

la freixa³⁴



Sant Guim
tindrà una
llar d'infants
pública

Èxit de
participació
en el
III Fòrum de
la Joventut

Dia de l'Arbre:
conservem
els nostres
bosc

Publicació trimestral gratuïta

Edita l'Ajuntament de Sant Guim de Freixenet

Redacció:
Roser Lacueva

Disseny i maquetació:
Elena Fonts

Fotografia de la coberta:
X. Llacuna

Impressió:
Minerva
Polígon industrial, 14
25200 Cervera

Dipòsit legal:
L-818-1996

Contacteu amb *La Freixa* per fer qualsevol tipus de comentari, suggeriment, crítica, etc. a:

lafreixa@gmail.com
plaça doctor Perelló, 4
25270 Sant Guim de Freixenet

En aquest número hi han col·laborat:

Josep M. Albareda, Rossi Canela, Ramon Escolà, Eustaqui Freixes, Anna Gomà, Cesc Lacueva, Joan Ramon Marbà, Remei Marimon, Maribel Navas, Carme Pallès, Josep M. Poblet, Jaume Ruich, Aleydis Serra, Mercè Taló, Anna Vidal, Associació dels Pensionistes Sant Jordi, Menjars Eustaqui i Regidoria de Joventut



Ajuntament de Sant Guim de Freixenet



Diputació de Lleida



Consell Comarcal de la Segarra

SUMARI

INFORMACIÓ MUNICIPAL	3
OPINIÓ	5
III FÒRUM DE LA JOVENTUT	7
ACTUALITAT	8
DIA DE L'ÀRBRE	11
SOCIETAT	12
RETALLS Pla Local de Joventut	18
COSES QUE PASSEN...	18
LA RECEPTA DE L'EUSTAQUI... Ànec amb taronja	19
LA CONYA...	19

EDITORIAL



Els llums, els torrons, el cagatió, la cavalcada dels Reis d'Orient, el cava..., i, per descomptat, el bombardeig publicitari als mitjans de comunicació. No

hi ha dubte que estem immersos en les dates de l'any que es consumeix més. Les pantalles plasma, la 'minipimer' sense fils, el jersei gruixut per al marit, els iPods, PDA i GPS, el llibre dels Sudokus, el perfum del Banderas, el pijama horrorós que després de la primera rentada ja és ple de boles, les delicadeses més delicioses i la tercera generació de la PlayStation. Tots són possibles regals per a aquestes festes. És clar, els adults no tenim imaginació i ens ho han de donar tot mastegat. Però, als infants, no els cal. Viuen en un món mig fictici i mig real, i són molt capaços d'agafar una simple baldufa i entretenir-s'hi. Cosa que nosaltres no podem fer. Esperem, doncs, que els anuncis no acabin afectant-los. Així, d'aquí a un quant temps, encara trobarem contes a les prestatgeries o fins i tot alguna baldufa...

Que tingueu un bon Nadal!

INFORMACIÓ MUNICIPAL

■ Resum trimestral

L'ajuntament de Sant Guim informa a la població de l'estat de les obres i els projectes del nostre municipi:

Carretera B-100

Una mica d'història...

- octubre de 2001: surt el projecte de la nova carretera.
- 30 de maig de 2003: el projecte de la carretera surt a exposició pública.
- 15 de juny de 2003: entra l'actual ajuntament, sense tenir notícies d'aquesta qüestió. Quan se n'assebenta, intenta contactar amb el director general de Carreteres, Jordi Follia, per avisar-lo que abans d'elaborar-ne el projecte definitiu, l'estudiïn *in situ*. Cap més notícia.
- 2006: es presenten els responsables d'expropiacions a l'ajuntament.

L'ajuntament demana...

A Sant Guim interessa la carretera, ja que és una possible connexió amb l'Eix Transversal cap a Calaf i també cap a les comarques de Tarragona, per Santa Coloma de Queralt.

