

AQUAE

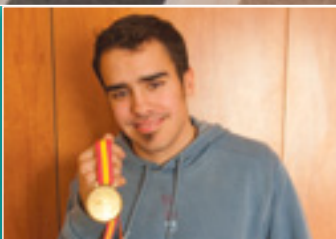
NÚM 49 - FEBRER 2015

Revista Municipal de CALDES DE MALAVELLA

N-II: Ja era hora!



Repàs fotogràfic dels actes de Nadal i Reis



Entrevista a Cristian Ruiz Tadeo, campió d'Espanya en salt de poltre 2013

Entrevista a Enric López, cap dels monitors de golf de la PGA

Elisabeth Massa publica el seu segon llibre: «Ara sí que sí»

AQUAE

ANUNCIA'T A L'AQUAE A PARTIR DE 15€!

Si vols fer publicitat entre els caldens, arriba una nova manera d'anunciar-te, molt econòmica i eficaç! Si et dones a conèixer a través de l'Aquae tindràs els següents avantatges:

- És un mitjà gratuït
- Té una tirada de 1.700 exemplars
- Arriba a bona part de les llars de Caldes
- Té unes tarifes molt econòmiques, a l'abast de tothom

Si ets una empresa, un comerç, una indústria, un professional... anuncia't a la revista municipal de Caldes de Malavella.

És la millor manera de publicitar-te!

Informa-te'n a l'Ajuntament de Caldes de Malavella (972 47 00 05).



AQUAE

Revista municipal de Caldes de Malavella, de periodicitat trimestral i amb un tiratge de 1.700 exemplars GRATUÏTS.

Dipòsit legal:
B-35.961/01

Edita:

Ajuntament de Caldes de Malavella, C/Vall-llobera, s/n, 17455 Caldes de Malavella (La Selva).

Telèfon:
972 470 005

Direcció:

Regidoria de Comunicació de Caldes de Malavella

Coordinació:

Albert Torrent i Amagat
Tel. 627 88 77 65

aquae@caldesdemalavella.cat

Consell de redacció:

Mercè Rossell, Albert Torrent, Xavier Amores, Feluca Díaz, Anna Macias, Oscar Planes, Antoni Mas, Carmen Duran, Paula Brujats i Esther Domínguez.

Han col·laborat en aquest número:

Àurea Farssac, Pere Serrats, Ramon Torrent, David del Río, Elvis Mallorquí i l'equip d'infermeria del CAP Caldes

Disseny i maquetació:

Xavi Amores

Agraïments:

Entitats culturals, esportives, escoles, instituts i AMPES.

Fotos:

Albert Torrent i Amagat

Tel. 627 88 77 65 -

info@alberttorrent.cat

Contacte per suggeriments i

lliurament de material:

aquae@caldesdemalavella.cat

Impressió:

Anman Gràfiques del Vallès, SL

Hi col·labora:



Diputació de Girona

FE D'ERRADES:

A l'apartat d'Estalvi energètic, els textos corresponents a les fotografies estan canviats de lloc. La primera imatge correspon a un "sistema separat amb captador solar integrat a la coberta". La segona imatge correspon a un "sistema compacte amb captador i acumulador".

Esperar...

Moltes vegades es diu que el temps passa molt ràpid i que els dies, setmanes, mesos i anys se succeeixen sense que puguem aturar-ne el ritme. Això és cert en la gran majoria de casos però si preguntem a tots els caldens que hem patit les obres del desdoblament de l'N-II i, val a dir-ho, també les aturades, estic segur que tots avindrem que l'espera s'ha fet eterna. Sembla mentida que una obra tan necessària hagi quedat relegada al final de la llista de prioritats del govern espanyol mentre en els últims lustres s'ha dedicat a fer autopistes en zones amb un trànsit de vehicles escandalosament més baix. És simplement injustificable. En aquest número de l'Aquae fem un repàs d'11 anys d'obres per fer 13 quilòmetres.

Una altra data que es va fer esperar i que va costar d'arribar és el 9 de novembre passat, el d'una consulta sobre la independència que es va descafeïnar per la pressió de l'Estat espanyol fins a ser un «procés de participació ciutadana sobre el futur polític de Catalunya», coaccionat per les amenaces d'estat i sense cap efecte vinculant. Després que el govern espanyol hagi negat totes les possibles vies perquè els catalans ens expressem democràticament al voltant de la independència de Catalunya, el govern català ha vist com a única via legal per visualitzar el suport a la via secessionista fer unes eleccions anticipades amb caràcter plebiscitari que es faran... el 27 de setembre! Després d'un trist espectacle d'estira i arronsa entre els dos principals partits polítics partidaris de la independència que ha desesperat i desanimat a més d'un i que ha estat a punt de fer-ho enviar tot en norris, caldrà ara esperar 9 mesos més per curar les ferides de les batalles fratricides i poder celebrar les eleccions.

Esperem que la maquinària de l'Estat espanyol no posi cap bastó a les rodes que sigui insalvable i que les forces sobiranistes no facin descarrilar elles mateixes el tren. I, permeteu-me el joc de paraules, esperarem que no haguem d'esperar més temps del que està esperat i que tot es faci més portador que els 11 anys de desdoblament del tram caldenc de l'N-II. A esperar, doncs. Pacència i seny a tothom! ■

Albert Torrent i Amagat

Coordinador i redactor en cap de la revista municipal de Caldes de Malavella, AQUAE.

EL GRAN REpte DEL FUTUR A CALDES DE MALAVELLA:

Tenim davant nostre un repte com mai abans havíem tingut. Mai. Aquest 2015 ens espera la decisió de quin país i quin camp de golf acollirà la famosa Ryder Cup del 2022. Al febrer es farà la presentació oficial de les candidatures en la que hi figurarà el camp de golf de Caldes de Malavella, el PGA Golf de Catalunya.

La repercussió econòmica i mediàtica d'un esdeveniment esportiu com la Ryder Cup és extraordinari i és la gran oportunitat de situar Caldes de Malavella al mapa de les destinacions turístiques esportives d'alt nivell mundial. La Ryder Cup és el tercer esdeveniment esportiu més seguit del planeta només darrera dels mundials de futbol i dels jocs olímpics i els efectes econòmics es compten per milions d'euros.

No es tracta d'un esdeveniment puntual ja que durant molt temps abans i després l'economia de la zona se'n beneficia. Per això s'explica la gran col·laboració entre la PGA Golf de Catalunya, l'Ajuntament de Caldes de Malavella, el Patronat de Turisme Costa Brava Pirineu, la Generalitat i el govern de Espanya.

Davant aquesta única i gran oportunitat, des de Caldes de Malavella hem de saber aportar a la candidatura del PGA Golf de Catalunya tot allò que puguem per enriquir-la i alhora afavorir que la repercussió pel nostre municipi sigui màxima.

Han mostrat interès en acollir l'edició del 2022 del prestigiós enfrontament de golf entre Europa i els Estats Units sis països més com Àustria, Dinamarca, Alemanya, Itàlia, Portugal i Turquia.

El director europeu de la Ryder, el Sr Richard Hills, va informar que la propera tardor s'anunciarà la decisió final. Esperem que sigui el nostre camp el que acollirà la Ryder Cup 2022 i que Caldes de Malavella sàpiga aprofitar aquesta oportunitat única. ■

Sergi Mir Miquel

NORMATIVA: L'apartat Tribuna Oberta dóna veu als caldens que vulguin donar el seu punt de vista sobre qualsevol qüestió. Segons el reglament intern, no s'acceptaran escrits que difamin i que no respectin les normes de convivència. També en queden exclosos els partits polítics, que tenen el BIM com a via d'expressió. Tampoc no s'acceptaran textos de confrontació entre dues parts ja que l'Aquae no és una eina d'altaveu ni de resolució de conflictes. Els escrits no superaran les 300 paraules. Els interessats a participar-hi cal que ens enviïn els textos a aquae@caldesdemalavella.cat i que ens facilitin el nom, cognoms i el DNI.

EL QUE NO VULL QUE SIGUI:

Em resisteixo a escriure res, perquè seria una evidència del que no vull que sigui.

Em resisteixo a canviar la pila del rellotge, que es va aturar a 2/4 de 7 del matí del maleït dimarts 11 de novembre, perquè seria una evidència del que no vull que sigui.

Em resisteixo a pensar en tu en qualsevol moment, perquè seria una evidència del que no vull que sigui.

Em resisteixo fins i tot a plorar, perquè seria una evidència del que no vull que sigui.

Malgrat tothom em vulgui fer creure que, donades les maleïdes circumstàncies, ha estat el millor per a tu, això no em consola, i no vull que sigui.

I perquè no vull que sigui, em resisteixo a sentir el dolor en el meu cor, trencat en mil bocins quan, sense cap més paraula que "Anna, sí Anna" en Josep em va fer entendre el que no vull que sigui.

I com que m'hi resisteixo, avui escriuré una carta als Tres Reis, demanant-los un sol regal.

I la desil·lusió i el desengany seran més grans encara quan, demà, de bon matí, i en Jofre em desperti per obrir els regals tots junts, no hi trobi el que els he demanat.

Només em queda l'esperança de saber que algun dia et retrobaré.
Envoltada de mil estels
I et podré tornar a abraçar llargament, com sempre feiem.

En el teu record, estimada amiga meva Gina.
Anna Macias i Ramon

CUINA FORTTA.com

LA CUINA FABRICADA A CAMPLLONG PER GERMANS TAULERIA

Totes les prestacions en una mateixa cuina

LA MÉS ROBUSTA

AMB MÉS CAPACITAT D'ARMARIS

MÉS ERGONÒMICA

AMB EL DISSENY MÉS ACTUAL



VISITI'NS A TALLER TAULERIA. Mas Fosa, n°9 Campllong (Darrere restaurant Mas Canyet) T. 972.46.13.66



El tracte personal, l'atenció farmacèutica i la professionalitat que et mereixes

- Fórmules magistrals
- Homeopatia
- Anàlisi dermocòsmica
- Nutrició i dietètica
- Campanyes sanitàries
- Colesterolèmia i glicèmia capil·lar
- Herboristeria i fitoteràpia
- Veterinària
- Consell farmacèutic

Podreu fer les vostres consultes per mail a:
info@farmaciaxeniaplanas.com
www.farmaciaxeniaplanas.com
Farmàcia Xènia Planas
Ctra. Llagostera, 29
17455 Caldes de Malavella
Tel. i fax: 972 47 11 10

Obrim TOTS els diumenges!



N-II: 11 anys per 13 quilòmetres



Gairebé 11 anys després de la posada de la primera pedra per desdoblament del tram de l'N-II entre Fornells de la Selva i Caldes de Malavella, el 22 de desembre passat es va completar, amb el tram Caldes - Sils, el desdoblament d'aquesta carretera en el nostre terme municipal.

Trànsit per l'autovia acabat el desdoblament.

Han estat uns anys eters d'incompliments de terminis, d'aturades i d'allargament d'una situació que ha causat molèsties i inseguretats entre els conductors, amb diversos accidents mortals inclosos. La pressió dels caldens i veïns de municipis del voltant i de polítics de l'àmbit municipal, comarcal i nacional ha estat constant per la situació de precarietat i deixadesa de la carretera, més veient com l'Estat espanyol ha realitzat durant les últimes dècades

milers de quilòmetres d'autovies en zones molt menys transitades que en aquest tram de l'N-II. Fem amb aquest article un repàs cronològic dels fets:

1993: El ministre d'Obres Públiques, Josep Borrell (PSOE), anuncia que es desdoblirà l'N-II entre Tordera i Girona.

1995: S'aprova el projecte de desdoblament de l'N-II en el seu pas per les comarques gironines (81 km).

4 de març de 2004: El govern del PP posa la primera pedra del tram de 8,34 quilòmetres entre Fornells de la Selva i Caldes de Malavella.

Període 2004 - 2007: Sobretot en la fase final de les obres del tram Fornells de la Selva - Caldes de Malavella, els conductors han de suportar una mala senyalització dels desviaments provisionals que canvien sovint, una il·luminació pèssima, entrades i sortides de camions mal indicades o retencions que agreujaven les cues habituals.



Senyalitzacions diverses enmig d'un trànsit intens



La cruïlla de Caldes va ser un punt delicat i perillós



El trànsit intens i amb molts de camions provocava en ocasions retencions i feia al conducció perillosa

A aquestes molèsties s'hi afegeix la perillosa cruïlla de l'N-II d'accés a Caldes.

Febrer del 2006: S'adjudiquen les obres del tram entre Caldes de Malavella i Sils.

Estiu del 2007: Inici de les obres del tram de l'N-II entre Sils i Caldes.

Desembre de 2007: Gairebé quatre anys més tard de la primera pedra, la ministra de Foment, Magdalena Álvarez (PSOE), inaugura els 8,3 quilòmetres d'autovia entre Fornells de la Selva i Caldes de Malavella amb un cost de 48,5 milions d'euros.

Tots els partits polítics representats a l'Ajuntament aproven una moció reprovant el Ministeri de

Foment per la manca de seguretat durant les obres acabades i demanant-li l'adopció de les mesures necessàries perquè la situació no es repeteixi en el desdoblament de Caldes a Sils.

Juny de 2009: La suspensió de pagaments d'una de les empreses que executava els treballs fa que les obres del tram Caldes de Malavella - Sils s'aturin. El tram dona una sensació de precarietat i provisionalitat. Hi ha problemes en hora punta per entrar o deixar la l'N-II a la cruïlla de Caldes així com en els accessos als Tapiots, a la urbanització Tourist Club i masies, que són precaris. Les senyalitzacions són insuficients, els accessos perillosos, hi ha manca de visibilitat i d'il·luminació, molt trànsit, es viuen situacions de perill i s'obliga els veïns a fer voltes tant per accedir com per sortir de la carretera.

30 de novembre de 2009: El Ple Municipal aprova per unanimitat una moció que demana al Ministeri de Foment que les obres de l'N-II es reprenguin amb el màxim d'urgència possible i se n'acce-

leri la construcció. Així mateix, es demana que mentre no es reprenguin les obres, es faci un manteniment de la carretera, s'il·lumini i senyalitzi correctament i es garanteixi la seguretat en tot el tram, especialment en els accessos al Tourist Club, els Tapiots i masies veïnes.

17 de desembre de 2009: El subdelegat del Govern a Girona, Francesc Francisco-Busquets (PP) anuncia a l'alcalde Joan Llinàs que les obres del tram Caldes - Sils es tornaran a licitar el 2010 i que les obres es podrien acabar a finals del 2011.

A partir del 30 de gener de 2010: Es fan talls cada tercer dissabte de mes reclamant la represa de les obres i mesures de seguretat.

Octubre del 2010: L'Ajuntament reclama que es millori la senyalització de l'accés al Tourist Club.

12 de març del 2011: El Consell Comarcal organitza, juntament amb els ajuntaments de Caldes de Malavella, Maçanet de la Selva, Sils i Vidreres, una concentració a favor de l'acabament de les obres de l'N-II. Diversos diputats demanen també al Congrés de Diputats que el govern espanyol posi fil a l'agulla per resoldre el problema.

Estat d'abandonament en què va quedar la futura autovia després de la suspensió de pagaments d'una de les empreses



La cruïlla de Caldes era un perill, tant a l'entrada com a la sortida



L'accés des del Tourist Club venia després d'un revolt de l'N-II la qual cosa el feia perillós

Juliol de 2011: Després de dos anys d'aturada, el govern espanyol (PSOE) treu a licitació les obres que no s'executaran fins al cap d'un any i mig.

8 març de 2012: El Conseller de Territori i Sostenibilitat, Lluís Recoder, visita Caldes de Malavella i l'Alcalde Salvador Balliu li exposa la problemàtica de l'N-II.

Maig del 2012: El Ple aprova per unanimitat una moció perquè l'AP-7 sigui gratuïta en el tram que va des de Maçanet de la Selva fins a la frontera amb França.

13 de juny de 2012: L'Alcalde Salvador Balliu s'entrevista amb els grups parlamentaris al congrés de diputats per l'N-II juntament amb tota una comitiva, encapçalada per president del Consell Comarcal de la Selva, Robert Fauria, amb els portaveus de la majoria de grups parlamentaris al Congrés de Diputats i els presidents dels consells

comarcals i alcaldes per manifestar l'inquietud per l'endarreriment i paralització de les obres de desdoblament de l'N-II per les comarques gironines.

Un equip de TV3 acompanya la delegació i emet un 30 minuts destinat al desdoblament de l'N-II durant el mes de setembre.

16 de novembre de 2012: 200 veïns de Caldes, Maçanet, Sils i Vidreres, organitzats per la Plataforma N-II, es manifesten i tallen la carretera al seu pas pel Tourist Club darrera la pancarta "Volem sobreviure a l'N-II" i amb l'objectiu de denunciar el mal estat en que es troba aquesta via.

Gener del 2013: Les obres del tram de l'N-II entre Caldes i Sils es reprenen després d'estar encallades des de l'any 2009.

Abril del 2013: Els camions no poden passar per l'N-II, la qual cosa desorganitza considerablement el trànsit.

3 de maig de 2013: El conseller de Territori i Sostenibilitat, Santi Vila, visita Caldes de Malavella per tractar amb l'alcalde Salvador Balliu diverses qüestions, entre les quals la situació de l'N-II.

27 de setembre de 2013: S'obre el reivindicat nou accés al Tourist Club que ressegueix en paral·lel l'N-II fins arribar al Tourist Club que evita els accés perillosos a la urbanització.

22 de desembre de 2014: La ministra de Foment Ana Pastor inaugura el tram desdoblament de l'N-II entre Caldes i Sils i descobreix una fita que representa simbòlicament l'inici de les obres entre el tram de Sils i Maçanet de la Selva. La fi de les obres arriba després de continus endarreriments en les previsions d'acabament que allarguen una època de trànsit difícil i perillós, canvis de circulació, mala senyalització i il·luminació, molèsties i, malauradament, de morts per



Manifestació del 20 de febrer del 2010



Lectura del manifest a càrrec de l'alcalde Joan Colomé, l'any 2011



L'alcalde Salvador Balliu i alcaldes de pobles veïns donant suport al president del Consell Comarcal, Robert Fauria, l'any 2012

culpa d'accidents.

Les obres han consistit en el desdoblament de 6,6 quilòmetres que han suposat una inversió de 45 milions d'euros, té dos viaductes per salvar la riera de Santa Maria i la via del tren així com per permetre el pas de la fauna des d'un cantó a l'altre de l'autovia, així com la rotonda de Tourist Club i la de Franciac i les vies de serveis laterals.

Malgrat l'acte d'inauguració, la rotonda secundària de l'accés a Caldes i l'accés al Tourist, així com els acabats de l'obra resten per fer.

Acabat aquest tram, la incògnita és saber quan es desdoblarà tot el tram de l'N-II en el pas per les comarques gironines. Les partides pressupostàries que el govern espanyol hi destina en els propers anys no conviden a l'optimisme i fan preveure que, si no hi ha canvis, l'acabament de les obres pot ser qüestió d'anys i anys. ■

Manifestació del 16 de novembre de 2012



Resten encara per completar algunes obres com la rotonda secundària que dona accés a Caldes, al Tourist Club i a la rotonda principal de l'autovia.



Acte d'inauguració el 22 de desembre amb la presència de la ministra Ana Pastor i l'alcalde Salvador Balliu



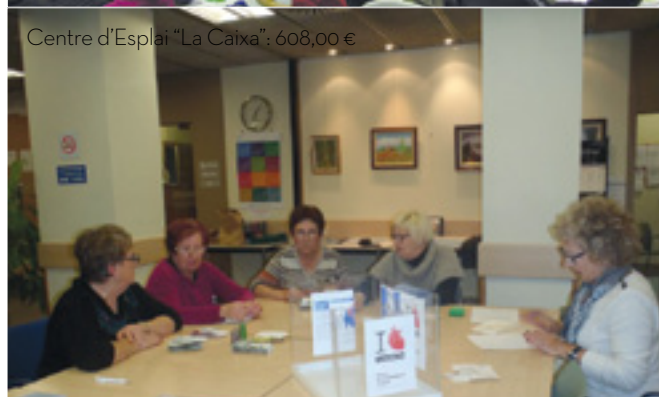
Associació Gastronòmica de Caldes: 268,13 €



Subhasta de quadres de l'Ajuntament: 225,00 €



Quina Club Volei Joves Caldes: 3.211,99 €



Centre d'Esplai "La Caixa": 608,00 €



Colla Geganter de Caldes: 180,80 €

Nadal solidari a Caldes

CALDES RECAPTA 5.838,79 € PER LA MARATÓ DE TV3

Les entitats de Caldes de Malavella i l'Ajuntament van recaptar 5.838,79 € per la Marató 2014 a través de moltes activitats que es van fer al llarg del mes de desembre. Donem les gràcies a les entitats per la vostra col·laboració i implicació per la causa i per donar tanta vida al poble en aquests i altres actes! Aquest és un recull de fotos i de les quantitats recaptades:



Unió Esportiva Caldes: 176,17 €



Associació de Gent de la 3a Edat "Casa Rosa": 316,00 €



Amics del ball de l'Hereu Riera: 40,00 €

TIÓ SOLIDARI

Càritas parroquial de Caldes de Malavella i Sant Andreu Salou va recollir fins a 204'935 kg. en el tió solidari que va estar a l'Església fins al dia 6 de gener. Hi van ajudar els comerços que a través de l'Associació de Comerç i Serveis de Caldes de Malavella va fer un cagatió solidari el diumenge, 20 de desembre que va recaptar 95'160 kg i L'Esplai "La Caixa", que va lliurar 50'710 kg. Càritas parroquial de Caldes de Malavella i Sant Andreu Salou agraeix a tothom la seva col·laboració.

RECOLLIDA DE JOGUINES DE LA CREU ROJA

La Creu Roja de Llagostera va instal·lar durant el Mercat de Nadal, el diumenge 14 de desembre, un punt de recollida de joguines de segona mà per lliurar-les a famílies necessitades. La campanya es va allargar a la Biblioteca, lloc on es podien dipositar també joguines de segona mà en bon estat.



