillas continua en segona posició amb 19 punts, a cinc del Calldetenes, líder amb 24 punts i 8 victòries en 8 partits. En només vuit jornades disputades, els ribetans ja compten amb vuit punts de marge respecte del Vinyoles,

FUTBOL Quarta Catalana Grup 7 Jornada 8									
SANTA EUGÈNIA, J.E. B - OAR VÍCA	0	-	0						
RUPIT PRUIT, UE A - BORGONYÀ, C.D. A	5	-	0						
MONTESQUIU, C.D. A - CALDETENES, C.F. A	1	-	2						
SANTPERENCA U.E. - SANT VICENÇ DE TORELLÓ, U.E. A	2	-	1						
GURB, U.E. B - RIBETANA C.F. A	0	-	1						
VINYOLES C.F. A - OLOST, F.C. A	3	-	4						
MANLLEU, A.E.C. B - LA GLEVA, C.F. A	4	-	2						
Classificació									
Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC		
1.- CALDETENES, C.F. A	24	8	8	0	0	24	3		
2.- RIBETANA C.F. A	19	8	6	1	1	27	16		
3.- SANTPERENCA U.E.	16	7	5	1	1	13	11		
4.- ST. VICENÇ DE TORELLÓ, U.E. A	14	8	4	2	2	14	11		
5.- LA GLEVA, C.F. A	11	7	3	2	2	18	13		
6.- VINYOLES C.F. A	11	8	3	2	3	17	16		
7.- OLOST, F.C. A	11	8	2	5	1	14	13		
8.- MANLLEU, A.E.C. B	11	7	3	2	2	18	18		
9.- SANTA EUGÈNIA, J.E. B	10	6	3	1	2	12	13		
10.- RUPIT PRUIT, UE A	7	7	2	1	4	11	11		
11.- OAR VÍCA	6	6	2	0	4	10	12		
12.- GURB, U.E. B	5	8	1	2	5	11	20		
13.- MONTESQUIU, C.D. A	4	7	1	1	5	15	20		
14.- BORGONYÀ, C.D. A	3	8	1	0	7	8	26		
15.- CENTELLES, U.E. B	2	7	0	2	5	7	18		

primer conjunt que quedaria fora del play-off (el Manlleu B té els mateixos punts amb un partit menys). Justament, els osonencs seran el pròxim rival de la Ribetana. El partit es jugarà aquest dissabte a les 18 h a Ribes de Freser.

Rumb fix cap a la Copa Generalitat

L'Hoquei Club Ripoll torna a guanyar i es consolida com un dels aspirants a disputar la Copa Generalitat

HOQUEI Nacional Catalana	
Hoquei Club Ripoll	5
CP Taradell	1

RIPOLL | MARC ROURA

L'Hoquei Club Ripoll ha tornat al camí de la victòria després

HOQUEI Nacional Catalana Jornada 8									
HOQUEI CLUB RIPOLL - CLUB PATI TARADELL	5	-	1						
CP VILANOVA - CLUB PATI VOLTREGA - MASIES	2	-	2						
CHP SANT FELIU - HOQUEI CLUB CASTELLAR	1	-	3						
CP BELL-LLOC - CLUB HOQUEI CADÍ	9	-	2						
CE VENDRELL - CE NOIA FREIXENET	3	-	2						
IGUALADA HC - CP SANT CELONI	1	-	0						
CH CALDES RECAM LÁSER - CLUB HOQUEI MOLLERUSSA	3	-	2						
BARÇA - OXIGEN PHC SANT CUGAT									
Classificació									
Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	GAV	
1.- CH CALDES RECAM LÁSER	21	8	7	0	1	29	18	11	
2.- HOQUEI CLUB RIPOLL	17	8	5	2	1	35	17	18	
3.- IGUALADA HC	16	8	5	1	2	30	15	15	
4.- HOQUEI CLUB CASTELLAR	16	8	5	1	2	27	20	7	
5.- CE NOIA FREIXENET	14	8	4	2	2	36	26	10	
6.- CLUB HOQUEI MOLLERUSSA	14	8	4	2	2	23	17	6	
7.- CP BELL-LLOC	14	8	5	0	3	27	23	4	
8.- CLUB HOQUEI CADÍ	12	8	4	0	4	18	31	-13	
9.- OXIGEN PHC SANT CUGAT	12	7	4	0	3	21	20	1	
10.- BARÇA	12	7	4	0	3	24	25	-1	
11.- CE VENDRELL	9	8	3	1	4	23	32	-9	
12.- CP VILANOVA	8	8	2	2	4	19	21	-2	
13.- CLUB PATI VOLTREGA - MASIES	7	8	2	1	5	22	24	-2	
14.- CLUB PATI TARADELL	3	8	1	0	7	23	37	-14	
15.- CHP SANT FELIU	3	8	1	0	7	14	33	-19	
16.- CP SANT CELONI	2	8	0	2	6	13	25	-12	



Victòria de l'HC Ripoll al pavelló municipal (5-1)

de guanyar 5-1 al CP Taradell. Els ripollesos han fet el primer cop sobre la taula amb un gol de penal de Nil Generó (1-0, 12:57). Just abans del descans, el Taradell ha empatat el partit amb un xut llunyà (1-1, 2:30). A la represa, els visitants han començat amb un jugador menys per una blava a Arnau Masó al final de la primera meitat. Una situació que ha aprofitat el Ripoll per avançar-se al marcador amb gol d'Ar-

nau Font (2-1, 24:08). Amb aquest resultat, l'àrbitre ha ensenyat una altra blava al Taradell, en aquest cas a l'exjugador del Ripoll, Pau Aparicio. Amb un jugador més, el Ripoll ha ampliat l'avantatge amb un gol de segon pal d'Albert Manuel (2-1, 20:48). Cinc minuts després, Arnau Font ha fet el quart, que sentenciava el partit (4-1, 15:47) i la maneta de gols l'ha completat Martí Balcells, amb el

5-1 definitiu. **«Ha sigut complicat, però hem sabut aprofitar les blaves per marxar al marcador. Estic content perquè hem fet un partit bastant complet»**, ha detallat l'entrenador de l'HC Ripoll, Francesc Carmona.

Preparats pel 'Tourmalet'
La victòria és una bombona de moral pels ripollesos, que ara afronten el tram complicat de la primera volta. **«Eren tres punts vitals. Anem a Castellar i rebem Mollerussa, Barça i Caldes. Necessitàvem sortir d'aquesta prèvia amb els màxims punts possibles. Era molt important aquesta jornada»**, ha dit Carmona. A la classificació, el Ripoll és segon amb 17 punts, només per darrere del CH Caldes. Els ripollesos superen l'equador de la primera volta immersos de ple en places de Copa Generalitat. El pròxim partit serà demà divendres a les 22.15 h a la pista de l'HC Castellar.