L'ajuntament demana, doncs, el següent:

- resoldre l'accés a les finques des de camins. Tenint en compte que al nostre municipi hi ha un gran trànsit de maquinària agrícola així com una climatologia dura durant els mesos d'hivern, això pot repercutir en la seguretat dels usuaris.
- resoldre l'accés a la Tallada, ja que en l'actual projecte només hi ha una entrada al poble.
- l'accés a Amorós: tenint en compte que la carretera passa molt a prop d'aquest nucli, es demana que es resolgui amb la construcció d'una rotonda, un pas elevat o un pas soterrani.
- carretera cap a Sendomir, sortia una rotonda molt elevada. S'ha demanat més avall, on la catenària no quedi tan amunt.

Les obres comencen...

Ja s'ha adjudicat l'empresa que ha de fer la carretera. Es preveu que al febrer o març ja comencin les obres.



L'actual carretera al seu pas per Sant Guim.



En l'actual arranjament dels rails entre Cervera i Calaf, també s'adequaran els passos a nivell.

Cerverí

Tot i haver-se demanat en altres ocasions, i malgrat que ja havia existit, a través dels responsables d'ERC Jordi Ramon i Joan Puigcercós, es va presentar una esmena al Congrés dels Diputats, en què es demanava que el tren anomenat 'cerverí' arribés a Sant Guim.

L'ajuntament, de la seva part, també va demanar la construcció d'un pont a Sant Guim Vell.

Serveis de la Renfe

És previst que es rehabilitin els antics lavabos de la Renfe per fer-hi un lloc per esperar el tren i

per a l'assistent social, que actualment rep les visites a l'ajuntament mateix. La subvenció és de 65.000 euros, de Benestar i Família. L'execució d'aquest projecte obre les portes per poder fer un Centre de Dia per a la gent gran, en un futur a mitjà termini.

Polígon industrial

Les obres estan pràcticament acabades. El grup de les empreses que hi ha actualment al polígon, malgrat haver pagat la primera contribució especial, no van pagar la segona. Aquest fet va portar a la paralització del projecte i la consegüent anada a judici. L'ajuntament, però, ha guanyat el cas. Ja està fitat. Tan sols queden pendents les negociacions amb Fecsa, per portar-hi la llum. S'espera la visita del conseller d'Indústria de la Generalitat, doncs, per inaugurar-lo.



Minideixalleria

Amb una subvenció de 60.000 euros, es crearà una minideixalleria a la zona d'equipaments del polígon (parcel·la que té l'ajuntament). Les obres es començaran al mes de gener, després que s'adjudiqui l'empresa que durà a terme les obres.

Plaça de Freixenet.



Camp de futbol

Actualment està a exposició pública, fins al 10 de gener. Ha passat l'estudi ambiental. Està pendent de passar per Urbanisme. Les obres es podran començar al febrer o al març.

Guarderia

El projecte de la nova guarderia està pendent d'Urbanisme. Al febrer o març es podrien començar les obres.



Terreny on s'ubicarà la nova guarderia.

Xarxa de clavegueram de la Tallada

S'han presentat les empreses a concurs per a l'execució de l'obra i només falta que s'obrin les pliques. És previst que les obres comencin aquest mateix mes de desembre.

Autocar de la línia Sant Guim - Igualada

L'ajuntament està estudiant la possibilitat d'anul·lar el servei d'aquest transport atès el reduït nombre d'usuaris que en fan ús. S'informarà al seu moment.

Obres acabades

Compactació del camí que dona el tomb a l'obaga.



ERC i el futur de Catalunya

Quan l'actual executiva d'ERC va accedir a la direcció del partit, els que són independentistes ('separatistes', com deia el Ramon Barnils) vam tenir una gran il·lusió, ja que per fi teníem un partit amb representació parlamentària que es definia clarament i inequívocament com a independentista. Les regnes del partit les portarien gent "de veritat independentista" (gent que tenia el seu primer objectiu en la independència del país) provinents, a banda d'ERC, és clar, d'organitzacions com la Crida, l'MDT, etc., de l'anomenada esquerra independentista extraparlamentària. Fins aleshores les anteriors direccions d'ERC havien estat molt moderades i tímides, molts dels seus membres han acabat a CiU, partit que com tots sabem no té res d'independentista.

