

EL RIPOLLÈS

NÚM. 785 ANY XIV

Dijous, 6 de juny de 2019

PREU EL RIPOLLÈS 1'25€

ARREUP10 Tres detencions arran de diversos robatoris a la Vall de Camprodon

JULIO DIAZ (FACTORY 129)



ENTREVISTA P14

Puigdemont: «La tàctica de la repressió de l'estat espanyol no convenç ara mateix a Europa»



EL MERCAT P20 Es commemoren els 360 anys del Tractat dels Pirineus a Molló

ARREUP13 La segona comarca de tot Catalunya que més creix en competitivitat

Una aplicació per visibilitzar els micropobles

■ Es donen a conèixer serveis d'aquests municipis i informació numèrica en un mapa



El segon Inspira serà a l'octubre

EL MERCAT P19

El Campdevàrol està a 90 minuts de fer història. Si guanya o empata a gols en el partit de tornada de la promoció d'ascens al camp del Malgrat (0 a 0 a l'anada), serà equip de Segona Catalana per a la temporada 2019/20. El club organitza un autocar per seguir el partit.

ARREUP40



GUILLEM SÁNCHEZ

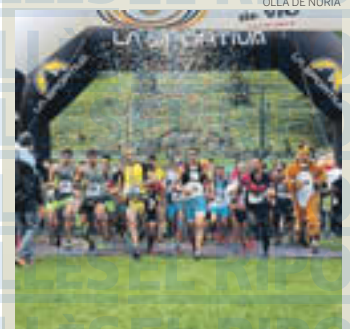
ARREUP3



O.B.

ENTREVISTA P24

Carles Bros, pintor i escultor, exposa la mostra 'Fes punta al llapis' a Ripoll



OLLA DE NÚRIA

ARREUP36 L'Olla de Núria arriba a la 13a edició amb ple al recorregut clàssic pels cims de la Vall

PROPERA INAUGURACIÓ

Restaurant de tapes

Us hi esperem
el proper dimarts 11
a partir de les 18:30h.

C/ Sant Pere, 15. Ripoll



GALL



L'encant

Aquesta setmana s'ha donat a conèixer la plataforma informàtica, de lliure accés, amb la qual es vol promoure la repoblació dels micropobles de Catalunya. Una realitat, la d'aquests petits municipis amb pocs habitants, que és de sobres coneguda a la comarca, ja que 12 de les poblacions del Ripollès tenen menys de 500 habitants.

El de Sistema d'Informació Geogràfica per a uns Micropobles Actius i Sostenibles recull informació sobre les característiques i la gamma de serveis disponibles. Qüestions més que importants a l'hora de decidir establir-se en un punt o un altre del país. És cert que conèixer si hi ha una escola o un casal d'avis o hi ha bona connexió a Internet poden ser factors que determinin cap a on cau la balança. Ara bé, hi ha coses que la tecnologia no pot palpar perquè no són mesurables. Quin és l'exemple més fefaent? La qualitat de vida. La tranquil·litat, l'aire net, la proximitat de la gent... són qüestions indestrutables en qualsevol d'aquests dotze municipis i també de la resta del Ripollès. Allò d'anar a la botiga i dir bon dia i que et contestin a les grans ciutats s'estila poc. És cert que potser al Ripollès no podem anar cada dia al cinema o no podem triar la pel·lícula que volem veure a la pantalla gran, és cert que potser algunes feines és impossible que algun dia es puguin fer des de la comarca... però com tot a la vida, la qüestió és escollir què ens agrada més i com preferim viure. La informació ara és a la pantalla del mòbil i esperem, que com molts de nosaltres, més persones s'animin a triar el Ripollès com a projecte de vida.

Una cadena humana coronarà el Gra de Fajol petit per la llibertat dels presos



El Gra de Fajol Petit, cim situat a 2.567 metres d'alçada

SETCASES Judith Expert

L'Associació Catalana pels Drets Civils, la FEEC, els Bombers per la República i l'ADIC organitzen una activitat en favor dels presos i exiliats polítics pel pròxim 16 de juny. Serà una cadena humana fins al cim del Gra de Fajol Petit, emmarcada en la campanya 'Faran el cim!'. L'acció s'estructurarà en trams fins a configurar una cadena de persones que coronarà el cim ripollès, al llarg de la qual es pujaran fotografies dels presos i exiliats fins al cim, a 2.567 metres. Un cop situats en

aquests punts, les imatges sortiran de la zona del refugi d'Ulldeter i aniran de mà en mà fins a arribar a dalt.

El global del recorregut és d'uns mil cinc-cents metres amb un desnivell positiu de 300. Des de l'organització avisen que no es tracta d'una marxa, sinó que cada participant s'haurà de desplaçar fins al seu tram i restar al lloc indicat fins al final de l'activitat. S'han previst sis trams, en funció de la dificultat d'accés i per inscriure's cal entrar al portal de la FEEC. Des de l'organització es recorda que per fer-la encara

més visible la cadena humana, els participants hauran de portar una samarreta groga. A més, recomanen portar calçat adequat, adaptat per un recorregut de muntanya i casc per al tram 4, on són possibles algunes caigudes de pedres així com menjar i beure. Els participants podran aparcar els seus vehicles als pàrquings de l'estació d'esquí i desplaçar-se fins al tram zero des de l'accés que va de la carretera cap al refugi d'Ulldeter. La cadena començarà a les 11 h, moment en el qual tothom haurà d'estar situat al seu tram.



Salvats per la campana

La UE Ripoll ens té acostumat a finals de lliga d'infart i a salvar-se en la darrera oportunitat. Esperem que a la pròxima temporada sigui més plàcida i no faci falta la promoció.



De l'efervescència...

a la tranquil·litat! Sembla que l'activitat política ha entrat en la lletania habitual després de les eleccions i la calma torna a ser la tònica. Com serà el nou curs polític?



Calor extrema

Ens expliquen que un dels motius pels quals canvien els horaris a la Lambert Mata a l'estiu és per l'extrema calor que s'hi pateix. Potser seria el moment de posar-hi aire condicionat, no?



Despertant somriures

Una trentena de persones ens van visitar durant la Jornada Sènior. Les preguntes que ens van fer ens van fer somriure. Gràcies per haver vingut i ser tan curiosos!

Aquesta setmana no us oblideu de felicitar a:

SANTS DEL 6 AL 12 DE JUNY

- dijous 6: **Norbert, Artemi, Càndida, Paulina**
- divendres 7: **Robert, Pere, Licarió**
- dissabte 8: **Guillem, Maximí, Cal·líope**
- diumenge 9: **Efrem, Primus, Felicià, Pelàgia**
- dilluns 10: **Maurici, Críspul, Restitut, Asteri**
- dimarts 11: **Bernabé, Parisi, Lleó, Alícia (Adelaida)**
- dimecres 12: **Joan de Sahagún, Onofre, Nabor**

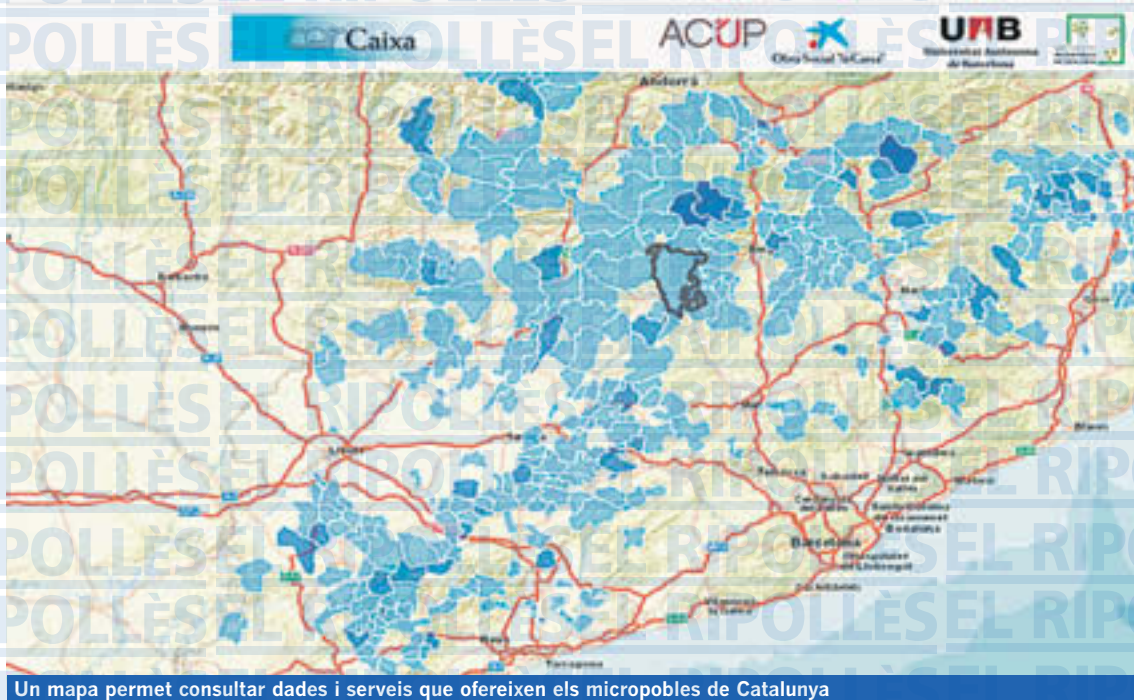
Neix una aplicació per smartphones que pretén ajudar a repoblar els micropobles

És una iniciativa del projecte HAMLETS per a la immigració i el desenvolupament sostenible i les universitats públiques de Catalunya

L'Associació de Micropobles de Catalunya hi ha participat i espera poder-se'n beneficiar en un futur molt proper per revertir la situació

RIPOLLÈS Xevi Sunyol

L'Associació d'Universitats Públiques de Catalunya i l'Associació de Micropobles de Catalunya han unit esforços per intentar reduir el despoblament rural que afecta a gairebé la totalitat dels més de 300 municipis de menys de 500 habitants que hi ha al principat. De la seva col·laboració n'ha sortit una aplicació per a web i telèfons que permet conèixer la realitat d'aquests pobles en termes numèrics i de serveis, una informació que té la finalitat de facilitar-ne la visibilitat i fer que persones que puguin estar interessades en deixar els nuclis urbans per anar a viure en entorns més tranquils tinguin la informació que necessiten per poder fer una elecció fonamentada. Les dades que s'han utilitzat provenen de l'IDESCAT i també de l'Institut Nacional de Estadística, remarcant-ne la població d'infants i de persones majors de 65 anys, els serveis que ofereix el poble, el percentatge



d'homes i dones, entre moltes altres dades. Al Ripollès hi ha dotze municipis inclosos dins la llista de micropobles, per ordre de població: són Vilallonga de Ter,

Molló, Planoles, Ogassa, Les Llosses, Gombrèn, Vallfogona de Ripollès, Queralbs, Setcases, Toses, Pardines i Campelles. Carme Freixa, alcaldessa en funcions de Vallfogona i presidenta

de l'Associació de Micropobles de Catalunya, explicava que «els micropobles som un terç del territori i molta gent hi té algun tipus de vincle. Excepte a la costa, n'hi ha per tot el ter-

ritori i en ubicacions geogràfiques molt diferents. Moltes vegades, tot i això, ens sentim com si no fóssim ciutadans de primera».

Segons Freixa, la idea és donar a conèixer la realitat dels micropobles a nivell global, explicant les mancances però també les possibilitats que ofereixen. «No sempre els joves troben els estímuls per tornar a viure al seu poble després de fer els estudis fora, i molts de nosaltres per anar a treballar ens hem de moure, però amb bones infraestructures això se soluciona», recalca.

Freixa argumentava que, a més, els micropobles estan molt estigmatitzats en l'àmbit del sector primari de l'economia, i els productes artesans, però argumentava que amb els mitjans que hi ha en aquesta època es pot treballar de forma telemàtica i deslocalitzada, sempre que hi hagi bona connectivitat i predisposició per part de les empreses.

El sector hotelier preveu bona ocupació a l'estiu

RIPOLLÈS X. Sunyol

Amb l'arribada del bon temps, els turistes comencen a planificar les seves vacances al Ripollès. Alguns establiments de les nostres valls ja acumulen un bon nombre de reserves de cara als propers mesos. Aquest proper cap de setmana, festiu a Barcelona per la segona Pasqua, serà el primer on el sector podrà definir de manera més fidel què li espera durant la resta de temporada. Un altre factor que beneficia a hotelers i restauradors del Ripollès és que el dia de Sant Joan serà dilluns, un festiu que permetrà allargar una jornada cap de setmana. Maria Navarro, de l'allotjament rural El Janpere, explicava a aquest mitjà que «aquest cap de setmana el tenim com-

plet, i de cara al juliol i l'agost sembla que tindrem estades més llargues; la primavera ha estat més fluixa que altres anys però l'estiu es preveu bo». El gran gruix dels turistes que arriben al Ripollès són catalans, majoritàriament de l'àrea metropolitana de Barcelona i que venen a fer estades de poques pernoctacions. Dels estrangers, destaquen els visitants holandesos, un públic que és fidel a la comarca i que torna un estiu rere un altre, sobretot en càmpings i allotjaments rurals. Són visitants que solen fer rutes per la zona i que fan estades més llargues als establiments de la comarca. Els responsables dels diferents allotjaments fan una crida als visitants a reservar la seva plaça amb el màxim d'antelació.



S'estrena una versió local del joc de l'oca sobre la participació a Ripoll



Els membres del consistori infantil han estat els primers que han comprovat com funciona el joc

RIPOLL Xevi Pujol

Ripoll ha estrenat la seva particular versió del tradicional joc de l'oca. Es tracta d'una iniciativa de la regidoria de participació ciutadana, amb l'objectiu que la ciutadania conegui tots els detalls de com funciona l'ajuntament. L'objectiu dels que hi juguen és senzill: s'ha d'anar avançant per les caselles i un dels participants ha

de ser el primer a arribar a la plaça de l'Ajuntament. L'alcalde en funcions, Jordi Munell, explica que «s'han de salvar diferents obstacles com per exemple actes incívics que es poden trobar a les caselles i també s'han de respondre diferents preguntes sobre com funciona un ajuntament». Una iniciativa simpàtica i divertida que està pensada per a tot tipus de públics com escoles,

entitats o associacions. Es pot jugar de manera individual, per parelles o per grups. Els membres del consistori infantil van ser els primers de provar el nou joc. Oriol Amaro, un d'ells, opinava que «és un joc entretingut i on aprens diferents coses, amb preguntes no massa difícils». L'ajuntament ja pensa en fer una segona edició on es contempla augmentar la dificultat.

Ripoll se suma a la Setmana de l'Acolliment Familiar a Catalunya



Xerrada informativa celebrada dilluns passat

RIPOLL X. Pujol

Ripoll s'ha sumat a la Setmana de l'Acolliment Familiar a Catalunya, que proposa actes des del 31 de maig al 8 de juny. Primerament, ho va fer amb la celebració d'una xerrada informativa sobre aquesta qüestió a la Biblioteca Lambert Mata, el passat dilluns. Allà, també es va presentar el llibre *Cent per cent acolliment*. A la xerrada, hi va prendre part la psicòloga de l'Institut Català de l'Acolliment i l'Adopció, Pilar de Sena, que explicava que «l'acolliment familiar és una mesura de protecció en l'infància i l'adolescència, i a la vegada, un gest compromès de famílies que proporcionen un entorn d'acolliment i estima a un infant que ho necessita

durant un temps determinat». A Catalunya, hi ha actualment 727 famílies acollidores de més de 830 infants; a més de 137 famílies col·laboradores, «però encara en necessitem moltes més», apunta la psicòloga. A Girona hi ha 81 famílies que acullen a una norantena d'infants. També hi va ser Elisabeth Frigola, mare acollidora des de l'any 2014 i que ja ha fet dos acolliments. Explicava que «això ens ha aportat créixer com a persones i com a família; a casa ho vivim amb molta naturalitat, són germans amb els meus fills biològics i també els meus fills durant un temps». Dissabte es completaran els actes de la setmana amb una parada informativa que s'ubicarà des de les 11 del matí a la plaça de la Lira de Ripoll.



Oportunitat: nau de lloguer al polígon de Niubó

- 500 m² de superfície
- Diàfana, sense pilars ni parets divisòries
- Es prioritzaran empreses que creïn llocs de feina

Més informació: 972 70 32 11

(presentació d'ofertes fins al 13 de juny)

al servei de les persones i els municipis



Consell Comarcal del Ripollès

C. Progrés 22, Ripoll - 972 70 32 11 - consell@ripolles.cat - www.ripolles.cat

El Ripollès proposa diverses activitats amb motiu del Dia Mundial del Medi Ambient

■ Homenatge a Pere Ignasi Isern amb motiu de la Setmana de la Natura

RIPOLLÈS Judith Expert

Naturalista, professor i exjutge de Pau de Camprodon, Pere Ignasi Isern era un enamorat de la fotografia, sobretot la de natura. Les seves instantànies eren fruit de l'observació, de la mirada de fotògraf i del coneixement i, per això, van publicar-se a la revista National Geographic. Ara, el treball d'aquest camprodoní serà l'eix central d'una exposició que es podrà veure a l'espai de Cal Marqués, a la seva vila natal. 'Pere Ignasi Isern: l'home i la natura' romandrà oberta fins al 30 de juny i s'emmarca en les activitats de la Setmana de la Natura. Isern va posar en valor, especialment, l'alta muntanya pirinenca. Gran coneixedor de la vall de Camprodon, va participar en nombrosos programes de seguiment de fauna, tan impulsats per l'administració catalana com

per l'administració francesa. Entre les seves aportacions, destaca el coneixement, seguiment i recull fotogràfic d'espècies com la perdiu blanca o el gall fer, entre moltes. L'exposició en memòria a en Pere Ignasi Isern és un homenatge a la seva figura. Un recorregut per la seva tasca com a fotògraf, a través d'algunes de les seves fotografies de natura; per la seva tasca docent i pedagògica, a través de quaderns d'exalumnes; i per la seva tasca de difusió del patrimoni natural, a través del recull d'algunes de les seves col·laboracions i publicacions.

LA NATURA, PROTAGONISTA

Aquesta és una de les propostes que s'emmarquen en aquesta setmana per prendre consciència de la necessitat de conservar el medi ambient i el nostre patrimoni. I és que el Ripollès s'implica de ple en aquests dies d'activitats arreu



Les fotografies de Pere Ignasi Isern, protagonistes de la Setmana de la Natura

del país per la conservació de la natura i el medi ambient. Per exemple, dissabte a partir de les deu del matí es farà un recorregut per descobrir el patrimoni

geològic de la comarca. Des del Collet de la Gralla, a Vilallonga de Ter, es podrà resseguir les empremtes que les darreres glaciacions van deixar al paisatge i que

encara es conserven. Experts geòlegs s'encarregaran del guiatge en una proposta que passarà pel Castell dels Moros, Fontlletera i el Coll de Trespics.

Aquest cap de setmana, com a preludi de la celebració, la vall de Ribes també s'ha immersit en diverses iniciatives de conscienciació, descoberta i per fer aflorar l'amor i l'estima de la natura. En aquest sentit, la Vall de Núria és molt rica en fauna. Un punt per descobrir els isards, les marmottes o els muflons, entre altres. Tal com es va poder comprovar aquest diumenge.

EL DIA MUNDIAL

Des d'aquest dissabte i fins diumenge vinent, arreu de Catalunya se celebren diverses activitats per conscienciar a la societat, pensades per a tots els públics, des dels més petits fins als més grans.

Marta Hernández Beltrán
TÈCNICA DEL DEPARTAMENT DE MEDI
AMBIENT D'ENDESA

Plàstics o peixos, ha arribat l'hora de decidir

Es calcula que en trenta anys hi haurà més plàstics que peixos als nostres mars i, segons l'ONU, en quatre dècades no hi podran nedar amb normalitat. Cada dia són més les imatges que ens arriben d'illes de plàstic que suren als oceans generant riscos tant per a la salut de les espècies que hi habiten com per a les persones. Segons les Nacions Unides, el 80% de les escombraries marines són plàstic. En aquests moments els oceans contenen més de 165 milions de tones de plàstic de les quals, al voltant d'un 50%, són articles d'un sol ús com ampolles, gots, o bosses. És doncs necessari prendre mesures preventives orientades a reduir-ne la seva fabricació i per això calen compromisos reals. Conscients de la importància de posar fre a l'ús de plàstics d'un sol ús va néixer la iniciativa Plàstics Zero per part dels empleats d'Endesa. Es tracta d'un projecte ambicions que té com a objectiu reduir en un 60% els plàstics d'un únic ús a les oficines de tota Espanya per a l'any 2021. El 2018, el sistema de gestió ambiental de les oficines va



comptabilitzar 24.000 kg de residus de plàstic d'un sol ús, entre ells, més de 1.000.000 de gots i 400.000 ampolles. El 58% d'aquests residus té el seu origen en les màquines de vending i restauració. Les primeres accions ja s'estan implementant i entre elles des-

taquen l'eliminació de tots els gots de plàstic de les màquines de cafè i la seva substitució, en part, per altres de compostables; l'eliminació de totes les ampolles de plàstic i l'ampliació del nombre de fonts d'aigua potable en els edificis. Així mateix, s'ha regalat a tots els treballadors una ampo-

lla de vidre amb l'objectiu de què la reomplin diàriament. Des d'Endesa volem que les mesures vinculades al projecte Plàstics Zero promoguin també un canvi cultural entre els empleats en relació a l'ús dels plàstics, per

tal que segueixin reduint-ne el seu consum també fora del seu àmbit de treball i, en conseqüència, contribueixin a reduir el seu impacte en el medi ambient. Volem que els empleats d'Endesa siguin motor d'aquest canvi!





Anna-Belén Avilés
REGIDORA SOCIALISTA
A RIPOLL

Qui guanya unes eleccions? Qui rep més vots? Qui més avança? Qui és capaç de bastir majories? El magnífic segon capítol de la sèrie Borgen, “Contar hasta 90”, ho resumeix a la perfecció. En ell, Brigitte Nyborg, líder del Partit Moderat, arriba a la presidència de Dinamarca encapçalant una coalició tripartida, amb el suport extern de dos partits més, tot i haver estat “només” la tercera força en representació a les eleccions.

El nostre ordenament jurídic i electoral, a diferència del que passa a altres països, no premia amb una representativitat extra la llista més votada, més enllà dels beneficis que els pugui donar la llei d'Hondt en el cas de les circumscripcions petites, ja siguin províncies o municipis, en les que es trien pocs representants i en les quals els partits no majoritaris solen estar infrarepresentats.

Què vol dir això a la pràctica? Doncs tan

Vencedors i vençuts

simple com que pots ser la llista més votada i fins i tot la llista amb un nombre més alt de representants a les institucions i haver-les de veure venir des de la barrera. Ho hem vist recentment amb les eleccions Andalus. De res li va servir a Susana Díaz els 47 parlamentaris a la Junta, 14 més que la segona opció, representada pel Partit Popular. Juanma Moreno va ser proclamat president amb l'ajuda de Ciutadans i VOX. En tenim un bon munt d'exemples en la nostra democràcia recent. Sense sortir d'Andalusia, Griñán li va fer el mateix però a la inversa a Javier Arenas l'any 2012. El Partit Popular es va quedar a només 5 escons de la majoria absoluta, però la suma d'escons de PSOE i IU van enviar l'exministre Arenas directe a l'oposició.

I això està molt bé, perquè el partit que aconsegueix bastir una majoria, ja sigui al poble o ciutat, al Consell Comarcal, a la Diputació o a la Comunitat Autònoma, ho fa amb la legitimitat que li aporta el fet d'haver sumat al seu

projecte el màxim nombre de representants i, per tant, el major percentatge possible d'electors. Per a mi té molt més valor aquest fet que no pas les previsions electorals que atorguen representativitat extra al partit guanyador en forma d'escons d'elecció indirecta a fi que es conformin majories que garanteixin l'estabilitat governamental a costa d'eliminar la necessitat de pactes entre partits i, per tant, deixant fora del joc polític als electors que aquests partits no majoritaris representen.

En aquestes estem a molts municipis petits, mitjans i grans i en més d'una comunitat autònoma. Especialment emocionants per aquells a qui ens interessa això de la política, es prometen les negociacions a les ciutats de Barcelona i Madrid i a la Comunitat de Madrid. Abans de posar-se a fer trucades a tort i a dret, tant uns com altres haurien d'aprendre de Brigitte Nyborg i veure un parell de vegades “Contar hasta 90”. Si alguns ho saben gestionar bé, encara ens podem endur alguna sorpresa.

EDITORIAL

Visualitzar els valors dels pobles petits

Com són i que s'hi pot trobar en els pobles petits és el que pretén la iniciativa que han impulsat l'Associació d'Universitats Públiques i l'Associació de Micropobles de Catalunya. Aquesta definició afecta a més de 300 municipis catalans que tenen una població inferior als 500 habitants. Doncs, bé a través d'una aplicació per telèfon mòbil, APP, tothom podrà saber quins serveis hi ha en cada un d'aquests municipis, quin perfil de població hi ha i a on es troba ubicat. Amb aquesta informació, els impulsors de la iniciativa pretenen que hi hagi gent que s'engresqui a viure als pobles petits i d'aquesta manera es redueixi el despoblament que s'està detectant. Al Ripollès dels 19 municipis que conformen la comarca, 12, tenen aquestes característiques i molts d'ells compten amb serveis, que molta gent, per desconeixement, creuen que són nuclis aïllats, a llarga distància i sense serveis. Amb això s'equivoquen perquè és evident que la qualitat de vida en qualsevol dels petits pobles del Ripollès és molt més elevada que en moltes poblacions de l'àrea de Barcelona o d'altres nuclis urbans.

Quant valor té poder viure en un entorn com en un dels municipis del Ripollès envoltats de natura?: Incalculable. La convivència en aquests petits llocs és fàcil i engrescadora perquè en poc temps et fan partícip de les activitats que hi ha. Això fa que el sentiment d'implicació és propi de viure en un d'aquests pobles amb encant.

Les distàncies són relatives a menys d'una hora de Barcelona, també de la Costa Brava, Tenim la neu a tocar, un parc natural espectacular...

les comunicacions, són ràpides, fins i tot hi ha comunicació amb tren que amb alguna de les millores previstes, pot facilitar molt més l'accessibilitat a la comarca.

Tots aquests valors amb la presència de les noves tecnologies guanyen molt més perquè, molts professionals autònoms de diferents sectors, poden instal·lar-se a viure i treballar en aquests petits pobles, lluny de la pressió i l'estrès que comporta viure a les grans ciutats.

Visualitzar la situació dels serveis dels nostres micropobles a través d'aquesta APP, pot ser una solució efectiva perquè es coneguin més a fons els nostres petits pobles i que vingui més gent a viure a casa nostra, com en altres micropobles de Catalunya. El més positiu és que es facin coses i es promoguin iniciatives per acabar de dinamitzar El Ripollès, una comarca que segons s'ha fet públic recentment és la segona de Catalunya que més ha crescut en competitivitat. Ara no cal parar, Endavant!!

CARTES AL DIRECTOR

Ramon Coma

Proposta post-eleccions municipals 2019

He seguit amb atenció la campanya electoral que han fet els partits polítics a tots els pobles de la nostra comarca i ha quedat palès que tots coincideixen en els mateixos cinc temes: reactivació del petit comerç, habitatges socials, atenció als joves i a la gent gran i el turisme.

És evident que, fins ara, tot el que cada poble hagi pogut fer no ha solucionat de manera definitiva cap dels temes esmentats, ja que tots els consideren un problema.

Segons han exposat en els debats i en els seus programes electorals, totes les formacions polítiques intenten aportar solucions referides al seu poble, està bé, però crec que no n'hi ha prou. Aquests problemes són comuns a tota la comarca, per tant seria bo considerar si les solucions han de ser a nivell local o comarcal. Totes les formacions polítiques han treballat, i tots els vilatans ho hem d'agrair, en detectar i cercar línies d'actuació, per portar-les a terme en el cas de guanyar les eleccions.

Ha guanyat una formació política a cada poble i pot ser que en alguns temes no aporti les millors solucions.

Crec doncs, que els treballs i arguments que han presentat els partits que queden a l'oposició no s'haurien de perdre i seria molt positiu convocar-los a tots a unes jornades de treball on tothom aportés les seves estudiades propostes i poder determinar quines són les més efectives i a quin nivell s'han de desenvolupar. Al Ripollès tenim institucions com Ripollès Desenvolupament, Unió Intersectorial del Ripollès o el mateix Consell Comarcal, que podrien fer seva aquesta convocatòria, ja que es van crear per assumir responsabilitats i cercar solucions als problemes que es detecten a

la comarca. I què millor que aprofitar tota la feina feta per equips de persones amb visions diferents i que totes van encaminades a millorar, el que tots també diuen, la vida de les persones.

Francisco Gil Picart

Al ayuntamiento de Ripoll

Soy hijo de Ripoll y llevo este pueblo muy dentro de mi corazón. Desgraciadamente he pasado muchos años fuera de mi tierra y quizá, por ello, la añoranza que he sentido en la lejanía me hace ser más sensible y crítico con ciertos avatares que se producen dentro de sus viejas piedras.

Desde hace casi dos años tengo la suerte de volver a vivir aquí y mi hijo, nacido en mayo del año pasado, lo ha hecho donde yo quería... en mi pueblo. Por esto y otras razones que detallaré a continuación, no me satisface ver cómo esta vila se convierte en un escaparate de determinadas reivindicaciones políticas; y no es una cuestión de que esté a favor o en contra de las mismas (asunto que no viene al caso), sino de respetar esos espacios que son de todos los ripolleses sin que sean devorados por los símbolos que representan las exigencias de unos y que, a su vez, chocan frontalmente con las ideas de otros.

Ambas posturas pueden ser legítimas, desde luego. Pero lo que ya no es tan legítimo es que lo público se convierta en un coto privado donde todo vale en aras de conseguir un objetivo. Un objetivo, dicho sea de paso, no compartido por la totalidad de ciudadanos de este municipio, mi municipio, donde TODOS pagamos nuestros impuestos puntualmente.

Los balcones y las ventanas de un particular, o las puertas y los escaparates de los negocios pueden exhibir la simbología que su propietario estime oportuna (siempre y cuando no

atente contra la dignidad de otros y que esté contemplada en la Constitución)... yo ahí jamás interpondré queja alguna. Aunque no será así, como el acaso que nos ocupa, cuando se produzca en otros rincones de mi Ripoll. Me entristece profundamente ver árboles, rejas, barandas, paredes..., todos ellos espacios comunes de mi pueblo, “adornados” con colores y banderas que nada tiene que ver con la milenaria historia de mi tierra, y cuando digo mi tierra me refiero única y exclusivamente a Ripoll. Pero si lo anterior me entristece, puedo asegurar que aún me produce un mayor desasosiego cuando observo toda esta simbología en un colegio (Los Salesianos), en una estatua que homenajea a nuestros antepasados caídos en combate o en la fachada de la iglesia de Sant Pere. Monumentos y edificios históricos que deberían estar al margen de cualquier tipo de exigencia o reivindicación. Son estos unos espacios SAGRADOS para los que somos ripolleses de corazón y pensamiento, y que jamás, jamás, deberían ser profanados por ninguna causa. Y no me vale la excusa tan manida de la “libertad de expresión”, porque seamos serios, esa libertad de expresión que yo soy el primero en defender, ha de respetar los valores, los principios y los sentimientos de todos los ripolleses... y en este caso dista mucho de ser así.

Mi intención no es la de crear polémica u originar un conflicto, pero sí la de propiciar un respeto por las piedras que simbolizan nuestro pasado y nuestra esencia. Hay muchos lugares donde mostrar las ideas a las que somos fieles, pero los rincones que acabo de mencionar NO son los apropiados para convertirse en su expositor.

Por todo lo mencionado anteriormente y en honor a la concordia y al sentido común, DEMANDO a los responsables políticos actuales del ayuntamiento de mi pueblo, como arrendador del inmueble, y al obispado de Vic, como propietario del mismo, que RETIREN la pancarta y la bandera que oscurecen la fachada de la iglesia de Sant Pere.