Victòria i golejada del CP Ribes

HOQUEI **Tercera Catalana**
CP Malgrat 1 - 10 CP Ribes

MALGRAT DE MAR | M.R.

El Club Patí Ribes de Freser ha guanyat i golejat 1-10 al CP Malgrat en un partit corresponent a la jornada 11, que s'ha avançat al calendari. Els ribetans han desplegat el seu bon joc i s'han imposat amb superioritat al conjunt maresmenc. Els anotadors han sigut Arnau Zaragoza, Roger Casanova, Vidal Carlon, Enric Monje i David Martín, tots ells amb dos gols.

Un duel d'altura
A la classificació, el CP Ribes és segon amb 18 punts. Els ribetans són l'equip més golejador de la categoria amb 57 gols a favor i han guanyat els 6 partits que han disputat. Només els supera l'HP Tona, líder amb 21 punts (i un partit més). Precisament, els dos equips es veuran les cares aquest dissabte a les 19.30 h a la pista dels osonencs, en un duel d'altura que reforçarà l'hegemonia d'un dels dos conjunts.

El CTT Ripoll surt derrotat de Sabadell abans de rebre el nou líder de Segona Nacional

TENNIS TAULA **Segona Nacional**
CN Sabadell 4 - 2 CTT Ripoll

TENNIS TAULA Segona Divisió Masculí Grup 5 Jornada 6									
GIRBAU VIC TT - CTT SALLENT RESET	4	-	3						
CLUB NATACIÓ SABADELL - CLUB ESPORTIU TT RIPOLL	4	-	2						
CLUB TENNIS TAULA TRAMUNTANA FIGUERES 'B' - DESPI TT	4	-	2						
CLUB TENNIS TAULA TRAMUNTANA FIGUERES 'A' - CTT RIPOLET	3	-	4						
LLUÍSOS DE GRÀCIA - MASQUEFA TENNIS TAULA CLUB	4	-	3						
LLUÍSOS D'HORTA TT - TENNIS TAULA CASSÀ	4	-	2						
Classificació									
Equip	PJ	PG	PP	PF	PC	PT			
1.- LLUÍSOS D'HORTA TT	6	5	1	24	14	10			
2.- CTT TRAMUNTANA FIGUERES 'B'	6	5	1	23	14	10			
3.- CTT RIPOLET	6	5	1	22	17	10			
4.- CTT TRAMUNTANA FIGUERES 'A'	6	4	2	26	12	8			
5.- DESPI TT - ALUMINIOS ARAQUE	6	4	2	24	13	8			
6.- CLUB ESPORTIU TT RIPOLL	6	3	3	22	15	6			
7.- TENNIS TAULA CASSÀ	6	3	3	20	17	6			
8.- CLUB NATACIÓ SABADELL	6	2	4	15	21	4			
9.- GIRBAU VIC TT	6	2	4	16	22	4			
10.- MASQUEFA TENNIS TAULA CLUB	6	1	5	14	24	2			
11.- CTT SALLENT RESET	6	1	5	10	28	2			
12.- LLUÍSOS DE GRÀCIA	6	1	5	9	28	2			

SABADELL | M.R.

El Club Tennis Taula Ripoll ha perdut 4-2 a la pista del CN Sabadell i encadena dues derrotes consecutives després d'un gran inici. El guió del partit ha sigut pràcticament calcat al de la setmana passada. Gerard Romera ha perdut el primer duel, però Xavier Sellas ha igualat el marcador al segon (1-1). Marc Cardona, que s'estrenava aquesta jornada, ha perdut el tercer, finalitzant la primera màniga amb 2-1 a favor dels locals. A la segona, Gerard Romera ha tornat a posar les taules (2-2), però Cardona ha perdut el cinquè i els locals s'han avançat 3-2 a falta de l'últim enfrontament. Xavi-

er Sellas ha competit fins al final, però el Ripoll ha acabat perdent contra els sabadellencs, que s'han endut els punts amb el definitiu 4-2.

Un novembre negre
El novembre està sent una creu pel Ripoll, que ha perdut els dos partits disputats durant aquest mes. Tot i això, el Ripoll continua en la sisena posició de la classificació amb 6 punts, a quatre del descens, que marca el Masquefa TTC. El nou líder de la classificació és el Lluísos d'Horta, amb 10 punts. Els barcelonins seran el pròxim equip que visitaran la vila comtal: ho faran aquest dissabte a les 17 h en un dels partits de la jornada.

Retorn amarg del Rinyoles RC

RUGBI Segona Catalana	
BCN Lions Begues	56
Rinyoles RC	11

BEGUES | M.R.

El Rinyoles Rugby Club ha perdut 56-11 al camp del BCN Lions Begues. El conjunt ripollès-banyolí ha plantat cara fins a l'equador de la primera meitat, on s'ha arribat amb el resultat de 14-11 en contra, però, a partir d'allà, els locals s'han fet amos i senyors del partit i han anat encadenant assaig i transformació rere assaig i transformació, acabant amb el 56-11 definitiu. A la classificació, el Rinyoles cau a la tercera posició

RUGBI Segona Catalana Jornada 4									
BCN LIONS/BEGUES - RINYOLES RC	56	-	11						
CR CARBONERS - HOSPITALET B/CERVELLÓ	24	-	10						
OSONA RC - QUÍMIC ER B	29	-	7						
Classificació									
Equip	PJ	PG	PE	PP	TF	TC	DT	EF	EC
1.- BCN LIONS/BEGUES	4	4	0	0	145	35	110	21	3
2.- CR CARBONERS	3	3	0	0	88	34	54	13	6
3.- RINYOLES RC	3	2	0	1	73	69	4	10	10
4.- MANRESA RC	3	1	0	2	57	80	-23	8	12
5.- QUÍMIC ER B	4	1	0	3	48	96	-48	8	12
6.- OSONA RC	3	1	0	2	54	63	-9	6	10
7.- HOSPITALET B/CERVELLÓ	4	0	0	4	30	118	-88	5	18

(9 pts). El líder continua sent el BCN Lions (20 pts), amb un partit més que els ripollesos i el Carboners, segon (13 pts).

L'estrena a l'estany es fa esperar
Aquest cap de setmana, el Rinyoles havia de disputar el primer partit a Banyoles, però el duel contra el Manresa RC s'ha ajornat fins al cap de setmana del 29-30 de novembre.