GRAN RECAPTE D'ALIMENTS

Els dies 28, 29 i 30 de novembre, el Banc d'aliments va recollir a Caldes de Malavella 1990,983 quilos d'aliments de primera necessitat gràcies a les aportacions de clients que feien la compra a diversos centres comercials del nostre municipi. Els productes lliurats van ser sobretot llet, oli, farina, pasta, llegums, sucre i arròs.

FIRA D'OPORTUNITATS

Càritas Parroquial de Caldes de Malavella i Sant Andreu Salou va recollir durant la 12a Fira d'Oportunitats celebrada el 16 de novembre de l'any passat més de 300 Kg d'aliments, 100 Kg més que en l'edició de juny. Aquesta és la relació del productes lliurats: Llet, 71 L; pasta, 55,5 Kg; arròs: 41 Kg; llegums: 40,8 Kg; peix: 2,015 Kg; oli: 16 L; sucre, 11 Kg; farina, 11 Kg; diversos, 57,625 Kg. El total puja a 305,940 Kg.



Club Patí Caldes: 158,70 €



Project Scheherezade: 302,00 € Foto: FBeltran



Club Patinatge Artístic: 150,00 €



Agrupació Sardanista de Caldes: 152,50 €



Parròquia de Caldes: 149,50 €

Elisabeth Massa publica el seu nou llibre, «Ara sí que sí»

La caldenca Elisabeth Massa va presentar el 22 de novembre passat el seu segon llibre, «Ara sí que sí» davant de més de 70 persones. En aquest llibre, Massa explica les converses que tenen tres dones menopàusiques en el transcurs d'un dia mitjançant l'enviament de correus electrònics. Cadascuna per la seva banda pren una decisió que canviarà el rumb de la seva vida.

Aquest és el segon llibre autoeditat per Elisabeth Massa després de la seva estrena, «Roses de pitimini» (2008). Aquell llibre, més personal, explica les experiències que va viure davant la possibilitat real que pogués tenir un càncer de mama. «D'alguna manera en el primer llibre el lector podia tenir la tafaneria de saber coses de la meua vida. En aquest, en canvi, parlo de tres personatges ficticis: l'Esperança, la Dolors i la Teresa i hi afegeixo un quart personatge, un gat que dona a la història un toc divertit».

Massa explica que «Ara sí que sí» (l'expressió que diu cadascuna després de prendre una decisió important en la seva vida) «no pretén ser una lliçó sobre la menopausa ni vol ser una moralina sinó que té la intenció de distreure». En aquest sentit, s'ha trobat amb una dificultat afegida respecte al primer llibre i és que «costa més fer riure que no pas fer plorar». Malgrat tot, es mostra satisfeta del llibre: «Els comentaris que rebo són positius i quan jo mateixa me'l rellegeixo i el repasso em dic: «Està bé!»». L'escriptora continua fent servir un llenguatge directe, sense vestir: «per què utilitzar paraules que no faig servir Vull ser jo!».

Malgrat que ja tenia els primers esbossos escrits després de «Roses de pitimini», van descansar en el calaix fins que el juliol del 2014 va sentir l'impuls d'escriure el llibre. El procés va ser ràpid ja que a començaments



Ara sí
que
SÍ

Elisabeth Massa

ments d'octubre ja l'havia acabat i el 22 de novembre en va fer la presentació.

Fruit des comentaris positius, Elisabeth Massa no descarta fer una segona part ja que el llibre deixa molts fils oberts que poden tenir continuïtat. Malgrat tot, ja té algun apunt sobre una nova idea: «Vull explicar la història d'un home que té comportaments «anormals» i remuntar-me a les circumstàncies que ha patit al llarg de la seva vida que han fet que es comporti d'aquesta manera. Per fer aquest llibre però tinc la intenció d'assessorar-me amb algun psicòleg o persona que hi entengui perquè tot tingui coherència».

Sigui com sigui, l'Elisabeth continua escrivint: «M'ha agradat sempre però ara més. Visc sola i no tinc gaire vida social. Quan sento tristesa, agafo el llapis i és com una vàlvula d'escapament».

Podeu comprar «Ara sí que sí» a la Llibreria Solés, a Can Tau i bé demanant-lo a l'Elisabeth quan la trobeu pel carrer. ■



Moment de la presentació. L'Elisabeth està acompanyada per en Santi i en Joan Carles Carreras



El públic assistent



PLANXISTERIA i PINTURA
ALBERT

C/ Tossa, 45 17240 - Llagostera
972 805 309



Contacta amb nosaltres:

Telèfon: **972 805 309**

Fax: **972 831 879**

e-mail: planxisteriaalbert@yahoo.es

OFERTA 1:

Si pinteu tot el cotxe sencer, us regalem un rentat de moquetes, tapissats i tot l'interior

OFERTA 2:

Per a qualsevol reparació menor, obtindreu un 25% de descompte en la mà d'obra



DIETÈTICA DE CALDES
Salut, alimentació i estètica biològica

NOU HORARI:
Dilluns a dissabte:
9.00 a 13.30 h
Les tardes de:
16.30 a 20.30 h
Dissabtes de:
18.00 a 20.00 h

ELS NOSTRES PRODUCTES:

- Aliments ecològics
- Encens
- Fruita i verdura
- Gemmes i minerals
- Herbes infusions i tes
- Aromateràpia
- Begudes vegetals
- Cosmètics i bellesa

ELS NOSTRES SERVEIS:

- Consulta gratuïtes en:
Naturopatia, dietes i control del pes
- Auriculoteràpia
- Massatge terapèutic
- Flors de Bach
- Drenatge limfàtic
- Estètica natural
- Reflexologia podal

Abonaments mensuals i vals de regal!

Ens trobareu a:

C/ Termes Romanes 17-19 · 17455 Caldes de Malavella · Tel. 972 47 24 27

www.ladieteticaedecaldes.com · dieteticaedecaldes@gmail.com [f](https://www.facebook.com/dieteticaedecaldes) /dieteticaedecaldes



El caldenc Miquel Farré, sots-campió de l'Eurohockey cup en la categoria infantil

• El jugador d'hoquei patins Miquel Farré va proclamar-se sots-campió de l'Eurohockey cup el novembre passat amb l'equip infantil C del SHUIM Grupo Maestre. A la final d'aquesta competició que aplega els millors equips europeus, van perdre per 3-1 davant de l'Arenys de Munt. Aquest va ser l'únic partit que van perdre ja que en la fase de grups, els maçanetencs van imposar-se a l'Sporting de Lisboa (1-3), al RSC Darmstadt (1-2) alemany i al Follonica italià (4-0). Ja en els quarts de final van guanyar el Dominicos gallec (5-3) i a les semifinals, al Breganze (0-8).

L'Infantil C del SHUM Grupo Maestre és el vigent campió de Catalunya i sots-campió d'Espanya Aleví.



• Moment del lliurament del trofeu de sots-campions. En Miquel és el jugador agenollat de la dreta. **Foto:** Organització Eurohockey Cup U15.

25 de novembre: Dia Internacional contra la violència envers les dones

• La Xarxa de dones de Caldes, l'Associació Lola i l'Ajuntament de Caldes de Malavella van organitzar, amb la col·laboració de Consorci de Benestar Social de la Selva, un acte per commemorar el 25N, Dia internacional de lluita per l'eliminació de la violència envers les dones. Per aquest motiu es va fer el visionat del documental «Amores que que matan», d'Iciar Bollain.

Posteriorment es va fer un debat amb els assistents i es va explicar la importància de tenir a Caldes el SIAD (Servei d'Informació i Atenció a les Dones).

La xerrada va estar conduïda per Ester Mas, psicòloga del Consorci de Benestar Social de la Selva i Neus Seseña, treballadora social de l'Ajuntament de Caldes de Malavella.



626 890 087 • construccions@jbarnes.cat
www.jbarnes.cat · C/Indústria, 13 17455 Caldes de Malavella

CONSTRUCCIONS
J. Barnés

 Rústic	 Rehabilitació	 Recuperació de masies	 Estructures
 Rehabilitació de Teulades	 Serveis i manteniment	 Obra nova	 Paviments i jardineria
 Petits arrenaments	 Mobilitat	 Banys per plat de dutxa	 Humitats



Farmàcia **Casanovas**

Us oferim els nostres serveis i consells farmacèutics

FÓRMULES MAGISTRALS · PLANTES MEDICINALS · NUTRIFARMÀCIA
 DERMOFARMÀCIA · ORTÒPEDIA · HOMEOPÀTIA
 CONSULTA DE DIETISTA - NUTRICIONISTA COL·LEGIADA

Cuidar **la salut** és millorar **la qualitat de vida**

Visiteu el nostre web:

www.farmaciamcasanovas.cat

Correu electrònic:

fciamcasanovas@xarxafarma.com
info@farmaciamcasanovas.cat

C/Vall·llobera, 17
 17455 Caldes de Malavella (GIRONA)
 Telèfon: 972 47 00 96

27 de desembre de 2014: arribada de la Cartera Reial



5 de gener de 2015: arribada de ses Majestats els Tres Reis Mags d'Orient



Activitats de Nadal



Cantada de nades de les nenes i nens de l'Escola Sant Esteve per tot Caldes



Cantada de nades dels nens i nenes de catequesi



Encesa de llums de Nadal



Quina de la UE Caldes

JAN: 28, 29 i 30 de desembre de 2014



- SERVEIS -

- Tallat de cabells dona i home
- Perinats per ocasions especials
- Ungles semipermanents
- Ungles de gel
- Depilacions de dona i d'home
- Maquillatges de núvia

Musachs Estilistes

- PRODUCTES -

- Perfums
- Xampús
- Productes capil·lars
- Maquillatge

Horari: dimarts a divendres, de 9.00 a 13.00 i de 15.00 a 19.00. Dissabte de 9.00 a 15.00 - C/ Major 29. 17455 Caldes de Malavella - Tels: 872 21 67 09 - 655 21 90 22

Enric López, cap dels monitors de golf del PGA Catalunya

L'Enric López ens convida a gaudir d'un esport com el golf que transmet valors, es pot practicar a qualsevol edat i fa que gaudim de l'entorn. Un esport que l'ha captivat i al qual té la sort de poder dedicar-se professionalment. Com ens comenta, el golf agrada gairebé a tothom però tot i tenir aquí mateix el PGA Golf, és troba a faltar gent de Caldes de Malavella. Sembla que la carretera ha estat una frontera difícil de creuar.

Parla'n de la teva trajectòria...

Em dic Enric López, tinc 35 anys i he nascut a Pals. De jove he practicat molts esports com voleibol, futbol, equitació, balls de saló... i amb el que m'he quedat ha estat el golf. De petit em varen iniciar al golf fent de caddy d'un familiar a canvi que m'ensenyessin a pintar. Als estius treballava al Club de Golf Empordà. Des del 2006 sóc professional com a instructor i el 2009 vaig començar a competir professionalment. M'encarrego de l'escola del PGA des del 2010 tot i que vaig començar a treballar aquí el 2005.

Com és l'Escola?

L'Escola té molts programes oberts. Per a nens tenim la fundació Sergio García, el nostre jugador més conegut, des de la qual també ajudem a nens discapacitats. El golf no té edat: hi ha des de nens

a partir dels 4 anys i que comencen a competir als 7 anys fins els que hi juguen fins que el cos aguanti físicament. La majoria de gent el practica per oci, per fer un esport. Hi ha un petit grup de joves que tenen nivell i es poden plantejar la pràctica professional. Som 3 monitors i una psicòloga que prepara

El golf no és un esport elitista com havia estat abans. Actualment està obert a tothom

mentalment la gent que competeix. El golf té la peculiaritat que agrada a molta gent. El PGA Golf és un camp molt conegut, amb un bon disseny, bons serveis i màrqueting. Hi ve gent de pobles del voltant com Sils, Santa Coloma,

Caldes de Malavella, Vidreres, de Girona o Barcelona o estrangers, com escandinaus, francesos, gal·lesos, anglesos o tailandesos. L'Escola és un complement i un servei tant a la gent que hi viu com a gent d'altres camps. Al *resource* hi ha de tot: gent que hi viu tot l'any pels avantatges i serveis com la seguretat 24 hores, gimnàs amb espai i d'altres beneficis, la possibilitat de practicar el golf, i d'una situació geogràfica privilegiada.

Té sortides professionals el golf?

El golf ofereix un ventall de possibilitats per treballar, manteniment, jardineria, manteniment de la gespa, recepció o encarregats del material, gent de recepció que donen preus, hores de sortida, reserves, hi ha la botiga, la restauració, oficines, les diverses direccions i gerència.

Segueix considerat un esport elitista?

El golf no és un esport elitista com havia estat abans. Actualment està obert a tothom. Hi ha camps més econòmics que d'altres, el PGA Golf és una mica més car perquè és de 5 estrelles però tot i així hi ha jubilats que vénen a jugar i gent de tota mena. És com anar de restaurant: pots anar un cop al mes a un de car o anar cada dia a un de barat.

Com veus aquest esport?

El golf requereix elements com

coordinació, flexibilitat, força... El moviment tècnic no és senzill, hi ha gent que en 3 o 4 mesos ja fan sortides al camp i en un any ja en gaudeixen i d'altres a qui els costa més d'aprendre. Hi ha gent amb amputacions físiques o discapacitats que el practica. L'avantatge del golf és que proporciona molta educació, requereix constància i s'hi ha de dedicar temps. Has d'haver rebut formació, has d'entrenar i tenir uns valors personals que molts esports no proporcionen. Per exemple, jo no apuntaré el meu fill a futbol per l'actitud que veig en l'esport i la gent que va als estadis. Aquí no es crida, no es parla malament. Hi ha la cultura de l'esforç i gaudim de l'entorn. L'inconvenient pot ser l'econòmic o la dedicació ja que requereix temps. Encara que si t'agrada, les hi dediques encantat.

Parla'n dels alumnes, quan s'inicien?

Recomano iniciar-s'hi el més aviat possible. Dels 4 als 7 anys no és demana resultats als nens. Es donen les bases perquè entenguin el joc i agafin el moviment necessari. Tenim 3 tipus d'alumnes: el més fidel, que ve cada setmana, els qui vénen irregularment, potser perquè treballen molt determinades èpoques de l'any i vénen les altres, i després els visitants puntuals que agafen paquets de classes. En un dia normal poden passar unes 30 persones per l'escola, si bé fluctua molt

per temporada. A l'estiu be molta més gent. Aquest any hem incorporat llums, la qual cosa permet fer classes quan es fa fosc.

Vols explicar-nos alguna anècdota?

Hi ha moltes anècdotes a l'Escola, ha vingut molta gent, com presidents de països, actors coneguts i famosos com pilots de fórmula 1. Com a anècdota, la del senyor de més de 80 anys: un dia vaig veure que estava amagat intentant picar la bola amb el seu bastó, no ho feia malament. Com que no tenia pals, va decidir utilitzar el seu bastó. Li vaig deixar uns pals i s'hi va apuntar, va gaudir-ne anys fins que ens va deixar. Em va fer gràcia veure'l jugar la primera vegada amb el seu bastó.

Com és la progressió normal d'un alumne?

Cap a les 30 hores de classe fan algun forat amb el professor, als 3 o 4 mesos poden iniciar el recorregut en el camp, un cop se'ls explica el reglament. A l'Escola incorporem tecnologies com el FlightScope, que té un radar que calcula la trajectòria i distància de la bola i una càmera per analitzar el moviment i posició durant el llançament per analitzar la tècnica dels alumnes.

Com afecta la crisi?

La crisi afecta a tothom, més a la gent local que als clients que vénen de fora, però des d'aquí s'han buscat fórmules per apropar gent



En un dia normal poden passar unes 30 persones per l'escola, si bé fluctua molt per temporada. A l'estiu be molta més gent

a l'esport com per exemple classes col·lectives per reduir el cost de la classe.

Des de l'escola del PGA Catalunya convidem tots els caldens a practicar aquest esport, que aprofitin la jornada de portes obertes o que vinguin a preguntar. Aquí pot venir tothom amb els nens. Per últim, comento que trobem a faltar més afluència de gent de Caldes. ■





INSTAL·LACIONS ESTEVE GIBERT

estevogibert@hotmail.es
TLF. 664 369 841
<http://gibert.plisweb.com>

Cristian Ruiz Tadeo

En Cristian Ruiz Tadeo té 20 anys i el 2013 va ser gimnasta artístic campió d'Espanya en salt de poltre. Ens explica com va arribar-hi, les seves experiències personals i la situació actual que l'ha obligat a deixar la gimnàstica rítmica. Espera, això sí, tornar-hi ben aviat.



D'on et ve l'afició a la gimnàstica artística?

De la meva mare, que també la practicava però en modalitat femenina. M'hi puc passar hores i acabar cansat però m'encanta.

La gimnàstica artística és un esport minoritari. A totes les comarques gironines hi ha actualment entre 600 i 700 gimnastes

És un esport realment minoritari, oi...

Sí, Hem de pensar que a totes les comarques gironines hi ha actualment entre 600 i 700 gimnastes. Un avantatge d'això és que si ets mitjanament bo, pots competir a nivell de Catalunya però la qüestió és que vagis avançant. Altres punts favorables són que és un món petit i al cap d'anys et pots retrobar amb gimnastes o antics gimnastes que ara són entrenadors. Hi sol haver molta bona relació. Per últim, entre l'afició, no hi ha la competitivitat que es veu en camps d'altres esports. Els familiars dels diferents

gimnastes s'asseuen de costat i parlen tranquil·lament entre ells.

Quan i on vas començar a entrenar?

Vaig començar la meua carrera de gimnasta artístic l'any 2006, als 12 anys al el Salt Gimnàstic Club, l'únic club a les comarques gironines que en aquell moment duia gimnastes a competir a Catalunya i a Espanya. Vaig iniciar-m'hi una mica tard per aspirar a ser campió olímpic.

Quina dedicació vol la gimnàstica artística?

Hi has de dedicar hores i hores. Jo vaig començar fent dues hores al dia, tres dies a la setmana (sis hores setmanals) però amb el pas del temps, als 19 anys, vaig arribar a entrenar vint-i-una hores setmanals, de dilluns a dissabte.

Deu voler també molt de treball mental...

Sí. Per fer bé un exercici tot ha de seguir un ordre i s'ha d'aprendre a automatitzar els moviments com es fa en la conducció. La preparació es pot comparar a la d'un actor que abans de l'obra s'estudia el guió. Perquè et surti bé, ho has de fer 10.000 vegades i si no et

surt, 10.001. A més, quan realitzes l'exercici, has de saber en tot moment on tens el cap, els peus i el terra. Has de tenir el GPS al cap. No pots badar i l'errada més petita pot espatllar l'exercici si no la rectificues. No és com els esports col·lectius en què perd l'equip. En gimnàstica, un bon exercici depèn només de tu.

També deu voler una preparació física important...

Sí. El gimnastes solen ser petits, amb una esquena molt ampla i amb les cames curtes però fortes. Hem de pensar que més de la meitat dels aparells es practiquen penjats i no deixa de ser antinatural aguantar el pes del cos amb els braços. Cal mantenir el tronc, els braços, les cames i sobretot la part abdominal fortes. Però cal un equilibri: no pots ser dur com una pedra ni suau com la seda. La gimnàstica artística requereix de moments de relaxació i d'altres moments de força rígida.

Com has portat la disciplina i la fortalesa mental?

Vaig passar una etapa d'ofuscació en què renegava però el meu entrenador em deia que si volia conti-

nuar, no em queixés tant. Encara recordo una frase seva que em va canviar totalment la perspectiva: "Un perdedor es queixa i un guanyador, s'adapta".

Com va anar el procés de les competicions?

Va ser un acord entre el meu entrenador i jo. La meua il·lusió era competir i es va comprometre a acompanyar-me en el procés i anar pujant de nivell (un sistema que agrupa els gimnastes a l'hora de competir segons uns barems que combinen l'edat i les habilitats). Havent-hi menys competidors és més fàcil competir a alt nivell però és igualment difícil perquè hi has de dedicar moltes hores i hi ha risc de lesions.

Un avantatge de la gimnàstica artística és que si ets mitjanament bo, pots competir a nivell de Catalunya

A partir de l'any 2007 ja vaig participar en campionats de Catalunya. Vaig ser-ne campió el 2007 i 2009 i subcampió el 2010, 2011 i 2012. A partir de l'any 2010 vaig competir a nivell d'Espanya i tot i ser el primer any, vaig ser tercer per equips a València.

Encara havia d'arribar però el punt culminant...

Sí. L'any 2013 acabava de sortir d'una lesió i em vaig plantejar de deixar la competició però des del club em van animar a continuar i em van dir que tenia opcions a guanyar. I així va ser. Vaig quedar primer en salt de poltre (nivell 4).

D'aquesta manera em vaig poder retirar de la competició per la porta gran!

Així, vas decidir retirar-te...

Sí. Abans ja m'havia plantejat de retirar-me. Vaig començar tard i te-



Moment en què en Cristian pujava al podi com a campió en salt de poltre

nia els estudis pel mig. A més, l'any següent ja hauria competit a nivell olímpic. Vaig decidir retirar-me i poder viure del coneixement. Poc després del campionat d'Espanya del 2013 vaig fer un curs d'entrenador de 2 setmanes. Vaig fer les pràctiques a Salt. Com que em coneixien i confiaven en mi, des del primer moment vaig entrenar jo tot sol un grup de nens i nenes.

Com vas viure aquesta època d'entrenador?

Com a entrenador comences per baix i vas agafant experiència. De teòrica sé més del que puc fer però no tinc prou pràctica. Cal arribar a un punt en què la teoria i la pràctica han de coincidir en el mateix nivell.

Un dels reptes com a entrenador és com ensenyar coses senzilles que jo ja tinc assumides però els nens no. Calen tècniques que t'ajuden a fer-ho, que motiven la mainada, que treballen la psicologia i et permeten plantejar un entrenament complet.

Un entrenador ha de saber marcar els objectius de cada gimnasta i buscar el seu màxim, que en alguns casos pot ser que no sigui un 10 sinó un 7. Cal estar-hi a sobre però no perquè pateixi perquè, si és així, plegarà.