Atentamente,

EL RIPOLLÈS

DIRECTOR: Francesc Rubió
DIRECTORA DE CONTINGUTS I CAP DE REDACCIÓ:
Judith Espert
REDACCIÓ: Judith Espert, Guillem Sánchez,
Laura Segur, Xevi Pujol, Xevi Sunyol
FOTOGRAFIA: Eudald Teixidor, Boi,
Smrutishree Saló i Jordi Amàrita
MAQUETACIÓ: Eudald Tutllo
PUBLICITAT: Manoli Santoro, Nani Begara i
Mireia Arribas
COORDINACIÓ PUBLICITAT: Montse Solà
ADMINISTRACIÓ: Zaida Picas, Eva Carrasco,
Montse Solà i Sohaila El Ouazgari
DISTRIBUCIÓ: Roger Espert
IMPRESSIÓ: Impressions Intercomarcals
DIPÒSIT LEGAL: GI.1611-2013

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

REDACCIÓ, ADMINISTRACIÓ I PUBLICITAT:
Corisa Media Grup
Colònia Santa Maria
Ctra. C-17 km 91,5 · 17500 Ripoll
T 972 70 21 12 · F 972 71 41 60
informatius@corisa.cat
publicitat@corisa.cat



corisa
media group

Amb la col·laboració de:

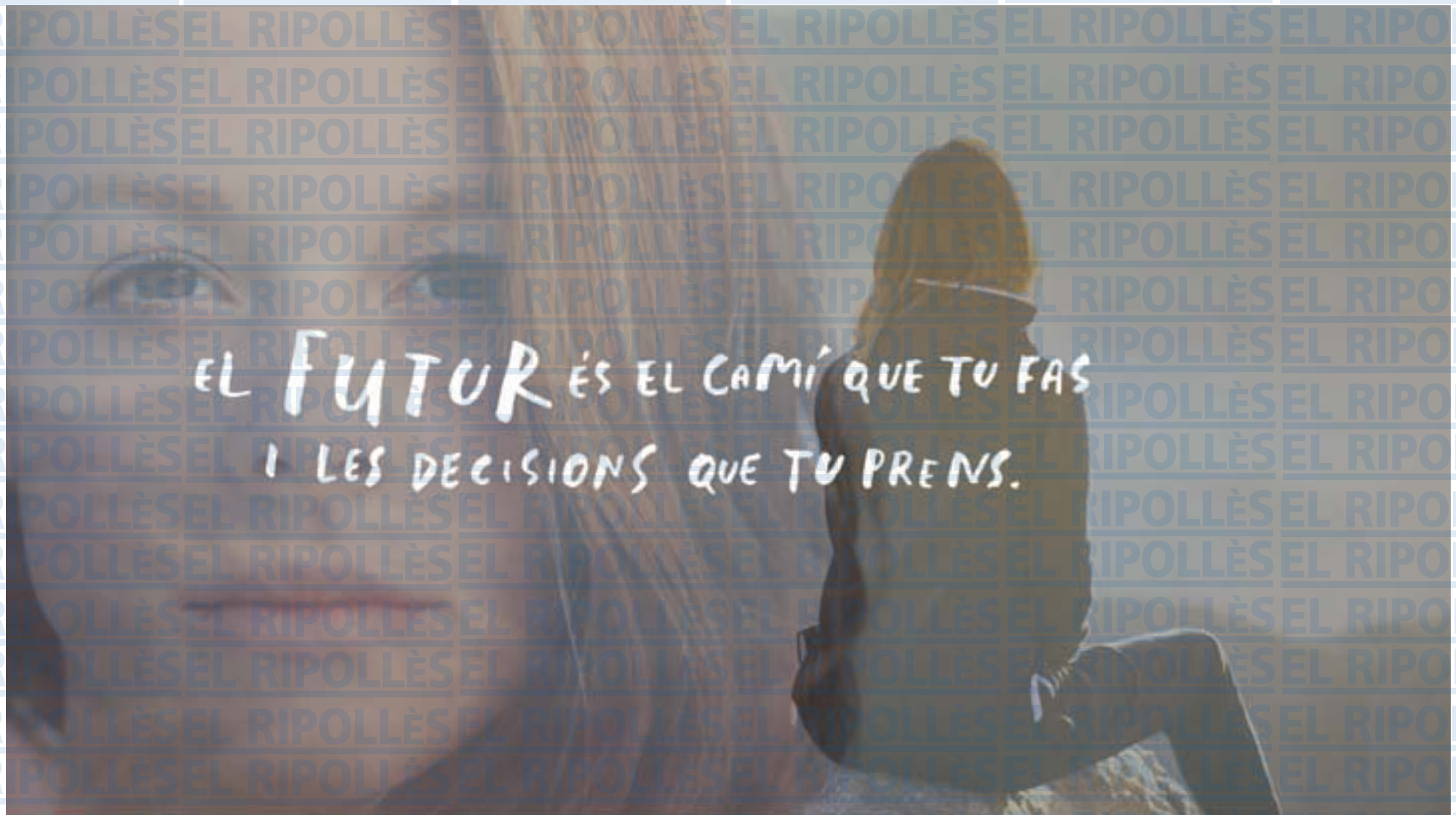


Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència



COMIPROMES AMB L'ÈTICA PERIODÍSTICA
El 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. 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, del fax: 972 71 41 60 o de l'apartat de correus 25 • 17500 Ripoll



GRAUS i CFGS UVIC

EDUCACIÓ

- Educació Social
- Mestre d'Educació Infantil
- Mestre d'Educació Infantil | Mestre d'Educació Primària (menció en Llengua Anglesa)
- Mestre d'Educació Primària

EMPRESA

- Administració i Direcció d'Empreses
- Màrqueting i Comunicació Empresarial

ESPORT

- Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport

SALUT

- Fisioteràpia
- Infermeria
- Medicina
- Nutrició Humana i Dietètica*
- Psicologia
- Teràpia Ocupacional*

COMUNICACIÓ

- Comunicació Audiovisual
- Periodisme
- Publicitat i Relacions Públiques

BIOCIÈNCIES

- Biologia
- Biotecnologia

ENGINYERIES

- Enginyeria de l'Automoció (Granollers)
- Enginyeria Mecatrònica
- Multimèdia, Aplicacions i Videojocs

TRADUCCIÓ

- Traducció, Interpretació i Llengües Aplicades (online)

CFGS

- Animacions 3D, Jocs i Entorns Interactius
- Desenvolupament d'Aplicacions Multiplataforma
- Màrqueting i Publicitat (Granollers)
- Processos i Qualitat en la Indústria Alimentària (Olot)

*Format presencial i semipresencial



Jordi Caballeria
EDITOR

Al bar La Taverneta, a Ripoll hi passa una mica com als bars de Pamplona, bars clàssics de dia que de nit es transformen en bars completament diferents amb copes, llums psicodèlics i música estranya. Així, a la Taver, en caure la nit hi desapareixen els mini entrepans de calamars, les broquetes, els minixixkebabs, les saboroses barquetes de tota mena i el seu lloc l'ocupen els gots llargs i les ginebres de colors inspiradors mentre que a la llarguíssima barra, restes de la fusta sòlida de les encavallades de l'antic teulat de l'Hospital de Campdevàrol, s'hi repengen tota aquella gent que surt de nit, com la lluna i els astres.

El dissabte previ als comicis municipals i europeus del 2019 m'hi prenía una tònica per diluir l'etanol en sang després de sopar al Canaules on la Joselina regna amb mà de ferro i de morter. Com que la nit no em motiva en excés, solc

observar els moviments nocturns de la fauna sorollosa perquè com deia el meu professor de lingüística Demetriu Copceag, la potència precedeix l'acte, és a dir l'observació precedeix la comprensió. En aquella hora propera al nirvana pirinenc, em van cridar l'atenció uns personatges altíssims recolzats a la paret de les fotos antigues. Els dos més joves escanejaven les ties de la barra davant seu de tres en tres i en temps real. A les seves mirades nebuloses s'hi podia veure com processaven la informació a tota velocitat mentre aguantaven a les mans, en precari equilibri, l'enèsim cubata de recepta clàssica, rom amb Coca-Cola i un tall de llimona a l'aresta del vas. El terra de mosaics hidràulics testimoniava la massacre neuronal amb talls de llimona sobre un mar de rom amb Coca-Cola. No és rar trobar noruecs llenguts o escocesos implacables en aquestes nits i em preguntava si aquells individus que només parlaven entre ells i reien escandalosament, serien compatriotes

Pokémon

L'observació precedeix la comprensió

europèus perduts, com els motards francesos que beuen copes de vi negre en silenci als racons dels dissabtes.

Els intents d'aproximació a les dones acabaven amb rialles i desequilibris ostensibles. Fins i tot l'expeditiu Fran que els servia els cubates de tres en tres tenia dificultats per saber què volien. Val a dir que s'hi feien de valent per fer-se entendre amb els autòctons malgrat el seu elevat grau d'intoxicació etílica.

Sóc propens al diàleg en aquestes circumstàncies i, al cap de poc, quan havien sortit a la calor de la seva nit boreal m'hi vaig acostar per interactuar-hi i practicar la parla estranya de la gent estranya. Em vaig assabentar que eren una bar-

reja de suïssos i alemanys que gràcies al do de llengües que atorguen els vapors etílics (i l'educació) passaven amb facilitat del francès a l'anglès per acabar cantant decidits amb la llengua del tercer Reich (moments en els quals m'envaïa una profunda intranquil·litat).

Malgrat tot, la seva amabilitat era tan extrema com la seva loquacitat i així em varen explicar amb tota mena de detalls tècnics que muntaven les instal·lacions d'aire condicionat dels vagons del cremallera de Núria que generosament pagava la Generalitat de Catalunya.

Després de mil anècdotes de les seves estades al Brasil, Japó i gairebé qualsevol altre país del món, educats i inquiets (culturalment), em varen demanar per la realitat del nostre país, ja se sap, la llengua, l'educació, el clima polític i un llarg etcètera de tòpics que anaven des de les paelles fins a la Moreneta passant pels toros, Franco i la Legió Còndor. Assabentats dels comicis imminents, educadament es varen interessar per les opcions de les eleccions municipals i també per les de les europees.

Quan la nit ja era profunda com les de Mart i els dos més joves ja havien anat a vomitar el

rom de les Antilles al bell mig de la plaça Sant Eudald sense cap mena de vergonya ni silenci, es va produir la situació més interessant de la nit. Mig conscient de la realitat que l'envoltava, l'Uli, el més alt de tots i el que més bon mecànic semblava, després de desfer-se en elogis cap a la realitat de Catalunya em va demanar si jo votaria pel nostre president, aquell que estava a l'exili en una casa gran com la del catalanisme a Waterloo on Napoleó la va cagar. Vaig pensar que anàvem pel bon camí. Així, amable, mentre al cinturó d'Orió hi havia naus en flames i el fred intens com el de Kamtxatka em feia tremolar les cames, se'm va mirar fixament i, en una llengua que era una barreja estranya però fluïda i contundent de bavarès, alemany del cantó suís, francès bàsic d'escola dominical, anglès remotament britànic i un castellà pastós, va i em demana amb tota la tranquil·litat del món: "y tu... votagàs a tu pgrésidente... Pokémon?"

Estic segur que en aquest precís moment Carles Puigdemont Casamajó es va despertar desassossegat i intranquil a la seva solitud belga sense saber perquè... Va ser el moment de marxar cap a casa. Rock me Picachu.

El Ripollès després de les eleccions



Josep Jordà

Per tots aquells que de sempre hem viscut amb intensitat la política, se'ns fa gairebé impossible, de tenir l'oportunitat, no comentar unes eleccions municipals acabades de celebrar, ni que sigui perquè coneixem personalment a molts dels polítics implicats, perquè hem estat sota la seva jurisdicció directa, a més que disposem de consciència que moltes de les decisions que prendran en els quatre anys immediats, per bé o per mal, ens afectaran de ple.

Una primera constatació general a nivell de comarca és quelcom que crec no havia passat abans: TOTS els alcaldes podran governar a pleret. És obvi que cap d'ells estarà obligat a negociar per aplicar el seu projecte local. Tranquil·litat per fer govern, alhora que impossibilitat de fer-se l'orni envers les conseqüències que es deriven de les decisions que impulsin.

Un no és prou pretensions per a jutjar els processos que han derivat cap als resultats de tots i cada un dels dinou pobles que conformen la comarca. Si cada casa és un món, bo és tenir present que cada poble és un univers amb les seves complexitats.

Però com a vilatà de Ripoll, sí que em considero amb dret a exposar el meu balanç. He de dir que vaig tenir accés a les previsions internes que s'havien fet els dos primers partits de la comtal vila. Tanmateix, vistos els pronòstics, a mi em va sorprendre més la percepció que ambdós grups tenien de la realitat local, que no a ells els resultats després de l'escrutini.

Ras i curt, jo i molta altra gent, entenem que a Ripoll hem superat una legislatura

sense suc ni bruc. Del govern de CiU, amb majoria absolutíssima, a hores d'ara no se m'acut gairebé res que es pugui destacar. Molt bé, sí, l'equilibri pressupostari, però

solitud. Tanmateix, si el compendi de tot l'unionisme de Ripoll, és a dir Vox, PP, Ciudadanos i PSC van treure 1250 vots a les europees en les municipals tot just han

Moltes de les decisions que prendran en els quatre anys immediats, per bé o per mal, ens afectaran de ple

se suposa que un ajuntament, a més de donar els serveis bàsics, ha d'impulsar la vila local, la de les entitats, projectar la vila al futur... La pèrdua de tres regidors, de la majoria, reflexa prou bé quina ha estat la percepció que molts ripollesos hem tingut d'aquests quatre anys d'anodina gestió.

Referent al primer partit a l'oposició, ERC, crec que ha fet de tot menys el mandat que les urnes li havien atorgat: fer oposició. Batalletes internes, desercions, absències continuades en el plenari, en les entitats, al carrer... Perdre una quarta part dels regidors és el "premi" que se li ha concedit a la ineficàcia, a l'absència de projecte, de lideratge. Fet i fet, de feina.

La CUP ha fet més del que podia amb un sol regidor. Tenint darrere un partit erràtic en l'àmbit nacional, han fet propostes, no han fugit enfrontaments amb el poder adormit. Les urnes els han donat un segon regidor i un ample camí de futur. Veurem si el saben continuar.

El Front Nacional. L'ultranacionalisme català. Em costa molt, no em ve gens de gust qualificar-los. Només diré que no m'agraden, que crec que poc de bo aportaran pel futur de Ripoll.

I per fi el PSC. Uns grans resultats? Matemàticament sí, han triplicat regidors, però... Tenen, sí, una bona cap de llista, molt pencaire, amb capacitats però en

aplegat 838 vots... No, no crec que tampoc puguin tirar coets. Temps al temps. Per acabar una preocupant, per reiterada, consideració a nivell de comarca. El Ripollès té, tenim, un gran problema de fons que ens va rosegant per dintre. La fredor de les dades afirma que, any rere any, perdem població i que aquesta cada volta és més envellida. És un mal cronificat que afecta a la totalitat de la comarca. Si reculem a l'any 2000, veiem que només cinc pobles han pujat de població i encara ho han fet de manera molt tangencial, ja que entre tots tot just arriben a sumar 125 habitants més. Per contra, catorze n'han perdut. A tall d'exemple, només entre Sant Joan i Ribes, ja n'hem perdut 778.

Veig doncs com a urgent que els alcaldes dels dinou municipis facin polítiques conjuntes de cara a parar aquesta inèrcia perversa. Ens cal atreure població i això només serà possible amb mesures concretes, agosarades, com fer campanyes informatives a nivell de país, facilitar habitatge a la gent jove, esforçar-nos molt a explicar la qualitat de vida de què gaudim, però que fins ara no hem sabut trametre. Cal que ens hi posem, tots, sense dilació ni excuses, ja que, de cap manera, voldria que d'aquí a quatre anys hagi de persistir en el lament, en el prec d'implicació dels nostres electes...

Bac de Roda a Nuremberg



Frederic Martínez

Estem arribant a la recta final d'això que se'n diu "EL JUDICI DEL PROCÉS", d'aquell procés que va tenir el seu punt màxim el dia 27 d'octubre de 2017. El va tenir "simultàniament" a Barcelona, al nostre Parlament, i a Madrid al Senat. Dia joïós i trist alhora però, el que està fet ja està i endemés, no es pot canviar. Què passarà ara? Què dirà (la sentència) del "Tribunal Supremo"? El cert és que, encara que la Direcció d'El Ripollès freqüentment em demana que aprofitant les seves pàgines expressi les meves opinions, el cert és que mai he parlat del Procés (ep, o gairebé mai). I no ho he fet perquè el final ja estava escrit des del dia 2 d'octubre de 2017.

Molts. Gairebé tots, els lectors d'aquest periòdic, el dia 1 d'octubre de 2017, vàrem anar a votar en aquell Referèndum que segons el senyor Rajoy tan sols era una "barbacoa". I així, tots nosaltres vàrem ser testimonis de la "violència popular" que aquell dia es va desfermar. I que, en compliment del seu deure, les forces de seguretat de l'estat, varen reprimir just amb la força estrictament necessària. Tots nosaltres som testimonis d'allò què diu el Fiscal de l'Estat què: **"Lo que sucedió en Cataluña fue un golpe de Estado en el que se empleó violencia"**.

Tots vàrem poder veure la violència amb què la gent dels pobles actuava mentre anava a votar. Jo personalment, en un moment o altre ho he escrit en aquesta mateixa publicació que, l'ambient d'aquella diada em recordava molt i molt el de quan era jove, un diumenge sortint de missa. Salutacions, petits comentaris, somriures murrís, de complicitat, i un sentiment de pau interior. També, és cert que hi havia una mica d'inquietud per si... les forces de

seguretat de l'estat es presentaven a complir amb el seu deure i a frenar la nostra violència. També. Però, sense més novetats va arribar la nit i amb ella la notícia que dels 5.313.564 catalans amb dret a vot, 2.286.217 havien desafiat les instruccions estatals i havien dipositat el seu vot com a manifestació i testimoni del seu esperit violent. És cert que 44.913, varen votar en blanc, és a dir, els hi era indiferent una cosa que altra. I 19.719 vots varen ser nuls; 177.547 varen participar tot dient alt i clar que volien continuar dintre del regne d'Espanya. I finalment, uns quants eixebrats, varen dir que volien tenir una República pròpia; tot plegat tan sols eren 2.044.038. Perdoneu-me el sarcasme però, una cosa així va ser la lectura que, en públic, en varen fer els representants de l'estat. I que esperàvem després de tot això? Doncs perdoneu-me altra vegada el meu atreviment: tan sols podia ser el Nuremberg espanyol.

Allà, a Nuremberg, des del dia 20 de novembre de 1945 fins al dia 1 d'octubre de 1946, els vencedors varen jutjar 24 dirigents supervivents del III Reich. No es tractava d'un judici estrictament. Es tractava de donar exemple, d'escarmentar. Més enllà del sentit estricte de la justícia. Els volien **vençuts i humiliats**, per escarment de futures iniciatives. Com ara es pretén en el nostre Judici del Procés. Anys de presó els esperen a tots els encausats. Anys. Com diem abans, per escarment de futures iniciatives. Així doncs, encara que sigui tan sols en un sentit literari, tots ells podran dir quelcom semblant el que es diu en la corrandà d'en Bac de Roda:

*No em maten per ser traïdor,
ni tampoc per ser cap lladre,
sinó perquè he volgut dir
que visqués tota ma pàtria.*

Ara ells, amb tot dret, podran dir:

*No em tanquen per ser traïdor,
ni tampoc per ser cap lladre,
sinó perquè he volgut dir
que visqui lliure ma pàtria.*

Nova edició del Benvinguts a Pagès amb un bon balanç al Ripollès

Implicació de 4 explotacions de la comarca que van obrir les seves portes, a més de restaurants i allotjaments col·laboradors

Edició de rècord al conjunt de Catalunya amb més de 50.000 persones visitant les 700 explotacions participants

RIPOLLÈS Xevi Pujol

Amb el mes de juny va arribar una nova edició del Benvinguts a Pagès, una activitat en la qual s'hi van sumar un total de quatre explotacions del Ripollès. Els negocis del sector primari es van obrir als visitants per oferir un contacte directe amb el bestiar i amb la manera com s'elaboren els productes de proximitat a la comarca. Van ser la Formatgeria Palou de Campdevànol, els Formatges Pujol Orra i el Mas el Lladre de Les Llosses i el Mas Pinós de Vallfogona de Ripollès. A banda, diferents restaurants van oferir menús especials amb productes de proximitat i es van proposar activitats com una passejada per conèixer les plantes



La Formatgeria Palou, un dels establiments del Benvinguts a Pagès



El contacte amb els animals es valora des de les famílies participants

culinàries i medicinals a Ribes de Freser, una visita a la munyida de vaques de llet a Sant Joan de les Abadesses i una entrada lliure al Museu Etnogràfic de Ripoll. Alguns establiments com albergs,

hotels o masies rurals també van voler prendre part de l'esdeveniment amb ofertes especials. Des de la Formatgeria Palou, per exemple, es valorava molt positivament aquesta edició. Do-

lors Arias explicava que durant aquest 2019 han arribat a atendre a grups de fins a 60 persones. Al conjunt de Catalunya, edició de rècord del Benvinguts a Pagès, amb més de 50.000 partici-

pants que van prendre part en alguna de les 700 activitats que va proposar a tot el territori aquesta gran festa de la pagesia catalana. Es van duplicar, doncs, les xifres de l'anterior edició.



David Bartrina Portell
Gestor Administratiu
Economista - Advocat

Podeu enviar els vostres dubtes sobre la declaració de la Renda al següent e-mail:
informatius@corisa.cat
o bé al telèfon:
972 702 112

Aquesta secció i els seus continguts tenen exclusivament caràcter informatiu i no constitueixen de cap manera assessorament fiscal, el qual es recomana que sigui sempre sol·licitat a un expert abans d'emprendre qualsevol actuació en aquest sentit.

CONSULTORI FISCAL

Coincidint amb la campanya de la renda corresponent a l'exercici 2018, el director del grup BARTRINA CONSULTORS, David Bartrina, i els membres del seu equip, responen a les preguntes que els formulen els lectors del setmanari el RIPOLLÈS sobre la declaració de renda.

Les respostes que es facilitaran seran a títol merament informatiu, i la seva selecció es farà segons criteris de data de recepció i de continguts, evitant la repetició de temàtiques ja plantejades en anteriors qüestions.

Per sentència judicial, passo a la meua ex-parella una pensió mensual, una part de la qual és en concepte d'anualitats per aliments a favor del fill, i l'altre part, en concepte de pensió compensatòria a favor d'ella. Quin tractament fiscal té aquesta pensió?

J. Ripoll

Caldrà diferenciar entre els dos conceptes esmentats. D'una banda, les anualitats per aliments a favor dels fills, tot i que no redueixen la base imposable general, si que es sotmeten a gravamen de forma separada, amb el que limitem la progressivitat de l'IRPF i per tant, podem obtenir un cert benefici fiscal.

Pel que fa a les pensions compensatòries a favor del cònjuge, que són aquelles que neixen per compensar el desequilibri econòmic provocat pel divorci en una de les parts, en aquest cas, la pensió satisfeta reduirà la base imposable

del pagador, tot i que no podrà ser negativa per aquesta disminució.

Pel que fa als perceptors, recordem que les quantitats rebudes pels fills en concepte d'anualitats per aliments, constitueix una renda exempta, mentre que en el cas de les pensions compensatòries, es consideren rendiment del treball sense retenció.

Rebo uns dividendes de diverses accions que tinc de la borsa espanyola. Tinc dret a deduir-me alguna despesa dels ingressos que rebo? L'entitat bancària m'aplica alguna comissió.

P. Vall de Ribes

Per tal d'obtenir el rendiment net d'aquest tipus de producte, considerats com a rendiments del capital mobiliari, només podrem deduir aquelles despeses produïdes per l'administració i dipòsit de les accions o participacions de les quals es deriven, no essent possible cap altre tipus de deducció. A aquest efecte, es consideren despeses d'administració i dipòsit les que repercuteixen les empreses de prestació de serveis d'inversió, entitats de crèdit o altres entitats financeres.

L'any passat vàrem tenir el nostre primer fill. Donat que no estem casats, a l'hora de fer la renda, qui l'ha de declarar? La podem fer conjunta?

M. Camprodon

En cas de que el fill convisqui amb els dos progenitors, o sia, amb el pare i la mare, ambdós ho faran constar en la seva pròpia renda, tot i que a efectes de la deducció per descendents, es prorratejarà a parts iguals.

Pel que fa a la renda, no es pot presentar una única declaració conjunta, doncs s'exigeix que els progenitors estiguin casats.

Recordem que a efectes de presentar una declaració conjunta, cal que hi hagi unitat familiar:

- La formada per un matrimoni, i amb els seus fills si en tingués.

- La monoparental, formada per un progenitor solter, vidu, divorciat o separat legalment, i els seus fills.

L'any passat, vaig formalitzar un conveni especial amb la Seguretat Social, per tal de cotitzar un parell d'anys fins a la meua jubilació. Les quantitats que pago, són deduïbles per renda?

S. Ripoll

Efectivament, les quantitats pagades en virtut de convenis especials amb la Seguretat Social per tal de complementar les cotitzacions necessàries per al cobrament de la pensió de jubilació, són deduïbles dels rendiments del treball. Es el cas habitualment dels acomiadaments col·lectius amb prejubilacions on els treballadors afectats continuen pagant la Seguretat Social fins a l'edat reglamentària de jubilació.



Bartrina
CONSULTORS

advocats i economistes

pl. Torras i Bages, 4
17860 Sant Joan de les Abadesses (Girona)
t. 972 721 138 | f. 972 722 264

c. Mn. Cinto Verdaguer, 29 B Baixos
17500 Ripoll (Girona)
t. 972 700 188 | f. 972 702 902

c. Major, 26
17534 Ribes de Freser (Girona)
t. 972 727 704 | f. 972 727 759

www.bartrinaconsultors.com

Un ferit lleu en un accident entre Ripoll i Valfogona de Ripollès



LAURA SEGUR

RIPOLL Redacció

Una persona va resultar ferida lleu després que el seu vehicle col·lidís amb un camió, aquest dimarts al matí. L'avís per l'accident es va produir a les 8:07 h del matí i efectius dels bombers es van desplaçar cap al quilòmetre 109 de la carretera que va de Ripoll a Valfogona de Ripollès (l'antiga N-260). La persona ferida va ser traslladada a l'Hospital de Campdevànol, ja que havia patit una ferida al cap, segons van explicar fonts policials a aquest mitjà al mateix lloc de la col·lisió.

Detenen tres persones relacionades amb robatoris a Molló i Llanars

■ Tots ells, a qui no els consten antecedents, van quedar en llibertat amb càrrecs

RIPOLLÈS Redacció

Les unitats d'investigació dels Mossos d'Esquadra de Ripoll i Olot van detenir, entre el 22 i el 23 de maig a tres homes en relació amb robatoris a Molló i Llanars. Cap dels tres tenia antecedents penals i tots ells han quedat amb llibertat amb càrrecs.

Els tres joves van ser detinguts a la capital de la Garrotxa. Un d'ells, de 21 anys, nacionalitat marroquina i veí d'Olot, va ser detingut per receptació, ja que va vendre una moto robada per 200 euros. A un altre home, de 23 anys, nacionalitat espanyola i veí de Mollet del Vallès, se li imputen 3 robatoris amb força, mentre que el tercer, de 29 anys, de nacionalitat espanyola i veí d'Olot, se'l deté per un tercer robatori.



EL RIPOLLÈS

Això després que el 21 de maig es denunciessin dos robatoris en finques de segona residència de Molló, on els lladres havien entrat per la terrassa forçant una finestra i havien sostret un vehicle, bicicletes de muntanya, televisors, vídeo consoles, altaveus, roba, licors i rellotges, tot per valor de 25.000 euros.

El 21 de maig també van entrar en una finca de Llanars forçant la porta del jardí i del garatge, emportant-se bicicletes, microones, televisors, un ordinador i motos de trial. I per últim, el 22 de maig van sostreure armes antigues, una bicicleta i un televisor d'una altra segona residència a Molló.

Els Mossos van recuperar el vehicle i part del material sostret, que s'havia destinat a vendre en el mercat il·legal.

DETENCIÓ D'UNA PARELLA

Un veí de Campdevànol, de 23 anys, i la seva parella, una veïna de Terrassa de 20 anys, van ser detinguts dimarts al vespre al carrer de les Vinyes de Ripoll com a presumptes autors d'un robatori amb violència i intimidació.

Els fets van passar dues hores abans. Segons els Mossos d'Esquadra, van robar un mòbil, una cartera i tabac a un individu que coneixien al barri de l'estació. Després de rebre l'avís, efectius de Mossos amb el suport de la policia local van iniciar la recerca que va acabar amb la detenció de la parella. A sobre portaven el telèfon i la cartera que havien robat, més un ganivet carnisser de 28 centímetres.

Segons fonts policials, els dos detinguts van passar dimecres a disposició judicial.

Nou descens de l'atur al Ripollès, que se situa en 850 persones



EL RIPOLLÈS

RIPOLLÈS Judith Espert

L'atur al Ripollès continua amb una millora sostinguda. De fet, la xifra de persones sense feina —o, si més no, les apuntades al Servei d'Ocupació de Catalunya (SOC)— ha disminuït aquest últim mes. Aquest mes de maig es va tancar amb 850 persones sense

feina, el que suposa una reducció en 28 persones respecte del mes d'abril. Segons les dades de l'Observatori del Treball i Model Productiu de la Generalitat, el municipi on hi ha més parats és la capital, on hi ha 433 persones que es troben a l'atur. La gràfica dels darrers anys mostra com s'ha abandonat definiti-

vament les xifres d'aturats habituals de la crisi i se situen en els valors previs a aquesta situació que, abans de l'estiu del 2008, se situaven entorn de les 900 persones sense feina. De fet, el desembre del 2007 es va tancar amb una xifra idèntica a la d'aquest mes de maig, 850.

Pel que fa a Catalunya, en finalitzar el mes de maig hi ha 371.091 persones aturades registrades a les oficines de Treball de Catalunya; un 2,8% menys que a l'abril (10.507 persones aturades menys); es tracta del descens més moderat en un mes de maig des de 2013 (-2,3%).

En comparació amb un any abans, l'atur català ha disminuït en 14.477 persones i situa el ritme de descens en el -3,8%. En el conjunt de l'Estat, l'atur s'ha reduït en 172.639 persones, amb un ritme de descens del -5,3%; reducció més pronunciada que la de Catalunya.

Cinema de Muntanya
Monogràfic Esquí de Muntanya

Esquí de muntanya a la província de Kola
Esquí de muntanya al Còcaus

La presentació de les projeccions
anirà a càrrec de Xevi Dadurni i Pito Costa

Ripoll
Divendres 7 de juny
21.30h

Cinema Teatre Comtal
Correr Pirineus, 8

GRATUITA

Un petit foc afecta un forn d'oli en una nau de Comforsa



CAMPDEVÀNOL Redacció

Un petit incendi en un dels forns d'oli de la nau de Comforsa 2 va deixar veure aquest dimecres una gran columna de fum sobre la fàbrica. Segons van informar els mateixos Bombers de la Generalitat de Catalunya, es va rebre l'avís sobre dos quarts de 2 de la tarda. Al lloc dels fets s'hi

van desplaçar fins a tres dotacions, així com també altres serveis d'emergències i policials. Però fonts dels Bombers van confirmar que els mateixos treballadors van apagar el foc. Els Bombers van esperar que baixés la temperatura de l'oli del forn per donar el servei per tancat, abans de les 3 de la tarda. No es va haver de lamentar cap ferit de gravetat.

Asfaltat de carrers i de l'accés al camp de futbol i del Llandrius

CAMPRODON G.S.

Qui passegi aquests dies per Camprodon haurà pogut comprovar que s'estan duent a terme obres de millora de l'asfaltat d'alguns carrers i d'altres punts de la vila. Un dels que també ho necessitava era la zona de l'aparcament de la zona esportiva, tant del camp del futbol com del pavelló Llandrius. Un projecte pendent d'executar i que ja estava inclòs en el pressupost del 2018. «Aprofitant que s'estan fent altres feines d'asfaltatge en altres punts de Camprodon, s'ha dut a terme ara aquesta actuació», ha comentat el batlle en funcions, Xavi Sala. D'aquesta zona en concret, s'han pavimentat al voltant d'uns 2.000 metres quadrats d'espai, al qual encara li falten alguns detalls per polir els acabats. Per exemple, «**falta fer uns embornals per recollir les aigües i les feines d'última hora, per adequar l'aparcament i tenir-lo en les**



Adequació de la zona del pavelló i del camp de futbol

millors condicions». Al mateix temps, s'han asfaltat carrers que estaven en mal estat, tant al nucli de Camprodon com també a Font Rubí, s'ha actuat en noves places d'aparcament i també es

preveu treballar en el tram del camí vell de Font Rubí en què no s'hi havia actuat. El global dels treballs ascendeix a una xifra propera als 30.000€, sufragats íntegrament amb fons propis.

Perot Rocaguinarda

RIPOLL - 9 de juny de 2019
Recreació històrica
Combat entre Nyerros i Cadells
Any 1610

L'espectacle començarà a UN QUART D'ONZE DEL MATÍ (10:15h) i és previst d'acabar a les DOTZE DEL MIGDIA (12:00h)

ITINERARI

- 1 Sortida
- 2 Cruïlla dels carrers Sant Francesc i Macià Bonaplata
- 3 Plaça Gran
- 4 Plaça de Sant Eudald
- 5 Carrer Sant Pere
- 6 Carrer de Les Vinyes
- 7 Carrer de la Trinitat
- 8 Carrer de Berenguer el Vell
- 9 Plaça de l'Ajuntament

En preguem al públic assistent que mantingui en tot moment la distància de seguretat amb la "zona de combat".
Igualment es recomana a tots els assistents que prenguin mesures de protecció auditiva, en especial la gent gran i els infants.

Àmplia participació a la jornada dedicada a les «grans persones» de Ripoll

RIPOLL Xevi Pujol

El passat divendres es va celebrar la tercera edició de la Jornada Sènior de Ripoll, pensada per fomentar la participació de les persones de més de 55 anys en les activitats que es poden dur a terme a la vila. Com l'any passat, es va fer sota el lema *Som grans persones*, i va comptar amb un centenar de participants entre totes les propostes que es van dur a terme al llarg del dia. L'alcalde de Ripoll, Jordi Munell, destacava que la jornada «**posa en valor a les persones més grans del municipi, que han de poder gaudir d'un envelliment amb qualitat de vida i actiu**».

