

Revista de Vidreres
Tardor 2021

Parlem de...
**NOVES EXCAVACIONS ARQUEOLÒGIQUES
AL CASTELL DE SANT ISCLE**

Nova secció
RECOMANACIONS LITERÀRIES

Pàgines centrals
FESTA MAJOR 2021

El Rec Clar **95**



Telèfons d'interès

Emergències

Centre d'emergència de Catalunya	112
Informació ciutadana	012
Mossos d'Esquadra	112
Bombers	112

Ajuntament

Oficines municipals	972.850.025
Fax oficines municipals	972.850.050
Polícia Local	972.850.000
	670.067.740
Assistent social	972.850.170
Llar de jubilats	972.850.907
Jutjat de Pau	972.058.780
Biblioteca Joan Rigau	972.851.285
Centre cívic Francesc Llobet	972.850.067
Piscina municipal	972.850.027
Pavelló municipal	972.058.752
Deixalleria	637.759.060

Ensenyament

Llar d'infants Sant Iscle	972.850.917
Llar d'infants El Sorrer	646.571.809
Col·legi Sant Iscle	972.850.103
Preescolar Sant Iscle	972.850.836
Col·legi Salvador Espriu	972.850.808
IES	972.850.711

Sanitat

CAP (Centre d'Assistència Primària)	972.850.156
Farmàcia Vilardell	972.875.009
Farmàcia Biraud	972.875.666
Farmàcia Moré	972.850.575
Farmàcia Eduard Rico	972.851.515

Horaris de serveis

Oficines municipal

De dilluns a divendres, de 8 a 14 h

Biblioteca municipal

Matins de dimarts a divendres de 9.30 a 13.30 h i tardes de dilluns a divendres de 16 a 20 h.

Dissabtes de 10 a 13 h

Serveis tècnics

Arquitecte municipal: Josep Ruhí i Serra, Dilluns i Dimecres de 10h a 14h i Divendres de 12h a 14h.

Arquitecte tècnic: Jordi Llinàs i Joana, de Dilluns a Divendres de 9h a 14h.

Tècnica Medi Ambient: Caterina Moret Falgàs, Dilluns, Dimarts i Dimecres de 9h a 14h.

Servei d'Enginyeria: Dijous alternatius de 9h a 14h.

Serveis Socials

De dilluns a divendres de 9 a 14 h

Consell Comarcal

Oficines	972.842.161
Fax oficines	972.840.804
Recaptació	972.840.178
Recaptació (oficines Vidreres)	972.851.094
Protectora animals (Tossa de Mar)	972.342.030

Transports

SAGALÉS	902.130.014
TEISA	972.260.196
SARFA	972.850.157
Taxi Rafael Vico	972.851.139
	609.316.932
RENFE	902.240.202

Altres serveis

Funerària (24 h) - La Selva de germans Blanquera i Albarracín	972.850.663/699.460.133
Rectoria	972.165.272
ENHER (avaries)	900.770.077
Comissaria Sta. Coloma de Farners ..	972.181.675
	Fax .. 972.842.201
Bombers Maçanet Selva	972.858.828
Veterinari	972.850.114 / 972.858.785
Correus i telègrafs	972.851.133
Oficina de treball de Salt	972.942.950
	Fax .. 972.942.953
Notaria Vidreres	972.875.957 / 72.875.958
	Fax .. 972.875.959

a/e... notariavidreres@notariasilviamartinez.com

Jutjat de Pau

Dilluns i dimecres de 9 a 14 h

Deixalleria

Dimarts i dijous de 9-13 i de 15-18 h. Dimecres i divendres de 8-15 h. Dissabtes de 9-14 h

Recollida de voluminosos

Dimarts: Voluminosos (trastos)

Divendres: Esporga (restes vegetals)

Germans Alum: 937653151 - 615392146

Regidories

Regidor d'Hisenda, Recursos Humans i Governació: Jordi Camps Vicente

Regidora de Benestar Social, Esports i Habitatge: Margarita Solé Ferrer

Regidor d'Urbanisme, Sostenibilitat Mediambiental i Energètica: Enric Gual Viñas

Regidor d'Ensenyament, Cultura i Fires, Serveis i Festes:

Francesc Baltrons Lloveras

Normes per a les col·laboracions

Tothom que vulgui pot enviar la seva col·laboració a la revista, sempre que l'article en qüestió no superi els 3.300 caràcters, inclosos els espais, el que representa unes 40 línies a cos 12, a El Rec Clar, c/Girona, 3, 17411 Vidreres, o a elrecclar@gmail.com. Una altra norma és que els articles han d'estar signats amb el nom i els cognoms de l'autor i un telèfon o adreça de contacte. En el cas d'entitats o associacions legalment constituïdes poden signar amb la seva denominació oficial. Els articles poden acompanyar-se de fotografies i, en aquest cas, el Consell de Redacció es reserva el dret de publicar-les o no en funció de l'espai disponible. El Consell de Redacció no s'identifica necessàriament amb els articles que apareixen firmats.

Farmàcies de guàrdia

Farmàcia Biraud, 972 87 56 66

Novembre: 13 (reforç de 16:30 a 20:30)

Desembre: 6, 7, 9, 10, 11, 12

Farmàcia Eduard Rico, 972 85 15 15

Novembre: 2, 3, 4, 5, 6, 7

Desembre: 8, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19

Farmàcia Moré, 972 85 50 75

Novembre: 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21

Desembre: 26, 27, 28, 29, 30, 31

Farmàcia Vilardell, 972 87 50 09

Novembre: 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28

Farmàcia Altimir, 972 85 33 03

Novembre: 1, 29, 30

Desembre: 1, 2, 3, 4, 5

Farmàcia Auladell, 972 16 83 26

Novembre: 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14

Desembre: 20, 21, 22, 23, 24, 25

Regidora de Sanitat i Igualtat:

Eva Madrenys Biarnés

Regidor de Cooperació Ciutadana, Turisme i Juventut: Gerard Morgado Mateu

Regidor de Sostenibilitat Medi Natural: Pere Raset i Miquela

Regidor de Reactivació Econòmica, Joventut i Barris i Urbanitzacions: Lluís Galobart Vilamitjana

sumari

Recuperant el batec

SERVEIS	02
EDITORIAL	03
PARLEM DE...	04
ACTUALITAT	06
RECOMANACIONS LITERÀRIES	12
ANEM A ESTUDI	14
ESPORTS	18
FEM UNA QUEIXALADA	25
CURAR-SE EN SALUT	26
PÀGINES CENTRALS	28
MEDI AMBIENT	30
FENÒMENS METEOROLÒGICS	33
SORTIDA	34
OPINIÓ	36
PÍNDOLAS DE PSICOLOGIA	37
ENTRETENIMENTS	38
EL REC CLAR PEL MÓN	39

Repassar els titulars dels editorials del *Rec Clar* de tot aquest any que ha passat (números 91-94) ens permet definir fàcilment d'on venim: "L'estiu del coronavirus", "Una tardor diferent", "Un hivern pandèmic"... I encara amb l'afegit del traspàs de l'ànima de la nostra revista, en Ramon Garriga, a qui vam dedicar bona part del número passat.

Per sort, des de la Festa Major ençà, com si fos el punt de partida d'una nova etapa, l'activitat del poble sembla que comença a bategar com coneixíem. Seria agosarat dir que torna a la "normalitat", perquè després de la irrupció d'aquest virus i la seva pandèmia associada res no podrà ser igual; tots a les nostres vides tindrem un abans i un després que ens restarà marcat a la memòria, si més no.

I no ha estat fàcil ser on som ara, tal com el mapa d'incidència de la COVID-19 recordava un dia i un altre, onada rere onada, fins a poder passar dels diversos vermells alarmants pel nombre de casos i d'incidència a un verd tendre que per això mateix ens deixa clara la necessitat de continuar amatents a les indicacions sanitàries i les mesures higièniques i de seguretat de sentit comú.

Des del *Rec Clar*, amb voluntat d'ajudar a reprendre aquest batec vidrerenc, continuem —com no pot ser altrament— donant veu a les entitats, essent un poble com som d'associacionisme variat. També us hi proposem mirades inesperades, que potser us sorprendran, mitjançant les fotografies que seleccionem. El castell de Sant Iscle va vivint les seves campanyes, tal com ens explica Joan Llinàs, que així ens posa a l'abast una història que perfila un imaginari antic, per saber què passava aquí segles enllà.

A més, des d'altres seccions habituals ens fixem en aspectes bàsics per viure en harmonia, com són la salut física i mental, i també el bon menjar, i el lleure, igualment ben necessari. Per últim, com a societat oberta que hem de ser, opinar també té un espai que mirem d'atendre.

I així ens encarem cap al número 100, una xifra rodona que significarà una vida de prop de vint-i-cinc anys d'existència. Una fita que no és poca cosa per a una publicació. Però anem passa a passa i gaudim del viatge plegats. Bona lectura!

CRÈDITS

Edita: Ajuntament de Vidreres

Consell de redacció: Joan Martí, Helena Xirgu, Francesc Aldrich, Josep Caimel, David Amores, Agnès Oliver, Francesc Navarro, Helena Batlle.

Col·laboradors: Josep Formiga, Àngel Teixidor, Josep Borrell, Assumpció Moré, Júlia Vilardell, Narcís Gascons, Arnau Call, Joaquim Bayé, Damien Biraud, Eduard Rico, Arià Bayé.

Fotografia de portada: Jaume Mos

Impressió: Impremta Pagès

Producció, coordinació periodística, disseny i maquetació i correcció lingüística:

Aida Fuentes
Francesc Ruhí
Gerard Vilaplana

Dipòsit legal . GI-235-98



Diputació de Girona

El Consell de Redacció



+ REC CLAR



Descarrega't aquí la versió interactiva del **Rec Clar!** Amb continguts extres i més info!

Noves excavacions arqueològiques al castell de Sant Iscle de Vidreres



Imatge general de l'excavació al castell de Sant Iscle de Vidreres, a la façana sud, a tocar de la capella i el fossat (foto: Emma Llach/ Atri Cultura i Patrimoni SLU)

Aquest mes d'agost s'ha dut a terme la 17a campanya d'excavacions arqueològiques al castell de Sant Iscle (Vidreres, la Selva), que ha tingut una durada de quatre setmanes.

El castell de Sant Iscle, que formava part del Vescomtat de Cabrera, es va construir al segle XII i estigué en funcionament fins a principis del segle XVI. Les excavacions arqueològiques s'hi vénen efectuant anualment des de l'any 2005 mitjançant diversos torns de camps de treball adscrits a la Direcció General de Joventut de la Generalitat de Catalunya, patrocinats per l'Ajuntament de Vidreres i gestionats pel Grup d'Espai Vidrerenc i COCAT.

La direcció tècnica i científica va a càrrec de l'arqueòleg Joan Llinàs i Pol, d'Atri Cultura i Patrimoni SLU, i pel que fa a la part del lleure, els monitors del Grup d'Espai Vidrerenc són els encarregats de gestionar l'equip de voluntaris.

Els treballs d'aquest any s'han centrat en tres zones del castell i ens han aportat novetats arqueològiques ben interessants:

Zona 1- Entre la façana sud i el fossat hem ampliat els sectors excavatats a les darreres campanyes. Concretament s'ha treballat a l'espai que s'estenia a davant de la capella de Sant Iscle i de l'ampliació del castell cap a l'oest que es va efectuar al segle XIV. Aquestes tasques han permès, entre d'altres coses, localitzar un petit tram del mur que delimitava aquest espai i el separava del gran fossat defensiu que encerclava tot el castell.

Zona 2- Hem excavat també dins de les estances de la mateixa ampliació del segle XVI, on hem documentat un llarg tram de la muralla que protegia l'accés al castell al segle XIII, i que fou en part enderrocat i en part soterrat al segle següent per les construccions d'aquesta mateixa ampliació.

Zona 3- També s'ha treballat en el sector exterior de la muralla nord, on s'han acabat de descobrir i delimitar completament les restes de la muralla nord més antiga, del segle XII, que foren descobertes en la campanya de l'any 2020.



Excavant l'interior de l'ampliació del castell, del segle XIV
(foto: Joan Llinàs/ Atri Cultura i Patrimoni SLU)

El Grup d'Esplai Vidrerenc és una entitat amb quasi trenta anys d'història que promou un creixement integral dels infants i joves a través del lleure educatiu. Entre altres activitats, l'esplai organitza els Camps de Treball al Castell de Sant Iscle, dotant a les campanyes arqueològiques d'un cos de voluntariat que fa possible l'excavació al castell.

Enguany hi ha hagut dos camps de voluntaris amb una disminució de les places a causa de les restriccions COVID, un primer torn amb 12 voluntaris catalans de 15 a 17 anys i un segon torn amb 12 voluntaris internacionals, en aquest cas, majors d'edat, vinguts des de Polònia, França, Itàlia, Bèlgica, Holanda i Catalunya.

A part de les excavacions, l'esplai organitza pels voluntaris nombroses sortides, dinàmiques, activitats i experiències amb l'objectiu de cohesionar el grup, propiciar un espai de creixement personal i facilitar la descoberta de l'entorn local i nacional.

Econòmicament, la Generalitat i l'Ajuntament de Vidreres són peces clau per al finançament dels camps de treball, així com la coordinació amb entitats internacionals per facilitar la posada en contacte entre els voluntaris de diversos països i el Grup d'Esplai Vidrerenc; això és possible gràcies a la coordinació i l'estructura existent en l'àmbit català a través de la Coordinadora d'Organitzadors de Camps de Treball Internacionals de Catalunya (COCAT), que al mateix temps forma part a nivell Europeu d'Alliance of European Voluntary Service Organisations (ALLIANCE) i en l'àmbit internacional del Coordinating Committee for International Voluntary Service (CCIVS).

Joan Llinàs i Pol

Arqueòleg i director de projectes d'Atri Cultura i Patrimoni SLU

Grup d'Esplai Vidrerenc

Entitat promotora de la campanya de Camps de treball del Castell de Sant Iscle de Vidreres.



Grup d'Esplai Vidrerenc

Ha arribat la fred i, amb ella, un nou curs d'esplai!

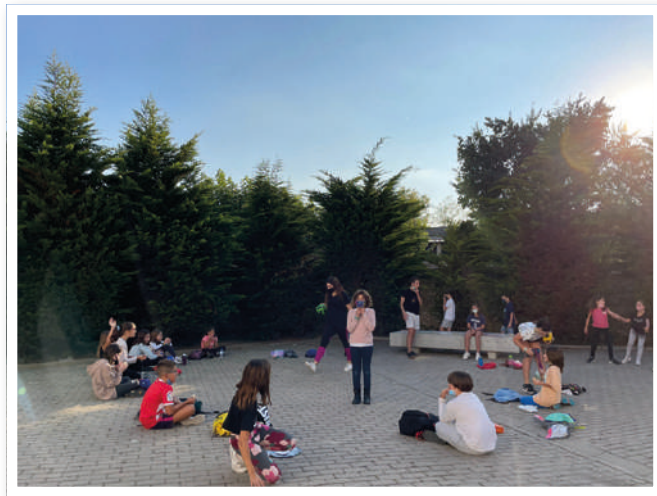
Els estius a l'esplai son un esclat de colors i aventures. Any rere any la família del Grup d'Esplai Vidrerenc va creixent, enguany en complim 28!