Fa poc has deixat d'entrenar. És un adéu a la gimnàstica o penses que més endavant hi continuaràs vinculat?

Fins aquest estiu he estat entrenant però aquest any estudio i alhora treballo i no puc dedicar-m'hi. Me n'he separat però mantinc el

Perquè l'exercici et surti bé, l'has de practicar 10.000 vegades i si no et surt, 10.001. No pots badar i l'errada més petita pot espatllar l'exercici si no la rectificues

fil estret seguint les competicions i mantenint la relació amb el Salt Gimnàstic Club (estic al dia de la mainada, com està, com ho fa). Tinc bona relació amb el club i saben que tornaré o que, si més no, tinc la intenció de fer-ho. Per a mi és tan sols un "fins ara".

T'hi penses dedicar?

Com que és un esport minoritari i es planteja com a activitat extraescolar, els entrenadors no podem pretendre treballar 8 hores per guanyar-nos un sou. Hi ha altres sortides com ser fisioterapeuta, jutge... M'estic plantejant de fer el curs de jutge. ■

Prenent les Aigües: Facècia verídica en un sol acte

[Mitjans d'abril del 1326. Hostal d'en Bonaire Sabater, Caldes de Malavella. Dos homes, un escrivà i l'altre simple ajudant, xerren prenent un got de vi. Se'ls atansa l'hostaler, àvid de notícies].

HOSTALER: Idò, què fem, mossèn-nyers*? Com tenim la patum*?

AJUDANT: - Voldrà dir lo reverendíssim pare Pere, per la misericòrdia divina bisbe de Gerona*!

HOSTALER: És per fer-ne via!

ESCRIVÀ: - “Discrasia”, m’ha fet escriure... I tant que és una desgràcia! Una terrible desgràcia!

HOSTALER: Coi... sí que és greu, la cosa! Que s'està morint, lo pobre? Expliqueu-m’ho bé, que fa molts anys que aquí no vivim la mort d’una persona de tan alt llinatge...

AJUDANT: Morint... Valga’m Déu Nostro Senyor, que no ho vulga ni pensar!

ESCRIVÀ: És per a nosaltres, la desgràcia ... que hem de restar en aquesta vila mentre lo reverendíssim es recupera de la malaltia. Emperamor d’açò* ... no podem anar a la metròpolis* del sud, a Tarragona, on la vida és més alegre* que ací.

AJUDANT: La voluntat de Déu Nostro Senyor així ho vol. Pregam per tal que es refaci prest.

ESCRIVÀ: I que els metges hi procurin alguna cosa més, que fent-li prendre les aigües caldes, ja no reixirem a marxar cap al concili que lo reverendíssim arquebisbe, Eiximèn de Luna, havia convocat.

HOSTALER: I... com és que lo sènnyer bisbe està així prostrat amb aquesta malaltia?

ESCRIVÀ: Fa unes setmanes, el dilluns après Pasqua, el bisbe va rebre notícia del que s’havia esdevingut al monestir d’Ullà amb la representació de les Tres Maries el divendres de la Passió de Crist Nostro Senyor. Furiós, va dictar-me una lletra* per a la batllessa* d’Ullà, manant-la que fes prendre tres hòmens pels excessos que havien comès i d’imposar-los una fermança* de 1.000 sous a cadascun. Això és més el doble del que guanyo jo en tot un any! Degué ser la fúria d’aquell dia el que li va causar la malaltia. L’endemà va despertar-se amb un dels peus roig com la sang i inflat a punt d’esclatar.

AJUDANT: Plorant de dolor va estar-se tota una setmana. Els canonges de la seu de Gerona ens van

recomanar una estada als banys de Caldes, famosos en totes les terres del Principat.

HOSTALER: Nobles, reis i prínceps que han passat per Caldes hi han fet estada. Diuen que, després de crear lo món, lo mateix Déu Nostro Senyor s’hi aturà un moment per descansar.

ESCRIVÀ: Ara és el bisbe el que hi ha passat ... i s’hi ha quedat tan a gust, que ha fet cloure tot lo castell de Caldes, amb els banys a dintre, per a ell sol.

AJUDANT: Només als metges deixa entrar quan volen. A nosaltres, si ens necessita, ens fa cercar a través del seu escuder.

ESCRIVÀ: Martín Lópiz, aragonès, com ell. Avui l’ha nomenat emissari seu a tots els llocs episcopals de l’Empordà. Potser serà per demanar als batlles que deixen de portar al palau del bisbe els millors aliments de cada indret, com fins ara. Els metges li han recomanat un nou regiment* per a la seva vida. I ell ara diu ... que vol ser delgat* per anar per la ciutat i per atreure les mi-

Estat actual de les termes romanes de Caldes.



rades de les fembres* i no pas que l’escarnesquin* veient lo seu ventre gros.

AJUDANT: Gràcies a Déu que ja no és del regiment de me’n flic*. Segueix al peu de la lletra els consells dels metges: pa d’ordi, cebes i alls, una punta de cansalada, tot regat amb aigua, molta aigua. Menges de l’ermità més sant i pur.

ESCRIVÀ: Tot lo que vulgues... però des que va ser nomenat bisbe, ara fa un any, lo reverend pare Pere, vingut d’Urrea, de Toledo, no ha parat de tastar les millors menges del nostre país. Tot l’hivern que, en llevar-se, pren una fogassa* calenta amb una tassa de vi cuit. Per dinar, pa de floret* acompanyant, depenent del dia, gallines grosses, capons* gordos, moltos de pastura, perdius, colomins i guatlles. Amb les salses més espesses i bullides. A la fi de la taula, flaons* i formatjades* o ..., sobretot, formatge fos al foc i cobert de sucre al damunt de pa torrat. I a tothora pren lo vi de monestrell*, de l’Empordà, que ha descobert des de la verema propassada.

HOSTALER: I com està ... ara? Ha millorat?

ESCRIVÀ: Enfaenat... L’altre dia em va fer escriure una lletra a l’abadesa Beatriu, del monestir de Sant Daniel, dient-la que no pensava anar aviat a Gerona “per alcunes

faenes que nós havem”. Faenes! Faenes les que em dóna a mi. Lletra amunt, lletra avall. Als batlles de la Bisbal i d’altres indrets de l’Empordà, al seu majordom Pere de Puig, al clergue de Rupjà, al noble Bernat de Cabrera, al clergue de Rupjà. I també al seu procurador a València, Gil Aznàrez de Pedrola, un altre aragonès.

AJUDANT: Lo reverend pare Pere s’ha envoltat de gent de la seva més estricta confiança.

ESCRIVÀ: Sí... i a nosaltres ens posa traves a tot el que fèiem amb l’anterior bisbe Pere, el de Rocabertí. Si no fos ... que s’ha quedat tot el castell per a ell, també prendria uns banys...

HOSTALER: Home... i tant! Haguéssiu començat per aquí! A Caldes hi ha més banys que los del castell. Jo us hi puc fer entrar. Los meus veïns en tenen a casa seva. Seran los banys més alegres* que mai haureu provat. I amb les aigües ben caldes!

ESCRIVÀ: Ara mateix... Veniu amb mi, ajudant?

AJUDANT: Santa Maria, Mare de Déu, que Nostro Senyor mos perdoni tots los pecats que mos passen per la ment, que mos guiï en aquest món... Senyor escrivà! Espereu-me! Que vinc! ■

NOTES

Les paraules assenyaldades amb asterisc * mereixen una explicació. Cal pronunciar “Gerona”, el nom més corrent a l’època medieval, com “Girona”, però amb “e” tancada. En el DIEC figuren les definicions de les paraules següents: “batllessa” –dona del batlle, representant del senyor–; “capó” –pollastre capat de petit per engreixar–; “escarnir” –burlar-se–; “fembra” –dona–; “fermança” –garantia–; “flaó” –pastís farcit de crema–; “fogassa” –massa de farina pastada–; “formatjada” –pasta fina feta de formatge i farina–; “lletra” –carta–; “metròpolis” –seu arquebisbal d’una província eclesiàstica–; “monestrell” –vi elaborat amb raïm negre d’aquesta varietat–; “patum” –persona de gran consideració més pel lloc que ocupa que no pas pels seus mèrits reals–. D’altres paraules, més arcaïques, figuren en el DCVB: “alegre” –luxuriós–; “delgat” –prim i delicat–; “emperamor” –per causa–; “floret” –flor de la farina–; “mossènnyer” –tractament a les persones d’alt llinatge–; “regiment” –règim, govern–. L’expressió “ser del regiment de me’n flic” vol dir no fer cas de consells ni advertiments.

El text està inspirat en diversos personatges i episodis reals:

a) **L’estada del bisbe gironí als banys de Caldes.** La coneixem



The Goute [la Gota], James Gillray, 1799.



Muralla del castell de Caldes, del segle XIV. Al seu interior s’hi troben els banys termals d’origen romà.

gràcies a dues lletres enviades pel bisbe Pere d'Urrea (1325-1328) a l'arquebisbe de Tarragona, excusant-se d'anar al concili de Tarragona per culpa d'una malaltia, o desgràcia, i del repòs que estava fent als banys de Caldes, sota supervisió dels metges. A més, va redactar-ne almenys tretze més des de Caldes, entre el 2 i el 22 d'abril del 1326.

b) El concili provincial celebrat a Tarragona el 1326. No n'ha quedat constància documental, per bé que l'arquebisbe tarragoní, Ximeno Martines de Luna i de Alagón (1317-1327), en va convocar i presidir almenys dos, els anys 1318 i 1324, tal com es desprèn de les constitucions o acords que s'hi van prendre. El seu arquebisbat coincideix amb un moment de forta

influència aragonesa als càrrecs eclesiàstics catalans i de contactes estrets amb el papat de Joan XXII: el 1318 Saragossa va esdevenir una seu metropolitana independent de la de Tarragona i Dionís de Luna va ser-ne el primer arquebisbe. El nomenament, el 1325, de Pere d'Urrea, toledà, com a bisbe de Girona per part del papa, que va anul·lar l'elecció de Gilibert de Cruilles com a bisbe feta pel capítol de Calonges, n'és també una mostra.

c) Les reformes medievals efectuades sobre el conjunt de termes de Caldes de Malavella. Les coneixem gràcies a l'excavació que s'hi va efectuar el 2002.

d) La representació d'una passió a Ullà el 1326. La coneixem

gràcies a una de les cartes del bisbe d'aquest any.

e) Les menges del golafre eclesiàstic. Caricatura d'un clergue escrita per Francesc Eiximenis al segle XIV.

f) L'existència de banys termals privats a Caldes. El 1333 un matrimoni va vendre "tota l'aigua de banys i l'aigua calenta" que tenien en una terra. ■

FONTS DOCUMENTALS:

Arxiu Diocesà de Girona, Lletres, vol. U-2, f. 57v-66r (1326.04.02-1326.04.22).

Arxiu Històric de Girona, Notarial, Caldes-Llagostera, vol. 7 (1333.11.15).

BIBLIOGRAFIA:

- DCVB A. M. ALCOVER; F. de B. MOLL, **Diccionari Català-Valencià-Balear**, Palma de Mallorca: Editorial Moll. (<http://dcvb.iecat.net>)

- DIEC **Diccionari de la Llengua Catalana**, Barcelona: Institut d'Estudis Catalans, 2a ed. (<http://dlc.iec.cat>)

- S. BUENO, **El derecho canónico catalán en la Baja Edad Media. La diócesis de Gerona en los siglos XIII y XIV**, Barcelona: Facultat de Teologia de Catalunya, 2000, p. 180-181.

- N. FIGUERAS; J. LLINÀS, eds., **Història de la Selva**, Girona: Diputació de Girona, 2011, p. 766.

- J. LLINÀS; J. MERINO; C. MONTALBÁN, "Les termes romanes de Sant Grau (Caldes de Malavella). Novetats arran de les excavacions de 2002", *Quaderns de la Selva* [Santa Coloma de Farners], n. 16, 2004, p. 69-89.

- J. M. MARQUÈS; J. de PUIG, **Lletres del bisbe de Girona. Segle XIV**. Vol. 1 (n. 1-620), Barcelona: Institut d'Estudis Catalans - Facultat de Teologia de Catalunya - Ajuntament de Girona, 2007.

- P. VILA, "Dramatitzacions i lectures de la Passió a Ullà (1326) i Fonteta (1797)", *Estudis del Baix Empordà* [Sant Feliu de Guíxols], n. 25, 2006, p. 81-102.



Caldes rep de la Generalitat una important subvenció per al foment del turisme

El Departament d'Empresa i Ocupació de la Generalitat de Catalunya va concedir a Caldes de Malavella el juny passat una subvenció de 386.910,25 € per al foment territorial del turisme. L'interès estratègic de les propostes i el suport privat que varen rebre van afavorir que la nostra vila fos un dels pocs de Catalunya que rebés aquesta subvenció.



Espai on es construirà l'àrea de servei d'autocaravanes

Gràcies a aquesta subvenció es podran executar actuacions com la **Socialització del jaciment paleontològic del "Camp dels Ninots"**, la creació d'una **àrea de servei per a autocaravanes** i la creació d'un **espai d'interpretació per a la difusió del termalisme i el patrimoni arqueològic** al Castell de Caldes anomenat "Des del Pliocè a l'actu-

alitat". Igualment, aquesta quantia representa un ajut per al finançament d'altres actuacions, com la creació d'una **aplicació per a smartphones**, la **instal·lació de tòtems i pantalles digitals**, la **senyalització urbana**, l'**execució de la Via Verda** o la **museïtzació de les Termes Romanes**.

ELS TRES PROJECTES

En el moment de la publicació

d'aquest escrit tots els projectes ja estan en execució. Us expliquem els tres projectes principals del pla de foment del turisme elaborat per l'Ajuntament de Caldes de Malavella:

La socialització del Camp dels Ninots és fonamental per a la comprensió d'aquest jaciment i la informació que se'n deriva. És per aquest motiu que en el pla es va proposar l'execució d'un itinerari que permetés accedir a la zona on es troba el jaciment amb l'objectiu de facilitar l'apropament dels visitants al patrimoni natural i cultural. Aquesta ruta es desenvoluparà en un entorn natural, enllaçat amb l'urbà, i inclourà informació temàtica interpretativa de diversos elements culturals, etnogràfics i naturals de l'espai. Es dotarà amb mitjans interpretatius complementaris com cartells, plafons, i d'altres estructures complementàries com àrees de descans i la senyalització orientadora de la ruta.



Els directors de l'IPHES, expliquen les troballes d'una campanya d'excavacions al Camp dels Ninots

Pel que fa a l'àrea de servei d'autocaravanes s'ubicarà al Parc de Sardana, molt proper a l'embotellament de l'aigua Malavella i a la Font de la Mina o Raig d'en Mel. És proper a la carretera principal d'entrada i sortida de Caldes i també a la zona comercial i a l'Oficina de Turisme. Es va creure convenient que l'àrea d'estacionament, amb 5 places, quedés integrada en la zona verda i per això es farà servir un paviment drenant de sauló. Inclourà punt de llum, d'aigua, d'evacuació d'aigües grises i negres i el seu ús serà gratuït.

L'espai d'interpretació sobre el termalisme i el patrimoni arqueològic estarà ubicat al Castell de Caldes, en el Puig de Sant Grau, en el mateix entorn de les Termes Romanes, de les fonts termals de Sant Narcís i els Bullidors, la plaça de l'aigua, i la muralla medieval amb les seves torres. Acol·lidir diferents estances per a desenvolupar activitats complementàries de difusió i d'interpretació del coneixement històric i científic, relacionades amb la docència, la recerca i la didàctica. I s'implementaran una sèrie de recursos museogràfics distribuïts convenientment en l'espai que expliquin l'evolució del paisatge humà i social de Caldes de Malavella vinculat a la seva geografia i a les aigües termals; primerament a través del Camp dels Ninots i finalment, amb les aigües termals i el fenomen balneari com a vila d'estiueig.

EL PROCÉS

L'Ajuntament va sol·licitar el febrer de 2014 la concessió d'una subvenció per al foment territorial del turisme al Departament d'Empresa i Ocupació de la Generalitat de Catalunya. Per justificar-la, els tècnics de Turisme i Urbanisme van redactar un treball de més de 150 pàgines titolat "Embelliment i posada en valor del nucli de Caldes de Malavella dins el programa de consolidació de la destinació de Termalisme & Golf". En aquest mateix projecte s'hi adjuntava el suport que es va aconseguir des del sector privat; d'institucions tan rellevants com PGA Catalunya Resort, Balneari Vichy Catalan, Bal-

Les possibilitats que Caldes pogués accedir a la subvenció eren molt minses. L'interès de la proposta però va fer que la subvenció finalment arribés al nostre municipi

neari Prats, IPHES i el Consorci de les Vies Verdes.

El projecte del foment del turisme de Caldes de Malavella seguia les directrius aprovades en el Pla Estratègic de Turisme de Catalunya 2013-2020 pel que fa a criteris de transversalitat, qualitat i excel·lència. Definia objectius i actuacions per tal de diversificar i incrementar l'oferta, desestacionalitzant els fluxos turístics, i per a millorar l'ús turístic del patrimoni natural i cultural de manera sostenible.



• Espai del Castell de Caldes habilitat com a lloc de recuperació de fòssils en una campanya del jaciment del Camp dels Ninots

La Generalitat de Catalunya especificava que l'import que es destinava a aquesta subvenció era de 6.455.000€ i demanava que els projectes presentats fossin com a mínim de 450.000 €, dels quals en subvencionava el 60%. Tenint en compte aquestes xifres, era evident que menys d'una vintena de municipis de tot Catalunya podrien arribar a ser concessionaris de la subvenció i que les possibilitats que Caldes pogués accedir a la subvenció eren molt minses. L'interès de la proposta però va fer que la subvenció finalment arribés a Caldes, la qual cosa permetrà que l'Ajuntament doni un impuls important per al foment del turisme en el nostre municipi. ■

Els mercats de Caldes de Malavella

Us repassem les actuacions que s'han fet el 2014 i es fan el 2015 per dinamitzar els tres mercats que se celebren a Caldes de Malavella. Us animem des d'aquí a anar a mercat!



Mercat ecològic de la Selva

• **PATI DE CAL FERRER DE LA PLAÇA - Cada 1r i 3r diumenge de mes, de 9 a 2 del matí**

• El 4 de maig del 2014 es va inaugurar a Caldes de Malavella el Mercat Ecològic de la Selva, una iniciativa de Fundació Emys amb la col·laboració dels Ajuntaments de Caldes de Malavella i Riudellots de la Selva.

La inauguració del Mercat a Caldes va anar a càrrec d'Ada Parellada on va oferir una xerrada sobre "El país que ens alimenta". Aquesta xerrada es va veure complementada per un taller d'elaboració de creps ecològics que va ser un èxit en participació.

Des de llavors s'ha anat celebrant una activitat de dinamització amb caràcter mensual per tal de complementar l'oferta del mercat ecològic i conscienciar a la població dels beneficis del consum del producte ecològic:

1 de juny: Xerrada "Alimentació ecològica i salut"

6 de juliol: Tastets de productes ecològics

9 de setembre: Taller de mermelades i conserves amb productes ecològics

19 d'octubre: Xerrada "Beneficis de la tardor a través dels aliments"

16 de novembre: Tastets de líquids ecològics: sopes, caldos i cremes

21 de desembre: Xerrada - taller: "Nadal sa, com fer el Nadal més dietètic"

Com a novetat per aquest any 2015, s'establiran uns diumenges on totes les compres superiors a 10 € optaran a guanyar un lot de productes ecològics.

D'altra banda, ja s'ha establert una programació d'activitats de dinamització per al primer trimestre de l'any:

18 de gener: Taller degustació sobre dietes Detox.

1 de febrer: Taller-degustació de sopes d'abans per a l'economia d'avui: escudella, sopa de menta, sopa de pa.

1 de març: Taller-tast d'elaboració d'esmorzars sans per als més petits de la casa

Trobareu tota la informació a www.facebook.com/mercatecoselva



Mercat setmanal

• **PLAÇA DE L'ANTIC AJUNTAMENT - Diumenge, de 10 a 2 del matí**

• Al llarg d'aquest any 2014 s'ha apostat per treballar amb parades eventuales que assisteixen de forma puntual i que aporten un producte que no es pot trobar de forma habitual a la Fira-mercat.



Fira-mercat dels diumenges

• **PLAÇA DE LA SELVA - Dimarts, de 8 a 1 del matí**

• Recentment s'han incorporat noves parades al mercat amb l'objectiu de cobrir els espais vacants, diversificar els productes que s'hi ofereixen i així fer-lo més atractiu tant per als locals com per als forans.



8è Mercat de Nadal

• El diumenge 14 de desembre es va celebrar a la plaça de l'Ajuntament i als espais dels voltants el 8è Mercat de Nadal, amb parades d'artesanía nadalenca, alimentació, regals, comerç local i entitats de Caldes. L'activitat es va amenitzar amb l'espectacle d'animació infantil a càrrec de «Farsa de farsants». A més, l'coincidència del Mercat de Nadal amb el gruix d'actes a favor de la Marató de TV3 va contribuir a què hi hagués força ambient durant tot el matí.



Fira d'Oportunitats

• L'Ajuntament va organitzar el 16 de novembre passat una nova edició de la Fira d'Oportunitats en la qual Càritas Parroquial de Caldes de Malavella i Sant Andreu Salou va recollir més de 300 Kg d'aliments com podeu llegir a l'apartat d'Actualitat. Pel que fa a la Fira d'Oportunitats en sí, la jornada va celebrar-se amb normalitat, amb una afluència destacable entre les 12 i 2/4 de 2 i amb un nombre de parades que es va acostar a l'edició celebrada el mes de juny.