Des de bon matí, els participants ja es van reunir a la plaça de l'Ajuntament, on primerament es van poder fer unes proves de salut a través del personal de l'Àrea Bàsica de Ripoll. Després d'esmorzar tots junts i fer-se una foto conjunta, es va inaugurar l'exposició *Som grans artistes* a la Sala



Foto de família dels participants a la 3a Jornada Sènior

Abat Senjust, amb treballs del grup de pintura dels casals cívics de la vila. Al matí, les activitats van ser una sessió de txi-kung a la plaça del Monestir, on hi van prendre part unes 50 persones. Tot seguit, es va poder visitar i remullar-se a la zona d'aigües del pavelló de l'Avellaneda, o també entrar als estudis de Corisa Media Grup. Unes 35 persones van poder veure com es cuinen els mitjans de comunicació de proximitat d'aquest grup, com ara el

mateix setmanari *El Ripollès* o la Televisió del Ripollès. Una de les participants, Rafaela Jurado, es mostrava «**contenta per poder veure tot això**» i afirmava que «**està essent una experiència molt maca**». A la tarda, es va poder fer una visita a la Farga Palau, un taller de risoteràpia, ball en línia amb una monitora i es va tancar el dia amb un concert de Gòspel amb el grup Tastet de Gòspel, amb una gran assistència de públic a la Lira.

LAURA SEGU

La biblioteca canvia d'horari a l'estiu per evitar la calor del migdia

XEVI PUJOL



Aquests dies ja ha ampliat l'horari perquè els estudiants hi puguin anar

RIPOLL Xevi Pujol

La biblioteca Lambert Mata de Ripoll ofereix fins aquest divendres un horari especial per als estudiants que estan preparant exàmens finals o les Proves d'Accés a la Universitat. Obre de dilluns a divendres de les 9h a les 13.30h i de les 15.30h a les 21h, a més dels dissabtes de 10h a 14h. De fet, l'espai habilitat per poder-hi estudiar o fer deures ha estat ben concorregut

durant aquestes setmanes. «**La biblioteca és un espai obert a tothom i que té moltes possibilitats**», explica la directora de l'equipament, Montse Guix. També detalla que des de fa un parell d'anys es canvia l'horari quan arriba l'estiu. Això es deu a que l'edifici no té aire condicionat i al migdia hi fa molta calor. Per aquest motiu, obrirà els matins de 9h a 13h i durant les tardes retardarà l'horari, des de les 17.30h a les 20.30h.

els nostres serveis, més a prop vostre



Oficina mòbil de Consum del Ripollès

Problemes amb les factures del telèfon, internet, la llum, el gas, inspeccions falses, defectes en productes, queixes, reclamacions...

Properes dates d'atenció descentralitzada als municipis:

AJUNTAMENT DE ST. JOAN DE LES ABADESSES

- 14 de juny
- 13 de setembre
- 8 de novembre
- 30 de novembre

AJUNTAMENT DE CAMPRODÒN

- 5 de juliol
- 11 d'octubre

AJUNTAMENT DE RIBES DE FRESER

- 21 de juny
- 27 de setembre
- 22 de novembre

AJUNTAMENT DE CAMPDEVÀNOL

- 19 de juliol
- 25 d'octubre
- 13 de desembre

El servei s'ofereix dins l'horari d'atenció al públic de cada ajuntament.

I com sempre, també us atendrem al Consell Comarcal del Ripollès.

Dimarts, de 12 a 15 h i de 16 a 19 h. Divendres de 8 a 15 h.

Més informació i cita prèvia a:
972 70 32 11 - consum@ripolles.cat
ripolles.cat/consum



Consell Comarcal
del Ripollès
ripolles.cat



Generalitat de Catalunya
Agència Catalana
del Consum

Ripoll tindrà una nova xarxa WiFi oberta amb més connectivitat

XEVI PUJOL



RIPOLL Xevi Pujol

Durant aquestes setmanes s'estan col·locant nous punts d'accés a la xarxa a través de WiFi a Ripoll. Això és possible gràcies al fet que el de Ripoll és un dels 200 ajuntaments beneficiaris del programa *WiFi 4 Europe*, que té com a objectiu fer accessibles els serveis d'Internet a tota la ciutadania. Només 44 municipis catalans i 6 de gironins han pogut rebre aquesta subvenció de 15.000 euros, que permetrà tenir una xarxa WiFi amb un ample de banda major que l'anterior servei de *Guifi.net*. En total, s'estan desplegant 11 nous nodes de connexió, que estaran ubicats a la zona d'estacionament de Can Guetes, a la Sala Eudald Graells, el Centre d'Atenció Primària, al passeig Ragull, entre les estacions de tren i autocar, a

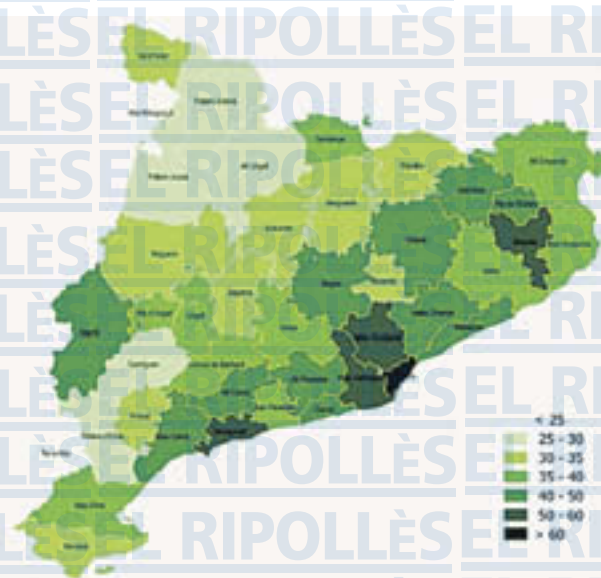
l'interior del pavelló municipal, al camp de futbol, a les places Sant Eudald i de l'Ajuntament, a l'interior de la Sala Abat Senjust i a la pista poliesportiva de Sant Pere. Es preveu que amb l'entrada de l'estiu ja estiguin operatius. «De manera lliure, el ciutadà podrà registrar-se i se li donarà accés a la xarxa durant unes hores. Després, la connexió es talla i s'ha de tornar a repetir l'operació. No és un accés permanent, sinó que són accessos puntuals perquè la ciutadania pugui tenir servei d'Internet gratuït», detalla l'alcalde en funcions de Ripoll, Jordi Munell.

La partida de 6.000 euros dels pressupostos participatius del 2018 que s'havia reservat al desplegament de la xarxa WiFi ajudarà al manteniment de la nova xarxa oberta durant 3 anys.

WiFi4EU

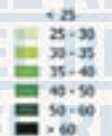


El Ripollès, la segona comarca que més creix en l'índex de competitivitat



L'índex FEGP s'ha concebut des d'un inici sota el criteri fonamental de ser entenedor, fiable i útil.

FEGP



Aquest informe analitza els principals canvis en els factors de competitivitat de les comarques catalanes. A partir d'aquests factors i els indicadors que en formen part, s'ofereix un rànquing comarcal de competitivitat.

#index_competitivitat

RIPOLLÈS Xevi Pujol

La segona comarca de Catalunya que més creix en el recent publicat Índex de Competitivitat Territorial 2018 és el Ripollès. Així s'afirma des de l'Agència de Desenvolupament, que defineix aquest índex com una mesura dels diferents indicadors d'innovació, treball o població, que serveix per saber quin és el creixement de les diferents comarques del territori. «També és cert que partíem d'una posició molt baixa i que ara hem pujat fins a la número 32, de les 42 comarques que hi ha en total», detalla Gerard Soler, director de l'Agència. Es valora que, tot i ser una comarca de muntanya, amb la població enve-

llida i amb un èxode important de jovent, «som capaços de ser un dels territoris que més creix en percentatges pel que fa a indicadors». «Això és important i un fet a destacar», afirma Soler, que lliga aquests resultats amb l'informe d'activitat econòmica que ha emès l'Agència sobre el primer trimestre del 2019, també favorable en certs aspectes. «Segons les dades, hem reduït l'atur a nivell comarcal, i actualment estem perdent poca població, gairebé la mantenim, tenint en compte que venim d'una pèrdua d'habitants molt important», destaca Soler. L'informe també reflecteix que la població del Ripollès és més envellida que la de la mitjana catalana,

però també que s'ha augmentat el nombre d'assalariats i, en menys mesura, el d'autònoms. «Veiem el got mig ple, perquè les dades ens diuen que estem fent bé les coses per sortir de la situació en la qual estàvem», conclou el director de l'Agència de Desenvolupament. Mica en mica, la comarca es va posicionant en els indicadors econòmics que hi havia abans de la crisi, mentre que també es nota un canvi d'inèrcia en el tipus de contractes, augmentant els de llarga durada i indefinits. També es destaca que cada vegada els llocs de treball que es demanen són més qualificats, un fet que podria afavorir el retorn de joves que van a estudiar fora del Ripollès.



ELÈCTRICA VAQUER
ENERGIA

125 anys
L'ENERGIA AL TEU COSTAT

Consells d'estalvi energètic //3



La il·luminació suposa aproximadament el 7% del consum domèstic d'electricitat.

Aplicant mesures senzilles pots generar estalvi.

És recomanable aprofitar la llum natural al màxim.

És millor utilitzar colors clars per pintar les parets i els sostres.



ENERGIJAVERDA
100% RENOVABLE



Puigdemont: «La tàctica de la repressió de l'estat espanyol no convenç a Europa»

Des de finals del mes d'octubre del 2017, Carles Puigdemont es troba Brusel·les, després de ser cessat, en aplicació del 155, com a president de la Generalitat de Catalunya

Entrevista al 130è President de la Generalitat, Carles Puigdemont, sobre el paper que ha de jugar Europa en el futur polític de Catalunya

BRUSEL·LES Redacció

• **Per què va decidir presentar-se a les eleccions europees?**

Ser al Parlament Europeu és un nou pas en la internacionalització del cas català que vam iniciar ara fa una mica més d'un any i mig anant a l'exili. Un salt endavant. L'últim any i mig hem fet molta feina, i ho hem fet amb pocs recursos. Des del cor d'Europa ho podem seguir fent, però els resultats es multiplicaran.

Per tant, presentar-me a les eleccions europees s'ha d'entendre com una part de l'estratègia global, després de veure com l'Estat espanyol m'ha suspès com a diputat al Parlament de Catalunya, i no em permeten exercir els meus drets polítics. El que no faré serà plegar-me de braços i resignar-me a aquest aïllament polític a què em vol sotmetre l'Estat espanyol.

• **Quan creu que podrà tornar a Catalunya?**

Cada dia penso i treballo per tornar a Catalunya, però fer-ho sabent que l'estat espanyol garantirà els meus drets, al contrari del que passa ara.

• **Què necessita Europa per reaccionar en el cas català?**

Fa dos anys el cas català no estava a l'agenda europea, almenys amb la intensitat que hi és arran del referèndum de l'1 d'octubre. Europa cada vegada és més conscient dels déficits democràtics de l'estat espanyol i cada vegada són més les condemnes a parlaments europeus al fet que hi hagi presos polítics en un estat membre de la UE. La tàctica de la repressió de l'estat espanyol no convenç a Europa. És per això que és important que siguem al



Carles Puigdemont, imatge del passat mes de gener

“

La República es construirà de baix cap a dalt, com sempre ha fet el moviment independentista

”

Parlament Europeu, per seguir denunciant-ho i explicar des de l'exili la realitat catalana.

• **Per què no es va aconseguir una candidatura unitària entre totes les forces independentistes?**

A Junts per Catalunya sempre hem defensat la candidatura unitària perquè creiem fermament que la unitat ens fa més forts i podem demostrar la força de l'independentisme de manera més nítida. Em vaig posar a disposició d'Oriol Junqueras per anar amb ell de segon a la llista europea, per fer més evident la situació d'excepcionalitat en què ens trobem. Però malauradament, com ja va passar amb les eleccions al Congrés i al Senat,

no va ser possible.

• **Quina és la relació que té amb Oriol Junqueras?**

La que ens permet la presó i l'exili. Li he escrit diverses vegades, però sobretot tenim notícies a través de terceres persones. Amb Oriol Junqueras i amb altres presos. Un exemple són les cartes que vaig donar a en Jami Matamala perquè la fes arribar als presos i que, per exemple, va donar en persona a en Raül Romeva al Senat.

• **Confia en el nou govern del PSOE?**

En l'anterior legislatura, el govern del PSOE es va aixecar de la taula del diàleg i, a l'oposició, va anar de bracet amb Ciudadanos i el PP. Veurem quin govern de

Pedro Sánchez trobem ara, si el que no dubtaria a aplicar un nou 155 com deia Miquel Iceta fa pocs dies o amb un que no té por al diàleg i s'asseu amb Catalunya per trobar una solució política.

• **Creu que al final s'aconseguirà el referèndum? Què els diria a tota la gent que va defensar l'1 d'octubre?**

Que seguim defensant l'esperit i els valors de l'1 d'octubre, que no malbaratarem allò que va significar l'1 d'octubre.

• **Quin balanç fa del temps que ha passat a l'exili?**

A nivell personal, l'exili és dur i complicat, però tinc clar que de vegades cal prendre decisions que et canvien la vida de dalt a baix en favor d'un bé major. A nivell polític, anar a l'exili va ser un encert perquè a Europa ens podem moure amb llibertat per denunciar el que passa a l'estat espanyol. Va ser un encert perquè hem pogut recórrer a unes garanties judicials que sabíem que no trobaríem a l'estat, i això s'ha traduït en què la justícia europea ha deixat palès que no hi ha aquest delictes de rebel·lió ni sedició, que manté a la presó a membres del govern i a líders d'entitats socials.

• **Quin paper han de jugar les comarques, com el Ripollès, en la futura República?**

La República es construirà de baix cap a dalt, com sempre ha fet el moviment independentista i qualsevol expressió democràtica. Des de sempre la comarca ha respost a una realitat natural, és l'adaptació de l'estructura política a la realitat geogràfica, social i econòmica, i no pas a l'inrevés. Seran, com ara, fonamentals per prestar serveis i estructura el territori. El Ripollès, per tant, ha de tenir un paper clau: caldrà posar en valor els seus actius i buscar-ne de nous. Després de ser clau en la revolució industrial del segle XIX i XX, cal que trobem la manera que ho sigui en el XXI. Per exemple, assegurant l'accés a Internet a tot arreu. Que aquesta eina vital per a la productivitat no quedi despenjada a comarques com el Ripollès.

JULIO DIAZ (FACTORY 129)

Aguerri: «És important que es vegin bé, puja l'autoestima i ajuda en tot el procés»

■ Arantxa Aguerri és psicooncòloga, té 30 anys i és de Ripoll; s'encarrega de fer d'enllaç entre els usuaris del nou servei d'estètica oncològica de l'Hospital

Aviat els pacients d'un tractament oncològic podran rebre assessorament a l'hospital comarcal, l'objectiu és ajudar-los en l'àmbit estètic a superar els efectes secundaris

CAMPDEVÀNOL Laura Segur

• **En què consisteix aquest nou servei?**

Va començar ja fa un temps a Girona. Consisteix a oferir un tractament de tipus estètic per a gent que ha patit o que està patint malaltia oncològica, sobretot dirigit a dones. Hi ha una persona, la Núria Izquierdo, especialitzada en estètica oncològica i a partir de tractaments i també assessorament que ajuda a aquestes dones a pal·liar els efectes secundaris que puguin tenir els seus tractaments perquè tant la quimioteràpia com la radioteràpia (que són potser els que s'utilitzen més) són força agressius...

• **Quines seqüeles deixen?**

Doncs pot ser sequedat de pell, a les mucoses, irritacions, etc.

• **I en què consisteix aquest assessorament?**

Ella, a partir d'aquests tractaments i aquest assessorament, els pot fer una guia per pal·liar aquests efectes secundaris.

• **Qui hi pot optar?**

Qualsevol persona que estigui rebent aquest tractament oncològic o si bé, que l'hagi acabat i que el necessitaria perquè li han quedat la pell molt seca o li han quedat problemes de pell. També en estètica, a nivell de maquillatge. Hi ha un gran impacte en la imatge corporal quan hi ha una malaltia així. Tant les cicatrius com el mateix maquillatge. No et pots posar els mateixos productes perquè la pell et queda més sensible. Doncs sobre tot plegat, aquesta persona especialitzada et pot fer un assessorament.

• **És evident que davant aquest**



L'Arantxa Aguerri s'encarrega de fer l'enllaç entre l'especialista i els usuaris

“**Hi ha a qui li pot afectar molt a la pell, a les ungles... depèn de cada cos i de cada tractament**”

sotrac la persona ha d'estar forta a tots els nivells, també en l'àmbit emocional. També en el sentit que s'ha d'agradar... em refereixo a l'autoestima...

Hi ha gent que pensa que el primer, el més important, és curar-se... però aquests comentaris no ajuden. Per a una persona que està malalta, és obvi que volen curar-se, però també és molt important veure's bé perquè prou tens amb saber que estàs malalt. És important que es vegin bé, puja l'autoestima i això ajuda molt en tot el procés.

• **A partir de quin moment és recomanable assistir a aquesta sèrie de visites?**
La idea és que comencin quan ja

estan amb el tractament per veure què és el que està passant exactament, perquè a cada persona pot afectar de manera diferent. Hi ha a qui li pot afectar molt a la pell, hi ha a qui l'afectarà més a les ungles, depèn de cada cos i de cada tractament. No tothom reacciona de la mateixa manera, a un mateix tractament. L'ideal seria un cop s'ha iniciat més que res per veure quines necessitats específiques té la persona.

• **Quina és la periodicitat d'aquestes visites, com funciona?**

Un cop al mes, una hora i té una durabilitat de sis sessions. Un cop s'acaben aquestes sessions, que són gratuïtes, es pot continuar

amb els serveis pagant, 20 euros per sessió.

• **A la comarca ja hi ha hagut gent que s'hi ha apuntat?**

Aquí encara no s'ha començat. La idea és començar ara a fer agenda. S'anirà un cop per setmana a l'hospital i la intenció és en aquell dia, omplir l'agenda. En aquests moments s'ha començat a donar veus perquè la gent es pugui començar a apuntar. Un cop tinguem l'agenda amb un seguit de persones es començarà el projecte. La veritat és que la rebuda està essent molt bona perquè des que es va fer la presentació a Campdevànol, han anat arribant veus i ja hi ha gent que s'ha interessat pel servei. Per tant, crec que començarà d'aquí a molt pocs dies.

• **S'ha de destacar que aquest projecte és possible gràcies a una activitat solidària...**

Sí, és un servei que està subvencionat per una activitat que es fa des de l'Oncolliga, que és l'Onco-Bike, que és una cursa BTT que es fa anualment i ha estat gràcies a aquests diners que s'ha pogut activar aquests serveis, sobretot la part a subvencionar perquè si bé té un cost mínim, que això ja se'ls explica. El que se'ls demana és que es facin socis.

• **I aquest és un servei que ha vingut per quedar-se?**

Arriba per quedar-se, però, és clar, la fundació és sense ànim de lucre i viu molt precisament dels donatius, que per sort, a la província de Girona la gent està molt implicada i dona molt suport. El que és molt important és que es continuïn fent molts donatius en les diferents activitats que es fan, que són moltes. La veritat és que cada setmana per tot Girona hi ha alguna activitat i aquí al Ripollès també tenim una delegació molt activa. Sense la col·laboració de la gent, aquests serveis no serien possible. Estem parlant que són uns serveis que si te'n vas a un centre privat segurament et costarà el doble o més.

• **Quina és la teva tasca?**

Faig d'enllaç entre l'usuari i l'especialista, com també en el servei de drenatge limfàtic, faig la primera acollida. Després ja els poso en contacte amb la Núria.

El MAP i CaixaBank s'alien perquè tothom tingui dret a l'oci



L'Obra Social 'La Caixa' torna a donar suport a una iniciativa de la Fundació MAP

RIPOLL Judith Espert

Poder realitzar períodes de vacances o estades a la comunitat. Aquest és l'objecte del conveni signat, divendres passat, entre la Fundació MAP i l'Obra Social 'La Caixa', del qual se'n beneficiaran una desena d'usuaris de l'entitat.

L'aportació de 6.000 euros permetrà que persones amb discapacitat severa puguin accedir a activitats d'oci, seguint la filosofia de l'entitat ripollès que «**totes les persones tenen dret a l'oci, a fer vacances i fer-les a la comunitat**». Per fer-ho possible, en moltes ocasions, cal un suport individualitzat, extens i generalitzat en l'àmbit de l'atenció i l'acompanyament, cosa que és «**molt difícil d'assumir per les famílies o qui hagi d'assumir la despesa**», subratllava la directora gerent del MAP, Hermínia Ordeig. Un fet que pot suposar que finalment es quedin a casa.

Aquesta ajuda, doncs, permetrà sufragar aquests costos.

El finançament obtingut a través del projecte es destinarà a incorporar els suports de monitoratge necessari per assegurar que unes deu persones puguin fer alguna estada o un torn de vacances i no en quedin excloses. «**Cada persona tria l'activitat**», detallava Ordeig, d'un ampli ventall que es proposa des de la Fundació. «**Evidentment, de cara a l'estiu, l'estrella és anar a la platja**», explicava. Es calcula que les vacances d'aquests usuaris que preveu la Fundació MAP valen uns 600 euros per persona, i per això aquest estiu 10 usuaris les podran fer amb els diners aportats per La Caixa. Unes estades que solen fer-se a la zona de la Costa Brava.

El conveni l'han formalitzat el director de Banca Institucions de CaixaBank a Girona, Ivan Tibau, i la directora gerent del Map, Hermínia Ordeig.

El Consell Comarcal renova l'acord per finançar la interpretació en llengua de signes



RIPOLL Redacció

Per tercer any consecutiu, el Consell Comarcal del Ripollès ha atorgat una ajuda de 2.500 euros a l'Associació de persones sordes del Ripollès (APSRipollès) per accedir al servei d'interpretació en llengua de signes catalana. L'acord s'ha tancat amb la signatura del conveni de col·laboració per part del president del Consell Comarcal, Eudald Picas, i el president d'APSRipollès, Ricard Solana. L'ànim de l'acord és aconseguir que tots els habitants del Ripollès, incloent-hi les persones sordes, puguin accedir i implicar-se en condicions d'igualtat a l'activitat del dia a dia de la comarca.

Picas s'ha mostrat satisfet de poder mantenir en peu aquesta col·laboració, de la qual l'Associació de persones sordes del Ripollès es podrà «**beneficiar al seu ritme i en les circumstàncies que requereixi**». El president ha il·lustrat

les possibilitats d'aquest servei posant exemples, com anar al metge o al banc a fer gestions, poder seguir esdeveniments públics o participar a reunions. Es tracta d'un servei que, segons Eudald Picas, «**els darrers dos anys ha estat un èxit**». També ha recordat que el del Ripollès ha estat el primer consell comarcal del país a signar un conveni d'aquestes característiques.

De la seva banda, Ricard Solana s'ha mostrat molt content amb la resposta del Consell Comarcal del Ripollès i valora molt positivament aquest conveni perquè permet donar servei a tot tipus de persones perquè puguin «**fer una vida el màxim de normalitzada possible i accedir a la informació**». A més, Solana ha avançat que l'any vinent l'associació complirà 45 anys i és per això que esperen poder commemorar-ho amb moltes activitats «**que permetin fer res-sò sobre què és l'associació**».

TOT CARAVANES

RIPOLLÈS S.L.

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

Ctra. Bcn - Puigcerdà, km 112,5
Colònia Herand - Campdevànol

676 930 924 xevitotcaravanes@gmail.com

La Diputació construeix vorals de formigó a la carretera d'Espinavell

MOLLÓ Judith Espert

La Diputació de Girona ha millorat la carretera d'Espinavell, de la qual n'és titular. Les actuacions han consistit en la construcció de diferents trams de voral de formigó per millorar la seguretat i el confort de la via.

L'actuació dona resposta a la demanda dels veïnats d'Espinavell i també de l'ajuntament de Molló, que feia temps que ho requerien a l'ens supramunicipal. La corporació municipal ha



avançat que seguirà reclamant inversions a la Diputació per construir més metres de vorals en els pròxims anys.

Milloren la seguretat viària a dos camins de Camprodon



CAMPRODON J.E.

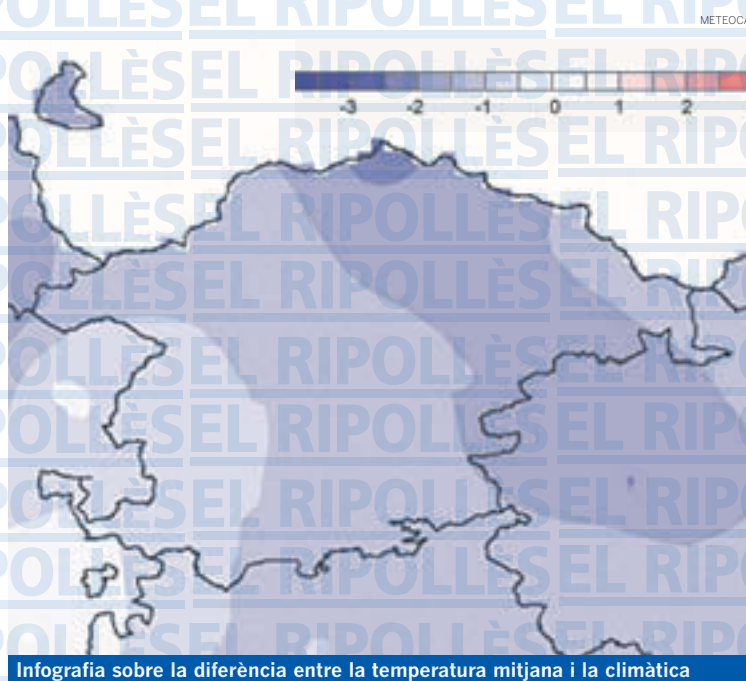
Millorar la seguretat viària al camí de Sant Antoni i al de Cavallera, a Camprodon. Aquest és l'objectiu de les actuacions que s'han fet recentment en dos vials que, tot i ser secundaris, són molt concorreguts i transitats.

Pel que fa al de Sant Antoni, segons informen des del consistori, ha estat arranjat i preparat

per fer-ne un ús més còmode. Al de Cavallera és «un punt sensiblement perillós», per la qual cosa s'ha incorporat una tanca d'uns 20 metres aproximadament que «**redueix considerablement el risc**».

L'alcalde en funcions, Xavi Sala, ha assegurat que l'objectiu és «**consolidar una xarxa de camins veïnals que garanteixin la seguretat i la comoditat del seu pas**».

El Ripollès viu un maig fred amb caigudes de fins a dos graus



Infografia sobre la diferència entre la temperatura mitjana i la climàtica

RIPOLLÈS Judith Espert

La comarca ha viscut un mes de maig fred. Així es desprèn del balanç mensual que ha fet públic el Servei Meteorològic de Catalunya. Tot i això, el Ripollès és un dels punts on la baixa ha estat menor si tenim en compte el territori gironí. La baixa radiació i unes masses humides i fredes provinents de l'Atlàntic i del nord d'Europa han provocat temperatures per sota dels valors habituals durant aquest mes de l'any. A Ulldeter s'ha registrat una diferència de temperatura mitjana respecte del que és habitual de 2,2 graus menys.

Un mes que també ha estat plujós i el Ripollès ha estat la xona on més acumulació s'ha produït: a Núria (1.971 m) van caure 162,8

mm de precipitació acumulada; a Ulldeter (1.999 m) 148,8 mm. L'episodi de precipitacions més destacat va tenir lloc a mitjans de mes, quan el termòmetre va fer una davallada arreu, deixant fins i tot neu al santuari de Núria i també a Planoles, amb gruixos inferiors als cinc centímetres. Fent una comparativa respecte de la mitjana climàtica, el Ripollès ha ascendit al 130%. El butlletí del Meteocat també fa balanç dels valors d'irradiació solars, que a tot Catalunya han estat normals.

Pel que fa a Catalunya, bona part del territori ha patit aquesta davallada, a excepció de les Terres de l'Ebre i el Camp de Tarragona on la temperatura mitjana ha acabat per sobre del que és habitual.

S'efectuen treballs de neteja al Ter i al Ritort



CAMPRODON J.E.

L'ajuntament de Camprodon ha realitzat treballs de neteja i manteniment a les lleres dels rius Ter i Ritort, amb la voluntat de garantir la conservació dels espais naturals de la vila. Unes tasques, d'acord amb el pla per condicionar les lleres en el seu tram urbà, que es realitzen en base a un calendari anual.

Obres de condicionament d'espais en diferents punts de Camprodon

CAMPRODON Redacció

Els serveis d'obres de la Brigada Municipal han dut a terme treballs de condicionament a l'entorn de la Font del Boix. S'ha arreglat i reparat l'abeurador, i s'ha consolidat i reforçat un mur, amb els seus corresponents desaigües. Per altra banda, també s'ha condicionat la parcel·la municipal del costat de la fàbrica Birba, a l'entrada del poble, i també s'han netejat les zones externes de l'espai de Cal Marquès. Aquests últims dos treballs s'han realitzat per part dels serveis de jardineria de la Fundació MAP.

Servei NISSAN i TOYOTA
Venda de vehicles nous i d'ocasió
Taller de reparacions MULTIMARCA

NISSAN
TOYOTA

AR
AUTO RIPOLLÈS MOTOR S.L.

Ctra. N-152, km 108 - Pol. Ind. Rocafiguera - Ripoll - Tels.: 972 70 33 11 - 626 656 456 - Correu-e: autos@autoripolles.com

Jornada de portes obertes a la comunitat islàmica Annour



RIPOLL J.E.

Tal com va succeir l'any passat i coincidint amb la fi del Ramadà, la comunitat islàmica Annour de Ripoll organitza una jornada de portes al seu local de culte. Serà aquest dissabte des de les 11 del matí fins a dos quarts de 2 del migdia. S'ha projectat una xerrada sobre l'islam amb un torn obert de preguntes i la degustació de rebosteria i te tradicionals marroquins. L'any passat, la comunitat musulmana va celebrar el final del Ramadà amb un esmorzar popular.

La comunitat islàmica comparteix la celebració del final del Ramadà

RIPOLL Judith Espert

L'Eid al-Fitr és la festa de la fi del Ramadà, que celebra l'acabament del dejuni. Per primer cop, la comunitat islàmica de Ripoll va voler obrir aquesta trobada a la ciutadania de la vila i, per això, ho va fer a la sala Eudald Graells. Una proposta pensada per a tots els públics i amb la voluntat de «**compartir-la amb tothom i que la gent ens conegui millor**», deia Abdel·lah Elfetah. Jocs per als menuts, gastronomia marroquina, tallers d'henna o música eren els ingredients per compartir una «**un dia important**». De fet, la paraula compartir era la dominant en aquesta celebració, ja que des de la comunitat s'entenia aquesta trobada amb família, amics i vilatans com un «**pont d'entesa**», fonamentat en les tradicions més nostrades. «**Està bé que la gent d'aquí pugui gaudir de les**



L'Eid al-Fitr va tenir lloc a la sala Eudald Graells de Ripoll

nostres tradicions», deia Elfetah, qui defensava que la millor manera per trencar distàncies és «**la proximitat**» amb la celebració «**dels nostres costums, en espais comuns del poble**». Una

riquesa, tal com la definia, per «**aproximar-nos, sempre des del respecte mutu**». Per la seva banda, Wafa Mar-si defensava que també era una bona manera d'introduir els més

joves en les tradicions perquè «**cada any la comunitat creix i les tradicions es perden**». Per això, moltes de les propostes giraven entorn els infants «**per unir-nos i compartir valors**».

Protagonisme santjoaní a la nova edició de la Revista de Girona

SANT JOAN DE LES ABADESSES J.E.

El Palau de l'Abadia de Sant Joan de les Abadesses va acollir, aquest dimarts, la presentació del número 314 de la Revista de Girona. Una publicació que ha posat en relleu el món rural i, en concret, diversos projectes d'aquest àmbit de la població. El dossier *Nous camins en el món rural* parla dels «**nous fenòmens que s'hi estant donant**», detallava el seu director, Gerard Bagué. Per això, s'ha explicat les experiències personals de diferents productors santjoanins que elaboren productes de proximitat i ecològics. Posa el focus en algunes dinàmiques del món rural poc conegudes, però molt rellevants per entendre'n la situació actual, però sobretot el futur que s'apropa. «**Ens transmet cer optimisme**», deia Bagué en al presentació. Per la seva banda, la regidora en funcions, Montserrat Tallant, emfatitzava que «**és un reconeixement a les persones que treballen i estimen la terra**».



La revista de Girona, tal com va explicar el vicepresident de la Diputació, Albert Piñeira, és una publicació per visualitzar la realitat de les comarques gironines que «**és rica i diversa**». «**Sempre intentem que siguin els protagonistes qui expliquin la seva realitat**», emfatitzava. En aquest sentit, la presentació va comptar amb alguns dels protagonistes d'aquest dossier monogràfic que van poder explicar, breument, la seva ex-

periència a la mateixa sala. Una edició de la Revista de Girona que tracta diverses qüestions i que també presenta un article sobre Salvador Carreras, qui va ser alcalde de Ribes de Freser. «**Ell va tenir un paper destacat en moltes transformacions de la comarca i la demarcació**», detallava Piñeira, «**una persona important de la política municipal i catalana**». La presentació es va cloure amb un tastet de productes de proximitat.