Aquest juliol i agost més de 300 infants, joves, voluntaris, monitors, talleristes i tècnics hem gaudit plegades de dos mesos màgics!

Com tot allò que gaudim com a família esplaiera ens ha passat ben ràpid i us ho volem explicar:

Durant el Casal-Casalet de juliol Petits, Mitjans, Mig-Grans, Grans i Joves hem descobert que llegir és viatjar i plegades hem gaudit dels jocs d'aigua, de les bicicletades i també hem passat la calor amb tallers, gelats i dies mes tranquils.

Tots els migdies i tardes hem après a gaudir menjant, a compartir amb els més petits i els mes grans unes estones intenses i plenes de jocs, tallers i molts somriures!



Els més grans, del Casal Jove, s'han capbussat en un mes de tallers, sortides, platja, excursions, dinàmiques, concerts i molta piscina per passar la calor. Com ho han gaudit!

Tots duem al cor la cloenda de Juliol; els inflables, l'escuma, el taller de ball i la sortida al Water World!

Durant l'agost el Casal- Casalet ha seguit tant viu com sempre. Amb uns matins i tardes que fan oblidar la calor; Nuvolets, Coets, Iatus i Triceratops hem fet samarretes, gaudit de participar a Masterxeff, ens hem embrutat, hem pedalat plegats i ens hem refrescat! La cloenda d'estiu, les colònies, amb el concert dels Bufanúvols i reunits al voltant de la COETV, ha estat immillorable!

A més a més, les voluntàries de Catalunya i d'arreu del món, un estiu més, han seguit treballant per recuperar el passat del nostre castell



de Sant Iscle. Seguim gaudint i promovent el voluntariat com un espai d'aprenentatge per al jovent a partir de la convivència i de donar-los espais d'expressió; també apropant-los la nostra història conjuntament amb l'empresa Atri Cultura.

Ara, amb les piles carregades ja hem començat el nou curs d'Esplai amb els seus dissabtes plens de sorpreses! Venir a l'esplai és obrir la porta a lluitar per trobar el tresor amagat i retornar-lo, cuidar d'una mascota plegades, construir una nau espacial o recuperar els llibres que una editorial ha perdut. Sigui quina sigui la missió l'esplai és sempre trobada i retrobada per, plegades, transformar el que ens envolta.

Tornem a tenir les unitats de petits, mitjans i grans i recuperem les XL: un grup de 12 a 14 anys que des de ja fa uns quants dissabtes gaudeixen de sortides, excursions i gimcanes i que tenen preparat un curs ple de sorpreses. Per exemple, han estat organitzant la tradicional Baixada de Carretons per la Festa Petita!

Així doncs, tant els més menuts com els més grans engegarem un nou curs amb moltes ganes d'arribar a tothom, amb il·lusió d'omplir la plaça 1 d'Octubre d'infants que coneixen el seu poble, el seu país i la seva cultura, i que durant el seu temps lliure hi dediquen temps per a fer-lo créixer. Estem desitjant que la COVID-19 no ens privi d'omplir les tardes dels dissabtes de màgia i somriures. Ser crítics, formar-nos, prestar-nos voluntaris, cuidar els més grans, aprendre a ser valents, ajudar-nos i entendre'ns i respectar-nos així com respectar i preservar l'entorn i descobrir-lo i entendre'l son els valors de l'esplai.

A mes a mes, aquest any ja comptem amb més de 20 monitors i monitores que ens hi deixarem la pell perquè aquest torni a ser un curs d'esplai inoblidable. En tenim moltes ganes i creiem en la nostra tasca!

Si tu també tens ganes de formar part de la família esplaiera, ens trobaràs a les xarxes i cada dissabte, de 16 a 19 h a Can Xiberta! Visca l'esplai!



Reactivem el teatre

Benvolguts i benvolgudes,

Des de l'entitat Xarxa de Vidreres us tornem a presentar la programació d'espectacles infantils i juvenils per a la tota la família. Després d'estar tota una temporada sense poder oferir cap proposta (degut a la pandèmia), enguany tornem amb més força que mai amb el lema "Reactivem el Teatre".

La nostra proposta consta de tot un repertori d'espectacles i actuacions diverses (espectacles musicals, clown, màgia, teatre infantil, titelles, etc.) per tal que en pugueu gaudir tota la família!

Desitgem tornar a recuperar les nostres tardes de Teatre a Vidreres gaudint de la vostra companyia ja que els veritables protagonistes sou vosaltres.

Aprofitem l'avinentsa per donar-vos les GRÀCIES per la bona acollida que vam tenir el passat 3 d'octubre on vam inaugurar la programació d'enguany amb l'espectacle musical d'en Rikus "Visca la Festa"! Sense vosaltres no hauria estat possible tenir un inici tan bo i tan positiu com el que vam viure. A continuació, us adjuntem el cartell amb la programació per aquest curs 2021-22 per tal que ens pugueu continuar acompanyant.

*Vine a passar una bona estona,
vine al teatre!*

Programació 2021-2022

**Els espectacles es fan al Teatre
Casino La Unió de Vidreres
a 2/4 de 6h de la tarda**

3 OCTUBRE GRATUÏT	VISCA LA FESTA D'EN RIKUS  Gènere: Actuació Musical Companyia: RIKUS	14 NOVEMBRE GRATUÏT	MON PETIT SOUVENIR  Gènere: Pallassa / Clown Companyia: La Bleda
19 DESEMBRE DONATIU MARATO	ATRAPASOMNIS: ANEM AMUNT!  Gènere: Concert familiar Companyia: Els atrapasomnis	30 GENER 3 Euros	UNA DENT SOTA EL COIXÍ  Gènere: Teatre Musical Companyia: Picacosa Teatre
27 MARÇ 3 Euros	EL CIRC DELS IMPOSSIBLES  Gènere: Màgia i circ Companyia: Mag Stigman	20 FEBRER 3 Euros	EL PEIX IRISAT  Gènere: Conte/Titelles Companyia: Tanaka Teatre
10 ABRIL 3 euros	L'AVENTURA D'AVORRIR-SE  Gènere: Titelles / Teatre musical Companyia: L'Estaquiret Teatre	29 MAIG GRATUÏT	ADÉU PETER PAN  Gènere: Titelles/Teatre musical Companyia: Festuc Teatre



Fundació Oncolliga

S'ha acabat l'estiu i la tardor ja és ben entrada, i des de la delegació de Vidreres d'Oncolliga Girona no parem de fer activitats diverses per tal de donar suport als malats de càncer i els seus familiars, així com proveir de fons centres de recerca relacionats. A continuació us fem cinc cèntims d'aquestes activitats.

El passat mes de setembre es va fer la quarta caminada en silenci, i ja està programada la cinquena pel proper diumenge 19 de desembre. En aquesta ocasió els diners recollits aniran per La Marató de TV3.

Una altra activitat recent duta a terme va ser el taller de menús SALU-Tables a la biblioteca, amb un gran èxit de participació.

Durant el mes d'octubre va tenir lloc a Girona una nova edició de la Marxa del Xuixo, on un nombrós grup de voluntàries de Vidreres van participar activament.

També durant aquest mes s'han fet l'Oncotrail i l'Oncolliga, curses de resistència corrent i amb bicicleta, on diverses persones del poble han col·laborat en els equips participants.

El cap de setmana del 23-24 d'octubre s'ha celebrat la Cursa per les Mames a diferents poblacions de les comarques gironines, amb uns 160 participants a Vidreres.

Fer-vos saber que amb motiu del Dia Mundial del Càncer de Mama s'han venut els braçalets VIDA per diferents poblacions gironines, un total de 130 venuts només a Vidreres.

Us convidem el proper 13 de novembre a la presentació del llibre "Ex Libris" de l'escriptora Maria Isabel Rojas que tindrà lloc a la biblioteca de Vidreres.

Finalment fer-vos saber que estem preparant la segona edició del Concert de Nadal, previst pel dia 5 de desembre. Estigueu atents a les xarxes!!.

Moltes gràcies a tothom per col·laborar en aquestes activitats i ajudar-nos a ajudar!!

Camí a la normalitat



Teresa Carbonell





Frega que fregaràs

Durant el curs passat, quan un arribava al Centre Cívic devia pensar que entrava en una mena d'Hotel de luxe on la contrasenya per entrar era un moviment rotatori del braç d'en Manolo, la Ruth o la Consol, -des de la part de dintre, per fer que la porta s'obris automàticament. Un cop fet aquest procés era com si anessis al metge: et miraven la temperatura i et donaven la benedicció si l'aparell marcava uns paràmetres correctes.

Afortunadament, tot aquest protocol feixuc s'ha relaxat, i els nostres estimats conserges, poden quedar asseguts darrera la taula, fent la seva feina, sense estar continuament ara m'aixeco- ara m'assec, ara obro la porta- ara s'obre sola. Ara quan arribes ja no et sents intimidat pel termòmetre apuntant la teva glàndula pineal, disposat a desaparar... Uf...

La segona part de la gimcana continua amb el mateix grau de dificultat:

Ve l'obligatòria desinfecció de mans, just entrant a l'esquerra abans de pujar l'escala, on hi ha un dels dispensadors de gel que inunden el centre cívic: són com una plaga. Constantment veus la gent frega que fregaràs, vinga fregar-se les mans. Hi ha un professor al que li dic que algun dia li caurà la pell a tires, perquè crec que és el que més frega que fregaràs. Llavors ja pots entrar a la teva aula, totalment equipada amb el "kit de desinfecció" que consisteix en un spray ultra desinfectant i un rotllo de paper gegant perquè puguis procedir a desinfectar i airejar l'aula cada cop que canviïs d'alumne o grup. Quan has de marxar, sembla que estàs fent una d'aquelles rutes de l'Ikea, perquè al terra està marcat el circuit que et dirigirà a la sortida, que ja no és la mateixa que l'entrada, perquè la llei així ho mana.

Tot està calculat, programat i estudiat perquè hi hagi la màxima pulcritud i l'usuari se senti com a casa: calentonet i segur. Calentonet a l'estiu, perquè tela la calor que fa i a l'hivern, perquè la calefacció va a tot drap.

Tenim dues senyores discretes però molt importants en aquesta nova etapa: no sé els seus noms, però porten bata blanca i traginen frega que fregaràs, armades amb els seus estris, sense deixar escapar ni un racó del centre. No hi ha espai que se'ls resisteixi: te les pots trobar per tot arreu, "dale que te pego", incombustibles. Olé! per aquestes senyores, incansables, simpàtiques i molt atentes.

Res no ha canviat, però ha canviat tot. Arriba la mainada de l'EOC, fent fila, com sempre, però ara la fila és menys densa, el material ja no es comparteix però tothom té la seva bossa amb els seus estris perquè la creativitat dels infants no deixi de fluir. Tenim aquí ja, als alumnes d'instrument, amb les partitures, com sempre, fent música, creant, treballant... Els grups de llenguatge, allà són, allà on la ràtio ho permet, perquè no ens podem permetre passar-nos de ràtio. Estem còmodes igualment, només han calgut alguns moviments aularis perquè tot pugui seguir el seu curs, perquè l'alumne treballi tranquil i segur. Es troba a faltar el caliu del passadís, això sí que ha canviat, no hi ha trànsit, el silenci ha agafat terreny.

I així anem fent: amb ganes, no podem parar, no podem abaixar la guàrdia, la vida segueix. Gràcies a tothom per tornar a confiar en nosaltres i gràcies als professionals que hi treballem, per ser tan professionals.

Us esperem ara i sempre a l'escola municipal de música de Vidreres.



La fada de les dents a la Biblioteca



Activitat La Fada de les dents a la Biblioteca

La Biblioteca de Vidreres ha estat seleccionada pel Servei de Biblioteques per participar, juntament amb quinze biblioteques públiques de tot el territori català, en el projecte "La fada de les dents". Aquest reconeixement ha estat gràcies a l'esforç i dedicació del personal de la biblioteca i de la regidoria de Cultura de l'Ajuntament de Vidreres per treballar pel foment de l'hàbit de la lectura en els nens i nenes des dels primers anys.

La Direcció General de Promoció Cultural i Biblioteques del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya i el Col·legi Oficial d'Odontòlegs i Estomatòlegs de Catalunya (COEC) han impulsat el programa "La fada de les dents" per a la promoció de l'educació en salut bucodental a través de la lectura i les biblioteques públiques. El projecte té per objectiu fomentar l'educació dels infants en salut bucodental a partir de la lectura.

S'han seleccionat un total de setze biblioteques públiques del territori per a realitzar una sessió de lectura teatralitzada del llibre *La veritable història de la fada de les dents*, escrit per l'odontòleg i escriptor Albert Juvany i il·lustrat per Elena Frauca.

La sessió ha estat dissenyada en exclusiva per la companyia de titelles Mai Tant teatre per aquest projecte, i compta amb la col·laboració d'un/a odontòleg/a que realitza un taller per donar a conèixer la importància de la salut oral i els bons hàbits de salut bucodental als nens i nenes assistents i les seves famílies. Aquesta activitat s'ha realitzat amb molt d'èxit a la nostra biblioteca el dia 8 d'octubre a la tarda, i s'ha obsequiat a tots els infants amb un exemplar d'aquest llibre.

Biblioteques Públiques de Catalunya

La fada de les dents a les biblioteques públiques

La veritable història de la fada de les dents
3^a edició

El Servei de Biblioteques del Departament de Cultura i el Col·legi Oficial d'Odontòlegs i Estomatòlegs de Catalunya (COEC) impulsen el projecte "La Fada de les dents" a 15 biblioteques públiques. Un projecte del COEC que té per objectiu fomentar l'educació en salut bucodental entre els infants a través de la lectura.

Biblioteca Joan Rigau i Sala
8 d'octubre de 2021
17.30 h

Generalitat de Catalunya Departament de Cultura
Catalunya 2030
COEC

Des de la Direcció General de Promoció Cultural i Biblioteques del Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya es dona suport a les biblioteques públiques en les estratègies d'assoliment dels Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) i concretament en relació amb la millora del benestar i prevenció de la salut de tota la ciutadania de l'objectiu número 3 de l'Agenda 2030: garantir una vida sana i promoure el benestar per a totes les persones de totes les edats. I a la Biblioteca de Vidreres teniu a la vostra disposició diferents recursos relacionats amb la salut i el benestar.



Activitats de la Biblioteca

Novembre 2021

Tot el mes, en horari de la Biblioteca

L'APARADOR cultural de la Biblioteca.