12è Concurs de Microliteratura Joaquim Carbó

El Premi de Microliteratura que organitza l'Àrea de Cultura de l'Ajuntament i la Biblioteca municipal de Caldes arriba a la seva dotzena edició. Aquesta vegada el dediquem a un escriptor filòleg relacionat amb el nostre poble pels seus vincles familiars. És en Pompeu Fabra i Poch (1868-1948) la mare del qual, la Carolina Poch, era originària o provenia d'un llinatge sorgit de Santa Seclina de Caldes de Malavella, la petita parròquia rural ubicada en un extrem del terme del municipi caldenc. La paraula clau que ha de contenir el petit text literari del concurs d'aquest any és "diccionari" mot que va íntimament lligat a la figura de tan il·lustre gramàtic que fou el promotor i autor de la gramàtica moderna i del diccionari general que es van convertir en eines essencials de la recuperació, l'adequació i la modernització de la llengua catalana al llarg del segle XX. En paraules de Josep Pla en un dels seus homenots: "La seva mort significà la desaparició del català més important del nostre temps. Fabra ha estat el català més important del nostre temps perquè és l'únic ciutadà d'aquest país, en aquesta època, que, havent-se proposat d'obtenir una determinada finalitat pública i general, ho aconseguí d'una manera explícita i indiscutible. En aquest sentit, no hi ha ningú més que s'hi pugui comparar. El destí de Fabra ha estat únic, gloriós, exclusiu. Feia molts anys, feia moltes dotzenes d'anys, que no s'havia produït en el nostre país un cas semblant. En el nostre temps concretament totes les empreses de caràcter col·lectiu i els homes que s'hi posaren davant tingueren un destí mancat, foren emportats avall per una catàstrofe sense precedents. De l'inenarrable, fabulós naufragi, només queda dempeus una obra i una figura: la figura i l'obra de Pompeu Fabra". ■

BASES 12È CONCURS DE MICROLITERATURA JOAQUIM CARBÓ - CALDES DE MALAVELLA 2015

• 1. Per a textos de creació literària (conte, relat, aforisme, poesia, bonsai de paper...), **escrits en català** i d'una extensió **no superior a 300 paraules**. Han de ser originals i inèdits. Com a màxim es podrà presentar una obra.

• 2. Els textos són de **tema lliure**, però han de contenir el mot clau per a l'edició d'aquest any que és "DICIONARI", mot que va íntimament lligat a la figura de l'escriptor i filòleg a qui dediquem aquest any el concurs, Pompeu Fabra.

• 3. Tres categories:

- A. Infantil (de 9 a 12 anys).
- B. Juvenil (de 13 a 17 anys).
- C. Adults (a partir de 18 anys).

• 4. Premis:

- A. 8 premis per a la categoria infantil -lots llibres per valor de 100 € (4 primers premis) i de 75 € (4 accessits).
- B. 2 premis per a la categoria juvenil -lots llibres per valor de 120 €.
- C. 2 premis per a la categoria d'adults -250 € per al millor text i 200 € per al millor text d'àmbit local.

Tots els lots de llibres s'hauran d'anar a recollir a les llibreries del poble abans del 30 de maig.

• 5. Les obres s'han d'enviar,

abans de l'1 d'abril, a la Biblioteca Municipal Francesc Ferrer i Guardia, c. Llibertat, 6.-17455 Caldes de Malavella, o per correu electrònic a biblioteca@caldesdemalavella.cat.

• 6. El format dels textos ha de ser **DIN A-4**, escrit amb ordinador per una cara. En la categoria infantil els textos es podran presentar de forma manuscrita. Als originals no podrà constar el nom de l'autor i hi haurà d'aparèixer un pseudònim. Caldrà adjuntar-hi un sobre tancat, a la part exterior del qual figurarà el títol del treball, el pseudònim i la categoria en què participa. A dins del sobre hi constaran les dades personals de l'autor (nom i cognoms, adreça, telèfon, data de naixement...). Si el text es tramet per correu electrònic cal que els treballs estiguin en un arxiu adjunt de Word sense les dades personals i amb pseudònim; les dades personals es faran constar en el cos del missatge.

• 7. El jurat estarà format per persones vinculades al món de **les lletres** i al món de **l'ensenyament**. La composició del jurat es farà pública el dia del veredict. La presentació de treballs al concurs pressuposa l'acceptació de les bases.

PER A MÉS INFORMACIÓ:

Àrea de Cultura de l'Ajuntament de Caldes de Malavella
Tel. 972 47 00 05 Ext. 5
a/e: cultura@caldesdemalavella.cat

Biblioteca Municipal Francesc Ferrer i Guardia
Tel. 972 47 23 50
a/e: biblioteca@caldesdemalavella.cat

L'Associació de Comerç i Serveis i l'Ajuntament, de bracet per dinamitzar el comerç de Caldes

L'àrea de Promoció Econòmica de l'Ajuntament de Caldes de Malavella, l'Associació de Comerç i Serveis i la Federació de Comerç de la Selva treballen estretament tot l'any per promoure l'activitat comercial en el nostre municipi. En aquest número creiem oportú fer una balanç de les moltes iniciatives que s'han endegat l'any 2014.

L'Ajuntament i l'Associació tenen clara una màxima: «si els comerços i empreses de Caldes van bé, generaran més llocs de treball i contribuiran a la riquesa del municipi». Les dues parts creuen que per aconseguir-ho cal el compromís tant del consumidor com dels comerços i empreses i amb aquest objectiu s'han programat un seguit d'iniciatives que afavoreixen els consumidors i els negocis. L'Associació de Comerç i Serveis vol fer explícits el suport de l'Ajuntament i en especial la implicació directa de l'acalde en el bon funcionament de les campanyes que repassem tot seguit:

- Campanya "Activa't amb la targeta i guanya" que va repartir 500 € en vals de compra.



- **Pla de dinamització comercial de Caldes de Malavella.** Document que conjuntament amb la Generalitat de Catalunya planifica la promoció comercial del nostre municipi.

- **Campionat de Catalunya de Cros** (16 de febrer). El fulletó informatiu de la competició va incloure una guia comercial amb els contactes dels hotels, restaurants i comerços associats a l'Associació de Comerç.

- **Campanya de Festa Major** (31 de juliol).

- Es van sortejar **34 entrades** per a les visites teatralitzades entre els establiments associats
- Es va fer el sorteig de **300 €** a consumir en comerços adherits a la targeta comerç.

- **Campanya de la Fira de l'Aigua.**

- «**Activa't amb la targeta i guanya!**». Durant la Fira de l'Aigua es van repartir **500 €** en vals de compra als clients que van portar la seva targeta a l'estand de l'Associació.
- Gastrosolidari a la Selva. Els

restaurants adherits a la campanya van fer un menú especial durant la Fira de l'Aigua i del total recaptat van destinar un euro de cada àpat a la **Llar d'infants «Ninots»**, amb un import final de **500 €**.

- **Campanya «Ja és Nadal al teu comerç».**

- **Regal de 300 €** (150 € amb al targeta regal i 150 € en vals descompte a gastar a les botigues associades).

- **Regal de 150 €** a gastar en un municipi de la Selva.

- **Regal d'una llauna de Vichy Catalan** amb la compra en els establiments de l'Associació.

- **Tió solidari** (20 de desembre). Els clients que van aportar aliments bàsics durant els dies previs van rebre un tiquet que els va permetre cagar el tió. Els **aliments recollits** juntament amb els rebuts per la Parròquia es van destinar a Càritas Parroquial de Caldes de Malavella i Sant Andreu Salou.

- **Guia comercial.** S'ha editat una guia comercial que es distribuirà a través de l'Oficina de Turisme en format paper i consultable a internet (www.caldescomercial.com) amb una secció personalitzada per a cada comerç que s'hi ha adherit.

- **Marc digital.** S'han distribuït marcs digitals entre els comerços que presenten imatges d'interès turístic de Caldes així com l'agenda d'actes del nostre municipi que actualitza l'Ajuntament.

- **Targeta comerç.** La targeta comerç de què us parlàvem en l'anterior número, es va consolidant i ja la fan servir més de 500 caldens. Amb l'alta de la targeta s'han recaptat més de **500 € que s'han lliurat**

als centres escolars de Caldes. La targeta permet comprar i acumular diners per a posteriors compres i a més, ofereix descomptes i promocions que podeu consultar a www.tmes.com (amb accent)

- **Plànol de comerç.** Se n'ha editat una segona edició amb els canvis i modificacions de socis. Es distribuïran a tots els establiments associats i a la oficina de Turisme.

L'Ajuntament i l'Associació de Comerç i Serveis ja tenen més propostes per aquest any amb la intenció d'ajudar a potenciar els comerços i empreses de Caldes de Malavella, així com participar en projectes solidaris. Les iniciatives compten amb el suport de la Federació de Comerç de la Selva, la Generalitat de Catalunya i el Consorci de Comerç, Artesania i Moda de Catalunya. Tots junts treballen de bracet per dinamitzar els nostres

comerços i empreses de serveis. En última instància però la decisió final la tenen els consumidors. Des d'aquí us animem a comprar i consumir per gaudir dels avantatges i promocions de què us parlàvem en l'últim número i per afavorir els negocis de Caldes de Malavella.

Per a més informació, consulteu el web de Turisme de l'Ajuntament (www.visitcaldes.cat) i el de l'Associació (www.caldescomercial.com).

La floristeria Pom de Flors guanya el concurs d'aparadors de Nadal

- La floristeria Pom de Flors ha guanyat el primer premi del Concurs d'aparadors de Nadal que ha organitzat l'àrea de Promoció Econòmica de l'Ajuntament de Caldes de Malavella, l'Associació de comerç i serveis de Caldes de Malavella i la Federació de comerç de la Selva. Fruit d'això, aquest comerç gaudirà d'un any de publicitat gratuïta a l'emissora municipal de ràdio Caldes FM i a la revista Aquae. El segon premi ha recaigut a la Farmàcia Xènia Planas i consisteix en un any de publicitat a la revista Aquae. El tercer premi ha estat per Trijornidi Artesania, que s'endú un any de publicitat gratuïta a Caldes FM. Enhorabona als premiats i moltes gràcies a tots els comerços per la vostra participació!

Per altra banda, els participants membres de l'Asso-

ciació de comerç i serveis de Caldes poden optar a un viatge d'una nit i dos dies per conèixer una experiència de dinamització comercial modèlica a Torí (Itàlia). La iniciativa va a càrrec de l'Associació de comerç i serveis de Caldes.



"CALDES DE MALAVELLA, LA VILA TERMAL",
el millor llibre per regalar!

compra l'a.
Oficina de Turisme
25 eur.

Caldes, poble de teatre

L'activitat teatral a Caldes és variada i té diversos formats. Des de les actuacions que l'Ajuntament i la Biblioteca programen al llarg de l'any, passant per l'aula de teatre municipal i acabant per les dues formacions de teatre que tenim a la nostra vila. Des de l'Ajuntament us animem a viure el teatre, ja sigui fent-ne, realitzant-ne cursos o anant a les obres que es programen al llarg de l'any. Aquest n'és el ventall d'opcions:

MOSTRA DE TEATRE AMATEUR MEMORIAL EMILI BOTA

La Mostra de Teatre Amateur Emili Bota va arribar l'any passat a la majoria d'edat. Han estat 18 anys de programació teatral amb l'objectiu de donar suport a les companyies de teatre amateur de Caldes i de les nostres contrades. La Mostra duu el nom d'Emili Bota en homenatge a la figura d'aquest caldenc fundador del grup de teatre Traspunt i director de la formació durant 40 anys. Podeu gaudir-ne de les obres durant els mesos de novembre i desembre.

FESTIVAL DE TEATRE D'HUMOR TOCA RIURE

Es tracta d'un cicle de tres o quatre actuacions de teatre professional vinculades al gènere de la comèdia,

el mim, clown o pallasos. Es programen durant els mesos d'abril i maig.

TEATRE PER A NENES I NENS

L'Ajuntament ha fet una aposta enguany pel teatre adreçat als nens i nenes. D'aquí ve el cicle de quatre obres per a nens i nenes que s'ha programat per aquests primers quatre mesos de l'any. Han estrenat el seguit de representacions "L'avi Tonet", de la Companyia Jordi del Rio el 25 de gener. Les properes obres que es representaran seran "Tut-Tururut la princesa!", de la Companyia La Bleda, el diumenge, 15 de febrer; "Sense Solta", de Teatre Mòbil, el diumenge 15 de març; i "El carreró de les bruixes", de PocaCosaTeatre, el 23 d'abril. Totes les obres es podran veure al Teatre-Cinema Municipal a les 6 de la tarda i l'entrada és de 5 € a excepció de l'obra que es representarà per Sant Jordi, a dos quart de 7 i que serà gratuïta. L'oferta d'espectacles infantils es complementa amb l'hora del conte de la Biblioteca que al llarg de l'any porta diferents obres. Les properes són "Contes que fan bullir el calder de la iaia Maria", d'Eva Gómez, el dissabte, 7 de febrer a les 12 del migdia i "La casa de la mosca fosca", de la Companyia Alquilimia Musical, el dimecres 11 de març, a les 5 de la tarda. En aquest cas, l'entrada és gratuïta.

VISITES TEATRALITZADES

Una cita clàssica de teatralització enfocada al foment del turisme i del coneixement del patrimoni local són les visites guiades teatralitzades que enguany celebraran el 14è aniversari. Mitjançant l'humor, l'«Antòniu», la Remei i en «Fonsu», i els «guies ufissials» de Caldes de Malavella expliquen informació i anècdotes sobre el nostre municipi durant les nits de diversos dissabtes d'agost i setembre.

CURS DE TEATRE PER A NENS I NENES I PER A JOVES

Anys que fa que funciona el curs: Des del curs 2009-2010
Nombre de joves apuntats: Aquest curs, 24 alumnes
Forma de treball: Hi ha dos grups de treball: un per a alumnes d'educació primària i un l'altre, per a alumnes d'educació secundària. En David Estany porta el grup de primària i en Marc Ciurana porta el grup de secundària. Són els professors des de l'inci de l'Aula de Teatre, l'any 2009.

Les classes són d'interpretació però s'hi practiquen diferents trainings teatrals en format de joc i s'hi aprenen diverses tècniques com el clown, el gest, la veu... L'objectiu del curs és crear un petit taller per mostrar-lo al públic a final de curs.

Experiència dels últims anys per part dels joves: És positiva ja que molts dels alumnes hi són des dels seus inicis. El que agraiïen més els nois i les noies és poder mostrar el seu treball davant del públic, sobretot davant la seva família i amics.

ELS GRUPS TEATRALS DE CALDES DE MALAVELLA

• Grup de Teatre Traspunt

Última obra en gira: "El millor dependent del món", de Francesc Lorenzo. Es va estrenar l'agost del 2013 per la Festa Major de Caldes.

Previsions de futur: Estan en un moment de pausa i de cerca de projecte que agradi a tothom i poder tirar-lo endavant per la Festa Major.

Components: Actualment 14 persones: Anna Alcalà, la presidenta, Montse Varas, Xevi Bermúdez, Josep Canaleta, Mònica Nuell, Miquel Palou, Dani Bartomeu, Pau Carreras, David Pagà, Alex Tauleria, Mamen Martínez, Marc Ramionet, Alba Milena i Toni Dalmau.
Contacte: aurembaix71@hotmail.com / 630 98 35 56.

• Carisma Teatre

Obres en gira: Durant el 2014 i el 2015, "L'estranya parella" i "És dilluns".

Previsions de futur: Tenen un projecte en cartera, encara a les beceroles.

Components: Canvien a cada obra en funció de la disponibilitat de cadascú. Aquests són els que actualment estan de gira: Francesc València, Magda Claramunt, Maria Sánchez, Mar Martínez, Mamen Martínez, Xevi Saura, Ramon Caralt, Ramon Panosa, Esteve Pararols, Marc Ramionet i Natàlia Peries.

Contacte: carismateatre@hotmail.es / 629 77 90 42 (Maria Sánchez) / 686 42 26 52 (Mar Martínez) / carismateatre



Estigues al dia de tot el que passa a **Caldes!**



www.caldesdemalavella.cat

facebook.com/AjCaldesMalavella twitter.com/AjCMalavella

El Teatre Mòbil actuarà el proper 15 de març



Foto d'un dels tallers de teatre realitzats a Caldes



L'Abans

Caldes de Malavella Recull Gràfic 1875-1975



Flàvia B. Freire, escriptora i documentalista, està elaborant un llibre de fotografies antigues de Caldes de Malavella. El llibre és una coedició entre l'Ajuntament de Caldes de Malavella i l'editorial Efadós, la qual compta amb la col·lecció L'Abans, dedicada a la història gràfica dels municipis de Catalunya i les Balears, amb més d'un centenar de llibres editats. Mil imatges en blanc i negre explicaran la història de la vila fins a l'any 1975 i il·lustraran 856 pàgines. En parlem amb l'autora, Flàvia B. Freire.

Com estructuraràs el llibre?

Els continguts del llibre els estructurarem amb set capítols temàtics, un dedicat als carrers i les places del municipi, als veïnats i indrets; un altre, a les festes i tradicions; al món de pagès i als oficis tradicionals; a les associacions, entitats locals i esports; als balnearis i estiuvejants; a l'embotellament d'aigua; a les escoles, la parròquia i l'hospital. Cada capítol tindrà una introducció històrica, uns textos que destacaran els elements importants del capítol i totes les fotografies del tema amb un peu descriptiu.

Quines particularitats tindrà?

Aquest llibre serà un col·leccionable en fascicles. Tindrà 856 pàgines, que s'editaran en fascicles setmanals al llarg d'un

any. I una altra particularitat és que serà una obra oberta.

En fascicles..., i quan és prevista la primera entrega?

Per Sant Jordi d'enguany s'iniciarà el col·leccionable. L'editorial regalarà les cobertes del llibre, que ja tindrà el lloc prefixat per encabir totes 856 pàgines, i també el primer fascicle de presentació.

Abans ens parlaves que és una obra oberta. En què consisteix?

Com que es tracta d'un col·leccionable en fascicles, l'obra comença a publicar-se alhora que estem treballant els darrers capítols; per tant, els mantindrem oberts al públic amb la finalitat que els caldens també puguin participar-hi amb les seves fotografies familiars.

Com podem fer-te arribar les fotografies i de quins temes?

Ens interessen fotografies fins a l'any 1975 de tots els temes que tractarem al llibre: celebracions familiars i festes socials de la vila, estiuvejants, entitats, esports, excursions, escoles, masies, treball al camp o del

procés d'embotellament d'aigua... Em trobareu a l'Oficina de Turisme tots els dimarts i dijous, de 10 h a 13 h, i als telèfons indicats a sota.

OFICINA DE TURISME/CULTURA

Tel.: 972 47 00 05 extensió 8
cultura@caldesdemalavella.cat

FLÀVIA B. FREIRE

Tel.: 619 851 528
flaviafreire10@hotmail.com



Un llibre que no pot faltar a casa vostra

Participeu-hi amb les fotografies familiars i de la nostra vila.



Si t'estimes Caldes, t'agradarà

El projecte Ubuntu - Atenció psicosocial en grup

El projecte Ubuntu és una iniciativa conjunta de Càrites Diocesana de Girona i Dipsalut que s'està realitzant a Caldes de Malavella des del mes de setembre de 2014 fins a finals de maig de 2015. En el grup format al nostre municipi, hi participen 8 dones derivades pels professionals de serveis socials i és impartit per la psicòloga i tècnica de zona: Vanaessa Galera.

QUÈ SIGNIFICA UBUNTU?

Ubuntu a la cultura Xhosa (africana) significa: "jo sóc perquè nosaltres som".

JUSTIFICACIÓ

L'actual situació de crisi econòmica fa que diferents factors de risc d'exclusió social es mantinguin en el temps: atur, manca d'ingressos econòmics estables, desestructuració familiar... factors que es van incrementant i acceleren una roda de desmotivació, de baixa autoestima i manca de perspectives de futur, que veiem que, si no es treballen, acaben generant en problemes de salut:

La metodologia és participativa i grupal: les persones són al centre de la intervenció, són les protagonistes i es coresponsabilitzen del procés partint de les seves necessitats i potencialitats

depressió, trastorns d'ansietat, trastorns de l'estat d'ànim, abús de substàncies...

El Projecte Ubuntu, com a eina d'intervenció psicosocial, vol millorar l'autoestima i la motivació de les persones que s'apropen a serveis socials i es troben en un moment emocional delicat, amb repercussions directes en la seva actitud davant la situació de vulnerabilitat que presenta.

Els objectius del projecte són:

OBJECTIU GENERAL

Facilitar la inclusió social a la

comunitat de persones en risc social millorant la seva salut emocional.

OBJECTIUS ESPECÍFICS

1. Promoure l'autoconeixement dels participants potenciant una autoestima adequada.

2. Possibilitar als participants l'aprenentatge d'estratègies d'afrontament a situacions futures adverses.

3. Evitar la complicació de trastorns de salut mental amb la detecció i intervenció precoç i preventiva.

4. Millorar les relacions intrapersonals (amb ells mateixos) i interpersonal (amb els altres) dels participants.

5. Possibilitar l'intercanvi d'experiències, la creació de xarxes personals i la cohesió grupal.

6. Empoderar el grup perquè creï les seves pròpies estratègies d'autoajuda i de participació/resposta comunitària.

7. Articular el projecte al territori realitzant un treball en xarxa coordinat amb els diferents agents socials i de salut de l'entorn.

Es parteix d'una metodologia participativa i grupal on les persones són al centre de la nostra intervenció: són les protagonistes

El projecte Ubuntu vol millorar l'autoestima i la motivació de les persones que s'apropen a serveis socials i es troben en un moment emocional delicat

i es coresponsabilitzen del seu propi procés partint de les seves necessitats i potencialitats.