PARLEM D'HISTÒRIA LOCAL

"100 anys del tram ferroviari Ripoll-Ribes de Freser"

xerrada a càrrec d'Agustí Dalmau i Font

DIVENDRES 7 DE JUNY DE 2019
A LES 19:00
A LA SALA JOSEP MARIA ANGLADA DE LA BIBLIOTECA LAMBERT MATA

maig

OQUES GRASSES, CAP DE CARTELL D'UN NOU FESTIVAL INSPIRA

LES NOVETATS DE LA SEGONA EDICIÓ DEL FESTIVAL INCLUSIU DEL MAP, QUE SE CELEBRARÀ EL 5 D'OCTUBRE DE 2019, SÓN UN VERMUT MUSICAL GRATUÏT I UN MERCAT SOCIAL

RIPOLL **XEVI PUJOL**

Després de la bona acollida de la primera edició i del 'espi-na clavada' que tenia la Fundació MAP per culpa de la pluja que va deslluir l'estrena del Festival Inspira, estava clar que hi havia d'haver una segona edició. Era una incògnita, però, quan se celebraria i quines propostes hi serien presents. Aquest dimecres vam sortir de dubtes, ja que es va presentar oficialment un nou Inspira. Aquest festival inclusiu tornarà a la vila de la mà del MAP el dia 5 d'octubre, amb l'objectiu de fer arribar i compartir els valors de la fundació al llarg de mig segle de trajectòria, oferint espectacles per a tots els públics, protagonitzats per persones amb diferents capacitats. A partir d'aquest divendres, 7 de juny, ja es podran comprar les entrades en línia a través de la plataforma *Codetickets.com*, i també físicament en dos punts de venda a Ripoll: el restaurant CAT Can Guetes i la recepció del taller de la Fundació MAP, al polígon industrial d'El Pintors. El recinte escollit per dur a terme aquesta segona edició serà el mateix que en la primera, la Devesa del Pla de Ripoll. També es repeteix el format i l'aforament, previst, de 5.000 persones. El cap de cartell per aquest 2019 serà el grup osonenc Oques Grasses, que presentarà les cançons del seu úl-



Presentació d'una nova edició del festival inclusiu Inspira, aquest dimecres

tim disc *Fans del Sol*. Però a banda del concert d'aquesta formació en auge, també es comptarà amb altres activitats. La programació per a tots els públics tindrà tallers, espectacles i concerts des de les 15.30h de la tarda fins a la 1h de la matinada. De nou, es comptarà amb dos escenaris per on passaran propostes de tota mena. Des del MAP es destaca entre tot el ventall la presència d'un actor de la pel·lícula *Campeones* i l'ac-

tuació del percussionista corporal Santi Serratos, que presentarà una activitat preparada conjuntament amb les persones ateses a la Fundació MAP. Els més petits també tindran el seu espai, amb tallers, inflables, jocs, circ i un concert. A banda, es tornarà a repetir un circuit de sensibilització. Pel que fa a les novetats d'enguany, es vol obrir part del festival a les persones que no tinguin l'entrada, amb l'objectiu de fer-lo accessible

a més públics. Per això, s'ha programat un vermut musical gratuït, amb jocs per als més petits, des de les 12 del migdia a les 3 de la tarda, a la zona del passeig del Pla, on també s'hi podran trobar *food trucks*. A partir de les 15h, aquesta zona es tancarà i només s'hi podrà accedir amb l'entrada. Dins del festival, s'estrenarà un mercat social, amb una mostra de productes artesanals fets per entitats del tercer sector. També s'ampliaran

les zones de menjar, de descans i s'incorporaran més carpes. La programació completa de l'Inspira 2019 s'anirà anunciant per part de la Fundació MAP a la web www.inspirafestival.com i xarxes socials.

LA MISSIÓ, VISIÓ I VALORS DEL FESTIVAL INSPIRA

El 29 de setembre del 2018 naixia el Festival Inspira, de la mà de la Fundació MAP, l'ajuntament de Ripoll i Txarango. El grup Ripollès era el cap de cartell, però la pluja va fer que es quedessin sense poder actuar en l'estrena de la proposta. Ara, un any després, es vol seguir amb una cita de caràcter únic al calendari català. La missió que té aquest festival és la de trencar barreres i posar la cultura, la música i les arts escèniques a l'abast de tothom, també d'aquelles persones que no poden accedir-hi a causa d'alguna dificultat. Al mateix temps, donar visibilitat i normalitzar la discapacitat oferint una programació inclusiva, amb espectacles protagonitzats per persones amb capacitats diverses, garantint un espai accessible i una entrada amb preu reduït, destinada a finançar el mateix festival. Vol ser un festival inclusiu referent a Catalunya, amb la confluència de propostes i en un espai accessible per a tothom. Vol promoure els valors de la igualtat, l'equitat, la convivència, la justícia social, la solidaritat, el respecte i el compromís.

MOLLÓ COMMEMORA ELS 360 ANYS DE LA SIGNATURA DEL TRACTAT DELS PIRINEUS

LA JORNADA PORTADA A TERME AQUEST CAP DE SETMANA VA TENIR UNA SORTIDA PELS CAMINS DE LA FRONTERA I UNA EXPOSICIÓ I DUES CONFERÈNCIES SOBRE EL LLEGAT D'AQUEST TRACTAT POLÍTIC

MOLLÓ XEVI SUNYOL

L'actual frontera política que separa Catalunya de França ha complert 360 anys. Una xifra que Molló ha aprofitat com a efemèride per recordar alguns fets històrics al voltant de la signatura del Tractat dels Pirineus, entre Felip IV de Castella i Lluís XIV de França, que desplaçava la frontera política entre les dues corones cap al sud i annexionava a França les comarques del Vallespir, el Conflent, el Rosselló, el Capcir i l'alta Cerdanya. Xavier Juncà, president en funcions de la Mancomunitat de la Vall de Camprodon, explicava que aquesta activitat «**s'emmarca dins del projecte cultural 'Commemorem a la vall', que dura sis anys i està vinculat als sis municipis de la vall, on cada un és protagonista durant un any. Aquest any el protagonista és molló, i com que és el que té la carretera més directa a la frontera volíem que fos allà on es commemorés aquest fet**». Durant el matí es va fer una caminada titulada 'De muga a muga passant pel coll d'Ares' en un recorregut on es va fer èmfasi



en la frontera actual i comptant amb les explicacions i el coneixement del territori dels guies del Roc Blanc.

Juncà explicava que «**el tractat dels pirineus ha conformat el**

relleu i la relació que hi ha hagut durant tots aquests anys entre la Vall de Camprodon i la Catalunya nord i també les comarques transfrontereres». Ja a la tarda, l'Ajuntament de

Molló va fer la recepció a tots els participants abans de començar les conferències i inaugurar l'exposició programada. Una exposició titulada '360 anys de la signatura del Tractat dels Piri-

neus. La frontera: terra de pas', que es podrà veure durant tot el mes de juny en aquest municipi i que després anirà fent parades a la resta de pobles de la vall de Camprodon.

A partir de les sis de la tarda Alicia Guillaumes va presentar la seva conferència titulada 'L'Edat Moderna a la Vall de Camprodon i al Tractat dels Pirineus', on va tractar temes com el pas de persones i també va fer referència a l'objecte que més ha estudiat que és el patrimoni militar de la Vall de Camprodon, en el marc del projecte *Patrimc@t Poctefa*, un programa finançat per la Unió Europea i la seva branca de desenvolupament regional.

A la segona conferència, el Doctor Joan Capdevila, reconegut expert en l'àmbit fronterer i Delegat Permanent d'Afitament de la Frontera a Girona de la Delegació del Govern Espanyol a Catalunya, va explicar com es va fer el repartiment de territori entre Espanya i França amb una conferència titulada 'La delimitació de la frontera hispano-francesa'. Per tancar la jornada, tots els assistents van fer una visita guiada a l'exposició.

LES DONES AL CENTRE EN UNA CONFERÈNCIA A SANT JOAN

SANT JOAN DE LES ABADESSES X.S.

El professor de la Universitat Politècnica de Catalunya, Josep Maria Rex, va portar a terme una conferència sobre el paper de la dona durant tota la història i reivindicar el feminisme. Una xerrada que sobrevolava tres grans figures femenines de la història per fer palès el pas endavant de la dona dins la societat. D'aquestes tres figures, una va ser molt present a Sant Joan de les Abadesses. Es tracta d'una modista tortosina que va haver d'emigrar primer a París i després a República Dominicana però les arrels de la seva família van acabar a Sant Joan a través d'un germà seu. Rex va destacar que «**el feminisme no és una moda, sinó una rein-**

dicació absolutament necessària. A la universitat, les millors notes des de fa temps són de les dones i és per això que els homes hem de fer un pas al costat».

La xerrada va omplir gairebé la meitat de la sala de plens del poble, amb expectació de saber qui serien les tres figures sobre les quals parlaria Rex i també posar els fonaments d'una societat més igualitària i més justa amb les dones.

Rex, explicava que «**fa menys de quaranta anys, moltes dones necessitaven un paper firmat pel seu marit per poder treballar. Moltes no podien fer activitats d'oci soles. Sort d'algunes dones modernes que es van aixecar contra tot això**».

El conferenciant també va reivindicar el 8 de març tot l'any.



La xerrada es va fer a la sala de plens

13 DONES VALENTES PROTAGONITZEN ELS RELATS DE M. ROSA DACHS

L'ESCRITORA AMATEUR NASCUTA A RIPOLL VA PRESENTAR EL SEU NOU LLIBRE 'DONES' A LA BIBLIOTECA LAMBERT MATA. UNA DE LES 13 HISTÒRIES QUE CONTÉ S'INSPIRA EN LA CAPITAL DEL RIPOLLÈS

RIPOLL XEVI PUJOL

M. Rosa Dachs va néixer a Ripoll, però per motius professionals i personals viu des de fa 30 anys a Banyoles. Malgrat això, sempre ha mantingut les arrels a la vila, i per aquest motiu va presentar el seu nou llibre a la Biblioteca Lambert Mata. Es defineix com a escriptora amateur, ja que compagina la creació d'històries amb la seva feina a l'administració. El passat dijous va poder mostrar la seva nova obra, *Dones*, al públic ripollès. Es tracta de 13 narracions curtes que conformen un llibre que parla de «13 dones de diferents condicions socials i de diferents èpoques i àrees, que són personatges inventats», segons explica l'autora. Malgrat això, hi ha una de les dones que sí que està inspirada

en una persona propera a Dachs, de Ripoll. És la protagonista de l'últim relat, força més extens que la resta, que també té com a espai la vila i que tracta sobre el Camí Ral. En cap moment, l'autora tenia la intenció d'agrupar les narracions en un sol llibre, sinó que, segons detalla, «les vaig anar presentant a concursos literaris i van guanyar». Finalment, però, va decidir aplegar-les en aquesta edició. «Jo diria que és un petit homenatge a totes aquelles àvies i besàvies que ens han precedit i que van caure completament en l'oblit», diu Dachs. Les protagonistes tenen en comú la valentia per superar els molts obstacles que els va posant la vida. Dachs va estar molt agraïda per poder presentar el llibre a Ripoll, on encara hi té molts vincles socials.



Presentació dels relats de 'Dones' a la Biblioteca Lambert Mata de Ripoll

EMOCIÓ I ENERGIA EN EL CONCERT DE JUDIT NEDDERMANN AL FESTIVAL MICROCLIMA

CAMPRODON JUDITH ESPERT

La veu dolça i prodigiosa de Judit Neddermann va encisar a un públic entregat i còmplice en la tercera entrega del Festival Microclima. En una actuació en acústic, davant el monestir de Sant Pere, la cantant de Vilassar de Dalt es va posar al públic a la butxaca amb el seu enèrgic espectacle, però també amb la cerca subtil i sincera de la connivència de tots els aplegats a una esplanada que es va quedar petita per redescobrir les cançons del seu darrer treball, *Nua*.

«És un regal», deia la cantant sobre aquesta experiència de tocar en aquest festival, que permet descobrir alguns dels indrets amb encant de Camprodon. Neddermann, que estiujava de petita a Molló, va portar fins a la població un concert amb cançons que expliquen històries plenes de sentiment, reivindicacions i reflexions. També va interpretar alguns dels seus temes més coneguts com *Mireia* o *Voldria que fossis aquí*, que s'han tornat imprescindibles en els concerts



Judit Neddermann es va endur una gran ovació a Camprodon

de la cantant. Una proposta de petit format, amb el *tête à tête* com a comú denominador, que va posar el fil musical a Camprodon aquest dissabte. El festival Microclima ara encara la recta final, amb els dos últims concerts que tancaran les propostes de la segona edició. La pròxima cita serà aquest dissabte amb l'actuació de Miquel Arbras, davant l'església de Sant Cristòfol de Be-

get. El bisbalenc va sorprendre la passada tardor amb la publicació de dos nous treballs discogràfics: *Punt de no retorn* i *Punt de partida*, dos discos que l'acosten més que mai a l'imaginari de la cançó protesta. El primer ens presenta un Abras més cru i contundent, que treu la ràbia en unes cançons que parteixen de l'1 d'octubre; mentre que el segon treu la seva faceta més fresca i optimista.

EL CANT CORAL CAPTIVA A UNA CINQUANTENA DE PERSONES



L'actuació es va celebrar al Monestir de Sant Joan

SANT JOAN DE LES ABADESSES J.E.

El Monestir de Sant Joan de les Abadeses va acollir, el passat diumenge al matí, el concert de la Coral Canta de Conservatori Municipal de Música de Barcelona. Sota la direcció de Murat Khupov i gràcies al lligam amb la santjoanina Maria Teresa Monclús, els cantaires van oferir un concert que va amalga-

mar «tota mena d'estils», tal com explicava el director, però amb la música catalana tradicional com a fil conductor. «Estem molt contents d'estar aquí», detallava, tot i que indicava que l'excés de reverberació de l'espai emblemàtic era un punt en contra per oferir un concert amb el so òptim. Els dos grups que hi van actuar, fa entre cinc i sis anys que es van conformar.

XEVI SUNYOL



Un centenar de veïns van donar la benvinguda al bon temps

VILALLONGA DONA LA BENVINGUDA AL SOL

LA FESTA DE LA PRIMAVERA ARRIBA ALS GAIREBÉ TRES LUSTRES ININTERROMPUTS AMB EL DINAR DE GERMANOR COM A RECLAM

VILALLONGA DE TER XEVI SUNYOL

Ja fa catorze anys que Vilallonga celebra l'arribada del bon temps amb un dinar de germanor al poble, batejat com a Festa de la Primavera, amb el pretext de reunir a tots els vilatans al voltant de la taula i celebrar la primera de les festes populars de la temporada del bon temps. Els fundadors d'això van ser els jugadors del club de futbol del poble i quan aquest va desaparèi-

xer el jovent de la vila els va agafar el relleu per no perdre aquesta festa i ajudar a fer poble. Així ho definia Mònica Bonsoms, alcaldessa de Vilallonga de Ter, que explicava que «**és el primer sol de la Temporada i per això per poc que podem ho fem a fora. És una bona manera de fer poble amb la gent d'aquí i també la gent de fora que ja se sent d'aquí. Ens agrada ajudar a reunir a tothom abans que comencin les vacances d'estiu**». En aquesta

edició de la Festa de la Primavera hi van participar més de cent persones, contant també els nens i nenes del poble. Una xifra que segons l'alcaldessa és important perquè «**som al voltant de quatre-cents habitants així que aconseguir reunir una quarta part del poble en una activitat així sempre és agradable**», una bona forma de posar en relleu el sentiment de pertinença a Vilallonga i donar la benvinguda al sol i al bon temps.

ELS ALUMNES DE PRIMER D'ESO FAN LA FESTA DE L'ARBRE

SANT JOAN DE LES ABADESSES X.S.

La festa de l'arbre és una iniciativa que va sorgir de l'Institut Escola Mestre Andreu i que ha acabat arrelant a diversos centres educatius de tot Catalunya. Es tracta d'una jornada on els alumnes, en aquest cas de primer d'ESO de l'INS Mestre Andreu, proposen un recorregut pel poble, obert a tots els habitants que hi vulguin participar, per ensenyar-los els diferents ecosistemes que envolten Sant Joan, les espècies autòctones i les seves característiques i les actuacions que s'han de fer per preservar-les.

Aquest any, més d'una cinquantena de persones han portat a terme aquesta activitat, fent un tomb pels espais naturals que es troben dins del terme municipal de Sant Joan i coneixent racons i espècies que molts no tenien presents. Des del centre educatiu posen en valor la dinàmica de l'Aprenentatge-servei, una filosofia d'ensenyament que ha pres volada en els últims anys i que apropa els estudis a la vida real. En aquest cas, ha ajudat als alumnes a plasmar sobre una activitat concreta el que han après durant tot el curs a l'assignatura de ciències naturals.



Els estudiants volen posar en valor la natura

RIPOLL VIU UNA NOVA EDICIÓ DEL CERTAMEN OCELLAIRE

MUTÍ SALÓ



Gairebé 300 ocells hi van prendre part

RIPOLL X.S.

El bon temps va permetre traslladar els cants i les refilades dels ocells des del Pavelló Municipal fins a la Plaça de la Lira, que va ser la ubicació d'una nova edició del certamen ocellaire de Ripoll. Una trobada d'aficionats i criadors d'aus cantaires vinguts des de diferents punts de la geografia catalana amb l'objectiu de trobar els ocells de la família dels fringíl·lids que més i millor canten. El certamen del passat cap de setmana forma part del Campionat de Catalunya d'Ocellaires, amb només quatre plomes en competició, que són el pinça comú, el verdum, la cadernera i el passerell. Josep Vilalta, delegat ocellaire de Catalunya a la intercomarcal d'Osona i Girona, explica-

va que «**al campionat no hi poden haver ocells amb cap mena de mutació ni amb cap creuament entre dues espècies, i se'n valora la qualitat del cant i també si canten molt o no**».

A aquesta jornada del campionat hi van prendre part al voltant de tres-cents ocells, que són els que habitualment prenen part en aquestes competicions. Per concursar, les normes estaven clares. Els ocells havien d'estar en un bon estat de salut, amb les gàbies netes, i les abeuradores en bon estat i amb l'aigua clara. La de Ripoll va ser l'avant penúltima jornada del campionat, que posteriorment passarà pel barri de Montserrat de Torelló i acabarà a Manlleu, on se sabran els guanyadors absoluts de la competició i s'hi farà l'entrega de premis.

XEVI SUNYOL

A CÀRREC D'ÒPERA JOVE, ES TRACTA D'UN MUNTATGE QUE VOL REIVINDICAR LA LLIBERTAT DELS PRESOS I EXILIATS POLÍTICS

El teatre Comtal de Ripoll va acollir, aquest dissabte, un muntatge literari i musical per reivindicar la llibertat dels presos i exiliats polítics. *Del gris al groc*, de la mà de l'associació Òpera Jove, va conjuguar la música amb les cartes de diversos presos en una actuació sòbria i plena d'emoció.

La música-part 4 joves cantants d'òpera- il·lustrava les històries de personatges, d'intel·lectuals, que des de l'Edat Mitjana han patit com determinats règims estroncaven la seva llibertat i la seva vida. Des de Nelson Mandela a Òscar Wilde i Carles Rahola o el president Carles Puigdemont així com Jordi Cuixart, les seves paraules van prendre vida amb la veu de personalitats de la comarca i del país com Jaume-Alonso Cuevillas, Lloïl Ber-

El de Ripoll és el setè recital que han fet a tot Catalunya, després que el muntatge iniciés gira a Girona, el setembre passat.



150 persones van ser al Teatre Comtal per veure 'Del Gris al Groc'



INS Abat Oliba A



INS Abat Oliba D

SEMI FINAL

PICALLETRES

15h i 21.30h
Dimecres

17.30h
Divendres

15.00h
Diumenge



ENTREVISTA A CARLES BROS, PINTOR I ESCULTOR

«VAIG ELABORAR UN MURAL QUE ÉS CONSIDERAT EL DIC MÉS GRAN QUE HA PINTAT MAI UN ARTISTA»

Carles Bros va néixer a Terrassa però fa molts anys que va anar a viure a Colera (Alt Empordà). Ha exposat les seves pintures i escultures per tot el món i ara la seva mostra 'Fes punta al llapis' fa parada al restaurant Canaules de Ripoll

RIPOLL XEVI PUJOL

Com es definiria com a artista?
Jo sóc pintor i escultor, tot i que em vaig incorporar al món de l'escultura més tard. Des de petit ja pintava amb la meva mare... En fi, de tota la vida. Actualment faig servir l'aquarel·la però abans també havia pintat amb olis o acrílics.
Què es pot veure en l'exposició que actualment es troba al restaurant Canaules de Ripoll?

Aquesta és una exposició que mantinc itinerant sobre el meu projecte actual, titulat *Fes punta al llapis*. Va començar l'any passat al Museu Empordà i ha estat durant 4 mesos al Museu Can Mario de Palafrugell, de la Fundació Vila Casas. Ara es troba al Canaules i és un homenatge a l'origen de l'escriptura i del dibuix, amb un llapis, una cosa tant senzilla com un llapis. L'exposició té una doble lectura: una, la de les escultures que estan creades a partir de llapissos i dels flocs, els encenalls que surten quan un fa punta al llapis; i l'altra és el grafit, que es fa amb la mina del llapis, el mineral flexible, que és el futur, ja que s'estan fabricant ara mòbils flexibles o material quirúrgic... és a dir, podem apreciar la lectura del blanc i negre amb el grafit, i les escultures de la part humana sobre el llapis.

Com va sorgir la idea d'exposar a Ripoll?

La relació amb el restaurant Canaules ve perquè en Miquel Este-



Carles Bros porta el seu últim projecte a Ripoll durant tot l'estiu

ve em va trucar, perquè li agrada la meva obra i em segueix, i em va proposar per exposar allà. Realment, he de dir que la idea d'origen de l'exposició em va sorgir quan un dia jo vaig fer punta al llapis i em vaig emocionar amb els flocs que en sortien, vaig escriure una sèrie de frases sobre això i vaig començar el projecte.

La podem veure tot l'estiu al restaurant?

Sí, hi serà juny, juliol i fins al 31 d'agost.

Quines altres obres ha realitzat durant la seva trajectòria?

Bé, encara que em vaig formar sota el signe del post impressionisme, amb la pintura de paisatges, marines, a l'oli i aquarel·la, després hi ha una evolució en la meva trajectòria a finals dels anys 80, quan hi ha un canvi important. Des de llavors, he treballat amb projectes diferents, que no tenen res a veure l'un amb l'altre, sobre coses que m'emocionen i

després jo les desenvolupo. Així creo un projecte que viatja, si pot ser, per tot el món, perquè al darrere sol haver-hi un missatge important. Un d'ells és la meva obra *Banc de peix*, una exposició que he portat a 12 museus de diferents països en defensa del nostre peix: la sardina, l'anxova i de tots els peixos del Mediterrani i dels oceans. Aquesta exposició neix amb el problema gravíssim que tenim amb la pesca, sobretot la tradicional, i a partir d'unes emocions que vaig sentir quan em vaig embarcar l'any 2004 i vaig anar escrivint un diari de bord. Al darrere, com deia, hi ha un missatge potent d'atenció a la sobreexplotació de la pesca.

Per on ha desenvolupat la seva obra?

Jo vaig néixer al Vallès, a Terrassa, però fa molts anys que em vaig instal·lar a Colera, a l'Alt Empordà, on hi tinc el meu estudi actualment.

La seva obra s'encamina més cap a l'escultura o la pintura?

En l'exposició de *Fes punta al llapis* és conjunta, amb escultura i pintura, però la meua trajectòria ha estat normalment marcada per mostres només de pintura. Però tinc escultures a la via pública en diferents llocs de Catalunya, l'escultura m'apassiona, però he de dir que he fet molta més pintura.

Quins projectes té ara en ment per un futur?

Quan acabi de mostrar el projecte de *Fes punta al llapis*, que anirà per exemple a finals d'any a la Maison de l'écriture a Toulouse i després a Suïssa i Alemanya, tinc pensat també un projecte sobre el te. Ara he tornat de la Xina, on hi vaig exposar fa un temps al Beijing Art Museum de Pequín. Prepararé una exposició amb el te de protagonista que començarà a Xina i també ha de córrer per Europa.

També voldria dir que qui ho vulgui està convidat a venir a Llançà, on pel final d'aquest projecte en defensa del nostre peix hi vaig pintar un mural que es troba al mig del mar. Està considerat el dic més gran del món que ha pintat un artista. Es tracta d'un banc de peix de 3.000 metres quadrats de superfície.

'FES PUNTA AL LLAPIS', DURANT TOT L'ESTIU AL CANAULES



RIPOLL X.P.

'exposició *Fes punta al llapis*, de Carles Bros, serà present al restaurant Canaules

de Ripoll durant tot l'estiu, fins al 31 d'agost. Un espai que ja ha acollit altres mostres artístiques. A finals de maig se'n va fer la inauguració oficial.

6 DE JUNY DE 2019

EL SUPLEMENT

Parc natural de les capçaleres del Ter i del Freser

4

CANTADA D'HAVANERES
A CALELLA DE
PALAFRUGELL

6

ELS JARDINS ARTIGAS A LA
POBLA DE LILLET

7

MUSEU DEL CIMENT A
CASTELLAR DE N'HUG

Parc natural de les capçaleres del Ter

RIPOLLÈS • REDACCIÓ

El Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser està situat al Pirineu de Girona, íntegrament dins la comarca del Ripollès.

Amb una extensió de 14.750 hectàrees, el nou parc es troba entre els municipis de Planols, Queralbs, Ribes de Freser, Pardines, Vilallonga de Ter, Setcases i Molló i a banda de les capçaleres d'aquests dos rius també incorpora alguns àmbits de l'Espai d'Interès Natural de la Serra Cavallera.

La Conca Alta del Ter i del Freser, encerclada per cims que assoleixen pràcticament els 3000 m (Puigmal 2910 m, Bastiments 2881 m i Costabona 2465 m) defineixen un espai natural singular, darrer exemple típic d'alta muntanya pirinenca oriental a la frontera amb França, que davalla vers el Mediterrani.

Abundants pastures, boscos de pi negre, fauna autòctona, gran diversitat florística i uns paisatges alpins i subalpins que aporten molt valor al conjunt del país, aquest és el catorzè parc de la Xarxa de Parcs Naturals de Catalunya. Els principals accessos al Parc Natural són des de poblacions molt representatives de la zona com Queralbs, Setcases, i Espinavell (Molló).

El Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser inclou enclavaments de gran



PARC NATURAL DE LES CAPÇALERES DEL TER I DEL FRESER

Pedagogia a la natura



PARC NATURAL DE LES CAPÇALERES DEL TER I DEL FRESER

importància per l'excursionisme i el turisme familiar com les estacions de Vallter 2000 i Vall de Núria. És un territori que s'estén entre 1.280 i 3.000 m d'altitud, i conserva molt bé els sistemes naturals alpins i subalpins, on les pastures tenen un paper molt rellevant. També hi trobem boscos de pi negre i disposa d'una gran riquesa florística, amb algunes singularitats úniques al Pirineu Català. Destaca per acollir espècies de vertebrats delicades, així com nombrosos invertebrats de gran interès. Referent a la fauna, a la zona es troba una espècie molt característica com és l'isard, però també espècies autòctones de gran puresa genètica com la truita de riu i una altra de distribució molt reduïda com la sargantana àgil.

Si feu un tomb pel nou Parc Natural, és probable que pugueu observar diverses aus com la perdiu blanca, el mussol piri-

nenc, el gall fer, l'àguila daurada i el trenca-lòs. Pel que fa als mamífers s'hi troben els aquàtics com l'almesquera i la introduïda marmota, i races pròpies com la vaca bruna dels Pirineus, el cavall pirinenc català i l'ovella ripollesa.

El Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser coincideix en bona part amb la Reserva Nacional de Caça Freser-Setcases, creada l'any 1966.

ACTIVITATS ORGANITZADES PEL PARC NATURAL L'ANY 2019

Un Espai Natural de Protecció Especial com és el Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser té, entre altres competències, la gestió de l'ús públic. S'ha de fer arribar informació al visitant i que l'entengui, ja que això es veurà reflectit en un millor comportament.

La pedagogia sobre aquest comportament s'ha de fer a través de la informació que pugui arribar a les xarxes, a través de fulletons o bé cartells informatius i, finalment amb les activitats que s'organitzen de forma periòdica des del parc.

No hem d'oblidar que aquest espai és bressol de l'excursionisme català. L'any 1909 es va inaugurar el primer refugi de muntanya de tota la península Ibèrica, aquest fet, amb l'afegit que és una zona propera a grans ciutats com Barcelona, Vic o Girona, ha donat lloc que la freqüentació sigui molt elevada, per tant s'ha de gestionar molt bé l'ús públic i explicar quins són els valors i com s'ha de comportar el visitant per tal de no pertorbar el normal desenvolupament tant de la fauna com de la flora i, sobretot, de l'activitat ramadera que hi ha associada a l'espai.

Per poder explicar tot això, s'organitzen activitats que, enguany, s'han iniciat el passat mes de maig i continuaran fins al mes d'octubre, on s'organitzen entre dues i tres activitats al mes, a excepció del mes de juny que, en el marc de la setmana de la



Si voleu saber més informació d'aquestes activitats, us podeu adreçar a l'adreça del parc natural pnterfreser.tes@gencat.cat o bé al punt d'informació de Queralbs i al telèfon 667 116 811.

i del Freser

PARC NATURAL DE LES CAPÇALERES DEL TER I DEL FRESER



RICHARD MARTIN



natura, hi ha activitats a dojo per satisfer a diferents col·lectius. Són sortides interpretatives de descoberta de l'entorn i de coneixement dels seus valors, tant naturals com culturals.

Una de les activitats que s'organitza enguany és per conèixer l'hàbitat de la fauna aquàtica associada als rius d'alta muntanya, també tenim la sortida per conèixer l'isard com a vigilants dels cims més alts del Parc natural, descoberta dels valors geològics

així com l'interessant patrimoni arqueològic, amb una sortida per a conèixer els vestigis presents a la Vall de Coma de Vaca. Aquesta sortida comptarà amb un valor afegit destinat sobretot per a famílies amb nens, ja que es farà un joc de geocatching per a la descoberta de determinats "tresors".

Una altra activitat que es farà el mes d'agost és la xerrada-taller i sortida a la nit per a descobrir els ratpenats a les Capçales del Ter i del Freser (Bat night). Forma part



RICHARD MARTIN

PARC NATURAL DE LES CAPÇALERES DEL TER I DEL FRESER



d'un projecte europeu per apropar a tot-hom la biologia i les particularitats úniques dels ratpenats.

També es farà una gimcana naturalista, amb les espècies amenaçades i més emblemàtiques del Parc Natural com a protagonistes. Es pretén donar a conèixer les característiques, hàbitats, importància i problemes de gestió de forma divertida i dinàmica.

Per altra banda, també s'inclou activitats més relaxades, xerrades específiques, com la que ens faran des de la Reserva Natural de Pi i Mantet, situada a la Catalunya nord. Versarà sobre com es gestiona un espai natural protegit al vessant francès i els vincles que s'han creat amb l'equip gestor del Parc Natural de les Capçales

del Ter i del Freser (censos de perdiu blanca, curses de muntanya, cartografia, etc.).

El Parc Natural de les Capçales del Ter i del Freser és un espai eminentment ramader, la importància de la ramaderia ens motiva per fer una sortida per les pastures transfrontereres d'Espinavell, on un guia ens explicarà els principals elements naturals vinculats al prat alpi i a les zones humides d'alta muntanya, el pòsit antropològic d'aquests paratges vinculat a la ramaderia i a la presència humana ancestral d'aquest pas fronterer.

Per últim, destacar la sortida "Descobrim els rastres dels animals salvatges del parc", on es tocaran petjades, nius, banyes i ens explicaran com trobar-les.

53a Cantada d'Havaneres de Calella de Palafrugell

CALELLA DE PALAFRUGELL • REDACCIÓ

Un any més, amb l'arribada del primer cap de setmana de juliol se celebrarà la tradicional Cantada d'Havaneres de Calella de Palafrugell. D'aquesta manera es dona el tret de sortida oficial a la temporada estiuenca a la Costa Brava i que continua l'endemà amb el concert de Diego el Cigala dins el festival Ítaca. Cal destacar que en la que suposarà la 53a edició de la Cantada, hi actuaran els grups Arjau, Neus Mar, Son de l'Havana i Port Bo, el degà de la Cantada.

Un any més, amb l'arribada del primer cap de setmana de juliol se celebrarà la tradicional Cantada d'Havaneres de Calella de Palafrugell. D'aquesta manera es dona el tret de sortida oficial a la temporada estiuenca a la Costa Brava i que continua l'endemà amb el concert de Diego el Cigala dins el festival Ítaca. Cal destacar que en la que suposarà la 53a edició de la Cantada, hi actuaran els grups Arjau, Neus Mar, Son de l'Havana i Port Bo, el degà de la Cantada.

Al mateix temps, l'estreta relació entre el gènere de les havaneres i la capital cubana tindrà un paper destacat a la Cantada. D'aquesta manera l'esdeve-



niment d'aquest any estarà dedicat a la celebració de la capital cubana, l'Havana, que es troba en ple procés de la commemoració dels seus 500 anys d'història.

Una ciutat on la cultura i la música ha deixat una petjada profunda i visible, i que ha escollit Calella de Palafrugell per col·laborar en estrènyer els vincles culturals entre Catalunya i Cuba.

Un any més, coincidint amb el dia de la Cantada, durant la tarda i al llarg de la nit se celebrarà el tradicional Mercat d'Artesans al Passeig del Canadell i al carrer de Francesc Estrabau de Calella.