Tot el mes, en horari de la Biblioteca

NOVETATS, mostra dels darrers documents disponibles per a emportar-se en préstec amb el carnet de la Biblioteca.

Del 25 d'octubre al 12 de novembre, en horari de la Biblioteca

EXPOSICIÓ de pintura de l'autor local Isaac Castillo, a la sala d'actes de la Biblioteca. La mostra de quadres es podrà visitar en horari de la Biblioteca.

Dijous 4 de novembre, a les 17:00h

BIBLIOBRESSOL sessió de l'hora del conte especial per als més petits de la casa a càrrec del personal de la Biblioteca. Activitat recomanada per a infants de 0 a 3 anys i els seus pares. Places limitades, inscripcions a la Biblioteca fins al 2 de novembre.

Dijous 11 de novembre, a les 17:15h

CLUB DE PRE-LECTURA INFANTIL "Selvatges". Comentarem l'obra "Ocell groc" d'Olga de Dios.

Dissabte 13 de novembre, a les 11:30h

PRESENTACIÓ DEL LLIBRE "Exlibris: Contes d'amor i llibres" d'Isabel M^a Rojas, bibliotecària de la UdG, i la participació d'Olga Colls que signarà un paràgraf d'un dels contes en llengua de signes. Amb aquest recull de contes, l'autora pretén compartir la seva afició pels llibres, les biblioteques, les llibreries, els alfabetos i escriptures, tots aquells paradisos que contenen llibres. Activitat especial de la Setmana UNESCO.

Del 15 al 30 de novembre, en horari de la Biblioteca

EXPOSICIÓ "Lliures i sense por" comissionada i dissenyada per l'Institut Català de les Dones i Creación Positiva, amb l'objectiu de reflexionar sobre què són les violències sexuals, com identificar-les, quines són les causes, i què es pot fer davant situacions de violència. Activitat especial de la Setmana UNESCO.



Dimarts 16 de novembre, a les 17:30h

HORA DEL CONTE "Contes per a un món millor" amb La Minúscula, sessió especial dedicada a la Setmana UNESCO. Activitat familiar recomanada per infants majors de 3 anys. Places limitades, inscripcions a la Biblioteca fins al 12 de novembre.

Dimarts 16 de novembre a les 19:00h

CLUB DE LECTURA VIRTUAL SOBRE MANGA, per al públic adult, a través de la plataforma Jitsi Meet. Comentarem l'obra "Last quarter" d'Ai Yazawa.

Dimecres 17 de novembre, a les 17:15h

CLUB DE LECTURA INFANTIL "Petits grumets", per a nens i nenes de primer i segon curs de primària. Comentarem l'obra "Rady: el gat infermer" de Satorino Fuchigami.

Dijous 18 de novembre, de 16:30 a 19:30h

CURS DE FORMACIÓ EN NOVES TECNOLOGIES "Àlbum digital", en col·laboració amb el Servei de Biblioteques de la Diputació de Girona. Els objectius del curs són conèixer el programa Google Fotos, aprendre a crear un àlbum digital i a editar fotografies. Places limitades, inscripcions a la Biblioteca fins al 10 de novembre.

Divendres 19 de novembre, a les 17:00h

CLUB DE LECTURA JUVENIL, per a joves de primer a quart d'ESO. Comentarem l'obra "Bella confusió" de Claire Christian.

Dilluns 22 de novembre, a les 18:30h

CLUB DE LECTURA INFANTIL "La mà negra", per a nens i nenes de cinquè i sisè curs de primària. Comentarem l'obra "Los Quebrantasueños: el secreto de los Dandelión" de Susanna Isern.

Dimecres 24 de novembre a les 20:00h

CLUB DE LECTURA D'ADULTS. Comentarem l'obra "La germandat del raïm" de John Fante.

Dijous 25 de novembre, en horari de Biblioteca

25N Dia Internacional per a l'eliminació de la violència envers les dones.

EXPOSICIÓ "Lliures i sense por" comissionada i dissenyada per l'Institut Català de les Dones i Creación Positiva, amb l'objectiu de reflexionar sobre què són les violències sexuals, com identificar-les, quines són les causes, i què es pot fer davant situacions de violència.

APARADOR cultural amb els cartells del 25N fets pels alumnes de l'Institut de Vidreres.

Divendres 26 de novembre, a les 18:30h

CLUB DE LECTURA INFANTIL "Els Grumets de mar enllà", per a nens i nenes de tercer i quart curs de primària. Comentarem l'obra "El segrest de la bibliotecària" de Margaret Mahy.

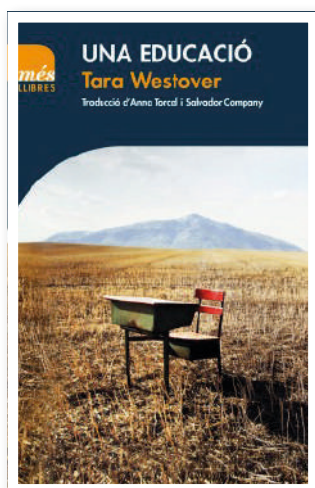
Recomanacions literàries

Blau, d'Assum Guardiola (Comanegra) Novel·la

La intensitat d'una mirada, una polsera, un viatge, uns poemes. Tres amigues. La mort d'una d'elles, un retrobament inesperat i el mar. Aquest és l'escenari de *Blau*, d'Assum Guardiola, una trama que gira a l'entorn de dos temes: el dol i l'amistat.

La història es balanceja entre desil·lusions, inseguretats i vulnerabilitats amb petits esquitxos d'amor. També entre el pes d'un dol mal curat i la incomunicació entre tres amigues que s'estimen i no saben com demostrar-s'ho. Potser és per això, per aquesta necessitat de comunicar i d'espolsar-se els fantasmes, que aquesta novel·la es llegeix, també, com una oda a l'art d'escriure; a la paraula pensada per ser llegida.

Blau no és només un viatge fet de passat i present per construir un demà lliure de rancúnies i dolors. És un cant a la possibilitat de redescobrir la pròpia identitat quan una creu que està perduda. I un aprenentatge sobre com l'escriptura, moltes vegades, també ens salva la vida i els records.



Una educació, de Tara Westover (Més Llibres) Autobiografia

La Tara va viure durant disset anys en un aïllament sever en el si d'una família mormona d'idees radicals i extremistes. No estava apuntada en el registre civil. No va anar mai a l'escola. No va trepitjar mai un hospital. El seu guia era Déu. L'austeritat d'aquest estil de vida va portar la Tara i els seus germans a viure i creure una realitat que els va convertir en ignorants, en desconexadors d'un món que no podien ni tocar ni sentir. Ni tan sols rebutjar per voluntat pròpia, perquè ells només existien en el seu, de món. Fins que un dia la Tara es va adonar que havia d'escollir entre la seva família i la llibertat. I ho va fer: va decidir trencar amb una vida reglada i d'abusos constants. Va convertir el fet de decidir en una possibilitat palpable que fins aleshores li havia estat negada. Va emprendre el vol a cegues. Volar va ser la seva primera decisió real. La més difícil. I la més important.

Com ser antiracista, d'Ibram X. Kendi (Raig Verd) Assaig

En un món en què tothom fuig de les etiquetes pejoratives, Kendi obertament es reconeix com a racista en el títol de la introducció d'aquest llibre: "La meua presentació racista". És significatiu que una persona amb arrels africanes decideixi iniciar un assaig antiracista amb una contradicció com aquesta, però de seguida ens adonem que aquesta confessió reveladora i xocant és el primer pas cap a un camí de revisió i reorientació de la pròpia consciència per esdevenir antiracista.

Kendi retrata una realitat dura i incòmoda des de l'aprenentatge propi. No culpa, no ataca i el seu to no és gens alligador ni paternalista. Ens acompanya de manera empàtica en el procés cap a l'antiracisme i això fa que estiguem disposats a revisar-nos els valors, el comportament i la implicació en tot això, ja que "només podem ser antiracistes esforçant-nos-hi conscientment" i per a això cal, primer de tot, autocrítica i voluntat de canviar.





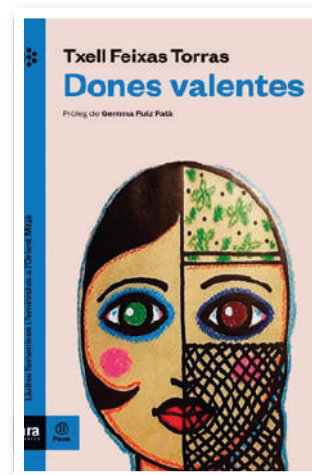
Helena Batlle

Tres llibres per al 25N:

Dones valentes, de Txell Feixas (Ara Llibres) Testimonial

Dones valentes és el testimoni d'un seguit de dones que, sota la mirada atenta i acollidora de Txell Feixas, un bon dia decideixen explicar la seva experiència com a dones a l'Orient Pròxim, una regió fonamentada en un estricte patriarcat que oprimeix les dones pel simple fet de ser-ho. La Khadija, la Hiyam, la Fatma, la Joumana o la Diala, supervivents d'aquest patriarcat i conscients de la repressió que pateixen, estan passant per un procés (ple d'obstacles, però no impossible) d'empoderament i dignificació dels seus drets, de la seva vida.

Totes les dones que formen part d'aquest recull traspassen les pàgines. Aconsegueixen calar ben endins. T'indignes amb elles. Sents ràbia. I voldries agafar el primer avió i traslladar-te allà, per abraçar-les i dir-los que hi ets. Perquè si una cosa fa aquest llibre és obrir una mica més el camí per despertar de la ignorància i la indiferència que es conreen aquí, a casa nostra, des de la més absoluta comoditat i privilegis.



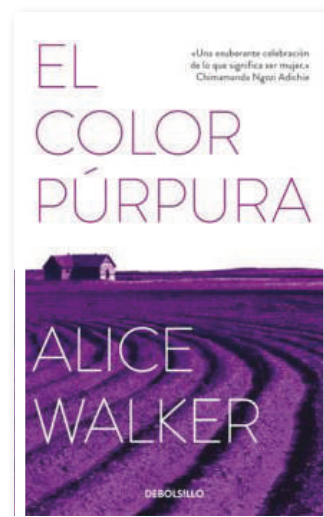
Helena de Esparta, de Loreta Minutilli (Alianza Editorial) Novel·la

L'autora italiana es posa a la pell d'un personatge mitològic ben conegut però silenciats: Helena de Troia. Que hagi passat a la història com una dona bella que va desencadenar una guerra és la versió que coneixem tots. I és així perquè sempre ha estat presentada per homes. Minutilli pretén donar veu a una dona que fins a dia d'avui ha estat concebuda com a objecte sexual, de desig, una noia extremadament bella de qui no sabem gaire res. En aquesta novel·la, Helena demana a crits que l'escoltem, que li donem l'oportunitat de ser i definir-se. Es pregunta quina és el seu lloc al món, fa un viatge introspectiu perquè necessita treure's de sobre la condició que des de petita se li ha imposat per la seva bellesa: ser per als altres, complaure'ls. Però, qui és realment? Quines són les seves voluntats?

El color púrpura, d'Alice Walker (DeBolsillo) Novel·la

Masclisme i racisme s'uneixen per fer la vida impossible a la Celie, la Nettie, la Sofia i la Sugar, entre d'altres dones que formen part de la comunitat afroamericana. Una vida marcada pel dolor, la humiliació, la soledat i la desesperança.

Amb el temps, però, en lloc de resignar-se a conviure amb aquesta doble repressió que les anul·la, les protagonistes trobaran la manera de convertir tot aquest ofec en sororitat i empoderament, els dos valors que defineixen *El color púrpura*. L'opressió que pateixen totes elles és tan forta que deixaran de banda les seves diferències a favor de la unió i la solidaritat, les úniques armes per sobreviure. Fascina veure la seva evolució existencial i cada vegada més poderosa al llarg d'un llibre que s'explica a través de les cartes que la Celie escriu a Déu i a la seva germana Nettie, de qui no sap res des que les van separar bruscament i sense pietat en plena adolescència.



Institut de Vidreres

El passat mes de setembre va començar un nou curs escolar, el tercer marcat pels efectes de la pandèmia de COVID-19. El 15 de setembre van iniciar les classes els alumnes d'ESO, Batxillerat i Cicle Formatiu de Grau Mitjà. El dia 22 van començar els alumnes de Cicle Formatiu de Grau Superior.



Imatges exteriors de les instal·lacions de l'Institut Vidreres

El nou curs planteja el repte de reprendre la màxima normalitat a nivell organitzatiu i de funcionament de l'institut, seguint sempre les instruccions sanitàries i garantint la funció social de l'educació. L'objectiu serà poder compaginar la seguretat pel que respecta a la salut de tots els membres que participen en la vida de l'institut, amb un desenvolupament de l'activitat lectiva que garanteixi la qualitat, l'adequada atenció a processos d'aprenentatge diversos, així com la gestió de situacions derivades de confinaments de grups d'alumnes. La situació epidemiològica ha millorat respecte del curs passat, la qual cosa ha permès una relaxació de les mesures dictades pels Departaments de Salut i d'Educació. Hem pogut tornar a una organització lectiva normalitzada de l'horari escolar, tal com era abans de l'inici de la pandèmia, s'han recuperat espais (gimnàs, aula de música, laboratoris, tallers), utilitzats el curs anterior com a aules ordinàries, i també s'han pogut relaxar les normes relatives a la desinfecció de superfícies. Continua essent obligatori l'ús de la mascareta per a tots els integrants de la comunitat educativa, dins del recinte escolar tant a l'edifici com als patis, i segueixen les pautes ja establertes pel que fa a rentat de mans i ventilació d'espais.

Al llarg del curs passat, es va haver de procedir al confinament d'un total de 15 grups estables, del total de 28 que havia definits al centre. Sobre aquest aspecte, a partir del setembre també s'ha modificat el

procés de gestió de confinaments dels grups estables on es detecti un alumne positiu en COVID-19. El Pla d'Organització de Centre, aprovat pel Consell Escolar i publicat a la pàgina web del centre, recull les mesures de prevenció, higiene, organització de grups d'alumnes, de professionals i d'espais per al curs 2021-22. Totes les mesures recollides poden anar variant al llarg del curs, en funció de l'evolució de la pandèmia i dels indicadors per al seu seguiment. Segons com s'acabi implementant el procés de vacunació massiva de la població i mentre no s'assoleixi la immunitat de grup, els principis bàsics d'actuació es centraran en la disminució de la transmissió del virus i l'augment de la traçabilitat dels casos detectats.

