

[TA] Talaia **P2**



GUIDO CENGIAROTTI

La Fonda Xesc de Combrèn torna a revalidar la seva estrella Michelin

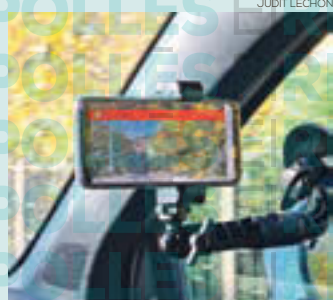
[AR] Arreu **P5**



DANA RICART

El 16% de l'habitatge de Vallfogona està buit

[AR] Arreu **P11**



JUDIT LECHON

La Policia Local de Ripoll estrena una càmera connectada per descobrir infraccions al moment

[AR] Arreu **P14i15**

[25N] EL CONSORCI HA ATÈS 20 MENORS DES DE PRINCIPI D'ANY

Alarma per la violència de gènere entre els joves

Després de femicidi de Campdevànol han crescut les demandes dels pares per la situació de les seves filles



PAULA SAYAGO

Nan Oliveras i Berta Cabanas s'emporten la Mitja Marató de Ripoll

[ES] Esports **P37**



DANA RICART

[ME] Mercat **P25**

Molló celebra la festa major al ritme de Santa Cecília



PAULA SAYAGO

[AR] Arreu **P4**

El transport a la demanda agilitza i fa més eficient les connexions amb bus

La Fonda Xesc segueix al firmament



GALLS



La Meritxell Vilalta i en Francesc Rovira regenten la Fonda Xesc de Gombren

COMBRÈN | REDACCIÓ

La Fonda Xesc de Gombren, regentada per en Francesc Rovira i la Meritxell Vilalta, ha renovat un any més la seva estrella Michelin. Un èxit per a l'únic establiment de la comarca que té aquest reconeixement i que, amb la de 2023, apareixerà a la Guia Michelin per catorzena vegada. Des del restaurant es vol continuar amb la línia seguida fins ara, amb productes de temporada i elaboracions basades en la tradició, amb tocs d'innovació, però sense complicar els plats que es presentin al client. «Cuinar cada vegada més senzill en aparença, però amb un treball darrer», comenta

Francesc Rovira, cuiner. Afegeix que vol que **«al primer cop d'ull el client entengui que allò és senzill i ho pugui copsar. I que al plat hi hagi contrastos de sabors, anant a la simplicitat».**

Enguany a la gala de la Guia Michelin s'ha reconegut per primer cop la tasca a les sales, un element que des de la Fonda Xesc consideren que s'ha de combinar bé amb el que surt de la cuina. «Cuina i sala han d'anar ben coordinats, que el client se senti a gust, ben tractat... Però és clar, cada restaurant és un món», explica la Meritxell Vilalta, cap de sala.

Aprofitant la renovació de l'èxit, volen reivindicar la tasca

dels professionals del sector per fer una reflexió per millorar les seves condicions en un ofici ja dur per si sol.

«El cuiner i cambrer són dels més mal pagats. Altres segur que ho son igual. Però notem que això amb la nostra feina passa», diuen Rovira, afegint que «el client exigeix legítimament menjar econòmic, però una cosa porta a l'altra. Públic i hostalers hem de fer una reflexió per dignificar aquest ofici».

Amb tot, la Fonda Xesc continuarà oferint la seva gastronomia d'estrella, amb arrels ripolleses, en l'entorn incomparable de Gombren, per continuar sent referència a la gastronomia comarcal.



PAUJA SAYAGO



GUIDO CENGIAROTTI

La desmemòria

Ens ha estranyat que la Mitja Marató de Ripoll només hagi tingut un record per a Antònia Burniol en forma d'aplaudiment. Tot i que hem llegit que tan ella com Ricard Traver varen tenir rellevància en l'impuls de la Mitja, la realitat és que això és quedar-se molt curt perquè ells han estat imprescindibles durant molts anys per a la supervivència de la cursa tan emblemàtica al Ripollès. Una patinada que esperem que en pròximes edicions es pugui tenir un reconeixement a l'alçada de la tasca.

Més patinades

No ha estat la primera (ja avisem que tampoc serà l'última vegada) en la qual unes obres fetes a la comarca obren la porta a tota mena de riscos i perills. Aquesta setmana ha tornat a passar amb les obres al carrer València de Camprodon. Tot i que no tothom ha volgut parlar amb nosaltres per recollir les seves declaracions, entre els veïns hi havia una certa preocupació per ensopegar amb les llambordes, sobretot entre la gent gran. També preocupa que passarà quan nevi amb les llevaneus.



JORDI ALTESA

Judici social

Des dels serveis socials insisteixen amb els problemes entorn de la violència de gènere i fan una crida a la corresponsabilitat també dels homes.



JUDIT LECHON

Patiment

La càmera de la Policia Municipal que detecta infraccions com l'assegurança i la ITV caducada ha fet anar de corcoll a més d'un des que s'ha conegut la notícia.



EL RIPOLLÈS

Fer el pas

Tot i que les demandes dels bancs d'aliments han anat a l'alça, les ganes de col·laborar amb el Banc dels Aliments han anat a la baixa. Toca fer gestos.



JUDIT CURÓS

Bona salut

Costen de trobar arreu de Catalunya municipis de la mida de Sant Joan que tinguin una escola de teatre i menys que durin tants anys com la del SAT.

Aquesta setmana no us oblideu de felicitar a: SANTS DEL 24 AL 30 DE NOVEMBRE

DIJOUS	24	Andreu Dung-Lac, Crisògon, Fermina, Flora, Maria
DIVENDRES	25	Caterina o Catalina, Júlia, Erasme o Erm o Elm, Gonçal
DISSABTE	26	Silvestre, Lleonard, Joan Berchmans, Sirici, Conrad
DIUMENGE	27	Medalla Miraculosa, Basileu, Ramon Llul
DILLUNS	28	Ruf, Mansuet, Jaume de Mårchia, Caterina Labouré
DIMARTS	29	Sadurní, Serni o Cerní, Demetri, Il·luminada
DIMECRES	30	Andreu, Justina

Reforcen el treball conjunt en l'atenció socio sanitària

El Consorci de Benestar Social, Salut i Drets Socials treballen conjuntament

Algunes de les línies de treball són la infància, la salut mental i l'envelliment

EL RIPOLLÈS | JUDIT LECHÓN

Des del 2015, el Consorci de Benestar Social del Ripollès treballa en un pla per al desenvolupament d'estratègies per millorar l'atenció en tots els col·lectius. Això inclou des de la infància, les persones amb problemes de salut mental i la gent gran, majoritàriament. Ha estat ara quan s'ha decidit fer un pas endavant i constituir l'òrgan de governança del Pla d'Integració Social i Sanitària (PIAIS) al Ripollès. Aquest pla ja s'està desenvolupant a altres comarques com la Garrotxa i l'Alt Empordà, de manera que el Consorci, Salut i el departament de Drets Socials han unit esforços per emprendre el projecte també al Ripollès. **«Hem vist no només amb la pandèmia, sinó abans, que hem de treballar de manera coordinada»**, apunta el director de CatSalut a Girona, Miquel Carreras. Els agents implicats aportaran els recursos necessaris per dur a terme les propostes a la co-



Els responsables del Consorci de Benestar Social, Salut i Drets Socials es reuneixen al Ripollès

marca a través de l'equip que s'encarregarà del projecte, que serà qui també farà arribar les accions a realitzar a Salut i Drets Socials. Treballar de manera coordinada **«ens va molt bé per avançar amb el que fa referència**

a l'atenció a la ciutadania», afegeix Carreras. L'objectiu és aconseguir una mirada més **«integral»**, diu la directora del Consorci de Benestar Social del Ripollès, Elisabeth Ortega. En aquest sentit, Drets Socials **«dona suport a**

les iniciatives locals i explica quines són les línies mestres de la integració social i sanitària per ajudar-los a tirar endavant els projectes propis del territori», remarca el cap del Servei d'Atenció a les Persones del departament de

Drets Socials, Jordi Solé. **«Una persona és un tot»**, afegeix, per tant, **«s'ha d'intervenir de manera coordinada i integrada per tal de trobar les solucions més adequades»**. Al Ripollès una de les línies de treball principals serà la millora de la situació de la gent gran o el fet de poder retardar l'envelliment, ja que es tracta d'una comarca envellida. **«Entre tots plegats podem ajudar a la població a tenir un envelliment i qualitat de vida millors»**, afirma el president del Consorci de Benestar Social, Joaquim Colomer. L'òrgan de governança acabat de constituir ha fet l'encàrrec a un equip tècnic per treballar de cara als pròxims anys. Ja hi ha algunes propostes sobre la taula i unes línies estratègiques per conformar el pla a la comarca que es treballaran entre el consorci, Salut i Drets Socials. Es faran plans conjunts entre tots tres actors per a desenvolupar les propostes necessàries al Ripollès.

Salut ja treballa en la cerca de solucions per quan la meitat dels metges es jubilin

EL RIPOLLÈS | J.L.

A principis de novembre la directora de l'Àrea Bàsica de Salut de Ripoll - Sant Joan - Camprodon afirmava en una entrevista a Televisió del Ripollès que de cara als pròxims deu anys el 50% dels metges de família del Ripollès es jubilaran. **«No hi ha nous professionals, i els que hi ha costa molt que vinguin a les nostres zones rurals»**, deia la directora. En aquesta línia, el director de CatSalut a Girona, Miquel Carreras, ha afirmat que departament hi està treballant. De fet, no és una problemàtica només del Ripollès, sinó de tot Catalunya.

«Tenim clar que en poc temps se'ns jubilaran molts metges i estem fent un seguit d'accions a diversos nivells per intentar tenir els recursos sanitaris per donar resposta a aquesta mancança», afirma Carreras. El departament està treballant en l'augment del nombre de places dels nous estudiants de medicina i de les especialitats. **«També es poden reordenar els serveis sanitaris per poder donar resposta a aquest dèficit de professionals»**, afegeix. A més, en l'àmbit local, **«s'intensificaran les actuacions de suport als professionals que venen al territori»**. Una altra de les problemàtiques

s'afegeix al Ripollès, és que tot i haver-hi nous professionals graduats, la majoria no escull la comarca com la seva prioritat per a desenvolupar-hi la carrera professional. Els territoris rurals pateixen una manca de metges més accentuada, **«és una problemàtica que hem d'intentar revertir i necessitem l'ajuda de tots»**, remarca el director de CatSalut a Girona. **«Una cosa és l'ajuda del departament, però també necessitem la dels ens locals perquè puguin donar el màxim suport a aquesta gent que es quedi al territori»**. Tots els agents s'han d'implantar en la cerca de solucions, segons el departament.



Al Ripollès les jubilacions massives es preveuen d'aquí a deu anys

En marxa el nou servei de transport públic a demanda

■ Els usuaris poden sol·licitar el transport un quart d'hora abans a través de l'aplicació mòbil "Nemi"

ERIPOLLÈS | DANA RICART

Des d'aquest dilluns, el Ripollès disposa del servei de transport públic a demanda Clic.cat que impulsa el govern de la Generalitat, a través del Departament de Territori.

De moment, s'han posat en marxa quatre línies d'autobús que fan diferents recorreguts. El primer (R1) enllaça Camprodon i Setcases amb parada a Llanars, Tregurà, la Roca i Abella si és necessari. La segona línia (R2) surt de Camprodon cap a Beget, passant per Fontrubí i Rocabrúna. Finalment, la tercera (R3) uneix Ripoll i Vallfogona i la quarta (R4) la mateixa capital amb la Farga de Bebié.

Les parades de cada un d'aquests recorreguts variaran en funció de la demanda i, a partir d'aquí, s'establirà l'horari del servei. Per poder-ne fer ús, el primer que han de fer els usuaris és descarregar-se l'aplicació "Nemi" i registrar-s'hi: «Allà podrà veure quines rutes hi ha en funcionament, seleccionar la que l'hi interessi, de quin punt a quin punt vol anar i en quin horari», explicava el conseller de Territori, Juli Fernández, en la presentació d'aquest nou servei.

Aquest procediment es pot fer fins quinze minuts abans de l'hora desitjada i, en cas de canviar d'opinió, també es pot cancel·lar. Si la demanda continua en marxa, els usuaris rebran un missatge el mòbil on se'ls concretarà l'hora exacte en què l'autobús passarà per la seva parada: «Hi ha uns horaris establerts, això no és un taxi. Els usuaris han d'escollir la franja horària que els interessa i després els minuts variaran en funció de les parades que faci l'autobús en el trajecte en qüestió», continua el conseller.

El servei Clic.cat permet veure la ubicació real del vehicle a través de l'aplicació, així com l'itinerari definitiu o l'horari previst. De totes maneres, les reserves també es poden fer per via telefònica.



El conseller presenta el servei Clic.cat al Consell Comarcal del Ripollès



La comitiva ripollesa i els representants de Territori visiten l'autobús

La principal voluntat d'aquesta iniciativa a demanda és poder facilitar la comunicació en comarques disperses com el Ripollès. A més d'això, però, ofereix altres avantatges com l'adaptació del servei a les necessitats de la ciutadania o la limitació del consum a l'ús de combustible just per cobrir la demanda. D'aquesta manera, el Clic.cat es presenta com una alternativa sostenible tant al vehicle privat com als mitjans de transport públic convenci-

onals: «En el context d'emergència climàtica en què ens trobem, no moure vehicles buits i fer-los anar només en el moment en què és necessari és millor tant pel que fa a la reducció d'emissions com d'eficiència energètica», afegeix Juli Fernández.

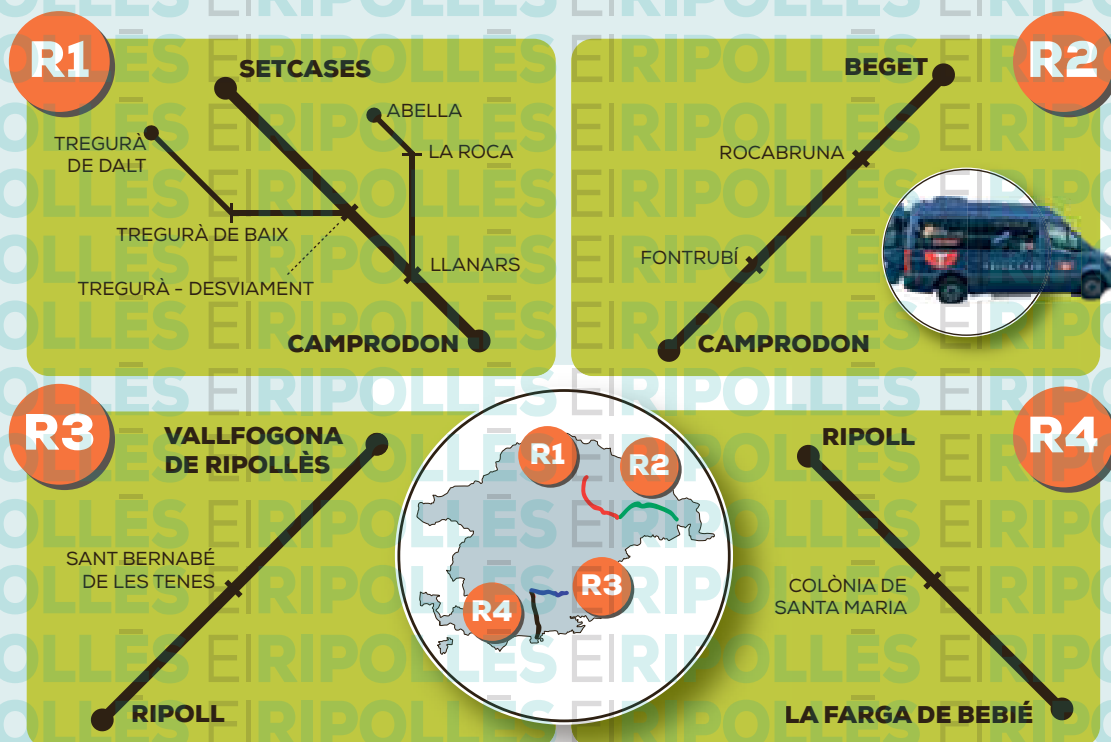
Més enllà d'aquesta millora, facilitar la connexió entre municipis ripollesos i ampliar la xarxa de comunicacions que hi havia fins ara és una demanda que fa anys que es-

tava activa a la comarca. Per això des del Consell Comarcal del Ripollès celebren poder estrenar aquest servei i el format del transport que s'ha posat en funcionament: «Estem contents de poder oferir aquesta nova tecnologia als habitants del Ripollès. Ho fem amb aquests busos més petits, adaptats i que poden ser personalitzats», expressava el president del Consell, Joaquim Colomer. L'autobús que oferirà el trans-

port a demanda disposa d'una rampa per facilitar l'accés a les persones amb mobilitat reduïda i està preparat per adaptar-se a les necessitats dels usuaris en cada moment.

«El servei Clic.cat ajuda reduir emissions i a millorar l'eficiència energètica»

LES LÍNIES DEL SERVEI CLIC.CAT



El Ripollès és la quarta comarca gironina que gaudirà d'aquest servei i la previsió és poder-lo ampliar amb altres línies. De fet, la implantació del Clic.cat és la primera de les accions que es recullen a l'estudi de millores del transport públic de la comarca que va elaborar el mateix Departament de Territori amb el Consell Comarcal.

A més d'aquesta actuació, però, l'informe també preveu establir quatre línies més de connexió, en aquest cas, entre municipis de la Vall de Ribes. Encara no hi ha una data prevista perquè entrin en funcionament, però s'espera el pròxim 2023.

Vallfogona busca la manera de revertir la pèrdua de població

■ La Diputació de Girona ha fet un estudi que determina que un 16% dels habitatges del poble estan buits

VALLFOGONA DE RIPOLLÈS | DANA RICART

L'Ajuntament de Vallfogona ha organitzat una jornada de retorn per exposar a la ciutadania el resultat de l'estudi d'habitatge que hi ha fet la Diputació de Girona. Aquesta anàlisi és la primera fase del programa d'actuació municipal d'habitatge que impulsa l'òrgan provincial.

«El que fa és donar eines a l'Ajuntament per revertir la pèrdua de població», explica la tècnica d'habitatge de la Diputació de Girona, Judit Marquès, qui subratlla que «hem fet una anàlisi i diagnòstic de la població i el parc d'habitatges per veure com es poden mobilitzar els habitatges buits». Aquest primer estudi ha posat



Alguns dels veïns a la reunió informativa del projecte

al descobert que el 16% dels habitatges de Vallfogona estan desocupats i els ha classificat en funció de les seves condi-

cions per saber quin ha de ser el pròxim pas: «Hem recopilat els diferents estats. Si estan en bon estat o regular,

però s'hi pot entrar a viure, aquests habitatges seran els primers a moure de diverses maneres, a través d'una maoveria, de la borsa de lloguer o d'una cessió a l'administració», afegeix la tècnica.

Els domicilis que es qualifiquen en mal estat han de passar un procés de rehabilitació abans de poder-los posar a disposició i el programa ofereix recursos perquè els propietaris o l'Ajuntament s'acullin a subvencions que els redueixen el cost de les obres. A més de l'informe de la Diputació, també s'han impulsat tres enquestes: una pels habitants de Vallfogona, una altra pels propietaris d'habitatges buits i una altra per persones que hi volen anar a viure. Tot plegat per fer un retrat de la si-

tuació residencial del municipi a través d'una proposta que va interessar l'Ajuntament des d'un bon principi: «Per nosaltres era un tema important mirar com estava l'habitatge a Vallfogona i com portar més gent al poble. Per tant, quan ens ho van proposar des de la Diputació, ens va semblar una idea molt interessant», expressa l'alcalde de Vallfogona, Eduard Ramo.

El projecte tot just acaba de començar i ara faltaria treballar conjuntament entre els habitants, els tècnics, els propietaris i totes aquelles persones interessades a viure al poble. Una de les idees que va sorgir a la trobada és la de crear una comissió que s'encarregui de gestionar aquesta connexió.

COMFORSA
FORJA
VINCLES AMB
EL RIPOLLÈS

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

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

Comforsa

Des de 1652

www.comforsa.com

Judit Cornellà denuncia «falta de comunicació» a l'equip de govern

■ L'alcaldesa de Campelles apunta que és pràcticament «impossible» reunir-se amb els membres del ple

CAMPelles | REDACCIÓ

L'alcaldesa de Campelles, Judit Cornellà, ha admès al programa De Vall a Vall de Televisió del Ripollès que falta comunicació entre els cinc membres que formen el govern municipal. Un exemple són les jornades per trobar una solució al problema d'aglomeracions durant l'època de bolets. Abans d'obrir el debat a la ciutadana, s'havien de reunir els membres del ple i com que això no ha passat, la proposta ha quedat aturada. La batllessa afirma: **«Ha estat impossible reunir-se amb l'equip de govern per parlar del bosc des del 2020»**. Per tant, continua Cornellà, **«era absurd obrir una assemblea per parlar per parlar i hem de buscar una solució»**.

Aquest cas no és aïllat, segons



Judit Cornellà al programa De Vall a Vall de Televisió del Ripollès

l'alcaldesa que apunta que un dels factors que dificulta les trobades del govern municipal és la residència d'alguns d'ells fora del municipi. **«Amb les persones d'aquest govern**

que estan al poble ens podem trobar sovint, però fer-ho tots és molt complicat, per no dir pràcticament impossible», apunta l'alcaldesa, i afegeix: **«Si no podem repassar**



Ple per escollir a Cornellà com a alcaldessa de la vila el juliol de 2021

els plens per comprovar-ho». Un altre element que ha destacat Cornellà és la particularitat del govern de Campelles que va canviar de color arran de la mort de l'últim alcalde i la falta

de relleu en el seu partit. Això considera que també afecta la comunicació del ple igual que la proximitat de les eleccions, previstes pel mes de maig del pròxim any 2023.

ERC-AM a Sant Joan escull a Sergi Albrich com a candidat per a les pròximes eleccions

ST. JOAN DE LES ABADASSES | J.L.

Els simpatitzants d'Esquerra Republicana a Sant Joan de les Abadesses han escollit a Sergi Albrich com a cap de llista per a les pròximes eleccions municipals del maig del 2023 en una assemblea celebrada aquest cap de setmana. Als anteriors comicis de l'any 2019 el grup republicà es va quedar a només un regidor de diferència de l'equip de govern i tenen l'esperança de millorar el resultat. **«És un honor encapçalar el projecte per tornar a intentar assolir l'alcaldia de Sant Joan»**, diu el cap de llista d'ERC-AM al poble, Sergi Albrich.

El seu discurs es regeix per la necessitat d'un canvi a Sant Joan després de 16 anys de govern amb el mateix grup polític, en un moment on, diuen, cal centrar-se en les persones per millorar la qualitat de vida a la vila. **«Les coses han de canviar i cal**



Sergi Albrich a l'assemblea celebrada el passat cap de setmana

que Sant Joan tingui noves perspectives», afirma. **«Hem de tirar endavant noves polítiques socials i empresarials des de tots els àmbits; des del medi ambient a l'habitatge»**, afegeix.

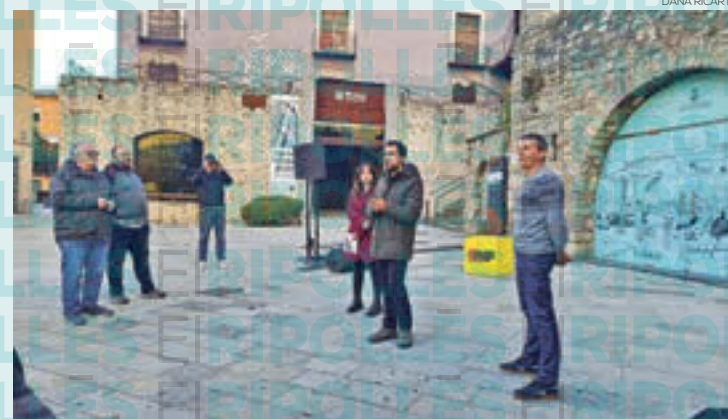
Després de tres mandats, Albrich torna a encapçalar la llista republicana a Sant Joan. **«Amor i honor pel meu mu-**

nicipi» diu, **«poder treballar per Sant Joan és un orgull i ja ho hem pogut fer des de l'oposició, per tant, ara esperem fer-ho des del govern, que és des d'on es poden canviar les coses»**.

Amb la mirada posada en les pròximes eleccions, Esquerra repeteix alcaldable amb Sergi Albrich al capdavant.

L'assemblea nacional de la CUP fa parada a Ripoll

DANA RICART



Maria Sirvent, Dani Vilaseca i Hug Lucchetti a la trobada a Ripoll

RIPOLL | REDACCIÓ

La CUP nacional ha ofert una xerrada a Ripoll en la primera parada de la seva campanya anomenada "Un país en marxa". La proposta planteja recórrer diferents pobles del territori català amb l'objectiu de combatre la desafecció política creixent. L'acte començava amb la trobada dels representants de la CUP nacional amb els

grups municipals per compartir experiències i després plantejava una sèrie de problemàtiques generals que es poden adaptar a la realitat local. A Ripoll, la xerrada va anar a càrrec de la diputada al Parlament, Maria Sirvent i el regidor de Cardadeu, Hug Lucchetti, i també va comptar amb la intervenció del portaveu d'Alternativa per Ripoll, Dani Vilaseca.

«El 2025, jo crec, hi ha d'haver el primer canvi de millora de l'R3»

■ Pere Macias assegura que les millores de l'R3 es començaran a notar, sobretot el 2025

Pere Macias és el coordinador del pla de Rodalies de Catalunya i explica com s'aniran millorant les vies Rodalies, especialment la línia R3. El tram que últimament dona tants mals de cap a la gent del Ripollès

RIPOLL | REDACCIÓ

• **Vostè va anunciar fa poc a Campdevàrol la inversió de 40 milions per millorar les infraestructures de la línia R3 en el tram de Vic a la frontera, perquè moltes vegades la inversió es queda entre Barcelona i Vic...** És cert, hi ha dues parts de línia, una fins a Vic, la qual la prioritat és més capacitat i, per tant, per això s'estan fent obres per desdoblament, que també beneficien a tothom. De fet, els que més es beneficiaran seran els de Ripoll cap amunt. Perquè vol dir que escurçarem el temps de desplaçament quan això ho tinguem en marxa. Podrem fer més trens, d'altra banda. I la segona part és de Vic per amunt i es tracta, doncs, que la línia estigui en un estat de conservació molt bona. Tot això sumat són 40 milions d'euros d'inversió que estan compromesos per abans de l'any 2025. Vol dir que aprofitarem aquest estiu i l'altre estiu. L'estiu del 2023 i del 2024 per anar fent totes aquestes actuacions.

• **El nostre lector s'estarà preguntant: Encara tardaré 2 hores i escaig en arribar a Barcelona?**

Bé, per poder trigar menys nosaltres necessitem dues coses. La primera és que hi ha un tram que està molt congestionat que és el tram de Montcada i Vic, que ha de ser tot de doble via. I, per tant, no hi ha altre remei. Per entendre'ns això és com una carretera. Quan hi ha molt de trànsit, què s'ha de fer? S'ha de fer doble via, per motius de seguretat i per motius de capacitat. D'altra banda, si tenim els mateixos trens, que van a 120, ara dir que es fa la via per anar a 160, no podran anar a 160. Doncs per això Renfe ha comprat trens i s'estan fabricant. No gaire lluny d'aquí, al costat de la línia Mollet-Santa Perpètua, s'estan construint els nous trens. Dels quals, n'hi ha alguns que estan preparats per anar a 160. Per tant, tindrem la possibilitat d'incorporar trens que ens permetin millorar les velocitats.



Pere Macias explicant com estan solucionant els problemes de l'R3

Això de demanar paciència a la gent a mi no m'agrada. El que sí que m'agrada és explicar les coses tal com són

• **S'atreveiria a posar una data per dir que tindrem un tram que podrem anar a 160, que tindrem trens nous i que tindrem un bon servei amb seguretat i fiabilitat per arribar a Barcelona?**

El 2025, jo crec. És quan hi ha d'haver el primer canvi perquè s'aniran incorporant trens nous i a la vegada el 2025 tindrem aquests trams desdoblats que ens permetran augmentar les freqüències, millorar els horaris, etc. El 2025 és una data de referència molt notable. A partir d'aquí nosaltres tenim les coses programades fins al 2025. El pla el vam preparar en un primer període que era fins al 2025 i s'està complint, jo crec que força bé. Per tant, el 2025 s'hauran d'haver complert tota una sèrie d'objectius.

• **Què li diria als alcaldes i al president del Consell Comarcal que s'estan queixant? Paciència que el 2025 tindrem una línia mitjanament amb condicions?**

A mi això de dir "paciència" no m'agrada. Perquè primer de tot, es tracta dels drets dels usuaris. Per tant, això de demanar pa-

ciència a la gent a mi no m'agrada. El que sí que m'agrada és explicar les coses tal com són. Les coses són així. Hem començat explicant el perquè de les coses, no? Després hem continuat contant que s'està fent des de fa alguns anys i intentar donar-li la volta. I posteriorment, doncs, que això que estic detallant no és teoria perquè les obres aquest estiu les ha vist tothom al pont de Ripoll. I la gent de la Vall de Ribes que havien d'anar a Puigcerdà durant 9 mesos no van poder-hi anar, perquè vam refer el túnel. És a dir, tot això no és cap invenció. I a partir de l'estiu que ve tindrem talls de circulació perquè hi haurà les obres del desdoblament. Tothom ho veurà. Jo no vull demanar paciència, jo només vull explicar les coses tal com són, que la gent ho vegi, que la gent jutgi i evidentment, jo crec que estem en un país de ciutadans lliures i responsables que han de fer, han de demanar, han d'exigir les coses tal com són. Però no soc ningú per demanar paciència. El que m'agradaria tenir són varetes màgiques perquè de la nit al dia tot canvia, però perquè es canviïn les coses només es poden fer a base de treball.

Des que va sortir, ja se n'ha parlat molt i s'ha analitzat per totes bandes, així que intentaré només fer-vos-en un resum ràpid. La conclusió fàcil és: per què Espanya l'ha canviada? Per fer un favor als independentistes? Ja ens podem pensar que no, oi? Per tant, per començar, malfieu-vos de qui us digui el contrari. Ja està demostrat que qualsevol jutge o fiscal espanyol anirà tan en contra de l'independentisme com pugui. Així doncs, si la llei té diverses interpretacions, per més que n'hi hagi que l'interpretin com una millora, ja podem suposar que aquesta interpretació no serà la que se'ns aplicarà a nosaltres. Per què l'han canviat? Perquè el nou redactat faciliti les extradicions que no han pogut fer fins ara per falta d'equivalències amb els codis europeus, i per espantar els activistes. Quins motius hi pot haver per espantar-nos? El primer és que l'agreuja de multitud que inclou el nou redactat suposa presó segura, perquè passa la pena mínima d'un any a tres. I què és multitud? No ho defineix, així ho pot decidir el jutge segons el seu interès. A més, afegeix la inhabilitació per a treballadors i càrrecs públics. No només pots anar a la presó, sinó que pots perdre la feina. I, per si no n'hi hagués



Carla Soler

La desastrosa reforma del la Llei de desordres públics, un resum del perquè

Es considera que "les mirades" poden ser intimidació

prou, afegeix la proposta, provocació o si es creu que hi ha conspiració. Per tant, tot això (presó i pèrdua de feina) et pot passar fins i tot si no surts de casa. És absolutament pervers afegir un motiu condemnatori només per pensar. Atempta directament contra el dret d'associació i reunió. I finalment, del que més s'ha parlat: el nou redactat parla, no de violència i intimidació, sinó de violència o intimidació. La conjunció és clau perquè ja es considera que el 20 de setembre i l'1 d'octubre ho van ser. Es considera que "les mirades" poden ser intimidació. La llei pot suposar tres anys de presó per "mirades". És una llei que no només afecta els independentistes, sinó qualsevol reunió per preparar una manifestació que pugui alterar la pau social. I una vaga no és això? Un tall de carreteres per motius mediambientals? De què serveix una protesta si no "altera la pau social"? Com podeu veure, entre la Llei mordassa i aquesta nova, estem davant de la cerca de la fi de l'activisme social a l'Estat espanyol en tots els àmbits, no només l'independentista. Per això us convido a sumar-vos a la manifestació del 6 de desembre a les 12 del migdia a Barcelona.

han de tenir en un grau prou excel·lent els nostres governants avui. Sensibilitat primer de tot. Per copsar el veritable sentiment del poble i les necessitats primeres que s'han d'atendre. S'han de definir ben clares les línies vermelles d'allò que no hem de consentir ni oblidar i establir clarament els criteris de selecció a l'hora de redistribuir els cabals públics. Vocació per a treballar per una causa comuna i per a la prosperitat del país, sobretot per a continuar fent-ho quan ens calgui superar el desencís i el desànim, que vindran quan les coses costin d'assolir o quan els resultats no arribin a la primera o potser ni a la segona... Capacitat per a dissenyar les accions més encertades, per administrar amb eficàcia els recursos migrats que tenim i, també, capacitat per a corregir o reenfocar allò que no s'hagi encertat a la primera (i potser ni a la segona). Convicció per a resistir les contrarietats i adversitats i no desistir del propòsit. Resolució per a adoptar amb coratge aquelles decisions que ens portin a un estadi millor socialment, econòmicament i nacionalment. Encert perquè, si bé és cert que aprenem dels errors, no ens hauríem d'equivojar gaire per què no tenim ni temps ni diners per anar fent provatures, i el

que ens cal és avançar i superar ben de pressa els estadis intermedis. Ja sé que potser estic demanant que els nostres polítics siguin una mena de Superman, o potser no tant. Per a

mi, si un polític no vol o no pot incorporar honestament (honestament, eh?) aquestes característiques (i no cal que en sigui un deu en totes), val més que no s'hi posi i que si hi és, que plegui.