Com ja és habitual, la Cantada podrà seguir-se en directe a través de les pantalles gegants que s'instal·laran a la platja del Canadell (Calella de Palafrugell), platja del Port Pelegrí (Calella de Palafrugell), Plaça Nova (Palafrugell) i a la



platja de Llafranc. La gent que no vulgui o no pugui gaudir de l'esdeveniment en directe ho podrà fer a través de la pantalla petita, ja que Televisió de Catalunya tornarà a estar al costat de la cultura popular fent la retransmissió, en directe, de la Cantada.

I com sempre, en finalitzar la Cantada, a partir dos quarts d'una de la matinalda, es desenvoluparan els concerts de prop que tenen lloc a les tavernes de Calella de Palafrugell.

L'endemà el Festival Ítaca agafa el relleu de l'escenari de la platja del Port Bo per oferir l'espectacle de Diego el Cigala que portarà fins a peu de platja la seva gira "Lágrimas negras".



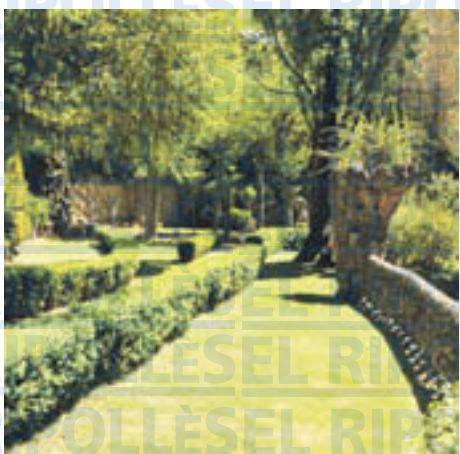
Oficina de turisme de Palafrugell

Avinguda Generalitat, 33
17200 Palafrugell
+34 972 30 02 28
turisme@palafrugell.cat
www.garinada.cat

Jardins Artigas descobreix la Vall de Lillet

LA POBLA DE LILLET • REDACCIÓ

A principis del segle XX Eusebi Güell i Bacigalupi va fundar, al Clot del Moro, la primera fàbrica de ciment Pòrtland de Catalunya, coneguda amb el nom d'Asland. Per a alimentar-ne els forns s'utilitzava el carbó que s'extreia de les mines del Catllaràs; la considerable distància entre el nucli de població de La Pobla de Lillet i l'explotació minera va portar Eusebi Güell a encarregar, a l'arquitecte Antoni Gaudí, la projecció del Xalet del Catllaràs com a habitatge pels treballadors i enginyers de les mines.



RAMON SAUS



A principis del segle XX Eusebi Güell i Bacigalupi va fundar, al Clot del Moro, la primera fàbrica de ciment Pòrtland de Catalunya, coneguda amb el nom d'Asland. Per a alimentar-ne els forns s'utilitzava el carbó que s'extreia de les mines del Catllaràs; la considerable distància entre el nucli de població de La Pobla de Lillet i l'explotació minera va portar Eusebi Güell a encarregar, a l'arquitecte Antoni Gaudí, la projecció del Xalet del Catllaràs com a habitatge pels treballadors i enginyers de les mines.

i fàbrica tèxtil. D'aquí van néixer els Jardins Artigas, obra on natura i arquitectura es fusionen en perfecta harmonia.

Us convidem a visitar-los, tot fent un passeig tranquil, per gaudir d'una de les obres més desconegudes de Gaudí.

Més informació a:
www.poblalillet.cat
tur.lillet@diba.cat
687 99 85 41

Durant la seva estada a la Vall de Lillet, Gaudí es va allotjar a casa dels Srs. Artigas, propietaris d'una de les fàbriques més pròsperes de l'època. En agraïment a l'hospitalitat rebuda, Gaudí els va regalar el disseny d'un jardí en un terreny que la família tenia just davant la seva casa



Oficina de Turisme de La Pobla de Lillet

Carretera B-402n
08696 La Pobla de Lillet
Tel. 687 99 85 41
www.poblalillet.cat

Vine a visitar la fàbrica de ciment Asland, situada en el municipi de Castellar de n'Hug

CASTELLAR DE N'HUG • REDACCIÓ



Va estar en funcionament des de l'any 1904 i fins a 1975 i avui dia encara són visibles les seves restes, símbol d'un dels conjunts fabrils més increïbles de la industrialització catalana.

El Museu del Ciment ens permet viatjar en el temps per descobrir la història de la fàbrica i dels seus voltants. Amb tot, ofereix un ampli ventall de propostes lúdiques i culturals: exposicions permanents i itinerants, visites guiades, visites teatralitzades, tallers...

La fàbrica de ciment Asland, situada al paratge del Clot del Moro, al municipi de Castellar de n'Hug, es va tancar l'any 1975. Les restes avui encara visibles posen de manifest l'espectacularitat d'un dels conjunts fabrils més increïbles de la industrialització catalana, emmarcat en un singular entorn natural. L'any 1901 Eusebi Güell i altres socis funden a Barcelona la societat cimentera Companyia General d'Asfalts i Portland, Asland SA, i inicien la construcció de la fàbrica de ciment a l'indret anomenat Clot del Moro, un edifici industrial excepcional dissenyat, sembla ser, per

l'arquitecte Rafael Guastavino, i inaugurat l'any 1904. La fàbrica és un impressionant edifici modernista per la utilització de voltes catalanes i estructures de ferro forjat i es construí en forma esglaonada de manera que es pogués aprofitar la força de la gravetat en el procés de fabricació del ciment.



La fàbrica, convertida avui en dia en el Museu del Ciment Asland de Castellar de n'Hug, compta amb el centre d'interpretació i un recorregut per les galeries i els grans espais industrials que resten d'aquesta ruïna industrial única a Catalunya.

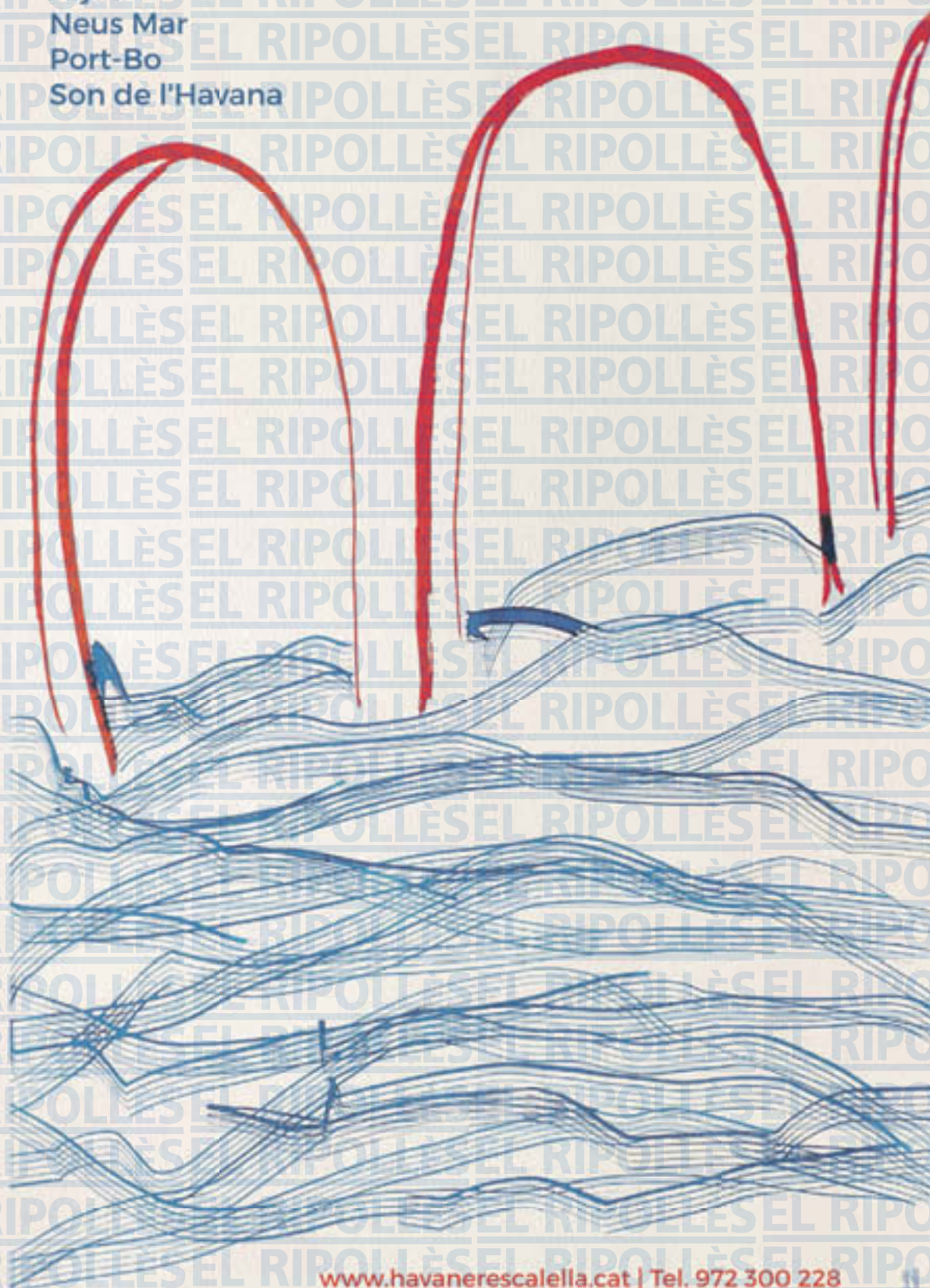


Museu del Ciment Asland

Paratge del Clot del Moro, s/n,
08696 Castellar de n'Hug
93 825 70 37
www.museuciment.cat

53^a Cantada d'Havaneres de Calella de Palafrugell 6 Juliol 2019

Arjau
Neus Mar
Port-Bo
Son de l'Havana



www.havanerescalella.cat | Tel. 972 300 228



Ajuntament de Calella de Palafrugell

la Caixa

Consell de Cultura de Calella de Palafrugell

Departament de Cultura

Centre Social Palafrugell

la Caixa

Arjau, Neus Mar, Port-Bo, Son de l'Havana

LA GASTRONOMIA SANTJOANINA TORNA A SER PROTAGONISTA A L'ATIPA'T DE TAPES

LA PROPOSTA ARRIBA A LA SEVA QUARTA EDICIÓ, QUE CREIX EN OFERTA I AFORAMENT; LA CELEBRACIÓ TAMBÉ SERVIRÀ PER PRESENTAR EL FESTIVAL CLOWNIA



EL RIPOLLÈS

L'Atipa't de tapes arriba a la seva cinquena edició

SANT JOAN DE LES ABADESSES J. ESPERT

Per quart any consecutiu, restaurants i bars de Sant Joan de les Abadesses es donaran cita a la plaça Major per viure una nova edició de l'Atipa't de tapes, aquest divendres. Una proposta gastronòmica que permet tastar la seva àmplia i variada oferta durant un vespre. La mostra, en aquesta no-

va cita, creix tant en oferta com en aforament.

Després de l'èxit assolit en les darreres celebracions en què es van reunir prop de 500 comensals i es van vendre al voltant de 5000 tiquets, en aquesta ocasió l'organització preveu un augment dels assistents i, per això, prepararà una infraestructura per a 700 comensals.

Una vintena de restauradors sant-

joanins i productors de la marca Producte del Ripollès es donaran cita a l'Atipa't de tapes, els quals presentaran una recepta cadascú. Els assistents podran adquirir un talonari de 10 tiquets per valor de 15 euros a l'Oficina de turisme de manera anticipada, a més de poder comprar tiquets individuals el mateix dia, per poder escollir una tapa o una beguda, que se servirà a la plaça.

La iniciativa és a càrrec de la regidoria de Comerç i Turisme de l'Ajuntament de Sant Joan de les Abadesses en estreta col·laboració de la Unió de Botiguers, amb la determinació de donar a conèixer i realçar l'oferta gastronòmica local i, al mateix temps, la col·laboració i participació dels seus restauradors.

PRESENTACIÓ DEL CLOWNIA

La cita amb la cuina santjoanina arrencarà a les vuit del vespre. Una hora abans, a les 19 h, serà el torn de la presentació local del Festival Clownia, que tindrà lloc al municipi santjoaní del 27 al 30 de juny, que



EL RIPOLLÈS

També es presentarà la sisena edició del Clownia

comptarà amb la presència de diferents membres de Txarango. Entre els noms destacats d'aquest 2019, amb el cartell complet ja descobert, hi haurà les actuacions d'Oques Grasses, Doctor Prats, Buhos o la llegendària Companyia Elèctrica Dharma. El Clownia, que fa setmanes que va penjar el cartell de complet, vol celebrar «la riquesa del panorama musical català», tal com va assegu-

rar el seu líder, Alguer Miquel, en la presentació. Enguany, a més, el circ, que per primera vegada té representació internacional, i les activitats, per a totes les edats, relacionades amb la consciència continuaran marcant la identitat de Clownia. En aquest sentit, Txarango s'ha decidit a abordar temàtiques com les arrels, la terra, la sobirania alimentària o els refugiats climàtics en aquest espai.

HOMENATGE AL CENTENARI DE LA UE CAMPDEVÀNOL EN LES JORNADES ESPORTIVES

CAMPDEVÀNOL REDACCIÓ

Campdevànol ho té tot a punt per un cap de setmana ple d'activitats, i és que el proper 7, 8 i 9 de juny es celebrarà la Festa Major Infantil, que arriba a la 8a edició, i les Jornades Esportives, en la que serà la seva 11a edició. Precisament aquestes jornades serviran per homenatjar la UE Campdevànol que aquest any celebra el seu centenari.

TRES DIES DE FESTA

Els actes començaran el divendres a la tarda amb la votació de la Pubilleta i Hereuet de Campdevànol a la biblioteca municipal, i a les 21 h està prevista una caminada nocturna a la Font del Querol, on pot participar tothom que ho vulgui. L'endemà dissabte se celebraran el grux dels actes. De les 11 h del matí a les 13 h del migdia es faran les Jornades Es-



EL RIPOLLÈS

portives a la plaça coberta del Barri de l'Estació amb una gimcana d'activitats esportives a càrrec de les entitats del municipi. A les 12 h s'iniciarà l'acte d'homenatge a la UE Campdevànol, hi haurà sorteig de material i es clouran les jornades. Les activitats esportives es concentraran entre la plaça Coberta, el passeig Jacint Verdaguer, el passeig Mestra Antònia i la zona esportiva del carrer 11 de setembre. La festa major infantil, però continuarà fins diumenge. Durant el matí de dissabte continuarà la vo-

tació de la Pubilleta i Hereuet, i a la tarda es farà un espectacle per petits i grans amb la Capitana Morgana, a la plaça coberta. Una hora més tard, a les 19 h, hi haurà la proclamació de la Pubilleta i Hereuet 2019, amb un berenar popular i animació infantil amb Discobaby. La festa acabarà diumenge amb inflables per a totes les edats, que inclou l'Splash Slide de 100 metres de llargada així com instal·lacions aquàtiques, i el festival de gimnàstica esportiva al pavelló municipal.

TRES DIES DE FESTA DE LA PENTECOSTA A CAMPELLES

EL RIPOLLÈS



CAMPELLES X.P.

A Campelles aquest pròxim cap de setmana celebraran una nova edició de la Festa de Pentecosta. Divendres ja començarà amb el repic de campanes a les 20h i la inauguració del XII concurs de fotografia. Pel que fa a dissabte, a les 16h hi ha previst el campionat de truc, a les 18h la

festa infantil del confetti amb una xocolatada i a les 23h un ball amb Axis Duet. Diumenge, des de les 11h hi farà sardanes a la plaça Vella amb la cobla La Principal d'Olot, abans de la missa solemne, la benedicció del terme i la tradicional ofrena del pa. A les 16.45h, es farà l'entrega de premis del concurs de fotografia, per cloure el conjunt d'actes.

ABELLA RECUPERA LA SEVA FESTA MAJOR

VILALLONGA DE TER JUDITH ESPERT

El veïns i amics d'Abella, a Vilallonga de Ter, volien recuperar l'essència de les festes que se celebraven antany al nucli lletissó. Per això, coincidint amb la festa, han volgut ampliar el ventall d'activitats que es duïen a terme, ja que habitualment només es feien sardanes a la tarda.

Ara, la proposta festiva, en connivència amb l'ajuntament del municipi, abraça tota una jornada amb activitats pensades per a tots els públics.

Serà aquest dissabte quan es donarà el tret d'inici amb una missa a l'església de Santa Llúcia, al toc de les dotze del migdia.

Per fer comunió entre tots els veïns, al migdia tindrà lloc un dinar popular que consistirà en arròs, pollastre rostit i postres per als adults i macarrons, pollastre i postres pels



EL RIPOLLÈS

nens i nenes.

Un cop tots tinguin la panxa plena, serà torn per al ball amb el conjunt 'M'agrada ballar'. Més tard, els menuts podran gaudir de valent amb inflables, activitats infantils i passejades en poni. A més, l'organització ha previst que durant el ball es duran a terme diversos sorteigs. Una festa

que se suma al reguitzell de commemoracions d'aquest municipi de la vall de Camprodon i els seus nuclis, ja que tan Vilallonga, com Tregurà i La Roca també tenen establert en el calendari festiu una jornada per viure en companyia de veïns i vinguts d'arreu, la celebració de les festes populars de cada nucli.

LLANARS CELEBRA EL VINCLE AMB EL MÓN AGRARI

LLANARS JUDITH ESPERT

El camp del Toro de Llanars esdevindrà, aquest diumenge, el centre neuràlgic de la Fira de Pagès del municipi. La celebració, organitzada per l'Ajuntament i la Comissió de Festes, torna a ser una de les grans cites de la primavera a la vall de Camprodon.

L'activitat s'iniciarà amb la missa i la benedicció de tractors, que posteriorment sortiran en cercavila. Durant tot el dia, es podran veure una exposició de tractors antics i moderns, que se suma a la fira d'artesanía i alimentació.

L'espai a l'entrada del municipi de Llanars es convertirà un any més en



A.J. SANT JOAN

una finestra de l'art i ofici del pagès, ja que s'hi podran veure demostracions d'esquilar ovelles, picar la dalla o embotir, que s'acompanyaran amb l'actuació d'acordionistes. A

més, se sortejaran 12 quilos de carn de xai i una panera de productes autòctons. L'acte de més comunió serà al migdia, quan tindrà lloc el dinar de germanor.

UN CENTENAR DE PARADES AL MERCAT DEL TRASTO

ST. JOAN DE LES ABADESSES X.P.

Cap de setmana de gran activitat a Sant Joan de les Abadeses, amb gastronomia, fotografia, i també amb molts trastos i objectes de segona mà. I és que arriba una nova

edició del Mercat del Trasto de la localitat, amb unes 100 parades que inundaran el centre de la vila. Serà durant el matí del diumenge, fins a les dues del migdia, en un espai que comptarà també amb servei de bar. El lloc escollit és la Coromina del Bac, on des

de les sis de matí ja s'hi trobarà activitat. Els visitants podran comprar, vendre, triar i remenar. L'ajuntament anima a les parades locals a prendre-hi part, ja que la seva participació és gratuïta. Un mercat obert a tothom i a tots els productes imaginables.

FESTA DE LA CARITAT A PLANOLES

PLANOLES REDACCIÓ

El municipi més petits de la comarca celebren l'arribada del bon temps amb diferents festes on la ciutadania es troba i fa gresca.

És el cas de la Festa de la Caritat de Planoles, que arriba aquest diumenge, 9 de juny, al poble. Se celebrarà a la zona del Puig, a partir de les 11 h del matí, quan es farà la benedicció del terme. Segui-

dament, la Coblà Osona oferirà un concert de sardanes. A més, l'ajuntament convida als assistents a un tastet d'embotit.

La Festa de la Caritat és un acte tradicional que arriba sempre pels volts de Sant Antoni a Planoles. Durant la setmana vinent, altres poblacions de la comarca també duran a terme celebracions com aquesta, per fer festa per la primavera i encantar l'arribada del bon temps.

LA BOTIFARRA, ELEMENT CLAU EN LA FESTA DEL COMÚ DE MONTGRONY

GOMBRÈN REDACCIÓ

És tradició que durant la Festa del Comú, a tota la gent que s'acosti fins al santuari de Montgrony, se li doni un panet, un tall de botifarra negra i un trago de vi. Això és el que es podrà viure aquest pròxim diumenge, 9 de

juny, a partir de les 12 h del migdia. Un altre exemple de les festes tradicionals que busquen la unió entre veïns per celebrar la primavera. En aquest indret emblemàtic de Gombrèn també es podrà gaudir d'aquesta festivitat, que com sempre anirà acompanyada d'una missa al santuari.

EL CINEMA DE MUNTANYA TORNA A RIPOLL DE LA MÀ DEL CLUB EXCURSIONISTA



SKI CLUB CAMPRODON

Es viurà l'experiència de Sadurní i Costa a la península de Kola

RIPOLL J.E.

El Teatre Comtal de Ripoll acollirà, de nou, dues projeccions sobre la muntanya de la mà del Club Excursionista de la vila. Una vetllada monogràfica sobre l'esquí de muntanya que comptarà amb dos convidats d'excepció: el ripollès Xavier Sadurní i Pito Costa, els quals seran els encarregats de presentar aquestes dues pel·lícules i parlaran de les seves experiències.

S'hi podrà veure *Esquí de muntanya a la península de Kola*, una

península situada al nord-oest de Rússia, al cercle polar àrtic. Joan Cardona, Pep Montserrat i els dos amfitrions de la vetllada van gaudir d'una autèntica experiència d'aventura en aquest viatge que va tenir lloc després de coincidir l'any 2016 al Caucas a l'expedició organitzada per l'equip català d'esquí de muntanya de la FEEC, a la Red Fox Elbrus Race. La cita per gaudir de la muntanya sense moure's de la butaca del cinema serà aquest divendres, a partir de dos quarts de 10 de la nit, amb la col·laboració de l'ajuntament de la vila.

FUM, SOROLL I FOC A RIPOLL AMB EL COMBAT ENTRE NYERROS I CADELLS

ELS TRABUCAIRES I PEDRENYALERS TORNARAN A FER DE LA PÓLVORA L'ELEMENT CLAU EN UNA NOVA RECREACIÓ HISTÒRICA AQUEST DIUMENGE QUE PORTARÀ LA VILA FINS AL 1610

RIPOLL XEVI PUJOL

Serà en un format semblant al de la Carlinada que ja es va celebrar a Ripoll l'any 2016, però recreant un context totalment diferent. Els Trabucaires i Pedrenyalers de Ripoll organitzen una nova exhibició on la pólvora tornarà a ser la protagonista a la vila. Serà aquest diumenge, 9 de juny, a partir d'un quart d'onze del migdia fins a les dotze. Un espectacle que sortirà dels voltants de l'ambulatori, travessarà el pont de Macià Bonaplata per entrar al centre i es mourà per la plaça Gran, plaça Sant Eudald, el carrer Sant Pere, el de les Vinyes, el carrer Trinitat, el Berenguer el Vell i el final a la plaça de l'Ajuntament. A qui no li agradin massa els petards, se li recomana que no es trobi per aquests carrers a les hores de l'es-

pectacle, ja que de ben segur que els organitzadors faran molt i molt soroll mentre duen a terme una galejada que vol portar als qui la visquin fins al 1610. En aquell moment, els vilatans de Ripoll es van voler deslliurar del domini del Monestir, i al mes de setembre van iniciar un enfrontament armat amb el suport del bandoler anomenat Trucafort i alineats amb el bàndol dels Cadells. L'atac es va allargar durant uns quants dies, contra un Monestir guardat per una petita guarnició. Quan semblava que estaven a punt de rendir-se, es va presentar un reforç inesperat, en Perot Rocaguinarda, amic personal de l'abat i personatge molt significatiu dels Nyerros. Allò va fer que la situació s'encaminés cap a una treva, i aquest punt és el que s'explicarà a base de fum i foc aquest dissabte.



XEVI PUJOL

HILARI RAGUER PRESENTA LLIBRE SOBRE TRES CATALANS DE LA TERCERA ESPANYA



AJ. SANT JOAN

La conferència versarà sobre Domènec Batet, Carrasco i Formiguera i Vidal i Barraquer

ST. JOAN DE LES ABADESSES REDACCIÓ

Aquest dissabte, 8 de juny, Sant Joan de les Abadeses acollirà una nova presentació d'un llibre. Es tracta de 'Tres catalans de la tercera Espanya', una obra de l'historiador i monjo de Montserrat, Hilari Raguer. El mateix autor serà present a partir de les sis de la tarda al Palau de l'Abadia, espai on es durà a terme la presentació. Com bé defineix el títol, el llibre tracta sobre tres perfils històrics. Un d'ells és Manuel Carrasco

i Formiguera (1890-1938), polític i advocat. Des de jove va militar al moviment catalanista, a la Joventut Nacionalista de la Lliga Regionalista i a Acció Catalana. Va ser regidor de l'ajuntament de Barcelona, va dirigir el setmanari nacionalista popular 'L'Estevet'. Va formar part del govern de Francesc Macià durant la República Catalana i es va mantenir fidel a les institucions republicanes durant la guerra. Finalment, va ser afusellat. També parla de Domènec Batet, qui va ser capital general de Cata-

lunya entre els anys 1931 i el 1935. Va ser un personatge clau durant els fets del sis d'octubre, i finalment també fou afusellat el 1937 per intentar aturar el cop d'estat previ a la Guerra Civil. Per últim, també versa sobre Francesc d'Assís Vidal i Barraquer (1868-1943), qui va ser bisbe de Solsona, arquebisbe de Tarragona i cardenal. Durant el cop d'estat de 1936 va ser perseguit per escamots anarquistes i va ser dut a la presó de Montblanc. Amb la dictadura, es va negar a acceptar la bel·ligerància de Franco.

AGUSTÍ DALMAU PARLARÀ EN AQUEST CAS, DE TRENS

AJ. RIPOLL



Els 100 anys del tram ferroviari Ripoll-Ribes centraran la conferència

RIPOLL X.P.

Agustí Dalmau és l'encarregat d'oferir periòdicament xerrades sobre la història local de Ripoll, de forma amena i divertida. Unes conferències que normalment compten amb una gran afluència de públic i que en aquesta ocasió tindran una nova edició divendres a partir de les set del vespre a la Biblioteca Lambert Mata. Serà per parlar sobre els 100 anys de la inauguració del tram ferroviari entre Ripoll i

Ribes de Freser. «La línia transpirinenca naixia a Ripoll i arribava a Puigcerdà, i en aquell moment va respondre a finalitats econòmiques, per connectar Catalunya amb França, per acostar Barcelona i París», detalla Dalmau, que també explica que aquest tram es va tardar a construir entre 14 i 15 anys. Va ser una obra mastodòntica per l'època, que va costar molts anys de feina, accidents i pic i pala, de la qual es podran conèixer tots els detalls aquest divendres.

EL III RAL-LI FOTOGRÀFIC DE SANT JOAN TINDRÀ UN VESSANT SOLIDARI

PER CADA PARTICIPANT EN AQUESTA ACTIVITAT, EL GRUP FOTOGRÀFIC ABADESSES DONARÀ 1 EURO PER LA INVESTIGACIÓ EN LA CURA DE LA MIOPATIA MIOTUBULAR

ST. JOAN DE LES ABADESSES **X. PUJOL**

Arriba un any més el Ral-li Fotogràfic de Sant Joan de les Abadesses, un concurs que duu a terme el Grup Fotogràfic Abadesses i que celebra la tercera edició aquest dissabte 8 de juny. En aquesta ocasió, serà un certamen solidari, ja que els organitzadors destinaran, per cada participant, 1 euro a la investigació en la cura de la miopatia miotubular, una malaltia que afecta un de cada 50.000 noutats. Qualsevol persona hi pot participar, ja que es dividiran en dues categories: els majors de 16 anys i els menors. La modalitat de les fotografies que es podran anar fent durant tota la jornada ha de ser digital en format JPEG. Les imatges s'hauran de lliurar *in situ* als ordinadors del camp base situat a la plaça de l'Abadia entre les 10 h

del matí i les 19 h de la tarda -tenint en compte que entre les 14 h i les 16 h el camp base estarà tancat-. Els temes que hauran de vehicular les fotografies es coneixeran el mateix dia a l'inici de la prova. Hi haurà tres premis per a cada categoria, en forma de trofeus i lots de productes, mentre que també es guardonarà la millor sèrie d'un autor resident a les comarques gironines amb un altre premi. El jurat d'aquesta edició serà totalment femení, i estarà Format per les fotògrafes Neus Busquets, Neus Roma i Meritxell Camps. Des del GFA, es destaca que el ral-li és «una expressió de la fotografia feta amb la càmera i amb el cor», fent referència al vessant solidari que agafa enguany el concurs. Així mateix, es recorda que l'edició posterior de les imatges no serà tinguda en compte per part del



EL RIPOLLÈS

jurat. Una competició que tindrà Sant Joan com a espai per a la inspiració i l'expressió dels fotògrafs que hi prenguin part, i el veredict de la qual serà públic i es farà el mateix dissabte a partir de les

vuit del vespre al Centre Cívic El Palmàs. El lliurament de premis, però, serà el dissabte vinent, 15 de juny, a les sis de la tarda al Palau de l'Abadia de Sant Joan.

RIPOLL

ELS ALUMNES DE L'ESCOLA DE MÚSICA S'EXHIBEIXEN



Arriba el final de curs i és el moment de fer balanç de tot el que s'ha après durant les classes. Això és el que aquests dies estan fent els alumnes de l'Escola Comarcal de Música del Ripollès, els quals estan preparant el concert de final de curs. Un moment per fer gaudir als familiars i espectadors amb la seva música, demostrant el domini que van adquirint dels diferents instruments. El concert es durà a terme aquest pròxim dimecres, 12 de juny, al Teatre Comtal de Ripoll. Un moment per exhibir els coneixements adquirits durant tot el curs.

TORNA EL TRADICIONAL APLEC DE SALARÇA AQUEST DISSABTE

CAMPRODON **X.P.**

Cada any, l'ajuntament de Camprodon i els Veïns de Salarça organitzen l'Aplec, un acte de germanor. Enguany, arriba aquest dissabte, 8 de juny, a partir de la una del migdia. Serà amb la benedicció de cavalls i del terme a l'ermita de Sant Valentí, i tot seguit, amb un dinar popular

que inclourà l'actuació de *L'últim del Raval*. Els qui hi assisteixin, han de portar gots, plats i coberts, i el preu del dinar és de 16 euros. La regidora de Cultura en funcions, Anna Colomer, anima a tots els veïns a prendre part d'aquest acte, que suposa un cop més «**tradició, cultura i companyonia**» i que, afirma, «**cada any ho gaudim i ho esperem amb moltes ganes**».



EL RIPOLLÈS

LA CORAL JAUME NUNÓ DE SANT JOAN CELEBRA EL CONCERT DE FINAL DE CURS



EL RIPOLLÈS

Serà aquest diumenge al Palau de l'Abadia

ST. JOAN DE LES ABADESSES **X.P.**

La Coral Jaume Nunó ha demostrat gaudir d'un bon estat de salut en els últims temps i no para d'oferir concerts, no només a Sant Joan de les Abadesses, on té la seva seu, sinó també en múltiples sortides que realitza per arreu del territori. Ara, amb l'arribada de l'estiu, és el moment de la conclusió de la temporada,

del final de curs. És per això que aquest diumenge, 9 de juny, els membres de la coral santjoanina oferiran un concert de final de curs a partir de les cinc de la tarda, en un escenari tan idíl·lic com el Palau de l'Abadia. Allà, ja hi van dur a terme un concert durant les festes nadalenques, i ara repeteixen. Una bona oportunitat per apreciar el repertori d'aquesta formació coral.

FESTA MAJOR AL BARRI DE LA FONT DEL SOFRE DE RIPOLL

RIPOLL **X. PUJOL**

Els veïns del barri de la Font del Sofre de Ripoll celebren cada any una festa major pròpia i molt reeixida. En aquest cas, va ser el passat cap de setmana amb un munt d'activitats. Petits i grans es van unir per dur a terme una sortida nocturna el dissabte, però també van fer un dinar de germanor. Aquest barri té els seus propis gegants, i durant la festa major es va realitzar una plantada i una foto de família amb aquests per-

sonatges creats pels mateixos veïns. Un munt de nens i nenes van prendre part de la festa, essent els protagonistes absoluts d'aquesta. També es va dur a terme el relleu en el pubillatge que representa el barri. Va ser un traspàs entre generacions, ja que l'Arnau i l'Abril van agafar el relleu d'en Lluís i la Fina. Tot un cap de setmana on va regnar l'ambient festiu en un barri petit però molt actiu de la capital de la comarca. El bon temps va acompanyar de ple la celebració.



EL RIPOLLÈS

LA SALUT AUDITIVA S'HA DE VETLLAR DES DEL MATEIX EMBARÀS

LA HIGIENE, FER DESCANSOS I EVITAR L'ÚS D'ALGUNS MEDICAMENTS ENS PODEN AJUDAR A PREVENIR LA PÈRDUA DE CAPACITAT EN L'AUDICIÓ, PERÒ S'HA DE VISITAR TAMBÉ PERIÒDICAMENT UN ESPECIALISTA

RIPOLLÈS LAURA SEGUR

L'oïda és fonamental, un sentit clau per a la comunicació entre les persones i també en l'aprenentatge dels infants. És per aquest motiu que és important tenir cura de les orelles i protegir la capacitat auditiva. La mainada és un col·lectiu de risc perquè estan exposats a situacions les quals, si es prolonguen en el temps, poden afectar a la seva qualitat auditiva.