Garantir la presencialitat dels alumnes als centres s'ha demostrat imprescindible per dur a bon port el procés educatiu de l'alumnat. Aquest no es basa només en l'adquisició de les competències bàsiques pròpies dels estudis que cursen. El que es pretén assolir és una formació integral de l'alumnat, per tal que aquests esdevinguin persones i ciutadans dotats de valors com el treball en equip, la responsabilitat, l'autoexigència, l'esforç, la capacitat creativa, la cooperació i l'autonomia. Per això és imprescindible mantenir una relació estreta i de confiança entre tots els integrants de la comunitat educativa (professors, alumnes, famílies), la interrelació dels nois i noies amb els professors, els altres companys i companyes del centre, així com aprendre a ges-



tionar i resoldre de manera positiva els conflictes que hi puguin sorgir, enfortint un model de convivència basat en el respecte a les persones i maneres de pensar dels altres. La pandèmia ha tingut i està tenint una important repercussió en la salut emocional dels nostres alumnes. Sense una adequada atenció a aquest aspecte primordial per al desenvolupament personal, no pot haver-hi èxit educatiu.

El curs s'ha iniciat amb un total de 657 alumnes matriculats a l'Institut, 397 a l'ESO, 146 a Batxillerat i 114 a Cicles Formatius, distribuïts en un total de 27 grups estables (16 a l'ESO, 6 a Batxillerat i 5 als Cicles). El Claustre de professorat està integrat per un total de 66 docents.

Una de les principals novetats que ens ha portat el present curs ha estat l'increment de l'oferta de places per alumnes que volen cursar el Cicle Formatiu de Grau Mitjà que oferim al centre: Sistemes Microinformàtics i Xarxes (SMX), el segon amb més demanda en el conjunt de Catalunya. Tal com se'n van fer ressò els mitjans de comunicació durant l'estiu, enguany la demanda d'alumnes que volien cursar un cicle formatiu ha superat amb escreix l'oferta existent a tot el país en el moment de la preinscripció. En el cas de l'Institut Vidreres, per tercer any consecutiu la demanda de places doblava pràcticament l'oferta prevista per al cicle de grau mitjà. Aquesta circumstància va fer plantejar al Departament d'Educació l'ofertament d'una sortida a la major part d'alumnes possible que s'havien quedat sense poder accedir a aquests estudis. A finals del mes de juliol, l'administració educativa va determinar l'ampliació de places a diferents centres, entre ells el nostre. D'aquesta manera, a l'Institut Vidreres s'ha incrementat en un grup el primer curs del Cicle Formatiu SMX, possibilitant la incorporació al setembre aquells alumnes que havien formalitzat la preinscripció durant el termini oficial (al nostre centre o a un altre) i s'havien quedat sense plaça.

Els estudis de Sistemes Microinformàtics i Xarxes pertanyen a la família professional d'informàtica i comunicacions. S'imparteixen a l'Institut Vidreres des del curs 2012-13. Capaciten per instal·lar i mantenir serveis de xarxes fixes i mòbils, serveis d'internet i sistemes informàtics i també per prestar suport als usuaris i usuàries. Des del curs 2019-20, l'alumnat que finalitza aquests estudis pot continuar al nostre centre la seva via formativa dintre de la mateixa família professional amb els estudis del Cicle de Grau Superior, Desenvolupament d'Aplicacions Multiplataforma (DAM). Aquest últim també ha incrementat la matrícula d'alumnat de manera considerable el present curs. L'assoliment de la capacitació tècnica i professional pròpia d'aquests estudis, l'oferim a través d'una metodologia d'ensenyament centrada en l'alumne, amb un seguiment individualitzat del seu procés d'aprenentatge, així com de la seva orientació personal i professional.

La consolidació dels estudis de formació professional de la família d'informàtica al centre, de ben segur contribuirà a donar resposta a la demanda laboral en aquest àmbit professional, actualment en creixement continu.

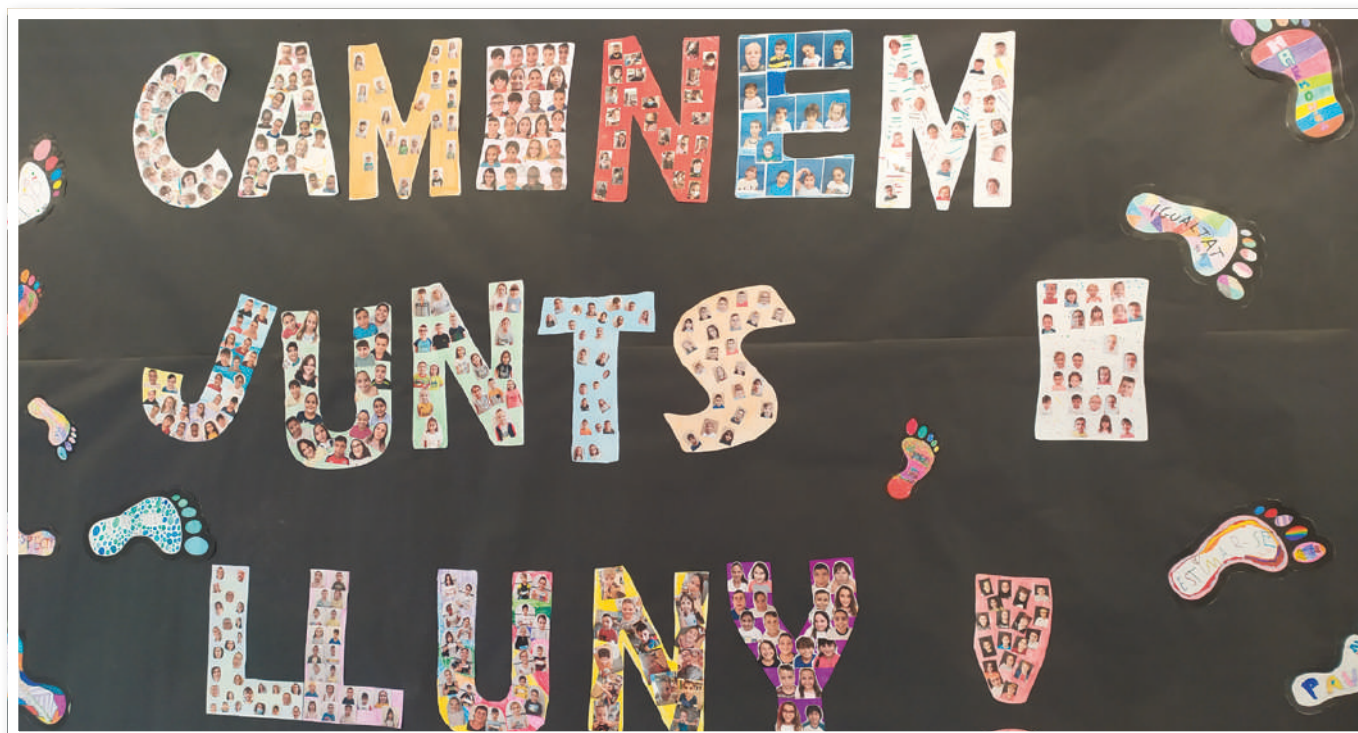
Desitgem a tota la comunitat educativa de l'Institut Vidreres un molt bon curs 2021-22.



Alumnes dels cicles formatius d'informàtica (SMX i DAM) a les aules del centre.



Tornar a l'escola



Tornar a l'escola després de les vacances és sempre una experiència espectacular i diferent per a tothom:

Per als i les mestres, és tornar a la feina, a les programacions, a les sortides, a les activitats, als retrobaments, a les noves il·lusions, als reptes nous, sovint a la manca de recursos...

Per als i les alumnes, és retrobar-se amb els amics a classe, al pati, al menjador, i fer-ne de nous, xerrar molt, anar de sortida i de colònies, fer noves descobertes i nous aprenentatges...

Per als pares, és tornar a la rutina, per fi! Horaris, extraescolars, preses, veure els nens contents, ocupats, actius...

I és que encara que tornem a la mateixa escola, tot és nou: la mestra o el mestre, els llibres, la classe, les sortides... Què passarà? Què farem? Qui serà el nen o la nena nou?

Aquest curs 2021-2022 és especialment benvingut perquè deixem enrere un any marcat per la pandèmia. Encara que continuem amb les mesures COVID (mascareta, rentat de mans, grups bombolla...) estem més relaxats i entusiasmats. No vivim amb aquella angoixa i por del curs passat.

Tots els cursos de primària, per exemple, farem colònies. Uns, les que no vàrem poder fer el curs passat i els altres, les de final de cicle. En tenim moltíssimes ganes!

Com cada setembre, la primera setmana de curs la dediquem a conèixer els nous alumnes, a fer dinàmiques de grup, a treballar les normes de funcionament de la classe i de l'escola i a fer activitats de cohesió de classe i d'escola.

Aquest curs, com a activitat d'escola, hem fet el següent eslògan: **"CAMINEM JUNTS I LLUNY"** tot fent petjades de desitjos. Cada classe ha pensat una paraula que defineix un valor que li és significatiu. Les paraules que han sortit són:

estimar, **pau**, amistança, respecte, **igualtat**, harmonia, estimar-se, amor, i... a per totes!, amb força i humor el curs anirà millor!



La nostra escola vista pels més petits



Els nens i nenes d'Infantil han començat el curs a la nova escola Sant Iscle i els hem fet una entrevista als alumnes de P-5 per conèixer les seves sensacions.

Quines coses hi ha en aquesta escola que no teníem a l'altra?

-El gimnàs! -Contesten. -Abans fèiem la psicomotricitat en una sala de la llar d'Infants i ara tenim un gimnàs -diu la mestra- Si i ara la sala de psico és més gran! -afegeixen alguns.

I què més heu vist en el pati dels nens més grans? -En el pati hi ha una muntanyeta i un bosc!. -És ben cert diu la mestra: -Hi ha moltes escoles que voldrien tenir-lo i molts nens que els agradaria jugar en el bosc. -També hi ha un lloc per enfilar-se! -Sí, es diu rocòdrom -informa la mestra. **I què hem fet avui que hem canviat de classe?** -MÚSICA! -Responen. -Sí, abans la fèiem a la nostra classe però ara tenim una classe per fer música. - A mi m'agrada més aquesta -diu una nena. **I per què?** Perquè és més nova i més gran. -A mi m'agraden més les piques del lavabo d'aquí perquè són més baixetes. En Bruno opina: -A mi m'agrada tota l'escola-.

I us agrada venir a l'escola? Uns quants contesten a la vegada: -Síiiii!, **I perquè us agrada venir a l'escola?** -Per passar-m'ho bé! -diu en Thiago, -...i perquè fem coses xules,- diu la Paula. La Blau diu que també li agrada venir a l'escola. A la Rocío li agrada acompanyar la seva germana més petita. -Sí, diu la mestra -També podeu acompanyar als vostres germans més petits. -És que nosaltres som grans! -diuen orgullosos -Som els més grans d'infantil! **Voldríeu tornar a l'altra escola?** Nooooo, -diuen tots- És més fàcil que vinguem tots aquí perquè si no els pares havien d'anar primer allà i després aquí i havien de fer molts viatges -explica la Maria. La Ingrid diu que en

aquesta escola hi ha moltes coses noves. -Sí, però també en vam portar moltes de l'altra escola -recorda la senyoreta, -Si, el pare d'en Juan i en Dani ho van carregar en un camió. -Sí, i en Toni i en Manel també els ajudaven -diu en JuanPi. L'any passat fèiem P-4 i estàvem al costat de la llar. Allà també hi teníem moltes coses! Sí, i un racó tranquil fora de la classe on i podíem jugar a cotxes i construccions. Algunes coses també les tenim aquí... -Sí, -van dient uns i altres: - les pantalles, les joguines, les tablets,...

Segurament els vostres germans més grans us explicaven coses d'aquesta escola. Què us explicaven? La Paula diu -A mi l'Alba em va dir que al menjador hi havia tamborets en comptes de cadires. -És veritat -diu la mestra.

I sabeu per què hem vingut a aquesta escola? -Perquè som més grans. **I l'altra escola?** -La tiraran i faran un edifici molt gran.

I què us agrada d'aquesta escola? -Que el pati és molt gran i que tenim la sortida al pati des de la classe. -Ara tenim una porta més gran per entrar, diu en Guim. -Els nostres germans més grans ens venen a veure a la tanca. Sí, l'Alba, la Mariam Kenda, en Quim, la Bruna i la Teia,.. -van anomenant.

Aquesta escola és molt nova però, hi trobeu a faltar alguna cosa? -Més papereres pels voltants! -Ah! i pel camí cap a l'escola hi ha moltes caques de gos! -Sí, és veritat, hauríem de dir als seus amos que recullin les caques -recalquen els nens. -Al bosc també n'hi ha moltes. -I que al pati a vegades hi fa molta calor! Podríem tapar el sol... o posar posar-hi una piscina... o ventiladors. -Ens podríem posar crema solar. -Podríem posar para-sols.



Club Twirling Gimnàstic Vidreres



Hola a tot el poble de Vidreres!

En aquests mesos, el nostre Club ha realitzat entrenaments d'estiu, trencant amb la dinàmica dels entrenaments per a competició, gaudint de l'estiu i tot el que l'acompanya.

A la festa major del poble de Vidreres, algunes de les nostres atletes, van realitzar una petita col·laboració al costat del grup de teatre karoketeatre de Vidreres, i no serà l'última, ho vam passar molt bé!!

També algunes de les nostres atletes, van assistir al curs de Tihomir Bendelja, un dels més grans esportistes en l'àmbit internacional i actualment, gran entrenador amb un merescut prestigi a escala mundial!

I com estem plens d'energia, i no parem, hem col·laborat en la setmana europea de l'esport, aportant el nostre granet de sorra, perquè moltes persones puguin veure el bo que és fer esport i cuidar la nostra salut.

A mitjan setembre, hem començat a realitzar els entrenaments per a campionats i classes lúdiques per a les nostres atletes que decideixen no competir. L'any passat, el club va decidir no assistir a cap competició, a conseqüència del virus, que avui dia encara segueix en peu de guerra, però fins i tot així, no vam deixar d'entrenar amb les nostres atletes, perquè enguany estiguessin fins i tot més ben preparades i amb més confiança en elles mateixes.

Estem preparant la temporada de campionats de 2021-2022, en la qual competirem com a únic club representant del poble de Vidreres en la federació Catalana de Twirling!



Al cap d'un any i mig sense competir, tornem amb més ganes que mai!
Totes les nostres atletes se senten amb més forces tornant a gaudir de tots els valors que ens implica aquest gran esport: esforç, companyonia, superació, empatia, disciplina, respecte, confiança... són més de 40 atletes, inscrites en el nostre club, i per això volem agrair als pares, mares, i tots els familiars, que dipositen la confiança de compartir i ensenyar-los als seus fills i filles el món del Twirling, i també moltes gràcies pel vostre suport!

Que passeu una bona tardor i fins aviat!



Mètode Pilates: Una filosofia de vida

El Mètode Pilates s'ha convertit en una de les disciplines més atractives de l'activitat física. Amb la pràctica continuada d'aquest mètode, unida a patrons de respiració controlada, el Pilates ha demostrat que és immillorable, no només com a mètode per estar en forma, sinó també com a suport a l'entrenament de diversos esports, així com per a la rehabilitació. Practicant aquesta tècnica com cal, proporciona uns resultats que ajuden a adquirir una millor qualitat de vida, aportant al cos beneficis destacant la força, elasticitat i control del cos.