Produït aquest relleu les possibilitats d'avançar eren moltes, fet que ràpidament es va demostrar amb els resultats electorals: a Catalunya l'any 2003 ERC va passar de 12 a 23 diputats. El resultat més elevat fins aleshores era de 14 diputats, el 1980. A l'Estat espanyol, encara més espectacular, va passar d'1 a 8 diputats. Al Parlament de Catalunya l'importantíssim increment crec que es va produir pel missatge més nítidament independentista, i seriós alhora, del partit i a Espanya a més d'això per les conseqüències del viatge de Carod-Rovira a Perpinyà, que va ocasionar una allau d'atacs a Catalunya (i a Carod) brutals, a més de boicots a productes catalans, etc., i per la majoria absoluta dels feixistes del PP; fets tots que van fer reaccionar el poble de Catalunya donant el seu suport electoral a ERC.

Aquesta nova direcció d'ERC, però, ens ha decebut una vegada més per no tenir una actitud més decidida i valenta i per entrar en el joc polític com si ja els estigués bé el sistema en el qual ens trobem. Dóna la impressió que els quadres dirigents del partit es "morien" per entrar al "govern" de la Generalitat, al preu que fos, i per accedir en general a llocs de poder.

Van fer el tripartit i ara l'entesa, i això és incomprendible per a un independentista, ja que la Generalitat no té competències ni poder per fer polítiques ni d'esquerres ni de dretes (les decisions importants que ho permetrien es prenen a Madrid)

i per tant el primer objectiu no ha d'ésser "governar" l'actual Generalitat, sinó lluitar molt més decididament per a la independència del país, encara que això comporti sacrificis per als dirigents d'ERC (com per exemple renunciar a càrrecs i a una carrera política personal) en benefici del futur del país. Entrar en el joc com ho ha fet ERC no fa res més que afiançar un sistema i una relació (Catalunya-Espanya) que volem canviar de soca-rel.

Seguint aquesta línia ERC va ésser un dels màxims impulsors del nou estatut i ja hem vist el mal que ha fet a ERC, a tot l'independentisme i a Catalunya deixant-la aturada durant 25 anys més (si no és que passa alguna cosa extraordinària) amb aquesta porqueria d'estatut. Amb aquest tema Zapatero ha deixat clar que fa de policia simpàtic però que te les fot per l'altra banda. Les dues darreres, i de gran importància, són: la desaparició de les emissions en català a TVE-2, i la tercera hora de castellà que volen obligar a fer en l'ensenyament primari amb el vistiplau dels socis d'ERC, el PSC (i del senyor conseller d'Educació Ernest Maragall).

Algú em pot dir que ERC ha aconseguit ara 21 diputats que avalen la seva gestió i estratègia, però crec que molts dels vots els rep senzillament "perquè no hi ha res més". Una part de la gent està molt cabrejada amb CiU perquè en 25 anys no han aconseguit res de res (i només els faltava el patètic pacte Mas-Zapatero) i vota ERC. Diríem que les ganes de votar un partit sobiranista de veritat hi són, però no el tenim i votem el que hi ha encara que sigui a desgrat. Si això no fos així ERC hauria tingut un gran retrocés, pensem que l'any 1984 tenia només 5 diputats.

En definitiva ERC comença a comportar-se com CiU amb aquesta actitud possibilista, pactista, etc. que no ens porta enlloc i que possibilita, per exemple, que continuem essent el gran negoci d'Espanya. Així, doncs, què collons hem de fer els independentistes??? La veritat és que no ho sé. Esperar que ERC canviï o que sorgeixi un partit independentista "de veritat" que actui en conseqüència donant prioritat al país i no al partit ni als interessos personals; mentre això no passi el futur de Catalunya és força negre.

Cesc Lacueva i Raich

✎ El tió

Aquesta nit tan freda
 el cel es ple d'estels,
 il·luminant la foscor,
 i del fons de la plana
 els llums de Freixenet
 i els de Sant Guim
 es veuen ben lluents,
 tot mirant el cel florit
 i lloant la formosor
 d'aquesta Santa Nit,
 nit que al cor ens esclata
 com un nin desvalgut,
 aferrat a La Tallada
 i dormint-se a Palamós,
 tota la plana un llumí,
 feliç i agermanat
 terra i cel, un grapat
 que ens fem senti,
 aquesta nit que es nat
 un infanto, desitjat
 i amb ulls oberts,
 vol sentir l'escalfo
 dels petits i dels grans,
 d'amor, plenes les mans
 i vol fer cagar el tió.