CONSELLS DE PREVENCIÓ

Per exemple, començant per l'embaràs, cal seguir un bon control, i cal assegurar-se que les embarassades rebin les vacunes corresponents i evitar l'ús de certs medicaments que poden produir danys al fetus (s'ha d'evitar, sempre que sigui possible, prendre'n durant el primer trimestre, que és quan hi ha més risc de malformacions i també cal demanar consells sobre els preparats a base de plantes medicinals, etc). La prevenció també rau en una bona alimentació, que ha de ser sana, equilibrada i baixa en sal per evitar que s'acumuli líquid a les orelles. Controlar l'estrès també és important. Practicar activitat física de manera regular pot ajudar-nos a evitar desencadenar l'aparició de símptomes de malalties com la de Ménière (un trastorn crònic de l'orella interna que provoca problemes d'equilibri i d'audició).

Evitar l'exposició dels petits al fum de tabac és un altre dels consells que es recomanen seguir per evi-

tar problemes, així com revisar el calendari de vacunes sistemàtiques dels infants.

A PARTIR DELS 40

De cara als adults, en cas de dur audífon, cal mantenir-los en bones condicions higièniques per evitar infeccions. A partir dels 40 anys, cal tenir sobretot molta cura amb la higiene de les orelles. Els bastonets de cotó, si es fan servir, cal passar-los només per la part externa de l'orella i no s'han d'introduir mai al conducte auditiu. Després de fer un bany, sigui a la piscina o al mar, s'han d'eixugar bé les orelles amb un tovallola i inclinar el cap a un costat i a l'altre per contribuir a expulsar l'aigua que hi hagi pogut entrar. Sembla bàsic, però s'ha d'evitar l'exposició excessiva al soroll i preveure

descansos. En cas de portar auriculars, s'ha d'evitar utilitzar-los més d'una hora al dia i amb un volum superior al 60% del màxim. A l'hora de practicar esport, com anar en bicicleta, moto o patins, podem prevenir lesions de les orelles si portem un casc ben ajustat. En el cas del rugbi o la boxa, s'han d'utilitzar protectors de cap o d'orelles. La higiene de mans és clau, si ens les rentem freqüentment amb aigua i sabó, ens ajudarà a evitar la propagació de bacteris i virus que poden arribar a les orelles. La salut auditiva es pot veure afectada per aquests factors que es poden prevenir, tot i que cal tenir present que n'hi ha d'altres com ara de genètics o el propi procés natural d'envelliment. Per això es recomana visitar l'otorrinolaringòleg per fer controls periòdics d'audició.



No es recomana estar més d'una hora al dia amb auriculars

ÒPTICA DEL RIPOLLÈS

cuidem els teus ulls

Ctra. Barcelona, 39-B
Tel. 972 70 32 13
17500 Ripoll

GlobalSalut

Anna Capdevila Bach

C. Montgrony, 10
17500 Ripoll
T 660 939 530
info@globalsalut.cat

www.globalsalut.cat

Practiques esport? Això t'interessa

Bayés esport
Medicina esportiva

REVISIONS ESPORTIVES Clubs esportius Esportistes individuals Esportistes federats Esportistes amateurs	CERTIFICATS D'APTITUD Per a Federacions esportives	REVISIONS D'APTITUD TENIM CONVENI AMB TOTES LES FEDERACIONS I MÚTUES ESPORTIVES
---	--	---

Bayés Clínica Vic
Rda. Francesc Camprodon, 4,
93 881 65 00 / 93 889 35 87 - info@bayesesport.cat



LA VERMELLOR I EL BRONZEJAT, REACCIONS DE DEFENSA DAVANT L'AGRESSIÓ SOLAR

ALERTA: ESTAR BRONZEJAT NO ÉS SINÒNIM DE SALUT

RIPOLLÈS LAURA SEGUR

Agafar bronzo, treure's les marques a la pell que s'han anat treballant durant les estacions menys càlides podria ser un esport nacional ara que arriba l'estiu. Però atenció: la morenor no és sinònim de salut. El fet que la pell canviï de color és senyal que s'hi ha produït un dany. La vermellor i el bronzejat no deixen de ser una defensa de la nostra pell davant el que suposa l'agressió solar (l'exposició intensa a les radiacions ultraviolades). La fotoprotecció és important, ara bé, no s'ha de considerar una manera segura de perllongar l'exposició al sol. Quants cops hem sentit dir o hem dit nosaltres mateixos que la pell té memòria? Les cremades solars augmenten els riscos de desenvolupar càncer de pell. També és important saber que la suma de les hores d'exposició al sol durant tota una vida augmenta la predisposició a patir càncer de pell. Per tant, és tan bàsic aplicar un protector solar adequat al tipus de pell i de manera correcta, com buscar l'ombra i evitar estar al sol massa temps. Sobretot en els nadons i infants durant els primers anys de vida, que són molt sensibles als efectes de les radiacions solars i als cops de calor. Se'ls ha de protegir del sol directe i s'ha de procurar que beguin aigua perquè estiguin ben hidratats (s'ha de pensar que els infants tenen una menor capacitat d'expressar la sensació de set). D'altra banda, cal tenir en compte



La protecció no s'acaba en posar crema

que el 'sol artificial' no és més segur que el sol natural. L'efecte de les llums per bronzejar, que també emeten radiacions ultraviolades, és el mateix que el del sol de migdia, en referència al risc de càncer de pell.

CREMA PER NO CREMAR-SE...IMÉS

Amb el bon temps s'incrementen les activitats a l'aire lliure. Aquests dies primaverals la nostra pell ja comença a agafar un to més pujat després del descans hivernal, en molts casos. Cal tenir present que per començar a prendre el sol, s'ha de fer de manera gradual. I que encara que el dia estigui ennuvolat, les radiacions també arriben. Amb la qual cosa és aconsellable protegir-se cada dia. Si volem prendre el sol, cal fer-ho amb seny. Penseu

que amb tan sols 15 minuts d'exposició, les radiacions ultraviolades poden danyar la pell.

PROTECTOR SOLARS

Durant les hores centrals del dia, la possibilitat de cremar-se és més gran. Entre les 12 del migdia i les 4 de la tarda és quan la intensitat de les radiacions solars és més important i la possibilitat de cremades solars és major. Com a mínim s'ha d'utilitzar un filtre solar de protecció de 15 SPF (cal mirar quin és el més adequat a la pell), una mitja hora abans de posar-se al sol i repetir-ho cada dues hores, després de cada bany o si se sua. Per últim, encara que sembli una tonteria, cal vigilar la data de caducitat dels protectors solars.

Quan es tracta de la teva salut i la de la teva família, cada segon compta.

Assistència sanitària sense esperes.

OLLOT: C/ Clivillers, 30. Tel. 972 26 67 12
RIPOLL: C. Progrés, 1. Tel. 972 70 01 49

www.punsetconsultors.com



Centre Dental Ripollès

TRACTAMENTS:

Ortodòncia | Cirurgia | Implantologia | Protesis dental
Odontologia general | Odontopediatria | Estètica dental

Dra. Lidia Escabias
Odontòloga COEC3060

Dr. Xavier Linares
Odontòleg COEC3063

Dra. Eulàlia Sánchez
Odontòloga COEC6911

Ctra. Barcelona, 27 bxs. | RIPOLL | Tel. 972 700 016 | cdr@elripolles.com | www.centredentalripolles.com

LA FRICCIÓ DE LES DENTS ÉS SÍMPTOMA D'ESTRÈS, MALA ALIMENTACIÓ I EXCESSOS?

RIPOLLÈS L.S.

La fricció de les dents, coneguda com a bruxisme, comença sovint a la infància. Sol ser més habitual a la nit, no obstant, en alguns casos també és possible que es doni durant el dia. Si persisteix i si és intens, cal posar-hi remei perquè pot provocar greus conseqüències.

EFFECTES QUE SE'N DERIVEN

Pot afectar l'estructura de les peces dentals i crear trastorns en la mastiació, que portarien a provocar contractures dels músculs, mal de cap, dolor d'oïda i insomni. L'ús de fèrules i protectors bucal durant la nit acostuma a ser una opció efectiva. També existeixen unes fèrules de descàrrega, motlles de la pròpia dentadura elaborats amb material de plàstic, que poden durar diversos anys. En casos greus, de poder alinear les dents, pot ser necessària un ortodòncia i col·locar fundes per reparar les peces que han estat danyades per aquesta fricció.



EL RIPOLLÈS

En alguns casos no cal tractament perquè és lleu o supera espontàniament

ANANT A LA BASE

No se'n coneix la causa exacta, però es creu que pot ser fruit d'una combinació de diversos factors. Els símptomes són: dolor de cara, mal de cap, dolor d'oïda, peces dentals desgastades, dolor de mandíbula, sensibilitat muscular, insomni i/o trastorns alimentaris. Mirar d'atacar el que podria ser l'arrel del problema, pot ser una altra de les opcions. Per exemple,

controlar l'estrès i l'ansietat, tractar les malalties i els trastorns de son (apnea de son o les parasòmies) o vigilar el tipus d'alimentació (sense oblidar el consum de cafè o te...), el factor de tenir les dents mal alineades i el consum d'alcohol, tabac i drogues. També cal consultar al metge sobre si l'ús d'alguns medicaments produeixen aquesta fricció involuntària de les dents.

EL 80% DELS PROBLEMES VISUALS ES PODRIEN EVITAR

EL RIPOLLÈS



Cal visitar l'optimetrista mínim un cop l'any

RIPOLLÈS L.S.

Gairebé la meitat del cervell es dedica a processar imatges que captem a través del sentit de la vista. Els ulls són òrgans que estan actius des que ens despertem i fins que agafem el son. Malaauradament no estem acostumats a tenir-ne cura. Segons dades de l'Organització Mundial de la Salut, hi ha 253 milions de perso-

nes amb discapacitat visual, el 80% dels quals són casos que s'haurien pogut evitar o tractar (errors de refracció no corregits o de cataractes). Cal visitar l'optimetrista al menys un cop l'any, seguir una alimentació equilibrada, vetllar pel nostre entorn d'estudi o treball, fer una bona tria de les ulleres i utilitzar les lents de contacte correctament ens pot ajudar a prevenir problemes.

Vols ser l'autor del logotip del Centenari de l'Hospital de Campdevàrol?

El centre ha organitzat un concurs premiat amb 300 euros pel guanyador i un diploma acreditatiu, que finalitza el pròxim 30 de juny de 2019

L'Hospital de Campdevàrol està immers en l'organització de la celebració del centenari de la institució que es commemorarà l'any que ve, el 2020. El primer pas és el de buscar i trobar el millor logotip que representi aquesta efemèride tant important i, per aquest motiu, s'ha obert un concurs perquè tothom hi pugui participar. Les propostes es poden presentar fins els pròxim 30 de juny de 2019.

El logotip del centenari ha d'identificar, de la millor manera, la institució i els valors que la representen. Al concurs s'hi pot participar a partir dels 18 anys i cada persona hi pot presentar un màxim de dues propostes, que es poden fer arribar presencialment a l'Administració de l'Hospital de Campdevàrol o bé al correu premsa@hoscamp.com. El guardó pel guanyador, a banda de ser l'autor del logotip que representarà el Centenari de l'Hospital arreu, serà un diploma acreditatiu i un premi en forma de dotació econòmica de 300 euros. Els integrants del jurat seleccionador seran els membres de l'equip impulsor del Centenari de l'Hospital de Campdevàrol, conformada per membres de l'òrgan de Govern i de l'equip de comunicació. El jurat proclamarà com a guanyador final el disseny que hagi obtingut més vots i el logotip del Centenari es presentarà en el marc de la presentació oficial dels actes del centenari de l'Hospital de Campdevàrol, que es farà el mes de setembre.

Tothom que hi estigui interessat trobarà les bases del concurs a la pàgina web de l'Hospital de Campdevàrol (www.hospitaldecampdevanol.cat).



ACTES I FESTES

CAMPOLLES

DIA 7
Festa de la Pentecosta. A les 20 h, Repic de campanes i inauguració del XII concurs de fotografia.

DIA 8
Festa de la Pentecosta. A les 16 h, XV campionat de truc. A les 18 h, Espectacle infantil 'Festa del confeti i xocolatda. A les 23 h, Ball de festa amb Axis Duet.

DIA 9



Festa de la Pentecosta. A les 11 h, Sardanes amb la cobla Principal d'Olot, a la plaça vella. Missa Solemne, benedicció del terme i ofrena del pa. A les 16.45 h, Entrega de premis del XII concurs de fotografia.

CAMPRODON

DIA 8
A les 13 h, Aplec de Salarça: benedicció dels cavalls i del terme, a l'ermita de Sant Valentí. Tot seguit, dinar popular.

DIA 8
A les 17 h, Inauguració de l'exposició 'Pere Ignasi Isern: l'home i la natura', dins el programa de la setmana de la Natura, a Cal Marqués.

DIA 8
A les 19 h, Festival Microclima: actuació de Miquel Abras, davant l'església de Sant Cristòfol de Beget.

LLANARS

DIA 9
Fira de pagès, al Camp del Toro. A les 10.30 h, Missa. A les 11.15 h, Benedicció de tractors i cercavila. Durant tot el dia, fira d'artesanía, alimentació

i exposició de tractors antics i moderns de Llanars. A partir de les 12 h, demostracions d'oficis antics. A les 14 h, Dinar de germanor.

RIPOLL

DIA 6
A les 18 h, Jornada sobre les instal·lacions de plaques fotovoltaiques, a la sala Josep Maria Anglada de la biblioteca Lambert Mata.

DIA 7
A les 19 h, Parlem d'història local: 100 anys del tram ferroviari Ripoll-Ribes de Freser, a càrrec d'Agustí Dalmau, a la sala Josep Maria Anglada de la biblioteca Lambert Mata.

DIA 7
A les 21.30 h, Cinema de muntanya: monogràfic sobre esquí de muntanya, a la Teatre Comtal.

DIA 8
A les 11 h, Jornada de portes obertes i xerrada sobre l'islam, a la comunitat Annour.

DIA 8
A les 18.30 h, Parada informativa sobre acolliment familiar, a la plaça de la Lira.

DIA 9
A les 10.15 h, Perot Rocaguinarda: recreació històrica. Combat entre Nyerros i Cadells.

DIA 9
A les 17.30 h, Ball amb Jordi Armans, a la sala Eudald Graells.

DIA 12
A les 19 h, Festival de final de curs de l'escola comarcal de música, al Teatre Comtal.

SANT JOAN DE LES ABADESSES

DIA 7
A les 19 h, Presentació del poemari 'Colors primaris' de Gemma Arimany, acompanyada de la rapsode Montse Maestre i el músic Arnau Tintó, a la biblioteca Josep Pícola

DIA 7
A les 19 h, Presentació del Clownia Festival amb la



Ripoll viurà la recreació del combat entre Nyerros i Cadells

presència dels membres de Txarango, a la plaça Major.

DIA 7
A les 20 h, Atipa't de tapes, a la plaça Major.

DIA 8
De 10 a 14 h i de 16 a 20 h, III Ral·li fotogràfic de Sant Joan de les Abadesses, a la plaça de l'Abadia.

DIA 8
A les 18 h, Presentació del llibre 'Tres catalans de la tercera Espanya' a càrrec d'Hilari Raguer, historiador i monjo de Montserrat, al palau de l'Abadia.

DIA 9
Nova edició del Mercat del Trasto, a la Coromina del Bac.

DIA 8
A les 17 h, Concert de fi de curs a càrrec de la Coral Jaume Nunó, al palau de l'Abadia.

DIA 8
A les 18 h, Inauguració de l'exposició de pintura dels alumnes de l'Escola d'Art de Sant Joan de les Abadesses, al palau de l'Abadia.

SANT PAU DE SEGÜRES

DIA 2
A les 17 h
A l'església parroquial, espectacle "Sotarrel": músiques de la Vall de Camprodon. Companyia de Joan Carles Martínez Prat. Entrada lliure.

VILALLONGA DE TER

DIA 7
A les 19 h, Els valors geològics del parc: conferència que apropa la geologia del Pirineu, a la sala de la cooperativa.

DIA 8
A les 10 h, Sortida per a conèixer el patrimoni geològic del Parc, al collet de la Gralla.

DIA 8
Festa Major d'Abella. A les 12 h, Missa. A les 13.30 h, Dinar Popular i, tot seguit, ball amb 'M'agrada ballar'. A les 16 h, Inflables, activitats familiars i passejades amb ponis.

EXPOSICIONS I ALTRES ACTIVITATS

CAMPRODON

FINS AL 30 DE JUNY
Exposició 'Pere Ignasi Isern: l'home i la natura', a cal Marqués.

RIPOLL

FINS AL 9 DE JUNY
Exposició 'Som grans artistes!', del grup de pintura del Casals Cívics de Ripoll i manualitats del Club Casal d'Avis, a la sala Abat Senjust.

FINS AL 31 D'AGOST
Exposició 'Fes punta al llapis' de Carles Bros, al cafè Canaules.

FINS AL 30 DE JUNY
Exposició 'Entrañas' d'Elisabeth Soldevila, a la Taverneta.

FINS AL 28 DE JUNY
Exposició d'Àtil Milà Sala i Lídia Tur 'Les Visagres de l'art', a la biblioteca Lambert Mata.

SANT JOAN DE LES ABADESSES

FINS AL 30 DE JUNY
Exposició d'obres dels alumnes de l'Escola Municipal d'Art, al Palau de l'Abadia.

FINS AL 21 DE JULIOL
Exposició 'Guinovart a l'Abadia de Sant Joan de les Abadesses', a l'espai art l'abadia.

VISITES GUIADES

CAMPRODON

TOTS ELS DISSABTES
A les 18 h, Visita guiada pel centre de la vila, des de l'Oficina de Turisme.

RIPOLL

TOTS ELS DIUMENGES
A les 12 h, visita guiada al Monestir de Ripoll i al Centre d'Interpretació per descobrir la història del bressol de Catalunya gaudint d'una fascinant visita a l'emblemàtic Monestir de Ripoll.

SANT JOAN DE LES ABADESSES

TOTS ELS DIUMENGES
A les 12 h, visita guiada a un dels monuments més importants del romànic català i descoberta la baronal vila de Sant Joan de les Abadesses tot resseguint-ne la història, les llegendes i les tradicions. Visita al Monestir de Sant Joan de les Abadesses i al Palau de l'Abadia. El punt de trobada és a l'Oficina de Turisme.



PROGRAMACIÓ DEL 6 AL 12 DE JUNY

DIJOURS 6		DIVENDRES 7		DISSABTE 8	
07.00	Notícies en Xarxa	07.00	Notícies en Xarxa	08.30	Comarca Informatiu - edició cap de setmana
10.00	Ben Trobats	10.00	Ben Trobats	09.00	El Magazin - edició cap de setmana
12.00	Connecti.cat	12.00	Connecti.cat	10.00	Programació infantil
13.00	La Tertúlia del Magazin	13.00	La Tertúlia del Magazin	11.00	Només esport
14.00	Comarca Informatiu	14.00	Comarca Informatiu	11.30	Actual esports
14.25	El temps	14.25	El temps	12.00	Connecti.cat
14.30	Al Dia Girona	14.30	Al Dia Girona	13.00	Teló de fons
15.00	Només esport: l'entrevista	15.00	Anem de festa	13.30	Paisatges encreuats
15.30	Gaudeix la festa	15.30	Torna-la a tocar, Sam	14.00	Comarca Informatiu - edició cap de setmana
16.00	El Magazin	16.00	El Magazin	14.30	El Magazin - edició cap de setmana
17.00	Caminant per Catalunya	17.00	Paisatges encreuats	15.30	Anem de festa
17.30	Territori contemporani	17.30	Pica Lletres	16.00	The Weekly Mag
18.00	Famílies i escola	18.00	Teló de fons	18.00	Barcelonautes
18.30	Caminant per Catalunya	18.30	Caminant per Catalunya	18.30	Torna-la a tocar, Sam
19.00	Connecti.cat	19.00	Connecti.cat	19.00	Anem de festa
20.00	Comarca Informatiu	20.00	Comarca Informatiu	20.00	Paisatges encreuats
20.25	El temps	20.25	El temps	20.30	Caminant per Catalunya
20.30	El Magazin	20.30	El Magazin	21.00	Trobada Nacional de Balls de Diablers de Catalunya
21.30	Caminant per Catalunya	21.30	Som d'aquí	00.00	Al Dia Girona
22.00	Comarca Informatiu	22.00	Comarca Informatiu	00.30	Gaudeix la festa
22.25	El temps	22.25	El temps	01.00	Només esport: l'entrevista
22.30	Al Dia Girona	22.30	Al Dia Girona		
23.00	Només esport: l'entrevista	23.00	Anem de festa		
23.30	Gaudeix la festa	23.30	Torna-la a tocar, Sam		
00.00	Famílies i escola	00.00	Teló de fons		
00.30	Comarca Informatiu	00.30	Comarca Informatiu		
00.55	El temps	00.55	El temps		
01.00	La Tertúlia del Magazin	01.00	La Tertúlia del Magazin		
02.00	Connecti.cat	02.00	Connecti.cat		
DIUMENGE 9		DILLUNS 10		DIMARTS 11	
08.30	Comarca Informatiu - edició cap de setmana	07.00	Notícies en Xarxa	07.00	Notícies en Xarxa
09.00	El Magazin - edició cap de setmana	10.00	Ben Trobats	10.00	Ben Trobats
10.00	Programació infantil	12.00	Del paisatge a la taula	12.00	Connecti.cat
11.00	Missa des de Montserrat	12.30	Gaudeix la festa	13.00	La Tertúlia del Magazin
13.00	IV Torneig Flama del Canigó	13.00	La Tertúlia del Magazin	14.00	Comarca Informatiu
15.30	Caminant per Catalunya	14.00	Comarca Informatiu	14.25	El temps
16.00	Hoquei en joc	14.25	El temps	14.30	Al Dia Girona
18.00	Als 4 Vents	14.30	Al Dia Girona	15.00	Aventura't
20.00	Famílies i escola	15.00	Som d'aquí	15.30	Actual esports
20.30	Només esport: l'entrevista	15.30	Paisatges encreuats	16.00	El Magazin
21.00	Aventura't	16.00	Als 4 Vents	17.00	Només esport
21.30	Al Dia cap de setmana	18.00	Barcelonautes	17.30	Clínica integral
22.00	Comarca Informatiu - edició cap de setmana	18.30	En joc	18.30	Caminant per Catalunya
22.30	Al Dia Girona	19.00	Connecti.cat	19.00	Connecti.cat
23.00	Als 4 Vents	20.00	Comarca Informatiu	20.00	Comarca Informatiu
01.00	Amb els ulls d'un coach	20.25	El temps	20.25	El temps
		20.30	El Magazin	20.30	El Magazin
		21.30	Només esport	21.30	Actual esports
		22.00	Comarca Informatiu	22.00	Comarca Informatiu
		22.25	El temps	22.25	El temps
		22.30	Al Dia Girona	22.30	Al Dia Girona
		23.00	Paisatges encreuats	23.00	Espais de saó fonda
		23.30	Del paisatge a la taula	23.30	Amb Josep Pons
		00.00	Aventura't	00.30	Comarca Informatiu
		00.30	Comarca Informatiu	00.55	El temps
		00.55	El temps	01.00	La Tertúlia del Magazin
		01.00	La Tertúlia del Magazin	02.00	Connecti.cat
		02.00	Connecti.cat		

MÉS DE 1.000
DIABLES JUNTS
A CERVERA



TROBADA NACIONAL DE BALLS DE DIABLES

Aquest dissabte s'esperen més de 1.000 diablers d'arreu de Catalunya a Cervera (Capital de la Cultura Catalana del 2019), en un dels actes de foc més importants que s'han fet mai a les Terres de l'Ebre. Serà, també, l'inici de la commemoració del 25è aniversari del Ball de Dialbes de Cervera - Caranquers.

Dissabte a les 21h

DIMECRES 12	
07.00	Notícies en Xarxa
10.00	Ben Trobats
12.00	Connecti.cat
13.00	La Tertúlia del Magazin
14.00	Comarca Informatiu
14.25	El temps
14.30	Al Dia Girona
15.00	Pica Lletres
15.30	Barcelonautes
16.00	El Magazin
17.00	Aventura't
17.30	Amb Josep Pons
18.30	Caminant per Catalunya
19.00	Connecti.cat
20.00	Comarca Informatiu
20.25	El temps
20.30	El Magazin
21.30	Pica Lletres
22.00	Comarca Informatiu
22.25	El temps
22.30	Al Dia Girona
23.00	Espais de saó fonda
23.30	Amb Josep Pons
00.30	Comarca Informatiu
00.55	El temps
01.00	La Tertúlia del Magazin
02.00	Connecti.cat



NOMÉS ESPORT: ENTREVISTA

El cap de setmana arriba una cita important amb les curses de muntanya al Ripollès. Parlem de l'Olla de Núria amb els directors de cursa, Pep Bisquert i Eduard Soler.

Dijous a les 15h i a les 23h



HOQUEI EN JOC

Tercer partit de la final de Nacional Catalana entre l'HC Sant Just i l'HC Piera.

Diumenge a les 16h

RIPOLL | CAMPRODON | RIBES DE FRESE

CINEMA COMTAL DE RIPOLL



ROCKETMAN
LA GRAN BRETANYA, 2019.
De Dexter Fletcher. Amb Taron Egerton, Jamie Bell i Richard Madden.
★★★
Biopic que relata la vida del cantant, compositor i pianista britànic Elton John. Des dels seus començaments, com a nen prodigi del piano i estudiant en l'Acadèmia Real de Música, passant per la seva joventut i la seva carrera com a cantant, quan es va adonar que la seva vocació no era la música clàssica sinó la música rock, fins a convertir-se en una superestrella internacional, incloent-hi la seva influent i perdurable associació musical amb el lletrista Bernie Taupin.
COMÈDIA MUSICAL
Dissabte a les 18.15 i les 22 h. Diumenge a les 17.15 i les 19.45 h. Dilluns a les 22 h.

★★★★★ Obra mestra ★★★★★ Molt bona ★★★ Bona ★★ Passable • Dolenta - Sense qualificar

CASAL CAMPRODONÍ



DE LA INDIA A PARÍS EN UN ARMARI DE IKEA
FRANÇA, 2019.
De Ken Scott. Amb Dhanush, Bérénice Bejo i Erin Moriarty.
★★
Aja és un jove que sobreviu a l'Índia gràcies al seu enginy. Després d'emprendre un viatge a França, per a complir un somni de la seva mare, decideix passar la nit en un IKEA, ja que a París compta amb pocs recursos econòmics. Allí coneixerà a Marie. Això sí, les seves esperances sentimentals s'esvairan quan quedi atrapat dins d'un armari que enviaran a l'estranger, iniciant-se així un viatge que canviarà la seva vida per sempre.
COMÈDIA. DRAMA
Dissabte i diumenge a les 18 i les 22 h.

Dissabte 8 de juny | 16h
SEMIFINALS

17H
AUSARTA BARAKALDO - CITYLIFT GEIEG UNIGIRONA

19H
UNILEVER VILADECANS - US COLOMIERS

Diumenge 9 de juny | FINAL
12.30H

**IV TORNEIG
FLAMA DEL
CANIGÓ**

**BÀSQUET
EN JOC**

**tvr
TV Ripollès**

**Federació Catalana
de Basquetbol**

la xarxa

ESPORTS

La Unió Esportiva Ripoll és equip de Segona

Ho va aconseguir després de guanyar el segon partit contra el Bàsquet Almeda, per 77 a 63

És la segona temporada consecutiva que l'equip manté la categoria un cop finalitzada la lliga regular

RIPOLL **Guillem Sánchez**

Bones notícies a la capital. Bones notícies per a la Unió Esportiva Ripoll. La temporada 2019/20, el club seguirà tenint el primer equip a la Segona masculina de bàsquet. Un fet que és conseqüència de la victòria del conjunt de la capital sobre el Bàsquet Cornellà - Almeda a la promoció de permanència, per dos triomfs a zero. Els homes de Paco Fernández tenien l'oportunitat de sentenciar dissabte passat a casa, en el segon partit de la sèrie al millor de tres duels. Si guanyaven, suposava mantenir la categoria, ja que els ripollesos havien guanyat el matx que van disputar a domicili el darrer cap de setmana de maig. I no van fallar, davant la seva afició, en un pavelló de l'Avellaneda que els va donar suport des d'un bon començament.

UN ALTRE COP LA DEFENSA

Els dos primers períodes no van deixar massa bon regust de boca entre el públic, cos tècnic i jugadors. Sobre el parquet, la UE Ripoll no se sentia del tot còmode, i això donava opcions a un Bàsquet Cornellà - Almeda a qui només li valia la victòria per seguir viu

a la promoció (en cas de victòria, s'ho haurien jugat tot el cap de setmana que ve, en un tercer i definitiu partit). Però la bona defensa dels locals a partir del tercer quart va ser un element decisiu per explicar el triomf final per 77 a 63. Als visitants els costava trobar el cercol, mentre que els locals el veien amb facilitat, sobretot a través de les mans d'Anders, Mauri o Burgos, que van fer alçar l'afició del seu seient amb els seus tirs. L'avantatge va anar creixent fins a fer-se insalvable. Jugadors i entrenadors ho van celebrar al final sobre el parquet, donant gràcies a tothom qui els havia donat suport. És la segona temporada consecutiva que la UE Ripoll se salva a través de la promoció de permanència.



El segon partit de l'eliminàtoria va caure del bàndol de la UE Ripoll



Celebració de l'equip al mig de la pista

LES DECLARACIONS



Paco Fernández
ENTRENADOR DE
LA UE RIPOLL

"No vam començar jugant gaire bé. A la primera part no vàrem defensar massa bé ni tampoc jugant en atac, estàvem una mica nerviosos i no fèiem el que havíem de fer".

"Al tercer quart vam jugar molt bé, vam plantejar defenses alternatives, home a home i vam aconseguir marxar del marcador i a partir d'aquest moment va ser molt més fàcil".

"La victòria ens va anar molt bé perquè, d'aquesta manera, hem salvat la categoria".

ESPORTSP36I37

L'Olla de Núria pren el relleu d'Els Bastions a la Vall de Ribes

ESPORTSP39

Una nova edició de la Transpyr, amb Camprodon al seu mapa

ESPORTSP40

El Campdevàrol pujarà si guanya o empata a gols al camp del Malgrat

ESPORTSP42

La resta d'equips del 16è TGVR entren en acció el cap de setmana

ESPORTSP43

La base del trial català es forma a Ripoll amb els cursos de la FCM

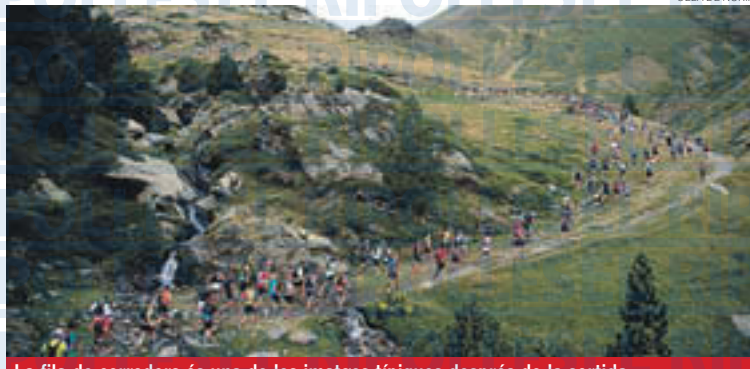
Cap de setmana complet d'Olla de Núria, en la 13a edició

Les inscripcions fa setmanes que estan tancades, arribant als gairebé 1000 participants

VALL DE NÚRIA (QUERALBS) G. Sánchez

Santuari de Núria, Puigmal, Pic de Segre, Finestrelles, Eina, Noufonts, Noucreus, Font Negre, Pic de l'Àliga i de nou el Santuari. Aquesta és la volta, aquesta és l'Olla de Núria, la tradicional, la clàssica, la que reviu cada principi de juny entre els corredors de muntanya que l'afronten, en una de les curses més arrelades al Ripollès des de fa 13 edicions. Des de l'organització de la Unió Excursionista de Vic, es proposa una distància habitual de 21,5 quilòmetres, sense trepitjar ni un metre d'asfalt, per completar el viatge pels cims que envolten l'estació. Amb un desnivell acumulat de gairebé 4.000 metres, és una prova de foc per a tots aquells amants de les curses de muntanya.

Una altra de les tradicions de la cur-



La fila de corredors és una de les imatges típiques després de la sortida

sa és que moltes setmanes abans de la seva disputa, les inscripcions ja es van donar per exhaurides. Es va habilitar una llista d'espera per tal de cobrir possibles baixes. Però després que l'any passat s'hagués de neutralitzar la prova al cim del Finestrelles (per culpa de les condicions de vent

i pluja adverses), segur que els participants encara tenen més ganes de tornar a gaudir del recorregut sencer i aprofitar la plaça aconseguida. S'esperen, per tant, els 700 corredors a la versió clàssica de l'Olla que posa a disposició la mateixa Unió Excursionista de Vic.

La Unió Excursionista de Vic espera que es pugui completar el recorregut tradicional després de la neutralització de l'any passat

La prova de diumenge començarà a les 9 del matí des del Santuari de Vall de Núria, amb l'entrega de premis prevista per a tres quarts d'1 del migdia, on els guanyadors rebran el premi corresponent per haver completat l'Olla més ràpid que els altres participants.