Amb el Mètode Pilates, la posició, la coordinació i l'equilibri milloren, el treball a l'abdomen i als músculs de l'esquena s'enforteixen, canvia els patrons de moviments erronis i/o dolorosos, redueix l'estrès i tensions musculars, millora la circulació de la sang i retenció de líquids. La densitat òssia i la salut de les articulacions millora i moltes persones experimenten canvis corporals positius, ja que s'aprèn a mantenir aquest equilibri i control del cos, i aquesta capacitat es reflexa a altres parcel·les de la vida.

Una mica d'història: Joseph Hubertus Pilates, fundador del mètode

Joseph Hubertus Pilates va ser el creador d'aquest mètode fa més de 80 anys i que va anomenar **Contrologia**, per primar el control de la ment sobre el cos. Una persona avançada a la seva època, que va revolucionar el món amb el que avui en dia és conegut com a **mètode Pilates**, en el seu dia va inventar una sèrie d'aparells inspirant-se amb la seva necessitat i per ajudar als militars ferits de guerra, i adaptant els llits de l'hospital per a que poguessin fer rehabilitació. Tot i els anys que han passat, la disciplina segueix els mateixos principis que el primer dia.



El Mètode Pilates és per a tu?

Aquesta és una pregunta que ens pot sorgir després de llegir aquest article.

Per això t'expliquem que el Pilates va dirigit a totes aquelles persones de qualsevol edat, sexe i condició física que vulguin aconseguir un cos més fort i equilibrat, millorant la seva salut amb els beneficis que proporciona la tècnica. L'atenció és totalment personalitzada, i es centra en el benestar físic de cada persona que vulgui alleugerar tensions i dolors que venen d'hàbits incorrectes, així com dolors per desequilibris posturals, per recomanació del metge; ajuda tant a esportistes d'elit com els que pateixen alguna lesió o patologia. El treball es realitza amb aparells dissenyats per cada moviment, el funcionament del qual s'adapta a la mobilitat de cada persona. El sistema de molles proporciona una resistència variable, permetent combinar diversos tipus d'exercicis ideals per millorar i rehabilitar la condició física sense cap tipus d'impacte. Així aconseguim, com a resultat, compensar la falta de força, flexibilitat i control de cada cos, que és diferent i requereix un tractament específic, per aquest motiu el mètode Pilates proporciona els millors resultats als seus practicants.

A l'estudi pilates Vidreres pots gaudir d'un espai SALUTable i acollidor, on et cuidarem des de el primer dia.

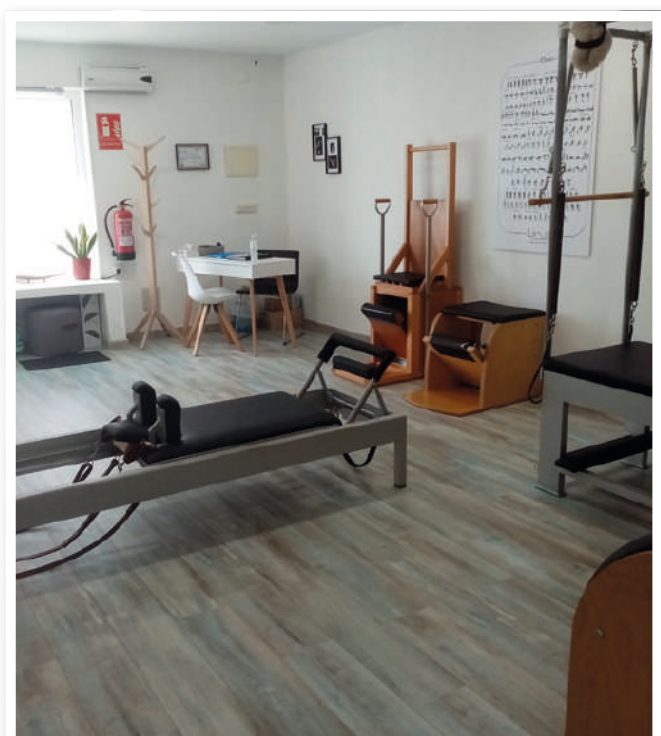
La idea és donar resposta a cada persona de manera personalitzada, buscant solucions per cada necessitat, tenint en compte les seves característiques, condició física, patologies etc...

En aquest centre hi trobaràs classes individuals i de duos amb els aparells necessaris per practicar aquesta tècnica tal com la va dissenyar el seu creador, Joseph Hubertus Pilates.

Àmplia disponibilitat d'horaris, informa't i agafa la teva cita prèvia. T'ajudem a sentir-te millor.

Lourdes Parladé Izquiano

Directora de l'Estudi Pilates Vidreres
C/ Pompeu Fabra, 10 - 17411 - VIDRERES
Telf.687 531 568





Club Twirling Vidreres

Estimada gent de Vidreres.

Pel que sembla, els òrgans que havien de decidir quan es podia tornar a "la normalitat", s'han posat d'acord, i per quan s'hagi publicat aquesta revista, s'hauran acabat la majoria de les restriccions; i amb petits matisos (si els comparem amb els que hem viscut), podrem fer una vida quasi, quasi normal.

Com no pot ser d'altra manera, tots els que formem part del Club Twirling Vidreres ens alegrem. Però no abaixarem la guàrdia (i recomanem a tothom que no ho faci).

Als nostres entrenaments, a les nostres competicions, al nostre dia a dia; continuarem insistint a prendre mesures preventives. Perquè "preveure és millor que curar". Sempre ha estat així, però no ho vàrem saber veure.

Nosaltres hem pogut comparar "l'abans de", "el no poder per", i "el durant de" les restriccions mentre entrenàvem, i competíem (avantatges de fer-ho en una federació d'àmbit estatal).



I no era el mateix, no. No hi havia l'alegria que sempre ens caracteritzava. Sempre vigilant el que feies, i el que feien les altres. Sempre amb la guàrdia alta.

Ara toca viure, sortir de casa amb un somriure, ser positius, gaudir. Pot ser amb més cura que abans, però ara toca viure. Des del Club Twirling Vidreres, us animem a fer-ho. I ja que podem celebrar la Festa petita, nosaltres anirem a participar dels actes, i us demanem que ens acompanyeu.

No vull finalitzar aquesta petita carta, sense felicitar públicament les nostres atletes Aina, Laia, Queralt, i Blanca, que han estat premiades per la Diputació de Girona, en ser medallistes a les competicions nacionals de Twirling.

Fem esport, fem Twirling, i fem Vidreres. Gràcies a tots per acompanyar-nos, i deixar-nos fer-ho.



Eduard Pons i Alberto Chamorro s'imposen amb claredat al Ral·li Vidreres-Maçanet de la Selva

El Campionat de Catalunya de Ral·lis tornava el passat cap de setmana amb la celebració del 12è Ral·li Vidreres-Maçanet de la Selva. La prova, que arribava a la seva dotzena edició, va aplegar més d'una quarantena de vehicles i constava de sis especials totes sobre terra, sota l'organització de l'escuderia Peu a Baix Motor Club Girona. A banda del Campionat català, la cursa puntuava també per a la Copa de Catalunya de Ral·lis de terra, el Campionat de Catalunya de Promoció Trofeu Júnior, el Trofeu de Catalunya de Ral·lisprints de terra, a més de les Copes de Catalunya Regularitat Sport i Super Sport i el Volant RACC-Trofeu Mavisa.

La victòria va ser per a Eduard Pons i Alberto Chamorro, a bord d'un superior Skoda Fabia R5. La parella es va situar al capdavant de la cursa des de l'inici i va marcar el millors temps en tots els trams, ampliant l'avantatge sobre els seus rivals a mesura que anava avançant la cursa, fins a acabar-la a més de tres minuts del segon classificat.

Molt bona actuació d'Alejandro Molina i Laura Camps, que van fer una cursa de menys a més, rodant en posicions de podi a partir de la tercera especial. A bord del Seat Ibiza, Molina i Camps, van acabar primers entre els vehicles de dues rodes motrius.

El podi el van completar Daniel Oliveras i Gerard Alsina, també amb un Seat Ibiza. La parella va fer un ral·li molt regular i va anar escalant posicions fins a situar-se finalment en el tercer lloc de la cursa.



El ral·li Vidreres-Maçanet de la Selva era puntuable també per al Campionat de Catalunya de Promoció. El triomf va ser per Agustín Garcia i Sònia Montilla amb un Citroen Saxo 8v.. El segon lloc va ser per a Sergi Pérez i Òscar Barrera, amb un Peugeot 106 1.6, que s'imposaven també en el Trofeu Júnior. El podi el completarien Gabriel Jimenez i Jennifer Muñoz, amb un Citroen Saxo 8v., segons també en el Trofeu Júnior. Jordi San Andrés i Carlos Cabrero van ser tercers entre els Júnior, amb un Ford Focus.

La victòria en el Trofeu de Ral·lisprints de terra va ser per a Oriol Dot i Albert Traserra amb un Subaru Impreza.

El Volant RACC / Trofeu Mavisa celebrava al Ral·li de Terra Vidreres – Maçanet de la Selva la cinquena cita de la temporada, segona sobre terra. El primer lloc el va aconseguir la parella formada per Rubén Muñoz i Javier Martínez. Roger Bergadà i Christian Gómez van ser segons, i es van imposar entre els júnior. Enric Borràs i Paloma Cebrián van aconseguir la tercera posició entre els del Volant RACC.

Per classes, Miquel Pons i Aina Serarols, amb un Ford Focus, es van imposar en la classe 1. Rubén Muñoz i Javier Martínez, amb un Peugeot 208 1.2 Puretech, van ser els millors en la classe 2. Gerard Fontaner i Miquel Bronsoms, amb un Peugeot 106 S16, es van endur la classe 4. La classe 5 va ser per a Alejandro Molina i Laura Camps, amb un Seat Ibiza. Eduard Pons i Alberto Chamorro, amb un Skoda Fabia R2 Evo, van liderar la classe 6.





Des de la banda



Inicia el partit. Els jugadors posen la pilota en joc i la grada els observa, aplaudeix i anima. Quan fan gol se'ls veu contents, quan el reben els canvia la cara, però segueixen lluitant per intentar guanyar el partit, sota l'atenta mirada del públic que hi ha a la grada.

Mentre això passa, hi ha un altre rol, una altra figura que no és tan visible, però que també forma part del joc. Aquella persona que ho està visquent tot des de la grada.

Aquella persona que dirigeix, corregeix els jugadors que no estan fent el que s'espera que facin, que mira a la banqueta i fa les substitucions pertinents.

Estem parlant de la figura dels entrenadors i entrenadores. Aquelles persones que decideixen dedicar una part del seu temps a aquest esport, però sense ser-ne els protagonistes.



Vivint els partits des de la banda, molts cops segurament amb ganes d'entrar a la pista per xutar aquella pilota que ha quedat solta, per fer aquella jugada que estan imaginant i que no ha sortit com volien, i donant instruccions per millorar l'equip.

Sense ells el nostre esport no seria possible, i per això cal agrair la seva tasca. Cal agrair que estiguin allà, setmana rera setmana, pensant i dissenyant unes sessions d'entrenament que siguin efectives i el màxim de divertides alhora. Que pensin en el bé de l'equip, buscant l'equilibri necessari per tal de poder tirar endavant amb els objectius de la temporada, i mantenir un bon clima al vestidor.

Per ells va. Pels nostres entrenadors i entrenadores. Gràcies

Atlètic Vidreres FSCE



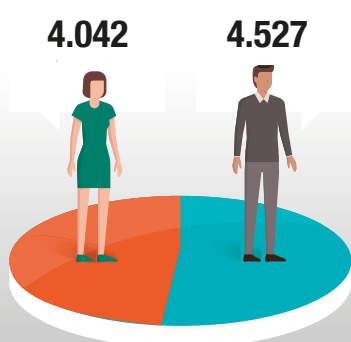
Les 10 preguntes sobre el Barça

Des de la Penya Barcelonista de Vidreres reprenem les 10 preguntes sobre el Barça. Les solucions del número anterior eren prou fàcils: el Barça es va fundar el 1899, hem guanyat cinc copes d'Europa o Champions, i precisament Helenio Herrera fou l'entrenador de les cinc copes. També era fàcil per als d'una mica més d'edat saber que "l'holandès volador" era Johan Cruyff. Parlant de gols, però, això els joves també ho saben que Messi és el màxim goleador barcelonista, de moment!

I que Ter Stegen és alemany, mentre que fou a Basilea (Suïssa) on es guanyà una Recopa memorable. Ah, la secció que el Barça encara no té la de bàdminton. I finalment, ho sap tothom que en Martí Vergés era vidrerenc, com que els colors de la Vidrerenca són el groc i el negre.

Ara us proposem una altra tongada de preguntes. A veure...

Quina ha estat la millor jugadora de futbol d'Europa de la temporada 2020-21?	Alèxia Putellas	Vicky Losada	Rosalía Vila Tobella
De quin club procedeix Memphis Depay?	Olympic de Lió	Ajax d'Amsterdam	Bruges (Bèlgica)
Quin és el gol de Martí Vergés més famós?	Contra el Madrid, Copa d'Europa (temp. 1960-61)	Contra l'Espanyol, Copa del Rei (temp. 1956-57)	Contra l'Hamburg, Copa d'Europa (temp. 1960-61)
Com es diu la vidrerenca que forma part de la Masia femenina del FC Barcelona?	Berta Doltra	Meritxell Font	Aina Vall-Ilossera
Quin ha estat el darrer títol que ha aconseguit el FC Barcelona de bàsquet amb Pau Gasol?	Eurolliga	Lliga Endesa	Copa del Rei
Quina és la secció del FC Barcelona més llorejada?	Futbol	Handbol	Hoquei sobre patins
En quina posició jugava David Barrufet al FC Barcelona d'handbol?	Extrem	Pivot	Porter
Quin any es va retirar del FC Barcelona el gran Ladislao Kubala?	2003	1961	1951
Quin jugador rep el sobrenom d'El Búfalo?	Jan Laporta	Sergio Lozano	Carlos Wagner Gularte "Ferraó"
Quina d'aquestes seccions no té el Barça?	Voleibol	Rugbi	Esgrima



Cens de la població

Del 15/06/2021 al 15/09/2021 la població de Vidreres ha augmentat en 51 habitants.

Ha passat dels 8.518 a 8.569.
D'aquests habitants 4.527 són homes i 4.042 són dones.