Guerrilla entre les grans

Aquesta setmana, la Cambra de Comerç de Girona premiava amb un reconeixement a un establiment centenari de Ripoll. Una botiga de tota la vida. Aquest reconeixement es pot sumar a altres que hem tingut aquest any arreu de la comarca del Ripollès i ens feia reflexionar amb el paper que han jugat aquestes botigues o establiments de poble en el nostre dia a dia.

Enmig de la pandèmia, vam veure la necessitat del comerç de proximitat. Tots ens vam abocar a comprar i ells es van adaptar a les nostres necessitats, dintre dels seus límits per poder-nos ajudar en moments difícils. La reflexió, però, va una mica més enllà: cent anys d'història d'una botiga.

El 1922 no devia ser fàcil obrir un establiment. De fet, ells han passat per diferents moviments econòmics i socials, per no dir polítics. Si repassem una mica la història, aquests establiments neixen en plena Mancomunitat de Catalunya, temps de modernitat i de revolució que es veu trencada pel cop d'estat de Primo de Rivera. I nou canvi, quan el 1931 es proclama la República Catalana com a estat integrant de la Federació Ibèrica. Suposo que temps convulsos per qualsevol persona que visqués a Catalunya i, per tant, per cada establiment o negoci. Com viure una guerra i postguerra, fins a arribar a una dictadura, que ens portaria quaranta anys més tard a una democràcia. Això que expliquem en quatre ratlles són moviments convulsos per qualsevol establiment i ells també hi van ser.

Les botigues dels nostres barris, arrelades a la població, moltes vegades van fer de banc per a moltes famílies. Això permetia a moltes llars aconseguir el que necessitàvem pagant de mica en mica.

Les botigues eren i hi ha estat un pal de paller de la nostra societat i potser també un exemple de com sobreviure al pas del temps, com modernitzar-se i com adaptar-se a les circumstàncies per tal de fer rendible el seu negoci.

Cent anys de qualsevol establiment, ens detalla la seva història, però també la història de molts pobles, lligats a la botiga de comestibles o la sabateria del barri. Aquesta mirada enrere també ens hauria de fer reflexionar a l'hora de comprar. En una setmana on el Black Friday ens inunda per on passem, on escoltem o on mirem. Segur que aquest establiment no poden competir amb grans cadenes o amb grans superfícies. Però aquestes botigues hi ha set, ens han ajudat i han fet passos de gegant per adaptar-se en cada circumstància.

Nosaltres com a consumidors hem de plantejar-nos també on invertim cada un dels nostres cèntims. Perquè comprar també és fer país.

Per endavant l'enhonorabona a tots els establiments centenaris de les nostres contrades, però també encoratjar-nos a recuperar l'esperit del bon dia dels botiguers, de l'establiment que il·lumina els nostres carrers o dels que els moments difícils ens ho posen fàcil o ho han posat fàcil a altres generacions perquè a cada casa de les nostres viles no hi faltés res. De vegades, parlem de guerrers. Ells, els petits establiments, són guerrers de carrers, guerrilla entre les grans masses i, sens dubte, un gran exemple d'un model de país.

No hi ha cap dubte que la política té un protagonisme important en les nostres vides. I el té perquè, encara que rebutgem el concepte, encara que ens manifestem decebuts per la realitat de la política i potser també dels polítics, és inevitable que sigui la política la que determini aspectes fonamentals i moltes vegades decisius de les nostres vides.



Eudald Castells

Sempre la política

Els temps actuals i, segurament els propers, seran decisius

Aquí voldria recuperar el que, per a mi, és el veritable sentit de la paraula "política". Jo entenc que el concepte "política" defineix l'art de defensar les pròpies idees i d'escoltar i fer compatibles, en la mesura del que sigui possible, les idees dels altres i, sobretot, d'aquells a qui cal governar, quan toqui fer-ho.

I, també, vull exposar aquí el que, també per a mi, entenc que hauria de ser l'última raó de ser del polític, i que no és altre que la recerca incansable del benestar i el progrés dels ciutadans que representa. Els temps actuals i, segurament els propers, seran decisius, sens dubte, i ens caldrà reclamar que els nostres governants tinguin la sensibilitat, la vocació, la capacitat, la convicció, la resolució i l'encert que es necessiten en uns temps tan difícils i complexos com els que estem vivint.

Tots aquests qualificatius no els dic endebades sinó ben convençut que resumeixen les característiques que crec

que ens cal és avançar i superar ben de pressa els estadis intermedis. Ja sé que potser estic demanant que els nostres polítics siguin una mena de Superman, o potser no tant. Per a

mi, si un polític no vol o no pot incorporar honestament (honestament, eh?) aquestes característiques (i no cal que en sigui un deu en totes), val més que no s'hi posi i que si hi és, que plegui.

que ens cal és avançar i superar ben de pressa els estadis intermedis. Ja sé que potser estic demanant que els nostres polítics siguin una mena de Superman, o potser no tant. Per a

DIRECTORA DE MITJANS CORISA: Judith Espert
DIRECTOR: Francesc Rubió
DIRECTOR DE CONTINGUTS I CAP DE REDACCIÓ: Jordi Altesa
REDACCIÓ: Judith Espert, Joan Manuel Robles, Roger Saladrigues, Judit Lechón, Judit Curós, Diana Ricart, Jordi Altesa, Guido Cengiarotti, Paula Sayago i Pol Balcells
FOTOGRAFIA: Eudald Teixidor i Jordi Amàrita
MAQUETACIÓ: Eudald Tutllo i Sílvia Abdela
PUBLICITAT: Manolí Santoro, Montse Solà i Mireia Arribas
COORDINACIÓ PUBLICITAT: Nerea Frias
CAP D'ADMINISTRACIÓ: Zaida Picas
ADMINISTRACIÓ: Eva Carrasco, Nerea Frias i Montse Solà
DISTRIBUCIÓ: Joan Sala

IMPRESSIÓ: Impressions Intercomarcals
DIPÒSIT LEGAL: G1.1611-2013
Membre de l'Associació Catalana de Premsa Comarcal (ACPC)
Difusió controlada per OJD
EDICIÓ: Corisa Media Grup
CONSELL EDITOR: Jordi Martí i Esther Martí
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



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



La paràlisi del son: què és i per què passa

Pili Solé Carol

DIPLOMADA
D'INFERMERIA

La paràlisi del son o la pujada del mort provoca gran angoixa perquè incapacita la mobilitat durant uns segons o minuts, però no revesteix cap perill ni complicacions més. Alguna vegada ha patit la sensació d'incapacitat per realitzar qualsevol moviment just en començar a dormir o al moment de despertar-se? Aquest episodi, el qual provoca gran angoixa en els afectats, s'anomena la paràlisi del son, però es coneix popularment com "la pujada del mort", encara que res no té a veure amb fenòmens paranormals. És un trastorn del son que, segons alguns estudis, afecta menys del 4% de la població. No és greu, però pot ser un símptoma de narcolèpsia i genera molta ansietat, fins i tot terror, a qui ho experimenta. En aquest article s'aborda l'explicació científica de la paràlisi del son i com evitar-la.

La situació: despertar de forma sobtada; notar una pressió al pit, com si algú s'assegués a sobre, no es pot respirar profundament, i ser incapaç de moure extremitats, tronc i coll; encara que es manté la capacitat auditiva i tàctil, no es pot dir ni una paraula; molts, fins i tot, poden patir al·lucinacions visuals o auditives... Tot plegat provoca una sensació de vulnerabilitat i mort, i una gran angoixa.

Descrit així, sembla el relat d'una experiència paranor-



mal. No obstant això, tal com recull la Classificació Internacional de Trastorns del Son de l'Acadèmia Americana de la Medicina del Son, aquest episodi s'anomena paràlisi del son. El diagnòstic i estadístic dels trastorns mentals (DMS) de l'Associació Americana de Psiquiatria, la classifica dins de les parasòmnia no especificades (una parasòmnia és un trastorn caracteritzat per comportaments o fenòmens fisiològics anormals que tenen lloc coincidint amb el son). Segons el DMS, aquestes situacions poden donar-se en ficar-se al llit (hipnagògics) o al despertar (hipnopòmpics)

i l'afectat sent ansietat extrema, de vegades, amb sensació de mort imminent. Dura de pocs segons a uns minuts i cedeix de manera espontània si una altra persona li toca. La paràlisi del son, de vegades, pot ser un símptoma de narcolèpsia.

La paràlisi del son: per què passa?

El somni normal consta de dos períodes ben diferenciats: el somni lent o no REM (abreujament de rapid eyes movement) i el somni paradoxal o REM. El somni no REM consta de quatre fases ben diferenciades: primer coincideix amb una relaxació

generalitzada i, progressivament, l'activitat del cervell s'alenteix i també el sistema muscular fins a quedar en repòs total. Després comença la fase REM, on, de nou, el cervell té molta activitat, similar a quan està en vigília, però el cos segueix en repòs. És en aquest període on se somnia i capta gran quantitat d'informació de l'entorn. La paràlisi del son es dona justament en aquesta fase. Per això provoca els símptomes característics habituals d'aquesta etapa: l'atonía muscular per la supressió de la funció de les neurones motores. Aquest mecanisme evitaria movi-

ments que podrien lesionar mentre s'està dormint i desapareix en passar a la següent fase del son.

Alguns estudis xifren la seva prevalença entre el 0,3% i el 4% de la població en general i, entre els factors que predisposen a patir-la, hi ha hàbits irregulars de son, com passa a les persones que treballen a torns, tenir sovint jet-lag, privació perllongada del son, estrès, cansament excessiu i, fins i tot, dormir en posició de decúbit supí. Tot i això, alguns estudis asseguren que la paràlisi del son només associada a una mala qualitat del descans es dona en el 49% dels afectats.

Com disminuir els episodis de paràlisi del son

Així, per reduir els episodis, pot ser útil seguir uns hàbits de descans adequats:

- Fer exercici de tres a sis hores abans de ficar-se al llit.
 - Dormir les hores suficients.
 - Reduir l'estrès.
 - Seguiu uns bons hàbits d'alimentació.
 - No consumir begudes excitants, com el te, el cafè o la xocolata, abans de ficar-se al llit.
- Per norma general, aquesta parasòmnia no provoca cap complicació, per la qual cosa si no s'acompanya d'altres símptomes de narcolèpsia, no cal fer cap estudi.

BIBLIOGRAFIA

- MGC Mutua.
- MedlinePlus.
- MundoPsicólogos.

Està tothom preparat i d'acord que cadascú sigui amo de la seva pròpia sexualitat? Sembla senzill, només cal ser respectuós amb la voluntat i llibertat de les persones. Doncs d'això va la llei del "solo sí es sí".

Arran de la violació en grup de "La Manada" el 2016, recordem cinc homes van violar en grup a una jove de 18 anys, i les mobilitzacions massives en els carrers del país, després de més d'un any de tràmits parlamentaris, amb el vot favorable de 205 diputats i diputades del Congrés i 141 en contra, només els del PP i VOX i 3 abstencions de la CUP, el passat 7 d'octubre va entrar en vigor la denominada llei de "solo sí es sí".

En resum aquesta llei és la de la llibertat sexual, la que augmenta les penes per submissió química, la que garanteix una reparació per les víctimes, la que prohibeix la difusió d'imatges íntimes i, en definitiva, la que considera l'agressió sexual com una manera més de violència masclista a l'efecte de donar una protecció integral a les víctimes.

Però perquè una llei, aparentment plagada de bondats, ha aixecat tanta polseguera? La resposta, des del meu punt de vista, és que canvia les nostres vides perquè obliga a entendre la sexualitat d'una altra manera. Com apuntava la titular del Ministeri d'Igualtat s'estableix per llei que el centre de tota relació sexual sigui el consentiment, en sentit contrari, sense consentiment el que hi ha és agressió.

La llei del només sí és sí, que reforma el Codi Penal de l'any 1995, ha introduït un canvi fonamental, lligament reivindicat pel feminisme i que al meu entendre és òbvia, i és que la víctima d'una agressió sexual no ha de ser qui demostra que en l'agressió que va patir hi va haver violència o intimidació.

Desapareix del Codi Penal la figura de l'abús sexual, que passa a ser agressió sexual, sense necessitat que concorrin els requisits de violència o intimidació. I això és així, i ha de ser així, perquè, tal com es va demostrar en el cas de "La Manada", una agressió sexual no implica necessàriament que hi hagi hagut força i, per tant, resistència per part de la víctima per ser una agressió, ja que és obvi que davant d'un abús d'aquest tipus la víctima pot reaccionar de moltes maneres, fins i tot passivament degut a la intimidació de la terrible situació o simplement per la ingesta d'alcohol o altres substàncies, posem-nos l'esgarri-fós cas que a víctima és un menor.

Per tant, amb la nova redacció del Codi Penal, el centre d'atenció per determinar si es produeix una agressió sexual deixa de ser la víctima el fet de si va do-



Núria López

Intencionada polèmica sobre la llei del "solo sí es sí"

Es deixa de posar el focus en la víctima, per posar-la en qui realitza una conducta sexual no consentida

nar o no el seu consentiment, sinó que el centre d'atenció és l'agressor, de qui s'entendrà que no té el consentiment de la víctima si no l'ha manifestat lliurement, mitjançant actes que, en atenció a les circumstàncies del cas, expressin de manera clara la voluntat de la persona.

Així doncs, es deixa de posar el focus en la víctima, per posar-la en qui realitza una conducta sexual no consentida, la qual ja no serà considerada com un abús, sinó sempre com una agressió que podent ser castigats en penes de fins a 15 anys de presó per als casos més greus.

I ara ve la polèmica... una polèmica que intueixo està sent del tot intencionada i orquestrada i que intenta desacreditar l'avenç que suposa aquesta norma perquè

quan una de les primeres notícies que ha generat l'aplicació d'aquesta llei ha estat que en alguns jutjats de Madrid s'estan rebaixant penes, la decepció se t'apodera. Ara bé, la incredulitat també, i davant de tot plegat, el que cal és informació i criteri. Veiem què està passant en realitat: Amb la reforma, en el Codi Penal les penes per agressió sexual màximes es mantenen i, en desaparèixer el delictes d'abús, les penes mínimes per agressió baixen. La regulació duta a terme ha tingut en compte l'informe que el Consejo General del Poder Judicial va fer el 25 de febrer de 2021, sobre avantprojecte de Llei orgànica de Garantia Integral de la Llibertat Sexual, el qual, en el punt 245 advertia el següent: la reducció de los límites máximos de las penas comportará la revisión de aquellas condenas en las que se haya impuesto las penas máximas conforme la regulación vigente, atès que les penes per agressió sexual màximes s'han mantingut, per tant, no pot haver revisió de penes.

Però que passa amb les penes mínimes que sí que són més baixes? Haver-les rebaixat implica que obligatòriament les persones condemnades per agressió sexual hagin de beneficiar-se d'aquesta baixa? La resposta és NO i la donava José Antonio Martín Pallín, Magistrat emèrit del Tribunal Suprem, en una entrevista a TVE.

Certament, el Codi Penal vigent, en la seva disposició transitòria segona estableix que per a la determinació de quina és la llei més favorable es tindrà en compte la pena que correspondria al fet jutjat amb l'aplicació de les normes completes de un Codi o altre, fet que obliga a anar cas per cas i únicament a revisar a la baixa aquelles penes de delictes que amb els dos codis penals a la mà hagin vist rebaixada la seva pena. Per tant, es tracta d'un exercici de lògica elemental, si les penes per agressió sexual màximes s'han mantingut està

clar que el nou codi penal no és més favorable pels ja condemnats. Si un delinqüent havia estat condemnat per abús sexual a una pena de 8 anys i amb el nou codi penal, aquells fets comesos pel delinqüent poden donar peu a una condemna, ara per agressió sexual (han canviat el nom del delictes), de 8 anys la conclusió és, i no pot ser altra, que el nou codi penal no li és més favorable i, per tant, no es pot aplicar cap rebaixa de la pena.

Com apuntava el magistrat i aquest dilluns també la instrucció de la Fiscalía General del Estado, no es pot aplicar el codi penal mitjançant una operació matemàtica com han fet els Jutjats de Madrid, sinó que cal aplicar les normes

completes d'un Codi i altre Penal, com han fet els jutjats de la Rioja, els quals han rebutjat de pla les peticions de rebaixa de condemnes analitzant cas per cas. Malgrat la violència contra dones i nenes és considerada per l'ONU com una violació greu dels drets humans, queda molta feina per fer quan veiem que alguns jutges no ho tenen clar.

Per tant, sospites confirmades, greu campanya de desprestigi a una ministra que està fent una labor ingent pels drets de les persones d'aquest país i per les dones en particular i per un govern que per fi, després de més de quasi 20 anys sense avenços significatius, torna a posar el país a l'avantguarda dels drets civils i humans.

CARTA AL DIRECTOR

Montse Pairó i Morera

Carta de no agraïment al conseller d'educació

Fa dies vaig rebre una carta de l'encara conseller d'educació Josep González Cambray. Fa poc que m'he jubilat i amb aquesta impersonal i protocol·lària carta el conseller em vol agrair la meua feina com a docent. Ni ell ni el seu secretari, assessor o qui sigui que ha redactat la carta no em coneixen.

Doncs, sincerament, no feia falta aquesta carta. Per la meua part no ha estat ben rebuda. Fa temps que no comparteixo gairebé res del que ve del departament, però això sí, la carta m'ha servit com a excusa per poder fer aquestes línies. No puc agrair de cap manera la feina del departament d'Educació. I els motius són molts. Per començar la seva manca de voluntat per desplegar el decret d'inclusió mitjançant recursos. El poc que es va fent en aquest sentit és molt contraproduent. Volen que tots els alumnes estiguin a l'escola ordinària, però a l'hora retallen hores de vetlladors i les ràtios són encara molt elevades per a poder atendre les necessitats de tots els alumnes i això crea un malestar molt generalitzat a tots els mestres. La inclusió és tan important i necessària que s'hi hauria d'evocar tots els esforços. També de tota la comunitat educativa, però aquesta s'hauria de sentir sostinguda i acompanyada pel departament i aquest no és el cas. Creieu-me que sé del que parlo perquè he treballat molts anys en educació especial.

Aquest meu últim curs 21/22 he po-

gut mostrar el meu desacord i protesta participant en les vagues convocades pels sindicats, però malauradament no he vist una resposta satisfactòria ni un canvi per part del departament. La gestió que va fer el conseller d'aquestes vagues va ser nefasta. Fins i tot donava respostes que semblaven voler crear un enfrontament entre mestres i famílies, mestres i equips directius. Que això vingui d'un conseller ho trobo molt greu. És per això que abans i ara demano la seva dimissió. La seva tasca al capdavant del departament no contribueix a millorar la qualitat de l'escola pública que és el que m'ha empès sempre com a mestre i per això formo part dels moviments de renovació pedagògica que des de sempre han lluitat per aquest objectiu. Una lluita que hauríem de compartir tots.

L'altre motiu de dimissió i de vergonya és la incompetència del departament per garantir la immersió lingüística a les aules.

Tampoc vull deixar de banda que el que van aconseguir els sindicats amb les vagues: "La reducció de l'hora lectiva" és una mesura que xoca amb la seva inadequada implementació: a mitjans de curs i mal comunicada als equips directius. Quin propòsit pedagògic té reestructurar horaris, matèries i professorat i sobretot que l'alumnat hagi de canviar de docents a meitat de curs? Això no té ni cap ni peus. Sincerament, crec que uns i altres podrien haver prioritzat altres mesures.

Podria citar més coses, però crec que això ja em dona motius suficients per no correspondre a l'agraïment que m'ha fet el conseller a la carta. L'agraïment que em val és el dels pares, alumnes i companys que han compartit amb mi la feina més maca que he tingut la sort de fer: la de mestre.

Crec fermament en l'educació com una eina transformadora per un món millor!

La policia local de Ripoll incorpora càmeres per detectar infraccions

RIPOLL | REDACCIÓ

La policia local de Ripoll ha incorporat un dispositiu que permet detectar infraccions de vehicles en moviment o estacionats com ara la falta d'assegurança, la caducitat de la ITV, ordres d'embargament, la participació en robatoris o altres vulneracions de la normativa. Es tracta d'una càmera que reconeix les matrícules dels cotxes i automàticament proporciona la informació sobre la documentació del seu titular als agents de la policia local perquè puguin procedir a aplicar una sanció, si correspon: **«És un mòbil que s'instal·la al vehicle i treballa autònomament. Detecta els cotxes que passen i fa un avís quan algun registra una anomalia. Nosaltres ho comprovem, però va molt bé perquè és automàtic»**,



Dos agents circulen amb el dispositiu a l'interior del vehicle policial

explica el cap de la policia local de Ripoll, Francesc Campayo. L'aparell ja ha estat en funcionament durant quatre dies en què s'ha actuat, principalment, a la carretera de Barcelona, a l'aparcament de l'estació de tren, al CAT Can Guetes i al barri de Sant Pere. Les infracci-

ons més comunes són la falta d'assegurança i la ITV caducada, tot i que també s'han detectat vehicles mal estacionats que obstaculitzaven el trànsit. En total s'han immobilitzat cinc cotxes: **«Cada 100 vehicles, n'hem sancionat uns 3 o 4 per l'assegurança i uns 10**



El cotxe de la policia estacionat incorpora la càmera a l'exterior

per no tenir la ITV», especifica l'agent 1031 de la policia local. En funció de la tipologia d'infracció el procediment consisteix a aturar el vehicle, comprovar la documentació o immobilitzar-lo, si és precís: **«En el cas de no tenir assegurança, se sanciona automàti-**

cament i en el de la ITV no es denuncia a no ser que els vehicles estiguin en moviment», afegeix l'agent municipal. El cos de policia considera que aquest dispositiu és una eina de seguretat que els permet detectar qualsevol infracció d'una manera ràpida i eficaç.

El carrer València de Camprodon, novament obert al trànsit rodat

CAMPRDON | GUIDO CENGIAROTTI

Després de mesos d'espera, s'ha obert al trànsit rodat el carrer València de Camprodon. Des del consistori la reobertura s'ha rebut amb satisfacció, mentre que a peu de carrer hi ha hagut opinions per tot. Des d'aquest dimecres els cotxes i vehicles de motor ja poden circular de nou pel carrer València de Camprodon, donant pràcticament el punt final a la remodelació d'aquesta via del nucli. Només queda un detall per enllestir, i és en la il·luminació. **«Falten les pantalles LED, que no han arribat, a causa dels problemes en proveïment de materials, però és l'únic que falta, és només una empenteta final»**, comenta l'alcalde de Camprodon, Xavier Guitart. A peu de carrer les opinions són variades. Bones impressions de l'estètica i l'operativitat del carrer, però també alguna queixa i lament. **«Ha quedat molt bé. Tinc dos fills i pas-**



Els cotxes i vehicles de motor ja tornen a circular pel carrer València

so per aquí cada dia. Ara comencen a passar els cotxes, però tot bé», comenta Analía Guzmán, veïna. **«Em fa molta il·lusió que vianants i cotxes ja puguin circular per aquí. Espero que quan ploqui tampoc s'hi facin bassals i tot vagi bé»**, diu la Mariona Trilla, usuària habitual del carrer València. Malauradament, hi ha hagut algunes incidències i entrebancs, literalment. **«M'he en-**

trebanat ja dues vegades passejant per aquí», explica la Rosa Pla, camprodonina, **«hi ha alguna llamborda que surt més que altres i la gent gran com jo, que arrosseguem els peus, ens pot passar»**. En caps de setmana i festius, el nou carrer només serà hàbil per a vianants, però durant la setmana els cotxes i resta de vehicles hi podran circular amb normalitat.

NOVEMBRE 2022

CIRCUIT URGELLENC

www.circusa.com

100 ANYS DE CINEMA AL COMTAL

RIPOLL CINEMA COMTAL

DISSABTE 26	6 Tarda	DISSABTE 26	8 Vespre
DIUMENGE 27	5:30 Tarda	DIUMENGE 27	7:30 Vespre
		DILLUNS 28	9 Vespre

Tel. 972 702 291 · Podeu consultar la cartellera a www.circusa.com

Esports Pons rep la distinció d'establiment històric

RIPOLL | JUDIT LECHÓN

Esports Pons de Ripoll ha rebut la distinció d'establiment històric de la Cambra de Comerç de Girona per haver acreditat la seva activitat des del 1922. La història de la botiga és com la de moltes altres que han aconseguit mantenir-se en peu tot i les adversitats, sobrevivint a la Guerra Civil al principi i a l'auge d'Internet i les plataformes de venda online més tard. Tot va començar amb Casimiro Pons, la primera generació de sabaters de la família que va emprendre el negoci de fer botes de muntanya pels pagesos de la zona. En el mateix establiment on actualment encara s'ubica la botiga ja hi treballaven sis persones que feien les botes durant tot l'any. Va ser amb l'arribada de la segona generació, entre els



Els responsables d'Esports Pons amb la distinció de la Cambra de Comerç

anys 1939 i 1940, que pare i fill van optar per anar a les cases de pagès a prendre les mides dels ramaders per fer-los les botes, que després aquests passaven a recollir quan baixaven a la Fira de Santa Teresa.

«El meu pare, la segona generació de Pons, va començar a introduir altres materials esportius com botes i esquís», explica l'actual propietari del negoci i tercera generació de la família al capdavant de la bo-

tiga, Ramon Pons. Quan li va tocar a ell quedar-se de gerent va decidir que el negoci havia d'intentar tocar gairebé tots els esports: «A mi fer sabates no m'agradava», afirma.

Enguany ha coincidit que el pare d'en Ramon fa 100 anys, igual que la botiga, per tant, és una doble celebració per la família Pons, que encara no sap si la quarta generació agafarà el relleu. «A mi em queden entre cinc i sis anys per jubilar-me i ja veurem si els meus fills continuaran», explica.

Un dels grans reptes que té actualment en Ramon, i si els seus fills continuen amb Esports Pons segurament també hauran d'afrontar-ho, és Internet. La venda online fa que sobretot el jovent opti per comprar sense anar de manera presencial a l'establiment. «Sí que és cert que encara hi ha gent que vol el contacte humà, que li ensenyis les

coses i li venguis el producte, però acostuma a ser gent més gran», remarca el gerent. «El jovent l'estem perdent en tots els negocis», afegeix.

Deixant el futur de banda, el present és que Esports Pons celebra 100 anys des que se'n té constància escrita de la seva activitat, tot i que la pràctica de l'elaboració de botes pels pagesos és anterior. «Empreses com aquesta són les que han construït el nostre país, han construït Catalunya», diu el president de la Cambra de Comerç de Girona, Jaume Fàbrega, present a l'acte d'homenatge de l'establiment centenari. Per Ripoll és «un orgull», comenta l'alcalde de la vila, Jordi Munell, perquè «són 100 anys al servei de la població, transformant-se i adaptant-se als canvis», afegeix. La botiga «fa poble» i sense comerços com aquest «seria inimaginable per Ripoll».

Programa de bon comportament ambiental en la separació i reciclatge de residus urbans

REDUIR REUTILITZAR RECICLAR

Termini per presentar la targeta

Fins al 30 de novembre de 2022, podreu retornar a l'Ajuntament la targeta degudament complimentada i juntament amb els justificants de les accions realitzades.

El càrrec del rebut per la taxa d'escombraries domiciliàries serà per l'import total de la taxa prevista per aquest any 2022. Al desembre del mateix any, un cop comprovat el correcte compliment de les accions de bon comportament de residus i el previ pagament de la taxa, es procedirà a retornar a cada usuari la bonificació al número de compte que desigui.

ripoll.cat/servei-de-medi-ambient-reduir-reutilitzar-i-reciclar

NO TENIM PLANETA B

Millores en les cartelleres informatives



Nou cartell informatiu de la xarxa de camins del Ripollès a Campdevànol

RIPOLLÈS | J.L.

A través del projecte 'Xarxa de camins intel·ligents i accessibles' de l'Agència de Desenvolupament del Ripollès s'està actualitzant el contingut de les cartelleres informatives de la xarxa de camins de la comarca. Entre els quals ja s'ha procedit al canvi d'alguns panells a Campdevànol i Setcases. En el cas de Campdevànol s'ha actualitzat el mapa, els continguts genèrics i la descripció específica de nou ru-

tes en quatre idiomes. S'han renovat els vinils a doble cara de la cartellera ubicada a l'entrada del poble, a la cruïlla del carrer Sant Amand i la carretera de Gombren.

A Setcases s'ha treballat amb el Parc Natural, la xarxa de Senders d'Itinerància i els responsables de Turisme del Ripollès per tal d'actualitzar el mapa de senders del municipi. En aquest sentit, s'han promocionat les quatre rutes oficials del parc natural que passen pel terme municipal de Setcases.

**PEL SEU ESFORÇ
PER LA SEVA DEDICACIÓ
PER LA SEVA CONSTÀNCIA
PEL SEU L'ORGULL
PER LA SEVA TRAJECTÒRIA
PELS SEUS ÈXITS
PER LA SEVA PASSIÓ
ELLS SÓN LÍDERS A LA COMARCA**

ITU?

PREMIS RIPOLLÈS LÍDERS 2022

Oberta la convocatòria de candidats a:

www.ripolleslidors.cat - ripolleslidors@corisa.cat



«Triguem anys de teràpia per recuperar una dona maltractada»

■ Des dels serveis socials preocupa especialment l'auge de casos de violència entre el col·lectiu jove

Parlem amb Elisabeth Ortega, directora del Consorci de Benestar Social del Ripollès i Alicia Mestres, coordinadora del Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD) coincidint amb la celebració del 25N, dia per a l'erradicació de la violència envers les dones

JORDI ALTESA

RIPOLL | JORDI ALTESA CABANAS

• **Amb la lluita contra la violència de gènere anem endavant o enrere?**

Elisabeth Ortega (EO): És difícil de dir. Cada any es va visibilitzant aquesta xacra, però també és cert que tenim dades preocupants que ens fan pensar que anem enrere com són les dades d'incidència entre els joves. Ens fa pensar que moltes vegades en l'àmbit de l'educació que s'està rebent alguna cosa està fallant.

Alicia Mestres (AM): El nostre termòmetre és la gent jove on no hi hauria d'haver discursos com els que ens trobem. Trobem discursos molt masculistes en una societat molt jove. Discursos que de generacions dels 40 o 50 anys no havíem tingut. Hi ha una validació del control que les xarxes han promogut i fins i tot determinat un tipus de violència ambiental o sexual.

• **I com poden lluitar els serveis socials contra els discursos del reggaeton?**

EO: La idea és que puguem fer xarxa amb tanta gent i serveis com sigui possible per treballar en la sensibilització i contrarestar això i no és fàcil. És un estil musical que està calant molt amb els joves. Però sí que intentem visibilitzar realitats invisibilitzades. Aquest any la campanya de sensibilització és col·locar a instituts i diferents municipis unes urnes on la gent pugui explicar experiències de violència que ha vist o patit. Amb tot el que surti, de manera anònima, mirarem de contrarestar-ho.

AM: Nosaltres sempre expliquem que la violència és la visibilització, un extrem de la desigualtat. Per això la volem visibilitzar, perquè pensem que és la base del problema que tenim i aprofitem les campanyes per trencar aquesta situació.

• **Abans es deia que amb violència de gènere érem a la punta de l'iceberg. On som ara, ja veiem la realitat?**

EO: Jo crec que encara estem a la punta de l'iceberg i la prova està en el fet que cada any tenim més persones que acudeixen al SIAD explicant situacions que encara avui ens im-



Alicia Mesas i Elisabeth Ortega a la seu del Consorci de Benestar Social

pacten moltíssim. Jo crec que falta moltíssim. Si no anem a buscar les arrels d'aquesta situació i no anem tots alineats, això continuarà existint. Si ens mirem en el que va sortint hi ha la sensació d'impunitat per als agressors.