Derrota del sots-25 femení contra el GEIEG Vedruna



Un partit del sots-25 femení del CB Campdevàdol al Mercè Guix

BÀSQUET

Primera Territorial

CB Campdevàdol

GEIEG VEDRUNA

43

82

BÀSQUET C.C. U25 Femení | Gr. 1 | Fase prèvia | Jornada 6

CB FARNERS - U25 CB VILORÍ

SOLDATAL CB CAMPDEVÀNOL - GEIEG VEDRUNA

CE CALDES U25F - PIA OLOT

UCAP U25 - CB FONTCOBERTA

CB BANYOLES - AE FORNELLS

CB LA VALL D'EN BAS U25 - FD CASSANENC

ESCOLÀPIES FIGUERES - UE CELLERA AMER LES PLANES

CB GUÍXOLS U25 - CB OLOT

CB BESCANÓ - C.E. ONYAR U20

CB SANT GREGORI VALL DE LLEMENA

DESCANSA

Classificació

Equip	PJ	PG	PP	NP	PF	PC	PT
1.- CB BANYOLES	6	6	0	0	451	210	12
2.- CE ONYAR U20	6	6	0	0	366	265	12
3.- CB GUÍXOLS U25	5	5	0	0	315	184	10
4.- UCAP U25	5	4	1	0	310	222	9
5.- AE FORNELLS	6	3	3	0	274	305	9
6.- UE CELLERA AMER LES PLANES	6	3	3	0	332	383	9
7.- CE CALDES U25F	4	4	1	0	268	220	9
8.- ESCOLÀPIES FIGUERES	4	4	0	0	421	138	8
9.- GEIEG VEDRUNA	5	3	2	0	347	264	8
10.- CB LA VALL D'EN BAS U25	5	3	2	0	225	266	8
11.- CB FARNERS	5	3	2	0	273	279	8
12.- PIA OLOT	6	2	4	0	284	368	8
13.- CB FONTCOBERTA	5	2	3	0	279	297	7
14.- CB BESCANÓ	5	1	4	0	238	287	6
15.- CB SANT GREGORI	5	1	4	0	213	289	6
16.- U25 CB VILORÍ	6	0	6	0	221	336	6
17.- SOLDATAL CB CAMPDEVÀNOL	5	1	4	0	206	351	6
18.- FD CASSANENC	6	0	6	0	208	363	6
19.- CB OLOT	6	0	6	0	221	425	6

CAMPDEVÀNOL | M.R.

El sots-25 femení del Club Bàsquet Campdevàdol ha perdut 43-82 contra el GEIEG. El factor Mercè Guix no ha sigut suficient per plantar cara a les gironines, que han marxat al descans 22 punts per sobre i han sentenciat el partit en el tercer període. A la classificació, el Campdevàdol ocupa la 17a posició, amb una victòria i quatre derrotes. Les campdevanolencs tindran una bona oportunitat per capgirar la dinàmica negativa en la visita d'aquest dissabte a les 19.15 h a la pista del CB Olot, l'últim classificat de la categoria i un equip que encara no ha guanyat.

La UE Ripoll rep el 'matagegants' a l'Avellaneda

RIPOLL | M.R.

El partit de la Unió Esportiva Ripoll de la jornada passada contra el Blanes C es va ajornar i, segons el calendari previst, es jugarà al gener del 2026. Així doncs, el retorn dels ripollesos a la competició es farà esperar fins a aquest diumenge, a les 16.30 h, moment en què l'equip de Dídac Blasco rebrà el CBGX Santjoanenc al pavelló de l'Avellaneda. Els garrotxins arriben amb el cartell de 'matagegants' després de vèncer a l'Unió Girona Maristes (71-66), un dels tres equips -juntament amb Ripoll i Prisco l'Escala- que continuaven invictes després de cinc partits. Serà, doncs, una bona

prova per a la UE Ripoll, que també mirarà de reüll el partit entre Maristes i Escala.

BÀSQUET 2a Territorial Sènior Masculí Grup 1 Jornada 6						
CB VERGES - CE PALAMÓS B						
CB HOSTALRIC - BÀSQUET VEDRUNA PALAMÓS						
C.B. CASTELLÓ - CB NOU CAULES						
CBGX SANTJOANENC - UNIO GIRONA MARISTES						
MARBRES BERTRAN BÀSQUET ARBÚCIES B - CB GUÍXOLS B						
PRISCO-L'ESCALA - CB VILABAREIX						
CB BLANES C - U.E. RIPOLL						
AJORNAT						
Classificació						
Equip	PJ	PG	PP	NP	PF	PC
1.- UNIO GIRONA MARISTES	6	5	1	0	476	357
2.- PRISCO-L'ESCALA	5	5	0	0	478	243
3.- U.E. RIPOLL	5	5	0	0	346	255
4.- CB HOSTALRIC	6	3	3	0	463	419
5.- CB VERGES	6	3	3	0	378	375
6.- CBGX SANTJOANENC	6	3	3	0	386	410
7.- BÀSQUET ARBÚCIES B	5	3	2	0	328	255
8.- CB BLANES C	5	3	2	0	296	314
9.- C.B. CASTELLÓ	6	2	4	0	297	418
10.- BÀSQUET VEDRUNA PALAMÓS	6	1	5	0	313	467
11.- CB NOU CAULES	5	2	3	0	289	313
12.- CB GUÍXOLS B	5	2	3	0	270	333
13.- CE PALAMÓS B	5	1	4	0	335	358
14.- CB VILABAREIX	5	0	5	0	259	397

Ajuts per millorar els equipaments esportius

L'Ajuntament de Ripoll vol utilitzar la línia de subvencions per arreglar la teulada del pavelló municipal

RIPOLLÈS | MARC ROURA

Fins el 24 de novembre, els ajuntaments i les entitats municipals descentralitzades (EMD) de més de 500 habitants poden demanar unes ajudes per modernitzar i condicionar les instal·lacions esportives a Catalunya. El Departament d'Esports de la Generalitat de Catalunya ha obert una convocatòria de subvencions del Pla de Xoc per a la millora de la Xarxa Bàsica d'Instal·lacions Esportives de Catalunya, per al període 2025-2029. En total, la línia està dotada amb 120 milions d'euros i l'objectiu és garantir diversos pilars -qualitat, seguretat, accessibilitat, funcionalitat i sostenibilitat- dels equipaments esportius de titularitat pública del país.

El pavelló de Ripoll
A la capital de la comarca, la línia de subvencions es destinarà al pavelló municipal de Ripoll. «Hem de fer una sèrie d'intervencions, sobretot a la



La teulada del pavelló municipal de Ripoll

teulada del pavelló, que és el que està en pitjors condicions», ha comentat el regidor d'Esports de l'Ajuntament de Ripoll, Albert Santandreu.