MÉS ACTIVITATS

La cita estrictament esportiva de diumenge s'acompanyarà d'altres proves durant el cap de setmana, així com també d'altres activitats, centrades en el dissabte a la tarda a l'estació. Des del Trenca l'Olla, passant per una xerrada de la marca The Elements, a una Pasta Party (que començarà a dos quarts de 9 del vespre). A dos quarts de 6, tindrà lloc l'entrega del premi

de l'Olla Solidària, en la seva primera edició. Es tracta d'un projecte de la Unió Excursionista per contribuir al desenvolupament sostenible de la ciutat. Es concedirà un premi en metàl·lic i un accésit a un dels projectes presentats per diverses entitats sense ànim de lucre de la ciutat de Vic (ADFO, Tapís, Càritas, Casal Claret, Creu Roja, Esport amb Valors i Opcions Sant Tomàs).

CIRCUIT DE PROVES

L'Olla de Núria també és una de les proves que conformen el GR4 Pirinac Trail, un circuit de curses format per la Camille Extreme, la Canfranc-Canfranc i la T3 Maratoia, incorporada aquest 2019.

La VII Olla Júnior, tastet de la prova de 12 quilòmetres

VALL DE NÚRIA (QUERALBS) Redacció

Amb un desnivell acumulat gran, tot i els 12,5 quilòmetres de recorregut, la VII Olla Júnior suposa un tast de nivell per als corredors presents a Vall de Núria. Sortida des de davant del Santuari, pujada al Puigmal com el recorregut de l'Olla clàssica i baixada des del Pic del Segre de nou cap a la meta, passant pel Coll de Finestrelles. Una prova dirigida principalment als esportistes joves en creixement i formació.

Dels prebenjamins als cadets, espai per la IX Olleta

VALL DE NÚRIA (QUERALBS) Redacció

La cursa de Vall de Núria també permetrà als corredors més joves ser-ne participants. La IX Olleta comptarà amb distàncies per als atletes prebenjamins, benjamins, alevins, infantils i cadets, que completaran cinc distàncies en funció de la seva edat (des d'1 quilòmetre i fins als 6,5 quilòmetres). La sortida de la categoria Cadet serà a les 9.15h i la resta de proves començaran consecutivament sense un horari establert.

Combinació de dues proves per afrontar un repte especial

VALL DE NÚRIA (QUERALBS) Redacció

Qui no es vulgui quedar exclusivament amb la participació en una de les curses de l'Olla de Núria, té l'opció d'aventurar-se a fer-ne dues: l'Olla Vertical de dissabte i la clàssica de diumenge, en una combinació coneguda com la Reolla. Serà la segona edició que s'organitza i, per endavant, compta amb 25,3 quilòmetres de distància i 3.000 metres de desnivell, sumant els dos recorreguts proposats per la organització.

L'Olla Vertical repeteix escenari a dalt de la Vall

VALL DE NÚRIA (QUERALBS) Redacció

La bona acceptació de l'Olla Vertical disputada a la mateixa estació fa que l'organització decideixi repetir la logística per aquest 2019. Dissabte, s'obrirà el cap de setmana de competicions amb la prova vertical, que també forma part de la Copa Catalana de Curses Verticals de la FEEC. La sortida serà a dos quarts d'11 des de davant del Santuari, amb l'objectiu de coronar el Puigmal (3,8 quilòmetres i 986 metres de desnivell).

"FEM BULLIR L'OLLA A LA VALL DE RIBES"

8-9 JUNY RIBES DE FRESE

PROGRAMA D'ACTIVITATS

Dissabte, 8 juny de 2019

18 h: "Taller fem de naturalistes" a càrrec de l'Associació Catalana. Aprendrem a estudiar el nostre entorn a la plaça. Aquesta activitat, programada dins el marc de la Setmana de la Natura 2019, ens ajudarà, d'una manera divertida, a entendre com és la natura de la Vall de Ribes. No cal inscripció prèvia. 3 € per participant.

18 i 19 h: Projectió del film La Mula al Cinema Catalunya, a càrrec dels Amics del Cinema de la Vall de Ribes. Amb motiu del dia de l'associacionisme, de 17 a 18 h hi haurà una Jornada de Portes Obertes.

Durant tot el dia:

Circuit orientació a càrrec d'Odneul: 3 € (recollida del material a l'Oficina de Turisme).

Photocall l'Olla - pòdium a la plaça.

Mostra expositiva sobre els vestigis arqueològics d'alta muntanya de la Vall de Ribes. Concretament als paratges de coma de Vaca i Núria. Parc Natural Capçaleres Ter i Freser, a l'entrada del teatre municipal.

Diumenge, 9 juny de 2019

8 h: Caminada popular, de 15 km, a càrrec dels Gegants de Ribes. Sortida de la plaça. Inscripció a l'Oficina de Turisme. 8 €.

12 h: Visita guiada "L'enigma de les aigües de Ribes", a càrrec de Ribes Amatores. L'Olla de Núria té un forat i les bones aigües de Núria s'hi escolen fins a Ribes, on hi ha moltes fonts, algunes de les quals porten aquestes aigües. Els participants hauran d'endevinar quina de les fonts que visitarem no duu l'aigua de Núria. L'activitat començarà i acabarà a l'Oficina de Turisme, on hi haurà tres gèrres amb aigua de les tres fonts visitades. Els participants hauran d'endevinar, a partir dels records de les aigües tastades en el trajecte, dins quin gèrrer hi ha l'aigua que no correspon a l'aigua de l'Olla de Núria. 6 € per persona (places limitades).

17.30 h: Sorteig "Comprar a la Vall de Ribes té premi", a la plaça. Les butlletes es lliuraran als establiments col·laboradors de la cursa.

18 h: Tastet de marxa nòrdica, a càrrec de Marxa Nòrdica Vall de Ribes, a la plaça.

18 i 19 h: Projectió del film La Mula, al Cinema Catalunya, a càrrec dels Amics del Cinema de la Vall de Ribes. Amb motiu del dia de l'associacionisme, de 17 a 18 h hi haurà una Jornada de Portes Obertes.

Durant tot el dia:

Mostra artesana a la plaça.

Circuit d'orientació, a càrrec d'Odneul: 3 € (recollida del material a l'Oficina de Turisme).

Photocall l'Olla - pòdium a la plaça.

Mostra expositiva sobre els vestigis arqueològics d'alta muntanya de la Vall de Ribes. Concretament als paratges de coma de Vaca i Núria. Parc Natural Capçaleres Ter i Freser, a l'entrada del teatre municipal.

+ Informació www.vallderibesdefreser.cat / www.vallderibes.cat / Oficina de turisme de la Vall de Ribes / T. 972 72 77 28

RESULTATS

Ultra (Masculí) / 100km:

1. Josep M^a Rey 15h 42m 9s
2. Roger Sanglas..... 16h 50m 11s
3. Albert Navarro 16h 50m 15s

Ultra (Femení) / 100km:

1. Sabrina Solana 17h 56m 23s
2. Esther Hernández ... 19h 15m 27s
3. Mònica Guilera..... 23h 39m 29s

Trail (Masculí) / 76km:

1. Dani Parés..... 10h 47m 54s
2. Mario Ortiz 11h 29m 30s
3. Alejandro Villarino.....11h 40m 4s

Trail (Femení) / 76km:

1. Natàlia Rey 12h 55m 10s
2. Ester Franch 13h 13m 45s
3. Feli Orquiola 13h 23m 43s

Marató (Masculí) / 50km:

1. Jaume Marsinyach.....6h 15m 22s
2. Efre Mira 7h 51s
3. Oriol Prat.....7h 2m 47s

Marató (Femení) / 50km:

1. Eva Mesado 6h 56m 4s
2. Camilla Ingram.....7h 4m 47s
3. Audrey Maqueda.....7h 7m 6s

Short (Masculí) / 27km:

1. David Coma 2h 45m 1s
2. Juanma Guimera 2h 53m 50s
3. Vicente Roig..... 2h 58m 21s

Short (Femení) / 27km:

1. Aida Pérez.....3h 9m 10s
2. Cristina Vilarnau 2h 22m 48s
3. Marta Belío..... 3h 31m 27s

Els Bastions toquen el cel amb grans xifres de participació

RIBES DE FRESER **Guillem Sánchez**

Pocs més reptes té al davant una de les curses per excel·lència de la Vall de Ribes. Mantenint el format actual, Els Bastions pràcticament ha arribat al seu límit de capacitat de corredors i de logística de circuits. Així ho confirma el seu director, Carles Palacios. «**Amb les mateixes modalitats, hem incrementat una mica les inscripcions respecte de l'any passat, prop dels 1.200, i podríem dir que és gairebé el nostre sostre**», comentava. Unes xifres de participants que es podrien mantenir si la dinàmica de la prova es desenvolupa tal com va succeir el darrer cap de setmana, en una edició reeixida des del punt de vista de l'organització. Principalment, per un factor: es van poder mantenir els traçats, «**que és el que sempre volem, cada any ho havíem intentat i mai havíem pogut**». Malgrat l'ús obligatori de grampons per la neu i el glaç en parts d'alta muntanya. Des del Puigmal i fins a Finestrelles, «**hi havia una part més compli-**

SERGI BENÍTEZ

cada», per exemple, i a la zona «**d'Eina cap a Noufons**».

En general, però, la jornada va ser positiva per a la majoria de corredors, que van gaudir dels passos per tots els cims o tots els bastions de la vall, que va proposar direcció de cursa (Puigmal, Balandrau, Taga, Noucreus...). I més dura en funció del recorregut escollit per cadascun. Els qui més temps van invertir en Els Bastions 2019 van ser els participants de la Ultra de 100 quilòmetres. En aquesta gran cursa, Josep Maria Rey i Sabrina Solana van aconseguir la millor marca, parant el cronòmetre en menys de 16 hores i de 18 hores, respectivament. El guanyador de la Ultra masculina, explicava tot just arribat a meta que «**una cursa espectacular, molt bonica, uns paisatges impressionants i molt dura**». Rey ja havia participat un altre any a la distància de 53 quilòmetres. «**La Ultra l'havia de fer i ha estat espectacular**», reiterava el guanyador.

Des del migdia de dissabte passat i fins que tots els corredors dins de temps van arribar de nou a Ribes de Freser, es van anar succeint les arribades dels atletes en les diferents categories, a la meta de Ribes de Freser. El pavelló municipal va ser l'escenari també de l'entrega dels guardons als primers classificats i el punt de sortida, també, de cada una de les distàncies (des de les 6 i fins a les 8). Com a novetat, l'Ultra va donar el tret d'inici a la mitjanit de divendres a dissabte des de la plaça del Mercat, permetent així un canvi en el traçat de la prova. L'experiència d'Els Bastions sempre queda a la memòria dels corredors i, més, entre els guanyadors. Aida Pérez, primera classificada de la cursa Short, comentava que «**és el primer any que participo, feia molt temps que intentava venir; l'havia de fer i l'he gaudit moltíssim**». «**Molt més dura del que m'esperava, per la pujada al Balandrau**», deia Jaume Marsinyach, primer de la Marató.

El gran cap de setmana d'Els Bastions de la Vall de Ribes es va completar amb un seguit de curses infantils per a la mainada. Els més atrevits es van calçar les esportives per córrer diversos circuits urbans, més o menys llargs en funció de la seva edat.



Josep Maria Rey, guanyador de l'Ultra de 100 quilòmetres



Els corredors van invertir moltes hores en completar els recorreguts



L'ambient de la sortida de la cursa Short des del pavelló de Ribes de Freser



Pas dels segons classificats pel cim del Balandrau

Cardona deixa petjada a l'edició 2019 de Zegama

Nou victòries de Kilian Jornet en 18 edicions de la cursa

L'atleta de Banyoles i membre també de l'SCC, va guanyar el Quilòmetre Vertical de la mítica prova

A la prova trail, va ser sisè, en una cursa dominada per un omnipresent Kilian Jornet

ZEGAMA G. Sánchez

L'esportista de muntanya Oriol Cardona, que durant la temporada de neu competeix per l'Ski Club Camprodon, s'està fent un nom també dins del panorama esportiu de les curses de muntanya. Així ho va demostrar el divendres passat, guanyant el Quilòmetre Vertical de la Zega-ma-Aizkorri, una de les proves amb més renom internacional per la duresa del seu recorregut (tant de la prova vertical, com del trail). Ho va fer amb una marca final de 36 minuts i 12 segons, quedant per davant del madrileny Antonio Alcalde (38 minuts i 4 segons) i el corredor de La Rioja, Alain Santamaría (38 minuts i 7 segons). Cardona va coronar més ràpid que ningú el cim de l'Iraula (amb una alçada de 1.520 metres) des del poble de Zegama. Un recorregut amb 1.015 metres de desnivell positiu durant 5,2 quilòmetres, 3 dels quals cronometrats. En declaracions recollides per diversos mitjans, Cardona declarava

Actualitzada la taula de la Copa de Marxes Tècniques 2019

RIPOLLÈS Redacció

Canvis a la classificació general de la 21a Copa Catalana de Marxes Tècniques i de Regularitat de la FEEC. Un cop actualitzada amb els resultats de la darrera prova a Sant Joan de les Abadesses, la parella del CE Avinyó formada per Manel Galante i Meritxell Clotet ocupen el primer lloc, amb 326 punts. Miquel Cinca (CE Ripoll), és l'esportista de la comarca millor classificat: cinquè amb 274 punts. De ben a prop els segueixen Guifré Miquel i Arnald Grabulosa (amb 265 punts i una prova menys puntuada, com a organitzadors de la Marxa de Sant Joan) i Joan Muntadas (del GEC), amb un total de 236 punts fins al moment.

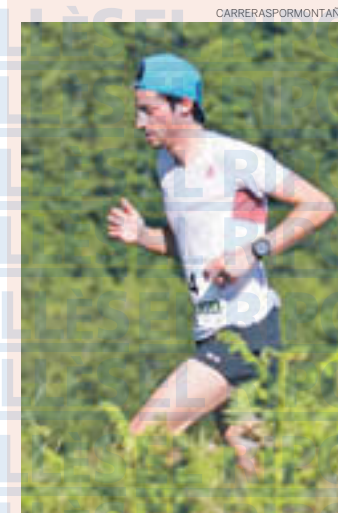


Una de les ascensions durant la prova al País Basc

que «estic molt il·lusionat amb la victòria, no m'ho esperava iestic molt feliç i satisfet». L'atleta de Banyoles ja havia ocupat la segona posició del podi els anys 2016 i 2018. La basca Ainhoa

Sanz va guanyar en categoria femenina (42 minuts i 20 segons). Però Cardona no es va quedar aquí i el diumenge, a la cursa de 42 quilòmetres i 5.400 metres de desnivell acumulat va aconseguir

entrar en sisè lloc a la meta (amb 4 hores 7 minuts i 23 segons de temps), essent un dels catalans millor classificats de la cita. També hi va prendre part, per exemple, el santjoaní Eric Moya



CARRERASPORTMONTAÑA

ZEGAMA Redacció

Qui demostra any rere any que no té rival a la Zegama-Aizkorri és Kilian Jornet. Diumenge passat, va sumar la seva novena victòria a la cursa, en les 18 edicions que s'han disputat d'aquesta. Ho va fer amb una marca final de 3 hores 52 minuts i 47 segons. Aquesta era la seva primera prova de muntanya de la temporada, després de la seva paternitat. Enguany, Jornet se centrarà en dues cites més, com són la Sierre Zinal i la Pikes Peak. Bartłomiej Przedwojewski i Thibaut Baronian van acompanyar Jornet al podi de la cursa.

Tubau: «Continuem apostant per la Comte Arnau de Campdevàrol»

CAMPDEVÀNOL G.S.

Xavier Solà, amb 37 minuts i 41 segons, i Mariona Bonet, amb 47 minuts i 54 segons, van ser els corredors més ràpids en les categories masculina i femenina de la distància de 10 quilòmetres de l'última edició de la cursa Comte Arnau, la 34a, disputada diumenge passat al municipi. Els podis de la cursa llarga els van completar Ot Gómez i Xavier Vital, per una banda, i Lourdes Rovira i Eva Serradell, per l'altra.

Una jornada esportiva que va donar el tret de sortida a les 10 del matí des de la plaça Clavé, conjuntament per als corredors



La sortida de les curses de 10 i de 5 quilòmetres

de la distància llarga i la prova curta, de 5 quilòmetres. En aquesta, es van imposar Marc

Vila (18 minuts i 33 segons) i Vertetta Feliu (21 minuts 33 segons). Entre els dos recorre-

guts, es van superar la seixantena de participants, en una cita totalment d'asfalt per la carretera de Gombren, per tornar de nou cap a Campdevàrol. Va destacar també la participació de corredors joves, que es van voler sumar a una matinal de curses més popular. Des de l'Associació Esportiva Sant Grau, promotors de l'esdeveniment, explicaven que «és la prova més emblemàtica de Campdevàrol», on «vam incloure la distància de 5 quilòmetres per engrescar més a la gent d'iniciació», tal com posava de manifest el seu president, Jordi Tubau. «Les curses d'asfalt sembla que han anat totes una mica a la baixa, des de l'auge de les curses de muntanya, però continuem apostant per la prova», reafirmava. L'entrega de premis als guanyadors va servir per cloure la jornada esportiva a Campdevàrol.

Camprodon, final i inici d'etapa d'una nova edició de la Transpyr

RIPOLLÈS **G. Sánchez**

Com és habitual quan arriba l'estiu i el mes de juny, el ciclisme prendrà de nou protagonisme al Ripollès i, més concretament, a la Vall de Camprodon. El cap de setmana que ve començarà una nova edició de la Transpyr Coast to Coast 2019. Una prova referent entre les travesses de muntanya en bicicleta, considerada una de les 10 millors proves ciclistes per etapes del món i que té, en el Ripollès, un valor segur de pas cada any. La Transpyr Coast to Coast d'enguany enllaçarà de nou les poblacions de Roses, al Mediterrani, i Hondarribia, al País Basc, travessant els Pirineus, en un total de 740 quilòmetres al llarg de set etapes, on els esportistes participants acumularan a les seves cames més de 17.400 metres de desnivell. Tot un repte personal, en una competició pensada perquè s'hi prengui part en equips, com a part de la seva filosofia i essència.

PRIMERA I SEGONA

El municipi de Camprodon és clar exemple de fidelitat a la Transpyr. Ja fa moltes edicions que l'organització compta amb la capital de la vall per ser punt d'arribada d'una etapa i lloc d'inici d'una altra. I enguany, repeteix. El diumenge 9, el mateix dia que s'haurà inaugurat la prova a Roses, els ciclistes hauran d'arribar fins a la població del Ripollès, després de 105 quilòmetres. L'endemà, el dilluns, la Transpyr no es mourà de Camprodon, que en viurà un cop més la sortida de la segona etapa, en direcció cap a La Seu d'Urgell, promovent una distància de 117 quilòmetres, la segona més llarga de tota l'edició 2019 de la cursa. La filosofia de la competició s'escamparà per altres poblacions de la geografia catalana i espanyola (passa per Aragó, Navarra i el País Basc). Després de La Seu d'Urgell, també enllaçarà amb El Pont de Suert, Aínsa, Jaca, Burgo de Osma i Hondarribia, en el seu punt final de trajecte. Com

recorda la mateixa organització, la Transpyr es tracta d'una prova en format raid, que combina sectors d'enllaç amb altres trams cronometrats. Per tant, cal mesurar bé les forces per part dels ciclistes de tot el món que hi prenen part i, a més d'intentar aconseguir el millor temps, sempre hi ha moments per gaudir de la bellesa del paisatge i trams de les vies del Pirineu. Una prova de resistència, que també presenta altres modalitats adaptades en funció de més condicionants. La Transpyr East i West, la C2C Relay i l'E-Transpyr permeten gaudir de tota la màgia de la gran travessa en bicicleta dels Pirineus, però que no disposin del temps suficient per fer-ho (i només participin d'unes etapes en concret, per exemple). L'arribada a Camprodon del diumenge 9 està prevista a partir del migdia, mentre que la sortida serà a les 8 del matí del dilluns, en ambdós casos des de l'espai U d'Octubre de la vila.



Un dels participants de la Transpyr, al pont de Camprodon

La VII Ter Bike Experience surt aquest dissabte de Setcases

RIPOLLÈS **Redacció**

Els ciclistes que vulguin descobrir natura i l'entorn fluvial del riu Ter, podran prendre part aquest dissabte a la VII Ter Bike Experience. Es tracta d'una prova no competitiva, que proposa completar la Ruta del Ter des del seu naixement

a Setcases fins a la seva desembocadura (Torroella de Montgrí - L'Estartit). La sortida serà a les 7 del matí, amb més de 200 quilòmetres per endavant. També hi haurà sortides alternatives des de Manlleu (125 quilòmetres de distància) i des de Girona (amb 55 quilòmetres per fer).



UNIO INTERSECTORIAL
EMPRESARIAL DEL RIPOLLÈS

NUTRICIÓ I DIETÈTICA

Vols conèixer els aspectes bàsics de la nutrició i la dietètica en l'ésser humà?

- 1. L'energia, principis immediats
- 2. Nutrients energètics i no energètics
- 3. Digestió, absorció i metabolisme dels nutrients
- 4. Grups d'aliments
- 5. Qualitat i higiene dels aliments
- 6. L'equilibri alimentari

Del 25/06/2019 al 25/07/2019
30h de durada
dimecres i dijous
de 18:00h a 22:00h
LLOC: UIER - C/ Maria Boragata, 4

Inscriu-te!

formacio@uier.org
Tel: 972 703 111
whats: 636 816 962
www.uier.org

IMPOST SOBRE EL VALOR AFEGIT (IVA)

- 1. Conèixer les característiques generals de l'IVA i el seu àmbit d'aplicació.
- 2. Saber diferenciar els diversos fets imposables de IVA
- 3. Comprendre el mecanisme d'aplicació de l'IVA
- 4. Assimilar quines són les obligacions i els deures formals relatius a l'IVA, especialment en relació amb la facturació?

INICI INMINENT!

Inscriu-te!

formacio@uier.org
Tel: 972 703 111
whats: 636 816 962
www.uier.org

IMPOST DE LA RENDA DE LES PERSONES FÍSQUES (IRPF)

- 1. Fet imposable: àmbit material, subjectiu i temporal, la determinació de la base i liquidable
- 2. Rendiments del treball
- 3. Rendiments d'activitats econòmiques
- 4. Rendiments del capital i imputacions de rendes immobiliàries
- 5. Guanyos i pèrdues patrimonials
- 6. Habitatge habitual
- 7. Liquidació de l'impost, base imposable, tarifa, deduccions, tributació conjunta i gestió de l'IRPF

PROPERAMENT!

Inscriu-te!

formacio@uier.org
Tel: 972 703 111
whats: 636 816 962
www.uier.org

PROPERAMENT!

GESTIÓ DE RECURSOS HUMANS

Adquirir i desenvolupar els coneixements, habilitats i aptituds necessaris per satisfer les exigències de gestió i direcció de rrhh en qualsevol tipus d'organització

Inscriu-te!

formacio@uier.org
Tel: 972 703 111
whats: 636 816 962
www.uier.org

Una victòria o empat a gols separa de la Segona Catalana

El Campdevàrol afronta el cap de setmana el matx de tornada de la promoció d'ascens al camp del Malgrat

CAMPDEVÀROL **Guillem Sánchez**

Diumenge que ve, a quarts de 8 del vespre, se sabrà si el Malgrat de Mar o el Campdevàrol són equip de Segona Catalana (sempre que no persisteixi l'empat a zero al final dels 90 minuts reglamentaris). Des de tres quarts de 6, ambdós conjunts disputaran el partit de tornada de la promoció d'ascens, amb un lleuger avantatge per al Campdevàrol, després de l'empat sense gols registrat dissabte passat al seu camp. Als homes de Jordi Florido els val la victòria i qualsevol empat a gols per pujar de categoria. En canvi, al Malgrat només li serveix la victòria, després de ser incapaç de superar Sellas al partit d'anada. En només 90 minuts, com a mínim, es resoldrà tota una temporada futbolística, entre els dos equips classificats en segona posició als seus respectius grups de Tercera Catalana.

UN MUR A LA PORTERIA

Els aficionats, jugadors i membres del cos tècnic del Campdevàrol esperen que diumenge

que ve, el porter del Malgrat, Mohamed Ndow, no es mostri tan encertat com dissabte passat al municipal. Ell es va erigir com l'estrella principal del seu equip, refusant totes les accions de perill d'un Campdevàrol que va recuperar la intensitat i les ganes de buscar porteria rival. Però en cap moment hi va haver manera de ficar la pilota al fons de la xarxa. Un intent de vaselina d'Aitor que Omar no va culminar al segon pal, un llançament al travessar directe des d'un córner i una rematada de Cristian al segon pal, que Ndow va treure a boca de gol, van ser les aproximacions més clares de la primera part. El Malgrat va despertar amb un xut creuat i un llançament de falta, però a la segona es va veure superat de nou per uns verd-i-blancs que no van tenir cert. «És una mica injust, crec que el Campdevàrol ha fet moltes coses bé per guanyar el partit», afirmava el tècnic, Jordi Florido, qui afegia que «no hem tingut la sort de cara però hem donat una altra imatge amb la gent de casa nostra».

L'anada va acabar sense gols, gràcies a l'actuació del porter del conjunt visitant, principalment



L'equip no va ser capaç de marcar cap gol en el partit d'anada

Les promocions d'ascens a Segona, d'allò més igualades

CATALUNYA **Redacció**

Curiosament, el resultat que es va donar entre el Campdevàrol i el Malgrat de Mar a l'anada de la promoció d'ascens, es va repetir, també, en el primer dels dos enfrontaments per pujar a Segona entre equips de la demarcació de Lleida. El matx entre l'Alguaire i el Bellpuig també va acabar sense gols i, per tant, tot s'haurà de decidir aquest dissabte, a les sis de la tarda. Amb referència a la promoció d'ascens a Segona de les comarques de Tarragona, el matx que s'havia de disputar entre el Perelló i el Montblanc va quedar ajornat el cap de setmana passat. El motiu va ser les al·legacions presentades per la junta del Jesús Catalonia i que el Comitè d'Apel·lació ha de resoldre. El Jesus Catalonia va ser tercer al grup 1 de Tercera Catalana, a dos punts de distància de Perelló, qui s'havia classificat per disputar la promoció, d'entrada.

Una segona volta millor per acabar en setena posició a la lliga

INSTAGRAM ATLÈTIC RIPOLL



Últim partit del femení al camp del líder

la lliga, l'equip ripollès ha pogut ampliar el seu caseller de punts i ha escalat posicions, fins a situar-se a mitja taula. Ha acabat amb 10 victòries, cinc empats i 13 derrotes, essent també un dels conjunts menys golejats del grup 4 de Segona.

FUTBOL Segona Femení - grup 4									
30a jornada									
CABANES, U.E.A - RIPOLL ATLÈTIC CLUB FUTBOL A	4	-	1						
TONA, U.E.A - SANT FOST, U.E.A	3	-	0						
CASSA, U.D.A - PONTENC CLUB ESPORTIU B	3	-	2						
GERUNDA FUTBOL CLUB A - LA PERA, U.E.A									
OAR VICA - GIRONA, F.C.A	2	-	2						
MOIA, C.E.A - GURB, U.E.A	3	-	3						
TARADELL, U.D.A - CANET, F.C.A	1	-	3						
SANT PERE PESCADOR, F.C.B - TORELLÓ, C.F.A	3	-	2						

Classificació	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
1- CABANES, U.E.A	77	28	25	2	1	106	26
2- GIRONA, F.C.A	70	28	22	4	2	107	27
3- TONA, U.E.A	63	28	20	3	5	78	29
4- TORELLÓ, C.F.A	61	28	19	4	5	91	38
5- CASSA, U.D.A	52	28	16	4	8	96	53
6- LA PERA, U.E.A	41	28	13	2	13	87	73
7- RIPOLL ATLÈTIC C.F.A	35	28	10	5	13	49	49
8- TARADELL, U.D.A	34	28	11	1	16	66	71
9- SANT PERE PESCADOR, F.C.B	34	28	10	4	14	60	73
10- OAR VICA	31	28	8	7	13	61	75
11- CANET, F.C.A	30	28	8	6	14	72	81
12- PONTENC C.E.B	30	28	9	3	16	47	69
13- GURB, U.E.A	29	28	9	2	17	53	76
14- MOIA, C.E.A	19	28	6	1	21	55	157

El Campdevàrol vol tenyir la costa de color verd i blanc

INSTAGRAM UE CAMPDEVÀROL



CAMPDEVÀROL **G.S.**

Tal com ja havia anunciat el club i es comentava entre els aficionats, el Campdevàrol organitzarà un autocar com a mínim per tal de desplaçar-se a Malgrat de Mar i viure així el partit de tornada de la promoció d'ascens. L'objectiu ha de ser el de «tenyir

Malgrat de verd i blanc». Per a poder tenir una plaça per a l'autocar, que sortirà a les 11 del matí, cal posar-se en contacte amb el club. Més endavant es farà saber el lloc concret de sortida de tota l'expedició campdevanolenca, animada per aconseguir l'objectiu que s'havien marcat a principi de temporada.

RIPOLL **Redacció**

La lliga del grup 4 de la Segona Divisió femenina va ser la darrera en acabar per als equips del Ripollès. El sènior A de l'Atlètic Ripoll va jugar diumenge passat el darrer enfrontament oficial de la temporada. Va ser al camp del Cabanes, primer classificat i guanyador de la competició abans de començar la jornada. Les ripolleses hi van perdre per 4 a 1.

Tres gols de les locals, encaixats en els primers 7 minuts de partit van sentenciar el partit per al Cabanes. Paula Nieto va reduir distàncies a la segona part, però les empordaneses van fer el quart gol abans d'acabar el partit. Amb aquesta derrota, l'Atlètic Ripoll queda finalment en setena posició, beneficiant-se de la derrota del Taradell en l'última jornada a casa contra el Canet (1 a 3). Durant la segona volta de

Les veteranes de l'Atlètic Ripoll, de torneig contra el Barça



ATLÈTIC RIPOLL

RIPOLL Redacció

El mes de juny és una època propícia perquè els equips de tot tipus d'esports participin de tornejos i competicions més enllà de les lligues regulars. Qui té una cita aquest cap de setmana són les veteranes de l'Atlètic Ripoll. El conjunt de la capital participarà del 1r Torneig Femení Solidari del Terrassa FC, de la modalitat de futbol 7. Concretament, serà dissabte, des de primera hora del matí, a l'Estadi Olímpic de Terrassa. Hi haurà 8 equips, dividits en una primera fase en dos grups de quatre conjunts. L'Atlètic Ripoll ha quedat enquadrat amb el Terrassa A,

el Sant Pere Nord, i el Barça, contra qui jugarà a partir de dos quarts de 2 del migdia. Els partits tindran una durada de 24 minuts. Després de la fase de grups, tocarà la fase final, on es decidiran els finalistes i la resta de posicions del torneig. La final està previst que comenci a les 5 de la tarda, per llavors procedir amb el repartiment de premis a tots els participants. Al grup B del torneig també hi haurà el Maurina Egara, el Bellavista Milan, el Cardedeu i el Terrassa B. Divendres passat, l'equip ripollès va jugar un amistós contra la FEC Vall del Ter a Camprodon, amb resultat de 3 a 0 a favor de les locals.

ATLÈTIC RIPOLL



Repartits els premis de la Lliga de marxes infantils

RIPOLL Redacció

Ja es coneixen els guanyadors de la Lliga de Marxes Infantils de Regularitat de les escoles de Ripoll. El passat divendres es va fer entrega dels guardons als equips guanyadors i que han demostrat durant les últimes setmanes, la seva preparació per afrontar aquestes proves populars i esportives. L'entrega de premis va comptar amb representants de l'ajuntament de Ripoll.



TWITTER

El Camprodon renova a Rafa Rodríguez i Xevi Melero per l'any que ve

CAMPRDON G. Sánchez

La Unió Esportiva Camprodon de Segona Catalana seguirà comptant el curs 2019/20 amb la parella d'entrenadors que van certificar la permanència aquesta temporada. El club ha fet oficial la renovació de Xevi Melero i Rafa Rodríguez com a mínim per un any més, després d'aconseguir l'objectiu prioritari de l'equip, que era mantenir-se un any més al grup 1 de Segona. Aviat s'anunciaran renovacions, baixes i altes de jugadors. De fet, aquests dies ja s'està treballant intensament en la confecció de la plantilla que ha de conformar el primer equip del Camprodon a partir del mes d'agost i setembre. Es preveuen canvis, ja que a diferència d'aquesta última temporada, els dos entrenadors tindran la responsabilitat de decidir qui volen que es quedi i quins jugadors volen fitxar, per crear un grup competitiu. Xevi Melero i Rafa Rodríguez es van incorporar a la ban-



XEVI SUNYOL

Els tècnics es van incorporar al Camprodon el mes de novembre

queta camprodonina durant el mes de novembre de l'any passat, en substitució d'Arcadi Torres i Jordi Arau, que havien començat la temporada. Joan Busquets, president del Camprodon, explica que «des que van venir fins ara, ens han demostrat suficients coses: que són gent molt treballadora i responsable». Per això, des del club veuen

oportú renovar-los un any més «i que així puguin dissenyar la temporada que es queda i que marxa». «Pel bé de l'equip estan renovats», després d'uns mesos que estaven en «una casa de lloguer, amb una plantilla que ja venia feta». Amb Melero i Rodríguez a la banqueta, el Camprodon va guanyar nou partits, en va empatar cinc i en va perdre vuit.

Caballé i el Cornellà no superen la primera eliminatòria de la promoció

CORNELLÀ Redacció

S'acaba la temporada oficial per al Cornellà del jugador ripollès Pep Caballé. L'equip del Llobregat sap que la temporada 2019/20 seguirà jugant al grup III de la Segona Divisió B, després de perdre la primera eliminatòria de la promoció d'ascens a Segona A. Tot i començar el partit de tornada del *playoff* amb un 2 a 1 d'avantatge al marcador, l'equip català no va poder conservar aquest avantatge al camp de la Ponferradina.