AM: Una de cada tres dones ha patit violència masculista al llarg de la seva vida. No estem atenent a aquesta població. Quan arribem a atendre el 30% de la ciutadania haurem atès la totalitat. Mentrestant, estem atenent la punta de l'iceberg.

• **Els casos que arriben són límits o també hi ha gent que no en deixa passar ni una?**

AM: El més visible és el feminicidi de Campdevàrol. El grau de violència que patia era molt greu i no havia passat pel servei. La violència sexual no arriba perquè a les dones els costa de denunciar i admetre. No és veritat que no en deixin passar ni una. No hi ha ningú que vingui que hagi aguantat només un episodi. Nosaltres parlem del cicle de la violència que es repeteix moltes vegades al llarg de l'any. El primer que passa és que un maltractador diu: perdona'm, he tingut un mal moment i jo canviaré. I es va repetint...

• **Sentiu sempre la mateixa història?**

AM: Pot canviar algun petit accent o manera de fer, però es repeteix molt de manual el cicle de violència. Hi ha la tensió en increment, l'explosió en forma de violència i després del perdó es passa a la lluna de mel. Una altra cosa que es repeteix molt és l'escalada de la violència. Cap maltractador agrideix la seva dona al principi. I no té a veure forçosament amb addiccions, que alguns fan servir per justificar algun tipus de violència, ja que la violència no es justifica mai. Tenim perfils de maltractador de tota mena de perfils i classes socials.

• **El feminicidi de Campdevàrol ha tingut alguna repercussió en el servei?**

EO: Sí que va generar algun impacte en algunes persones i ens van arribar més situacions. Hi va haver persones que d'alguna forma o altra es van sentir identificades i va venir gent que va dir: jo tinc una amiga o una filla i això és un impacte que va causar de forma bastant immediata.

AM: Un dels primers símptomes típic i habitual és l'aïllament de les dones maltractades. Comença a haver-hi algun discurs on el maltractador fa veure a la dona que si s'aïlla hi haurà menys conflictes i els culpables són els altres. I arriba un moment on l'entorn més

Trobem discursos molt masculistes en una societat molt jove

proper no saben què fer, ja que, diguin el que diguin, serà malinterpretat. I el feminicidi va visibilitzar i el que ha passat és que han vingut pares demanant què podem fer perquè la nostra filla està en la mateixa situació i no sabem com ajudar-la. També és veritat que en l'àmbit judicial no ens funciona d'ofici i es requereix que la dona denunciï, es ratifiqui en el jutjat.

• Veient això, cap a on hem d'anar?

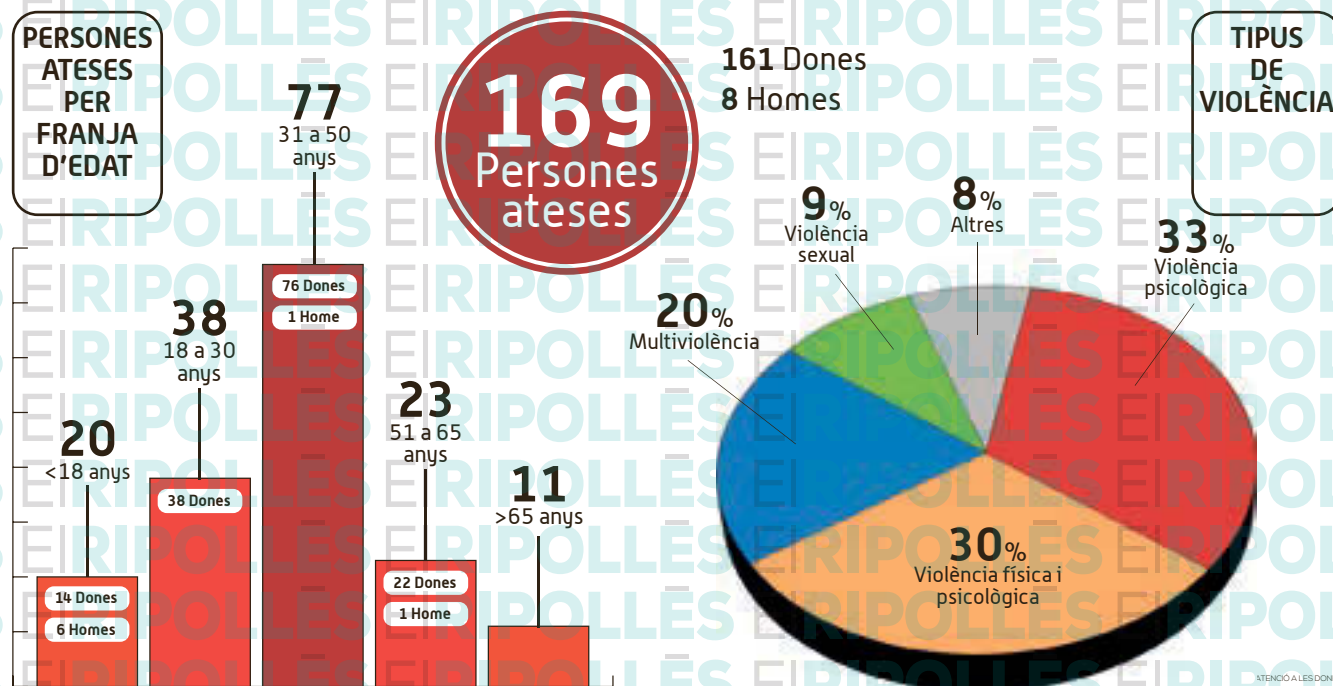
AM: Cal que la societat evolucioni i hi hagi un judici social. Hem de començar a poder dir que no és un problema de les dones i el feminisme. És una qüestió social on els homes i les dones tenim el mateix nivell de responsabilitat. On els mateixos homes són els que han de poder dir-li a l'altre home que això que està fent no és adequat.

• Tenim Conselleria i Ministeri d'Igualtat. En què incideix això en el vostre dia a dia?

EO: El SIAD del Consorci és finançat pel Departament d'Igualtat i Feminisme. La part important és que hem aconseguit disposar de serveis al territori i ja fa anys que treballem i això facilita demanar ajuda. Si que els telèfons globals tenen la funcionalitat, però el que necessitem són serveis de proximitat. Les dones ateses tenen l'autoestima per terra i això vol dir que fem un treball amb elles, o la situació s'anirà repetint. El fet que comentàvem que la dona cada cop s'ha de ratificar en la denúncia. Per cada ordre d'allunyament, si hi ha un trencament, s'ha de ratificar en la denúncia. Són persones que estan en una situació molt fràgil i la societat les està col·locant com les responsables del comportament que estan vivint. Perquè el comentari més habitual és que com és que no s'havia separat abans.

AM: És important entendre com afecta una dona maltractada els mecanismes psicològics i neurològics. Hi ha el que anomenem el trastorn d'estress posttraumàtic complex i que es produeix quan una persona pateix un trauma de manera reiterada. Cada cop que la dona rep una pallissa o té por que li passi alguna cosa a ella o els seus fills l'afecta en tenir distorsions cognitives, no saber veure el perill com ho fem nosaltres. Arriba un moment que no sap ni quin color li agrada perquè té por de decidir qualsevol cosa. Nosaltres diem que estan segrestades emocionalment i continuen pensant que el maltractador va tenir un mal moment Triguem anys de teràpia a recuperar una dona maltractada i això a vegades s'obvia.

Rècord d'atesos per violència de gènere al Ripollès aquest any



CAMPDEVANOL | JORDI ALTESA CABANAS

Fins al 20 de novembre, el nombre de persones ateses al Servei d'Informació i Atenció a la Dona (SIAD) del Ripollès ha estat de 169 (161 dels quals dones i 8 homes). Aquesta xifra és la més alta des del 2012 i supera la de l'any passat, que era fins ara la més alta amb 134 atesos. Aquest any hi ha hagut 71 primeres atencions, el que suposa dotze casos més respecte a l'acumulat de tot l'any passat. Per edats, el gruix dels casos passen a persones dels 31 als 50 anys amb un total de 77, seguit dels 18 als 30 anys amb 38 ateses. A una certa distància hi ha els 23 casos en la franja dels 51 als 65 mentre que

després hi ha el cas de menors d'edat amb 20. El nombre de casos en aquesta franja és el que preocupa als serveis socials pel tipus de comportaments que es veuen. Finalment, en el cas de majors de 65 anys s'han atès a 11 persones. Per municipis, més de la meitat -el 55%- procedeixen de Ripoll, el que suposa una sobre representació pel que fa a la població de la capital. La portada d'entrada del SIAD són els serveis socials en 1 de cada 3 casos, seguit dels Mossos amb un 27% restant. La violència més habitual és la psicològica (33%) que va combinada amb la física en un 30%. La multiviolença suposa un 20% i la sexual un 9%. Un 8% restant dels casos s'emmarca en la categoria d'altres tipus de violències.

25 de novembre
Dia internacional per a l'eliminació de la violència envers les dones

Consell Comarcal del Ripollès

Ni agressors, ni còmplices: aturem-ho!

900 900 120
Contra la violència masculista

No t'equis la pena!
PREVENIR EL DANI. GUARDA LA VIDA.

Un repunt de robatoris encén les alarmes a Ripoll

L'Ajuntament prepara una reunió amb Mossos i Policia Local per millorar la seguretat a la vila

Els implicats són majoritàriament procedents de l'àrea metropolitana de Barcelona

EL RIPOLLÈS | JUDIT LECHÓN

A Ripoll hi ha hagut un repunt de robatoris que preocupa a la població i amb la voluntat del consistori de millorar la seguretat a la vila, el pròxim 30 de novembre s'ha organitzat una xerrada amb el cos d'agents de la Policia Local i de Mossos d'Esquadra per escoltar les peticions dels ciutadans i explicar quina és la situació a la vila. Aprofitant l'esdeveniment, les autoritats oferiran consells pràctics per evitar estafes en fer compres per Internet ara que s'acosta el període nadalenc.

«Hi ha hagut un repunt de robatoris», admet la regidora de Seguretat Ciutadana de l'Ajuntament de Ripoll, Maria Dolors Vilalta, i afegeix: **«Això fa que la sensació d'inseguretat incrementi. No ho podem amagar, és cert, però també és cert que a vegades se'n dona massa magnitud i es parla de robatoris que no s'han produït, per això ho volem aclarir a la reunió».**



La sensació d'inseguretat ha crescut a Ripoll des de l'increment de robatoris

L'Ajuntament treballa en la cerca de mesures per defugir de la sensació d'inseguretat a la vila. Per això va constituir la taula

tècnica de seguretat amb els representants del sector comercial i de restauració per parlar de les incidències que es produei-

xen i possibles solucions que es poden posar en marxa. També es continuen fent els patrullatges conjunts entre Policia Local

i Mossos d'Esquadra i el projecte de la col·locació de càmeres a l'entrada del poble s'ha derivat al Consell Comarcal, que n'està estudiant la seva viabilitat.

D'altra banda, també s'ha plantejat l'opció d'instal·lar dispositius de videovigilància als barris. **«Potser a través de càmeres individualitzades de casa, però posades d'una manera determinada que es vegi part del carrer, protegim la nostra entrada i augmentem la seguretat a la via pública»,** diu Vilalta.

En els darrers dies s'ha intensificat el control de vehicles a l'entrada de Ripoll com a mesura dissuasiva. **«Un control a les entrades sempre és dissuasiu»,** com que els robatoris produïts han estat majoritàriament de persones de l'àrea metropolitana, **«així controlem els accessos».**

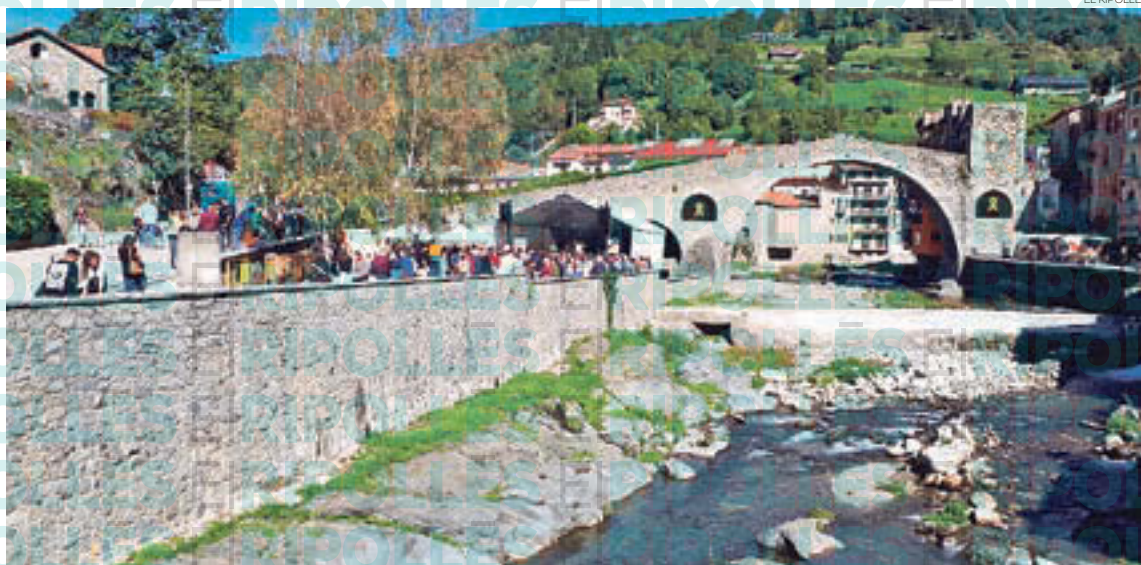
L'equip de govern assegura que no descansa en la cerca de solucions per millorar la seguretat a Ripoll i escoltar les peticions i inquietuds dels veïns i veïnes.

Camprodon vol unir els elements patrimonials

CAMPRONDON | J.L.

L'Ajuntament de Camprodon té un projecte entre mans per crear un eix patrimonial que entrellaci diversos elements com els jardins de Can Vincke amb el Pont Nou i Can Roig. Els atractius turístics quedaran units a través d'una xarxa per crear una nova experiència a la vila que permeti gaudir dels elements històrics obrint-los al públic i dotant-los del valor que els correspon. **«Hi ha una sèrie d'atractius turístics nous a Camprodon que són molt importants»,** diu l'alcalde, Xavier Guitart, i afegeix: **«Però hi ha d'haver una**

xarxa d'enllaç que uneixi tot el poble i el seu atractiu turístic». Per això s'ha presentat el projecte als fons europeus Next Generation. El consistori està a l'espera de rebre la resolució de la convocatòria per saber si podrà comptar amb el pressupost necessari per tirar endavant la iniciativa, perquè **«la veritat és que estem molt engrescats i amb ganes que aquests diners arribin a Camprodon»,** diu el batlle. **«L'objectiu és poder acabar aquesta ruta que ha de servir d'enllaç i ens pugui deixar un poble amb unes condicions difícils de trobar a cap altre poble de Catalunya»,** remarca.



El Pont Nou quedarà unit amb altres espais d'interès turístic com els jardins de Can Vincke i l'edifici de Can Roig

El conjunt dels jardins i les muralles serà visitable a principis del 2023, quan acabin les obres d'adequació de tota la zona, i ja s'està treballant en la rehabilitació de Can Roig,

l'edifici modernista del qual el consistori n'ha aprovat el seu arranjament a través d'un conveni que implica la llicència d'obres perquè la propietat hi pugui actuar.

El Pont Nou és un dels principals punts d'interès turístic de la vila i gràcies al projecte d'unió del consistori tots els elements patrimonials del municipi quedaran vinculats.

El Projecte Rossinyol torna a la capital del Ripollès

La proposta posa en contacte mentors i nouvinguts per crear una cohesió

L'objectiu és sensibilitzar sobre la diversitat cultural i introduir a les persones nouvingudes

EL RIPOLLÈS | JUDIT LECHÓN

Ripoll engega, un any més, el Projecte Rossinyol, la proposta sorgida entre la col·laboració de la Universitat de Girona, l'ajuntament i les escoles de la vila. L'objectiu és crear una cohesió entre els mentors i els nouvinguts perquè es puguin enriquir mútuament. La Universitat de Girona posa a disposició dels estudiants la possibilitat de participar i un cop escollits els mentors, aquests coneixen els joves que acompanyaran durant la resta del curs. Divendres es va fer la primera trobada del projecte, amb Abel Benito com a mentor. «**Jo no soc de Ripoll, però era la**



Presentació del Projecte Rossinyol a Ripoll

ciutat que em quedava més o menys a prop, ens ho van presentar des de la universitat i vaig decidir apuntar-m'hi», diu l'acabat d'estrenar mentor de la proposta a Ripoll. Benito afirma que sempre ha

estat interessat en el món del voluntariat i considera que «**aquesta experiència em pot enriquir molt».** D'altra banda, els alumnes del municipi nouvinguts tenen l'oportunitat de comptar amb

la figura del mentor per acompanyar-los en el procés que suposa arribar nous a un lloc desconegut. Cada setmana es troben per compartir experiències i treballar temes com «**la cohesió social, la llengua**

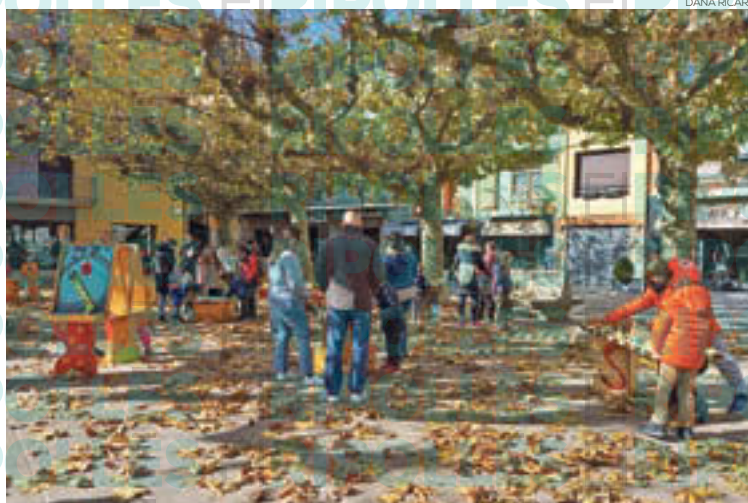
i la cultura», apunta la regidora d'Educació de l'Ajuntament de Ripoll, Maria Dolors Vilalta. La proposta «**ha de ser enriquidora per ambdues parts»**, afirma. Fins a finals de curs mentors i mentorats compartiran aquesta experiència que es repeteix un any més a Ripoll per tal que «**es faci un treball de cohesió entre persones que estudien a la universitat i persones nouvingudes al municipi»**, afegeix Vilalta. Les experiències de cadascun dels participants ajudaran a ambdues parts a obtenir nous coneixements i aprendre sobre altres realitats, alhora que els nouvinguts s'introdueixen a Ripoll.

Ripoll i Ribes de Freser se sumen al Dia Mundial de la Infància

EL RIPOLLÈS | REDACCIÓ

Aprofitant la proximitat amb el Dia Mundial de la Infància, divendres les escoles de Ripoll van reunir els seus alumnes de sisè de primària a la plaça de l'Ajuntament per reivindicar aquest dia. Tots els nens van portar cintes vermelles i verdes, on hi havia escrits drets que consideren essencials per a ells i altres amb mancances determinades. «**Aquests drets són molt importants»**, deia un dels participants i membre del consistori infantil de Ripoll, Gerard Subirana.

Després de penjar les cintes es van llegir dos manifestos: un a favor dels drets dels infants i l'altre en contra de l'abús sexual infantil, una xacra a erradicar. En tot això hi han estat treballant a classe durant dues setmanes. L'acte es va tancar amb el llançament conjunt de globus biodegradables. «**Quan caiguin es desfaran i no deixaran cap mena de residus tòxics»**, afegia Subirana. El Dia Mundial de la Infància també es va celebrar a Ribes



Els infants juguen a la plaça del Mercat de Ribes de Freser

de Freser el diumenge, coincidint amb la data de commemoració de la diada. La plaça del Mercat va quedar plena de gom a gom de famílies que van voler participar en la jornada. L'activitat organitzada va consistir en una proposta lúdica amb jocs de fusta per als més petits. «**És important perquè és un dia que ens recorda el futur de cada municipi i veient com està de plena aquesta plaça podem dir**

que el futur a Ribes el tenim més que assegurat», apuntava l'alcaldeessa de Ribes de Freser, Mònica Santjaume. L'objectiu va ser cercar una proposta en la qual infants i adults en formessin part per reivindicar una jornada en la qual es posen al centre els drets pels infants. Tombs Creatius va ser l'empresa encarregada d'organitzar l'activitat que va comptar amb una elevada participació.



La plaça de l'Ajuntament de Ripoll acull l'activitat de la jornada



ES NETEGEN XEMENEIES de tot tipus

Instal·lacions d'estufes i xemeneies des de 1992

LLENYA, PELLET, GASOIL...

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

Xerrada i visites per generar menys residus

El contenidor solidari ara fa parada a Campdevàdol

RIPOLLÈS | JORDI ALTESA CABANAS

Un any més, el Consell Comarcal del Ripollès participa de la Setmana Europea de la prevenció de residus. Ho fa amb sis activitats que han arrencat aquest dimecres i s'allargaran fins a la setmana que ve. El tret de sortida s'ha donat amb una visita guiada a la planta de transferència de residus del Ripollès aquest dimecres. Dijous, es fa la segona visita guiada prevista que és a l'estació depuradora d'aigües residuals de Ripoll i Campdevàdol.

Divendres començaran les xerrades a diferents municipis de la comarca. Serà a Campelles, concretament a la sala d'actes, a les sis de la tarda. Dissabte, a dos quarts de cinc, es farà la mateixa xerrada a la Cooperativa de Vilallonga de Ter. El darrer acte es farà dimecres que ve a l'Ajuntament de Sant



La visita a la depuradora de l'any passat

Pau de Segúries. En aquestes xerrades es fa esment a com està el reciclatge al Ripollès i als diferents municipis. A més, i des d'un punt de vista més

pròxim a la realitat de la ciutadania, es dona informació sobre com reciclar i es posa a la pràctica per tal de millorar les taxes existents.

CONSELL COMARCAL DEL RIPOLLÈS



A.J. CAMPDEVÀDOL

L'alcalde de Campdevàdol davant del contenidor

CAMPDEVÀDOL | REDACCIÓ

El contenidor rosa de reciclatge de vidre ha fet parada aquests dies a Campdevàdol. La iniciativa és una campanya que porta per nom 'Recicla vidre per elles' i que s'ha organitzat entorn del Dia Mundial del Càncer de Mama. El contenidor ha passat per Ripoll i Sant Joan i ara ha seguit a Campdevàdol el seu periple per la comarca

del Ripollès. Per cada quilo de vidre que es reculli del contenidor, Ecovidrio destinarà un euro a la investigació contra el càncer. A banda d'aquest gest, també es poden comprar petits contenidors roses d'ús domèstic a través del web miniglu.es amb un preu de 23,95 € que es destina íntegrament a la recerca. La campanya també compta amb el suport de la Fundació Sandra Ibarra.

OBERTURA DE L'ANTIGA ESGLÉSIA PARROQUIAL

SANT CRISTÒFOL

Rehabilitació en tres fases 2018-2022

Diumenge,
27 de novembre

A les 12.30 h
Cementiri de
Campdevàdol

L'acte inclourà una actuació musical i un petit vermut popular per a tots els assistents



Torna la recollida física d'aliments al Gran Recapte

És una de les fites solidàries més importants que se celebren i tindrà lloc de divendres a diumenge

Amb el retorn de la recollida presencial, el voluntariat torna a ser clau

ERIPOLLÈS | JUDITH ESPERT

Oli, llet, farina, sucre, llaunes de conserva... Podrien ser els elements de qualsevol llista de la compra per omplir el rebost de casa, però són els elements bàsics que es necessiten per donar resposta a les necessitats de les famílies vulnerables que atenen des d'entitats com Creu Roja, el Consorci de Benestar Social del Ripollès o Càritas. Des de divendres i fins diumenge, els ripollesos podran sumar quilos de solidaritat en una nova edició del Gran Recapte d'Aliments.

En aquesta edició es proposa un format híbrid. Després de dos anys en què es podien fer aportacions monetàries, en aquesta ocasió sí que es podran aportar productes a la sortida del supermercat. Tot i això, es manté la recaptació virtual per omplir les reserves, posteriorment. A Ripoll es podran fer aportacions físiques als supermercats Spar i Condis mentre que a Camprodon es trobaran caixes per dipositar els aliments a l'Spar i al Charter.

El retorn d'aquestes aportacions físiques també suposa la tornada d'una de les peces claus en l'engranatge del Gran Recapte: els voluntaris. Persones que convidaran a participar en la proposta. De moment, a la zona de Camprodon



Es podran fer donacions als supermercats

ja estan cobertes les places mentre que a Ripoll encara hi falten voluntaris per a cobrir tots els torns. A més, en diversos supermercats el personal del centre convidarà als clients a fer aportacions monetàries a la línia de caixa dels establiments o també es podrà fer al web www.granrecapte.com.

«Són ajudes, no solucions, però són un cop de mà que t'ajuda a tirar endavant i que és molt important tenir-lo», recorda la coordinadora de Creu Roja Ripoll, Sílvia Gallart, qui assegura que en cas de no trobar un punt de solidaritat físic també es poden fer aportacions físicament a la seu de l'entitat, cada matí al llarg de l'any. «Recollim aliments

constantment» perquè el Centre de Distribució d'Aliments té necessitats diàries: «Per molt que omplis, la sortida és tan gran que mai n'hi ha suficient».

Aquesta nova campanya del Gran Recapte d'Aliments arriba en un moment «delicat», en paraules de Gallart, després de la crisi generada arran de la pandèmia de la Covid-19. Una situació que ha comportat que moltes famílies necessitin ajuda tot i que «actualment, ha baixat una mica, però continua essent un nombre elevat». Per aquest motiu, «necessitem continuament que les donacions no s'abaixin», emfatitza.

Les campanyes com la que

es viurà entre el divendres i el diumenge ajuden a fer una previsió pels mesos següents sobre si es podran cobrir les necessitats bàsiques de les famílies que ho necessiten, o per contra caldran més aportacions. Per això es recorda la necessitat de sumar-se a la proposta i sumar granets de solidaritat: «Fa molta falta la seva col·laboració», apel·lant a la ciutadania ripollesa.

l'última edició presencial va batre rècords fins a arribar a més de deu tones de menjar, cosa que va suposar poder allargar les reserves uns cinc mesos. «Aquest any és difícil preveure què es podrà aconseguir», ja que el fet que es mantingui el format híbrid no permet fer estimacions clares. Malgrat fer una crida a la solidaritat i a l'empatia, des de Creu Roja recorden que les donacions són importants al llarg de tot l'any. De fet, molts establiments ja fan periòdicament aportacions al banc d'aliments. És el cas de Mercadona «que ens fa aportacions molt importants», subratlla Gallart, o Condis «que té una caixa durant tot l'any perquè la gent pugui anar deixant-hi coses».

Així i tot, es fa una crida a participar en la campanya de recollida d'aliments, sigui amb la fórmula que sigui, per a cobrir les necessitats dels pròxims mesos. «Que col·laborin, que tornin a respondre com han respost sempre perquè moltes famílies depenen d'aquesta col·laboració», diu Sílvia Gallart perquè assegura que «la solidaritat és una cosa que ens fa falta a tots, encara de vegades ens sembla que no». A més, recorda que «no saps en quin moment la vida se't pot girar».

Són ajudes, no solucions, però són un cop de mà que t'ajuda a tirar endavant i que és molt important tenir-lo

Sílvia Gallart

Coordinadora de Creu Roja Ripoll

De moment, els organitzadors de la proposta a la comarca no s'han fixat un objectiu de recaptació. Recorden que

SEMANA EUROPEA DE LA PREVENCIÓ DE RESIDUS

Del 19 al 27 de novembre, actua i sensibilitza!

Consell Comarcal del Ripollès

el servei de les persones i els municipis

Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Climàtica,
Alimentació i Agenda Rural

A R C

Sant Joan estrena nou consistori juvenil al municipi

ST. JOAN DE LES ABADESSES | JUDIT LECHÓN

Sant Joan de les Abadesses ha constituït el consistori juvenil de la vila amb Elna Bassaganya com a alcaldessa. La sessió va tenir lloc aquest dilluns a les dependències municipals de la vila, on els regidors van votar la nova batllessa i la primera tinent d'alcaldia, que en aquest cas va ser Berta Segura.

És el quart consistori juvenil de Sant Joan i per a l'Ajuntament és important perquè «els alumnes poden conèixer com funciona una administració», apunta Montserrat Tallant, regidora d'Ensenyament de l'Ajuntament de Sant Joan de les Abadesses. A banda, «podem escoltar les veus dels joves, perquè la seva mirada és molt diferent i ens pot ajudar en molts sentits».

Fer-los participants de la presa de decisions és la manera que



JORDI ALTESA

des de joves s'involucrin en els afers de la vila, en tot el que passa i en les solucions per resoldre algunes mancances o problemàtiques. «El resultat és satisfactori», diu Tallant, perquè «els joves són compromesos i responsables», afegeix. Cada quinze dies els

membres del consistori juvenil es reuneixen per fer una sessió de treball i tractar els temes que es creguin corresponents. A més, també es duen a terme els plens ordinaris. Els joves tenen un pressupost de 3.000 euros per destinar a actuacions que creuen necessàries a



JORDI ALTESA

la vila. Tot i això, si presenten una proposta que l'ajuntament creu vàlida i el seu cost supera el pressupost, s'estudia perquè es pugui desenvolupar. La nova alcaldessa, Elna Bassaganya, afirma que vol treballar per «donar visibilitat a la salut mental dels joves, fer més

activitats a la nova biblioteca que s'inaugurarà a principis d'any, posar més papereres al poble o que es retiri més sovint la brossa de dins i altres activitats que proposin els regidors». Alcaldessa i regidors emprenen aquesta nova etapa per treballar pel poble.



25 N



DIA INTERNACIONAL PER A L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA ENVERS LES DONES

Actes del divendres, 25 de novembre

L'HORA DEL CONTE



Contes Violetes a càrrec de la Tribu Juganera.

A les 17.30 h a la Biblioteca Lambert Mata.

Inscripcions a la mateixa biblioteca.

PORTA EL TEU
PENSAMENT LILA



Plantem flors liles contra les violències

(cal que cadascú es porti la seva flor!)

Lectura del Manifest per a l'eliminació de la violència envers les dones.

A les 18.30 h al Parc de l'Estació.

CaixaBank i l'Associació Leader del Ripollès signen un acord de col·laboració

CAIXABANK



Els responsables de l'acord en el dia de la seva reunió i posterior signatura

RIPOLLÈS | REDACCIÓ

CaixaBank i l'Associació Leader Ripollès Ges Bisaura han signat un acord de col·laboració per fomentar l'emprenedoria rural, per crear ocupació i fixar població al territori. El conveni ha estat signat pel president de l'entitat, Joaquim Colomer, i el director territorial de CaixaBank, Jaume Masana.

Amb aquest acord l'associació ripollèsca rebrà una aportació de 10.000 euros que es destinaran a finançar activitats relacionades amb l'organització i difusió d'un programa de suport a l'emprenedoria rural per part de l'entitat. La proposta es posarà en marxa amb dues línies d'actuació. Per una banda, una convocatòria a emprenedors rurals per la concessió

de quatre ajudes directes de 1.000 euros a quatre projectes. A més, CaixaBank ofereix la possibilitat d'incorporar-se al Rural Talent, un portal per connectar emprenedors rurals entre si i proporcionar-los una formació transversal de fins a 35 hores. L'entitat ripollèsca també realitzarà un programa de formació, assessorament i acompanyament.