Autoconeixement, gestió d'emocions, culpa, autoestima, gestió del temps, habilitats socials, tècniques de relaxació, eines de gestió de l'estrès, resolució de conflictes entre d'altres, són alguns dels temes que es treballaran en grups de 10 a 12 persones. ■



La 1a Viquimarató de Caldes

El dissabte 13 de desembre ens vam trobar a la petita sala d'ordinadors per a participar en la 1a Viquimarató organitzada per la biblioteca amb la col·laboració d'Amical Wikimedia, una associació independent i sense ànim de lucre que promou principalment la Viquipèdia, l'enciclopèdia lliure escrita per voluntaris. En representació seva va venir en David Parreño i nosaltres vam ser els voluntaris que vam crear noves entrades o en vam modificar i ordenar d'altres ja existents, totes relacionades amb Caldes. Érem un total d'onze persones, just per cabre-hi però vam fer molta feina i, sobretot, vam descobrir com pot ser d'engrescador això que es diu "compartir el coneixement". Tot el que s'introdueix a la Viquipèdia ha de partir d'una font escrita i, per això, ens vam envoltar de llibres i de material que ens van cedir molt amablement l'Oficina de Turisme i l'Àrea de Cultura, és a dir, la Regina i en Pep Casas. Perquè potser algun entenia molt ràpid el funcionament tècnic d'introducció de dades però un altre (llegiu Antoni Vila) sabia si la informació que buscàvem es trobava en una guia de l'any 1937 o vés a saber on. Ho repetirem. Tenim pendent un recorregut fotogràfic per Caldes que ajudarà a omplir d'imatges els diferents monuments o espais naturals que trobem a la Viquipèdia. Crearem noves entrades i tornarem a mantenir apassionades



discussions nostrades, com ara si l'escut correcte del poble és amb la senyora dreta o estirada. Volem agrair especialment a en David Parreño la seva ajuda, la qualitat de la seva col·laboració i el seu entusiasme encomanadís. Té tot just 19 anys i des dels 12 que penja informació a la Viquipèdia. Ens va encantar conèixe'l i el tornarem a convidar. L'agraïment es fa extensiu a tots els participants que van venir amb curiositat i moltes ganes. Així és molt fàcil organitzar coses. Aquesta ha estat una de les nostres millors activitats de l'any. Us esperem a la propera. ■

Aquest és el llistat d'entrades que vam treballar.

NOVA CREACIÓ

- Puig de les Ànimes
- Font dels Bullidors
- Aigua de Caldes
- Emili Blanch i Roig (amb la voluntat de ser el primer d'una sèrie

d'articles vinculant Caldes amb el moviment de l'arquitectura noucentista i racionalista de la primera meitat del s. XX.)

- Modest Furest i Roca
- Albert Mestres i Emilió
- Joaquim Aleixandri i Babot
- Isidre Bosch i Batallé

ENTRADES MODIFICADES

- Caldes de Malavella
- Modificació escut, actualització d'algunes fotos com Termes Romanes i del logo "malavella't"
- Llistat de visitants il·lustres
- Llistat de caldens destacats
- Pi d'en Llimona
- Escut de Caldes de Malavella
- Mary Nash (Foto i arxiu de veu)
- Biblioteca Francesc Ferrer i Guàrdia (Caldes de Malavella) (ampliació)
- Banyes Romans (Caldes de Malavella)
- Termes Romanes
- Can Rufi (Caldes de Malavella)
- Casa Rosa
- Sant Grau (Caldes de Malavella)

Recomanació Cinema

McQUEEN, Steve. *12 años de esclavitud.* 2013.

Poquíssimes pel·lícules s'han fet que retratin amb tan realisme i tanta cruesa el que va ser l'esclavatge als Estats Units. En aquesta pel·lícula es mostra un dels passats més foscos d'aquest jove país: el tracte humiliant i vexatori que els homes i dones negres van rebre per part dels blancs. "12 años de esclavitud" transcorre pocs anys abans d'esclatar la guerra civil nord-americana i explica la història real d'un home negre, nascut lliure i havent viscut tota la vida en llibertat, casat i pare de dos fills, que és segrestat i venut com a esclau. La pel·lícula està basada en el que ell mateix va explicar en el llibre que va publicar pocs

anys després d'haver pogut fugir d'aquest malson.

Aquesta no és només la història d'un home que va ser esclavitzat i va aconseguir fugir. És també la història d'un país occidental on, en ple segle XIX, esclavitzar una persona era possible i on, encara avui, hi perviu el rebuig i la discriminació cap a una part dels seus ciutadans i ciutadanes.

"12 años de esclavitud" va guanyar tres Òscar 2014: a la millor pel·lícula, a la millor actriu secundària (Lupita Nyong'o) i al millor guió adaptat. El mateix any, també va guanyar el Globus d'Or i el Bafta a la millor pel·lícula.

Marta Feliu

BIBLIOTECA FRANCESC FERRER I GUÀRDIA
CALDES DE MALAVELLA 2015

CICLE DE TROBADES AMB ESCRITORS



Dijous 29 de gener a les 19h.
Parlem amb **RAMON SOLSONA**
de «L'home de la maleta»



Divendres 27 de febrer a les 19:30h.
Parlem amb **JOQUIM CARBÓ**
de «Cadàvers ben triats»

EXPOSICIÓ D'IRENE AGRAFOJO



«ROSTRES»
Escultures i dibuixos d'IRENE AGRAFOJO
Inauguració: Divendres 16 de gener a les 20h.
En horari d'obertura de la biblioteca fins el 28 de febrer.

Organitza



Amb el suport de





Novetats

● FICCIÓ

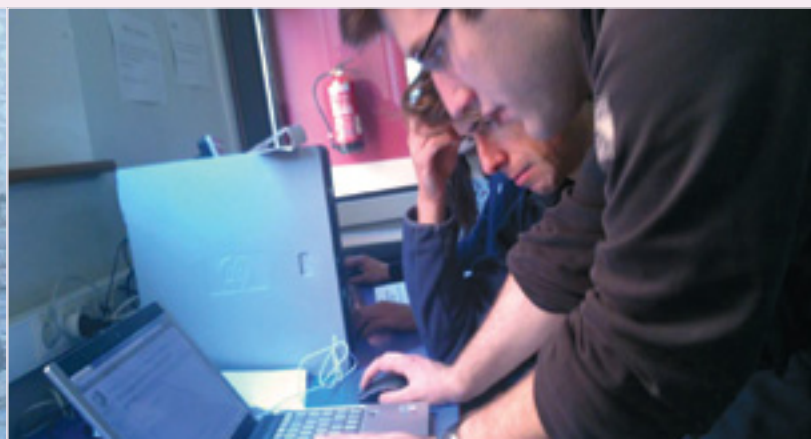
- Maria BARBAL.** *En la pell de l'altre.* Columna, 2014
- Joan Daniel BEZSONOFF.** *Matar De Gaulle.* Empúries, 2014
- Blanca BUSQUETS.** *Paraules a mitges.* Rosa dels Vents, 2014
- Javier CERCAS, Javier.** *El impostor.* Random House, 2014
- Paulo COELHO.** *Adulteri.* Planeta, 2014.
- Ken FOLLETT.** *El umbral de la eternidad.* Plaza & Janés, 2014
- Joanna GRUDA.** *El nen que sabia parlar l'idioma dels gossos.* Blackie Books, 2014
- Lluís LLACH, Lluís.** *Les dones de la Principal.* Empúries, 2014
- Núria PRADAS.** *La noia de la biblioteca.* Columna, 2014
- Pilar RAHOLA, Pilar.** *Mariona.* RBA, 2014
- Marc ROMERA, Marc.** *Les relacions virtuoses.* RBA, 2014
- Vicenç VILLATORO.** *Un home que se'n va.* Proa, 2014

● NO FICCIÓ

- David GRAEBER.** *En deuda: una historia alternativa de la economía.* Ariel, 2012
- Thomas PIKETTY.** *El capital al segle XXI.* La Magrana, 2014
- Josep PUIGBÓ.** *(S)avis: Lluny del silenci i de la queixa.* Meteora, 2014
- Ramon SANS.** *El col·lapse és evitable.* Octaedro, 2014

● MÚSICA

- BIGOTT.** *Pavement tree*
- MANOLO GARCÍA.** *Todo es ahora*
- MANOS DE TOPO.** *Caminitos del deseo*
- José MERCÉ.** *Cuarenta años de cante Pop a la catalana 3*
- THE MAMZELLES.** *Totem*
- Damien RICE.** *My favourite faded fantasy*
- MARIA RODÉS.** *Canta copla.*
- SR. CHINARRO.** *Perspectiva caballero*
- TXARANGO.** *Somriu*
- PAU VALLVÉ.** *Pels dies bons*



Les audicions de Nadal

La darrera setmana de classes abans de les festes de Nadal va ser ben moguda a l'Escola de Música i per a molts van ser uns dies ben especials. Com ja és tradició, tots els alumnes de sensibilització, iniciació, cant coral, llenguatge musical i instruments vam abandonar per un dia la rutina de classe i ho vam canviar per petites audicions i concerts, ja siguin davant dels pares o davant dels companys de classe.

Per als petits de Sensibilització i Iniciació, va ser la seva primera audició davant dels pares. Qualsevol hauria dit que estaven actuant a Broadway, amb tantes càmeres enfocant-los!

Per als alumnes de Preparatori, va ser el primer concert d'instrument davant dels companys de llenguatge, tot un repte per a ells ja que tan sols fa 3 mesos que el toquen. Ja no suposa només un repte per als qui han començat a tocar instrument aquest curs, sinó també una motivació per seguir treballant, al veure com els companys aprecien i valoren les seves actuacions.

D'altra banda, els dos grups de Cant Coral també van fer l'audició de Nadal i no es van limitar a cantar les típiques nades, sinó que també van afegir una mica d'expressió corporal a les cançons que havien treballat durant el curs.

Per la resta d'alumnes de llenguatge, instrument i de conjunts instrumentals de l'escola, tampoc no hi van faltar els concerts a classe, la gresca i algun suculent berenar. I és que per això ens agraden tant aquestes dates!

Les diferents audicions i concerts que s'han fet aquest mes de desembre són un petit tastet del que us estem organitzant per a les segones Jornades Musicals, que enguany es celebraran del dissabte dia 7 al dijous 12 de març. Com ja sabeu, hi esteu tots convidats, tant si formeu part de l'escola com si no. Aquest any comptarà amb noves activitats, tallers i xerrades, de les que ja us anirem informant! ■



Ensenyament

Escola Benaula

Les colònies genials a Can Maiol

El dijous 6 de novembre els alumnes de P5, 2n i 4t vam anar de colònies a Can Maiol. Vam carregar les motxilles a una furgoneta i vam anar caminant, acompanyats per un nen o nena de P5, fins al parc de Can Solà, on vam esmorzar i jugar.

Vam continuar caminant fins arribar a Can Maiol on vam dinar tots plegats. Ens van explicar les normes de la casa, vam jugar una estona i finalment ens vam instal·lar a l'habitació. Vam fer diverses activitats, seguidament vam berenar i després vam fer tallers fins a l'hora de sopar.

Llavors vam anar a buscar les llanternes i vam fer el joc lliure de nit, aquest va ser un dels millors moments. A les 8 va tocar parar la taula als de 4t per, al cap d'una estona, poder sopar i fer un divertit joc de nit.

Com que estàvem molt cansats vam anar a dormir, però alguns encara tenien ganes de gresca. L'endemà a les 8 ja estàvem deserts, ens vam vestir, vam fer la maleta i a les 9 vam esmorzar. Durant el matí vam estar fent tallers amb els monitors. Després de dinar vam fer joc lliure fins que els pares ens van venir a recollir. Els alumnes de P5, 2n i 4t ens ho vam passar molt bé!

Com que estàvem molt cansats

vam anar a dormir, però alguns encara tenien ganes de gresca.

L'endemà a les 8 ja estàvem deserts, ens vam vestir, vam fer la maleta i a les 9 vam esmorzar.

Durant el matí vam estar fent tallers amb els monitors. Després de dinar vam fer joc lliure fins que els pares ens van venir a recollir.

Els alumnes de P5, 2n i 4t ens ho vam passar molt bé!

Els alumnes de 4t



AMPA DE LA BENAULA

A hores d'ara ens trobem ja del tot endinsats en el curs escolar, amb tots els nens i nenes immersos en el dia a dia a l'escola, treballant tots les diferents àrees en funció del curs i etapa, finalitzant el primer trimestre... i, per fi, aquest any, observant també com es va construint el nou edifici!

Pel que fa a l'AMPA, i seguint la tasca realitzada any rere any, també ens trobem en ple curs escolar, promovent i duent a terme activitats relacionades amb el dia a dia a l'escola, com ara l'acollida matinal, Activitats extraescolars, venda de xandalls de l'escola... i activitats més especials o concretes d'acord amb l'època de l'any en la qual ens trobem, com pot ser la Castanyada a l'escola o la venda de loteria de

Nadal. De fet, estem preparant el carnaval, que és la propera cita festiva que tenim.

Així mateix, i a banda d'aquestes activitats més habituals, estem també treballant pels nostres nens i nenes a l'escola, sigui via Ajuntament, Consell Escolar de centre, Consell Escolar Municipal, i aportant els nostres recursos pel bon funcionament de tot el que està relacionat amb l'escola, menjador escolar, relació escola-famílies, participació i implicació dels pares...

I tornant a l'inici del text, en el que feiem referència a la construcció de la nova escola, val a dir que a banda dels alumnes... tots seguim amb il·lusió les obres de la nova escola La Benaula i amb ganes de veure-la finalitzada! En relació a aquest tema,

cal destacar també la informació facilitada per part de l'Ajuntament i el departament d'Ensenyament a finals de l'any passat, on se'ns informava i proposava la possibilitat de construcció de l'Institut definitiu de forma annexa al nou edifici de La Benaula, idea que aprovem i felicitem, però que al mateix temps ens comporta la tasca de vetllar per la part que afecta a la nostra escola, com ara el que pot comportar a nivell de serveis, zones d'esbarjo...i a nivell de compatibilitats, tot i que esperem que la proposta arribi a bon port amb la col·laboració de totes les parts implicades i que treballen en el projecte.

Us animem a seguir col·laborant amb nosaltres, pel futur dels nostres fills!!!



Un dia a la llar d'infants

• El dijous 11 de desembre passat a la tarda vam fer l'apadrinament lector amb tots els nens i nenes de l'escola. L'apadrinament lector consisteix en llegir un llibre a un nen o nena que després serà el teu fillol. És una manera molt maca que els petits comencin a tenir "passió" per la lectura. Cada padrí té un fillol, excepte els que anaven a P5, que en tenien dos.

El dimarts 9 de desembre, dos dies abans, vam anar a la biblioteca de l'escola a buscar els llibres i vam tenir molta cura de triar lectures que els poguessin agradar i que fossin adequades a la seva edat.

A 6è ens tocava apadrinar a 2n i quatre nens de la classe



vam apadrinar a P5. A les 3 de la tarda, a l'hora de lectura, cada padrí va anar a buscar el seu fillol. Els de 2n a la seva classe i els de d'Educació Infantil, també. Seguidament vam anar al pati a llegir el conte que havíem escollit. Un cop acabada la lectura i vistes totes les il·lustracions, els feia preguntes sobre el llibre per veure si l'havien entès, i quasi me'ls van contestar bé totes. Quins nens més trempats!

Una vegada acabat el llibre, vàrem canviar-lo amb els companys i així vam tenir l'oportunitat de llegir noves lectures. Després de la lectura els vam regalar als fillols un punt de llibre amb una poesia de Nadal perquè els acolorissin com més els agradés.

Llavors, tots vam tornar a la classe i vam explicar la nostra experiència: com havia anat, si els havia agradat el conte, si havien estat atents els fillols... En general tothom estava molt content dels resultats. Vàrem fer una valoració molt positiva i ens van quedar moltes ganes de tornar a fer un apadrinament lector.

Ah! per cert, a nosaltres també ens van regalar un punt de llibre perquè ho havíem fet molt i molt bé.

Mario Vázquez i Andrea Albacete

La Castanyada

• El 30 d'octubre a l'escola Sant Esteve vam celebrar el dia de la castanyada. Tots els nens i nenes de 6è ens vam disfressar de castanyers i castanyeres. Quan estàvem a la classe, vam deixar totes les coses i vam anar a buscar les castanyes de cada curs. Les tenien posades en caixes.

Cada nen va fer la seva paperina amb un paper de diari i alguns cursos la van decorar.

A la tarda, totes les classes vam anar cap a la pista. Anàvem vestits de rapers. Va començar a sonar la música. Primer tota l'escola vam cantar i ballar junts el Rap de la Castanya. Cada vegada que sonava una música diferent ballava un curs, de P3 a 6è i al tornar a sonar el Rap de la Castanya, tota l'escola la tornava a ballar. Va ser *xulíssim*.

Quan es van acabar tots els balls, els nens i les nenes de 6è vam anar a l'aula a tornar-nos a disfressar i a

buscar les castanyes que estaven al costat de la biblioteca. Cada grup va agafar la caixa de la classe que li tocava. Vàrem anar a repartir dotze castanyes per a cada nen. A la seva paperina. Alguns alumnes de 6è vàrem ajudar als nens petits a pelar les castanyes. Després vam menjar les nostres castanyes. Per finalitzar, el professor de música ens va posar diferents cançons per ballar.



En acabar, vam anar cada curs a la seva classe i quan va tocar el timbre tota l'escola va agafar les seves coses i se'n anar a casa seva.

Mai no havíem fet una castanyada com aquesta que us hem explicat. Va ser una experiència molt divertida disfressar-nos de castanyers i castanyeres i poder gaudir d'aquesta festa que se celebra cada any a la nostra escola.

Aina Fà, Adrià Ortega i Laia Suñén

Què ha donat de sí el primer trimestre?

Aquest any, el curs va començar ple de novetats. Nous alumnes a primer plens d'il·lusions, alguns professors que ens deixaven, d'altres que arribaven, un nou equip directiu... I també havien començat les obres de la Benaula! Hem hagut de dir adéu a una part important del nostre pati però, per resoldre-ho, l'Ajuntament ens va habilitar una part del bosc per guanyar terreny, vam ampliar pel costat dels barracons, vam fer un nou aparcament de bicicletes i, a més, afegíem, com a novetat, poder anar al camp de futbol durant l'hora del pati. El 15 de setembre ja ho teníem tot a punt per començar.

Al cap de poques setmanes, vam fer la ja tradicional bicicletada. Ho vam fer amb dos dies, un dia els grans de l'institut i l'altre, els petits. Vam pedalar carregats d'energia fins a la Pineda Fosca i els més valents van arribar fins a Llagostera. I per si això fos poc, vam decidir seguir aplicant la nostra filosofia de *mens sana in corpore sano* i vam pujar tot l'Institut al Puigsacalm. Van ser unes jornades de convivència de què tots plegats vam gaudir molt i en què, sortosament, el bon temps ens va acompanyar.



Durant el trimestre hem treballat molt però enmig de classes, deures i exàmens, també hem tingut temps per passar-nos-ho molt bé i fer sortides i diverses activitats lúdiques. Hem anat al Caixa Fòrum, al Museu del Cinema, hem vist una funció de teatre dels avis de l'Esplai que ens van presentar una adaptació d'un dels contes de Nadal de Pere Calders, hem tingut un planetari a l'institut per conèixer millor l'univers, hem anat al MNAC i passejat per la fira de Santa Llúcia de Barcelona...

En el moment de fer l'escrit ja tenim el Nadal a sobre. Tenim totes les classes decorades, un naixement dissenyat pel nostre professor de plàstica penjat al final del passadís central i estem tre-

ballant per celebrar un "English Christmas" en tota regla. Tots els cursos preparen una nadala en anglès que cantaran davant de tot el centre l'últim dia de classe i alguns grups també preparen receptes angleses per poder degustar. Tot plegat, es farà després d'haver-nos llepat els dits amb la xocolata desfeta que ens prepararan els avis de l'Esplai.

Després de sentir tots els cursos, els professors, guarnits amb una gorra de pare Noel i acompanyats per una gran diversitat d'instruments que tocaven alumnes, professors i conserges, van entonar de la millor manera possible la nadala "Quan somrius". I així vam acabar l'any a l'institut de Caldes.

Bon any a tothom! ■



La vida en un segon

La tasca d'un mestre/a no és només ensenyar o tenir cura dels infants. És molt més que això, s'ha de formar, innovar, reciclar... perquè a la vida hi ha un munt de coses per aprendre cada dia. Mai no se'n sap prou.

L'equip educatiu ens anem formant any darrere any tot realitzant cursets de diferents temàtiques. El més recent ha estat el 23 de desembre passat, el de primers auxiliis subvencionat pel propi Ajuntament. El vam fer a la llar d'infants, tot aprofitant que els infants ja estaven de vacances de Nadal. El formador fou en Xavier Zafra, al qual volem agrair la seva atenció i paciència a l'hora de respondre a les moltes preguntes i dubtes que li vam plantejar.

A la part teòrica ens va explicar què s'ha de fer i sobretot què no s'ha de fer davant una parada respiratòria, un ofegament, una cremada, una ferida important... Quins passos cal seguir per fer un correcte auxili. Després d'un petit examen, cada una de nosaltres va posar en pràctica tot allò que anteriorment ens havia explicat. Ell anava simulant diferents casos i nosaltres, per parelles i amb ajut d'un desfibril·lador anàvem actuant.

Va ser un curset molt interessant, malgrat esperem no haver-ho de posar mai en pràctica a la vida real. En Xavier ens va donar dos consells molt importants i eficaços alhora:

- De vegades un segon pot significar tota una vida.

- I que els nervis i la precipitació no porten enlloc, tot al contrari. En canvi, la serenitat i la tranquil·litat són bons aliats. (aquest darrer consell no creiem que sigui gens fàcil de portar a terme a l'hora de la veritat però sí val la pena intentar-ho). Bona sort!!!



AMPA DE LA LLAR D'INFANTS NINOTS



Ens trobem ja endinsats en el curs escolar, amb els nens quasi o del tot adaptats i gaudint del dia a dia a les aules, amb les educadores i els companys... I els pares promovent o col·laborant en un munt d'activitats relacionades amb la Llar d'Infants, el poble i ja rumiant per properes actuacions com serà el Carnestoltes i la Festa de la Malavella.

Pel que fa a les activitats de la Llar com a tals, hem de destacar la continuïtat de les sessions de música, finançades per l'AMPA, amb la qual els petits gaudeixen d'una bona estona i d'un munt de sensacions i que com a pares valorem de forma molt positiva.