Subvencions per trams
L'import màxim de les subvencions es calcula d'acord amb el criteri dels trams de població: 20 mil euros fins a 500 habitants; fins a 45 mil de 501 a 2.000; fins a 80 mil de

2.001 a 5.000; i 319 mil, de 10.001 a 20.000. Aquestes són les quatre franges amb afectació al Ripollès. El tècnic d'Esports, Jordi Garriga, ha detallat que «la subvenció representa un 70% del cost del projecte. L'altre 30% restant s'haurà d'afegir des de l'ajuntament. Hem d'acabar de valorar en quina part de la teulada es fa l'actuació». El termini d'execució d'obres és fins el 2028.

El sènior del CB Campdevàdol amplia la ratxa de victòries

BÀSQUET
Tercera Territorial
At. Silenc 75 - 91 CB Campdevàdol

SILS | M.R.

El sènior masculí del Club Bàsquet Campdevàdol ha sigut la nota positiva del cap de setmana amb la victòria per 75-91 a la pista de l'Atlètic Silenc. Els dos equips han entrat al partit amb molt encert anotador, tancant el primer quart amb un 28-26. Els campdevanolencs han capgirat el resultat amb una bona defensa i han marxat 3 punts per sobre al descans. A la represa, els atacs han tornat a ser protagonistes i el



Victòria del CB Campdevàdol a Sils

tercer quart s'ha saldat amb un 24-26 a favor del Campdevàdol, i un marcador general molt igualat de 67-72. El Campdevàdol ha sabut aprofitar l'avantatge per portar el partit al ritme desitjat i ha tancat el partit amb el definitiu

BÀSQUET 3a Territorial Sènior Masculí Gr. 1 Fase prèvia Jornada 6						
AE FORNELLS GROU - CB PALAFOLLS A						
ATHLETIC SILENC - RIUDARENES - SOLDATAL CB CAMPDEVÀNOL						
CBGX SANTJOANENC - CB BESCANÓ						
CB SALT PALAU SACOSTA - BC MAÇANET						
AB SANT JULIA DE RAMIS						
DESCANSA						
Classificació						
Equip	PJ	PG	PP	NP	PF	PC
1.- AE FORNELLS GROU	5	5	0	0	396	250
2.- BC MAÇANET	5	5	0	0	324	276
3.- SOLDATAL CB CAMPDEVÀNOL	5	4	1	0	378	352
4.- CB PALAFOLLS A	5	3	2	0	338	310
5.- CB BESCANÓ	4	3	1	0	280	240
6.- ATHLETIC SILENC - RIUDARENES	6	1	5	0	355	416
7.- CBGX SANTJOANENC	5	1	4	0	276	312
8.- AB SANT JULIA DE RAMIS	5	1	4	0	275	373
9.- CB SALT PALAU SACOSTA	6	0	6	0	380	473

75-91. A la classificació, el Campdevàdol puja fins a la tercera posició amb 4 victòries i una derrota. Amb la d'aquest cap de setmana, l'equip encadena quatre trimofs que són una injecció de moral per afrontar el pròxim partit contra el Fornells, el líder de la categoria, que es jugarà diumenge a les 19 h al Mercè Guix.

Les primeres dates del calendari de curses

Algunes curses ja han anunciat les dates de les properes edicions

La Trail Vall de Ribes no realitzarà la 42 km a causa d'uns permisos

RIPOLLÈS | MARC ROURA

L'arribada de l'any 2026 cada cop està més a prop. Un dels símptomes que així ho indica és l'inici de la confecció del calendari de trail running del Ripollès, que ja coneix algunes dates de les properes curses.

La Hivernal tornarà a estrenar el calendari

Una de les primeres a fer-ho públic ha sigut la Hivernal de Campdevànol. La nova edició de la cursa se celebrarà el 15 de febrer del 2026 i tornarà a obrir el calendari de trail running. Enguany, la Hivernal comptarà amb una gran novetat: l'entrada com a prova puntuable de la Xtrail Cup. La cursa també repetirà amb les dues distàncies de 21 i 13 km.

Sense marató a la Trail Vall de Ribes

També ha anunciat nova data la Trail Vall de Ribes: el 25 d'abril del 2026. La cursa repetirà



La Hivernal de Campdevànol obrirà el calendari de trail running del Ripollès

com a prova puntuable de la Xtrail Cup. Malauradament, la Trail Vall de Ribes no podrà celebrar el recorregut de la marató de 42 quilòmetres a causa d'una sèrie de permisos i instal·lacions, que no depenen de l'organització. Així

doncs, la Trial comptarà només amb els tres recorreguts de 23, 16 i 9 km.

La Batega al Bac i una possible vertical

El mes de maig arribarà carregat de curses. El cap de setma-

na del 23 i 24 de maig se celebrarà la Batega al Bac. L'elecció dels dos dies fa apuntar que enguany també hi haurà la Vertical, una notícia que no s'ha confirmat, però que ha alegrat a diversos participants.

La Sant Amand es mou de data en la segona edició

I el següent diumenge, el 31 de maig, se celebrarà la segona edició de la Sant Amand Trail. Un grup de joves amb el suport del Club Excursionista Ripoll van recuperar la cursa, que enguany es va disputar el 6 d'abril. De cara a l'any vinent, els organitzadors han mogut la data amb la intenció de gaudir d'un millor clima.

De moment, aquestes són les curses que ja han confirmat data durant el primer semestre d'any. El calendari comença a confeccionar-se en aquesta època i, aviat, ho farà pel segon semestre, que tornarà a arribar amb força amb curses de renom.

200 alumnes a la XXI Trobada Esportiva



Els alumnes, al camp de futbol

RIPOLLÈS | REDACCIÓ

El Servei Educatiu del Ripollès ha realitzat aquest dimarts la XXI Trobada Esportiva del Ripollès. Prop de 200 alumnes de 6è de primària de les escoles d'arreu de la comarca han gaudit d'una jornada d'esport i convivència, que s'ha celebrat al camp de futbol municipal de Ripoll.

La gran novetat

La trobada ha estat organitzada pel seminari de mestres d'Educació Física. La gran novetat ha sigut el suport dels docents i estudiants de CAFE-MEP de la Universitat de Vic-UCC, que han dinamitzat les onze estacions d'esports i jocs.

El CTP Campdevànol celebra una nova edició del torneig mixt de pàdel

CAMPDEVÀNOL | REDACCIÓ

Des d'aquest divendres 14 fins al diumenge 16 de novembre, el Club Tennis Pàdel Campdevànol celebrarà una nova edició del torneig mixt. Enguany, el torneig compta amb 23 parelles participants repartides entre tres categories: B+ (7), B- (8) i C (8), totes elles amb dos grups. El format del torneig serà, primer, de fase de grups i després, es faran eliminatòries entre els dos millors classificats de cada grup. En total, doncs, es disputaran tres grans finals.