Menys hores de llums de Nadal per estalviar energia

La majoria de municipis del Ripollès limitaran l'horari de funcionament de l'enllumenat

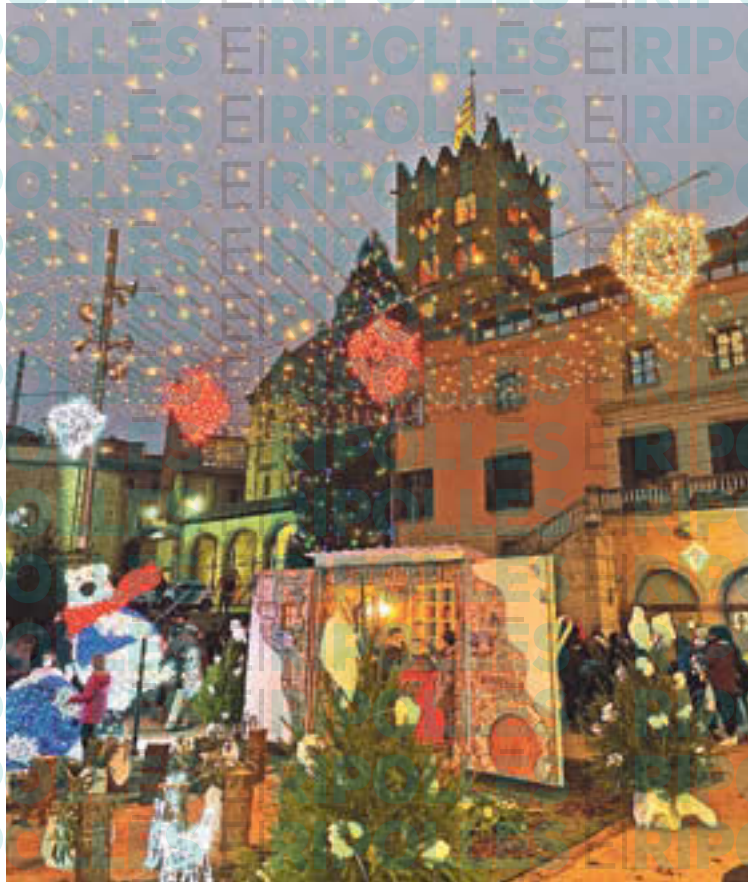
En alguns casos, serà la primera vegada que no quedaran encesos durant tota la nit

EL RIPOLLÈS | DANA RICART

L'encariment de l'energia i les mesures per frenar els efectes del canvi climàtic han fet que molts municipis de la comarca hagin decidit limitar el funcionament dels llums de Nadal.

Aquest tipus d'il·luminació queda fora de les restriccions que va anunciar el govern espanyol el passat mes d'octubre, però els Ajuntaments tenen la potestat de decidir les mesures que volen implantar. Un exemple és Campdevànol on, fins ara, no s'apagava l'enllumenat decoratiu durant tota la nit i on aquest any, en canvi, deixaran de funcionar a partir de les deu de la nit. El mateix passarà a Camprodon, que enguany apagarà els llums entre les dotze de la nit i la una, quan fins ara quedaven encesos.

Altres pobles, com Sant Pau de Segúries han hagut d'instal·lar reguladors que permetin gestionar els llums nadalencs de manera independent de



Imatges de l'enllumenat de l'any passat a Ripoll

l'enllumenat públic. Els llums es tancaran a les deu de la nit. L'alcaldeessa, Dolors Cambras, creu que la mesura ha obligat a fer «una despesa important per instal·lar temporitzadors que serà més alta que l'estalvi energètic que marca aquest nou decret». Al municipi, també s'ha apostat per reduir el nombre de lluminàries passant de les quaranta habituals entorn d'una trentena aquest any.

En el cas de Ribes de Freser, la il·luminació de Nadal ja disposa d'aquests rellotges regulables i la intenció de l'Ajuntament és reduir el seu horari de funcionament. De totes maneres, encara no ha concretat a quina hora s'apagaran.

La capital del Ripollès també s'afegeix a aquesta limitació i enguany els llums de Nadal deixaran de funcionar una hora abans del que feien fins ara: «Hem seguit les recomanacions i l'exemple del que fan altres ciutats, com Barcelona, i aquest any apaga-

rem la il·luminació a les deu de la nit, en lloc de les onze», explica la regidora de Turisme, Comerç, Fires i Mercats de Ripoll, Manoli Vega.

Aquest serà l'horari general de l'enllumenat, tot i que els dies festius quedaran encesos més estona de manera excepcional i per mantenir l'esperit nadalenc a la vila: «També teníem clar que no volem que sigui un Ripoll trist en un mes com aquest», afegeix la regidora que encara no ha pogut concretar com serà el calendari definitiu.

En el cas de la capital ripollesa, els llums de Nadal s'encendran el dia 2 de desembre a les 18 h i es mantindran fins passat Reis.

Més enllà de la limitació del funcionament d'aquesta il·luminació, la majoria de pobles de la comarca ja fa anys que han començat a canviar progressivament els antics llums per tecnologia LED per afavorir l'eficiència energètica i reduir el consum.

Les restriccions d'aigua arriben ara també a les zones metropolitanes

EL RIPOLLÈS | JORDI ALTESA CABANAS

Aquest dissabte farà quatre mesos que el curs alt del riu Ter té restriccions per falta d'aigua i es troba en prealerta per sequera severa. Ara, aquestes arriben també a la zona on més se'n gasta com és l'àrea metropolitana. Un impàs de quatre mesos on s'ha mantingut aquesta situació de més restriccions al curs alt del riu mentre a la zona d'abastament que depèn dels pantans no s'havia implantat cap mesura. Aquest divendres està previst que el Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya (DOGC) publiqui les mesures que

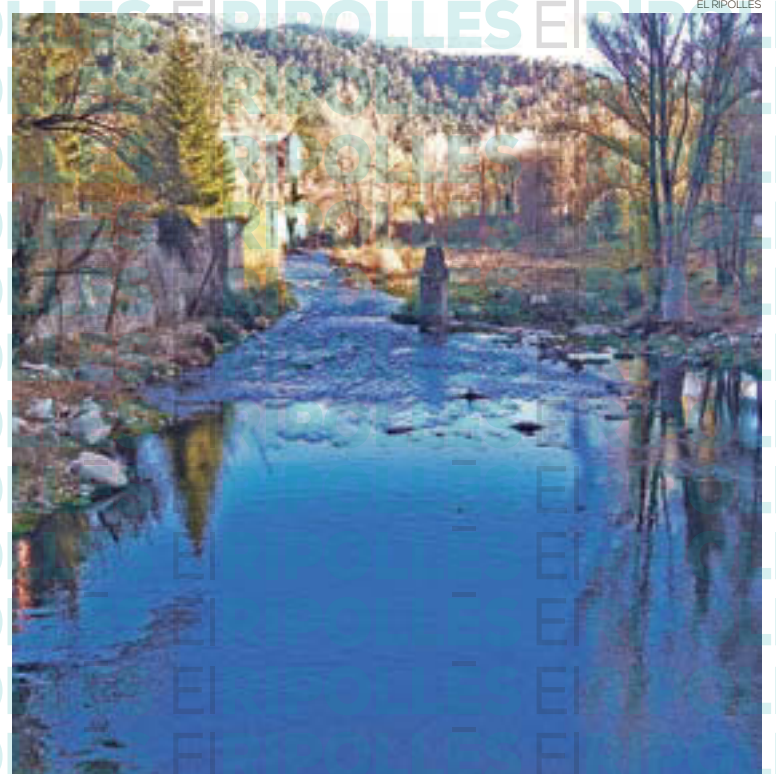
afecten els àmbits Ter-Llobregat i Darnius-Boadella. En total, les mesures afectaran 6,7 milions d'habitants.

El Pla de Sequera, l'eina que té el govern per gestionar episodis d'escassetat d'aigua com l'actual, està activat des de l'octubre del 2021. Des del febrer que s'han aplicat mesures com són l'increment de la producció d'aigua de les dessalinitzadores que han passat del 20 al 90% de la seva capacitat. Això suposa aportar al sistema públic més de 54 hectòmetres cúbics d'aigua.

La portaveu del Govern, Patrícia Plaja, ha assegurat després de la reunió del Consell Execu-

tiu que les previsions «no són dolentes», però el context climàtic «sí que és preocupant», amb períodes sense pluja cada cop més intensos i més recurrents. La portaveu creu que «no estem en el punt del 2008, però tampoc es tracta de minimitzar» i per això ha fet una crida a un canvi d'hàbits que veu com a «bàsic, necessari i urgent».

Si segueix sense ploure, el proper escenari són mesures que afectarien l'àmbit domèstic, ja que en la prealerta que ara serà majoritària a Catalunya les restriccions s'escapen d'aquest àmbit i afecten usos professionals i recreatius.



El riu Ter a la seva sortida de Ripoll

FIRA DE NADAL I DE LA JOGUINA ARTESANA A RIPOLL

3, 4, 5 i 6 de desembre de 2022

Sorteigs, Concerts, Animació, Tallers infantils, Productes Km 0, Campament Reial, Activitats familiars, Paradistes internacionals, Showroom de Ripoll Comerç, Atraccions i molt més!
Vine a descobrir-ho!

Organitza:



Amb la col·laboració de:



Obertura el dia 3 a les 11 del matí

Amb el suport de:



el mercat

DEL 24 AL 30 DE NOVEMBRE DE 2022 | SUPLEMENT D'OCCI I DE CULTURA

RIPOLL ENCETA LES ACTIVITATS DEL 25N AMB UN TALLER DE IOGA

Pàgina 25

FINS AL 2023
LA FESTA MAJOR DE MOLLÓ ÉS L'ÚLTIMA DE L'ANY

Pàgina 27

ÈXIT DE LA TEMPORADA
DONESSTRINGS TORNA AL PALAU DE L'ABADIA

Pàgina 30

DE CONCERT A LA LLUERNA

ATZUR EN CONCERT A LA LLUERNA LLIBRERIA

Pàgina 31

BESTIARI IMAGINAT
L'OBRA DE TEATRE D'OMBRES DEL RIPOLLÈS



RIPOLL REDACCIÓ

Cada 25 de novembre se celebra el Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència envers les Dones, una jornada on es commemora la data en què es produí el violent assassinat de tres germanes activistes polítiques en mans de la policia secreta de la dictadura de la República Dominicana el 1960. Més de trenta anys després, el 1999, l'Assemblea General de Nacions Unides va assumir la reivindicació.

Actualment, es commemora aquest dia arreu del món amb l'objectiu de denunciar la violència que s'exerceix sobre les dones.

Ripoll també ha volgut reclamar la manca d'equitat, la discriminació i l'eliminació de les violències masclistes, per això, el Consell de Dones de Ripoll s'ha sumat a la cita i han volgut preparar

activitats prèvies i posteriors al 25N. La capital de la comarca va donar el tret de sortida amb un taller de ioga, al que van participar una quinzena de persones. Una sessió que va servir per inaugurar el programa d'actes i perquè les assistents compartissin un moment de connexió i de reconeixement propi.

Clàudia Avilés, membre del Consell de Dones, va ser l'encarregada de portar a terme aquesta primera activitat: **«vam pensar que seria una bona forma de connectar amb el nostre interior i també amb aquesta energia femenina»**.

Per afavorir aquesta presa de consciència la proposta buscava barrejar la disciplina del ioga amb altres exercicis de reflexió: **«farem unes fases dins de la mateixa classe de postures i que passaran pels diferents ar-**

quetips de la dona», afegia Avilés. Les participants van poder gaudir i experimentar les diferents fases per les quals passa la classe de postures de ioga. Avilés també va situar diferents objectes al centre de la rotllana que van formar les quinze dones assistents: **«vull que pugui gaudir d'aquest taller des d'una part més experimental»**. A més d'aquesta activitat, el Consell de Dones de Ripoll n'ha organitzat d'altres per commemorar el 25N. Entre les propostes hi ha un taller d'autodefensa, l'hora del conte o la conferència de la psicòloga experta en violència sexual Alba Alfageme, que clourà el programa d'actes el dia 14 de desembre a la Biblioteca Lambert Mata de Ripoll. Un total de vuit activitats per celebrar el Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència envers les dones.

EL RIPOLLÈS S'OMPLE D'ACTES PER COMMEMORAR EL 25N

ELS MUNICIPIS DE LA COMARCA VOLEN MOSTRAR EL REBUIG ENVERS LA VIOLÈNCIA DE LES DONES. PER AIXÒ DIFERENTS ENTITATS HAN ORGANITZAT ACTIVITATS ADREÇADES A QUE LA GENT SE SUMI A AQUESTA CAUSA

RIPOLLÈS REDACCIÓ

El Ripollès també vol mostrar el rebuig contra la violència que les dones reben diàriament. Per això, diferents entitats municipals amb el suport dels respectius consistoris, han organitzat activitats per commemorar el 25N.

CAMPDEVÀNOL

Campdevànol també mostra la seva negativa cap a la violència contra les dones. Per això, el mateix 25N es portaran a terme tres actes a la plaça Anselm Clavé a partir de les set de la tarda.

Primer, es procedirà a fer la lectura del manifest amb motiu del 25N, i a continuació, es farà un muntatge a la façana del consistori amb el color lila com a protagonista. Finalment, hi haurà una encesa d'espelmes, una per cada un dels feminicidis que s'han por-



PAULA SAYAGO

tat a terme durant aquest 2022. Amb aquests actes, Campdevànol s'afegeix a la llista de municipis que commemoren el 25N.

CAMPRODON

L'juntament de Camprodon, amb la col·laboració de la Creu

Roja, el Consorci de Benestar i l'associació de dones de la Vall de Camprodon han programat dues activitats pel dia internacional per l'eliminació de la violència contra les dones. La primera és un taller a l'Espai Cultural Cal Marqués, on els participants "trencaran esquemes". Per participar-hi cal apuntar-se a l'oficina de turisme del municipi. En finalitzar, es procedirà a fer la lectura del manifest a la plaça de la Vila i "l'iceberg de la violència de gènere" per treballar la seva sensibilització.

RIPOLL

El Consell de Dones de Ripoll han preparat un gruuix d'activitats pel 25 de novembre d'enguany. Es tracta d'un programa pensat per arribar a tota la població, amb activitats per a diferents públics i en el qual s'hi han involucrat diferents entitats i serveis del municipi.

Les membres del consell estan segures que aquesta lluita ha de portar-se a terme els 365 dies de l'any. Per això, en aquesta segona anualitat pel col·lectiu han proposat activitats prèvies i posteriors al 25N.

El tret de sortida va ser la projecció de "El Acusado", un film d'Yvan Attal que trenca amb tot el que és políticament correcte per plantejar un judici penal per una suposada violació.

El divendres 18, el gimnàs del pavelló municipal va acollir una sessió de ioga, durant la qual una quinzena de dones van connectar amb el seu poder interior. El

dimarts 22, es va portar a terme un taller d'autodefensa a càrrec de Francesc Ortega Reyes.

Ja dins dels actes del 25N, divendres se celebrarà l'hora del conte. La Tribu Juganera explicarà a nens i nenes històries on les protagonistes femenines trenquen amb els rols i els estereotips tradicionals. Alhora, es plantaran flors liles contra les violències i es procedirà a fer la lectura del manifest per a l'eliminació de la violència envers les dones. Tot això es portarà a terme al parc de l'estació de Ripoll. La plantació dels pensaments liles és l'única activitat que el consell de dones han repetit enguany vist l'èxit que va tenir l'any passat. De fet, durant la presentació del cartell les membres recordaven com actualment encara hi han pensaments liles plantats al jardí del parc de l'Estació.

Els dies posteriors al 25N també es portaran a terme activitats per manifestar la necessitat d'eliminar aquest tipus de violència. Per això el dimarts hi ha previst un taller de relacions i sexualitat per a joves de 12 a 18 anys al Galliner. El dimecres 14 de desembre els alumnes de l'Institut Abat Oliba i de l'escola Vedruna rebran un taller de violència de gènere i xarxes socials, a càrrec de Creu Roja Joventut Girona. Finalment, Alba Alfrageme, autora del llibre "Quan cridem els nostres noms", serà l'encarregada de la conferència que posarà punt final als actes del 25N a Ripoll.

El Casal Popular La Metxa, situat al carrer Pare Francesc Colíde Ripoll, també va portar a terme una activitat prèvia. El dijous 17, La Metxa va oferir tapes i pinxos per fer la prèvia del 25N.

Per la seva banda, la Plataforma Feminista de la comarca, sota el lema "Juntes fem caure la por", han preparat un taller de pancartes i percussió al local de la Metxa. Una activitat per escalfar motors per anar a la manifestació convocada a les set de la tarda a l'Institut Abat Oliba.

Amb aquest grapat d'activitats organitzades per dues entitats de Ripoll, els carrers i places de la vila s'ompliran per reivindicar el dia internacional per l'eliminació de la violència vers les dones.

SANT JOAN DE LES ABADESSES

Sant Joan de les Abadesses se suma a l'agenda d'actes de la comarca per commemorar el Dia Internacional per l'erradicació de la violència vers les dones.

L'associació de Dones de la vila han preparat una encesa d'espelmes i la lectura del manifest amb la col·laboració de l'Associació de Pares d'alumnes de l'Institut Mestre Andreu del municipi.

Les activitats es portaran a terme a partir de dos quarts de set de la tarda a l'església de Sant Pol. L'associació de dones de Sant Joan celebra enguany els deu anys, i tenen per objectiu que durant el 25N el municipi s'il·lumini amb la llum de les espelmes dels actes que han organitzat.

EL RIPOLLÈS

LES BÚSTIES LILES DEL CONSORCI DE BENESTAR

CBS RIPOLLÈS



A les bústies s'hi poden dipositar missatges relacionats amb el 25N

RIPOLLÈS REDACCIÓ

El Consorci de Benestar del Ripollès s'ha sumat als actes del 25N preparant unes bústies per rebre els missatges en contra de la violència masclista. Aquestes es podran trobar als diferents municipis de la comarca, entre els quals s'hi troben: Campdevànol, Camprodon, Planoles, Ripoll i Sant Joan de les Abadesses.

Es tracta d'unes caixes perquè tothom que hagi patit alguna situació de violència la pugui explicar de forma totalment anònima i la dipositi en aquestes urnes.

Les bústies estan cobertes d'una imatge que detalla l'iceberg del masclisme i quines són les actituds més comunes. Les bústies incorporen un bloc de pòsits i un bolígraf perquè les víctimes puguin dipositar els seus missatges allà mateix.



24 DE NOVEMBRE DE 2022

EL SUPPLEMENT

El Pessebre Vivent de Santa Pau

4

EL PROJECTE
MUSEOGRÀFIC
DE LA COLÒNIA
LLAUDET A SANT
JOAN DE LES
ABADESSES

6

LA RUTA DEL TER

8

PARCS
RESIDENCIALS DE
LE VEDRIGNANS
I EL PASTURAL
A LA CERDANYA
FRANCESA

iTRAM
COMUNICACIÓ

iTram Comunicació

Colònia Santa Maria

Ctra. C-17 km 91,5 · 17500 Ripoll

Tel. 972 70 21 12

info@itramcomunicacio.com

El Pessebre Vivent de Santa Pau

SANTA PAU • REDACCIÓ

El Pessebre Vivent de Santa Pau va començar, l'any 1984, com a una senzilla activitat escolar dels nois i noies de l'escola local Joan Maragall. Dos anys després, el 1986, ja hi eren implicats en aquesta activitat un gran nombre de veïns del poble. Des de llavors la representació del Pessebre s'ha convertit en un acte cultural de Santa Pau. L'any 1988 es constituï l'Associació d'Amics del Pessebre Vivent de Santa Pau qui gestiona la celebració.

Després de dos anys sense poder representar el Pessebre a causa de les mesures sanitàries a conseqüència de la covid, són més de 130 persones -entre figurants i col·laboradors- els que aquest any han reprès la representació del Pessebre, amb moltes ganes de continuar treballant per mantenir aquesta tradició tan arrelada a Catalunya.

El Pessebre Vivent de Santa Pau és estàtic dins d'un decorat de privilegi: l'entorn històric de la Vila Vella. Consta de dues parts; a la primera, que va des del Portal de Sant Antoni fins al Portal de Mar, es representen escenes bíbliques que evocuen fets al voltant del naixement de Jesús, segons expliquen els evangelis. A la



Escena del naixement



Escena de la botiga



Escena de l'empadronament

segona part, ja dins de la Vila Vella i vorejant el Castell de la Baronia, s'escenifiquen oficis antics i algunes vivències extretes de la història del poble.

El Pessebre Vivent de Santa Pau és un dels primers que se celebren a Catalunya acostant l'esperit nadalenc a tots aquells qui ho vulguin compartir.



Patronat de Turisme de Santa Pau

Av. dels Volcans, 14

Santa Pau

Tel. 972 680 349

info@visitsantapau.com

www.visitsantapau.com



Pessebre vivent Santa Pau

8 i 9 desembre 2022

Sessió única a les **19.00 hores**

VENDA D'ENTRADES

Per internet: www.pessebresvivents.cat

a partir del 19 de novembre

El mateix dia de la representació

a partir de les 17:00 h

- * entrada general: 5 €
- * mainada fins a 5 anys: gratuït
- * mainada de 6 a 12 anys: 3 €



AJUNTAMENT
DE SANTA PAU



ASSOCIACIÓ D'AMICS
DEL PESSEBRE VIVENT



#pessebre vivent_santapau2022

El projecte museogràfic de la Colònia Llaudet

SANT JOAN DE LES ABADESSES • REDACCIÓ

AL SANT JOAN DE LES ABADESSES



L'Ajuntament de Sant Joan de les Abadesses va engegar durant el 2020 un projecte per recuperar, rehabilitar i revitalitzar el patrimoni industrial de l'antiga colònia Llaudet. L'objectiu és crear un nou producte turístic que impliqui un increment dels visitants al municipi i valori la història de la indústria a la comarca per fer-la més atractiva, tant per invertir, per visitar, com per viure i treballar. També generar nova

activitat econòmica i llocs de treball al municipi gràcies a la recuperació d'antics espais industrials en ubicar-hi un viver de creatius que volen que tingui un efecte multiplicador sobre l'activitat econòmica en general, especialment en el sector serveis.

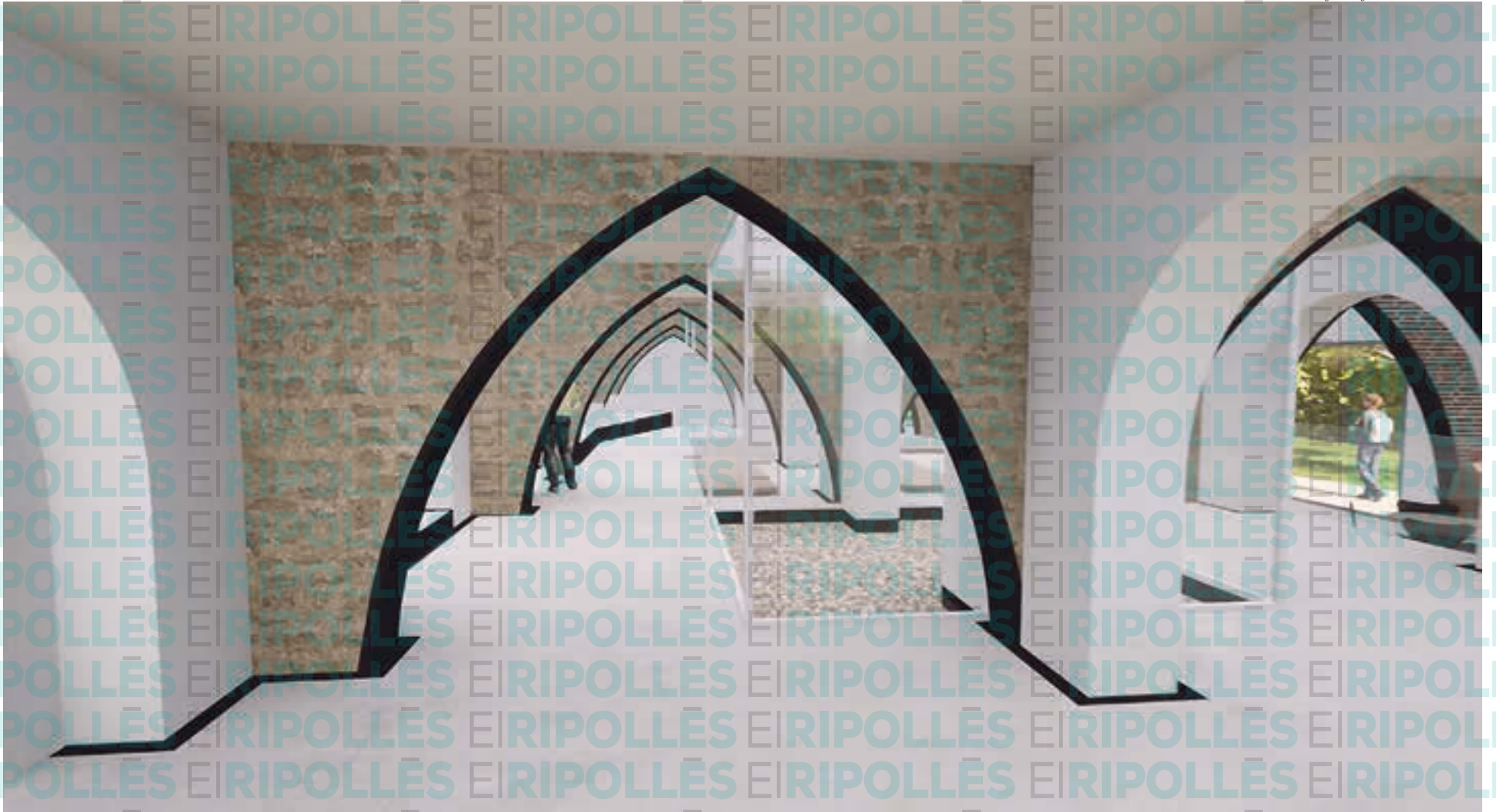
Amb el Museu de Llaudet es vol identificar Sant Joan de les Abadesses amb un projecte museístic innovador, que

vincula antigues infraestructures, noves tecnologies i realitat virtual. El centre d'interpretació de la indústria combinarà eines, màquines i estructures tan físiques com amb imatges i vídeos. La família Llaudet ha aportat un fons documental a l'arxiu municipal que dona testimoni de l'activitat i la vida que hi havia a la fàbrica, creada a finals del segle XIX i que la família va comprar el 1924. El concepte de colònia industrial, molt

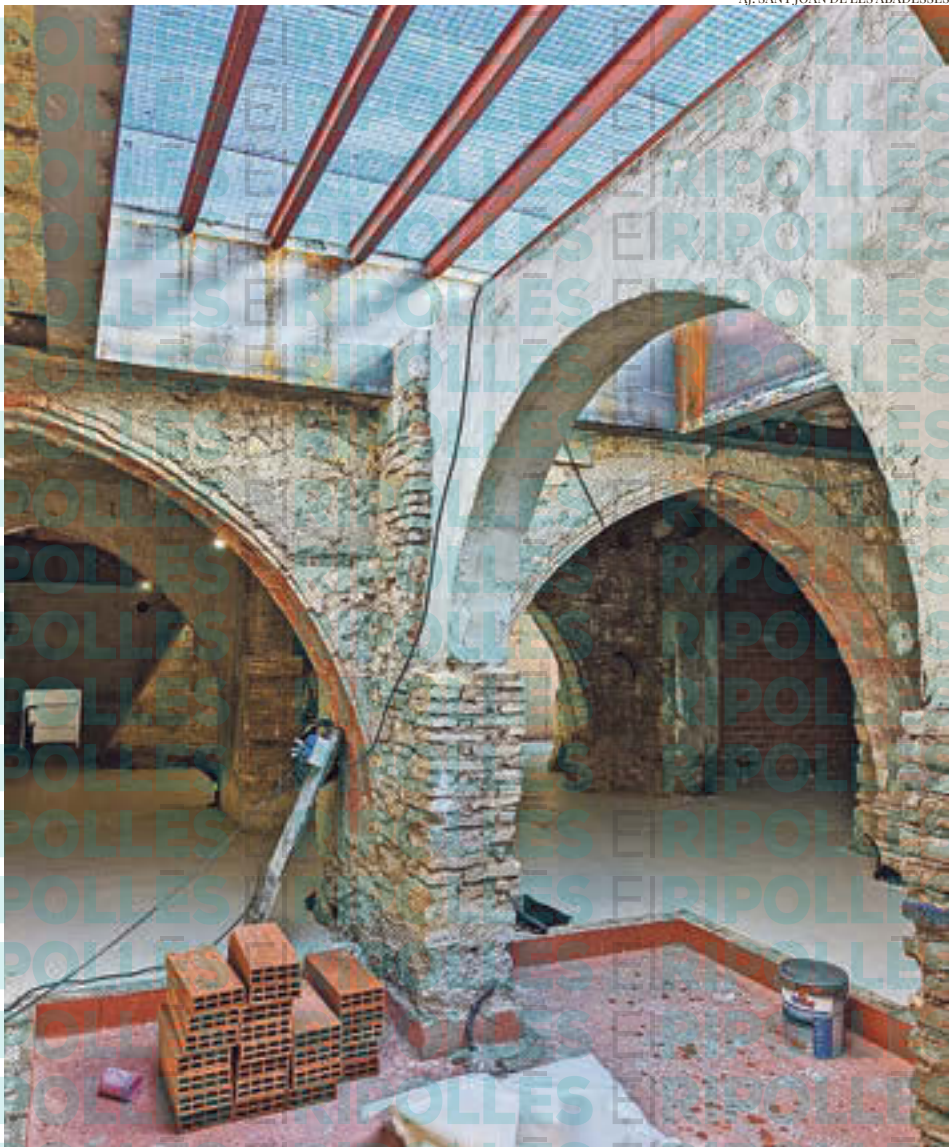


Ajuntament de
Sant Joan de les Abadesses

Plaça Major, 3, 4
17860 Sant Joan de les Abadesses
Tel. 972 720 100
www.santjoandedesabadesses.cat



AJ. SANT JOAN DE LES ABADESSES

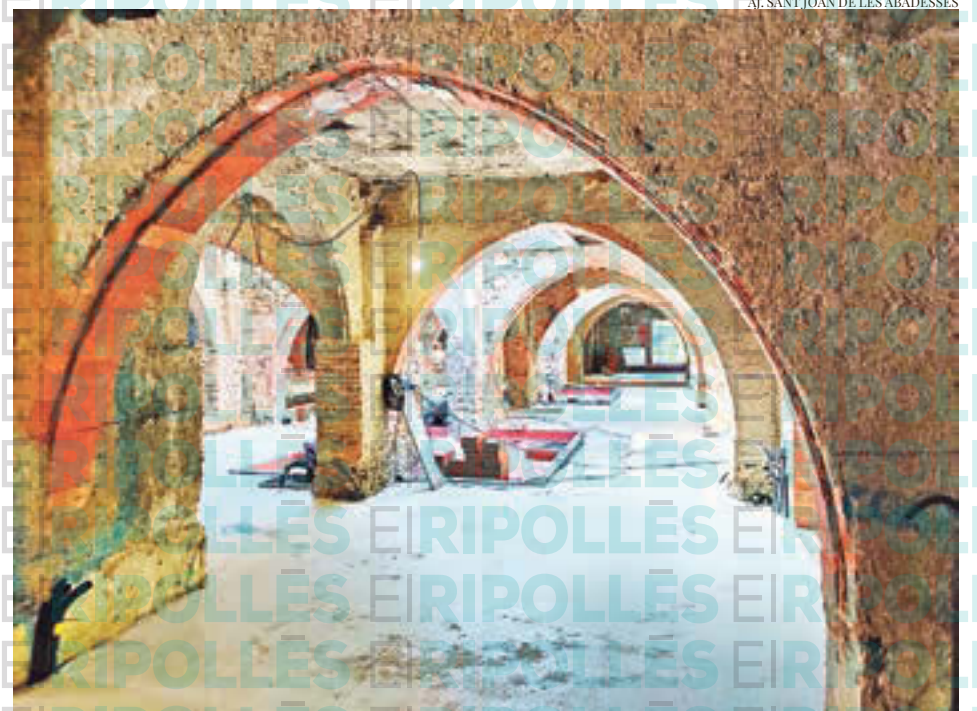


AJ. SANT JOAN DE LES ABADESSES

propi de la revolució industrial a Catalunya, està associat a la força de l'aigua del riu Ter i també a la recerca d'una força obrera, sobretot femenina. Aquestes històries de vida també formaran part del museu.

Per poder tirar endavant el projecte, l'Ajuntament ha rebut ajudes i finançament de la Generalitat de Catalunya a través del programa PECT (Projectes d'Especialització i Competitivitat Territorial) gestionats a través de la Diputa-

ció de Girona; del Ministerio de Transportes, Movilidad i Agenda Urbana a través del programa PIREP (Programa de Impulso a la Rehabilitación de los Edificios Públicos); i del Pla de sostenibilitat turística del Ripollès - PLANES gestionat pel Consell Comarcal del Ripollès; aquests dos darrers formen part dels Fons NextGenerationEU de la Unió Europea i del Pla de Recuperació, Transformació i Resiliència. El projecte serà una realitat durant el pròxim curs 2023-2024.