Font: Padró municipal d'habitants



Nou patí Vidrerenc

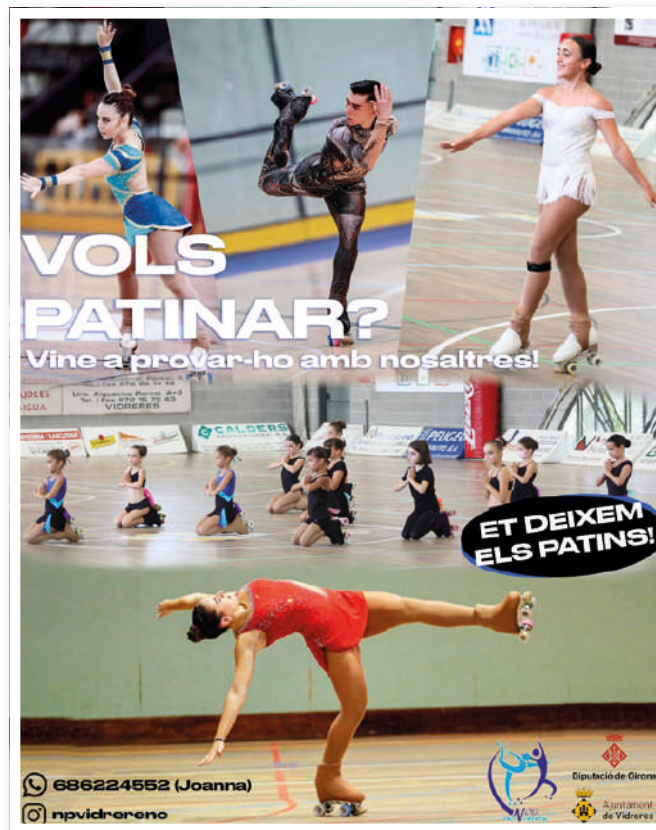
Al setembre, i després d'estar confinats durant tant de temps tancats a casa, el NOU PATI VIDRERENC va poder tornar a obrir les portes per fer noves inscripcions i per poder rebre a nous membres que vulguin compartir amb nosaltres aquest esport que tant ens ha donat i tant ens uneix.

Precisament després de no poder relacionar-nos amb els nostres veïns de la manera habitual i de no poder fer cap activitat física fora de casa, és quan ens adonem de la importància que té que els nostres nens, nenes i joves tinguin la possibilitat de poder continuar gaudint d'aquest art i de tot els que ens aporta.

En el nostre club us oferim de participar en un ambient familiar a on les vostres filles i fills podran relacionar-se i fer noves amistats, aprendran un esport tant maco i elegant com és el patinatge així com a competir de manera esportiva.

Desenvoluparan el seu físic, la seva força, elasticitat i especialment la seva coordinació. Aprendran una nova via per expressar les seves emocions i sentiments. I per últim i no menys important serà una bona oportunitat per començar a treballar aspectes del seu caràcter que els seran de gran ajuda a la seva etapa adulta, aspectes tant indispensables avui dia com la disciplina, l'actitud, el coratge i la resiliència.

Us esperem a tots.



Solucions dels entreteniments

Preguntes - Respostes
LES 10 PREGUNTES SOBRE EL BARÇA
 1 - Alexia Putellas, 2 - Olympic de Lió, 3 - Contra el Madrid, Copa d'Europa (temp 1960-61), 4 - Berta Doltra, 5 - Lliga Endesa, 6 - Hoqueti sobre patins, 7 - Porter, 8 - 1961, 9 - Sergio Lozano, 10 - Esgrima

REFRANYS
 A la tardor fulles i castanyes i cargols amb banyes
 A la tardor ni fred ni calor
 Per la tardor no fareu festa major

SOLUCIONS
 carbassa, moniato, castanya, bolet, caqui, magrana, poma, raim, pera, codony, mandarina, nou, xirriola

SOLUCIONS SOPA DE LLETRES

1	C	A	N	X	I	B	E	R	T	A	S
2	E	G	U	E	S	M	E	I	T	A	T
3	N	D	I	A	M	A	N	T	N	A	
4	T	E	I	X	E	N	S	E	N	Y	I
5	R	O	S	A	S	A	L	I	S	A	
6	E	L	T	A	T	R	E	L	A	L	
7	C	I	A	N	U	R	M	A	R	I	A
8	I	C	A	L	A	R	B	I	O	T	
9	V	A	I	R	E	O	R	D	E	N	A
10	I	A	D	D	I	C	I	O	N	I	
11	C	O	I	E	R	I	O	L	C	F	
12	D	O	R	S	A	L	L	I	S	I	

SOLUCIONS MOTS ENCREUATS

1	6	4	3	8	5	2	9	7			
2	7	2	5	9	4	6	1	8	3		
3	8	9	3	7	1	2	6	4	5		
4	9	3	1	5	7	8	4	6	2		
5	5	4	7	6	2	9	3	1	8		
6	2	8	6	4	3	1	7	5	9		
7	4	5	9	2	6	7	8	3	1		
8	3	1	2	8	5	4	9	7	6		
9	4	5	9	2	6	7	8	3	1		
10	3	1	2	8	5	4	9	7	6		
11	6	7	8	1	9	3	5	2	4		
12											

SOLUCIONS SUDOKU



Caldereta de xai

INGREDIENTS

- 1 kg i 1/4 de xai tallat a trossos
- 2 cebes mitjanes
- 2 cabeces d'all
- 1 cullerada de pebre picant
- 1/4 de litre de vi blanc
- 8 patates de la mida d'un ou
- 3 fulles de llorer, unes quantes fulles de romaní, sal i pebre



PROCÉS

1. Tallem les cebes en trossos petits i els posem en una cassola amb una mica d'oli. Quan s'estiguin començant a daurar s'hi posen les cabeces d'all, les fulles de llorer, les de romaní i la cullerada de pebre. Seguidament s'hi afegeix el vi i es deixa un moment i a continuació s'hi posa la carn.
2. Es va remenant i es deixa bullir uns minuts. Cobrim la carn amb aigua i quan comenci a bullir es posa a foc moderat. És el moment de provar si està bé de sal.
3. Quan la carn porti una hora coent-se s'hi posen les patates pelades i enteres. Passada una altra hora de cocció ja estarà tot al seu punt. S'apaga el foc i es deixa reposar. Ja està llest per servir.

Peres Bella Elena

INGREDIENTS

- 4 peres
- 1 branca de vainilla
- 100 g de sucre
- 100 g de xocolata negra
- 1 litre d'aigua
- 200 ml de nata líquida
- Gelat de vainilla



PROCÉS

1. Pelem les peres deixant-hi la cua. Les posem en una cassola juntament amb l'aigua, el sucre i la branca de vainilla oberta i rascada.
2. Posem la preparació al foc i quan bulli el baixem a la meitat, les tapem durant 20 minuts. Per veure si estan fetes hi clavem un escuradents per comprovar si ja són toves. Quan estiguin les deixem refredar.
3. Escalfem 100 ml de nata per fer-hi la xocolata. La resta de nata la muntem.
4. Per servir posem la pera al plat, una mica de xocolata per sobre, una bola de gelat de vainilla i la nata muntada al costat.



Coneguem les plantes medicinals

VESC (*Viscum album*)

Visquera, herba del vesc, escarcí, visquerçí

Nom en castellà: muérdago, liga, tiña, liría, visco

Nom en francès: gui, guillon, verquet, herbe de la croix

Família: lorantàcies

Deia Plini en el seu llibre XVI que “es sembri de la manera que es sembri, el vesc no germina mai; excepte si les aus el mengen i el treuen en els seus excrements, sobretot els coloms i els tords; de tal manera que només neix quan ha madurat en el ventre de les aus...”

Efectivament, el vesc, neix d'una llavor que en contacte amb les branques d'alguns arbres, germina i forma la seva arrel primària en l'es-corça i profunditza fins que aconsegueix travessar-la i arribar al tronc on xucla la sàvia i s'alimenta. Normalment els arbres que li són favorables són els que perden la fulla a l'hivern, especialment el pomer. Això fa que els principis actius de la planta variïn d'acord amb els tipus d'arbres a on creix.

La planta forma part d'una família (lorantàcies), on hi ha més de 1.500 espècies que es troben àmpliament distribuïdes per tot el món, però es precisament l'espècie europea (el *viscum album*) la que té més interès medicinal.

La seva composició de diferents principis actius, són utilitzats en medicina per obtenir propietats notables per a combatre els problemes d'hipertensió i problemes de tipus cardíac. La planta utilitzada en infusió, també actua com a diürètic i com a sedant en els trastorns de tipus nerviosos.



Antigament s'utilitzava el vesc de til·ler per combatre l'epilèpsia, però avui encara no es coneixen del cert els efectes que es poden obtenir en persones que pateixen aquest trastorn.

En canvi, cada vegada més, el vesc es estudia pels seus efectes anticancerosos, perquè conté unes substàncies anomenades “lectines” que injectades localment en tumors malignes, produeix una destrucció de les cèl·lules canceroses. Malgrat, però, que no s'han obtingut resultats definitius en aquests camps, el vesc és utilitzat en combinació amb la química i la farmacologia.

En medicina familiar, cal anar en compte amb la seva utilització, perquè a vegades pot provocar una certa intolerància i per això és precís conèixer molt bé el seu ús i la seva dosificació.

Els seus fruits que són petites boles semblants a perles, són fortament verinosos i cal no menjar-ne mai.

Els gals sentien veritable admiració per aquesta planta, concretament els seus druides (mags) la consideraven sagrada, sobretot si el vesc era de roure, perquè consideraven que el roure santifica el bosc i mai no es celebrava cap cerimònia sense les seves fulles.

Encara avui hi ha pagesos que utilitzen la substància viscosa i enganxosa que s'obté del vesc, per protegir els seus arbres, tot pintant el seu tronc, de les erugues, formigues... però com que totes les coses tenen la seva contrapartida, diré que aquesta substància viscosa també és utilitzada per persones desaprensives per perseguir petits ocells innocents que no perjudiquen a ningú.

Finalment cal fer un crit d'alerta per aquesta planta, perquè incomprendiblement es troba amenaçada pel progrés. Malgrat que aquesta afirmació pugui semblar alarmant, la cultura occidental ha atribuït al vesc, la propietat de “portar bona sort”, i a ple desembre a l'hora dels pessebres i dels arbres de Nadal, s'hi acompanya les boles de la “bona sort” i això porta, per part de les persones que solen cercar el diner fàcil a la recol·lecció indiscriminada de la planta, amb la greu amenaça de la seva reproducció.



Què són els medicaments







Saps què són els medicaments?

Els medicaments són substàncies amb propietats pel tractament o la prevenció de malalties. També es consideren medicaments aquelles substàncies que s'utilitzen o s'administren amb l'objectiu de restaurar, corregir, controlar, suplir, alleugerir símptomes o diagnosticar tot tipus de malalties. Poden estar preparats de diferents maneres: en forma de pastilles, xarops, supositoris, injectables, pomades... Les diferents maneres de presentació s'anomena forma farmacèutica.

Els medicaments estan formats per un principi actiu, el que té les propietats, i l'excipient, "sense activitat", ens ajuda per preparar la forma farmacèutica.

Existeixen diferents vies d'entrada o d'administració: Oral: Presa de medicaments per la boca; Inhalatòria: Consisteix a introduir per la boca aquells medicaments en esprais, en forma de petites partícules o gotes que arriben als pulmons; Oftalmològica: Aplicació directa sobre l'ull de preparats oftàlmics: gotes (col·liris) o pomades; Tòpica i transdèrmica: Aplicació de medicaments sobre la pell en forma de pomades, cremes, locions, gels, etc. per tal d'aconseguir un efecte local; Nasal: Introducció pels orificis nasals de preparats líquids en forma de gotes o polvoritzats mitjançant un nebulitzador; Òtica: Aplicació de preparats medicamentosos a través del conducte auditiu; Parenteral: S'administren els medicaments mitjançant una injecció que pot ser a diferents nivells: intramuscular (al múscul), subcutània (sota la pell) o intravenosa (a la vena); Vaginal: Consisteix a introduir el medicament en la vagina en forma d'òvuls o de pomades; Rectal: S'administren els medicaments en forma de supositoris o pomades.

A l'envàs podem trobar una sèrie de símbols i signes, Què signifiquen?

			
Medicament que, per a la seva dispensació, CAL RECEPTE MÈDICA	CAL RECEPTE DE PSICÒTROPES (tranquil·litzants, antidepressius, etc.)	CAL RECEPTE D'ESTUPEFAENTS	S'ha de conservar en frigorífic (no congelar)
			
Medicaments que poden reduir la capacitat de conducció o el maneig de maquinària	Medicaments que poden produir fotosensibilitat (reacció cutània desencadenada a dosis habitualment inòcues de radiació ultraviolada o visible)		

- **ECM:** Medicament d'especial control mèdic.
- **EFP:** Medicament publicitari. Es permet la seva publicitat i no li cal recepta per ser dispensada en farmàcies.
- **EFG:** Medicament genèric.
- **H:** Medicament d'ús hospitalari. Es dispensa únicament a les farmàcies dels centres hospitalaris.
- **DH:** Medicament de diagnòstic hospitalari. Ha de ser prescrita per especialistes adscrits a un hospital.
- **TLD:** medicament de dispensació renovable. Per a tractaments de llarga durada.

Els medicaments es poden classificar en funció del seu accés: Medicaments que cal recepta mèdica, medicaments publicitaris, medicaments d'ús hospitalari, medicaments sense visat d'inspecció o medicaments estrangers. D'aquest en destacarem els dos primers.

Els medicaments que necessiten recepta mèdica són aquells que les autoritat sanitàries exigeixen, que per la seva dispensació a les farmàcies, es presenti una recepta mèdica, fet que implica una valoració prèvia per part del metge, per valorar la necessitat del tractament. Un ús incorrecte pot comportar greus conseqüències per la salut.

Els medicaments publicitaris: Són aquells dels quals s'autoritza la publicitat a través dels mitjans de comunicació i no els cal recepta mèdica per ser dispensats en farmàcies. Tot i la seva aparent bondat, no deixen de ser medicaments i s'han de prendre amb precaució.

Conservació de medicaments a casa:

Els medicaments s'han de guardar en un lloc amb una temperatura no superior als 22°C ni inferior a 15°C (excepte els de nevera), que no sigui humit, ni estiguin exposats directament a la llum solar i fora de l'abast dels nens. No guardeu els medicaments ni al bany ni a la cuina. En general, una temperatura inadequada, l'ambient humit i la llum inadequada, poden provocar que els principis actius es quedin inactius o es tornin tòxics.

IMPORTANT hi ha medicaments que un cop oberts tenen una conservació especial o una caducitat específica, per exemple, a la foto de @beatritzfarmaceutica ens deixa clar les caducitats dels més utilitzats:



Una vez abierto...