Una altra activitat, també promoguda pels pares, especialment per un pare d'un nen de P2, que és qui la realitza, són les sessions d'iniciació a l'anglès, amb la qual els nens comencen a conèixer l'idioma, tot jugant i aprenent una o altra paraula en "english".

Pel que fa a les activitats dutes a terme fora de l'àmbit escolar, en trobem un munt, especialment les que tenen a veure amb l'època que acabem de passar i que tant intensament viuen els infants, el Nadal: venda de loteria de Nadal, realització i venda de calendaris amb les fotos de les classes, tallers de Nadal el dia 30 de novembre, amb gran èxit de participació, visita dels patges reials a la Llar, i Caga-tió, l'últim dia d'escola abans

de vacances. En totes volem agrair la col·laboració dels pares que han ajudat a dur-les a terme i la participació per part de les famílies.

Així mateix, i a banda del Nadal, varem estar presents a la Fira d'Oportunitats, novetat per a nosaltres, i de la que part dels beneficis van anar destinats a la Marató de TV3. En canvi, i per raons climatològiques i d'última hora no varem tenir parada a la Fira de l'Aigua d'enguany, tot i que esperem ésser-hi l'any vinent.

I ja per acabar, només ens queda animar-vos a participar en les properes accions que durem a terme ja que, de ben segur, els vostres fills en gaudiran... i les recordaran!



Entitats de Caldes

L'Espiga Solidària

10è ANIVERSARI DE L'ESPIGA SOLIDÀRIA

El 4 de desembre passat va fer 10 anys del naixement de l'Espiga Solidària. La junta actual va creure oportú fer un acte commemoratiu i d'agraïment al primer president i promotor de l'entitat, en Joan Jordà i Sureda.

Alguns dels antics fundadors i els nous cooperants varen aplegar-se en una missa d'acció de gràcies a la Parròquia de Caldes de Malavella que va presidir el Bisbe Francesc Pardo, el rector de Caldes, mossèn Àngel Pagès, junt amb els preveres de Santa Coloma de Farners, Vidreres i Massanet de la Selva. Hi assistiren



L'homenatjat, Joan Jordà

Pere Oliveras, en representació de l'Ajuntament de Caldes de Malavella; el vicepresident de la Diputació, Xavier Soy, i el president del Banc d'Aliments de Girona, Frederic Gómez, cooperants de l'Espiga a les comarques de l'Empordà, Girona, Selva, Maresme i Plana de Vic. En total, una cinquantena llarga d'assistents que posteriorment varem compartir un dinar a l'Hostal Les Mallorquines de Riudarenes.

En els diferents parlaments, els actuals col·laboradors varem ser animats a continuar la seva tasca amb paraules d'agraïment, d'ànims i coratge tant del bisbe, com del



Foto de grup a l'Església de Caldes

vicepresident de la Diputació i el President del Banc d'Aliments i l'Ajuntament de Caldes, que va oferir de nou la seva col·laboració.

Durant aquests 10 anys hem anat sumant ajudes no només a gent del país, sinó a novinguts que també pateixen la sotragada de la crisi: marroquins, llatinoamericans, africans, ètnies gitanes, víctimes de les drogues, comunitats religioses i moltes càritas parroquials i ajudes socials municipals.

La nostra tasca es manté més rica que mai però seguim agraint petits ajuts econòmics per cobrir les despeses de transport dels vehicles que recullen i reparteixen material. Els nostres telèfons per a qualsevol informació segueixen sent 972 47 21 07 (Miquel Vicens) i 972 85 60 09 (Miquel Mompíó).

A través d'aquestes ratlles agraim el suport rebut fins avui i us desitgem unes felices i santes festes.

Xarxa de Dones

Xarxadedones Caldes ■ 658672307

lanostramenopausa.blogspot.com ■ xarxadedonesdecaldes@gmail.com



LA TROBADA DE DONES

Quin es l'objectiu de les trobades de dones que fem mensualment des de la Xarxa de Dones? L'objectiu principal és que ens relacionem des de la complicitat de ser dones. Quan ens trobem, parlem de les nostres inquietuds i de tot allò que ens interessa, expressant-nos sense por a ser jutjades. Al contrari, comptem amb la solidaritat i el respecte de totes.



En una societat bàsicament masclista, nosaltres busquem retrobar-nos amb nosaltres mateixes, la nostra identitat, redescobrir-nos i empoderar-nos des d'allò que som: dones. I potenciant aquelles qualitats innates que durant molts anys han estat "utilitzades" i "manipulades" només per servir als altres. Ara ens toca gaudir-ho nosaltres, ens ho mereixem!



No es pretén fer teràpia. El que fem es anar descobrint tot el potencial que tenim, tots els recursos propis que hi ha dins nostre i el que si fem es aprendre a gestionar les nostres emocions i recuperar l'autoestima perduda, amb la finalitat de ser dones completes, estimar-nos i ser felices. És des del nostre reconeixement que som capaces de gaudir de ser qui som.

Xarrem, riem, plorem, ballem,

juguem i cada cop anem pujant el nostre nivell de consciència i obrint la nostra ment. No importa l'edat que tinguem, entre totes sumem experiència, vivència, coneixement. I, sobre tot, ens divertim!

Vine i porta amigues, com més siaguem, millor ens ho passarem!!

La propera trobada serà el dissabte, 24 de gener a les 6 de la tarda, al Casino Municipal.



JUGAR, UNA NECESSITAT A ABEONA

A Abeona entenem el joc com una necessitat de la petita infància. El què hem après de pedagogs, psicòlegs i mestres com, per exemple, Jean Piaget, Rebeca Wild, Maria Montessori és que el joc és la millor experiència per a un petit infant per créixer ja que d'aquesta manera se n'afavoreix el desenvolupament de forma respectuosa.

De del primer any de vida fins als 2, els petits/es fan la conquesta del bipedisme, es posen drets. És en aquesta fase quan els petits/es necessiten el moviment per fer connexions al seu cervell. El joc en aquest moment es basa en donar-los un espai que estigui preparat perquè puguin moure's, tot descobrint objectes.

És apropiat un petit espai on puguin pujar i baixar, agafar-se, seure, estirar-se, gatinar... amb materials

que donin moltes possibilitats, com ara teles, pilotes, paneres...

La condició indispensable és que aquest ambient sigui segur i protegit per al nen i amb poc material que interfereixi. Així serà un espai adequat perquè un nadó pugui explorar amb la seva mare, pare i/o cuidador a prop, confiant que el petit/a pot fer per ell mateix.

Nosaltres, els adults, cal que siaguem confiant que ell/a sap què necessita fer a cada moment. Emmi Pikler, pediatra de Budapest, va fer un estudi a través del qual va descobrir que el moviment natural dels infants protegeix el desenvolupament i enforteix el cervell per etapes posteriors.

Un altre joc que es dona a partir dels 1,5 anys i que és recurrent fins els 6 anys, és el joc de reassegurament.

Reassegurar es fa a través del gronxar-se, de posar-se dins una tela i cobrir-se del tot, amagar-se...

Les hamaquetes, els gronxadors i les teles que pengen per amagar-s'hi són el millor per cobrir una necessitat tan primària i essencial.

Amb aquest joc, el petit/a cobreix la necessitat motriu i que li permet estar en una actitud de relaxació. A partir del moviment suau i constant de gronxar-se el petit desenvolupa la confiança amb ell i amb l'altre i li permet reviure sensacions molt arcaiques (úter matern).

En aquest número hem parlat de dos tipus de joc: el d'exploració de materials i moviment i el de reassegurar. En el número següent ens endinsarem en els altres tipus de jocs: el pulsional, manipulatiu, sensoriomotriu i simbòlic, que responen a les edats compreses entre els 2 i els 6 anys. Cadascun respon a una necessitat real dels infants.

Que tingueu un 2015 ple d'amor, alegria! Sereu benvingudes i benvinguts a l'Associació Abeona.

Colla Gegantera de Caldes

@gegantsCaldesM bit.ly/1aMLJLL

www.caldesdemalavella.cat/gegants ■ gegantscaldes@gmail.com



• Vés qui ho havia de dir... ja tenim un any més a les espatlles! El final del 2014 ens ha dut les últimes sortides i activitats. El 2 de novembre vam anar a Sant Esteve de Palautordera i el 22 del mateix mes a Lloret de Mar. Volíem destacar aquesta última sortida, ja que va ser la primera de la nova colla de Lloret: l'Associació de Gegants i Capgrossos de Lloret de Mar. Per què la volem destacar? Doncs perquè ens van demanar de ser els seus padrins i vam acceptar-ho. Va ser tot un honor apadrinar-los i ens va encantar. Això ha establert uns llaços ben estrets entre les dues colles.

El 30 de novembre vam fer la cloenda gegantera, un

dinar de germanor on vam menjar un arròs fet "in situ" per alguns membres de la colla. Era boníssim!!! I no podia faltar la col·laboració amb la Marató de TV3. Tothom es va bolcar per la causa. Vam fer una cercavila solidària i qui volia, amb una donació, podia fer-se una foto amb la silueta dels gegants o agafar un gegant o gegantó i fer-lo voltar. Per sort, les figures es van marejar moltíssim. Mil gràcies!!!

No podíem acabar sense dir-vos que, si teniu ganes de donar vida als gegants i formar part d'aquesta gran família, ja sabeu on trobar-nos. Us rebrem amb els braços ben oberts!

A la Marató de TV3



Foto de grup



Espai Jove de la Parròquia de Caldes

49a PEREGRINACIÓ DE LOURDES

Aquest any, des de l'Espai jove de la nostra parròquia, quatre amics del grup que van fer la confirmació hem anat a la 49a peregrinació de l'Hospitalitat de la Mare de Déu de Lourdes de Girona a fer serveis com a bracadiers, per ajudar als malalts. Hi hem anat amb altres persones de la nostra parròquia que hi col·laboren com infermeres, bracadiers, malalts i amb mossèn Àngel Pagès.



Des de Caldes vam anar amb autobús a Girona, a Fontajau, on ens vam trobar tots els participants. Ens van repartir a l'autobús corresponent i hi vam fer el primer servei consistent en ajudar a pujar els malalts a l'autobús i col·locar-hi les maletes i, més endavant, ja de camí a Lourdes, vam atendre'ls per servir l'esmorzar, etc.

El primer dia a Lourdes vam tenir una reunió general on es van agrupar en diferents grups segons els serveis. El nostre era el 091. També ens van explicar el funcionament, l'ordre i la puntualitat i que el servei més important era el tractament als malalts. Més endavant vam fer serveis com ajudar el malalt a seure a la cadira de rodes, acompanyar-lo en el lloc concret on es feia la missa, etc. I també vam fer altres serveis voluntaris que ens oferien com, per exemple, el de les piscines, ajudar a portar torxes, l'encens i el cremador durant la missa, ajudar a altres grups que ho necessitaven reforç de bracadiers, etc.

L'experiència a Lourdes és única ja que et sents molt bé i satisfet d'ajudar els malalts i durant aquests dies es viu molta alegria i germanor amb tothom. Coneixes molta gent i fas molts amics i amigues.

Moltes gràcies a la parròquia de Caldes, a l'Hospitalitat de la Mare de Déu de Lourdes i a tots els que ens heu ajudat a fer-ho possible.

Associació de Carnaval de Caldes

@embarrakaldats http://on.fb.me/1yD4tLe
687980283 ■ embarrakaldats@gmail.com

• Els Embarrakaldats som ambiciosos i atrevits i volem convertir la Festa del Carnestoltes caldenc del dia 21 de febrer 2015 en quelcom més que una passejada d'escolars i entitats per la localitat i una festa infantil.

Hem intensificat les converses i negociacions amb l'Ajuntament per tal de potenciar i promoure la Rua a colles d'altres localitats per tal que vinguin aquella tarda a la nostra vila, alhora que treballarem amb les entitats locals i tot aquell que vulgui ajudar per tal que els caldencs hi participin ja sigui disfressant-se amb amics o com a públic per donar caliu a un recorregut que acabarà amb una Gran Festa Popular a cobert.

Pròximament sortirà el programa de la Festa on hi haurà les bases de participació. Per aquest motiu preguem a tot aquell que pugui estar interessat a participar-hi, patrocinar de qualsevol forma, o aportar noves idees, contacti amb nosaltres a embarrakaldats@gmail.com.

I ja que estem posats a demanar ajut, tornem a fer una crida, més aviat una súplica: La nostra colla té una carrossa que el dia 1 d'abril ha de deixar el magatzem on molt amablement ens l'han deixada construït i necessitem un local, garatge, magatzem, bàsicament un "racó" on poder guardar-la durant la temporada en què no hi ha rues. (Fa 6 metres de llargada per 3 d'amplada). Gràcies.

Salut i Festa!!!





► Esperem que hagueu passat unes molt bones festes nadalenques i una bona entrada d'any. Des del nostre club us desitgem el millor per al 2015.

Després de l'aturada de la lliga per les festes, ens tornem a posar en marxa. A més a més el dia 10 de gener haurem disputat el partit més "important" de la temporada ja que ens haurem enfrontat amb el Vall-llobrega Futbol Sala, que està per damunt nostre amb un punt d'avantatge. Així que esperem que en el pròxim numero us puguem dir que hem guanyat aquest partit i que estem al capdavant de la classificació. De totes maneres, per ser el nostre primer any competint estem molt contents amb els resultats obtinguts fins ara. Per això volem agrair l'esforç dels nostres jugadors, del nostre cos tècnic i de la nostra afició que fa que el Pavelló de Campllong sens quedi petit.

A continuació us detallam els resultats obtinguts en aquestes dates i els partits restants.

Disputat el 14 de desembre:
EFS. Ripoll "B" 1 – FS Caldes de Malavella 4

Partits a disputar entre el gener i el febrer:

10 de Gener: FS Caldes de Malavella – Vall-llobrega FS

31 de Gener: CF Tordera "B" – F. S. Caldes de Malavella

7 de Febrer: Sporting Hostalriquenc –

F. S. Caldes de Malavella

14 de Febrer: AE Vilobí FS – FS Caldes de Malavella

21 de Febrer: FS Caldes de Malavella – FS. Fontcoberta

28 de Febrer: FS Caldes de Malavella – Atlètic Vidreres "B"

Fins a la pròxima. 1,2,3, Caldeeee-esssss!!!



20 ANYS DE CLUB

Aquest 2015 és triplement especial per al club. En primer lloc celebrem el vintè aniversari.

Durant aquest temps el nostre creixement en quant a afiliats ha estat sempre positiu i podem dir que és el club de Caldes amb el ventall més ampli d'edats de les entitats que tenen

més afiliats i això es gràcies als membres de la junta i socis que durant tots aquest anys han aportat la seva col·laboració per poder gestionar i oferir una programació diversificada, on hom hi troba el seu espai, des de les matinals familiars fins a les sortides més tècniques i agosarades. Estigueu atents a les programacions especials

de celebració de l'aniversari!

En segon lloc, aquest any estrenem junta, una junta "reciclada" perquè alguns dels seus membres ja ho eren a l'etapa anterior, però també hi ha noves incorporacions que segur aportaran nous punts de vista i aportaran un caire renovador al club.

I per últim perquè estrenem el tan desitjat rocòdrom, on hem dipositat l'esperança de poder oferir als més joves una activitat que els sigui més atractiva i el primer pas per iniciar-se en la pràctica de l'escalada i els esports de muntanya.

La foto immortalitza l'històric moment de l'entrega de l'USB que conté la memòria del club, de l'anterior a l'actual "presi".

Si voleu fer-vos socis i rebre les programacions trimestrals, informació de les llicències federatives o proposar activitats i sortides, podeu contactar-nos al mail del club: c.excur.caldesmalavella@gmail.com.



EL CPA PARTICIPA EN DIFERENTS TROFEUS I COPEs

El CPA ha participat en diferents trofeus amb el suport de la Federació Catalana de Patinatge. Aquests

darrers anys, els clubs han ampliat el nombre de trofeus que permeten als patinadors i patinadores posar-se en situació de pista. Aquí no se'ls aprova o suspèn, sinó que se'ls atorga una nota i això els permet controlar un xic

més els nervis i la pressió dels jutges i adonar-se de què cal millorar per presentar-se a les proves obligatòries.

El CPA ha participat el mes de març al Trofeu CPA Girona, el mes d'abril a la IV Trobada Costa Brava a nivell de categories i iniciacions. Al maig ens vam presentar els de preliminar i promocions a la I Trobada Costa Brava Kids. El setembre, al 1r Trofeu Pili Fernández a Palafrugell i, finalment, el novembre, al 1r Trofeu de Celrà, on van pujar a podi Arnau Guash i Daniela Segovia.

Aquest mateix cap de setmana, Paula Mitjans participava a la Copa Catalana Iniciació a Alcover (Tarragona).

Per acabar la temporada, el club va organitzar una prova interna per als patinadors i patinadores, coincidint amb el Festival de La Marató, que aquest any es dedicava a les malalties relacionades amb el cor. Comencem la temporada 2015, Bon any a tothom.



► Tornem a tenir un any per davant, un any per omplir de felicitat i per fer realitat desitjos i objectius. Esperem que l'hagueu començat totes i tots amb molt bon peu. A nivell de club, ja tornem a estar en marxa i hem tornat a la feina per cremar torrons i cava. Els mesos que vénen són claus per als equips del CV Joves Caldes perquè és ara, quan es decidirà quins equips aconseguen pujar de categoria o mantenir-la. Són mesos de partits durs i d'esforç per fer

un bon paper a la pista i, sobretot, per gaudir fent el que ens agrada: jugar a volei! A part d'això, ens agrada molt fer altres activitats. Dos exemples: Un cop més, el desembre vam organitzar la quina per La Marató de TV3, on es van recaptar més de 3.211 euros que aniran destinats a la recerca per les malalties del cor. I vam tancar el 2013 amb un gran sopar de Nadal de tota la família del CVJoves Caldes!





► Estem a punt d'arribar a la meitat de la temporada i els equips de la UE Caldes segueixen amb les seves competicions i tots es van formant i progressant satisfactoriament dins del món del futbol.

El passat 13 de desembre a l'Aula de Formació del Pavelló Municipal de Caldes de Malavella es va fer l'Assemblea General Ordinària de Socis, on la Junta Directiva va informar als socis assistents de la situació del club i va manifestar la seva intenció de no presentar-se a les eleccions que es convocaran entre els mesos de maig i juny del 2015. Després de 14 anys treballats pel nostre club ha arribat el moment

de donar pas a una nova Junta.

Els dies: 25 i 26 de desembre i l'1 de gener, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Caldes de Malavella, hem fet la tradicional Quina de Nadal de la UE Caldes al Casino Municipal. Volem agrair la col·laboració de tots els assistents i els comerços de Caldes que ens han ajudat a què la Quina, com cada any, hagi estat un èxit. Gràcies a tots.

Finalment, com sempre, volem agrair als patrocinadors i col·laboradors que fan possible la viabilitat del nostre club i recordar-vos que al nostre web trobareu tota la informació relacionada amb el club.



AQUAE

L'Aquae ofereix espai a totes les entitats que ho desitgin. Si voleu parlar de les activitats que feu, heu fet o fareu, enviieu-nos els text i fotos a:

aquae@caldesdemalavella.cat

Gràcies per la vostra participació

El manteniment del programari

El tipus de programari que instal·lem a la nostra empresa és molt important ja que, encara que no en siguem conscients, aquesta decisió definirà el que podem fer, el nostre model organitzatiu, les càrregues de treball del personal i les necessitats organitzatives de l'empresa.

Un dels aspectes menys valorats a l'hora d'escollir un programari és el manteniment que comportarà durant tot el període de vida d'explotació. Sí, repeteixo, el període de vida del programari que utilitzarem a l'empresa. Un programari no dura per sempre, com tampoc no ho fan la resta d'elements del sistema productiu, inclosos els treballadors.

Poques empreses preveuen el temps d'explotació del programari del seu SI i, el que és més greu, gairebé cap té control dels costos d'explotació del programari que estan utilitzant. El resultat, frustració i desesperació, mentre culpem a la

Parlar de projectar procediments, prioritats, costos i temps de dedicació als diversos projectes de canvis del nostre SI és poc menys que ciència ficció

informàtica d'allò que no sabem planificar.

Les constants exigències, canvis i desenvolupaments no contemplats inicialment en escollir un programari s'ajunten a les actualitzacions de noves versions, ja siguin de millora en termes d'integració amb altres programaris, de seguretat lògica, d'adaptació de nous dispositius físics o per exigències alienes com canvis en les tributacions, en la legislació o temes puntuals com l'efecte 2000. Tothom calcula els costos d'adquirir un programari però difícilment veiem previsions del seu manteniment, tot i ser molt superiors als

de la implantació.

La manca de previsió en el manteniment del programari es tradueix en precipitació i caos en les exigències als programadors del SI, que ho tenen difícil per prioritzar les tasques segons les necessitats reals de l'empresa, en un augment desproporcionat dels costos dels sistemes d'informació i en la pèrdua d'eficiència del SI i, per tant, de tota l'empresa. Qui decideix les tasques, costos i recursos de totes les sol·licituds que arriben a informàtica?

Parlar de projectar procediments, prioritats, costos i temps de dedicació als diversos projectes de canvis del nostre SI és poc menys que ciència ficció. La situació és senzilla d'analitzar. Per un costat hi ha el que un SI hauria d'aportar segons les dimensions, tipologia d'empresa i model de negoci, respecte al que aporta realment. Per un altre costat, hi ha les precipitacions, com més caòtics, imprevistos i urgents són els requeriments als informàtics, més s'evidencia la manca de capacitat dels directius de l'empresa i els procediments establerts i, per tant, la competitivitat de l'empresa, a la qual segur, tard o d'hora, li passarà factura.

Gerents i directius no saben dimensionar correctament les necessitats d'un departament d'informàtica perquè no disposen dels coneixements necessaris, i molts tècnics, amb precària formació, van fent el que poden, consolidant el seu treball a força de fer-se imprescindible en el dia a dia, sense que ningú no quantifiqui les fites assolides a mig i llarg termini.