La Ruta del Ter

RIPOLLÈS • REDACCIÓ

La Ruta del Ter, creada i gestionada pel Consorci del Ter (www.consorcidelter.cat), és un recorregut que ressegueix el curs del riu Ter i que es pot fer tant a peu (ruta senderista), com en bicicleta (ruta ciclista). Enllaça dos pols d'atracció turística: els Pirineus i la Costa Brava. L'itinerari ofereix la possibilitat de conèixer i descobrir el riu, des del seu naixement a Ulldeter (Setcases), a 2.200 metres dins el Parc Natural de les Capçaleres del Ter i del Freser, fins a la desembocadura a la Mediterrània, a la Gola del Ter (Torroella de Montgrí - l'Estartit), al Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter. Bona part del recorregut està inclòs a la Xarxa Natura 2000.

La ruta permet descobrir el llegat que el riu ha anat deixant a banda i banda de les seves ribes, símbols del dinamisme de la seva gent. També s'hi pot observar un paisatge canviant: alta muntanya alpina, mitja muntanya, agrari, costaner, urbà, riberenc i aiguamolls. Al llarg del seu recorregut es distingeixen clarament cinc paisatges lligats a territoris



molt diversos entre si: Pirineus, Meandres d'Osona, Embassaments de Sau-Susqueda-el Pasteral, del Pasteral a Girona i Plana del Baix Ter.

En la major part del recorregut, ambdues rutes, senderista i ciclista, comparteixen traçat, sobretot a partir de la pista dels embassaments. Durant la ruta hi ha una senyalització específica de seguiment que permet seguir el traçat de principi a fi. La ruta a peu, està mar-

Ruta del **Ter**
Seguint el curs del riu



La ruta del Ter

93 850 7152

972 40 50 91

comunicacio@consorcidelter.cat

www.rutadelter.cat

Ajuntament de Sant Joan de les Abadesses

Plaça Major, 3

17860 Sant Joan de les Abadesses

Tel. 972 720 100

www.santjoandelesabadesses.cat

Ajuntament de Sant Pau de Segúries

Carrer Guardia, 11

17864 Sant Pau de Segúries,

Tel. 972 747005

ajuntament@santpauseguries.cat

www.santpauseguries.cat

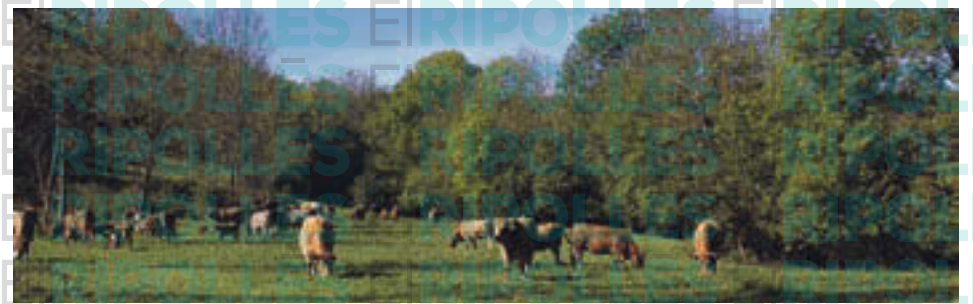




cada de color verd, i la ruta en bicicleta, de color vermell grana. La majoria de senyals estan col·locades en pals de senyalització existents i fanals; també trobareu pilones indicadores, adhesius i marques pintades en arbres i/o pedres. A vegades, per causes diverses, la senyalització pateix desperfectes i pot causar confusió a l'usuari. Per aquest motiu,

es recomana baixar els tracks GPS de la pàgina web de la Ruta del Ter (www.rutadelter.cat), ja que poden ser útils per no perdre la pista. Aquest 2018, a més, pots seguir la Ruta del Ter a través de l'aplicació Natura Local.

Entorn de la Ruta del Ter, el mateix Consorci del Ter està creant rutes dels



afluents que connecten amb la principal. És el cas de la Ruta del Gurri, la Ruta del Freser, la Ruta de la Riera de la Gorga, la Ruta de la Riera de Les Llosses, la Ruta de la Riera d'Osor, la Ruta de l'Onyar o El camí Voramera / Ruta del Brugent.

NOU TRAM DE VIA VERDA

Sant Pau de Segúries, des de fa unes setmanes, ha ampliat la xarxa de les Vies Verdes amb proximitat a l'anomenada Ruta del Ter a la comarca del Ripollès, amb un nou itinerari de 2,6 quilòmetres.

La nova via verda, és una millora molt important per a la mobilitat sostenible al municipi, amb la possibilitat de passejar i anar en bicicleta per la zona.

La nova via està marcada per un itinerari en el que hi ha 4 passeres, la de Perella, coneguda com Can Barrera, La Folcarà, Quatrecases i Sant Pau. Les obres han suposat una inversió d'1,8 milions d'euros i els ha assumit la Generalitat.

Amb el nou traçat els ciclistes i vianants poder fer un trajecte del riu Ter des de Ripoll passant per Sant Joan de les Abadesses i arribant a Sant Pau de Segúries sense haver d'entrar en cap tram de carretera.

Amb aquest nou equipament, Sant Pau de Segúries obre la porta a visitants i excursionistes a fer esport i natura, dos conceptes fonamentals en la filosofia de la promoció del territori des d'aquest municipi.



Inauguració del nou tram

A 10 km de puigcerdà i a 5 km de Llivia
Cerdanya Francesa a 1.300 m d'alçada

**LLOGUER
PER
TEMPORADA**

Consulta'ns
Mínim 5 mesos.

2 Parcs Residencials

LE VEDRIGNANS



EL PASTURAL

Route de Vedrignans. 66800 Saillagouse

Route de Puigmal. 66800 Err

UNA DESTINACIÓ PRIVILEGIADA PERQUÈ PASSEU UNES
BONES VACANCES TOT L'ANY

Obert i vigilat tot l'any

EN LLOGUER O EN VENDA

Situat al centre de la Cerdanya francesa i del parc regional dels Pirineus catalans. Prop de Puigcerdà, Font Romeu, Puigmal, Eina, Porté Puymorens, Les Angles, La Molina, Masella. Destinació privilegiada on passar les vostres vacances durant tot l'any.

La tranquil·litat inspira el respecte pel medi ambient. Propera als banys d'aigua calenta de Llo i el parc aquàtic d'Err, us hi esperen extraordinàries passejades per la Vall del Segre i del Puigmal.

Podeu llogar o Comprar xalets equipats per a 4, 6 i 8 persones.

La qualitat dels serveis i el respecte pel medi ambient són els nostres imperatius. A 300 m de les botigues.



LLOGUER DE XALETES EQUIPATS - TARIFES 2022-2023

PREUS DE LLOGUER DE XALETES (sense despesa elèctrica)

Tarifes vàlides del 26/11/2022 al 25/11/2023 Vacances escolars només per setmanes. Per menys dies consultar. Temporada baixa -10% per 3 setmanes *WE: Cap de setmana.	Temporada Alta		Temporada Mitjana		Temporada Baixa				
	26/12/22 al 02/01/23 18/02/23 al 04/03/23 15/07/23 al 26/08/23		26/11/22 al 26/12/22 02/01/23 al 18/02/23 04/03/23 al 15/04/23 17/06/23 al 15/07/23 26/08/23 al 09/09/23		15/04/23 al 17/06/23 09/09/22 al 25/11/23				
	Setmana	Preu per nit 2 nits mínim	Setmana	Preu per nit 2 nits mínim	Setmana	Preu per nit 2 nits mínim			
	WE* Preu per nit	Excepte WE* preu per nit	WE* Preu per nit	Excepte WE* preu per nit	WE* Preu per nit	Excepte WE* preu per nit			
Xalets proposats al parc residencial LE VEDRIGNANS a Saillagouse									
Genêt 2 adults + 2 nens	550€	115€	85€	400€	92€	62€	340€	72€	52€
Lupin 2 adults + 3 nens	610€	118€	88€	460€	98€	65€	390€	75€	54€
Lupin superior 4 adults + 2 nens	720€	153€	108€	620€	135€	98€	490€	100€	77€
Xalets proposats al parc residencial LE VEDRIGNANS a Saillagouse i EL PASTURAL a Err									
Genêt 6 adults + 2 nens	850€	188€	133€	790€	165€	123€	610€	130€	92€
Edelweiss 6 adults	910€	198€	148€	860€	190€	128€	680€	145€	100€
Xalets proposats al parc residencial EL PASTURAL a Err									
Jasmin 2 adults + 3 nens	640€	133€	98€	490€	102€	73€	420€	100€	62€
Angélique 4 adults + 3 nens	810€	173€	128€	680€	150€	101€	580€	125€	87€

EQUIPAMENTS: cuina equipada, 1 o 2 banys amb dutxa, mantes, TV, terrassa, jardí i **wifi gratuït**.

APARCAMENT: al xalet per a 2 cotxes.

PAGAMENT: targeta de crèdit o efectiu.

SUPLEMENTS: electricitat 0,28€ el kw.

ANIMALS: 5€ / nit vacunats, acceptats 1 gos gros o dos de petits.

TAXA TURÍSTICA: + de 18 anys 0,50€ / dia (2022).

SERVEIS:

- Neteja 40€ / 50€.
- Genêt, Lupin i Jasmin: 40€.
- Lupin Superior, Gentiane, Edelweiss i Angélique: 50€.
- Fitxa rentadora: 5€.
- Fitxa assecadora: 5€.
- Lloguer llençols / llits: 10€.
- Lloguer tovallola: 5€.

Snack a Le Vedrignans, restaurant a 300m.

FIANÇA: 200€ per targeta de crèdit.

**VENDA I LLOGUER
DE XALETES DE FUSTA**
Parcel·les de 240 a 330m²
2, 3 i 4 habitacions
Totalment equipades
De 55.000 a 175.000€
IVA inclòs, sense despeses de notari

PER A RESERVES I INFORMACIÓ (Saillagouse i Err)

PRL LE VEDRIGNANS - Route de Vedrignans 66800 Saillagouse

Tel. (00 33) 468 04 04 79 Fax: (00 33) 468 04 06 89

contact@levedrignans.com www.levedrignans.com



MOLLÓ CELEBRA LA FESTA MAJOR DE SANTA CECÍLIA

LA MOLLONENCA DE L'ANY HA ESTAT MARIA VILARRODÀ, O TAMBÉ CONEGUDA COM A MARIA DE CAN RODÀ EN OSTENTAR DURANT MOLTS ANYS EL BAR QUE PORTAVA AQUEST NOM AL MUNICIPI



Fotografia de grup en sortir de la missa solemne



MOLLÓ JUDIT LECHÓN

Molló ha celebrat la festa major de Santa Cecília i enguany l'afluència de participants ha estat més elevada que en les edicions anteriors, encara que la programació ha estat la mateixa. L'essència de l'esdeveniment no es vol perdre, per aquest motiu any rere any l'organització prepara la festivitat amb els actes tradicionals que sempre han format part de la festa. «En fem una molt bona valoració», diu l'alcalde de la vila, Pep Coma, i afegeix: «Tenint en compte que fa fred la gent ha

participat igualment, sobretot als actes que la gent s'estima més com el concert de festa, la proclamació del mollonenc o la mollonenca de l'any i l'esmorzar amb els productes de la matança».

Una de les activitats més esperades és la proclamació del mollonenc o la mollonenca de l'any per reconèixer la trajectòria d'una persona que ha estat bona part de la seva vida vinculada al municipi. Enguany l'homenatge ha estat per Maria Vilarrodà o també coneguda com a Maria de Can Rodà, en referència al bar que ha ostentat durant molts anys. La

Maria ha estat recopilant fotografies del poble de les primeres dècades del segle passat i les ha cedit a l'ajuntament perquè tothom les pugui consultar. Tot i que per motius de salut no va poder ser present en la seva proclamació com a mollonenca de l'any, sí que hi va assistir de manera telemàtica. «Com que un bar és el punt de trobada del poble la seva aportació a la vila ha estat important», apunta el batlle. La festa major de Santa Cecília de Molló va acabar dimarts amb la missa en honor a la seva patrona a l'església que porta el seu nom.



EMBOTITS COSTABONA

www.costabona.com
info@costabona.com · Tel. 972 740 384

@embotitscostabona

Restaurant El Costabona
Culina costabona i de muntanya

Pl. Major, 12 | 17868 Molló | 972 13 03 63 | restaurantcostabona.com | Dilluns tancat (excepte festius)

DE SUECA A L'EMPORDÀ: LA RELACIÓ ENTRE PLA I FUSTER

RIPOLL ACULL UNA OBRA DE TEATRE DE PETIT FORMAT QUE PARLA DE LA RELACIÓ ENTRE JOAN FUSTER I JOSEP PLA, DUES FIGURES CLAU DE LA LITERATURA CATALANA DEL SEGLE XX

RIPOLL PAULA SAYAGO

La Biblioteca Lambert Mata de Ripoll ha acollit "De Sueca a l'Empordà", una obra de teatre en petit format que parla de la relació entre Joan Fuster i Josep Pla. Un espectacle multimèdia per commemorar el centenari del naixement de Fuster i que incideix en la seva relació amb Pla. Una vintena de persones van ser participants de la teatralització de la relació entre Fuster i Pla. Josep Pla, va ser un escriptor i periodista català, i una figura referent de la literatura catalana de tots els temps. Joan Fuster va ser un escriptor valencià en llengua catalana. Reconegut per la seva obra principal Nosaltres, els valencians, també va destacar en



JUDIT CURÓS

diferents facetes i camps de coneixement com la lingüística o la filosofia. Per mostrar aquesta relació s'afegeix una figura femenina, la Ma-

rina. Una jove que treballa des de fa anys per la Universitat de Girona, quan de sobte es veu empenya a fer una tesi sobre Joan Fuster i Josep Pla per tal de mantenir el

lloc de feina. Aquest és el punt de partida i l'excusa per endinsar a l'espectador dins del pensament dels dos escriptors.

Es tracta d'una producció de viladellibre.cat, un moviment de turisme cultural que agrupa municipis i barris. Sebastià Benaress és membre d'aquest projecte i alhora, l'autor de l'obra: «**Tenim a dos homenots que s'escriuen cartes entre ells, a més l'última conferència que fa Joan Fuster la dedica a Josep Pla; Josep Pla li dedica un Homenot. D'alguna manera s'havia d'explotar això**» Tono Saló és el director i el dramaturg de l'obra: «**A partir de les cartes que es van enviar mútuament nosaltres vam fer la dramatúrgia**».

En aquest muntatge teatral i vi-

sual s'evidencia la relació de respecte i admiració que varen tenir aquestes dues figures claus de la literatura catalana del segle XX. «**A partir de l'encàrrec que ha de fer la Marina, s'introdueix a l'actor Lluís-Anton Baulenas que és un novel·lista i que entra a formar part de l'espectacle**», explica l'actriu Gemma Deusedas. "De Sueca a l'Empordà" deu el seu títol al territori que els va veure néixer: Sueca, en el cas de Fuster, i Palafrugell en el cas de Josep Pla.

L'obra forma part d'un seguit d'actuacions que voltaran per les comarques Gironines, sis representacions en total que han recorregut la demarcació, i que, divendres va fer parada a Ripoll amb un públic molt expectant.

SETCASES TORNARÀ A DECORAR LES SEVES LLARS DURANT EL 3r CONCURS NADALENC



CAN BUJAT

SETCASES REDACCIÓ

Setcases presenta les bases del concurs d'engalanament nadalenc. Una proposta que es repeteix per tercera edició. Els participants són les mateixes cases particulars del poble, quedant exclosos els comerços i els establiments turístics. Les llars hauran d'estar decorades sota temàtica nadalenca, la qual haurà de romandre exposada com a mínim fins al 6 de gener.

Per aquest motiu es recomana que els materials siguin resistents a les inclemències meteorològiques. Alhora, els guarniments no ha de suposar cap perill per la circulació ni pels vianants. Els criteris de valoració seran l'originalitat, la qualitat artística i el disseny. Les cases interessades a participar-hi es poden inscriure presencialment a l'Ajuntament de Setcases o enviant un correu electrònic a: info@setcases.cat amb el nom i adreça del participant. El termini d'ins-

cripció finalitza el dia 20 de desembre a les 14 h. Els premis s'entregaran durant el concert de Nadal del dia 26 de desembre que es farà a la sala dels estudis. Enguany es repartiran tres premis. Amb aquesta tercera edició el municipi vol tornar-se a convertir en un poble de postal nadalenca. Per això convidava a tots els seus habitants a participar en aquest concurs que, a més, repartirà tres premis sorpresa.

UNA AUDIOGUIA PER REDESCOBRIR EL PATRIMONI MONÀSTIC DEL RIPOLLÈS

EL CONTINGUT DIGITAL SE CENTRA EN ELS TRES GRANS MONESTIRS DE LA COMARCA: SANTA MARIA DE RIPOLL, EL MONESTIR DE SANT JOAN DE LES ABADESSES I SANT PERE DE CAMPRODON

RIPOLL JUDITH ESPERT

El Ripollès és un dels territoris més rics i amb una concentració d'art romànic més elevada d'Europa. Els màxims exponents són el Monestir de Ripoll, el de Sant Joan de les Abadesses i Sant Pere de Camprodon. Un patrimoni cultural i històric que es vol realçar a través d'un nou producte adreçat a un turisme experiencial, on el visitant, a través de les noves tecnologies, pugui descobrir-lo. Es tracta de l'audioguia 'Monestirs del Ripollès, mil anys de patrimoni'.

El Museu Etnogràfic de Ripoll ha acollit la presentació d'aquest nou projecte que pretén realçar el patrimoni cultural del Ripollès i promocionar la comarca a través de la seva història. Tot, a través de les noves tecnologies que esdevenen un element clau en aquesta aposta.

Els visitants podran «viure el patrimoni», diu la regidora de Turisme de Ripoll, Manoli Vega, a través d'aquests continguts sonors que recorren els tres grans monestirs. No només expliquen els conjunts eclesíastics, sinó que l'aposta també vol detallar-los les característiques del lloc on es troben de manera amena. Per això, també s'han incorporat alguns punts de l'entorn del Monestir. Els tres recorreguts que es proposen fer a través del contingut digital tenen una durada, aproximada, d'unes dues hores cadascun i en global es presenten 75 pistes geolocalitzades i que ressegueixen aquest recorregut patrimonial, natural i històric pels municipis de Ripoll, Sant Joan de les Abadesses i Camprodon. L'audioguia està disponible en quatre idiomes: català, castellà, anglès i francès.

En el cas de la proposta pel conjunt monàstic de Ripoll s'inclouen 25 punts per on passa l'audioguia: des de la beninguda al poble fins a descobrir totes les claus del Monestir. També, però, es proposa la descoberta de la plaça de Sant Eudald, la Farga Plau o el passeig Ragull, entre altres.

L'audioguia de Sant Joan de les



GUIDO GENGIAROTTI

El delegat Episcopal de Patrimoni del Bisbat, la regidora de Turisme de Ripoll i la tècnica de Turisme han presentat el projecte

Abadesses a redós del seu Monestir té 24 punts d'interès, que inclouen, també, El Palmàs, el Pont Vell o la font de la plaça Anselm Clavé. I pel que fa a Camprodon, té 24 pistes que donen a conèixer el patrimoni del Monestir així com la llegenda de Sant Patllari o l'antiga fàbrica de galetes Birba, per posar-ne dos exemples. «Es tracta d'una nova eina que amb les noves tecnologies ens fa viure d'una altra manera aquest patrimoni», recorda Vega. Un

contingut digital que permet moure's lliurement per l'espai, resseguint un recorregut establert.

UN RECORREGUT VIRTUAL PER 22 ESGLÉSIES

La presentació d'aquest nou producte turístic sota la marca Ripollès, també ha servit per posar l'accent en un altre projecte que té com a enllaç els monuments romànics de la comarca. Són 22 recorreguts virtuals en tres dimensions per aquestes esglésies

que es troben pròximes a la xarxa de senders. Moltes d'elles es troben bona part de l'any tancades, però ara es podran visitar en format virtual. Unes gravacions per donar a conèixer el patrimoni artístic de la comarca i, alhora, fomentar el turisme.

Hi ha dues possibilitats per fer el recorregut virtual: presencialment amb la lectura d'un codi QR o en línia a través del web comarcal de turisme. El producte inclou esglésies dels tres bisbats

presentes al Ripollès: el d'Urgell, el de Girona i el de Vic. Així, es pot recórrer, per exemple, Sant Cristòfol de Ventolà, Sant Víctor de Dòrria, Sant Cristòfol de Begut, Santa Maria de Matamala o Sant Miquel de Setcases. A banda de les imatges en format 3D, el visitant pot descarregar-se l'explicació de cada església, amb una descripció i fotografies 360 graus. D'aquesta manera el que veu el visitant 'in situ' és el que veu en el recorregut virtual.

LA MÚSICA DE DONESSTRINGS TORNA A SORPRENDRE ELS SANTJOANINS



DonesStrings han actuat al Palau de l'Abadia

SANT JOAN DE LES ABADESSES J.E.

Sant Joan de les Abadesses s'ha tornat a sorprendre i emocionar amb el viatge musical que ha ofert el conjunt DonesStrings. La formació que compta amb Marina Prades, Anna Urpí i Marta Pons ha tornat a la vila, convertint-se en un dels grups habituals a la vila. Ha estat en una proposta organitzada pel SAT Teatre Centre i que ha tingut bona resposta de públic. Aquesta no era la primera vegada que el grup fa parada a Sant Joan i ho han fet uns dies abans que es publiqui el disc de la Marató de TV3 on partici-

pen amb la cançó 'Try' de Pink. A la vila santjoanina hi van oferir un concert amè, que va fer un recorregut per diversos gèneres musicals, des dels boleros fins al pop i que tenien la veu de la dona com a protagonista. Aquesta actuació s'emmarca en les propostes de qualitat que ofereix el SAT Teatre Centre i que programen allarg de l'any. La primera proposta d'aquesta tardor va ser la que va oferir la pianista Laura Andrés, qui va tornar a la vila en una proposta de directe elegant, molt natural i propera al públic. Va ser a finals d'octubre, també, amb bona resposta de públic.

L'ESGLÉSIA DE SANT CRISTÒFOL DE CAMPDEVÀNOL OBRE LES PORTES

CAMPDEVÀNOL J.L.

Després d'una rehabilitació exhaustiva que ha consistit en tres fases per anar treballant en l'arranjament de tots els desperfectes, l'església parroquial de Sant Cristòfol de Campdevànol ja torna alluir amb un estat adequat a les necessitats que requeria l'espai. Amb motiu de la finalització de les obres, aquest diumenge a 2/4 d'una del migdia s'obrirà de nou l'equipament al públic en un acte obert a tots els veïns i veïnes que inclourà la benedicció del temple, una actuació musical i un petit vermut per a tots els assistents.



Església de Sant Cristòfol de Campdevànol

A.J. CAMPDEVÀNOL

La inversió ha estat de 140.000 euros subvencionats per la Diputació de Girona i només queda pendent una última fase de consolidació de les capelles que hi ha al temple. S'ha estat treballant des del 2018, en una primera etapa en la qual es va consolidar l'estructura de tot l'edifici. Després es va rehabilitar el campanar per preservar el conjunt històric i garantir la seguretat dels visitants del cementiri. Per acabar, s'han netejat i consolidat els murs interiors i s'ha pavimentat el terra. Així Campdevànol ha rehabilitat l'església que va ser declarada bé cultural d'interès local i que ara torna a obrir les portes al públic.

CLEAN UP DAY! A SETCASES PER NETEJAR LA LLERA DEL RIU

SETCASES J.L.

Aquest dissabte Setcases organitza una jornada per netejar la llera del riu Ter al seu pas pel municipi, una activitat que ja s'ha dut a terme en altres ocasions i que s'emmarca en la proposta 'Clean up day!'. Amb sortida des de la plaça Verda, la intenció és fer un recorregut d'un quilòmetre riu avall per recollir tota la brossa que es pugui anar trobant pel camí.

EL PESSEBRE TORNA AL CIM DEL TAGA AQUEST NADAL

UE SANT JOAN



Els excursionistes fan el cim per portar el pessebre

RIPOLLÈS REDACCIÓ

A poc més d'un mes de Nadal ja es comencen a preparar les propostes que conformaran el calendari d'aquestes festes i hi ha activitats que no poden faltar al Ripollès. Una de les més emblemàtiques és la pujada del pessebre al cim del Taga, una activitat que es duu a terme des de mitjans del segle XX. Abans de Nadal es puja

el pessebre i es deixa al cim del Taga fins a la Candelera, quan es torna a pujar per recollir-lo. A més, cada any es fa un pessebre diferent. Enguany la pujada serà aquest diumenge, amb sortida a les vuit del matí des de la Rodona per ser a 2/4 d'onze al cim i col·locar el pessebre que anuncia, com cada any, que Nadal està a tocar. L'activitat està organitzada per la Unió Excursionista de Sant Joan.

UE SANT JOAN



El pessebre queda col·locat el passat desembre del 2021




Parlem de seguretat

Situació actual i consells

Xerrada a càrrec dels
professionals de la Policia Local
i els Mossos d'Esquadra

RIPOLL
DIMECRES, 30 DE NOVEMBRE
20.00 H
BIBLIOTECA LAMBERT MATA




mossos d'esquadra



L'ESCOLA DEL SAT-TEATRE CENTRE DE SANT JOAN JA HA POSAT FILA L'AGULLA ALS PASTORETS

SANT JOAN DE LES ABADESSES REDACCIÓ

L'escola de SAT- Teatre Centre de Sant Joan de les Abadesses ja treballa amb l'edició d'enguany dels pastorets i amb la representació del musical Chicago. Ho fa després de vint-i-tres anys d'activitat ininterrompuda i amb una trajectòria que ha anat evolucionant al llarg de tot aquest temps. La directora de l'escola de Teatre, Blanca López ha explicat els inicis del centre: **«Ha crescut moltíssim, vam començar un petit grup només perquè en aquell moment es feia teatre a l'escola i marxaven a Ripoll».** Amb l'astúcia que això provocava a la direcció del SAT va pensar que el millor era reduir les classes a un únic curs. **«Ara parlem d'uns cent vint alumnes».** Els cursos es dirigeixen a alumnes de totes les edats, des dels d'iniciació amb infants de més de tres anys fins als grups d'adults,



El SAT- Teatre Centre ja prepara la versió santjoanina dels Pastorets

passant per primària i secundària. Fins ara un dels reptes més complicats que ha hagut d'afrontar el centre va ser mantenir l'activitat durant la pandèmia, **«vam mantenir les classes estoicament».** Durant els primers mesos les classes van passar a fer-se en línia, però era **«força pesat».** Va ser aleshores quan van decidir que la millor alternativa era

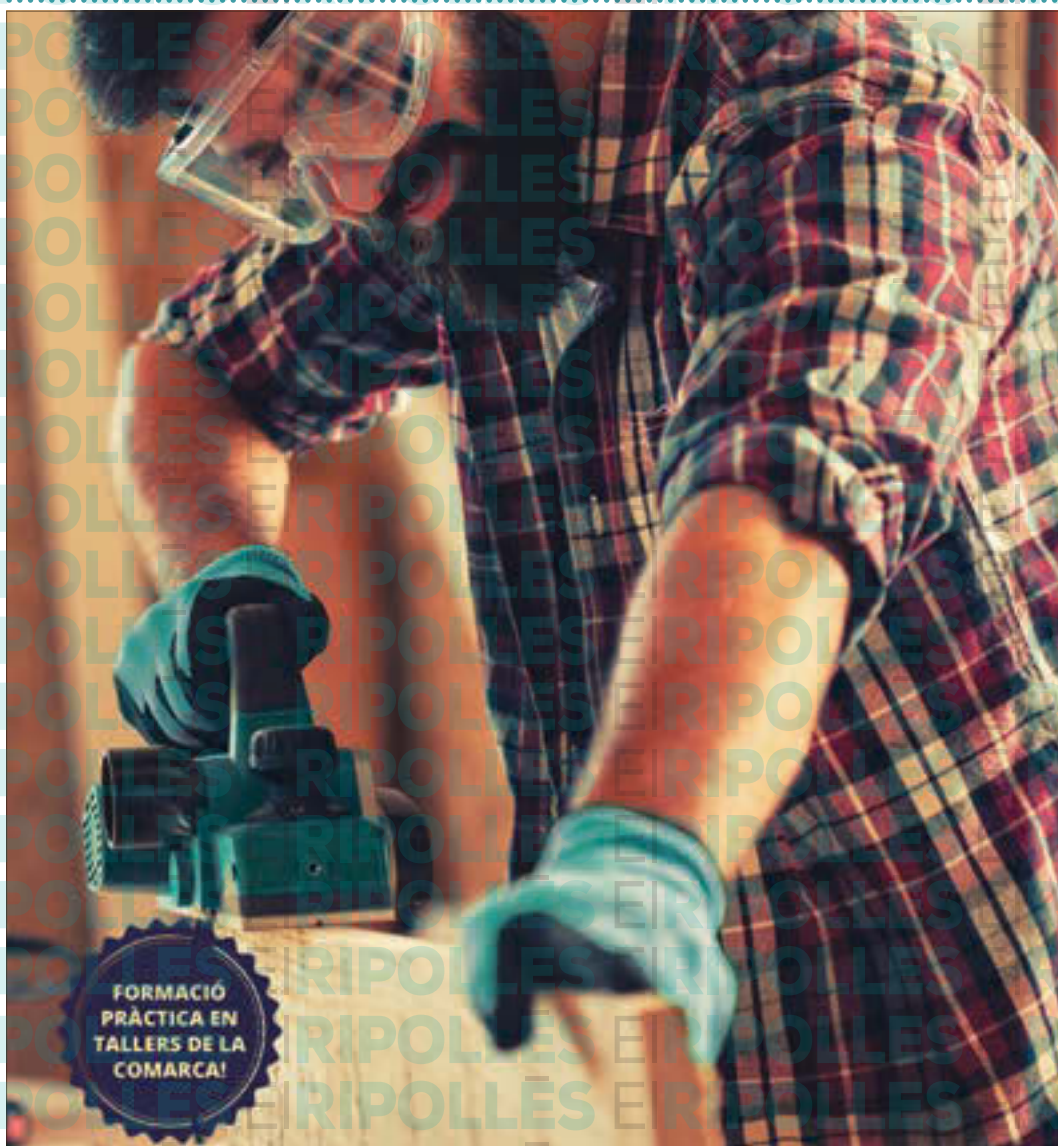
reinventar-se i a la que la covid els hi va permetre van separar la sala en diferents espais tot mantenint la distància de seguretat i els grups bombolla. **«Fins i tot vam traslladar les classes als parcs».** recordava López. Pel que fa als alumnes, es mostren molt satisfets amb les activitats que duen a terme a classe de teatre i celebren haver-s'hi apuntat:

«Vaig començar fa tres o quatre anys perquè abans tenia molta vergonya i va ser aleshores quan la meva mare em va proposar que ho proves»., explica una de les alumnes més joves. **«Jo vull ser actriu».**, afegia una altra nena. El SAT- Teatre Centre permet a tots els actors i actrius fer els seus primers passos al món de la interpretació, ja que

durant les classes practiquen les arts escèniques mitjançant diferents exercicis: **«Un dels jocs és ballar i parar alhora que la música es deté».** Una manera de divertir-se i perdre la por que pot causar als més petits el moment de situar-se sobre l'escenari. El centre treballa les arts escèniques des d'un punt de vista ampli i també ofereix classes de cant i de teatre musical. Des dels seus inicis hi han passat nens, joves i adults que volien perdre la vergonya o començar a complir el seu somni de ser actors o actrius.

ELS PASTORETS

Des del 1994 Sant Joan de les Abadesses té Pastorets, la que segurament és l'obra teatral més popular a Catalunya. Gràcies a tots els alumnes, petits i grans, que formen part de l'escola, el municipi sumarà una edició més dels seus Pastorets durant els dies assenyalats de Nadal.



FORMACIÓ 100% SUBVENCIONADA

VOLS SER FUSTER/A?

FORMACIÓ PROFESSIONAL: FUSTERIA I AÏLLAMENTS 210h
100% SUBVENCIONADA

EL RIPOLLÈS NECESSITA PERSONAL DE FUSTERIA. FORMA'T I TREBALLA EN UNA OCUPACIÓ AMB DEMANDA.

TRUCA'NS, INFORMA'T I PREINSCRIU-TE. NO ET QUEDIS SENSE LA TEVA PLAÇA!

649 84 42 12

FORMACIÓ PRÀCTICA EN TALLERS DE LA COMARCA!

INCT

MATINAL DE JOCS DE TAULA A SANT JOAN DE LES ABADESSES

LA BIBLIOTECA JOSEP PICOLA ACOLLIRÀ UNA NOVA EDICIÓ DEL MATINAL DE JOCS DE TAULA AMB UN ESCAPE ROOM PERQUÈ INFANTS I FAMÍLIES DESCOBREIXIN EL MISTERI A TRAVÉS DE REPTES I SEGUIMENTS QUE SE'LS HI PROPOSARAN

SANT JOAN DE LES ABADESSES REDACCIÓ

Sant Joan de les Abadeses ha organitzat una nova matinal de jocs de taula pel dissabte vinent. Per l'ocasió, la biblioteca Josep Picola es convertirà en una sala d'escape room, on nens i nenes hauran de resoldre el misteri del col·leccionista de contes. Perquè tots els participants puguin gaudir, hi haurà dos torns, el primer a les deu del matí, i el segon a dos quarts de dotze. Per poder participar-hi cal inscripció prèvia mitjançant un correu electrònic a la biblioteca municipal o al telèfon que apareix al programa.