Els horaris

Els primers partits es disputaran divendres a mitja tarda,



Un torneig al CTP Campdevànol

amb tres enfrontaments a les 17 h i tres més a les 18 h. La major part de la fase de grups es realitzarà durant tot el dia de dissabte. De cara a diumenge, al matí es faran els últims

partits de grups i a la tarda es duran a terme les eliminatòries. Finalment, les tres grans finals es disputaran de manera simultània el diumenge a les 5 de la tarda.

Hi haurà segona edició del 24 hores de Camprodon

CAMPRODON | REDACCIÓ

El Grup Camprodon Entertainment ha confirmat que se celebrarà la segona edició del Torneig 24 hores de Camprodon, que se celebrarà els dies 27 i 28 de desembre al Pavelló Llantriús. Els organitzadors de la competició ho han anunciat aquest dimarts a través del seu Instagram.

Molts partits i premis

Enguany, els participants en el torneig tornaran a disputar un mínim de 3 partits, garantits amb la inscripció de l'equip, que té un cost de 250 €. Els premis tornaran a ser su-



La primera edició del 24 hores

culents: 1.000 € a l'equip guanyador i trofeu al millor jugador de la final, al màxim goleador i al porter menys golejat. En la primera edició, el campió del torneig i el guanyador de tots els trofeus va ser el Purgatori FS.

El Ripollès, or espanyol i mundial de bici trial

■ El CTER es penja una medalla d'or i una de plata al Campionat del Món de Bike-trial a Riyadh

■ El corredor de la UC Campdevàdol, Pau Roma, s'ha coronat campió d'espanya a Picassent

RIVADH / PICASSENT | MARC ROURA

El Ripollès és una de les comarques referents en el món del bici trial, una modalitat que combina tècnica, equilibri i precisió. Indiscutiblement, la comarca pot presumir del talent esportiu i, aquest any, també podrà vanagloriar-se del medaller, després que dos alumnes d'entitats ripolleses s'hagin coronat com a campions d'Espanya i del Món.

Or i plata pel CTER

El Centre de Tecnificació Esportiva del Ripollès torna a ser el centre de moda en l'àmbit del bici trial. L'alumna del Centre, Alba Riera, ha revalidat el títol de campiona del món de bike trial, a la prova celebrada aquest cap de setmana a Riad, la capital de l'Aràbia Saudita. La vigatana ha aconseguit la medalla d'or en la categoria Elit 20, després d'aconseguir 270 punts i superar la madrilenya Vera Barón per 10 punts. D'altra banda, l'entrenador del CTER, Eloi Palau, ha aconse-



Eloi Palau i Alba Riera, durant el reconeixement a l'Ajuntament el gener del 2025

guir la medalla de plata, també de la categoria Elit 20, en una lluita freqüent amb el també espanyol Alejandro Montalvo, que ha quedat campió per també 10 punts de marge. Les dues medalles se sumen

al cobejat palmarés espanyol, que ha acabat amb 11 guardons. Unes notícies que consoliden el territori espanyol i el Centre de Tecnificació com un dels més importants a nivell europeu.

MARC ROURA

La UCC es tenyeix d'or

La Unió Ciclista Campdevànol també està de celebració, després que el jove alumne del club, Pau Roma, hagi guanyat la medalla d'or a la tercera prova del Campionat Nacional de Bike Trial, que s'ha celebrat a Picassent (València). El jove campdevanolenc ha excel·lit entre els vuit participants de la

categoria i s'ha endut l'or. Aquests èxits no només situen el Ripollès al mapa internacional del trial, sinó que aporten valor a la tasca dels clubs i escoles locals que aposten, dia rere dia, per la promoció del trial i també reflecteixen la força d'un territori que aposta per l'esport de base, la formació i la passió per la bicicleta.

UC CAMPDEVÀNOL



El campdevanolenc Pau Roma, campió d'Espanya

El mollonenc Francesc Moret, campió de l'Enduro Bung

KOSOVO | REDACCIÓ

El mollonenc Francesc Moret s'ha proclamat campió de la Extreme Enduro Bung, una cursa privada que s'ha celebrat aquest cap de setmana a Pristina, Kosovo. Moret ha dominat amb solvència la prova i referma el seu alt nivell actual.

Al punt de mira

La victòria a Kosovo reforça la moral de Francesc Moret, que es pot tornar a proclamar campió d'Espanya de hard enduro aquest cap de setmana, en l'última prova del campionat estatal, que se celebrarà a la localitat de Golmayo. Moret



Francesc Moret arribant a meta

compta amb 26 punts d'avantatge respecte el segon classificat, una distància gairebé definitiva, però que no farà frenar el mollonenc, que buscarà la victòria en l'última prova.

El Club Dards Campdevànol celebra tres podis als classificatoris pel World Masters

CAMPDEVÀNOL | REDACCIÓ

El Club Dards Campdevànol ha començat les fases prèvies per arribar al World Masters. En la primera prova de rànquing, organitzada per la Federació Catalana de Dards, el CD Campdevànol s'ha estrenat amb 10 participants i amb molt bona nota. En categoria femenina, Montse Boronat s'ha coronat com a campiona i Judit Sumell ha quedat segona, enduent-se també la millor partida amb 11 dards. A la masculina, Angel Rodríguez 'DOE' també ha quedat en segona posició.



CD CAMPDEVÀNOL

Les jugadores del CD Campdevànol, Judit Sumell (esquerra) i Montse Boronat (dreta)

Presència campdevanolenc a World Darts Festival

D'altra banda, Angel Rodríguez i Judit Sumell van participar al

World Darts Festival, que es va celebrar a Hongria. Sumell va destacar amb un 35è lloc en la seva categoria.

La Mitja Marató de Ripoll arriba plena d'emoció

■ La 46a edició de la cursa se celebrarà aquest diumenge amb la sortida única com a gran novetat

RIPOLL | MARC ROURA

La 46a edició de la Mitja Marató de Ripoll se celebrarà aquest diumenge 16 de novembre a la vila comtal. Enguany, la cursa recupera el format antic i torna a apostar per les tres distàncies: la Mitja, de 21 km; la Comte Arnau, de 10; i la Bressol de Catalunya, de 5. La gran novetat d'aquesta edició és que les tres curses comptaran amb sortida única, que es farà a les deu del matí des del lateral de l'Ajuntament. **«Volem fer aquest experiment per provar si sortint tots els participants a l'hora, la sortida queda més fluïda»**, ha explicat el regidor d'Esports de Ripoll, Albert Santandreu. Pel que fa al recorregut, les tres



La presentació de la 46a Mitja Marató de Ripoll s'ha fet aquest dimarts

curses compartiran la sortida i l'arribada, també a la plaça de l'Ajuntament, i s'aniran separant durant el recorregut. **«Els 2'5 primers quilòmetres són**

compartits. Passem per davant la carretera de Ribes i els Salesians, direcció al carrer Progrés i cap a l'Avellaneda, on se separen els de 5 km.