Els costos de sistemes mal planificats són difícils de quantificar i

van des de pèrdua de competitivitat, dimensionament excessiu de plantilles, sobrecàrregues de treball per determinats llocs de treball i manca de resultats per a la correcta presa de decisions tant a direcció com en l'àmbit interdepartamental.

Cada cop més imprevistos, més pressió, més projectes sense acabar i més caos... No parlo de tercers. Si ets empresari, pregunta't si passaries una auditoria externa d'informàtica, si tens els resultats esperats i si la paraula informàtica l'associes a avantatges o a maldecaps en el negoci.

Altres temes com el pagament per llicències, la propietat del

Poques empreses preveuen el temps d'explotació del programari del seu SI i, el que és més greu, gairebé cap té control dels costos d'explotació del programari que estan utilitzant

programari, la integració amb altres sistemes, les necessitats de maquinari per la seva explotació, el rendiment, les caigudes de sistema o la vulnerabilitat haurien de ser altres variables importants per definir el programari de la nostra empresa. A la pràctica, la majoria escull en funció del programari de moda, el boca-orella d'algun conegut o d'aquells informàtics coneguts que parlen sense fer una anàlisi de l'empresa. Conclusió: cal molta sort per funcionar de manera mediocre, mentre seguim sense organitzar correctament el nostre departament informàtic. ■

La unió amb Castella (II): Els preliminars

La sentència de Casp va preparar la unió de Catalunya i Castella. Els monarques de la dinastia antequerana la van voler suscitar amb enllaços matrimonials, al mateix temps que procuraven de sobreposar-se a Catalunya. Joan II, amb la seva política inescrupolosa i enèrgica, va aconseguir ambdues coses.

ELS ATACS A CATALUNYA

Ja des de l'arribada de Ferran d'Antequera van sovintejar les qüestions entre el rei i els catalans. Una vegada (1416), a Barcelona, el rei no va voler pagar un impost que tothom, fins i tot el rei, havia de pagar: el vectigal de la carn i del peix. Davant l'actitud enèrgica del Consell de la ciutat, representat per Joan Fiveller, conseller segon, hagué de sotmetre's. En una altra ocasió, Alfons el Magnànim fou obligat a separar de la Casa Reial tots els oficials castellans. Aquestes i altres espurnes de recíproca hostilitat van esclatar en una revolució contra Joan II, germà i successor d'Alfons.

LA REVOLUCIÓ CATALANA

Joan II es va casar dues vegades. Del primer matrimoni, amb Blanca de Navarra, tenia un fill, el príncep Carles de Viana, odiat per ell, però adorat pels catalans. Joan II va perseguir-lo; els catalans van defensar-lo. La reacció de Catalunya

Aquesta guerra tan llarga i porfídiosa va desballestar l'economia catalana, empobrint la terra i abatent la marina i el comerç, i va deixar de moment un tros de Catalunya, el Rosselló, en poder dels francesos

va imposar a Joan II la concòrdia de Vilafranca, triomf màxim de la visió constitucionalista i pactista dels catalans contra les tendències vers l'absolutisme reial (1461). El príncep Carles era reconegut com a primogènit i lloctinent perpetu, el rei no podria entrar lliurement al Principat i hom adoptava importants mesures de garantia contra els abusos del poder. Mort el príncep, minat per la malaltia i els disgustos (emmetzinat però segons la murmuració popular per la seva madastra Joana Enríquez), va esclatar una revolució. La Generalitat es va posar al capdavant del moviment. El rei, que havia aconseguit l'ajut de Lluís XI de França i li havia empenyorat el Rosselló, fou destituït. La lluita s'abrandà, i va durar deu anys. Durant aquest temps Catalunya va elegir els seus sobirans, i la corona comtal fou cenyida per Enric de Castella (1462-1464); per Pere, conestable de Portugal, nét de Jaume d'Urgell (1464-1466); i per Reiner d'Anjou i de Provença, nét de Joan I de Catalunya-Aragó (1466-1472). Assetjada a la fi Barcelona el rei, cansat de guerrear, va oferir la pau. Les condicions proposades per ell significaven, enmig de la seva situació difícil, una victòria per al catalans i Barcelona va acceptar. El monarca va jurar novament

les constitucions de Catalunya. Malgrat un semblant acabament, aquesta guerra tan llarga i porfídiosa, que intenta la rectificació violenta de la Sentència de Casp, va desballestar l'economia catalana, empobrint la terra i abatent la marina i el comerç, i va deixar de moment un tros de Catalunya, el Rosselló, en poder dels francesos. D'altra banda, havia dividit els catalans, perquè el rei i la reina, durant la lluita, havien aconseguit d'atraure partidaris no sols entre la noblesa i la clerecia, sinó també entre el poble; a favor de Joan II havien lluitat els pagesos remença. El rei els havia fet creure que resoldria llur problema favorablement als seus interessos. Però al final de la guerra es van trobar si fa no fa com abans i van ésser objecte de greus mesures de repressió.

EL MATRIMONI DE FERRAN I ISABEL

La política de Joan II va provocar la unió de Catalunya i Castella, efectivament, gràcies a aquella política, l'infant Ferran, nascut del segon matrimoni del rei, va casar-se amb Isabel, hereva dels regnes castellans (1469). Morts Enric IV de Castella (1474) i Joan II de Catalunya-Aragó (1479), llurs corones s'aplegaren en els joves prínceps coneguts amb el sobrenom dels Reis Catòlics. Va ésser una unió purament matrimonial que no va comportar la fusió de les institucions d'ambdues corones. Aquella unió, doncs, es va truncar amb la mort de la reina Isabel (1504), i no va ser fins al 1516, amb l'entronització de Carles V, quan es va produir la unificació efectiva d'ambdós regnes. ■



"Proclamació del príncep de Viana" (o Entrada del Príncep de Viana a Barcelona), de Ramon Tusquets i Maignon, 1885.

Històries de músics

Temps enrere, els músics de les orquestres vivíem més entre nosaltres mateixos que no pas amb les nostres famílies, la qual cosa donava lloc a moltes anècdotes entre nosaltres.

Jo havia arribat a tocar cap a dos cents dies l'any, als quals s'hi havien d'afegir uns trenta o quaranta dies d'assajos i uns deu o dotze dies més, que ens quedàvem de pont quan teníem un dia lliure però érem lluny de casa i no valia la pena tornar. Tot plegat fa uns dos cents quaranta dies, pel cap baix. Dit d'una altra manera, dues terceres parts dels dies de l'any.

En aquells dies, els músics treballàvem junts, viatjàvem junts, menjàvem junts, dormíem junts i també passàvem junts les estones de lleure que quedaven entre actuació i actuació, i entre un i altre dia de tocar. Moltes hores, tot plegat.

Durant aquestes estones i, molt especialment durant les tertúlies de sobretaula, la distracció preferida consistia en comentar les nostres vivències de rodamons i, sobretot, explicar les històries que havíem sentit dels músics més grans que nosaltres, molts d'ells desapareguts o, com a mínim, jubilats.

Unes històries tan entranables i divertides que, tot i que les havíem sentit explicar cop i recop, ens continuaven fent gràcia. No cal dir que els narradors hi posaven més pa que formatge, cosa que encara

les feia més gracioses i atractives.

Però la vida de músic ha sofert canvis importants. Avui dia les orquestres ja no toquen tants dies, les estades als pobles s'han escurçat i les noves carreteres també han escurçat els viatges. D'altra banda, els músics es desplacen amb els seus cotxes particulars, tornen gairebé cada dia a casa i van més cadascú per les seves. Entre ells ja no hi ha, ni de bon tros, la convivència que hi havia abans.

El resultat de tot plegat ha estat que les anècdotes dels músics han anat perdent protagonisme. Els músics joves ja no les expliquen -ni amb prou feines les coneixen- i, entre una cosa i l'altra, correm el perill que es perdin, la qual cosa seria una veritable llàstima, ja que amb elles desapareixeria la part més entranable de la història de les nostres orquestres i els nostres músics.

Justament això és el que vaig pensar, ara deu fer vint-i-cinc o trenta anys i, per evitar-ho, se'm va acudir entrevistar-me amb una colla de músics vells perquè m'expliquessin les seves vivències. Amb el seu permís, vaig prendre la precaució d'enregistrar-les en una antiga cinta de casset i, a estones perdudes, les he anat escrivint amb la in-

tenció de publicar-les, juntament amb altres de més actuals, quan les tingui enllestides.

En un principi anava treballant a estones perdudes comptant que, quan els estudis de piano i la composició no em robessin tant hores, és a dir, quan estigués definitivament jubilat, hi donaria l'empenta final. Però com que el temps anava passant i el projecte es trobava encallat a les beceroles, finalment vaig decidir posar-me un termini com a única solució vàlida, almenys per a mi, per acabar la feina. El fet de pensar que, davant qualsevol entrebanc, aquelles històries tant divertides, originals i entranables, podrien quedar oblidades a qualsevol calaix de casa, em va motivar a prendre la decisió d'acabar-les d'una vegada durant aquest any.

Us enganyaria si no reconegués cert interès personal en que les llegiu, però també sóc absolutament sincer quan afirmo que la meva motivació més gran consisteix a retre homenatge a les nostres orquestres i a perpetuar el record d'una colla de músics que, amb el seu bon fer, el seu esforç i la seva il·lusió varen convertir una professió en llegenda. ■



L'Orquesta Maravella, camí de Suïssa l'any 1955.



Els Jadrís a peu d'autocar, a l'Hostal Amèrica, al port de La Panadella (Anoia).

Obesitat i excés de pes

L'obesitat és una malaltia crònica causada per diversos factors. Es caracteritza per una acumulació excessiva de greix al cos. Representa una veritable amenaça per a la salut, tant física com psíquica.

L'obesitat està qualificada per l'OMS com l'"epidèmia del segle XXI" i els experts adverteixen que està augmentant de manera alarmant en els països occidentals com a conseqüència del sedentarisme de la vida moderna i els mals hàbits alimentaris. Es creu que en els pròxims vint anys el nombre d'obesos es duplicarà. A Catalunya el 49% de la població d'entre 18 i 74 anys té excés de pes (un 35,2% té sobrepès i un, 13,8% obesitat).

CAUSES

L'obesitat té l'origen en causes que van des de l'herència genètica, els trastorns endocrins, la influència del medi ambient, problemes del sistema nerviós el tipus d'alimentació o l'activitat física. L'alimentació inadequada i la manca d'activitat física estan relacionats amb la majoria dels casos de sobrepès i obesitat

TENS SOBREPÈS? ETS OBÈS O OBESA? QUIN ÉS EL PES ADEQUAT?

No existeix un pes ideal sinó que cal parlar de pes saludable, que està en funció de l'edat, sexe o complexió de cada persona.

CALCULEU L'IMC:

El pes adequat es pot saber calculant l'Índex de Massa Corporal (IMC)
IMC = pes en quilos dividit per l'alçada en metres al quadrat. O sigui:

$$IMC = \frac{\text{pes (kg)}}{\text{alçada(m)} \times \text{alçada (m)}}$$

Per exemple: una persona que pesi 70 kg i faci 1,65 m tindrà el següent IMC:

$$\frac{70 \text{ kg}}{1,65\text{m} \times 1,65\text{m}} = 25,72$$

Un cop sabut això, podem veure en quina franja està la xifra que obtenim a través d'aquesta referència:

Pes normal: IMC entre 18,5 i 24,9

Sobrepès: IMC entre 25 i 29,9

Obesitat: IMC superior a 30

Obesitat mòrbida: IMC superior a 42

També és important tenir en compte on es localitza fonamentalment l'excés de greix, ja que si és sobretot a nivell de la panxa hi ha un risc més gran de patir diabetis i malalties cardiovasculars.

Si el greix s'acumula al cul o les cuixes els problemes poden relacionar-se amb mala circulació i artrosi de genolls.

A Catalunya el 49% de la població d'entre 18 i 74 anys té excés de pes (un 35,2% té sobrepès i un, 13,8% obesitat)

PREVENCIÓ

Encara que hi ha factors que no es poden modificar com la genètica, l'edat, el sexe... sempre es pot portar una dieta equilibrada i mantenir una activitat física adequada a les característiques de cada persona.

Si has de perdre quilos, **malfia't dels productes miraculosos i de les dietes màgiques**. La primera regla en matèria d'obesitat és no permetre's engreixar-se més. És molt important tenir en compte que un cop establerta és difícil revertir-la. Requereix un gran esforç i constància. Per això, es diu que la millor manera de tractar l'obesitat és prevenir-la i és convenient començar des de la infància, educant

els nens perquè aprenguin uns hàbits alimentaris correctes i promovent la pràctica de l'exercici físic des de petits.

Tant la prevenció com el tractament se centren principalment en tres paràmetres bàsics:

• **La reducció o modificació de la ingesta habitual:** És fonamental portar una dieta equilibrada, menjant de tot però amb moderació. Els àpats hauran de repartir-se en 4 o 5 al dia, evitant picar entre hores. Hem de reduir el consum de greixos animals saturats (carns, embotits), sucres (galetes, brioixeria, sucs...) i augmentar el consum de verdures, peix, llegums, fruita (2 peces/dia), procurar menjar a poc a poc i mastegar bé.

• **L'increment de l'activitat física, adequada a les possibilitats individuals:** Aquest aspecte és fonamental. Practiqueu activitat física de manera regular (un mínim de 30 minuts al dia com caminar a bon pas). A més de contribuir a controlar el pes, és indispensable per mantenir-se sa i en forma, així com per evitar una recuperació posterior de pes.

• **La motivació:** Heu d'estar convençuts de la necessitat de reduir pes i de viure les millores que es produeixen (físiques, en l'agilitat, en la pressió arterial, analítiques, estat d'ànim...)

Cal considerar l'obesitat com una malaltia, com un factor de risc per patir altres trastorns i sobre la qual és convenient informar-se adequadament. **Equip d'infermeria de Caldes de Malavella**

El coco a la dieta

En aquest número us comentaré les moltíssimes propietats i beneficis que posseeix el coco. Aquesta fruita tropical és una gran aliada de la bellesa i de la salut, i posseeix una llarga llista de propietats cosmètiques, nutritives, energètiques, medicinals i relaxants, per les quals és convenient incorporar-la a la dieta.

El coco, a més a més de tenir aromes i sabors deliciosos i subtils, és summament nutritiu. Del coco es consumeixen la seva aigua i la seva carn, ja sigui fresca o deshidratada i ratllada. A més, d'aquesta exòtica fruita s'obté també llet, mantega i oli. Són moltíssims els plats que poden preparar-se a base de coco, i molts els productes cosmètics que el contenen.

"Pel que fa a la salut, el coco posseeix propietats sedants que ajuden a equilibrar el sistema nerviós i a controlar l'ansietat. Conté vitamines i sals minerals i prevé els trastorns gastrointestinals"

Pel que fa a la salut, el coco posseeix propietats sedants que ajuden a equilibrar el sistema nerviós i a controlar l'ansietat. Conté vitamines i sals minerals i prevé els trastorns gastrointestinals.

L'aigua de coco regenera la flora intestinal i és considerada una beguda isotònica (rehidratant) natural. Conté vitamina B, potassi, calci, sodi i altres minerals. Aquesta combinació la fa ideal per restaurar els electròlits en el cos, que perdem per sudoració excessiva. L'aigua de coco és naturalment dolça, augmenta el semen, promou la digestió pròpia, naturalment neteja les nostres trajectòries urinàries i lubrica els nostres sistemes corporals

La llet de coco és diürètica i ideal per combatre la retenció de líquids.



Té un alt contingut en fibra que ajuda amb els problemes de restrenyiment.

La polpa és rica en magnesi, calci i fòsfor, i fortifica les ungles, el cabell i les dents. A més, ens ajuda a prevenir les taques cutànies.

"L'oli de coco té un paper protagonista a l'hora de cuinar en el nostre menú dissenyat per aprimar-se. Ni s'oxida ni es fa ranci en aplicar-li temperatura"

L'oli de coco, com a greix saturat que és, té un paper protagonista a l'hora de cuinar en el nostre menú dissenyat per aprimar-se. Ni s'oxida ni es fa ranci en aplicar-li temperatura, el que fa d'aquest oli l'aliat perfecte en la cuina, ja sigui per rostir, coure o cuinar, fins i tot amb pressió. A diferència d'altres olis mono o poliinsaturats, l'oli de coco demostra una gran resistència a la

temperatura i les seves meravelloses característiques es mantenen inalterades amb els canvis tèrmics.

Aquí teniu vuit raons per consumir coco (encara que segurament n'hi ha moltíssimes més):

1. Netejar el sistema digestiu.
2. Desintoxicar i combatre els virus.
3. Promoure la pèrdua de pes.
4. Controlar la diabetis.
5. Curar pedres en els ronyons i la uretra.
6. Curar la mala nutrició.
7. Mantenir el cos fresc i la temperatura pròpia.
8. Balancejar el PH i reduir el risc del càncer.

Finalment, el coco pot ser consumit per eliminar paràsits.

Per a més detalls en totes les varietats d'aquest gran aliment us convido a conèixer els diferents formats i preus.

Bon 2015, que ens vingui carregat de salut i bellesa...

Núria Arrufat Gallardo



L'insomni

L'insomni es defineix com la dificultat per iniciar o mantenir el son i pot manifestar-se com una dificultat per adormir-se (insomni inicial), despertar-se molts cops durant la nit o despertar-se molt aviat al matí, abans de l'hora que teníem planejada (insomni terminal).

Segons la durada del problema tenim:

- Insomni agut, si dura menys de 4 setmanes.
- Insomni subagut quan té una durada d'entre 4 setmanes i 6 mesos.
- Insomni crònic quan dura més de 6 mesos.

CAUSES DE L'INSOMNI

- Estrès causat per problemes o preocupacions laborals, familiars, econòmiques...
- No dormir en un lloc adequat.
- No tenir uns bons hàbits en els horaris d'anar a dormir.
- Mals hàbits alimentaris.
- Consum de substàncies excipients del sistema nerviós com te, cafè, alcohol, begudes amb cola...
- Efectes secundaris d'alguns medicaments.
- Angoixa i/o depressió.

PREVENCIÓ

- No prendre begudes amb cafeïna 4-6 hores abans d'anar a dormir.
- La nicotina és un estimulants del sistema nerviós i, per tant, s'ha d'evitar fumar prop de l'hora d'anar a dormir i en els despertesis nocturns.
- Evitar el consum d'alcohol.
- Fer un menjar lleuger abans d'anar a dormir.
- Fer exercici moderat abans de les 3 hores d'anar a dormir.
- Minimitzar el soroll, la llum i les



temperatures extremes de l'habitació.

- Intentar tenir un hàbit horari a l'hora d'anar a dormir i a l'hora de despertar-se.
- Es poden fer exercicis de relaxació abans d'anar a dormir.
- Intentar tenir uns hàbits rutinaris abans d'anar a dormir.

CONSEQÜÈNCIES DE L'INSOMNI

- Depressió
- Dificultats de concentració
- Somnolència diürna
- Cansament constant
- Accidents de trànsit o laborals
- Irritabilitat
- Dificultats de memorització

TRACTAMENT

En el tractament de l'insomni, el primer pas és intentar aplicar les pautes de l'apartat de prevenció. Si tot i així l'insomni continua, es pot recórrer a la fitoteràpia amb infusions relaxants a base de til·la, melissa, passiflora, flor de taronger, camamilla romana o valeriana en comprimits. També es poden utilitzar els olis essencials relaxants com el de mandarina, lavanda en

El primer pas és aplicar les pautes de prevenció. Si l'insomni continua, es pot recórrer a la fitoteràpia. Si tot això no funciona, caldrà consultar amb el metge i potser serà necessària la prescripció d'algun fàrmac sedant

forma de comprimits o gotes o bé utilitzats en difusors que es posaran a l'habitació una estona abans d'anar a dormir.

Si tot això no funciona caldrà consultar amb el metge i potser serà necessària la prescripció d'algun fàrmac sedant durant un període de temps.



FARMÀCIA FOLCH
Carrer de Santa Maria, 28
17455 - Caldes de Malavella
Tel. 972 47 27 94
info@grupfolch.com
www.grupfolch.com

Vincles

En el món de la veterinària, és important ser un bon professional, tenir ull clínic i saber fer un bon diagnòstic del què té l'animal, però per nosaltres és tant o més important la història que cada pacient té darrera de la seva malaltia.

Quan visitem en Bull sabem que és molt poruc i s'ho passa malament, preferim no pujar-lo a la taula. La Neu en canvi entra feliç i li agrada que la remenem i l'Aladar és un gat agraït, sembla que sàpiga que el volem curar: es deixa posar les gotes als ulls sense protestar.

Darrera de cada animal hi ha una persona, una família que el cuida, el mima i pateix quan no està bo. Així l'Eva, en Dani i l'Eli, la Regina... són alguns dels molts propietaris que entre visita i visita ens han deixat saber una mica a les seves vides i de les dels seus animals, de manera que a poc a poc entre ells i nosaltres s'estableix un vincle que fa que la nostra professió realment sigui màgica. Aquest text el volem dedicar a tots els "nostres" animals, a tots els que ens visiten i ens deixen entrar una mica més enllà, a tots els que ens fan sentir els "seus" veterinaris.

I com a petit homenatge, us volem parlar de l'Alis, en Daddy i la Petra: tres vides paral·leles que hem tingut l'honor de conèixer i compartir de molt a prop. Malauradament, totes tres històries tenen en comú que els seus protagonistes ens han deixat durant aquest 2014, però volem recordar-los de la manera més dolça, fent èmfasi



info@uetusveterinaris.com
tel/fax: 972 47 11 00
santa maria, 24
17455 Caldes de Malavella

en el vincle que ens ha unit amb ells des del primer dia.



L'Alis la vam conèixer quan ja tenia 12 anys. La Marta la va recollir d'una protectora de Vic,

quan ja havia passat per diverses famílies. Sovint la veies passejant amb el pare de la Marta pel centre del poble, adorable, pausada, anciana. A la seva edat, ens havia de visitar bastant sovint perquè li arregléssim el que li feia mal: les berugues, la boca, les orelles, infeccions. I és que l'Alis anava tenint allò que tots tenim quan ens fem grans, massa anys. Però l'Alis sempre sempre tirava endavant. Era extraordinària. I és que la Marta no parava de repetir-ho: "aquesta gossa té un esperit lluitador". Finalment, amb divuit anys, mereixedora, va poder deixar de lluitar.