J.R. Marbà Alamàn
Lo trobador de la Segarra
Barcelona, 17 de desembre de 2002

✎ Pins i alzines

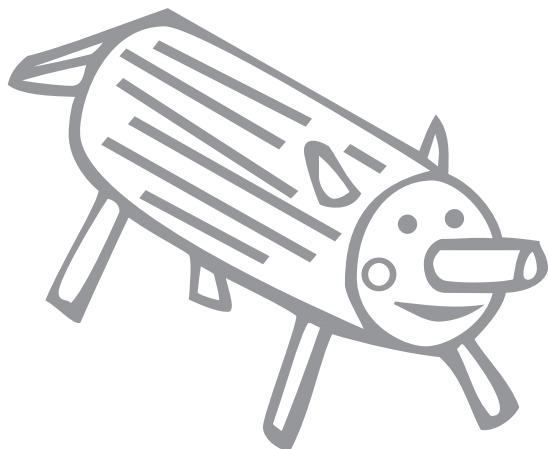
Avis, adults, joves, xics
 de Sant Guim de Freixenet,
 fent poble tots, de bracet,
 hem posat els cinc sentits
 emprant rasclets, pales, pics,
 per plantar un futur bosquet
 d'alzines i pins, quin duet!
 que amb temps seran eixerits.
 Què bell veure tot un poble
 des del batlle fins als nins
 plantant un bosc pel demà.
 Sant Guim és un nucli noble
 que avui conrea els camins
 per fer un futur més humà.
 Per eix bosc el nom millor:
 el bosc de la "germanor."

Josep Maria Poblet
Sant Guim de Freixenet, 29 d'octubre de 2006

✎ Adéu, Enric

Enric, en el teu comiat,
 familiars i amics units
 restem prop teu agraïts
 pel bell i fecund llegat
 de tes virtuts i amistat
 que hem rebut de tu, gratuïts.
 Déu, que estima els bells delits
 segur, que ja t'ho ha premiat.
 Enric, l'hora arriba ja
 d'anar vers Déu sense temor
 en el teu darrer viatge.
 Déu és pare, no un tirà,
 i té per tu, amb tot l'amor
 reservat un bell paratge.
 Enric, tu ets ja a la cima,
 mira Sant Guim, com t'estima!

Josep Maria Poblet
Barcelona, 3 de novembre de 2006
 En record de l'amic i company Enric Lacueva
 i Madriguera



III FÒRUM DE LA JOVENTUT

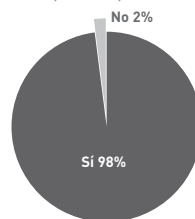
El 24 de novembre es va celebrar el III Fòrum de la Joventut de Sant Guim de Freixenet, amb un gran èxit de participació dels joves del municipi. L'objectiu del fòrum va consistir a avaluar, pels diferents col·lectius juvenils, les polítiques de joventut dutes a terme des de la Regidoria de Joventut, Sanitat i Serveis Socials, i al mateix temps, escoltar les propostes dels joves de cara a les activitats que es poden programar per a l'any 2007.

Els actes es van celebrar al Pub 6t7, i van consistir en un sopar popular per a tots els assistents, seguit de l'actuació musical del grup Zak Zziak, així com els "punxadiscos" Fran Drums i Felipe Dj, i la colla de timbalers Els Esgarriats de Sant Guim.