La de 10 continua fins a Rama, i la de 21 km, que fa el gir dins del passeig de Sant Joan», ha detallat el tècnic d'Esports, Jordi Garriga.

Cap de setmana de curses

En el marc de la Mitja, dissabte a Ripoll es realitzarà la segona cursa del Campionat escolar de curses de tardor, amb sortida des de la Devesa del Pla. **«La cursa començarà a les 4 de la tarda i consta de quatre recorreguts pels diferents grups d'edat. És una oportunitat perquè els nens i nenes puguin començar a participar i endinsar-se en el món de les curses»**, ha comentat el tècnic d'Esports.

La 46a edició de la Mitja Marató de Ripoll compta amb més de mig miler de participants, una xifra que l'organització espera que augmenti durant els darrers dies d'inscripcions, que es podran fer fins al mateix dia de la cursa.

Servei de notes de condol

ALTIMA

97 270 27 21



Tanatori-Crematori Ripollès

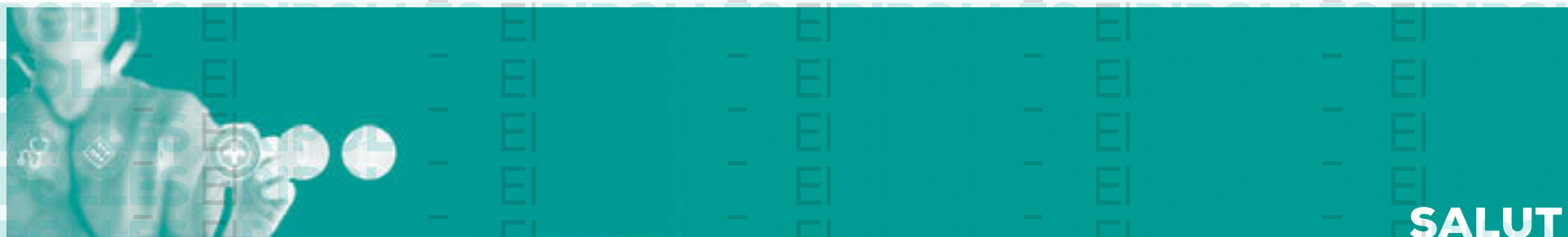
mivoluntad

Contracti, en vida, el seu propi servei funerari.

Tanatori-Crematori Ripollès

900 230 238
www.altima-sfi.com

ÀLTIMA



SALUT

Ortopèdia Espona

C/ Pare Coll, 10 - Vic - 93 886 40 19

DR. JOAN TELL
OFTALMÒLEG

NOVA CONSULTA
C. del Prà, 2 baixos de Ripoll.

NOU HORARI
Visites dimarts i dissabte de 10 h a 12 h.

Només els dies de visita
☎ 972 440 450
C. Prà, 2 baixos - Ripoll
☎ 667 665 800

VIC ORTOPÈDICS
ORTOPÈDIA

C. Bisbe Morgades, 10 - Vic (davant l'antic Mercat Municipal)
Tel. 93 124 97 46
vic.ortopedics

- Ortopèdia tècnica i adaptada
- Cadires de rodes manuals i motoritzades
- Scooters caminadors, bastons i croses
- Ajudes per a la vida diària: bany, wc...

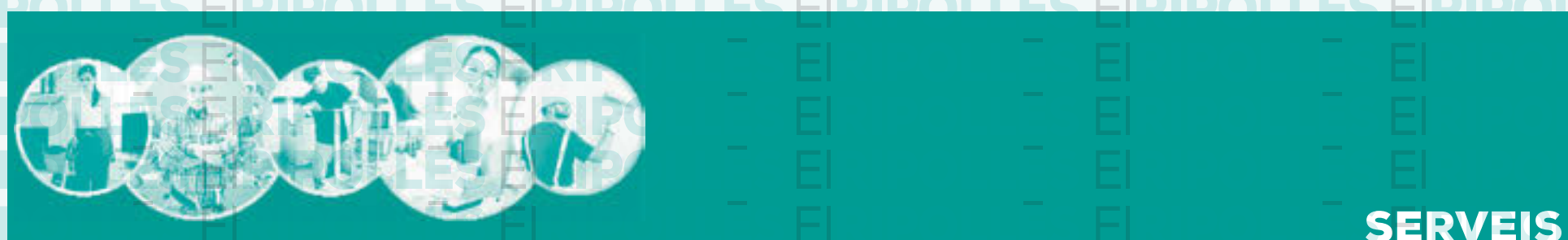
ANUNCIA'T
A LA GUIA DE SERVEIS

972 70 21 12
publicitat@corisa.cat

Clínica Dental Dr. F. LLAGOSTERA

IMPLANTS ORTODÒNCIA PRÒTESIS

Tel. 972 70 33 91
C. Progrés, 41 - 17500 Ripoll



SERVEIS

ANUNCIA'T
A LA GUIA DE MEDICINA

972 70 21 12
publicitat@corisa.cat

assessoria d'empreses ribas · àlvarez

C. Pou del Glaç, 20 - 17800 Olot - ribasalvarez.cat
T. 972 276 401 - infolot@ribasalvarez.cat

CAPARRÓS
assessors

AUTÒNOMS EMPRESSES
particulars PIMES
FISCAL COMUNITATS
laboral DE PROPIETARIS
ASSESSORIA
LOPD EMPRENEDORS
HERÈNCIES comptable
testaments INTERMEDIACIÓ AMB
SERVEIS LES ADMINISTRACIONS
JURÍDICS impostos
ECONOMIA DOMÈSTICA
assegurances proteccions

T. 972 73 00 18
ascaparrós@ascaparrós.com

ANUNCIA'T
A LA GUIA DE MEDICINA

972 70 21 12
publicitat@corisa.cat

ANUNCIA'T
A LA GUIA DE SERVEIS

972 70 21 12
publicitat@corisa.cat

ANUNCIA'T
A LA GUIA DE MEDICINA

972 70 21 12
publicitat@corisa.cat

Joan Ortiz Ávila
CORREDOR D'ASSEGURANCES
DGPEA F-172GC
Col·legiat núm. 72866

C. Berenguer, 11, bxs - Ripoll
T/F: 972 70 02 31 - joan@ortizcorredor.com

ANUNCIA'T
A LA GUIA DE SERVEIS

972 70 21 12
publicitat@corisa.cat

NEIDA

DESEMBUSSOS, NETEGES I TRANSPORT D'AIGUA

Tel. 630 96 42 84
93 857 03 74
contacte@neida.cat

TOT CARAVANES RIPOLLÈS S.L.