"El Misteri" és un joc narratiu amè, original i sorprenent. S'hi combinen elements d'escape room amb reptes, problemes d'enginy, tasques d'investigació, seguiment de pistes i resolució d'enigmes. Els participants hauran d'ajudar al Bibliodetectiu



que està desesperat: no sap resoldre un cas molt estrany protagonitzat per col·leccionistes milionaris, criatures fantàstiques i llibres desapareguts. "El Misteri" és una iniciativa del Servei de Biblioteques de la Di-

putació de Girona. Els seus creadors són La Juganera SCCL - JugaxJugar Girona, especialistes en jocs de rol i tauler i amb molta experiència en l'àmbit de les activitats lúdiques. La diversió està garantida per tots els sant-

joanins i santjoanines que assisteixin a aquesta matinal de jocs de taula.

Una iniciativa que es repeteix després de l'èxit de passades edicions: la primera es va celebrar el passat mes de febrer,

durant tot el matí una desena d'infants i familiars van gaudir d'una matinal de jocs i d'intercanvi de propostes.

PRÉSTEC DE JOCS DE TAULA

La biblioteca Josep Picola va estrenar el passat mes de setembre un servei de préstec de jocs de taula, des d'aleshores tothom qui vulgui pot endur-se a casa un dels exemplars que la biblioteca ha adquirit. Una iniciativa que té per objectiu divertir alhora que es treballen valors, capacitats i competències, mitjançant jocs com: *quién es quién*, *dicxit clàssic*, *Scrabble* o l'*UNO*.

En total trenta jocs de taula que des de la seva inauguració no paren de voltar per les cases de la vila.

Cal recordar que només es pot adquirir un joc per carnet de soci durant un termini de trenta dies. Vista la bona rebuda, la finalitat és continuar adquirint nous jocs en els pròxims mesos.

EL TRIO MUSICAL I FEMINISTA ATZUR ACTUARÀ A LA LLIBRERIA LLUERNA DE RIPOLL

RIPOLL REDACCIÓ

La Llibreria Lluerna de Ripoll aposta pels concerts en directe durant totes les èpoques de l'any, per això dissabte porta en directe a Atzur, un trio femení i feminista benvingut des del Lluçanès. Les tres veus que formen al grup destaquen per l'exploració del gènere folk, amb melodies d'ahir i d'avui, fent que les seves veus dolces es fusionin a la perfecció aconseguint que el públic vibri amb les seves interpretacions. La Montse, la Marty i la Mar són les membres d'un grup que va sobreviure a la pandèmia, i que fins i tot, va assolir revertir el confinament aprofitant-lo per produir lletres com "Cabo de Jadas" una cançó de i per dones.



Atzur actuaran a la Lluerna de Ripoll aquest dissabte

ATZUR

El 2021 van celebrar els seus cinc anys dins del panorama musical com "col·leccionistes", tal com es defineixen en un breu videoclip que recull algunes de les seves experiències. En aquesta filmexperiència disponible al seu canal de YouTube podem veure a la Montse, la Marty i la Mar fent allò que més els hi agrada: gravar vídeos acústics i descobrir noves localitzacions on gaudir de dies d'excursió, mentre es coneixen més entre elles i componen noves melodies. Les tres noies d'atzur ja estan preparant les seves veus i els seus ritmes per omplir la biblioteca Lluerna de Ripoll. Un concert on sonaran les seves cançons i reivindicaran els seus principis com a trio femení i feminista. Aquesta activitat s'emmarca en l'agenda de novembre de la llibreria Lluerna de Ripoll.

XIVÈ CONCURS NACIONAL DE CAVALL PIRINENC CATALÀ



El concurs nacional es va disputar a La Seu d'Urgell

LLANARS REDACCIÓ

El passat dissabte va tenir lloc el XIV Concurs Morfològic Nacional de Cavall Pirinenc Català a la Seu d'Urgell, una trobada que va aplegar els millors exemplars de les set comarques del Pirineu Català. Dels guanyadors de les set categories del concurs, van quedar entre els tres primers premis de la classificació final del nacional: Mas Serradell de Vilallonga en

categoria de sobranys, Can Illa de Molló i de Llanars en terçons i terçones, la Ramaderia Tubau de Cal Ramon de Pardines va aconseguir el primer premi de la categoria Quartó, i Gascon de Joan Moret, també de la Ramaderia La Illa de Llanars, va obtenir un cinquè premi en la categoria de sementals. Cinc premis molt repartits per les diferents masies i ramaderies de la comarca; que han tornat a demostrar la qualitat del Ripollès.

SANT JOAN, NEGRE SOBRE BLANC

SANT JOAN DE LES ABADESSES REDACCIÓ

Sant Joan de les Abadeses presenta la nova exposició: "Sant Joan, negre sobre blanc" vist per Francesc Anglada, exjutge de pau i delineant jubilat. L'exposició s'inaugurarà dissabte a les sis de la tarda al Palau de

l'Abadia, i es podrà visitar fins al 15 de gener a la mateixa sala del municipi. En total disset dibuixos fets amb llapis i carbonet, on el santjoaní ha plasmat alguns dels racons del seu municipi. Aquesta exposició se suma a la trajectòria d'Anglada després de mostres anteriors per tota la comarca.

TEATRE D'OMBRES DE LES CRIATURES DEL RIPOLLÈS

EL MUSEU ETNOGRÀFIC ACULL AQUESTA ACTIVITAT DINS DE L'AGENDA DEL SOM CULTURA 2022 ORGANITZADES PEL PATRONAT DE GIRONA



RIPOLL REDACCIÓ

En el marc de les activitats de la proposta Som Cultura 2022, organitzades pel Patronat Turisme Pirineu de Girona Costa Brava, el Museu Etnogràfic de Ripoll s'ha adherit a l'agenda d'actes amb una obra de teatre d'ombres per descobrir algunes criatures fantàstiques tradicionals i reinventades de la comarca. Joan Alabau serà l'encarregat del teatre d'ombres que es realitzarà en una única sessió, el divendres a les set de la tarda. «**El farem amb un guinyol, que és un mini teatre de fusta per on**

passaran diferents figures tradicionals de la Vall de Ribes, de Ripoll...», detalla Alabau. El ripollès també ha avançat algunes de les llegendes que representarà durant l'obra de teatre com "El Gegant de Gel", que tracta sobre un matrimoni de pagès volien tenir fills, però amb la seva edat ja resultava gairebé impossible. Durant l'hivern, amb les primeres nevades van construir un ninot de neu. Gairebé com un miracle, se'ls va concedir el desig de la paternitat, i del ninot, va sorgir una criatura de carn i ossos. La família va ser molt feliç fins que amb l'entrada de la primavera,

aquest fill es va anar desfent fins a desaparèixer. «**Aquesta llegenda recorda una mica a la història de Pinotxo**», diu Alabau deixant a l'aire el desenllaç de la història. Som Cultura és el mes de les experiències culturals a la Costa Brava i al Pirineu de Girona, i enguany celebra la seva setena edició. Des dels seus inicis ofereix propostes genuïnes a les entitats que en formen part. Per aquest mes de novembre s'han proposat una quarantena d'activitats amb l'objectiu de redescobrir l'àmplia oferta cultural, patrimonial i artística de les comarques Gironines.



Saps com funciona una depuradora?
I la Planta de transferència de residus del Ripollès?
T'hi portem i t'ho ensenyaem!

23 de novembre, 10 h: Visita a la Planta de transferència del Ripollès
24 de novembre, 10 h: Visita a la Depuradora de Ripoll-Campdevàno

Autobús gratuït. Punt de trobada: Estació d'autobusos de Ripoll
En funció de les inscripcions es valorarà afegir més punts.

Inscripcions a oac@ripolles.cat, al 972 70 32 11
o presencialment al consell comarcal.



MESURES PER PREVENIR EL DOLOR ENVERS EL FRED



Prevenir el fred de la millor manera

RIPOLL POL BALCELLS

El fred ja ha arribat i amb ell també les molèsties i el dolor muscular.

Els nostres músculs a l'estar en contacte amb baixes temperatures es contrauen. Produint, així, una major tensió que pot arribar a desencadenar dolor muscular. Hi ha persones amb dolor muscular que a l'hivern se'ls hi accentua el dolor i en altres que no tenen cap patologia, en aquestes dates tan fredes, poden arribar a sentir algunes molèsties. Una conseqüència de la contracció muscular és la rigidesa poc habitual de les articulacions, fet que produeix una menor funció que la resta de l'any.

L'esquena és la part del cos que pateix més les contraccions musculars i en les articulacions són els dits de les mans i els genolls.

COM PREVENIR EL DOLOR DEL FRED

En la temporada de molt fred, el cos necessita estar en continu

moviment i se li ha d'aplicar sovint escalfor per no patir les conseqüències prèviament descrites.

Si el nostre problema es troba en les articulacions, la millor opció és fer estiraments abans de fer exercici o fins i tot abans de sortir de casa. Com, per exemple, fer moviments rotatius de genolls cap a un cantó i cap a l'altre o també fer els mateixos moviments, però amb els canells, i per últim però no menys important, moure els dits de les mans i peus.

Per altra banda, si el problema està en els músculs, la millor opció és aplicant escalfor sobre la zona afectada, sigui amb aigua calenta de la dutxa o banyera, amb una manta elèctrica o bosses d'aigua calenta.

La millor opció, però, és si es nota algun dolor dels abans mencionats és anar a un especialista que ens pugui ajudar.

QUÈ ÉS LA HIPOTÈRMIA I COM EVITAR-LA



La hipotèrmia, una causa d'emergència que afecta a l'hivern

RIPOLL REDACCIÓ

La hipotèrmia és la causa de la pèrdua en excés de temperatura corporal i el mateix cos no pot produir calor. La temperatura normal del cos oscil·la als 37 °C i es parla d'hipotèrmia quan l'organisme experimenta una baixada de menys de 35 °C. Quan la temperatura corporal descendeix de manera brusca, el cor, el sistema nerviós i altres òrgans no funcionen amb normalitat, factor que pot arribar a causar la mort, si no es tracta amb rapidesa. La causa de la hipotèrmia és l'ex-

posició en climes freds o la immersió en aigua freda.

ELS SEUS SÍMPTOMES

Els signes de la hipotèrmia són calfreds, parlar arrossegant les paraules o balboteig, respiració lenta i superficial, pols dèbil, falta de coordinació, poca energia, desorientació o pèrdua de memòria i pèrdua de coneixement.

COM PREVENIR-LA

En ser un problema que afecta a partir del fred, la millor manera per poder prevenir-la és mantenint el cos sovint amb escalfor.

Utilitzar gorres o bufandes de protecció per a evitar que la calor corporal es perdi pel cap, la cara o el coll.

Les mans també són un factor clau. Així doncs, una bona manera de mantenir la calor corporal és utilitzar guants sense separacions als dits, en lloc dels tradicionals.

Una altra recomanació en cas de clima extrem és no fer massa activitat física. Evitar les activitats que facin suar molt. La combinació de roba mullada i clima fred pot provocar una pèrdua de calor corporal més ràpida.

Els experts també recomanen usar diverses capes de roba, especialment peces de vestir folgades i lleugeres. La roba d'abrigar feta de material impermeable de teixit espès és la millor per a protegir-se del vent. Els revestiments de llana, seda o polipropilè retenen millor la calor corporal que el cotó.

En aquest sentit, cal mantenir-se el més sec possible. Treure's la roba mullada al més aviat possible. També cal tenir molta cura de mantenir les mans i els peus secs, ja que els guants i les botes poden acumular neu fàcilment.

Aquestes són algunes recomanacions per tal de prevenir la tan coneguda hipotèrmia.

ESPECIALISTA EN TRACTAMENT DEL DOLOR

Dr. J.M. de Ferrer

PRIVATS I MÚTUES

Aliança, Adeslas, Mútua General de Catalunya, Caser, Wintherthur...

Clínica Sant Josep · Vic
carrer Sant Segimon, 3

Tel. 669 406 411
629 082 101



**CLÍNICA DENTAL
SANT JOAN**

Dra. Cecília Farran

Tot tipus de tractaments

ORTODÒNCIA INVISIBLE i Damon

Interceptiva i Miofuncional per els més petits

Ortodòncia, la nostra especialitat

Tel. 636 74 52 88

c/ Pere Rovira, 10 baixos
St. Joan de les Abadesses

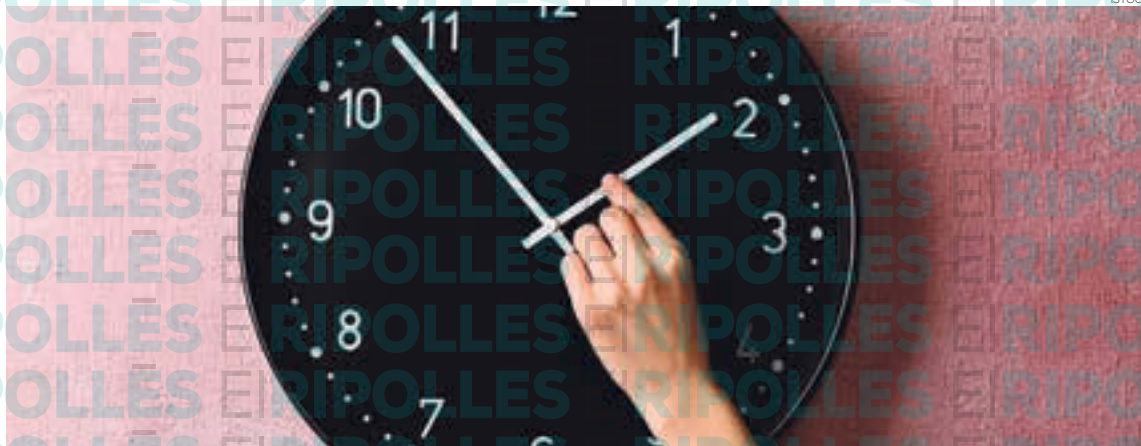
ELS EFECTES QUE PRODUUEIX SOBRE LA SALUT EL CANVI D'HORA I LA PÈRDUA D'HORES DE LLUM

RIPOLLÈS REDACCIÓ

El diumenge 30 d'octubre, coincidint amb la castanyada, els rellotges s'endarrerixen una hora i a les tres de la matinada passen a ser les dues. Es tracta d'un dels canvis horaris menys populars per la pèrdua de llum solar a les tardes; ja que l'hora de sortida i posta de sol passa a ser més d'hora. El fet de perdre hores de llum, ens afecta més del que pensem.

És normal que notem menys energia i que tot fa més mandra. Fins i tot, que tinguem més dificultat per dormir. I tot això, ve per la pèrdua de rajos de sol. Aquesta reducció d'hores de llum natural disminueixen la presència de vitamina D, que es troba als rajos i és una de les responsables de donar-nos energia.

Si ets estudiant i sents que et costa més concentrar-te, no t'espantis perquè és un dels altres efectes en contraposició: estar més



Els efectes del canvi d'hora d'hivern sobre la salut

inquiet i tenir més dificultats per focalitzar-se en una activitat.

Pel que fa a la son, és molt comú que les hores de descans també es vegin alterades, ja que el canvi d'hora fa que costi agafar el son i que sigui més comú tenir insomni.

Pel que fa a estats d'ànim, l'organisme es pot veure afectat pels canvis i ritmes de son i descans.

Un fet que, en general, provoca irritabilitat i estrès.

A aquestes emocions, se li suma l'apatia i la tristor: amb la foscor i el fred passem més hores a casa, fem menys esport i baixa el nivell de serotonina, fent que ens apaguem emocionalment.

Les hores dels àpats canvien una hora, i si la gana sempre es veu afectada pels nostres estats

d'ànim, els rajos de sol també hi tenen molt a veure; ja que poden provocar desajustos en la gana i, per tant, fer que els horaris d'esmorzar, dinar i sopar es reestructurin acord amb l'hora de menys. Recentment, universitats de Chicago i d'Estocolm han fet uns estudis per tenir proves de l'impacte del canvi d'hora: en diverses malalties l'augment del risc és

aproximadament d'un 10%, a més, cada canvi d'hora està associat a efectes negatius en la salut de 880.000 persones al món. Seguint amb les anàlisis elaborades, els estudis revelen que el canvi horari augmenta el risc de malaltia cardíaca isquèmica en homes i dones de més de seixanta anys o el d'accidents i lesions. Aquestes mateixes investigacions també observen un efecte positiu: disminueix el nombre d'algunes malalties infeccioses i immunes amb el canvi de la primavera. No tots els efectes són negatius: treure una hora de son també suposa un estrès lleuger i a curt termini que millora el sistema immunitari. Això es veu reflectit en la disminució d'infeccions urinàries, de pell i d'altres tipus.

Tanmateix, els metges també creuen en la seva majoria que s'hauria d'abolir l'horari d'estalvi d'energia i adoptar de forma permanent un horari estàndard.

TENS MÉS DE 65 ANYS?

Ribes de Freser
Campdevàrol

Aquests tallers t'interessen!

ESTIMULACIÓ COGNITIVA

En què consisteix?

Mantenir o millorar el bon funcionament cognitiu a través d'activitats dinàmiques i actives

Què farem?

Orientació, llenguatge, rapidesa mental, atenció, càlcul, agnòsies, memòria...

Es farà un cop a la setmana durant nou sessions. Duració entre 60 i 90 minuts

SUPORT D'EINES DIGITALS

En què consisteix?

Conèixer i sentir-se més segurs en el funcionament de les noves tecnologies

Què farem?

Funcions bàsiques com contactes, trucades, WhatsApp, riscos i avantatges, baixar aplicacions

És un cop a la setmana durant set sessions. Duració entre 60 i 90 minuts

SI HI ESTÀS INTERESSAT, APUNTA'T I INFORMA'T AL TEU CAP DE REFERÈNCIA



Consorci de Benestar Social
del Ripollès

DEU ALIMENTS PER COMBATRE ELS REFREDATS D'HIVERN

EN AQUESTA ÈPOCA DE L'ANY ÉS COMPLICAT NO AGAFAR UN REFREDAT AMB ELS CANVIS DE TEMPERATURA, L'ESTRÈS DE FINALS D'ANY I UNA ALIMENTACIÓ POBRA

RIPOLLÈS REDACCIÓ

Els aliments no són medicaments, però sí que tenen certs nutrients que ajuden al nostre organisme a mantenir-se en bon estat i a millorar la resposta del cos humà davant de certes malalties com pot ser un refredat. Combatre els constipats amb certs aliments és un remei antic que sempre ajuda a suavitzar els símptomes, evitar la recaiguda i augmenta les defenses. Aquests són els deu aliments que no poden faltar al rebost si vols combatre un refredat. L'all és un gran alià del sistema respiratori i dels pulmons gràcies a les seves propietats antisèptiques molt potents que



GENCAT.CAT

da a respirar millor, eliminar els mocs i matar tots els gèrmens. Herbes aromàtiques com la fari-gola i l'orenga, en ser antisèptics es poden prendre amb una infusió calenta, que també ajudarà a treure el fred del cos.

Els fermentats: el quefir, les olives o les verdures crues en són alguns exemples. Aquests aliments probiòtics ajuden a garantir un equilibri beneficiós sobretot per la flora intestinal.

No pot faltar el gingebre, un dels més efectius contra els constipats perquè ajuda a expulsar la mucositat, alleuja la tos i combat la infecció.

La gran varietat de bolets asiàtics xiitake fan augmentar les defenses i enforteixen el sistema immunitari.

Les propietats antioxidants i protectores dels nabius, són fonamentals pel sistema respiratori. Aliments rics en provitamina

A, com els espinacs, la pastanaga o la carbassa, també són imprescindibles gràcies a ser fonts de carotenoides i, per tant, protegir les mucoses contra microorganismes.

Per acabar amb aquest top 10, no ens podem oblidar del suc de taronja i el brou. Està demostrat que el primer és sempre eficaç per disminuir la gravetat dels símptomes i també pot influir en la durada del constipat. El brou és la millor manera per incorporar molts dels aliments de la llista que ajuden a recuperar-nos dels símptomes.

Altres remeis que ajuden a curar-nos són el descans i beure molta aigua, no fumar i un bany d'aigua calenta per estovar els mocs; incorporar aigua amb sal al nas o sèrum fisiològic també poden resultar molt útil.

Cap aliment és miraculós, però poden ajudar-nos molt.

fan que es promogui l'expulsió dels mocs. La ceba, un remei de sempre; aju-

salut

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

Assistència sanitària sense esperes.

Punset
CONSULTORS D'ASSEGURANCES

Seguros Bilbao

C/ Clivillers, 30 | Olot | 972 266 712
C/ Progrés, 1 | Ripoll | 972 700 149

punset@punsetconsultors.com
www.punsetconsultors.com

L'ESQUÍ I LES SEVES LESIONS

RIPOLLÈS REDACCIÓ

Amb l'arribada del fred i l'hivern, molts grups d'amics i famílies es traslladen fins a les estacions d'esquí per gaudir de la neu i l'esport. S'estima que en tot el món uns 200 milions de persones practiquen algun tipus d'esport de neu, ja sigui realitzant esquí o snowboard, el risc de lesions és realment alt.

El més freqüent són les contusions per caigudes i els cops en les diverses parts del cos, principalment aquelles que estan més exposades a la caiguda. També és possible tenir alguna col·lisió amb obstacles o altres esquiadors.

Una de les més comunes són les luxacions d'espatlla que acostumen a originar-se arran de les caigudes. Estabilitzar la zona amb un cabestrell serà la millor opció en un principi, si el dolor anés a més, ja hauríem

de recórrer a un especialista. Les lesions de mà, són principalment al dit polze, i es pot detectar si pateixes un fort dolor en l'extremitat d'aquest dit. Una ferida que ve sovint arran d'una caiguda o de si estem subjectant alguna cosa amb el polze: com per exemple el bastó d'esquí. La clàvícula i la seva fractura és molt habitual, tot i que pot ser de més o menys gravetat, els experts recomanen que es faci un tractament fisioterapèutic posterior per una millor recuperació.

El genoll és un altre de les lesions més usuals i també de les més greus, ja que un mal moviment pot ocasionar el seu trencament, això comportaria intervenció quirúrgica i una llarga temporada de repòs.

Hi ha un bloc de lesions, no menys importants i que cada vegada estan més en alça: les lesions medul·lars i les cerebrals, això es deu al fet que en

els darrers anys han augmentat el freestyle i el freeride, és a dir, realitzar salts i acrobàcies. D'aquí la importància de tenir una bona forma física i portar sempre les proteccions com tortugues per l'esquena i casc, a ser possible integral.

Tot i que moltes vegades són accidents, hi ha factors i recomanacions que es poden seguir per poder gaudir de la seva pràctica sense riscos. Estar en forma física, fer un bon manteniment del material, no prendre riscos i sobretot posar sentit comú dins i fora de les pistes poden ajudar a evitar lesions lleus i greus.

Comptar amb un bon equip d'esquí: botes ajustades, canells fets i encerar les soles després de cada sessió de neu poden arribar a reduir la probabilitat de lesió fins a un 40%. Per gaudir i fer gaudir de l'esport és important seguir els consells dels experts.

CINEMA

Casal Camprodoni



EN LOS MÁRGENES

Espanya, 2022. (105 min)

De Juan Diego Botto. Amb Penélope Cruz, Luis Tosar, Adelfa Calvo, Christian Checa, Aixa Villagrán.

★★★★★

El compte enrere de tres personatges, amb les seves històries entrelaçades, que tracten de mantenir-se a flotació i sobreviure a 24 hores claus que poden canviar el curs de les seves vides. El film explora l'efecte que una situació d'estrès econòmic té sobre les relacions personals, i com l'afecte i la solidaritat poden ser un motor per a tirar endavant.

Drama | Thriller.

Dissabte a les 18 i les 22 h. Diumenge a les 18 i a les 22 h.

Cinema Comtal

HOPPER: EL POLLETLLEBRE

Bèlgica, 2022.

De Ben Stassen i Benjamin Mousquet.

★★★

Compte la història de Hopper, el fill adoptiu del Rei Pere, un famós aventurer que va néixer meitat pollastre i meitat llebre. Ansiós per ser acceptat malgrat les seves diferències, Hopper s'embarca en una emocionant aventura juntament amb el seu fidel servent Abe, una tortuga sarcàstica, i Meg, una mofeta intrèpida experta en arts marcials, a la recerca de la cobejada relíquia coneguda com el Hämster de la Foscor. Els tres s'enfronten a tot un repte en haver d'arribar abans que Lapin, un vilà la recent fugida del qual de la presó amenaça la pau del regne.

Animació.

Dissabte a les 18 h. Diumenge a les 17.30 h.

AS BESTIAS

Espanya, 2022. (137 min)

De Rodrigo Sorogoyen. Amb Marina Foïs, Denis Ménochet, Luis Zahera, Diego Anido.

★★★★★

Antoine i Olga són una parella francesa que es va instal·lar fa temps en un llogaret de l'interior de Galícia. Allà porten una vida tranquil·la, encara que la seva convivència amb els vilatans no és tan idíl·lica com desitjarien. Un conflicte amb els seus veïns, els germans Anta, farà que la tensió creixi en el llogaret fins a aconseguir un punt de no retorn.

Thriller | Drama.

Dissabte a les 20 h. Diumenge a les 19.30 h. Dilluns a les 21 h.

★★★★★ Obra mestra

★★★★ Molt bona

★★★ Bona

★★ Passable

• Dolenta

- Sense qualificar



Catalunya Stars 2022

Tocaràs les estrelles

Dissabte 26 de novembre

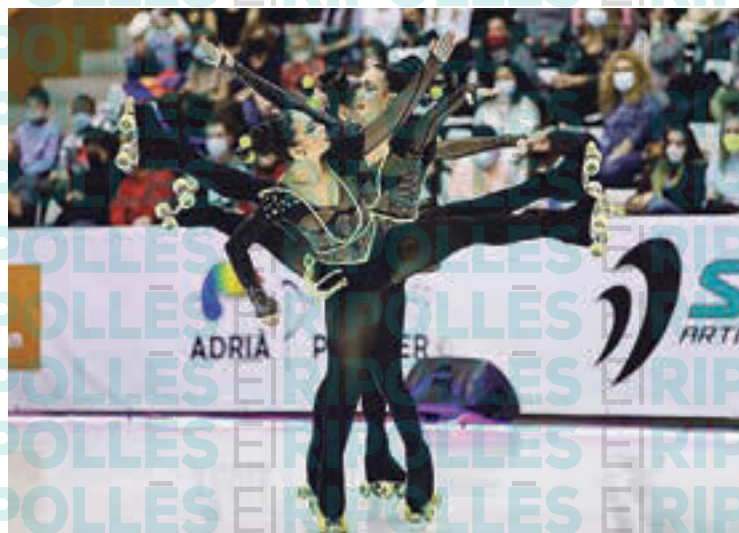
17h



Televisió del Ripollès

TV RIPOLLÈS

Programació del 24 al 30 de novembre de 2022

TELEVISIÓ DEL RIPOLLÈS
EMETRÀ EN DIRECTE EL
CATALUNYA STARS

El Catalunya Stars arribarà a la cinquena edició el dissabte. L'esdeveniment més gran del patinatge artístic català torna al Pavelló de Girona- Fontajau i a totes les llars de la comarca gràcies a la retransmissió en directe que farà Televisió del Ripollès. Una tarda per gaudir de les trenta millors actuacions del nostre país i de sorpreses, música i premis.

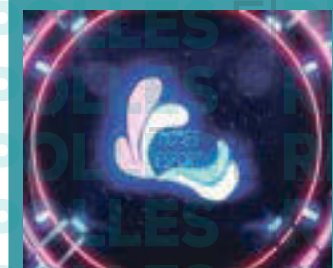
Dissabte a les 17 h.



EL MAGAZÍN

Un espai per conèixer amb més detall a tothom qui segueix al sofà més famós de Televisió del Ripollès.

Cada dia a les 20.30 h.



NOMÉS ESPORT

Repàs de l'actualitat esportiva de la comarca del Ripollès en un dels programes líders. Ara en tres espais: la prèvia, els resultats i l'entrevista.

Dilluns, dijous i divendres a les 23 h.

Dijous 24

05.30	Al Dia Comarques de Girona
06.00	Comarca Informatiu
06.30	180°
07.00	Nex Matí
09.00	Fet a Mida
11.00	El Magazín
11.45	Música.cat
12.00	Avanç Informatiu
12.15	La Tertúlia del Magazín
13.00	Excel·lent
13.30	De Vall a Vall
14.00	Comarca Informatiu
14.25	El temps
14.30	Al Dia Comarques de Girona
15.00	La Porteria
16.00	Aventura't
16.30	Fet a Mida
18.30	Avanç Informatiu
18.45	La Tertúlia del Magazín
19.30	180°
20.00	Comarca Informatiu
20.25	El temps
20.30	El Magazín
21.30	Caminant per Catalunya
22.00	Comarca Informatiu
22.25	El Temps
22.30	Al Dia Comarques de Girona
23.00	Només Esport: L'entrevista
23.30	Gaudeix la festa
00.00	La Porteria
01.00	Comarca Informatiu
01.25	El temps
01.30	La Tertúlia del Magazín
02.30	Fet a Mida

Divendres 25

05.30	Al Dia Comarques de Girona
06.00	Comarca Informatiu
06.30	180°
07.00	Nex Matí
09.00	Fet a Mida
11.00	El Magazín
11.45	Música.cat
12.00	Avanç Informatiu
12.15	La Tertúlia del Magazín
13.00	Caminant per Catalunya
13.30	Gaudeix la festa
14.00	Comarca Informatiu
14.25	El temps
14.30	Al Dia Comarques de Girona
15.00	Fòrum d'actualitat amb Josep Pons
16.00	Aventura't
16.30	Fet a Mida
18.30	Avanç Informatiu
18.45	La Tertúlia del Magazín
19.30	180°
20.00	Comarca Informatiu
20.25	El temps
20.30	El Magazín
21.30	Ita Vita
22.00	Comarca Informatiu
22.25	El Temps
22.30	Al Dia Comarques de Girona
23.00	Només Esport: La prèvia
23.30	Torna-la a tocar, Sam
00.00	Fòrum d'actualitat amb Josep Pons
01.00	Comarca Informatiu
01.25	El temps
01.30	La Tertúlia del Magazín
02.30	Fet a Mida

Dissabte 26

07.00	Al Dia Comarques de Girona
07.30	Mira com ballaven
08.30	Comarca Informatiu
09.00	El Magazín - resum
10.00	Només Esport: La prèvia
10.30	Només Esport: Resultats
11.00	El Magazín
11.45	Música.cat
12.00	Vull una resposta
13.00	La Gira
13.30	Excel·lent
14.00	Informatiu - resum
14.30	Només Esport: La prèvia
15.00	Caminant per Catalunya
15.30	Fòrum d'actualitat amb Josep Pons
16.30	Gaudeix la Festa
17.00	Catalunya Stars 2022
21.30	20è Festival ZOOM
23.30	Al Dia Comarques de Girona
00.15	De Vall a Vall
00.45	Ripollès Avui
01.15	Misteris
03.15	El Magazín - resum setmanal

Diumenge 27

07.00	Al Dia Comarques de Girona
07.30	Orsai
08.15	Musica.cat
08.30	Comarca Informatiu
09.00	El Magazín - resum
10.00	Només Esport: L'entrevista
10.30	Quina vellesa!
11.00	Missa des de Montserrat
12.25	En Joc Futbol
14.45	Aventura't
15.15	Música.cat
15.30	En Joc Diumenge
20.30	Nex Cap de Setmana
21.00	Al Dia Comarques de Girona
21.30	Connecti.cat
22.30	Teló de Fons
23.00	Paisatges Encreuats
23.30	ITA VITA
00.00	SPITV
00.30	Gaudeix la Festa
01.00	Torna-la a tocar, Sam
01.30	El Magazín - resum

Dilluns 28

05.30	Al Dia Comarques de Girona (nit)
06.00	Comarca Informatiu
06.30	180°
07.00	Nex Matí
09.00	Fet a Mida
11.00	Connectic
12.00	Avanç Informatiu
12.15	La Tertúlia del Magazín
13.00	Ita Vita
13.30	Torna-la a tocar, Sam
14.00	Comarca Informatiu
14.25	El temps
14.30	Al Dia Comarques de Girona
15.00	La Porteria
16.00	Teló de fons
16.30	Fet a Mida
18.30	Avanç Informatiu
18.45	La Tertúlia del Magazín
19.30	180°
20.00	Comarca Informatiu
20.25	El temps
20.30	El Magazín
21.30	Paisatges Encreuats
22.00	Comarca Informatiu
22.25	El Temps
22.30	Al Dia Comarques de Girona
23.00	Només Esport: resultats
23.30	SPITV
00.00	La Porteria
01.00	Comarca Informatiu
01.25	El temps
01.30	La Tertúlia del Magazín
02.30	Fet a Mida

Dimarts 29

05.30	Al Dia Comarques de Girona (nit)
06.00	Comarca Informatiu
06.30	180°
07.00	Nex Matí
09.00	Fet a Mida
11.00	El Magazín
11.45	Música.cat
12.00	Avanç Informatiu
12.15	La Tertúlia del Magazín
13.00	Paisatges Encreuats
13.30	SPITV
14.00	Comarca Informatiu
14.25	El temps
14.30	Al Dia Comarques de Girona
15.00	La Porteria
16.00	Només Esport - resultats
16.30	Fet a Mida
18.30	Avanç Informatiu
18.45	La Tertúlia del Magazín
19.30	180°
20.00	Comarca Informatiu
20.25	El temps
20.30	El Magazín
21.30	La Gira
22.00	Comarca Informatiu
22.25	El Temps
22.30	Al Dia Comarques de Girona
23.00	Actual Esports
23.30	Ripollès Avui
00.00	La Porteria
01.00	Comarca Informatiu
01.25	El temps
01.30	La Tertúlia del Magazín
02.30	Fet a Mida

Dimecres 30

05.30	Al Dia Comarques de Girona (nit)
06.00	Comarca Informatiu
06.30	180°
07.00	Nex Matí
09.00	Fet a Mida
11.00	El Magazín
11.45	Música.cat
12.00	Avanç Informatiu
12.15	La Tertúlia del Magazín
13.00	La Gira
13.30	Ripollès Avui
14.00	Comarca Informatiu
14.25	El temps
14.30	Al Dia Comarques de Girona
15.00	La Porteria
16.00	Actual Esports
16.30	Fet a Mida
18.30	Avanç Informatiu
18.45	La Tertúlia del Magazín
19.30	180°
20.00	Comarca Informatiu
20.25	El temps
20.30	El Magazín
21.30	Excel·lent
22.00	Comarca Informatiu
22.25	El Temps
22.30	Al Dia Comarques de Girona
23.00	Aventura't
23.30	De Vall a Vall
00.00	La Porteria
01.00	Comarca Informatiu
01.25	El temps
01.30	La Tertúlia del Magazín
02.30	Fet a Mida

ESPORTS

Una 43a edició de la Mitja Marató de Ripoll especial

La capital viu una jornada plena de rècords, primeres victòries i grans homenatges de la mà dels participants d'enguany, que han arribat a més de 600, una setantena més que l'any passat

RIPOLL | REDACCIÓ

Diumenge es va celebrar a Ripoll la 43a edició de la Mitja Marató. Una edició plena d'esdeveniments que van aconseguir que fos una jornada molt especial. En aquesta ocasió s'han apuntat més de 600 participants, una setantena més que l'any anterior amb només 530 corredors. La carrera es va dividir en 3 recorreguts: la mitja marató de 21 km, que arribava fins a sant Joan de les Abadesses, la cursa de 10 km, que girava a l'altura del restaurant Rama i finalment la carrera de 5 km, que arribava fins al polígon industrial dels Pintors. El corredor olotí Nan Oliveras va guanyar per tercera vegada la mitja marató. A més, va aconseguir superar el seu anterior rècord del 2018 (01:06:26) amb una marca de 01:05:40.