Els locals van capgirar l'eliminàtòria, guanyant per 2 a 0 i, no van donar cap opció als visitants de ficar-se dins del partit. De fet, el Cornellà va gaudir de poques oportunitats per marcar. Més enllà d'un cop de cap clar a la



TWITTER UE CORNELLÀ

L'onze inicial que el Cornellà va presentar al camp de la Ponferradina

primera part dins l'àrea, la Ponferradina va saber jugar amb el 2 a 0, sense posar-se nerviós. Isi de cap i Kaxe, en un servei de falta, van marcar per als de casa, a la primera i a la segona part. Pep Caballé i els seus companys hau-

rien forçat la pròrroga si haguesin fet un gol, però no hi va haver manera de superar al porter rival. L'any futbolístic 2018/19 s'acaba per al Cornellà i Caballé, després de ser quarts a la fase regular de la lliga.

Germans Vila Riera de benjamí fins a juvenil

Segon cap de setmana de competició entre Sant Joan de les Abadesses i Camprodon, després del primer tastet del torneig de futbol base d'escoleta i prebenjamins

CAMPRODON G.S.

La FEC Vall del Ter va guanyar dues de les tres competicions del primer cap de setmana del 16è Torneig Germans Vila Riera de futbol base, que organitza aquest mes de juny l'entitat. Va ser la de l'Escoleta i la de Prebenjamí 2012 (amb el conjunt Vermell en primer lloc i el Negre, com a segon). El Bosc de Tosca va completar el podi. A la de Prebenjamí 2011, el millor va ser el Tona, seguit pel Bosc de Tosca i la FEC Vall del Ter. En total, 15 equips en tres categories al camp de la Vila, durant tota la jornada de dissabte, com a prèvia del gran cap de setmana del Torneig Germans Vila Riera, previst per aquest 8 i 9 de juny. Dissabte, al municipal de Sant Joan, hi haurà tres triangulars de futbol 11, a les categories d'Infantil, Cadet i Juvenil, per aquest ordre. El mateix dia 8, al camp de la Vila tindrà lloc el torneig de Benjamí (2009 i 2010), amb 16 equips participants durant tot el dia. Per l'endemà, diumenge, es posarà el punt i final a l'edició 2019 de la competició de futbol base amb la cita dels Alevins, amb 16 equips més. Una manera



Els més petits es van calçar les botes i van prendre part del TGVR



El Benjamí B, campió del Torneig de Peralada

d'acabar la temporada «a casa», com destaca el director esportiu de la FEC Vall del Ter, David Martí. Un dels equips de l'entitat,

el Benjamí, també va participar l'últim cap de setmana al Torneig de Peralada, on va aconseguir una victòria molt treballada.

Portes obertes per a provar futbol i bàsquet a la FEC Vall del Ter



RIPOLLÈS Redacció

Durant el mes de juny, la FEC Vall del Ter organitza diverses jornades de portes obertes, per tal que tothom qui ho vulgui, pugui provar tant les sessions d'entrenament de bàsquet com de futbol. Les del primer esport van dirigitades a joves de P5 a 6è de Primària i van tenir lloc di-

lluns passat i es repetiran el 17 de juny, al pavelló Llandrius (a dos quarts de 6). Les de futbol van encarades a nens i nenes nascuts entre el 2010 i el 2014. Van començar dilluns i dimarts passat i tornaran a obrir portes els dies 10 de juny (a Sant Joan), 11 de juny (a Camprodon) i el 17 del mateix mes, també al camp de la Vila.

Dues patinadores amb el nivell D

RIPOLLÈS Redacció

Bons resultats a nivell individual per a la Marta Garcia i la Sílvia Gámez, patinadores del Club Patí Ripoll. En la cita de Cassà de la Selva, on es feien les proves per obtenir el nivell D, ambdues van aprovar l'examen per aconseguir el seu objectiu esportiu.



Tornejos de cloenda de les lligues del Consell Esportiu

RIPOLLÈS Redacció

El cap de setmana, els camps de futbol de Ripoll i Campdevànol quedaran plens d'equips de futbol, de les lligues del Consell Esportiu d'Osona, on també hi participen conjunts de l'EF Ripollès i la Ribetana. Dissabte tindran llocs els tornejos de final de temporada de la categoria d'Escoleta (a Campdevànol) i de Benjamins (a Ripoll), mentre que diumenge serà el torn dels prebenjamins. Els de primer any jugaran a Campdevànol i els de segon any ho faran a Ripoll. Entre quarts de 2 i les 3 de la tarda hi haurà l'entrega de trofeus als guanyadors i participants.

Èxit dels equips de l'EF Ripollès de torneig

RIPOLLÈS Redacció

El darrer cap de setmana, diversos equips de l'Escola Futbol Ripollès no van perdre l'oportunitat de participar en tornejos arreu de la geografia garrotxina i osonenca, amb bons resultats. De fet, el Benjamí B de l'entitat es va proclamar campió del 27è Torneig Joan Güell i Mas de Santa Eugènia de Berga, després de guanyar a la final al FC Barcelona Escola. Els blaugrana va posar les coses complicades a l'equip ripollès, que va poder-lo superar per la mínima. Els dos prebenjamins del club també van ser presents a d'altres competicions. En el cas del prebenjamí Puigmal, també va arribar a la



Segon lloc al torneig de Les Preses

final del Torneig de Les Preses. Però el Roda de Ter va acabar guanyant per només un gol, 3 a 2, donant tot i la derrota una bona



Primer lloc al torneig de Santa Eugènia després de guanyar al Barça

imatge. També s'ho van passar d'allò més bé els jugadors i tècnics del prebenjamí Corones, setens classificats del Torneig de Santa

Eugènia. A la fase final, van perdre contra l'Espanyol Escola. En tota la competició, només van perdre un partit en temps reglamentari.

Tercera posició final de l'EFS Ripoll a la Champions League de Xipre



EL RIPOLLÈS

XIPRE **G.S.**

L'Escola Futbol Sala Ripoll es va quedar a les portes de classificar-se per la final de la Champions League de la Federació Europea de Futsal, que es va jugar des de dijous passat fins al dissabte. Una competició internacional que, finalment, només va comptar amb quatre representants. A la fase de grups, el conjunt ripollès va superar al METU per 7 a 0, però va caure per la mínima contra el Saint Gilles i l'EMU, ambdós partits pel mateix resultat (3 a 2). La primera derrota va arribar contra un rival amb algun

jugador professional a les seves files, mentre que la segona es van veure les cares envers un equip molt potent físicament, que va ser superior en aquest aspecte. Aquests resultats els van portar a disputar, dissabte a la tarda, el partit per la tercera i quarta plaça, que van guanyar per 5 a 4 contra el METU, de Xipre. **«Estem molt contents esportivament parlant de com ha anat, tenint en compte els equips que hi havia»**, ha comentat Juan Avilés, un dels qui va formar l'expedició de 12 persones desplaçada des de principi de setmana al país europeu.

Primer lloc al Campionat català de pàdel per a sords



CLUB ESPORTIU SORDS

BARCELONA **Redacció**

L'equip del Club Esportiu de Sords del Ripollès format per Òscar Díaz i Ricardo Díaz es va proclamar campió de Catalunya a la competició disputada dissabte passat a Barcelona. Van guanyar la final per 2 sets a 1 (6 a 2, 5 a 7 i 6 a 4). Els va tocar suar més que a les semifinals, on la parella ripollesa va vèncer amb més comoditat, per 6 a 1 i 6 a 3. Un gran resultat per als seus interessos.

Moret vol fer un podi aquest 2019 al Mundial de Trial

JAPÓ **Redacció**

Aquest cap de setmana es disputa la segona prova del Mundial de Trial de la temporada 2019. Serà al Japó. El pilot de Molló Francesc Moret ja s'hi ha desplaçat amb els seus companys d'equip, de l'RG Trial Team. Moret explica que **«sortirem a guanyar, però si no es pot, anirem a fer pòdium a cada carrera, encara se'ns resisteix»**. **«Sabem que ho podem aconseguir, no estem molt lluny i al final som 10 o 12 pilots que lluitem per estar al davant»**, reflexiona el pilot del Ripollès. Francesc Moret ja va debutar al Mundial 2019, a la categoria de Trial2, a la prova corresponent al GP d'Itàlia. **«Estem motivats, hem treballat bé i sabem que aquest any hi ha molt nivell, és una categoria molt competida i sortirem a donar-ho tot»**, comenta l'esportista.

El Papiol, rival als quarts de la Copa Catalunya, per al primer equip



EL RIPOLLÈS

El filial de l'EFS Ripoll va guanyar la Copa Girona el 2018

EL RIPOLLÈS **G. Sánchez**

Cap de setmana amb protagonisme pel futbol sala a la capital del Ripollès. Després de l'experiència a la Champions League, el primer equip de l'Escola Futbol Sala Ripoll té un dels últims compromisos de la temporada. Serà el dissabte, a dos quarts de 7 de la tarda a l'Avellaneda. Els homes de

Carles Vigara reben l'Orange Papiol, als quarts de final de la Copa Catalunya de Barcelona. Una eliminatòria a partit únic, amb el factor pista a favor per als ripollesos, després d'haver superat la fase de setzens i vuitens de final. Si l'EFS Ripoll aconsegueix vèncer aquest duel directe, el més probable és que el cap de setmana del 15 i del 16 de juny jugui

una final a quatre a La Llagosta, per tal de lluitar pel campionat. Una bona manera de cloure la temporada 2018/19 que, de moment, no ha deixat cap títol a les vitrines del club. L'EFS Ripoll B Sant Pau de Segúries té pendent encara la disputa de la Copa Girona, competició que ja va guanyar l'any passat a Maçanet.

La base del trial vol formar-se amb grans referents de l'esport

EL RIPOLLÈS **G.S.**

Tenir com a monitors per un dia als pilots del Campionat del Món de Trial, Francesc Moret, Maria Giró i Arnau Farré, va ser tot un luxe per als participants al segon curs de formació impulsat per la Federació Catalana de Motociclisme. Va tenir lloc dissabte passat a la zona indoor de l'Avellaneda, obert als joves d'entre 4 i 13 anys. Durant tot el matí, van estar a les ordres dels pilots més experimentats per tal de millorar les seves capacitats tècniques, sobretot, en un circuit que fomenta aquest tipus d'aprenentatge. Cada temporada, la Federació organitza tres sessions de formació arreu de Catalunya. La de Ripoll va ser la segona d'aquest 2019, perquè vol que la base surti preparada i, qui sap, que en un futur puguin



XEVI SUNYOL

Un dels pilots, rebent indicacions de Francesc Moret

formar part del projecte Talents Trial Ripoll, que es desenvolupa a la capital. **«Que tothom pugui venir i entrenar a l'àrea i puguem formar gent des del Ripollès, que puguin arribar al Campionat del Món»**, exposava

el coordinador de trial de la Federació, Josep Soldevila. Els monitors es van mostrar satisfets del nivell mostrat pels joves pilots, conscient que podien ser uns bons referents de formació per a ells durant un matí a Ripoll.

Servei de notes de condol

ÀLTIMA

97 270 27 21



Francisco Picado Carrillo

† 28-05-2019

Els seus familiars agraïm les mostres de condol rebudes així com també l'assistència en l'acte d'enterrament.

Campdevàdol, 6 de juny de 2019.



Pere López i Blázquez

† 28-05-2019

Els seus familiars agraïm les mostres de condol rebudes així com també l'assistència en l'acte d'enterrament.

Sant Joan de les Abadesses, 6 de juny de 2019.



Tanatori-Crematori Ripollès

mivoluntad

Contracti, en vida, el seu propi servei funerari.

Tanatori-Crematori Ripollès

900 230 238
www.altima-sfi.com

ÀLTIMA

BORSA DE TREBALL

club de la feina uier

Agència de col·locació autoritzada 9900000223

NECESSITEM COBRIR URGENTMENT

REF. 003/2019 OPERARI CENTRE DE MECANITZATS Preparació i galgatge del centres de mecanitzat per tal de realitzar la producció d'acord amb les dades donades. Supervisar les operacions de mecanitzat. Control de la qualitat de les peces fabricades. Manteniment de primer nivell dels centres de mecanitzat. Es requereix acreditar experiència en centres de mecanitzat, preferiblement formació en Grau Mig o superior en mecatrònica o mecanització. Disponibilitat horària.

REF. 005/2019 OPERARI MANTENIMENT INDUSTRIAL Empresa industrial amb varies plantes a la comarca del Ripollès precisa la incorporació d'Operaris de Manteniment (mecànic i elèctric), amb demostrada experiència en el manteniment de maquinaria industrial i en especial en premses d'estampació i/o equips de forja. Les funcions principals que hauran de realitzar són les següents: Complir amb els plans de manteniment, tant preventiu com predictiu. Manteniment correctiu, donar resposta a les avaries imprevistes. Control de recanvis. Anàlisi d'avaries i propostes de millora. El perfil, tan professional com personal que requereix el lloc és: Requisits professionals manteniment: Experiència manteniment industrial. Interpretació

de plànols. Coneixements de xarxes. Coneixements de robòtica i PLC's. Esquemes elèctrics. Coneixements de torns. Coneixements d'hidràulica i pneumàtica. Soldadura. Requisits personals de la persona: Organitzada, metòdica i dinàmica. Disponibilitat horària per treballar en sistema de relleus rotatius. Orientada a resultats i a la qualitat. Molta iniciativa. Acostumada a treballar sota pressió.

REF. 006/19 OPERARI MANTENIMENT ELÈCTRIC Empresa important de la zona precisa trobar: Operari de manteniment elèctric. Manteniment industrial en general. Localitat: Campdevàdol - Ripoll.

REF. 008/19 OPERARIS Sector metal·lúrgia. Incorporació immediata. Es valora experiència. Lloc de treball: Campdevàdol.

REF. 009/19 OPERARI/A FORJA I ACABATS Valorable experiència. Jornada completa. Lloc de treball: Campdevàdol.

REF. 010/19 TORNER CNC Coneixements de control numèric. Valorable experiència. Jornada completa Lloc de treball: Campdevàdol.

REF. 018/19 TÈCNIC DE MANTENIMENT Lloc a ocupar: Tècnic de manteniment de mecànica i electricitat. FP1 Grau mig en electricitat, mecànica o formació industrial. Experiència valorable. Població de treball Ripoll. Horari de matí o tarda 40 hores setmanals. Contracte temporal amb possibilitat de fix. Experiència valorable. Carnet de conduir: B i vehicle propi.

REF. 025/19 LLAUNER Es valora experiència. Jornada completa. Lloc de treball: Sant Joan de les Abadesses.

REF. 027/19 CUIDADORA/A GENT GRAN FP sociosanitari o auxiliar d'infermeria. Contracte obra i servei per suplències. Sou segons conveni. Lloc de treball: Montesquiu.

REF. 029/19 MECÀNIC Mecànic + Electrònica. Jornada Completa. Horari: 9 - 13 h i 15 - 19 h. Lloc de treball: Sant Joan de les Abadesses.

REF. 030/19 OPERARI FUSTERIA Es valora experiència en el sector de la fusteria. Jornada completa. Lloc de treball: Sant Joan de les Abadesses.

REF. 031/19 PEÓ CONSTRUCCIÓ Es valora experiència. Es valora coneixements de electricista. Lloc de treball: Ripoll.

REF. 033/019 ADMINISTRATIVA COMERCIAL Botiga Ripoll. Persona menys de 30 anys valorable. Es valoren coneixements de Telefontia. Lloc de treball: Ripoll.

REF. 034/019 MECÀNIC AUTOMOCIÓ Es valora experiència. Jornada completa. Lloc de treball: Ripoll.

REF. 041/19 AGENT PROFESSIONAL ASSEGURANCES Formació universitària o comercial. Iniciativa emprenedora. Capacitat de comunicació i organització. Aptitud per establir relacions comercials. Interès per la gestió d'un negoci. Experiència o disposició a treballar per objectius. Ambició de desenvolupament econòmic i professional.

REF. 045/019 TÈCNIC MANTENIMENT ROBÒTIC Experiència contrastada de 3-5 anys en manteniment de robots automatitzats. Formació mínima de CFGS en manteniment electromecànic d'automatització. Disponibilitat per treballar relleus alternativament: matí/tarda. Imprescindible residència en la Comarca o proximitat. Coneixements: electricitat de control, manteniment mecànic i elèctric dels robots (ABB), mecànica general, pneumàtica, hidràulica, electrònica i programació PLC's, Kuka, Fanuc, Lectura i interpretació de diagrames i plànols pneumàtics. Tasques: Manteniment dels robots de les cèl·lules automatitzades. Fer diagnòstics de les errades dels robots. Trobar i implementar idees per millorar l'eficiència dels robots. Manteniment preventiu, correctiu i predictiu dels robots. Formació d'altres operaris de manteniment.

Lloc de treball: Campdevàdol.

REF. 046/019 TÈCNIC/A Marca líder per professionals del sector porcí tant en continguts tècnics, xarxa social, formació i botiga online busca incorporar responsable pel departament COMERCIAL I MARKETING per la línia de negoci de la venda online. Funcions: Dissenyar i dirigir plans comercials a curt, mig i llarg termini per tal d'accedir als mercats objectiu en les millors condicions de rendibilitat i competitivitat; Seguint les directrius de la Direcció General, gestionar i executar tant les ventes a grans comptes com les ventes online, també supervisar i mantenir el catàleg de productes, coordinat amb els diferents departaments. Requeriments: Formació Universitària (preferiblement Enginyer tècnic agrícola, Enginyer agrònom o veterinari); No es requereix experiència però es valorarà experiència en el sector ramader o carni. Anglès (es valoraran altres idiomes). Disponibilitat per viatjar. Residència al Ripollès, Osona o Garrotxa S'ofereix: Incorporació a la plantilla de l'empresa; Desenvolupar una carrera professional en una empresa amb 20 anys d'experiència en el món online en continu procés d'innovació i creixement; Salari brut anual en funció de les competències aportades.

REF. 047/019 TÈCNIC/A QUALITAT Experiència. Formació mínima enguinyeria tècnica òptima haver treballat previament en un lloc similar. Habilitats capacitat d'anàlisi i deducció. Autoritat responsable qualitat producte. Competències habilitats d'assertivitat i comunicació. endència tècnica . Responsabilitats/funcions. Respectar i complir les normes de seguretat. Anglès. Coneixements en aparells de mesura. Coneixements dels procediments de treball. Gestiona la qualitat dels projectes de clients assignats. Interlocució amb el client per tots els temes relacionats amb la qualitat. Coneixements de la norma IATE.

Coneixements en AMFE,SPC i MSA. El lloc de treball sempre té d'estar net i ordenat. Lloc de treball: Ribes de Freser.

REF. 048/019 CAMBRER/A Experiència. Disponibilitat caps de setmana i festius. Lloc de treball: Sant Joan de les Abadesses.

REF. 049/019 CUINER/A Temporada estiu (Juny a Setembre). Possibilitats de continuïtat. Imprescindible experiència. Imprescindible mitjans per desplaçament. Lloc de treball: Queralbs.

REF. 050/019 CAMBRER/A Cambrer/a sala. Imprescindible experiència. Imprescindible mitjans per desplaçament. 2 vacants. Lloc de treball: Queralbs.

REF. 051/019 AUXILIAR NETEJA Neteja habitacions. Bugaderia. Es valora experiència. Imprescindible mitjans per desplaçament. 2 vacants. Lloc de treball: Queralbs.

REF. 052/019 OPERARI MAGATZEM Carrega i descarrega de camions. Ordenar magatzem. Preparació de comandes. Experiència. Lloc de treball: Ripoll.

REF. 053/019 TÈCNIC COMERCIAL Sector construcció i decoració. Enginyer tècnic. Imprescindible coneixements o experiència en el sector. Coneixements de venda. Lloc de treball: Manlleu - Ripoll.

REF. 054/019 ADMINISTRATIVA CFGM o CFGS en Administració i finances. Coneixements en comptabilitat. Domini de la informàtica. Sector arquitectura. Contracte indefinit. Lloc de treball: Sant Joan Abadesses.

REF. 055/019 OPERARIA Operaria de planta. Torn de tarda. Es valora experiència en sector indústria. Lloc de treball: Ribes de Freser.

REF. 056/019 DEPENDENTA Experiència en atenció al públic. Es valora coneixements de pastisseria i pa. Disponibilitat caps de setmana i festius. Lloc de treball: Ripoll.

Per més informació trucar al club de la feina UiER. Tel. **972 70 31 11**





GUIA MÈDICA

ANUNCIA'T A LA GUIA DE SERVEIS

tel. **972 70 21 12**
e-mail: **publicitat@corisa.cat**

Clínica Dental
Dr. F. LLAGOSTERA

**IMPLANTS
ORTODÒNCIA
PRÒTESIS**

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

**DR. JOAN TELL
OFTALMÒLEG**

VISITES:
dimarts a les 11 h
dissabtes a les 10:30 h

Carrer Forn, 2
RIPOLL

☎ **972 70 38 50**
(només dies visita)

☎ **93 886 17 70**
VIC

ANUNCIA'T A LA GUIA DE MEDICINA

tel. **972 70 21 12**
e-mail: **publicitat@corisa.cat**



SERVEIS

ANUNCIA'T A LA GUIA DE MEDICINA

tel. **972 70 21 12**
e-mail: **publicitat@corisa.cat**

Construccions Jordi Monturiol

Reformes
Estufes - Xemeneies
Manteniments

Serralleria
Lampisteria
Tancaments d'alumini i PVC
Fusteria

Més de 25 anys d'experiència

T. **649 41 77 23**
jordimonturiol@hotmail.com
17867 Camprodon (Girona)

assessoria d'empreses
ribas · àlvarez

assessoria

Passeig Sant Joan, 9 · 17500 Ripoll
Tel. 972 70 01 01 · a/e: acoma@ribasalvarez.cat

JOAN ORTIZ
JOAN ORTIZ ÁVILA
CORREDOR D'ASSEGURANCES
DGPFA F-172GC
Col·legiat núm. 72866
C. Berenguer, 11, baixos · 17500 RIPOLL
Tel. 972 70 02 31
joan@ortizcorredor.com

CAPARRÒS
assessors
Plaça Mainada, 2
(cantonada Pompeu Fabra)
17530 CAMPDEVÀNOL
Tel. 972 73 00 18
Fax 972 71 21 23
ascaparras@ascaparras.com

NEIDA
Neteja · Aigua · Tecnologia
Tel. 630 96 42 84
93 857 03 74
contacte@neida.cat
DESEMBUSSOS, NETEGES I TRANSPORT D'AIGUA
Contacte: **197 CARAVANES RIPOLLÈS S.L.**
676 930 924
xevitotcaravanes@gmail.com
• Pàrquing interior
• Pàrquing exterior



972 70 21 12 · publicitat@corisa.cat
Colònia Santa Maria · Ctra. C-17 km 91,5 · 17500 Ripoll

VIDA SOCIAL



La jornada sènior visita els estudis de Corisa Media Grup!

Una trentena de persones es van animar a visitar i descobrir les instal·lacions i la manera de treballar dels mitjans de Corisa Media Grup. Va ser divendres passat, en el marc de les activitats proposades per viure una jornada sènior d'allò més entretinguda i profitosa a Ripoll.

Tonyina amb sèsam



INGREDIENTS

- 2 filets de tonyina
- Salsa de soja
- Mirin
- Sèsam
- Pebre negre

RIPOLL Redacció

Avui us proposem una recepta japonesa senzilla i gustosa.

PREPARACIÓ:

La gràcia del plat rau en què la tonyina ha de quedar cuïta per l'exterior però crua per dins, així no perd l'aigua que conté, no queda seca i conserva tot el seu gust. Cal demanar al peixater que ens talli la tonyina a daus o a tires d'un gruix de dos dits.

Posem a marinar un parell d'hores la tonyina amb la soja i el mirin, un saque dolç amb poc alcohol que s'utilitza per cuinar. Arrebossem els trossos de tonyina amb el sèsam, no cal salar-los, però hi podem tirar pebre negre. Posem els talls arrebossats damunt una planxa molt calenta i deixem que es cuguin una mica només per cada costat. Podem acompanyar la tonyina amb salsa de soja. Bon profit!

TESTAMATTA
- PIZZERIA TRATTORIA -
L'AUTÈNTIC SABOR ITALIA
UNA NOVA EXPERIÈNCIA TÈSPERA
Menú migdia de dimarts a dissabte
Pizzes per emportar

T: 972 70 20 30 | info@testamatta.cat
Plaça Arsenel Clavé, 11 - 17500 Ripoll (Girona)
www.testamatta.cat

BAR - RESTAURANT ANNA

GAUDEIX DE LA CUINA MÉS TRADICIONAL EN UN DELS MILLORS RAONS DE LA VALL DE RIBES

VENTOLÀ
Tel. 972 727 260
37534 Ribes de Freser

AQUESTA SETMANA RECOMANEN...

restaurant perla

CUINA DE MERCAT
MENÚ DIARI
CAP DE SETMANA I NITS



Plaça Gran, 4 · 17500 Ripoll · Tel. 972 70 00 01

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

la guia gastronòmica més gustosa

tel. **972 70 21 12**



AQUESTA SETMANA RECOMANEN...

20 anys La Taverneta

Vine a sopar a la fresca!

A partir del 21 de juny
Obrim cada dia
a l'hora de sopar



Pl. Sant Eudald, 4 - 17500 RIPOLL

Tel. 972 70 32 80

la taverneta@gmail.com

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

la guia gastronòmica més gustosa

tel. **972 70 21 12**



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

la guia gastronòmica més gustosa

tel. **972 70 21 12**



50 anys!
SNACK RAMON
El teu amic de sempre des de 1969
ESMORZARS DE FORQUILLA
MENÚ DIARI 11€
LES NOSTRES TAPES DE SEMPRE
Pl. Tomás Raguer, 3 - Bisbe Morgades, s/n
Tel. 972 70 00 19 - Ripoll

PROPERA INAUGURACIÓ
Restaurant de tapes
Us hi esperem el proper dimarts 11 a partir de les 18.30h.
St. Pere, 15 Ripoll

ANUNCIA'T A L'ESPAI GASTRONÒMIC D'EL RIPOLLÈS
la guia gastronòmica més gustosa
tel. **972 70 21 12**

VILA'S BAR
Pl. de la Dansa Campdevànol 972 71 27 75
• Hamburgueses i frankfurts casolans
• Frankfurt de 1/2 metre i de pam i quart
• Tapes Variades
• Tenim terrassa
• Futbol i motos

BAR I RESTAURANT
TENNIS PÀDEL AER
Agrupació Esportiva del Ripollès
Cuina casolana
Menú diari i cap de setmana
Sopars per a grups per encàrrec
Obert de dimecres a diumenge... a tothom!
Ctra. Sant Joan, km 5,7 - Ripoll
Tel. 972 72 05 03

Restaurant
MENÚ DIARI 13€
MENÚ CAP DE SETMANA I FESTIUS 20€ Café inclòs.
Tots els menús inclouen postres, pa i beguda.
PAELLA MIXTA INCLOSA ALS MENÚS CADA DIA
• Servei de carta
• Especialitats de carn a la llosa
• Ampli aparcament davant del restaurant
• Tancat dilluns i dimarts per festa setmanal
DE DIMECRES A DIUMENGE, ESMORZAR DE FORQUILLA I DINARS
Tel. 93 852 90 80 · St. Quirze de Besora

ELS BILLARS
ENTREPANS FREDS I CALENTS
BILLARS DE CARAMBOLES
TENIM TERRASSA
OBRIM CADA DIA
Al costat del camp de futbol
Ctra. de Barcelona, 43 · Ripoll
972 701 429 · 626 579 951

El Serradet
CUINA CATALANA DE PAGÈS · SERVEI DE BOTIGA
Especialitat en esmorzars de forquilla, carns i embotits d'elaboració pròpia.
Diumenge tancat.
MENÚ PER A FESTES FAMILIARS O COL·LES
Ctra. de Borja, s/n - 08388 Sant
T 93 855 03 27 - elserradet.guiacat.cat

Raül Verdaguer PROFESSOR DE QIGONG

«Si no venen, ho troben a faltar, es noten encarcerats»

Raül Verdaguer aquest 2019 fa 10 anys que és professor de QiGong, una tècnica mil·lenària

Vol dir, treballar el 'Qi', moure l'energia vital per fer-la treballar per tot el cos



Raül Verdaguer va començar a practicar QiGong fa 21 anys i enguany en fa 10 que n'és professor. Una tècnica mil·lenària que cada cop té més adeptes a la capital de la comarca. Periòdicament ofereix sessions obertes, gratuïtes i populars a Ripoll a l'aire lliure, coincidint amb l'inici de les estacions. Al principi combinava Tai-Txi i QiGong i amb el temps s'ha centrat en aquesta darrera tècnica. Verdaguer també és terapeuta de Shiatsu i en aquests moments està estudiant medicina tradicional xinesa per poder fer acupuntura, està ja a la recta final, explica. Al llarg de la seva vida també ha practicat arts marcial, en concret és cinturó negre de Naikido, esport del qual ha estat professor, tot i que fa temps que també ho ha deixat aparcat per dedicar-se més a la seva formació i a fer sessions de QiGong. Resident a Ripoll, actualment fa classes també a altres punts de la comarca, es mou per Sant Joan de les Abadesses, Campdevàrol, Manlleu i Olot, entre altres.

RIPOLL Laura Segur

• Quin és el significat de la paraula QiGong?

Es podria traduir com treballar el Qi. Vol dir moure l'energia vital, fer-la treballar per tot el cos per a la salut. És un neologisme, perquè tot i que la tècnica té més de 4.000 anys, el nom es va posar als anys 50 per englobar diferents tècniques on la base era mitjançant respiració, cos, ment, moure aquest Qi per a la salut.

• Encara hi ha qui no coneixi el que és el QiGong?

Encara falta força per arribar a nivells com el ioga, per exemple, que si demanes a qualsevol persona què és, més o menys t'ho saben dir. El coneixement del QiGong ha canviat molt en els darrers deu anys, però encara ens queda bastant camí.

• A qui va recomanat? Per exemple, a qui recomanes el QiGong en el lloc del ioga?

A mi em costa dir el ioga no, el QiGong sí. Totes dues són disciplines molt bones per mantenir la salut, tant en l'àmbit emocional, com en l'àmbit físic. Sí que recomano la seva pràctica entre tots aquells que vulguin aprofundir en la seva salut. Perquè va més enllà de fer una activitat per relaxar-se. Estem parlant a nivell de tant emocional com a nivell d'òrgans, com a nivell físic



Alguns diumenges al llarg de l'any ofereix sessions populars en espais oberts

de l'estructura. Es recomana a tothom. Sí que és cert que quan ets jove la teva energia et porta a fer activitats més dures o més intenses. I a partir d'una certa edat comences a necessitar un altre tipus d'activitat. Normalment la gent, quan comença a venir, ho fa a partir dels 40. Però jo, per exemple, vaig començar quan en tenia 25. Però tan és el QiGong, com el Tai-Txi, com el ioga, qualsevol cosa que faci que t'impliquis en la teva salut és totalment recomanable.

• Per exemple, de quins perfils estariem parlant?

Molta gent ve perquè necessita aquesta sensació de relaxació fent una activitat aparentment suau. Tot i que en el QiGong també li posem força i intensitat.

Independentment de la gent que ve per temes de salut, de fet, ja hi ha alguns metges que el recomanen. També a nivell de salut emocional, gent que està passant una situació de molt estrès, però també a nivell físic. Sobretot gent que vol fer una activitat i que valora fer activitat més enllà de la física.

• Quantes sessions són recomanables?

La gent acostuma a venir un cop a la setmana, màxim dos. Des de sempre, però s'ha fet com a pràctica diària. Al final, aquestes coses les agafes com a un hàbit. Jo ho faig diàriament, a part de les classes. Unes sessions que pots estar entre mitja hora a tres quarts. Sempre recomano si es té una estoneta, començant encara

que sigui poca estona, fer el que es recordi. Aquesta és la part que costa més perquè s'acostumen a fer-ho només el dia que venen a la classe. Però és una activitat, com qualsevol altra, de pràctica diària. D'hàbit. Per exemple, al matí, començant el dia fent això, que és com s'hauria de fer.

• La gent quan comença a veure'n els resultats?

El que sí que nota la gent al principi és la relaxació. Vulguis que no, vas a fer una activitat nova, que al principi vas perdut i vas seguint els moviments, llavors, el cap no pensa en res més que en allò. La sensació que t'has relaxat hi és en la majoria de gent. Després, a l'hora de començar a notar coses físiques, a partir d'uns quants mesos, alguns si no venen, ho troben a faltar perquè es noten més encarcerats. Amb pocs temps comences a notar canvis físics en la respiració, per exemple, en el dormir, etc. És important la constància.

• El nostre entorn natural és un privilegi per als practicants d'aquesta tècnica, veritat?

Està pensada per practicar a l'aire lliure per la interacció de l'energia i el cel, però cal perdre la por a la vergonya. Algunes classes les faig fora, però sempre tinc algú que no ve. Ara al juliol intentarem fer una sessió un diumenge al matí al parc de Cal Déu.



Cocodril Club

PROGRAMA-REVIVAL

60'S, 70'S, 80'S, 90'S

Dissabte
De 9 a 11 del matí

Diumenge
De 12 a 14 del migdia

Ràdio
RIPOLL
90.6 FM