- Presa de llum
- Pàrquing cobert
- Punt de buidatge d'aigües grises

Contacte: 606 852 599
contacte@totcaravanesripolles.cat
www.totcaravanesripolles.cat

Lluç al forn

RIPOLLÈS | REDACCIÓ

Aquesta setmana us proposem un plat molt fàcil de fer.

Posem un raig d'oli d'oliva en una safata apta per anar al forn.

Pelem les patates i les tallem a làmines no gaire gruixudes; posem les patates cobrint tota la safata, les salem i les embrem una mica.

Damunt de les patates hi col·loquem les rodanxes de lluç.

Tallem la ceba a rodanxes i la posem damunt del peix.

Tallem els tomàquets a quarts



INGREDIENTS

- 8 rodanxes de lluç
- 1 ceba
- 5 tomàquets
- 1 llimona
- 500 g de patates
- Sal
- Pebre
- Alls
- Oli d'oliva
- Julivert

i els repartim per la safata. Espremem el suc de mitja llimona i l'escampem per sobre; aquest pas és opcional. Piquem els alls i també els repartim per la safata. Finalment, hi tirem per damunt un bon raig d'oli d'oliva i uns pessics de sal i pebre. Enforenem entre vint i trenta minuts, fins que el lluç sigui ben cuit. Finalment decoram el plat amb julivert picat. Bon profit

AQUESTA SETMANA RECOMANEM...

TESTAMATTA

- PIZZERIA TRATTORIA -



VINE'NS A CONÈIXER!
UNA EXPERIÈNCIA NOVA T'ESPERA

MENÚ MIGDIA
DE DIMARTS A DISSABTE
PIZZES PER EMPORTAR



T. 972 70 20 30 | info@testamatta.cat | Plaça Anselm Clavè, 11 | 17500 Ripoll

www.testamatta.cat

ANUNCIA'T A L'ESPAI GASTRONÒMIC D'EL RIPOLLÈS

la guia gastronòmica més gustosa

tel. **972 70 21 12**



restaurant
LA PERLA
cuina casolana

Menü diari i
Cap de setmana

Pl. Gran, 4 · Ripoll · restperla@hotmail.com
972 70 00 01 · 649 24 02 17

El Serradet

CUINA CATALANA DE PAGÈS
SERVEI DE CANSALADERIA

*Especialitat en esmorzars de forquilla
Carns i embotits d'elaboració pròpia
Diumenge i dilluns tancat*

Ctra. Berga, s/n · Sora · elserradet.guiacat.cat
T 93 855 03 27

PARRILADES
AMB
RESERVA
PRÈVIA

CARNS DE
MADURACIÓ
I PASTISSOS
per encàrrec

Reserves
872 61 55 85 · 669 01 62 94

Ctra. Barcelona, 12 · Ripoll

CASA FUNDADA AL 1878

Junyent
RIPOLL

St. Pere, 14 · 972 70 07 66
Rocafiguera, 1 · 972 70 19 50
Ctra. Barcelona, 66 · 972 70 01 25

DOLCERIA JUNYENT, S.L.
dolceriajunyent@elripolles.com
Ripoll

la Piscina
CENTRE CIVIC
BAR · RESTAURANT

649 662 776

Zona Poliesportiva
Vallfogona de Ripollès
lapiscinavallfogona@gmail.com
@piscina_vallfogona_de_ripolles

SNACK RAMON

El teu amic de sempre des de 1969

ESMORZARS DE FORQUILLA
MENÚ DIARI 13€
LES NOSTRES TAPES DE SEMPRE

Pl. Tomàs Raguer, 3 - Bisbe Morgades, s/n
Tel. 972 70 00 19 - Ripoll

AQUESTA SETMANA RECOMANEM...

ELS FOGONS
dels Roures

Cuina de qualitat i tradició a la Vall de Camprodon

Càmping els Roures Av. El Mariner, 34 · Sant Pau de Segúries
T 972 747 000 · www.elsroures.com

CAT
Can Gual

Esmorzar
Vermut
Menú migdia entre setmana
Carta tapes, hamburgueses i entrepans els caps de setmana
Per menjar al CAT o per endur
Lloguer de bicicletes

972 71 80 01 - 688 389 923
Parking de Can Gual (20m C-26, km. 124) - 17500 Ripoll
cat@fondacionmap.com · http://cat.fondacionmap.org

CAN SART

Restaurant · Braseria
Cuina tradicional catalana

972 72 75 65
restaurantcansart@gmail.com
Ctra. de Puigcerdà, 14
Ribes de Freser
Tancat diumenge i dilluns
restaurantcansart.com

Bar de tapes
Cuina japo-mediterrània

NOVETAT
Sala de jocs

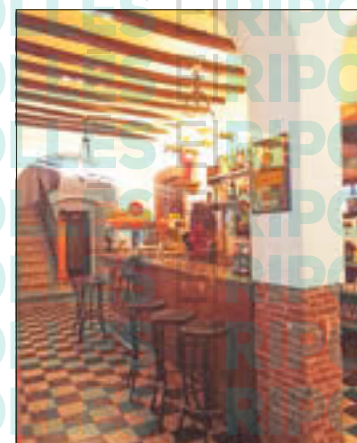
vine a gaudir de la millor cuina fusió del Ripollès

C/ Pirineus, 17 · Ripoll
Reserves 645 72 64 04

Nova direcció

CA LA NATI

686 222 052
C. Alcalde Pere Rovira, 3
17860 Sant Joan de les Abadesses



RESTAURANT LA NOVA CORBA

Cuina casolana
Esmorzar de forquilla

Nova direcció

972 72 70 34
N-260 km 125,5 · 17534 Ribes de Freser
lacorba.guicat.cat

ANUNCIA'T A L'ESPAI GASTRONÒMIC D'EL RIPOLLÈS

la guia gastronòmica més gustosa

tel. **972 70 21 12**

ELS BILLARS

ENTREPANS FREDS I CALENTS
BILLARS DE CARAMBOLES
TENIM TERRASSA
OBRIM DE DILLUNS A DISSABTE
DIUMENGE TANCAT

Al costat del camp de futbol
Ctra. de Barcelona, 43 · Ripoll
972 701 429

La Taverneta

Pl. Sant Eudald, 4 - 17500 RIPOLL
Tel. 972 70 32 80
lataverneta@gmail.com

GELATERIA · CREPERIA
La Recuiteria

C/ Sant Pere, 11. Ripoll
@larecuiteriaderipoll

BARR CAFÈ DE LA PLAÇA

RIBES DE FRESER
T. 872 00 80 16
Plaça del Mercat, 1 baixos

Bar EL PUNT

tapes variades
entrepans · plats combinats

Vine a tastar els nostres menús diaris i festius, entrepans, tapes i les nostres hamburgueses casolanes