En la categoria femenina, Berta Cabanas va obtenir la primera posició al podi amb una marca de 01:19:35. Sent així la primera mitja marató que guanya. L'atleta de Claverol (Pa-



Casimiro Murillo i Nan Oliveras a l'arribada de la Mitja

llars Jussà) va poder avançar a Bàrbara Ramon a la meitat de recorregut. En finalitzar les curses es va fer un reconeixement especial a Casimiro Murillo, l'home de 92 anys

que ha participat en cada edició de la cursa i enguany va córrer a la cursa de 5 km. Finalment, en acabar l'entrega de premis, la plaça es va omplir d'aplaudiments en homenatge a

Antònia Burniol, que juntament amb el seu marit Ricard Traver van fundar el club Esport i Salut, una entitat que va ajudar a impulsar la reconeguda cursa de Ripoll, la Mitja Marató.

RESULTATS

Mitja marató (21km):

Masculí

1. Nan Oliveras 1h 05' 40"
2. Albert Cristofol Català 1h 10' 45"
3. Albert Ruiz Quadrada 1h 10' 48"

Femení

1. Berta Cabanas Tirapu 1h 19' 35"
2. Bàrbara Ramon Salamaña 1h 20' 37"
3. Judit Pujol Corney 1h 23' 27"

Comte Guifré (10km):

Masculí

1. Marc Guardia Colomer 32' 31"
2. Alex Fàbregas Grañon 33' 06"
3. Àlvaro Rance García 35' 29"

Femení

1. Sílvia Segura Parra 39' 11"
2. Vanessa Verdaguera Ortega 41' 55"
3. Toma Valeikaite 41' 55"

Bressol de Catalunya (5km):

Masculí

1. Ot Gómez Asenjo 16' 43"
2. Omar Palma Bastero 16' 57"
3. Roc Codina Rovira 17' 06"

Femení

1. Paula Bautista Bas 21' 06"
2. Susanna Cabratosa Fueris 21' 30"
3. Núria Selva Torras 22' 02"

EMBOTITS ARTESANS
L'ESQUIADOR
DES DE 1942

C. Progrés, 59 - 17500 RIPOLL (Girona)
Tel. 972 700 184
embotitessesquiador@gmail.com

El primer derbi de bàsquet ripollès és blau

■ La UE Ripoll B es van imposar per 36 a 58 al CB Campdevàdol al Mercè Guix

BÀSQUET

Lliga Sènior-A Masculí

Campdevàdol 36 - UE Ripoll B 58

CAMPDEVÀDOL | JUDIT CURÓS

El primer derbi comarcal de bàsquet és ripollès. Es va viure un dels encontres més intensos dels últims anys, amb polèmica arbitral inclosa. El marcador final lluía un 36 a 58 favorable als ripollesos, però no va ser fins a la segona meitat que els visitants van poder sentenciar l'encontre. Els campdevanolencs van sortir adormits, però de seguida van saber com anul·lar l'atac ripollès, sobretot al segon quart. **«Hem començat intensos en defensa i els hem aconseguit frenar bastant bé i hem desenvolupat el nostre joc en atac, que ens ha costat més al principi»**, explicava el jugador local Pau Clapés. Amb un 25 a 31 al marcador s'arribava al descans al Mercè Guix. A la represa, els ripollesos van ser superiors i van trobar el seu



joc firmant un total de 27 punts en els últims dos parcials respecte als 11 dels campdevanolencs. Això va fer que els dos punts anessin cap a la capital. **«Hem fet un inici complicat on no ens sortien les coses, però hem anat treballant bé i hem aconseguit treure una victòria»**, assegurava el jugador ripollès Bernat Casadesús, que afegia que és una **«bona**

victòria a nivell de punts, tot i no tenir el millor joc».

Amb aquests resultats els ripollesos es mantenen segons empatats de punts amb el líder que és el CB Banyoles i amb una dinàmica de sis victòries i només una derrota aquesta temporada. Ara intentaran mantenir aquesta bona tònica el dissabte quan jugaran amb la pista a favor. El dissabte a

un quart de set els de la capital rebran al Santjoanenc a l'Avellaneda. Els garrotxins no arriben en el seu millor moment, ja que encara no han guanyat cap partit aquest curs. D'altra banda, el CB Campdevàdol continua estancat a la part baixa de la taula i són novens. Els de verd tindran jornada a domicili aquest cap de setmana i es desplaçaran el

BÀSQUET C.T. Sènior A Masculí - Fase Prèvia | Grup 2 | Jornada 8

CB VILABLAIREIX - CB VALL DEL TERRI-ARBRE DE MAIG	68 - 41
CB BANYOLES - PRISCO-L'ESCALA	77 - 80
SOLDATAL CB CAMPDEVÀDOL - U.E. RIPOLL B	36 - 58
CBGX SANTJOANENC - C.B. FONTCOBERTA	46 - 68
CB SALT UAO - A.B. SANT JULIÀ DE RAMIS	56 - 45
CB GRIFEU LLANÇÀ - C.B.P EL CAFÈ A	71 - 53

Classificació

Equip	PJ	PG	PP	NP	PF	PC	PT
1.- CB BANYOLES	7	6	1	0	566	454	13
2.- U.E. RIPOLL B	7	6	1	0	495	401	13
3.- CB SALT UAO	7	5	2	0	440	369	12
4.- CB VILABLAIREIX	8	4	4	0	414	442	12
5.- C.B. FONTCOBERTA	6	4	2	0	393	355	10
6.- CB GRIFEU LLANÇÀ	6	4	2	0	380	363	10
7.- PRISCO-L'ESCALA	6	4	2	0	378	364	10
8.- A.B. SANT JULIÀ DE RAMIS	6	2	4	0	311	329	8
9.- SOLDATAL CB CAMPDEVÀDOL	6	2	4	0	280	341	8
10.- C.B.P EL CAFÈ A	6	2	4	0	329	326	8
11.- CBGX SANTJOANENC	7	0	7	0	371	479	7
12.- CB VALL DEL TERRI - ARBRE DE MAIG	6	0	6	0	253	387	6

BÀSQUET C.C. Tercera Categoria Femenina - 1a Fase | Grup 2 | Jornada 8

SOLDATAL CB CAMPDEVÀDOL - CBGX SANTJOANENC	50 - 49
A.B. SANT JULIÀ DE RAMIS - GEIEG C	40 - 83
UE CELLERA AMER LES PLANES HIPRA - PIA OLOT	36 - 55
CB VALL DEL TERRI-ROSA D'ABRIL - CB LA VALL D'EN BAS	63 - 65

Classificació

Equip	PJ	PG	PP	NP	PF	PC	PT
1.- GEIEG C	8	8	0	0	640	255	16
2.- PIA OLOT	8	7	1	0	413	340	15
3.- CB LA VALL D'EN BAS	8	5	3	0	367	396	13
4.- SOLDATAL CB CAMPDEVÀDOL	8	4	4	0	320	424	12
5.- A.B. SANT JULIÀ DE RAMIS	8	4	4	0	381	433	12
6.- UE CELLERA AMER LES PLANES	8	3	5	0	406	463	11
7.- CBGX SANTJOANENC	8	1	7	0	323	424	9
8.- CB VALL DEL TERRI - ROSA D'ABRIL	8	0	8	0	353	468	8

El CB Campdevàdol Femení remunta i s'endú la victòria contra el Santjoanenc

BÀSQUET

Tercera Femenina

Campdevàdol 50 - Santjoanenc 49

CAMPDEVÀDOL | J.C.

Tercera victòria consecutiva del Club Bàsquet Campdevàdol Femení i amb remuntada inclosa. Les de verd es van imposar per un ajustat 50 a 49 al Santjoanenc al Mercè Guix en un partit que no es va decidir fins a l'últim moment. El matx no va començar de la millor manera per les locals amb un primer parcial d'11 a 12 i un segon de 12 a 15 que feia que al descans el marcador fos favorable a les garrotxines amb un 23 a 27. A la represa, però, va començar la remuntada de les campdevanolencs i l'últim quart va ser decisiu per a la victòria. Un últim



Les campdevanolencs acumulen una línia ascendent

període de 15 a 9 va permetre que els dos punts es quedessin a casa. **«A la segona part hem recuperat gran part del que no havíem fet a la primera part»**, explicava el tècnic Xevi Puig. Els resultats d'aquests últims partits demostren que l'equip està en línia ascendent. **«El ni-**

vell que tenim és per estar a dalt», afegia Puig.

La màxima anotadora de l'encontre va ser Berta Carreras amb 19 punts. La victòria els permet escalar posicions i col·locar-se quartes a la classificació. Aquest dissabte visitaran el CB Vall d'en Bas.

La UE Ripoll rep al CE Vilatorra a l'Avellaneda



RIPOLL | REDACCIÓ

Després d'un cap de setmana de descans la UE Ripoll torna a la competició amb les piles carregades. Els de la capital no van jugar perquè el matx contra el Prisco l'Escala finalment va quedar ajornat i s'ha reprogramat pel 7 de gener. Aquest dis-

sabte a tres quarts de sis de la tarda tornaran a trepitjar la pista de l'Avellaneda quan rebran al CE Vilatorra. Els osonencs sumen un punt més a la taula i acumulen una victòria més que els ripollesos, però els de la capital confien que la pista a favor sigui clau perquè els dos punts es quedin a casa.

El Ripollès Rugby Club renúncia a la plaça de Primera Catalana

RUGBY
Grup F

Carboners B 20 - Ripollès R.C. 31

RIPOLL | ROGER SALADRIGUES

El Ripollès Rugby Club ha finalitzat el Grup F en la primera posició i s'ha classificat per jugar a Primera Catalana. Els marrans, però han renunciat a la plaça i han demanat entrar a Segona. La decisió s'ha pres entre la junta i els jugadors i les raons que els han motivat és «perquè esportivament serà molt dur», tal com explica Borja Solà, jugador i president del club. L'exigència del calendari és molt alta i els ripollesos compten amb una



El Ripollès Rugby Club executant un xut de transformació en un matx de la primera lliga.

plantilla molt justa per a fer front al repte. Si els accepten el canvi de categoria, jugaran a Segona Catalana i això els

obligarà a trencar l'acord amb l'Osona Rugby Club, ja que s'han classificat a la mateixa categoria. A efectes pràctics,

això suposarà que no es podran intercanviar jugadors, com anaven fent fins ara en cas de necessitar-los.

L'equip entrenat per Diego Riestra ha assolit aquesta fita per mèrits esportius. Els de la capital van guanyar l'últim partit al camp del CR Carboners B per 20 a 31 i això li ha permès completar una gran primera fase amb un balanç de quatre victòries i cap derrota. Aquest bon inici contrasta amb el de la temporada passada on a la primera lliga no van aconseguir guanyar cap encontre.

«Esportivament, ha anat molt bé hem guanyat tots els quatre partits», afirma Solà.

L'equip ha assolit uns registres

RUGBY Senior Masculí Grup F Jornada 5											
MARTORELL/ESPARREGUERA - CE INEF LLEIDA B											
CR CARBONERS B - RIPOLLÈS RC											
20 - 31											
Classificació											
Equip	PJ	PG	PE	PP	TF	TC	DT	EF	EC	BO	PT
1.- RIPOLLÈS RC	4	4	0	0	177	60	117	28	10	1	17
2.- MARTORELL/ESPARREGUERA	4	3	0	1	165	51	114	22	8	2	15
3.- CE INEF LLEIDA B	4	2	0	2	123	72	51	22	11	2	10
4.- CR CARBONERS B	4	1	0	3	100	110	-10	18	15	1	0
5.- ANOIA RC	4	0	0	4	8	280	-272	1	46	0	0

molt bons tant ofensivament com defensivament. El combinat del Ripollès ha estat el que més punts ha realitzat de tot el grup amb un total de 177 i ha estat el segon que menys n'ha rebut amb 60. Defensivament, l'equip ha millorat molt, ja que la temporada passada van rebre gairebé 200 punts en contra en la primera lliga.

L'Hoquei Club Ripoll comença la segona volta visitant la pista del Noia Freixenet B

HOQUEI PATINS
Nacional Catalana
Capellades H.C. 4 - H.C. Ripoll 1

RIPOLL | R.S.

L'Hoquei Club Ripoll ha acabat la primera volta de la lliga de Nacional Catalana amb una derrota a la pista del Capellades Hoquei Club per un resultat de 4 gols a 1. Els ripollesos no van poder vèncer al conjunt de l'Anoia, que fins al passat cap de setmana no havia guanyat cap encontre en aquesta temporada. Tot i no sumar cap punt, l'equip que dirigeix Francesc Carmona continua en posicions d'accés per a la següent fase, que els servirà per lluitar pels play-offs d'ascens. El conjunt de la comarca del Ripollès ocupa en aquests moments la quarta posició amb 10 punts, els mateixos que té el GEIEG que és el cinquè del grup A.

El Ripoll tornarà a jugar a domicili aquest diumenge a les 7 de la tarda davant el Noia Freixenet B, un rival amb qui van perdre el primer matx de la temporada a casa per 3 a 6. Els de Sant Sadurní arribaran



L'últim matx que va jugar el Ripoll a casa va ser davant el Vilanova i va acabar sense gols

al partit amb dues victòries consecutives i ocupant la tercera posició de la lliga amb 13 punts. El Ripoll, en canvi, es desplaçarà en el Pavelló Olímpic de l'Ateneu en un moment delicat perquè en les dues últimes jornades només ha estat capaç de fer un gol. De fet, els de verd ja van pagar car la falta de punteria contra el Noia el passat 24 de setembre.

HOQUEI Nacional Catalana A Jornada 7										
CAPELLADES HC - HOQUEI CLUB RIPOLL										
CLUB PATI VILANOVA - SOLIDEO PHC SANT CUGAT										
REUS DEPORTIU VIRGINIAS - GEIEG										
CE NOIA - HOQUEI CLUB ALPICAT										
4-2										
Classificació										
Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	GAV		
1.- REUS DEPORTIU VIRGINIAS	17	7	5	2	0	27	18	9		
2.- CLUB PATI VILANOVA	15	7	4	3	0	24	14	10		
3.- CE NOIA	13	7	4	1	2	23	20	3		
4.- HOQUEI CLUB RIPOLL	10	7	3	1	3	17	19	-2		
5.- GEIEG	10	7	3	1	3	24	22	2		
6.- SOLIDEO PHC SANT CUGAT	7	7	2	1	4	24	30	-6		
7.- CAPELLADES HC	5	7	1	2	4	22	25	-3		
8.- HOQUEI CLUB ALPICAT	1	7	0	1	6	19	32	-13		

Quatre ripolleses defensen els colors del Club Patí Manlleu aquest 2022-23

EU D'ALD TEIXIDOR



Les quatre jugadores ripolleses que aquesta temporada juguen al Club Patí Manlleu

RIPOLL | REDACCIÓ

El Club Patí Manlleu és una destinació de formació per algunes jugadores ripolleses que juguen a hoquei patins. Fins a 4 esportistes de la comarca del Ripollès defensen aquesta temporada els colors manlleuencs. Júlia Cabré, Júlia Teixidor, Clàudia Pérez i Paula Hervás es van iniciar en aquest esport dins la disciplina de l'Hoquei Club Ripoll, però van anar agafant camins diferents fins que enguany les quatre esportistes vesteixen el groc i el vermell.

Cabré és la que porta més anys a l'entitat, mentre que Teixidor i Pérez hi van arribar la temporada passada. Totes tres juguen en el segon equip del Manlleu, que milita a la lliga de Nacional Catalana Femenina, la segona divisió més alta que hi ha a Espanya. El seu tècnic és Jordi Boada, que també dirigeix el conjunt que es troba a l'Ok Lliga i a vegades les crida per anar a entrenar amb el primer equip. Hervás, també va arribar el curs passat al club osonenc i competeix a la categoria del Fem-17.

L'Escola Futbol Sala Ripoll goleja al Bigues i Riells

■ Els de la capital van ser superiors i es van imposar per un contundent 1 a 10



CFS BIGUES I RIELLS

El partit es va disputar a la pista del CFS Bigues i Riells

FUTBOL SALA Primera Nacional	
CFS Bigues i Riells	1
EFS Ripoll	10
PRÒXIM PARTIT: EFS Ripoll - Olímpic Argentona Diumenge 27 19 h Pavelló Avellaneda Ripoll	

RIPOLL | JUDIT CURÓS

Partit impecable de l'Escola Futbol Sala Ripoll el del passat cap de setmana. Els de la capital van golejar al Bigues i Riells per 1 gol a 10 amb una victòria

que té un efecte balsàmic, després de quatre partits consecutius sense conèixer el triomf a Nacional Catalana. El primer a encetar la llauna va ser Daniel Abellán al minut 1 i el mateix capità va ser l'encarregat d'am-

pliar distàncies poc després. S'hi van sumar Pere Cortacans, Carlos José Germán i Marc Roca que amb les seves dianes van permetre que els ripollesos arribessin al descans amb el matx més que sentenciat i amb un 0 a 5 al marcador. A la represa la tònica es va mantenir i només començar la segona meitat Mohamed Lakhel ampliava distàncies a l'electrònic amb dues dianes més. Éric Rivera va col·laborar al triomf amb una diana i Pere Cortacans va firmar un hat-trick sumant dos míssils més al segon temps.

La victòria els col·loca a mitja taula, concretament, en setena posició i els allunya definitivament de les posicions de descens. Aquesta vegada les coses van sortir bé i el triomf els dona confiança per encarar el pròxim repte que serà el diumenge a casa contra l'Olímpic Argentona.

FUTBOL SALA Primera Nacional Jornada 8										
C.F.S. BIGUES I RIELLS - EFS RIPOLL A SERVVCAT	1-10									
FUTBOL SALA CORBERA AUTOCORB - C.E. SAGRERENC	6-0									
ATLÈTIC ARRAHONIA - CAN JONQUERAS "A" - ALBELDA FUTSAL	4-6									
TEIÀ FUTBOL CINC - AE CENTELLES	8-4									
ESCOLA PIA SANTA ANNA MATARÓ - ACE SANSUR	10-3									
BETANIA PATMOS - TECLA FUTSAL CLUB ESPORTIU	4-6									
MONTSANT SALA 5 - CFSO ARGENTONA CARTONATGES PANS	4-5									
Classificació										
Equip	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	AVG	S	PT	
1- TECLA FUTSAL CLUB ESPORTIU	8	6	2	0	53	22	31	0	20	
2- FUTBOL SALA CORBERA	7	4	3	0	32	18	14	0	15	
3- AE CENTELLES	8	4	3	1	29	27	2	0	15	
4- MONTSANT SALA 5	8	4	2	2	30	20	10	0	14	
5- TEIÀ FUTBOL CINC	8	4	1	3	38	42	4	0	13	
6- CFSO ARGENTONA	7	4	0	3	30	25	5	0	12	
7- EFS RIPOLL A SERVVCAT	8	3	2	3	28	21	7	0	11	
8- ALBELDA FUTSAL	6	3	1	2	29	26	3	0	10	
9- EP SANTA ANNA MATARÓ	8	3	1	4	33	32	1	0	10	
10- C.F.S. BIGUES I RIELLS	8	2	2	4	24	34	-10	0	8	
11- AT ARRAHONIA - CAN JONQUERAS "A"	8	2	1	5	33	40	-7	0	7	
12- BETANIA PATMOS	8	1	3	4	27	31	-4	0	6	
13- ACE SANSUR	8	1	2	5	20	48	-28	0	5	
14- C.E. SAGRERENC	6	0	1	5	8	28	-20	0	1	

FUTBOL SALA Nacional Femenina Jornada 5										
F.S. PUIG-REIG - CFSO ARGENTONA CARTONATGES PANS	0-10									
SPORTS CASTELLGALLIÉS - FEM LA GARRIGA	0-3									
TEIÀ FUTBOL CINC - CFS CORBERA	8-0									
EGARA FUTSAL - AE CENTELLES	0-7									
BR FUTSAL FEMENÍ ANJ. MONTSERRAT - EFS RIPOLL LERSA FEMENÍ	4-1									
UE CARDONA - CFS INTER SENTMENAT	0-9									
Classificació										
Equip	PJ	PG	PE	PP	GF	GC	AVG	S	PT	
1- FEM LA GARRIGA	4	4	0	0	17	2	15	0	12	
2- CFS INTER SENTMENAT	4	3	1	0	19	6	13	0	10	
3- BR FUTSAL FEMENÍ ANJ. MONTSERRAT	5	3	1	1	19	7	12	0	10	
4- TEIÀ FUTBOL CINC	4	3	1	0	45	1	44	0	10	
5- CFSO ARGENTONA	4	3	0	1	22	4	18	0	9	
6- SPORTS CASTELLGALLIÉS	5	2	1	2	6	10	-4	0	7	
7- CFS CORBERA	5	2	0	3	14	17	-3	0	6	
8- EGARA FUTSAL	5	2	0	3	7	13	-6	0	6	
9- AE CENTELLES	5	1	1	3	10	6	4	0	4	
10- EFS RIPOLL LERSA FEMENÍ	5	1	1	3	4	26	-22	0	4	
11- UE CARDONA	5	1	0	4	5	41	-36	0	3	
12- F.S. PUIG-REIG	5	0	0	5	4	39	-35	0	0	

La Unió Esportiva Camprodon pateix la falta d'encert de cara a porteria

FUTBOL Tercera Catalana	
UE Comacròs	1
UE Camprodon	1
PRÒXIM PARTIT: UE Camprodon - CF Les Preses Dissabte 26 16 h Municipal de Camprodon	

CAMPRODON | REDACCIÓ

La Unió Esportiva Camprodon va sortir de Salt amb un punt que els deixa un mal sabor de boca. Els camprodonins van firmar un empat a 1 contra el Comacròs, però van tornar a patir la falta d'encert de cara a porteria, un factor que els està perjudicant molt aquest curs de cara als resultats. Els de la Vall van tenir ocasions clares al llarg dels primers 45 minuts de partit, però no les van acabar materialitzant. Sí que ho van fer els gironins que al minut 25 estrenaven el marcador amb una diana de Mahamadou Sawaneh i que permetia als locals arribar al descans amb un

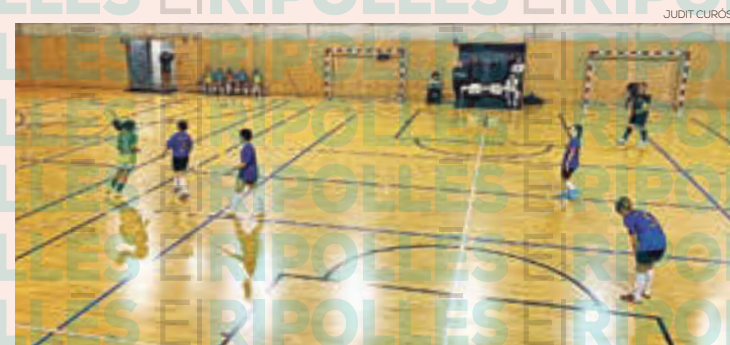


Els camprodonins rebran aquest dissabte a les Preses

lleuger avantatge al marcador. A la represa el Comacròs va veure com es quedaven amb 10 després de l'expulsió de Bakary Nyabally que al minut 53 va veure la segona targeta groga. Els camprodonins van aprofitar la superioritat numèrica per buscar l'empat i remuntar l'encontre. La diana, finalment, va arribar al minut 77 obra d'Aniol Carrera que va permetre als de la Vall sumar

un punt important a la taula contra un equip que acaba de descendir de Segona Catalana, però que es queda curt tenint en compte les ocasions ofensives dels camprodonins. Continuaran treballant en aquest aspecte per evitar patir del mateix mal aquest cap de setmana quan jugaran a casa. Els de Xenxo Granados tindran un altre repte el dissabte contra les Preses.

A l'EFS Ripoll Femení se li escapen els tres punts



JUDIT CURÓS

Partit d'aquesta temporada a l'Avellaneda

FUTBOL SALA FEMENÍ Primera Nacional	
Montserrat 4 - EFS Ripoll 1	

RIPOLL | J.C.

L'EFS Ripoll Femení continua sense estrenar la puntuació a domicili. Aquest cap de setmana van tenir el triomf a tocar, però, se'ls hi va escapar als últims minuts i finalment van caure per 4 gols a 1 contra el Montserrat. Les locals es van avançar a la primera part i això els va permetre arribar

al descans amb avantatge. Només començar el segon temps van ampliar distàncies a l'electrònic, però Judith Cruz va aparèixer per escurçar el marcador i fer el gol de les ripolleses. Als últims minuts, les locals van sentenciar amb dues dianes que van fer que els tres punts es quedessin a Terrassa. El pròxim repte de les de Jordi Teruel serà a casa, en una pista on continuen invictes. El diumenge a dos quarts de sis rebran a la UE Cardona.

El Club Esportiu Abadessenc no falla i continua líder

■ Els santjoanins es van imposar per 0 gols a 2 a les Planes

FUTBOL **Tercera Catalana**

Les Planes	0
CE Abadessenc	2

PRÒXIM PARTIT: CE Abadessenc - Comacròs
Dissabte 26 | 16 h | Municipal de Sant Joan



SANT JOAN DE LES ABADESSES | JUDIT CURÓS

El Club Esportiu Abadessenc té poc marge d'error si vol continuar liderant el grup 18 de Tercera Catalana. Els santjoanins són líders amb només 2 punts d'avantatge respecte al segon classificat que és el Fornells, i que aquest cap de setmana tampoc va fallar, després d'imposar-se per 4 gols a 2 a la UE Campdevànol. Els santjoanins saben que no els esperava un encontre fàcil. De fet, no n'hi ha cap a aquesta categoria que pugui ser asse-

quible i tal com diu el tècnic Jordi Molera «els partits s'han de jugar». Això és el que van fer els blanc-i-negres el passat dissabte a les Planes d'Hostoles, on es van acabar imposant per 0 gols a 2.

Daniel González va encetar la llauna al minut 17 i això va permetre als santjoanins arribar al descans amb un lleuger avantatge al marcador. A la represa, Lluc Mora va ampliar distàncies per acabar de sentenciar

l'encontre amb una diana que arribava al minut 76 i que permetia als blanc-i-negres sumar tres punts que els mantenen líders de la categoria. De fet, els santjoanins són l'únic equip de la comarca que ha aconseguit el triomf davant dels garrotxins, ja que tant el Campdevànol com el Camprodon van firmar un empat. Ara els santjoanins acumulen quatre victòries consecutives i es mantenen invictes a domicili. Buscaran ampliar aquesta bona dinàmica aquest dissabte al municipal de la vila quan rebran al Comacròs, un equip que acaba de descendir de Segona.

FUTBOL Tercera Catalana | Grup 18 | Jornada 10

SANT PONÇ, AT. A - ELLERA, C.F.	3 - 1
SARRIÀ DE TER, C.F. A - SANT PRIVAT D'EN BAS, F.C.A	2 - 2
FONTCOBERTA, U.E. A - ESCOLA F. GARROTXA A	3 - 0
CORNELLÀ DE TERRI, A.E. A - SANT GREGORI, A.E. A	3 - 5
LES PLANES, C.F. A - ABADESSENC, C.E. A	0 - 2
FORNELLS, U.E. A - CAMPDEVÀNOL, U.E. A	4 - 2
AMER, C.F. A - SANTA PAU, P.A.	2 - 1
COMACRÒS, U.E. A - CAMPRODON, U.E. A	1 - 1
LES PRESES, C.F. A - ATLÈTIC CLUB BANYOLES A	1 - 1

Classificació

Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
1- ABADESSENC, C.E. A	23	10	7	2	1	27	10
2- FORNELLS, U.E. A	21	10	7	0	3	24	14
3- FONTCOBERTA, U.E. A	19	10	6	1	3	22	12
4- SANT PONÇ, AT. A	19	10	6	1	3	17	12
5- AMER, C.F. A	18	10	5	3	2	23	15
6- LES PRESES, C.F. A	17	10	5	2	3	21	14
7- SANT GREGORI, A.E. A	16	10	4	4	2	18	16
8- CAMPDEVÀNOL, U.E. A	15	10	4	3	3	23	18
9- COMACRÒS, U.E. A	14	10	4	2	4	18	16
10- CAMPRODON, U.E. A	14	10	3	5	2	13	13
11- SANT PRIVAT D'EN BAS, F.C.A	14	10	4	2	4	13	14
12- LES PLANES, C.F. A	13	10	3	4	3	18	23
13- CORNELLÀ DE TERRI, A.E. A	11	10	3	2	5	20	23
14- SARRIÀ DE TER, C.F. A	9	10	2	3	5	21	29
15- SANTA PAU, P.A.	8	10	2	2	6	12	25
16- ATLÈTIC CLUB BANYOLES A	7	10	1	4	5	15	20
17- CELLERA, C.F. A	7	10	2	1	7	15	32
18- ESCOLA F. GARROTXA A	4	10	1	1	8	16	30

L'Abadessenc guanya el torneig de veterans a Vila-Real



Els santjoanins amb el trofeu de vencedors

SANT JOAN DE LES ABADESSES | REDACCIÓ

L'equip de veterans del Club Esportiu Abadessenc va aixecar aquest cap de setmana el trofeu de vencedors en el Torneig Pinosport disputat a la ciutat esportiva de Vila-Real. A part dels santjoanins, a la competició hi van prendre part equips com el mateix Villareal Pinosport, el Levante UD, Bocataria Lluïsos, Vila d'Onda i Gesconvill. El nivell era alt i sobre la gespa del terreny de joc es van haver d'enfrontar contra exjugadors de categoria que havien competit a la Primera Divi-

sió en el seu temps com són Sergi Ballesteros, que va vestir la samarreta del Levante, i Marcos Senna, 28 vegades convocat amb la Selecció Espanyola i present al Mundial del 2006 i a l'Eurocopa del 2008. Els de Sant Joan de les Abadeses es van imposar a la final contra l'amfitrió, en un partit molt disputat que va acabar amb empat i on els penals van decidir el vencedor d'aquesta edició. Els blanc-i-negres són un dels equips de veterans més actius a la comarca i aquest cap de setmana han sumat un nou trofeu a la vitrina del club.