- Tobradex, Tobrex, Oftalmowell:** 1 mes una vez abierto
- Monodosis oftálmicas:** Una vez abierto el envase, se desecha tras su uso
- Nasonex:** 2 meses tras su apertura
- Avamys:** 2 meses tras su apertura
- Dalsy:** 12 meses una vez abierto
- Apiretal:** 6 meses
- Desloratadina normon:** 48 días tras su apertura
- Desloratadina sandoz:** 2 meses tras su apertura
- Azitromicina suspensión:** 10 días una vez reconstituido
- Augmentine suspensión:** 7 días una vez reconstituido
- Kepra solución:** 7 meses
- Canespie Clotrimazol crema:** 3 meses una vez abierto
- Duac gel:** 2 meses

RECORDEU no acumular medicaments a casa i portar-los al contenidor SIGRE de la farmàcia. Al SIGRE podeu portar medicaments caducats, envasos buits de medicaments, caixes, prospectes, o medicaments que ja no s'utilitzen.

Molt important **NO** tots els medicament van bé per a tothom, No recomanem medicaments a ningú, els medicaments són segurs si s'utilitzen bé. El pla de medicació ens indica com i quan hem de prendre els medicaments. Davant de qualsevol dubte consulteu el vostre metge o farmacèutic.

Festa Major de Vidreres 2021

Encara sota l'impacte de la COVID-19, tal com reflecteixen les mascaretes que omplen les imatges de la Festa Major, de mica en mica, però, s'han pogut anar recuperant els actes habituals. Si més no, aquí en tenim una bona mostra.

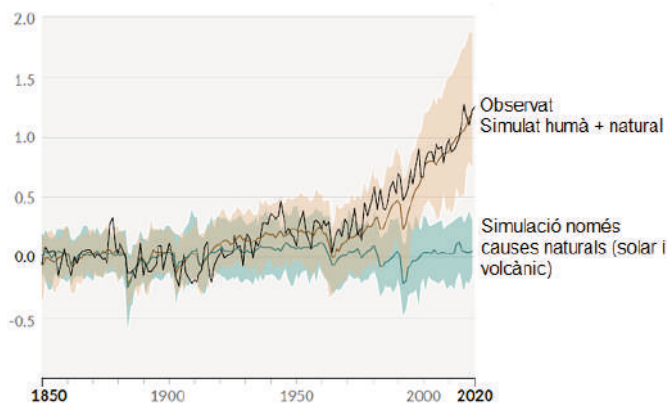






La descarbonització

Els informes dels experts sobre el tan anunciat canvi climàtic indiquen que aquest és irreversible, i que la lluita ha de centrar-se en prevenir l'impacte social, econòmic i mediambiental de l'augment global de la temperatura del planeta causat pels gasos d'efecte hivernacle.



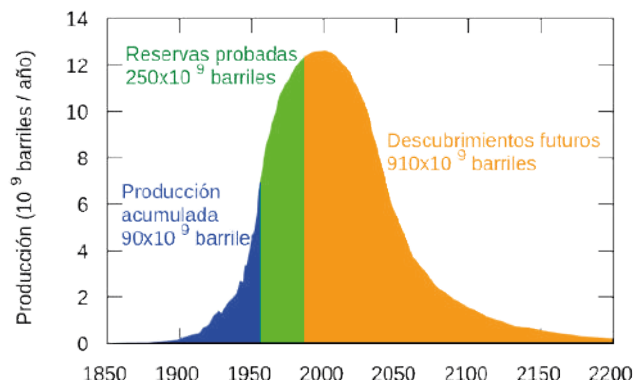
Gràfic on es pot observar el progressiu augment de temperatura degut a l'activitat humana i natural des de l'any 1850 fins l'actualitat en comparació a l'evolució només per causes naturals.

El "seodós" (CO₂), és a dir, el diòxid de carboni, és el principal gas d'efecte hivernacle, però no l'únic. El metà (CH₄), l'òxid nítrós (N₂O), el vapor d'aigua, l'ozó i els halocarbons també intervien en el procés d'escalfament global.

Alguns d'aquests gasos es troben de forma natural a l'atmosfera, però la combustió de grans quantitats de combustibles fòssils desprenen grans quantitats de diòxid de carboni i òxid de nitrogen que la terra no és capaç de degradar, de manera que s'acumulen a l'atmosfera, retenint la radiació tèrmica provinent del sol i provocant l'augment de la temperatura.

Actualment es parla de la descarbonització com una mesura per reduir l'augment de temperatura global. La descarbonització fa referència a reduir el consum de combustibles fòssils (carbó, petroli i gas) al llarg d'aquest segle, i revertir d'aquesta manera el canvi climàtic. Es proposa, doncs, un canvi de model energètic, que passaria per millorar l'eficiència energètica, utilitzar energies no basades en combustibles fòssils, i capturar el CO₂.

Però, i si la descarbonització és inevitable perquè s'ha arribat al punt màxim d'extracció d'aquests combustibles? L'any 1956, M. King Hubbert va presentar un informe en el qual predeia que la producció de petroli als Estats Units arribaria al seu màxim als any 70. I ho va encertar. Extrapolant el seu estudi a nivell mundial, entre el 2011-2016 s'hauria arribat el peak oil, és a dir, al màxim de producció de petroli mundial degut a l'esgotament gradual del recurs.



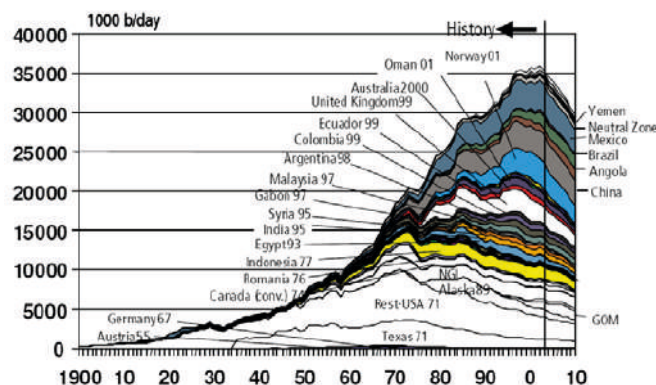
Corba de producció proposada per M. King Hubbert l'any 1956. Preveia un pic al voltant de l'any 2000.
Extret de: https://es.wikipedia.org/wiki/Pico_petrolero

La reducció progressiva de la quantitat de petroli extret implica que s'haurà de prioritzar el seu ús en aquells sectors on sigui difícil de ser substituït per altres formes d'energia com en el transport: avions, trens i vaixells.

L'any 2005 el departament d'Energia d'Estats Units va publicar un informe conegut com Informe Hirsh, en el qual es preveuen tres possibles escenaris:

- Esperar a prendre mesures fins al moment en què es produeixi el pic del petroli. En aquest escenari s'arribaria a una situació mundial de dèficit de combustible líquid durant més de dos dècades.
- Iniciar un programa de xoc per reduir l'impacte del pic de petroli 10 anys abans que tingui lloc, tot i així es generaria un dèficit de 10 anys després del pic.
- Iniciar el programa de xoc 20 anys abans del pic, per reduir el dèficit mundial de combustibles.

Cadascú, amb les dades de què disposa, pot fer una anàlisi de la situació en la que ens trobem actualment, i reflexionar sobre l'impacte que generaran en la nostra vida diària les mesures que s'estan adoptant des de les diferents administracions en relació a la descarbonització, ja sigui per reduir l'escalfament global i minimitzar els seus efectes o a causa d'haver superat el pic del petroli.



Evolució de la producció de petroli dels països que han arribat al seu pic.
Extret: https://es.wikipedia.org/wiki/Pico_petrolero



El pit-roig i el blauet



El **pit-roig** (*Erithacus rubecula*) és un ocell petit conegut perquè és relativament sociable amb les persones. El mascle té una coloració vistosa: tons grisencs al dors, cap, coll, i pit ataronjats i ventre blanc. El podem veure sobretot a l'hivern, pels pobles i ciutats. La resta d'estacions habita en boscos amb sotabosc dens amb un cert grau d'humitat.



El **blauet** (*Alcedo Atthis*) té una coloració vistosa, amb el dors i la part superior del cap de color blau turquesa brillant, amb irisacions verd turquesa, pit, ventre i galtes ataronjades. Té la cua curta i bec llarg i robust. Té un vol ràpid, baix i rectilini. Viu a cursos d'aigua i de prou mida perquè hi hagi peixos que arponeja amb el bec. És sensible a les condicions de l'hàbitat.

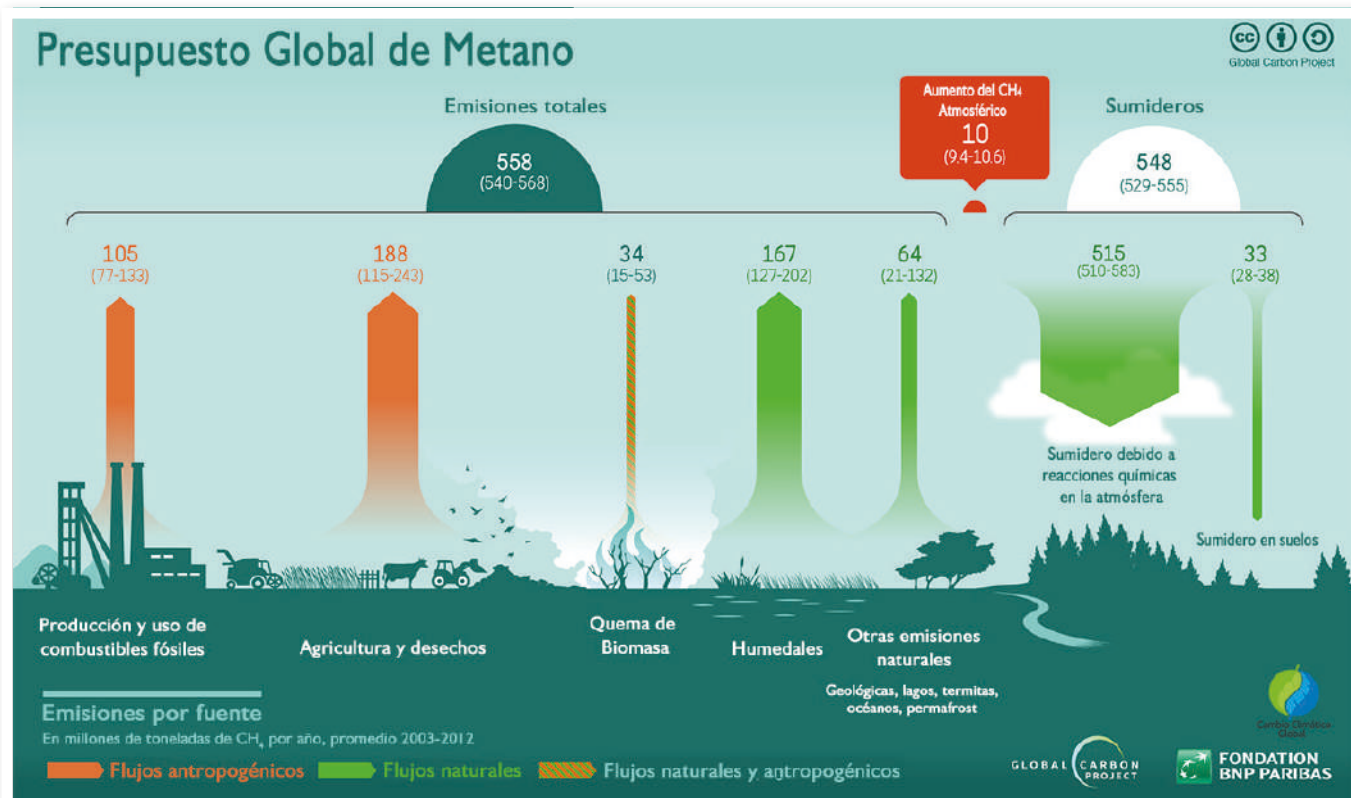
Informació extreta de:

ICO. 2021. SIOC: servidor d'informació ornitològica de Catalunya. ICO, Barcelona. (<http://www.sioc.cat>)

Vázquez, J. i Maluquer-Margalef, J. (coord) 2014. Guia pràctica per conèixer la natura de Catalunya. IPCENA. Lleida. 576p



Metà i canvi climàtic



En els acords del G-20 del 31 d'octubre d'aquest any i en els de la iniciada conferència del canvi climàtic de Glasgow (COP 26) s'ha aprovat la reducció d'emissions de metà per l'any 2030. En la signatura de l'acord hi falten els tres països d'emissions més grans: Xina, Rússia i l'Índia. Tampoc s'han establert com es concreten les mesures de reducció del metà i com es finançaran.

Amb les reduccions signades s'espera baixar dues dècimes dels 1.5 °C de l'escalfament global previst pel 2030.

El principal component dels gasos d'efecte hivernacle és el CO₂ i el metà CH₄ és responsable del 25% de l'escalfament global. El metà és un gas que té 25 vegades més poder d'efecte hivernacle que el CO₂, per això és important també tenir-lo en compte en la mitigació dels efectes de l'escalfament global.

El metà és un alcà, l'element més senzills dels hidrocarburs saturats, i és el component principal del gas natural i del temut grisú de les mines de carbó ja que el metà forma mescleres explosives en contacte amb l'aire, en la proporció de 1/10 en volum. Té un elevat poder calorífic de 9.510 Kcal./m³. I d'aquí l'ampli ús en les calefaccions i cuines domèstiques, i industrialment en la producció d'electricitat en les plantes de cogeneració de gas. Dintre dels combustibles fòssils és el més net, té una gran estabilitat en l'aire atmosfèric i és capaç d'absorbir el calor que aporten altres gasos amb efecte hivernacle. Segons la directiva IPPC ha estat responsable d'atrapar 1/4 del calor retingut a l'atmosfera des de la revolució industrial dels segle XVIII fins ara.

A nivell mundial la producció de metà es deu en un 40% a les explotacions agrícoles i ramaderes, un 35% a la indústria del petroli, del carbó i del gas, en aquest últim cas per escapaments de canonades i pel fracking o fractura hidràulica per obtenir hidrocarburs, i la resta es deu a la putrefacció orgànica de pantans i abocadors; per aquest motiu el metà se'l coneix com a gas dels pantans. Segons l'ONU en l'any 2020 les emissions de metà a l'atmosfera van superar els 360 milions de tones.

Una de les opcions per a poder resoldre els efectes de l'alliberament del metà a l'atmosfera en el cas de les explotacions agrícola-ramaderes és la instal·lació de plantes de biogàs. En aquest cas, els purins es digereixen en una planta de digestió anaeròbia i generen el biogàs de forma controlada i conduïda. Aquest biogàs conté aproximadament un 60% de metà i un 40% de CO₂; tant es pot fer servir per generar electricitat verda en un motor com es pot purificar i fer servir com a gas verd en la xarxa de distribució de gas o com a biogàs de transport vehicular, fent-lo servir en biogasineres.

Si els acords previstos a Glasgow prosperen, per aconseguir una reducció del 30% d'emissió de gas, es rebaixarien 0.2 °C dels 1.5 °C d'escalfament previstos per al 2030, a part de la reducció de malalties respiratòries de la població i de la reducció dels danys materials i humans atribuïbles al canvi climàtic.