Davant del Monestir
Pl. Cívica, 10 · 17500 Ripoll
Tel. 972 70 29 84

Botiga especialitzada en formatges catalans i tastos
NOVETAT Espai degustació

#somformatgers

T'esperem al c/ Mossèn Cinto Verdaguer, 10 de Ripoll
www.tastetsdeformatge.cat

BARCELONA | LAURA SEGUR

'Shifting' (Fresh Sound Records) és el nom del nou disc del ripollès Rai Castells (Ripoll, 24 de maig de 1976), el segon del projecte amb el quintet de jazz que ell mateix lidera. Són vuit temes entesos com a una evolució, una conversa plena de matisos. El 21 de novembre surt a la venda el disc.

• **El significat de shifting és evolució constant, mutació. Com el jazz?**

Sí. Tenim inputs de tot arreu i de diferents àmbits, i tot això es veu reflectit, sobretot tant a nivell personal com amb la música.

• **Des de la seva formació a Boston, on va coincidir amb els millors músics de l'actualitat, quina ha estat la seva mutació?**

Allà vaig fer una immersió musical molt potent, perquè era tot música i la veritat és que era una universitat amb molt bons músics i amb professors de renom. Va ser una molt bona experiència. En tornar aquí vaig haver de buscar una mica el meu espai. Aquest quintet, amb el que presentem el segon disc, ha estat la manera de canalitzar això: poder fer les meves composicions, trobar els músics que em donin suport i que s'ho creguin. Ja portem uns anys tocant junts i ja quan componc, ho faig pensant en aquesta formació.

• **El jazz implica molta improvisació en el directe, que es perd al moment d'enllaunar la música en un suport físic, no creu?**

Sí, totalment. Aquest disc és com una representació del que pot ser un directe, però si el tornéssim a gravar, hi hauria una part que seria igual, que és la melodia, l'estructura dels temes. Però tota la part d'improvisació seria diferent, segurament. De fet, quan vam gravar el disc, tant el primer com el segon, el vam gravar com si estiguéssim fent un concert.

Rai Castells
Guitarrista

«No estic mai tancat a res»



Rai Castells en una de les seves actuacions

• **No sé si coincideix amb mi, que cada música té el seu moment per ser escoltada. Quin seria el més adequat per a 'Shifting'?**

En el meu cas, tothora. Però és cert que el jazz beu de molts llocs, hi pots trobar influències de música pop, de rock, de música clàssica, el jazz tradicional, el jazz més modern... En aquest sentit, potser el més contemporani és el

que funciona més a qualsevol hora.

• **Diu que el jazz beu de molta influència de música moderna, però quina és la seva red flag?**

Sempre, tot allò amb el que jo m'involucro ha de ser de qualitat i ben fet. Llavors, l'estil, no ho sé... podria dir que, per exemple, que no soc gaire fan del reggaeton, tant per les lletres com per la qualitat musical. Però si realment està ben fet, no tinc gaire problemes.

• **Aquest és un disc instrumental. Quin pes pot tenir la veu en les seves propostes?**

Encara que no n'hi hagi en aquest projecte sí que les contemplo. De fet, tinc un projecte que el vaig treure just abans de la pandèmia, però que no va tenir gaire èxit perquè es va veure truncat per la CO-

VID. Es diu Monochrome i es pot trobar a les xarxes socials. Són composicions meves, amb jazz barrejat amb rock on hi ha una cantant. No estic mai tancat a res.

• **Dels seus referents, quins es poden intuir encara en les seves propostes?**

He escoltat els grans clàssics saxofonistes com John Coltrane, Miles Davis o pianistes com Keith Jarrett o ja més modern, Brad Mehldau, guitarristes com Kurt Rosenwinkel... suposo que inconscientment hi ha part d'això en les meves composicions.

• **Sorprèn el romanticisme de publicar encara un CD convencional...**

És cert que fins i tot jo tinc problemes de vegades per trobar on podem reproduir els discos. De fet, molta gent que me n'ha comprat diuen que no tenen on escoltar-lo, però que el compren per tenir-lo. Potser ho faig una mica per romanticisme o per tenir un suport físic. Encara no em faig a la idea que el treball es quedi només en digital. Aquest l'hem tret amb una discogràfica catalana que té molta projecció internacional. Ells van decidir de treure'l en aquest format perquè encara es porta bastant a Àsia (sobretot a la Xina) i també als Estats Units: allà encara funciona bastant.

• **Pot viure de la música o sobreviu?**

Sempre he viscut de la música, però no només d'actuacions. Faig classes, gravacions, música per a pel·lícules, una mica de tot.

• **La seva filla toca la guitarra. Li recomanaria que s'hi dediqués?**

Li diria que faci el que vulgui però que ho faci molt ben fet.

• **Encara que sigui un món poc agraït de vegades, entenc que no es penedeix del camí que ha triat.**

No em pensava que seria tan dur, això també és veritat, però no me'n penedeixo ni molt menys i espero poder-ho fer durant molt temps.

Vols rebre EL RIPOLLÈS cada dijous a casa teva?

MITJÀ DE PAGAMENT

65,02 € anuals:

☐ Domiciliació bancària

DADES BANCÀRIES

Titular del compte.....

C.C. Núm.....

Banc..... Agència núm.....

Adreça.....

Població.....

..... de..... de 20.....

Signatura

DADES PERSONALS

Cognoms i nom

Adreça.....

Població..... CP.....

DNI..... Telèfon.....

MITJÀ D'ENVIAMENT

A domicili.....

Al quiosc / llibreria.....

Per correu.....

Si desitges ser subscriptor d'EL RIPOLLÈS, omple i envia per correu aquest cupó, també ho pots fer mitjançant el formulari que trobaràs al web www.ripollesdigital.cat /subscripcio o bé trucant al telèfon 972 70 21 12.

CORISA MEDIA GRUP
Colònia Santa Maria
Ctra. C-17 km 91,5
Ripoll
T. 972 70 21 12
F. 972 71 41 60