Un Fornells efectiu de cara a porteria fa perdre els tres punts al Campdevànol

FUTBOL **Tercera Catalana**
Fornells 4 - Ue Campdevànol 2

CAMPDEVÀNOL | J.C.



Partit disputat al municipal Joan Busó

La Unió Esportiva Campdevànol només ha sumat 4 dels últims 15 punts disputats a la lliga. Els verd-i-blancs no estan passant per un bon moment pel que fa a resultats, tot i que sobre el terreny de joc demostren que tenen un bon equip. L'última derrota va ser aquest cap de setmana quan van caure per 4 a 2 al camp del Fornells. Un resultat engruixit, però, pel joc que van lluir els campdevanolencs. Els de la Selva van ser efectius de cara a porteria i forts a la contra. Marc Maideu va encetar la llauna al minut 1 en la primera jugada del Campdevànol i amb un gol per emmarcar ajustat a l'escaire, però a la següent jugada els locals van neutralitzar l'avantatge. El

partit tornava a començar i això va deixar als de Sergi Bassaganya desorientats i fora del partit durant uns minuts i els de Fornells ho van aprofitar per fer el segon. De seguida, però, els de Campdevànol van anar recuperant el control i van gaudir d'ocasions per poder igualar l'electrònic. A la represa, els de la Selva van sortir ben posicionats fent un joc fàcil per mantenir l'avantatge, mentre que els visitants

buscaven igualar l'electrònic. Això va fer que els locals fessin el tercer. Albert Garnatxe va escurçar distàncies al temps afegit, però els de la Selva van acabar de sentenciar amb un golàs de vaselina. Ara els verd-i-blancs ja tenen el cap posat en el pròxim repete que serà aquest dissabte a les quatre quan rebran a l'Atlètic Sant Ponç, quart classificat i que acumula tres victòries consecutives.

La Ribetana cau al camp del Gurb B

FUTBOL Quarta Catalana Grup 3 Jornada 9	
BORGONYÀ, C.D. A - VINVOLES C.F. A	2-4
CANTONIGRÓS, U.E. A - VOLTREGÀ, C.F. B	1-2
LA GLEVA, C.F. A - SANTA EUGÈNIA, J.E. B	5-0
CORCÓ, A.E. A - MONTESQUIU, C.D. A	6-2
GURB, U.E. B - RIBETANA C.F. A	4-1
OLÍMPIC LA GARRIGA, C.F. C - SANTPERENÇA U.E. A	4-1
TORELLÓ, C.F. B - VICRIUPRIMER REFO FUTBOL CLUB B	0-1
RIPOLL CLUB FUTBOL A	DESCANSA

Classificació	Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
1.-	OLÍMPIC LA GARRIGA, C.F. C	25	9	8	1	0	24	9
2.-	LA GLEVA, C.F. A	21	8	7	0	1	26	7
3.-	GURB, U.E. B	17	8	5	2	1	25	17
4.-	CANTONIGRÓS, U.E. A	15	8	5	0	3	22	14
5.-	SANTPERENÇA U.E. A	15	8	5	0	3	16	12
6.-	TORELLÓ, C.F. B	15	9	5	0	4	11	8
7.-	CORCÓ, A.E. A	13	8	4	1	3	24	13
8.-	VOLTREGÀ, C.F. B	12	9	4	0	5	24	15
9.-	VICRIUPRIMER FC B	12	8	4	0	4	11	16
10.-	VINVOLES C.F. A	12	9	4	0	5	20	26
11.-	MONTESQUIU, C.D. A	12	9	4	0	5	17	23
12.-	RIPOLL CLUB FUTBOL A	10	8	3	1	4	16	24
13.-	SANTA EUGÈNIA, J.E. B	4	9	1	1	7	12	26
14.-	BORGONYÀ, C.D. A	3	8	1	0	7	13	27
15.-	RIBETANA C.F. A	0	8	0	0	8	8	32

FUTBOL Quarta Catalana	
Gurb B 4 - Ribetana 1	
PRÒXIM PARTIT: CF Ribetana - CD Borgonyà	
Dissabte 26 17 h Municipal Enric Requena	
RIBES DE FRESER REDACCIÓ	

No està essent una bona temporada per a la Ribetana pel que fa als resultats. Els de Ribes de Freser no han estrenat



Un partit d'aquesta temporada dels de Ribes

la puntuació i acumulen vuit derrotes consecutives. L'última aquest passat cap de setmana quan els de Sergi del Jesús van caure per 4 gols a 1 al camp del Gurb B. Tot i el resultat, no va ser fins a la segona meitat que els osonencs van sentenciar l'encontre. Gil Codina va estrenar el marcador pels locals al minut 31, però Lluís Hereu va igualar el marcador just abans del descans imposant la màxima

igualtat. A la represa, però, els osonencs van ser superiors i van transformar tres dianes que els van permetre sumar els tres punts. Els de Ribes de Freser són cures i buscaran sortir de la mala dinàmica aquest dissabte a les cinc de la tarda. Confien que el camp a favor els ajudi a planar cara al Borgonyà. Serà una bona oportunitat per intentar-ho perquè els osonencs són penúltims amb 3 punts.

La FEC Vall del Ter cau contra el líder

FUTBOL Femení Amateur F7 Grup 2 Jornada 8	
PORQUERES, U.E. A - PENYA ESPORTIVA MONTAGUT A	2-2
MONT-RAS, C.E. A	DESCANSA
OLLOT, AT. A - BLANES, C.D. A	0-10
PENYA BONS AIRES E A - CAMALLERA, C.F. A	1-9
CORCÓ, A.E. A - RIPOLL ATLÈTIC CLUB FUTBOL A	4-2
LES PRESSES, C.F. A - FEC VALL DEL TER A	4-0

Classificació	Equip	PT	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
1.-	LES PRESSES, C.F. A	24	8	8	0	0	41	4
2.-	CAMALLERA, C.F. A	21	7	7	0	0	41	7
3.-	CORCÓ, A.E. A	15	7	5	0	2	23	16
4.-	FEC VALL DEL TER A	12	6	4	0	2	15	9
5.-	RIPOLL ATLÈTIC CF A	12	7	4	0	3	23	19
6.-	PENYA BONS AIRES E A	9	7	3	0	4	18	21
7.-	PE MONTAGUT A	7	6	2	1	3	14	13
8.-	PORQUERES, U.E. A	7	8	2	1	5	12	35
9.-	BLANES, C.D. A	6	7	2	0	5	21	20
10.-	MONT-RAS, C.E. A	0	7	0	0	7	6	31
11.-	OLLOT, AT. A	0	6	0	0	6	2	41

FUTBOL FEMENÍ	
Lliga Futbol-7 Amateur	
Les Preses 4 - Fec Vall del Ter 0	
CAMPRONJON J.C.	

La FEC Vall del Ter no va poder amb el líder, les Preses. Les garrotxines van tornar a demostrar sobre el terreny de



Les camprodonines en un partit d'aquesta temporada

joc que són les que coronen la classificació i que encara no han perdut cap partit aquesta temporada. Les de la Vall van saber igualar el joc i dominar, fins i tot, en algunes fases de la primera part. Van tenir ocasions, però la falta d'encert les va perjudicar. Qui no va fallar van ser les locals. Eva Martínez va firmar un doblet a la primera meitat que va acabar

ampliant marcant el tercer a la represa. Ana Borrego va fer l'últim i definitiu al minut 49. Amb la derrota, les de Joan Sala cauen una posició a la taula i ara són quartes. Buscaran tornar al podi aquest dissabte quan rebran a un quart de set al Porqueres al camp de la vila. Les del Pla de l'Estany arriben al matx essent vuitenes.

Una mala primera part fa perdre 3 punts a l'Atlètic Ripoll



Partit d'aquesta temporada de l'Atlètic Ripoll

FUTBOL FEMENÍ	
Lliga Futbol-7 Amateur	
Corcó 4 - Atlètic Ripoll 2	
RIPOLL REDACCIÓ	

L'Atlètic Ripoll no va poder sumar els 3 punts al camp del Corcó aquest cap de setmana on van caure per 4 gols a 2. Les osonenques ja van sentenciar l'encontre a la primera meitat amb tres dianes que els permetien arribar al descans amb un gran avantatge. Tot i això,

les de la capital van sortir disposades a revertir el marcador a la represa. Primer va ser Aïnara Lucas al minut 38 que donava un fil d'esperança a les de la capital, però el quart gol de les locals deixava gairebé sense opcions a les del Ripollès. Anna Picola va fer el segon gol visitant al minut 69. Les de la capital ara són cinquenes empatades de punts amb la FEC Vall del Ter. Aquest cap de setmana tornaran a repetir a domicili. Serà el diumenge al camp del Blanes.

El CTT Ripoll s'imposa al CTT Cardedeu



Un dels entrenaments del CTT Ripoll

TENIS TAULA	
Tercera Estatal	
CTT Ripoll 4 - CTT Cardedeu 3	
RIPOLL J.C.	

El CTT Ripoll continua mantenint la quarta plaça a la Tercera Estatal, una posició que comparteix amb quatre equips més. Els de la capital es van imposar aquest cap de setmana per un ajustat 4 a 3 al CTT Cardedeu. Amb els punts individuals de Xevi Sellas i Eduard Morato a la pri-

mera volta, els de la capital es van posar per davant, però van haver de lluitar de valent per sumar aquesta jornada, sobretot a la segona volta. Els del Vallès van saber remuntar la puntuació i van forçar l'empat, obligant que el partit es decidís als dobles. La bona actuació de Sellas i Isaac Coll van permetre que la victòria es quedés a casa, on els de la capital s'han fet forts aquesta temporada. De fet, encara no han perdut cap partit com a locals.

Es va introduir al CrossFit gràcies a la seva família, que practicava aquest esport, i al març d'aquest 2022 es va començar amb l'halterofília

La Joana assegura que «no em pensava que quedaria primera» al Campionat d'Espanya i que es va presentar a la prova amb l'objectiu d'agafar més experiència

De cara al futur la campdevanolenca continuarà treballant per millorar els seus punts febles i es focalitzarà en progressar en les marques i en l'arrencada

Joana Tubau, una campiona amb molta projecció dins l'halterofília

■ L'atleta entrena al box de l'Elite Fitness Ripollès i també és membre d'un club a Sabadell

La campdevanolenca es va proclamar aquest cap de setmana campiona d'Espanya d'halterofília Sots-15 en la categoria de 55 quilos després de fer un aixecament en dos temps de 73 quilos

RIPOLL | JUDIT CURÓS

• Joana, com i per què vas començar dins del món de l'halterofília i el CrossFit?

Jo vaig començar perquè la meua mare i la seva parella feien CrossFit i em va agradar molt. El CrossFit també inclou una mica d'halterofília, tot i que és a part. Llavors hi ha l'entrenadora de l'Elite Fitness Ripollès, on entreno, que em va dir que si m'ho proposava, ho podria fer bé i vam anar en un club a Sabadell i allà vam començar a definir més la tècnica d'halterofília i vam començar a fer competicions fins a arribar al Campionat d'Espanya.

• Quan vas començar a fer halterofília?

Vaig començar el mes de març d'aquest any 2022.

• Recordes la teua primera competició?

La meua primera competició va ser les instal·lacions del Club d'Alterofília de Matadepera en una jornada de lliga.

• I com arribes a disputar un Campionat d'Espanya?

Vàrem començar primer amb aquestes jornades de lliga i fent competicions esporàdiques i em van seleccionar per anar a la Copa d'Espanya on escollien a deu participants i jo vaig entrar desena i al final de la competició vaig aconseguir acabar sisena. Després es van disputar els Campionats de Catalunya on vaig aconseguir els totals que em demanaven i on aixequés el pes que peses més els anys que tens. Amb els punts que vaig aconseguir em vaig classificar pel Campionat d'Espanya.

• Anem a parlar d'aquest Campionat d'Espanya. Quin era el teu objectiu inicial?

Jo tampoc em pensava que quedaria primera perquè hi ha nenes molt bones i el meu objectiu era anar allà i agafar experiència perquè era el meu primer Campionat d'Espanya. Hi anava amb els entrenadors de la federació i no tenia cap familiar que estigués amb mi. El meu propòsit era anar a passar-m'ho bé i si podia fer bona marca fer-la i si no, gaudir de l'experiència.

• Què sents en el moment que saps que si aixeques aquell pes seràs campiona d'Espanya? Què et passa pel cap?

Com el fet d'estar contenta, però a la vega-

La pròxima cita de la Joana serà el Campionat d'Espanya sots-17 que se celebrarà el 17 de desembre a Gran Canària

da també penses l'he de fer perquè si la fallo no seré campiona. Després, el fet d'aixecar-lo i veure que has pogut i t'han donat els teus intents vàlids va ser una sensació que em va agradar molt. Vaig anar a abraçar al meu entrenador que estava amb mi i va ser una sensació que em va agradar molt.

• Quins són els teus objectius de cara al futur?

El meu objectiu és millorar les marques, però sobretot millorar l'arrencada perquè en aquesta competició com que estava nerviosa vaig fer un intent nul i és una mica dels meus punts febles i és una cosa que he d'entrenar més. Per tant, vull millorar tècnica i pujar la marca.



A la dreta la Joana Tubau acompanyada de la seva entrenadora Joana Cos

El millor esquí de muntanya català passa per Vallter 2000

■ L'estació acollirà una prova de la Copa Catalana, a més del Campionat de Catalunya individual i el d'esprint

SETCASÉS | ROGER SALADRIGUES

La Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya (FEEC) ha tornat a escollir el Ripollès per desenvolupar-hi algunes de les curses catalanes d'esquí de muntanya d'aquest 2022-23. L'estació de Vallter 2000 serà la seu de l'inici de la Copa Catalana i també de dos Campionats de Catalunya. La temporada començarà a Setcases el dissabte 3 de desembre amb l'Isard Atac Skimo esprint, una prova organitzada per l'Ski Club Camprodon i que formarà part del Campionat de Catalunya en esprint. Aquí es coronaran els nous campions de la disciplina, ja que serà l'única carrera del campionat. L'endemà, en el mateix complex, es disputarà la primera

prova del calendari de la Copa Catalana FGC-Dynafit amb la celebració de l'Isard Atac Skimo Vertical, també gestionada per l'Ski Club Camprodon. Enguany aquesta competició estarà formada per 6 carreres repartides pels Pirineus catalans i andorrans, però tindrà un calibre diferent de l'habitual perquè es barrejaran diferents modalitats, des de distàncies verticals, ral·lis o curses individuals. «Des de l'Àrea Esportiva de la FEEC s'ha decidit unir les diferents copes i crear una única competició on puntuïn les diferents disciplines», expliquen en una nota de premsa des de la FEEC. L'objectiu d'aquest canvi és el de buscar un format «més semblant al que realitzen altres federacions que ja



Un grup d'esquiadors fent esquí de muntanya durant una competició passada

fan aquest sistema de copa més plural i menys especiatitzat pels esportistes», argumenten els responsables de l'esquí de muntanya català. Es farà una classificació final de la Copa on els esportistes hau-

ran de puntuar en cinc de les sis curses i el que obtingui més punts serà el vencedor. El 19 de març la instal·lació setcasina acollirà la XXII edició de la Pocatraça Memorial Esteve Soler, essent l'única cur-

sa puntuable pel Campionat de Catalunya Individual. Des del 2009 la Pocatraça havia tingut lloc a l'estació de Vall de Núria, però aquest any no serà així perquè el Centre Excursionista d'Olot (CEO), entitat que l'organitzava, va decidir posar el punt final per esgotament. Un cop es va conèixer la notícia, l'Ski Club Camprodon es va oferir a no deixar-la perdre i juntament amb el CEO tiraran endavant la 22a edició a Vallter, canviant-li el nom per Pocatraça Isard Atac Memorial Esteve Soler.

Tot i aquest canvi d'ubicació, a la instal·lació ribetana també s'hi podran observar curses, tot i que seran populars com l'Oncoesquimo, el 12 de març; o la 49a Núria-Puigmal-Núria, el 26 de març.

Servei de notes de condol

ÀLTIMA

97 270 27 21



Tanatori-Crematori Ripollès

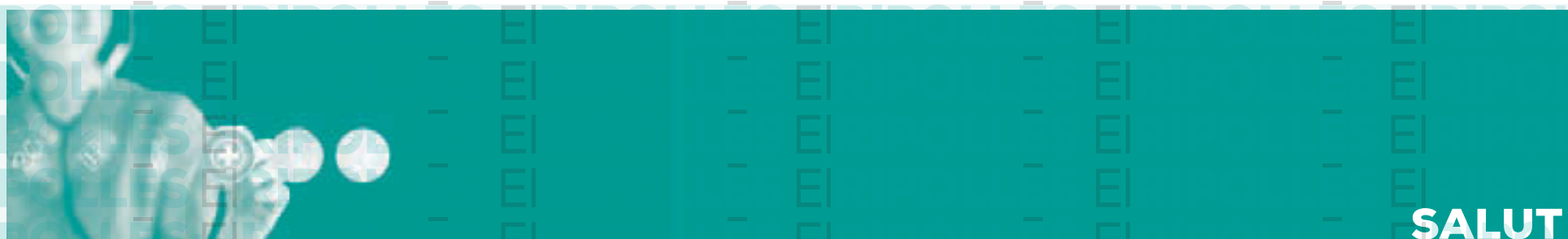
mivoluntad

Contracti, en vida, el seu propi servei funerari.

Tanatori-Crematori Ripollès

900 230 238
www.altima-sfi.com

ÀLTIMA



SALUT

Clínica Dental
Dr. F. LLAGOSTERA **IMPLANTS**
ORTODÒNCIA
PRÒTESIS
Tel. **972 70 33 91**
C. Progrés, 41 · 17500 Ripoll

DR. JOAN TELL
OFTALMÒLEG
NOVA CONSULTA
C. del Prat, 2 baixos de Ripoll.

NOU HORARI
Visites dimarts i dissabte
de 10 h a 12 h.
Només els dies de visita
972 440 450
C. Prat, 2 baixos · Ripoll
667 665 800

ESPECIALISTA EN TRACTAMENT DEL DOLOR
Dr. J.M. de Ferrer
PRIVATS I MÚTUES
Aliança, Adeslas, Mútua General de Catalunya, Caser, Wintherthur...
Clínica Sant Josep · Vic carrer Sant Segimon, 3
Tel. **669 406 411 | 629 082 101**

ANUNCIA'T
A LA GUIA DE SERVEIS
972 70 21 12
publicitat@corisa.cat

Ginecologia i obstetricia
Ampliem l'equip amb nous professionals
• Dr Raimon Rovira • Dr Xavier Saura • Dr Walter Trusso
• Dr Josep Grau • Dra Eva Borralleras • Dra Núria Gil
Visites a Bayés Consultori
De 9h a 20h de dilluns a divendres
Bayés dona
Ginecologia, obstetricia i fertilitat



SERVEIS

ANUNCIA'T
A LA GUIA DE MEDICINA
tel. 972 70 21 12
e-mail: publicitat@corisa.cat

ANUNCIA'T
A LA GUIA DE SERVEIS
972 70 21 12
publicitat@corisa.cat

mudances i muntatges
empreses i particulars
938 123 218
679 896 213
ecomuda.com
ecomuda

TCG
SERVEIS
Neteja de comunitats i pàrquings
Locals, oficines i naus industrials
Neteja a empreses i particulars
Pisos fi d'obra
Neteja de vidres, persianes i radiadors
631 521 566
RIPOLL
cgmesnet@gmail.com

LAMPISTERIA MANU
L'operari que vols per casa teva
677 09 50 28
manu@lampisteriamanu.cat · lampisteriamanu.cat

ANUNCIA'T
A LA GUIA DE SERVEIS
972 70 21 12
publicitat@corisa.cat

CAPARRÓS
assessors
AUTÒNOMS EMPRESES particulars PIMES
FISCAL COMUNITATS laborals DE PROPIETARIS
ASSESSORIA
LOPD EMPRENEDORS
HERÈNCIES comptable
testaments INTERMEDIACIÓ AMB SERVEIS LES ADMINISTRACIONS
JURIDICS impostos
ECONOMIA DOMÈSTICA ASSESSORANCES
T. 972 73 00 18
ascaparrros@ascaparrros.com

assessoria d'empreses
ribas · àlvarez
Passeig Sant Joan, 9 · 17500 Ripoll
Tel. 972 70 01 01 · a/e: acom@ribasalvarez.cat

C'da
JOAN ORTIZ
Joan Ortiz Àvila
CORREDOR D'ASSEGURANCES
DGPPA F-172GC
Col·legiat núm. 72866
C. Berenguer, 11, bxs · Ripoll
T/F: 972 70 02 31 · joan@ortizcorredor.com

ANUNCIA'T
A LA GUIA DE MEDICINA
tel. 972 70 21 12
e-mail: publicitat@corisa.cat

NEIDA
Neteja · Aigua · Tecnologia
Tel. 630 96 42 84
93 857 03 74
contacte@neida.cat
DESEMBUSSOS, NETEGES I TRANSPORT D'AIGUA
197 CARAVANES
• Presa de llum
• Pàrquing cobert
• Punt de buidatge d'aigües grises
Contacte: 606 852 599
contacte@totcaravanesripolles.cat
www.totcaravanesripolles.cat

Crema de moniato amb cansalada

RIPOLLÈS | REDACCIÓ

Comencem la recepta d'avui embolicant dos moniatos, primer amb paper de forn i després una segona capa amb paper d'alumini. Torrem els moniatos al forn a 220° durant 25 minuts. Mentrestant, posem en un pot 80 g d'ametlles crues i les deixem en remull amb 1 part d'anís i 3 d'aigua. Passats els 25 minuts, eixuguem les ametlles i les afegim al forn amb els moniatos. Ho torrem tot junt 10 minuts més. Posem aigua en una cassola amb un raig de vinagre i un polsim de sal. Quan arrenqui el bull hi posem 3 ous sense la closca i els deixem bullir 4 minuts. Passats els 4 minuts



tallem la cocció dels ous amb aigua i gel. A part posem a escalfar el brou de verdures. Mentrestant, barregem unes

quantas gotes de llima i ratlladura de la mateixa llima amb 250 g de crema agra. En una batidora triturarem els ous amb un raig d'oli i una

mica del brou de verdures. Pelem i tallem els moniatos torrats i els afegim a la batidora, també hi afegim la crema agra, sal, pebre, nou moscada i

INGREDIENTS

- 600 g de moniato
- 400 ml de brou de verdures
- 125 g de cansalada
- 250 g de crema agra
- 80 g d'ametlles
- 3 ous
- 1 llima
- Sal
- Nou moscada
- Pebre negre
- Coriandre
- Anís
- Oli d'oliva verge extra

la resta del brou i ho triturarem. Tallem a daus 125 g de cansalada i la saltem en una paella amb un raig d'oli d'oliva verge extra, reservem la cansalada sobre paper de cuina. Servim el puré en bols amb els daus de cansalada, les ametlles torrades i unes fulles de coriandre per sobre. Bon profit!

AQUESTA SETMANA RECOMANEM...

25 anys

La Taverneta

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

ANUNCIA'T A L'ESPAI GASTRONÒMIC D'ELRIPOLLÈS

la guia gastronòmica més gustosa

tel. **972 70 21 12**



Gran varietat de tapes
Calamars a l'andalusa · Llacó gal·lec
Flamenquins · Torreznos de Soria
i moltes més...

Ctra. Ribes, 11 · Ripoll · 972 702 616

BAR LA PISCINA
TAPES · ENTREPANS · PIZZES
PLATS COMBINATS

OBERT CADA DIA
Excepte dimarts

625 637 104 Vilallonga de Ter

Mitic
RESTAURANT · BAR · LOUNGE

ANUNCIA'T A L'ESPAI GASTRONÒMIC D'ELRIPOLLÈS

la guia gastronòmica més gustosa

tel. **972 70 21 12**



Bar EL PUNT

entrepans • creps
tapes • plats combinats

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

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

SNACK RAMON

50 anys!

50 anys!
50 anys!
50 anys!

50 anys!
50 anys!
50 anys!

ESMORZARS DE FORQUILLA
MENÚ DIARI 12€
LES NOSTRES TAPES DE SEMPRE

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

AQUESTA SETMANA RECOMANEM...



ESMORZARS ENTREPANS PLATS COMBINATS PRODUCTES DE PROXIMITAT I ECOLÒGICS DEL RIPOLLÈS

972 71 52 22
P.I. Rocafiguera, 18 | RIPOLL

NANKURUNA SA

El Serradet

CUINA CATALANA DE PAGÈS · SERVEI DE BOTIGA

DISSABTE
POLLASTRES A L'AST I PLATS PER EMPORTAR

Especialitat en esmorzars de forquilla,
carns i embotits d'elaboració pròpia.
Diumenge tancat.

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

- Hamburgueses i frankfurts casolans
- Frankfurt de 1/2 metre i de pam i quart
- Tapes Variades
- Tenim terrassa
- Futbol i motos

Pl. de la Dansa Campdevàrol
629 806 949 972 71 27 75

El Moli

BRASERIA - GRILL

Pl. Sant Eudald, 4 · Ripoll
Tel. 972 70 32 06
www.elmoli.cat

TESTAMATTA

- PIZZERIA TRATTORIA -

VINE A GAUDIR DE LA MILLOR CUINA ITALIANA AL CENTRE DE RIPOLL

MENÚ MIGDIA DE DIMARTS A DISSABTE
PIZZES PER EMPORTAR

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

el t el

Bar - Restaurant

Menjars de forquilla
Menú diari
Plats combinats
Sopars per a grups
Obert de 7 h a 22 h
Sopars divendres i dissabte
Nova direcció de cuina

Sant Quirze de Besora
93 743 27 41

CASA FUNDADA AL 1878

Junyent

RIPOLL

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

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

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

la guia gastronòmica més gustosa

tel. 972 70 21 12

RACÓ DE SANTI VERMUTERIA

Vermuts i tapes

Especialitat en pop a la gallega

633 63 73 81
C/ Major, 38 · 17530 Campdevàrol

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

Forn de Pa

Can Miki

Pa artesà

C/ Beat Miró, 1
T. 972 720 371 · 646 843 598
Sant Joan de les Abadesses

RESTAURANT DE TAPES

Obrim de dimarts a dissabte a partir de les 19 h
Tapes per emportar

C. Sant Pere, 15 · Ripoll
Tel. 972 70 33 80

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

la guia gastronòmica més gustosa

tel. 972 70 21 12

EASY RIDER

Participem a la RUTA DE LA TAPA RIPOLLÈS

BAR - RESTAURANT DE TAPES
Menjar per a emportar

C/ Berenguer El Vell, 3 · Ripoll
692 815 371 · @easy_rider_ruta_66

restaurant LA PERLA

cuina casolana

Menú diari i Cap de setmana

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

FES UN CAT!

De dilluns a dissabte de 1 a 10h

- Esmorzars
- Vermuts
- Menú migdia entre setmana
- Carta tapes, hamburgueses i entrepans els caps de setmana
- Per muntar el CAT o per ombrat
- Lloguer de bicicletes

972 70 00 01 - 649 24 02 17
Pl. Gran, 4 - 17500 Ripoll - 0174000000

CAT MAP



Francesc Monells Descamps (60)
President de l'Ski Club Camprodon

Francesc Monells, 15 anys de president de l'Ski Club Camprodon

L'Ski Club Camprodon fusionarà l'Isard Atac amb la Pocatraça del Centre Excursionista Olot

Considera important que la Vall de Camprodon sigui objectiu de l'esquí alpí ens uns possibles jocs d'hivern.

CAMPRODON | FRANCESC RUBIÓ

Com arriba al món de l'esquí?

Potser no de molt petit. Devia tenir uns dotze anys i va coincidir quan l'estació de Vallter va començar d'una manera molt modesta, amb l'ampliació de les instal·lacions. El meu pare era paleta i va fer les noves instal·lacions dels locals i jo hi pujava amb ell. Allà va ser quan vaig començar a esquiar.

Tot té relació amb el projecte inicial de Vallter impulsat per Josep Pujol?

Sí, és així. Recordo que hi havia una barraca, dos remuntadors i a partir d'aquí es va anar ampliant les instal·lacions, del que ara és la cafeteria. A partir d'aquí nosaltres vàrem seguir les petjades de Josep Pujol.

Els inicis de l'esquí a la Vall de Camprodon es troben abans de la guerra civil, l'any 1934.

Arran de la iniciativa de l'empresari i fundador de l'Ski Camprodon, Lluís Rigat, un barceloní amb arrels a Camprodon que li agradava l'esquí. Ell va portar les primeres curses i va motivar altra gent de Camprodon a tirar endavant l'afició a l'esquí. En aquells moments eren pocs els qui es van animar a promoure un esport que en aquella època només feia 8 o 10 anys que havia arribat a Catalunya tot i que també ja es coneixia a llocs propers on ja es començava a practicar

Francesc Monells és arquitecte tècnic de professió, fill de Camprodon i fa més de trenta anys que està vinculat amb l'Ski club Camprodon, entitat que complirà noranta anys el 2024. Destaca la trajectòria de l'entitat i el paper d'alguns dels seus membres com Jordi Pujol com a esportista olímpic. Dins els seus objectius reclama relleu generacional i més voluntariat per a les activitats del club.



Francesc Monells es va iniciar al món de l'esquí a Vallter

com a Núria i La Molina. En els inicis, els primers esquís de la gent de Camprodon es feien a la serradora Magret.

Després arriba la guerra civil...

Sí, llavors va quedar aturat tot plegat i es reprèn uns anys després quan l'empresari Josep Pujol impulsa el gran projecte de l'estació Vallter 2000.

I l'afició per l'esquí a la Vall de Camprodon ha anat creixent...

Sí, però d'una manera molt potent. Hi ha hagut èpoques on la gent de la Vall no s'hi ha bolcat. El que sí ha estat el motor és el turisme, ha vingut molta gent de fora que li agrada l'esquí i s'ha anat mantenint.

Llavors com ha evolucionat?

Amb els inicis de l'estació de Vallter moltes famílies ho han integrat a la seva pràctica esportiva, tot i que crec que no ha estat tan fàcil que la gent de la Vall hagi integrat de manera generalitzada la pràctica de l'esquí a les seves activitats. Això ha estat gràcies a les noves generacions.

Vostè fa 15 anys que és president de l'Ski Club Camprodon.

Hi he estat vinculat en dues etapes. En una primera etapa hi vaig estar 12 o 13 anys com a vicepresident, quan era president en Joan Juncà. Ara essent jo president ja porto més de 3 mandats.

Com defineix la funció del club?

L'Ski Club Camprodon té com a objectiu la promoció dels esports de muntanya, on sempre n'ha estat líder. A més de l'esquí hi hem afegit el senderisme, l'excursionisme, BTT i, darrerament, l'esquí de muntanya. Tot plegat, sempre amb la voluntat d'integrar-ho al territori i als seus valors culturals. Continuem impulsant com a objectius principals fomentar l'esport base en l'esquí alpí, la bicicleta de muntanya i ser a les proves d'alt nivell de competició, a més d'organitzar diferents activitats.

Es recupera la marxa Isard Atac juntament amb la Poca Traça?

Aquest any preparam un projecte que el presentarem aviat sobre el Territori d'Isards i juntament amb els companys del Centre Excursionista d'Olot, els quals tenien dificultats per mantenir la cursa Pocatraça, unifiquem esforços per fer la Pocatraça - Isard Atac, coorganitzada per les dues entitats que tindrà com a punt neuràlgic a Ulldeter.

Com veu la integració de Vallter com a seu d'una hipotètica candidatura dels jocs d'hivern Catalunya - Pirineus?

Seria una gran opció per consolidar l'esquí alpí al nostre país. Hi ha milers de nens i nenes que es podrien integrar en aquest esport on Vallter té molt a dir.

La informació s'actualitza a les nostres xarxes socials

@corisamedia grup
www.corisa.cat



FOTO: FREEPIK.COM