El tren del Chepe i la fabulosa mina de Naica

Mèxic és un país que puc dir que conec prou bé. El recomano a tothom, és quatre vegades com Espanya i té unes varietats culturals i orogràfiques increïbles, des del desert extrem fins a la selva més profunda. És un país que té de tot, de debò, tot el que busqueu ho trobareu: cultures precolombines, la barreja dels maies amb els costums espanyols... Us sorprendrieu.

Us recomano el museu arqueològic del D. F. A la segona planta hi trobareu aquestes sorpreses, que van des del joc de pilota fins al sacrifici amb ritual maia dins d'esglésies cristianes a Chiapas.

Aquest tren, al principi de passatgers i mercaderies, s'ha convertit en un tren turístic que recorre les Barranques del Coure. Per a les persones que no les coneixen, són quatre vegades més grans en extensió i gairebé dues vegades més profundes que el famós Gran Canyó del Colorado dels EUA. El trajecte és impressionant: van des de la costa del pacífic, travessant la serra Tarahumara, fins a Chihuahua. Si disposeu de temps, és un lloc de Mèxic imprescindible per visitar. Podreu conèixer la cascada de Basaseachi, una cascada de 246 metres de caiguda lliure, o tirar-vos per la tirolesa més llarga del món. El mirador de Divisadero també és impressionant.



Mèxic no destaca per tenir una gran xarxa ferroviària de passatgers, no en té tradició, de manera que els mexicans no tenen el costum d'anar en tren. Això sí, n'hi ha de mercaderies. D'entre tots ells destaca la línia de Chihuahua al Pacífic, el Ferrocarril del Chepe.

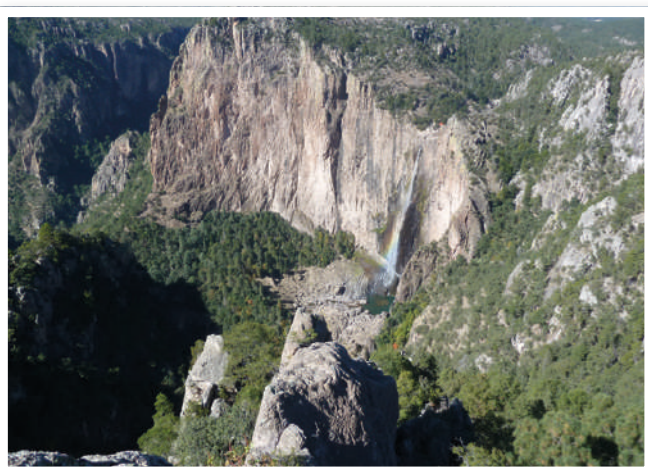
La comunitat indígena local es denomina a si mateixa els rarámuris. L'endònim *rarámuri* significa 'dels peus lleugers' o 'corredors a peu' i prové de rara, peu, i muri. No són una gran comunitat, tot just 60.000 individus. Investigant, vam descobrir una sèrie de festivitats i jocs d'allò més originals amb pilotes o la seva gran fama de corredors de fons. Són un poble molt amable.



Aquesta línia ferroviària és de 653 km. Creuareu 86 túnels i 49 ponts fins a arribar a la vostra destinació. Sortireu a nivell de mar i pujareu fins als 2.400 metres. Nosaltres ens vam parar tres dies a Creel, el centre de la Sierra Madre, per gaudir de l'entorn i la gent.



Edu Achon



El seu nom, "Chepe", prové de les inicials de Chihuahua (*ch*) i el Pacífic (*p*). La maquinària és un tren modern de gasoil, i es pot agafar tant la classe econòmica com la turística. És un tram molt complicat per l'orografia. La construcció de la línia es va iniciar el 1880 i fins al 1961 no es va acabar de completar. Hi ha quatre estacions principals: del Fuerte, Chihuahua, Divisadero i Creel. Sens dubte, les més impressionants són les dues últimes.



Al final de trajecte ens va portar a Chihuahua i destí a la població minera de Naica. Adaptem el viatge del tren i l'entrada a la mina a les dates que ens van donar, ja que només s'hi podia accedir els dies de festa nacional. Nosaltres hi vam poder entrar el 20 de novembre del 2010, Dia de la Revolució Mexicana.

Com podeu veure a les fotos, li deien la "casa de Superman". Els cristalls gegants arriben a assolir onze metres de llarg. La segona cova més gran del món, de 2 x 2 x 4 metres, es troba aquí, a Pulpí (Almeria), però no es pot comparar amb la de Mèxic. Actualment es poden visitar i és molt recomanable. Quan vaig llegir el reportatge del National Geographic vaig remoure cel i terra per poder-hi anar. En Rubén i jo hem estat uns afortunats, ja que estan tancades i aquesta zona inundada.

La temperatura de la cova està entre els 50 i 60 graus, amb una humitat relativa que no baixa dels 90 °. A causa d'aquestes xifres, no permeten estar-hi més de quinze minuts. Un cop passat aquest temps, cal sortir, hidratar-se i, si es vol, tornar-hi uns deu minuts més. Just l'any que hi vam anar, van dissenyar uns vestits especials amb gel per poder investigar-la que permeten estar-s'hi a l'entorn de 60 minuts. És una sauna. No podia deixar de pensar en els miners de Naica que treballaven a 800 metres de profunditat.



Aquests cristalls tan purs són una forma del guix, selenita, la pedra de la lluna, ja usats a l'antiguitat com a vidres de finestres. El sorprenent és la grandària; van necessitar 500 milions d'anys per formar-se. En aquest ambient extraterrestre, no és estrany que fins i tot la NASA investigués els microbis mai abans vistos, que estaven dins d'aquests fantàstics vidres.



Francesc Aldrich

50 anys d'una setmana cultural

Fa 50 anys que la Junta del Casino de 1971 va organitzar una Setmana Cultural dedicada als seus socis. Tingué lloc des del **13 al 18 de desembre del 71** i consistí en un conjunt d'actes que es van anar desgranant de dilluns a dissabte. Actes gratuïts per als socis del Casino a l'efecte d'expressar-los l'agraïment pel suport econòmic desinteressat que ens havien donat per iniciar un conjunt d'obres importants, entre les quals el fals sostre enderrocat fa poc.

El **dilluns dia 13** encetà el programa un vidrerenc il·lustre, Mossèn Pere Madrenys sobre el tema: "La joventut avui". Recordem que va ser un periodista puntal d'El Punt Avui, a més d'altres col·laboracions en diversos mitjans periodístics i culturals. Gran trajectòria la seva fins al seu traspàs aquest any 2021.



El **dimarts** va ser el torn del cine fòrum amb el "Doctor Fausto", tema mitològic i operístic interpretat per en Richard Burton i l'Elizabeth Taylor, parella de moda en aquells anys. El crític Carles Martínez se les va desitjar per iniciar el fòrum, però ho va aconseguir.

El **dimecres** concert-conferència de l'Amoga que ens explicà els trets principals de composició d'una sardana. Bona participació de públic i gran interès en el tema.

El **dijous** conferència de l'escriptor i novel·lista català Fèlix Cucurull amb el tema "La literatura i el poble". Es va fer a la biblioteca de l'Ajuntament i va fer anar de corcoll la censura, ja que el guió del conferenciant d'exaltació catalanista no quadrava amb el guió de l'acte autoritzat.

Música el **divendres** amb un conjunt de folk gironí a la primera part i la segona part amb un gran recital de cançó catalana d'en Quico Pi de la Serra. Aquí sí que es va omplir la sala del Casino.

Finalment el **dissabte** el Grup Teatral Vidrerenc representà el *Pigmalió* de Bernard Shaw en versió catalana de Pere Quart. La sala a rebentar i gran èxit del GTV en la guerra lingüística i afectiva entre la Roseta i el professor Jordana.

En definitiva, bona participació i col·laboració dels socis del Casino. Un bon record.

LA JUNTA DEL 1971

El nostre agraïment a la família Babot, que havia guardat el text del programa d'aquesta activitat cultural.





L'empoderament

Aquesta paraula prové de l'anglès (*to empower*) que es traduiria com 'empoderar' o 'apoderar'. Es tracta d'un procés que tant pot ésser individual com col·lectiu en què es dota la persona o grup de persones de tota una sèrie de recursos per tal poder millorar les seves habilitats i potencials i així poder aconseguir millores en qualsevol àrea de la seva vida (personal, econòmica, política, social...).

Els recursos per als quals es dota les persones per sentir-se amb la capacitat de desplegar tot el seu potencial es basen a desenvolupar la seva pròpia confiança, millorar la imatge de sí mateixes, treballar en la seguretat personal i sentir-se que la persona té els recursos o, si més no, una part important de recursos propis, per poder promoure els canvis que desitja en la seva vida.

De manera individual o personal estaria molt relacionat amb l'autoestima i amb la percepció que tenim de nosaltres mateixos i del que som capaços de fer. La creença sobre el nostre potencial, les nostres capacitats i habilitats per resoldre diferents situacions, i la percepció també de les nostres mancances i debilitats.

Col·lectivament es pot traduir com quan un grup social treballa i s'organitza per tal de promoure millores ja que es senten (i segurament estan) en inferioritat de condicions per diferents motius (sexe, origen, religió, etc.) amb la finalitat d'aconseguir canvis en les situacions de desigualtat i així millorar la seva qualitat de vida. Actualment, es parla de l'empoderament de la dona, dels joves, dels col·lectius desfavorits, etc.

L'empoderament és quelcom que s'entrena com aquell qui exercita un múscul. Com més tinguem en compte la nostra situació personal i el nostre entorn, més afinat i precís serà el treball personal. Aquesta pot ésser la millor defensa davant l'adversitat.

Quan ens sentim inferiors, en desigualtat de condicions, en desequilibri, etc, entrem en un cercle viciós en què els pensaments negatius i les emocions (com la tristesa, la frustració, la ràbia, etc.) acaben tenint un pes molt gran en el nostre dia a dia. Això ens pot acabar conduint en una inacció o actitud passiva davant d'una o determinades situacions que volem canviar.

El fet de sentir-nos responsables de les nostres accions, d'assumir la responsabilitat i validar-nos en les nostres accions fa que emprenguem un camí d'iniciativa que ja ens ajuda a sortir de l'espiral negativa. Sabem que les coses per si mateixes no solen canviar i, sentir-nos amb el poder de poder prendre decisions, ens porta a enfortir-nos per entomar les accions necessàries (per petites o insignificants que puguin semblar).



El nostre propi malestar esdevé com un procés intern que podem gestionar i manejar nosaltres mateixos en comptes de sentir que el malestar se'ns endú per davant sentint-nos dominats per la situació.

L'autoconeixement és vital per sentir-nos amb el poder de prendre l'acció en determinades situacions o àrees de la nostra vida. La clau de l'autoconeixement passa per un treball intern d'introspecció que ens fa aprofundir en les nostres debilitats i fortaleces.

El fet de tenir aquest coneixement de nosaltres mateixos fa que quan prenguem decisions i accions no ho fem creant unes expectatives massa altes que ens poden portar a frustrar-nos.

Tot i això, si quelcom no surt tal com volem, podem fer una anàlisi per poder millorar el resultat. L'empoderament també vol dir assumir riscos per confrontar-nos amb les dificultats i així també créixer com a persones.



Fem poble tot entretenint-nos

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1											■	
2						■						
3		■								■		
4					■							
5								■				
6				■							■	
7							■					
8			■						■			
9						■						
10		■										■
11				■							■	
12	■							■				

HORIZONTALS

1. Té una torre que destaca a l'Orient de Vidreres (dues paraules). Fa sol. 2. Aficionades als cavalls. Amb dues en fas un. 3. Fa lluna. La pedra que hauria volgut la Colometa. L'element de l'Anna. 4. Tanmateix, hi ha un arbre d'aquests per algun racó ombrívol de Caulès. Per bé que ho faci la mestra, no implica que l'alumne aprengui. 5. L'ull de les esglésies. La Mona va i torna de la residència. 6. Part central del delta. Avis que ens ve de la Xina. De pràctiques. 7. Cuinar malament pot generar substàncies tòxiques. Nom que es fuma. 8. Mig àtic. Àrab, beduí. Barqueta dels qui miren l'hora en un Rolex. 9. De dos colors. Comanda. 10. Un. Sumi amb una certa addicció. 11. No siguis tan groller, cony. Corrent francès que torna. Can Fiol. 12. L'atleta no se'l veu. En l'anàlisi, destrucció parcial o total d'una cèl·lula.

VERTICALS

1. A Vidreres és el centre però no és al centre (dues paraules). 2. A començaments d'agost. Energia de bufar i fer ampolles. Molt d'odi. 3. No li fa vergonya ensenyar les vergonyes. És avi però sense consonants. 4. Classe extra de suro, com bé ens explicarien els tapers que ja no tenim. Planta flairosa que hi ha a can Bernardí. S'equivoca. 5. La Isabel d'estar per casa. Llocs amb molts de salzes. 6. Hi va bé. La que intenta fer-ho bé al quatre horitzontal. Irritació que hi ha a l'admiració. 7. Escapar-se de manera estranya. Beuratge que puja al cap. 8. Animals de tir molt nadalencs. Costa de dir si és nen o nena. 9. Només es mou si el manen. Font que hi ha al peu del bedoll. 10. Força ateu. Si fossin orenetes farien la casa per la teulada. Mig got de vi. 11. N'empeny qui passa dies. La part elèctrica dels histriònics. 12. Vistos des de dalt però des de baix. Acaba la funció i el crucigrama.

Sopa de menges de tardor

Trobeu-hi el nom de tretze menges vegetals pròpies de la tardor. Amb les lletres escadusseres podreu formar tres refranys d'aquesta temporada.

a	m	o	n	i	a	t	o	l	a	t	a	r
d	o	a	r	a	n	a	r	g	a	m	a	f
u	l	y	l	u	e	s	i	c	a	s	s	t
a	n	n	m	o	y	e	s	i	s	c	a	r
g	o	a	a	n	l	p	s	a	a	m	b	b
c	a	t	n	n	y	e	b	e	m	s	a	l
a	a	s	d	t	a	r	r	i	d	o	r	b
q	n	a	a	i	a	a	a	p	o	m	a	o
u	f	c	r	c	r	r	e	d	n	i	c	l
i	a	l	i	o	r	p	e	r	l	a	t	e
a	r	d	n	o	r	n	o	f	a	r	e	t
u	f	e	a	s	t	a	y	n	o	d	o	c
m	a	i	o	m	i	r	i	x	a	j	o	r

Sudoku

	6							7
			9				8	3
8		3			2	6	4	
	3		5			4		2
5			6			3		8
	8				1	7		
4	5			6		8		
					4	9	7	
6		8	1					



El Rec Clar pel món



Mari Cruz Palacio i amics a Cuba,
finca la Vigía



Kike i Edu a Carmel, California.



Descarrega't aquí la versió interactiva del **Rec Clar!** Amb continguts extres i més info!

Fotografia contraportada: Jaume Mos  Vidreres