En Daddy era un gegant de 70 quilos. Quan la Sílvia i l'Hugo el van recollir, era un cadellet infectat per un virus molt greu, la Parvo. Amb l'ajuda dels veterinaris i dels propietaris, va sobreviure i va créixer molt. En Daddy era encantador. Enamorava la seva mida i bondat. La Sílvia i l'Hugo n'estaven molt d'ell. Tenien altres mascotes, però en Daddy sempre havia estat el gos dels seus somnis. En ell van bolcar tot el seu amor.

El van tractar amb tendresa, des dels delicats inicis fins al trist i dolorós final. I va ser en aquest moment final on vam poder veure l'expressió d'agraïment en els seus ulls. Agraïment cap a la Sílvia i l'Hugo, que li havien donat tot.



La Petra era una princesa encantadora. Vital, plena d'energia, revolucionava la

sala d'espera només d'entrar. I el més fort és que a vegades la Mireia i en Willy havien d'entrar a la clínica encara que no toqués perquè ella els empenyia cap a dins. Entrava movent cul i cua i ens venia a fer petons a nosaltres, els dolents de les injeccions. Era sorprenent. La Petra, roca pura, convivia amb alguns problemes de salut força importants. Però res d'això no l'havia aturat. L'actitud de la Mireia era sempre positiva i això la protegia. Un bon dia, sense previ avis... la Petra va marxar. Tantes vegades ens ho hauríem pensat però, ara...? L'excusa va ser un atac de cor però segurament retrobar-se amb la Lola (companya inseparable que ens havia deixat fa un any) va ser motiu de pes per tancar la porta i anar-se'n sense fer soroll.

Com molts altres pacients i amics, l'Alis en Daddy i la Petra ens donen forces per seguir cuidant, per seguir curant i sobretot per seguir mirant als ulls de cada animal i entendre una mica més què necessiten de nosaltres. ■

Pobresa energètica

En aquest número parlem sobre què entenem per pobresa energètica, quines en són les causes, quines les conseqüències i com podem fer-hi front.

Podem entendre la pobresa energètica com la dificultat o incapacitat de cobrir les necessitats energètiques bàsiques de la nostra llar (electricitat, gas, etc.), així com el subministrament d'aigua. Es tracta d'una problemàtica que cada cop afecta a més gent. L'elevat índex d'atur, la desigualtat creixent, l'increment constant dels preus de l'energia i l'aigua així com l'envelliment del parc d'habitatge edificat, en són algunes causes. Aquest problema sol afectar a famílies o persones que viuen soles, amb precarietat econòmica i sovint es detecta quan la persona no pot pagar les factures del gas, l'electricitat o l'aigua, quan no pot tenir la casa calenta a l'hivern o quan passa fred i té humitats a casa seva i no disposa de la capacitat econòmica per fer-hi front.

Les conseqüències derivades de la pobresa energètica tenen a veure amb problemes per a la salut física i psíquica de les persones que la pateixen (asma, bronquitis, pneumònies, etc.), amb l'endeutament i amb el deteriorament progressiu de l'habitatge (a causa de la possible presència d'humitats i/o altres patologies associades).

Entre les propostes per fer front a la pobresa energètica podem diferenciar entre mesures d'**actuació immediata** i mesures de **tipus preventiu**.

Entre les mesures d'**actuació immediata** hi ha les ajudes d'urgència social, gestionades a través dels Serveis Socials de l'Ajuntament, i destinades a atendre una necessitat puntual, urgent, i bàsica, com pot ser evitar el tall del subministrament elèctric, de gas, o d'aigua.

Una altra mesura de tipus immediat, pot ser la negociació de l'ajornament d'un deute amb les companyies subministradores.

Les mesures de **tipus preventiu** estan pensades per evitar que s'arribi a situacions de pobresa energètica:

OPTIMITZAR ELS SERVEIS CONTRACTATS D'ENERGIA

Es bàsic **ajustar la potència contractada** d'electricitat a les necessitats reals de l'usuari. Estudiar la possibilitat d'acollir-se al **Bo Social** (tarifa amb descompte fixat pel Govern); el poden sol·licitar pensionistes, famílies nombroses, i/o famílies amb tots els seus membres a l'atur. També existeix la modalitat de contractació amb **discriminació horària**; s'estableixen preus diferenciats en funció de l'hora del dia essent més barat durant la nit i les primeres hores del matí que la resta del dia. Arran de la liberalització del mercat, hi ha altres modalitats de contractació; cal consultar, comparar i en qualsevol cas, llegir i entendre les condicions del contracte que signem.

MILLORAR L'EFICIÈNCIA ENERGÈTICA DE L'HABITATGE

Analitzar els tancaments de l'habitatge en contacte amb l'exterior (murs de façana, finestres, etc.), els sistemes de calefacció, fontaneria, il·luminació, i els electrodomèstics d'elevat consum. Establir propostes de millora. En aquest sentit, és fonamental identificar i

intentar acollir-se a programes o ajudes de l'Administració Pública destinades a aquesta finalitat, que es poden concretar en informes tècnics d'avaluació i en inversions a l'habitatge (millores de l'aïllament tèrmic i/o de l'eficiència de les instal·lacions).

APRENDRE A FER UN ÚS RACIONAL DE L'ENERGIA

Entendre la factura i fer un seguiment de la despesa energètica mensual, facilitant la lectura de consum real a l'empresa subministradora. Entendre el consum de les instal·lacions de l'habitatge (producció de calefacció i aigua calenta sanitària), i dels principals electrodomèstics (cuina, forn, rentadora, etc.). D'aquesta manera, podem reduir l'import de la factura que ens arriba a final de mes, i ajudarem a millorar el medi ambient.

Si teniu qualsevol dubte, o necessiteu algun tipus d'assessorament, estem a la vostra disposició al carrer Pla i Deniel núm 17 de Caldes de Malavella, o bé al telèfon 972471470. ■

BIBLIOGRAFIA:

Guia pràctica "Com actuar davant la Pobresa Energètica. Detecció, avaluació, i seguiment" 3a Ed. Editada per Ecoserveis. 2014.

Debats Catalunya Social núm.38 "L'energia com a dret. Com afrontar la pobresa energètica". Editada per la Taula d'entitats del Tercer Sector Social de Catalunya. 2014.



Sistemes de retenció infantil

Els sistemes de retenció infantil són la millor protecció que podem oferir als nens quan viatgen en un vehicle ja que redueixen un 75% les lesions en cas de sinistre, evitant l'impacte contra altres ocupants i elements del vehicle. Per aquest motiu, és de vital importància protegir els nostres fills amb un sistema de retenció fins que tinguin 12 anys o 1,50 metres d'alçada i comprovar la seva correcta col·locació.

QUÈ ÉS UN SISTEMA DE RETENCIÓ INFANTIL?

Els sistemes de retenció infantil, en cadascuna de les seves diferents modalitats (cabàs, cadira amb arnes, elevador amb respall o alçadora) són la millor protecció que pot portar un petit quan circulen a bord d'un vehicle, i a més, està exigint per llei.

CONSELLS PRÀCTICS

Volem aconseguir que els nens viatgin sempre segurs. Segueix els nostres consells!

1. Sempre, sempre, en el seu seient
Fins i tot amb pressa, la vida d'un nen sempre és el més important: pensa un instant el que podria succeir i no dubtaràs.

2. Des de la sortida de la maternitat
El primer viatge amb cotxe del nadó ha de ser també el més segur: com més petit és, més fràgil és.

3. També en trajectes curts
Molts accidents succeeixen a prop de casa o a tocar.

4. Els bàsics: el pes i l'alçada
El tipus de seient infantil està determinat pel pes i l'estatura (l'edat és orientativa). Igual que amb la



roba, el nen necessitarà canviar de seient a mesura que creix.

5. Les cadiretes, en bon estat
Una cadireta en mal estat, o que hagi patit un fort cop, podria trencar-se en cas d'accident.

6. Si queda folgat, és molt perillós
És fonamental subjectar la cadireta infantil al seient del vehicle fermament, que quedi estret i cordar, també sense que quedi folgat, l'arnés o el cinturó al nen.

7. El sistema isofix, sempre que es pugui
El sistema ISOFIX facilita notablement la instal·lació del seient infantil al vehicle, redueix la probabilitat de muntatge incorrecte i, en general, millora la seguretat.

8. Cap enrere, millor que cap endavant
Els seients en els quals els nens viatgen mirant cap enrere són més segurs que aquells on viatja mirant cap endavant.

9. Els nadons, sempre cap enrere
Si tenen menys d'un any d'edat i 9 kg de pes, han de viatjar mirant sempre cap enrere.

10. Compte amb el coixí de seguretat frontal (airbag)

No s'ha d'instal·lar mai un seient infantil per a nadons, dels que miren cap enrere, davant d'un coixí de seguretat frontal, excepte si el coixí de seguretat ha estat desactivat.

11. Triar La cadireta més segura

Igual que hi ha cotxes més segurs que altres, també hi ha seients infantils que són més segurs que altres. Informar-se es fonamental.

12. Comprar a botigues de confiança

Adquirir la cadireta infantil en un establiment de confiança i amb venedors que sàpiguen respondre totes les preguntes, ajuda a instal·lar la primera vegada i admeten devolucions en cas necessari. És clau.

13. Un exemple a seguir: els adults

Els nens aprenen per imitació: si els pares es posen el cinturó, els nens també ho faran.

14. No cedir davant les seves "pressions"

Al cotxe, igual que a casa, no ha de cedir davant les seves protestes o plors: "el cotxe no es mou fins que tots s'hagin cordat el seu cinturó a la seva cadireta o seient".



RIALLESKIDS SL

Botiga de Puericultura per el teu nadó
C/de Barcelona, 3 Baixos
17455 - Caldes de Malavella
Tel. 972471175
info@rialleskids.com
www.rialleskids.com

El Cercle màgic

El Habib, va arribar a aquell poble amb la seva mare. Venien de molt lluny, o almenys així li semblà a ell. Enyorava el seu país tant ple de colors i de perfums. No entenia la parla i des del balcó mirava trist com jugaven els nens i nenes de la seva edat.

Però tot canvià quan va començar a anar a l'escola. Allà s'esforçà a parlar amb els altres i conegué altres nens i nenes d'altres països. L'Erta, que era d'un país del nord i tenia uns cabells rossos i llisos com un casc de seda, en Ronaldo, de l'altre banda de l'oceà, de pell color de bronze però no tant fosca com ell i la Liuà, que semblava una nina de porcellana d'ulls negres i galtes de setí. Tots quatre aviat es feren molt amics capitanejats per en Jordi i la Mariona, que eran del poble i els ensenyaven els llocs i jocs mes divertits de la contrada.

El més fantàstic però va ser el dia que a l'escola els varen parlar d'anar a aprendre a ballar la dansa del país. A en Habib li agradava molt ballar i s'hi apuntà de seguida i tota la colla amb ell. A poc a poc anaren aprenent els punts i compassos i s'ho passaven d'allò més bé cada dimarts al plegar de l'escola per a anar a ballar sardanes. Era fantàstic això d'agafar-se de les mans tots en un cercle i anar pun-

tejant al so d'aquella música alegre que els feia saltar els peus i el cor.

Però encara faltava el millor de tot. A la primavera, es celebra l'aplec i els havien dit que ells ballarien una sardana amb tots els altres nens que n'havien anat a aprendre'n. Estaven ben emocionats. No era pas poca cosa això de posar-se a ballar en públic i que tothom els mirés!

El dia de l'Aplec arribà i es presentaren tots al parc amb les espadenyas ben cordades i vestits de festa. En Habib portava una camisa de colors vius com era costum al seu poble. L'Erta, un alegre vestit estampat de miosotis blaus. En

Ronaldo, una camisa vermell rose-lla i la Liuà, uns pantalons negres i una brusa blanca que remarcaven la seva carona rosada i els cabells foscos... Per altra banda en Jordi, la Mariona i els altres nens del poble també lluien ben abillats de colors clars.

En Habib mentre ballava atentament, aixecà els ulls i, veient el goig que feia la sardana tant acolorida, pensà que seria bonic que aquell cercle màgic es fes tant gran que donés la volta al món, omplint-lo de tants colors com països hi ha a la terra i convertint la sardana en la dansa universal. ■

URÀNIA



TENIU OBJECTES DE VALOR HISTÒRIC PER EXPOSAR?

L'Ajuntament disposa una sala d'exposicions a aquelles persones que tinguin objectes amb valor històric i patrimonial i les vulguin mostrar. Els interessants, contacteu amb l'Àrea de Cultura (972 48 01 03 / cultura@caldesdemalavella.cat)

Sopa de lletres

Marca el nom de 10 carrers de Caldes que comencen per "R"

A	B	R	Ç	R	A	M	O	N	L	L	U	L	L	A
C	A	R	A	A	V	N	Y	X	R	A	E	T	I	R
V	D	E	O	M	F	E	U	H	I	T	M	B	I	E
O	E	C	T	O	B	A	N	R	P	O	U	C	P	I
Y	L	C	U	N	R	L	E	I	O	B	X	A	A	R
R	E	R	A	M	U	R	A	L	L	A	S	V	I	A
A	S	O	L	U	C	O	E	R	L	S	C	A	N	L
R	R	E	O	N	Ç	X	U	T	E	V	O	X	E	E
C	O	C	Y	T	A	E	V	I	S	C	Y	N	O	D
C	Q	U	N	A	X	O	G	N	I	P	O	R	E	A
E	U	B	I	N	A	D	E	L	E	S	O	N	E	D
S	E	N	S	E	E	P	I	U	T	E	R	I	S	A
O	S	A	S	R	A	S	P	A	L	U	G	U	E	X
A	P	T	O	Ç	X	R	B	U	F	O	O	R	N	E
S	O	N	R	E	D	E	D	I	R	F	Q	U	E	A
O	D	E	N	R	O	S	S	E	L	L	O	K	O	B
A	Y	N	H	F	C	E	D	U	A	H	T	A	M	A

SOLUCIÓ:

A	V	M	V	T	H	V	U	D	C	F	H	N	V	A
B	O	K	O	L	E	S	S	O	S	R	O	N	R	O
A	U	E	A	R	F	D	E	R	D	E	N	R	E	S
E	N	O	R	E	O	F	B	U	F	X	Ç	O	T	A
X	S	A	R	A	S	P	A	L	U	G	U	E	X	O
A	S	A	R	A	S	P	A	L	U	G	U	E	X	O
S	A	R	A	S	P	A	L	U	G	U	E	X	O	S
S	E	N	S	E	E	P	I	U	T	E	R	I	S	A
E	U	B	I	N	A	D	E	L	E	S	O	N	E	D
D	E	N	R	O	S	S	E	L	L	O	K	O	B	O
E	U	B	I	N	A	D	E	L	E	S	O	N	E	D
C	O	C	Y	T	A	E	V	I	S	C	Y	N	O	D
C	Q	U	N	A	X	O	G	N	I	P	O	R	E	A
O	S	A	S	R	A	S	P	A	L	U	G	U	E	X
A	P	T	O	Ç	X	R	B	U	F	O	O	R	N	E
S	O	N	R	E	D	E	D	I	R	F	Q	U	E	A
O	D	E	N	R	O	S	S	E	L	L	O	K	O	B
A	Y	N	H	F	C	E	D	U	A	H	T	A	M	A

Dita caldenca

Dedueix a partir dels dibuixos les paraules que t'ajudaran a completar la aquesta dita caldenca:

L' _____ de _____ a _____ els _____ i les _____



SOLUCIÓ: "L'aigua de Caldes ajuda a passar els mals i les recances"

Ruta dels arbres singulars de Caldes.

3a part: el pi de Can Rufí

INTRODUCCIÓ

Per finalitzar aquesta sèrie de rutes dels arbres singulars de Caldes us plantejarem els camins d'anada des de Caldes a un arbre concret. La primera proposta és la ruta al Pi de Can Rufí que, malgrat al seu nom, queda bastant lluny de la casa esmentada, tot i que sembla que encara està dins les seves propietats.

Llistat d'arbres i accions a fer recomanades el 1999:

Ressenya: Pere Serrats

Mapa: David del Rio

Fotos: Albert Torrent

Col·laboració: Club Excursionista de Caldes

COSES A DUR:

Aigua, menjar, impermeable, roba d'abric per si de cas i mòbil per si hi ha algun imprevist. Es recomana dur com a mínim una càmera d'aire de recanvi i una manxa.

CONSELLS:

- Aviseu a coneguts sobre la zona on aneu i mireu d'anar acompanyats.
- Aneu sempre amb temps de sobres per si surten imprevistos
- Respecteu l'entorn i deixeu els llocs per on passeu igual o millor de com els heu trobat.
- Si sou discrets, serà més fàcil d'observar animals.

ARBRE I SITUACIÓ	NOM CIENTÍFIC	EXEM	OBSERVACIONS
Pi de Can Rufí	Pinus pinea	1	-

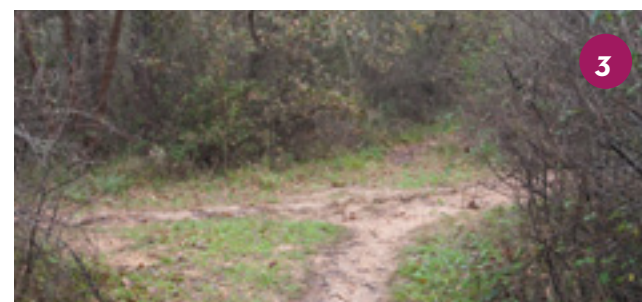
Per anar-hi és tant senzill com seguir la ruta que ja vàrem fer de la riera Santa Maria. **ATENCIÓ:** Hi ha una nova senyalització consistent en rectangles verds (foto 1). S'han eliminat les marques blanques i verdes juntes.



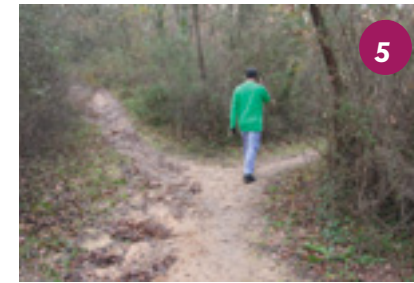
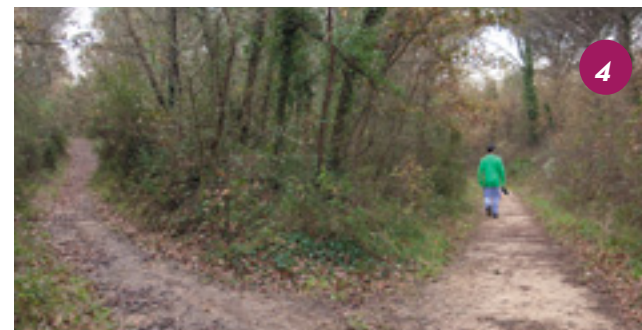
L'inici de la ruta el trobem marcat per un pal indicador que trobem en el camí des del final de la rambla d'en Rufí cap a la casa de Can Rufí (foto 2). Seguirem sempre els senyals verds, en una ratlla



Seguint la direcció que ens indiquen, per un caminet entre els camps i cap al bosc. Entrem per camí més ample en el bosc de pins (pineda dels enamorats). Deixem dos corriols que ens vénen de l'esquerra i seguim el camí més ample. Trobem un camí més ample que travessa el nostre (foto 3). Seguim per aquest camí en direcció a la dreta. Tot seguit, el camí es bifurca i seguim per l'esquerra.



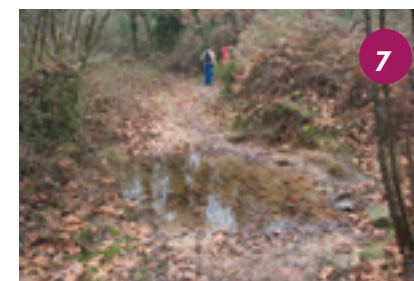
El camí gira a l'esquerra i es fa irregular pel desgast de l'aigua, deixem un camí que ens surt a l'esquerra i que puja (foto 4).



Troblem un camí que gira a l'esquerra i l'ignorem (foto 5). Ens aturem en aquest punt per mirar al bosc que tenim a la dreta del camí i veurem un pi que sobresurt dels altres arbres. És el Pi de Can Rufí (foto 6).



Si seguim en la mateixa direcció que portàvem, 40 metres més endavant creuem la riera (foto 7). Just passar-la girem a la dreta i deixem a l'esquerra un camí per on continua la ruta de la Riera Santa Maria i que nosaltres no agafem.



Unes passes més endavant ignorem un camí que puja a l'esquerra i seguim girant per quedar a l'altra cantó de la riera. Tenim una panoràmica del Pi de Can Rufí per l'altra cantó (foto 8).



En aquest punt, el que fem és seguir el camí que ressegueix la riera per la part esquerra i quan han passat aproximadament uns 400 m trobem un trencant ample a la dreta que ens permet travessar la riera. Així ho fem i quan hem passat l'aigua, a la nostra esquerra, veiem com surt una pista ampla en la mateixa direcció que portem de tornada i que es va mantenint molt a prop de la riera, sense allunyar-se'n.

Seguim uns 500 m i trobem un camp i, a l'altre cantó, la rambla d'en Rufí ens indica que ja hem tornat al punt de sortida que tanca aquesta excursió circular pels volts de la riera de Santa Maria.

FONT: Ajuntament de Caldes de Malavel·la



Autor: Albert Torrent i Amagat. Cupulí de Sant Grau que va acollir la Cartera Reial el 27 de desembre de 2014

Si t'agrada fer fotos i en tens alguna sobre Caldes, fes-nos-la arribar a aquae@caldesdemalavella.cat, juntament amb el teu nom i cognoms i una breu descripció de la foto. Pot ser d'activitats que es celebren a Caldes, de natura, d'edificis... D'entre les que rebem, en triarem una per col·locar-la a l'última pàgina de la revista!

CALDES
DE
MALAVELLA