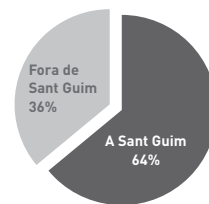
L'afluència de joves fou més que notòria (73 participants, corresponent al 50% del col·lectiu comprès entre els 15 i 30 anys), de totes les edats i condició, i també amb la participació del grup immigrant. Durant el fòrum es van formar grups de discussió de 10 persones cada un. Se'ls va repartir dues enquestes, la primera perquè avaluessin les activitats dutes a terme enguany, i la segona, perquè fessin propostes de cara al 2007 sobre diversos temes: oci, treball, formació i utilitat del multiespai jove (vegeu gràfics annexos). Finalment un representat de cada grup va llegir públicament les seves propostes, i posteriorment es van sotmetre a valoració per part de tots els assistents. La proposta més votada fou la de recuperar la Festa de l'Arròs, acompanyada d'una activitat nocturna tipus "quintos" o "barraques". Cal destacar que les propostes van ser moltes i variades: creació d'una emissora de ràdio municipal; organitzar sortides culturals conjuntes (teatre, òpera, concerts...); posar en marxa el multiespai jove, amb accés gratuït a Internet; organit-



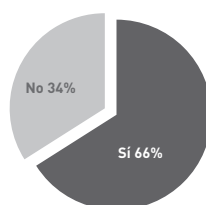
Valoreu les activitats realitzades el 2006: cursos, tallers, festa major...



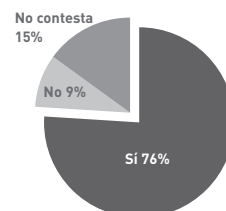
On preferiries viure?



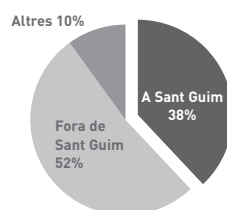
Les ofertes de treball de l'ajuntament el 2006 han estat suficients?



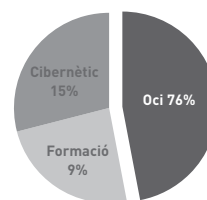
Estaries disposat a col·laborar en les diferents activitats del 2007?



On preferiries treballar?



Quin ús preferent donaríeu al multiespai jove?



zar un cap d'any alternatiu; organitzar una gimcana nocturna per a tot el poble; cinema a la fresca; etc. Per a la Regidoria de Joventut, Sanitat i Serveis Socials aquest fòrum és clau per tal de planificar les polítiques de joventut de cara a l'any vinent, i a l'hora per demanar subvencions a l'administració per dur-les a terme. A principis de l'any que ve, des del Departament d'Acció Social i Ciutadania (d'on depèn Joventut), s'obrirà la línia d'ajuts, i, per tant, és molt important conèixer les inquietuds i propostes dels joves del municipi. No obstant això, amb els diners únicament no n'hi ha prou per posar en marxa les activitats que es van proposar durant aquest fòrum. Sense la participació dels joves difícilment es podran portar a terme. Per tant, des de la Regidoria de Joventut, Sanitat i Serveis Socials, us convidem a tots perquè participeu activament en l'organització d'aquestes activitats.

Regidoria de Joventut ■

Sant Guim tindrà una llar d'infants pública

El director de Serveis Territorials d'Educació de Lleida, Lorenzo Ramírez Castro, va inaugurar el 21 d'octubre la nova pista del Col·legi l'Estel de Sant Guim. Després de visitar l'ajuntament, Ramírez es va dirigir cap a la remodelada pista del col·legi acompanyat per l'alcalde, Pere Solé, i altres membres del consistori. L'acte d'inauguració va comptar amb l'assistència de la directora del CEIP l'Estel, Remei Marimon, així com de les mestres del col·legi Paulina Freixes i Núria Jaques. L'adequació de la pista del col·legi ha costat 66.000 euros, dels quals 60.000 han estat concedits per Educació i 6.000 més per la Diputació



de Lleida. Aprofitant la visita del director de Serveis Territorials, l'alcalde va anunciar formalment l'aprovació del projecte per fer una llar d'infants pública dotada de 45 places, la qual estarà ubicada a la zona coneguda com "el triangle", en una parcel·la d'equipaments que li ha quedat a l'Ajuntament de 1.500 m², després que l'actual propietari del terreny hagi desenvolupat un projecte per construir-hi 77 habitatges. És previst que comencin les obres al febrer de l'any que ve, i que entri en funcionament el curs 2008-2009. ■



La B-100, a punt per a l'inici de les obres

L'alcalde de Sant Guim, Pere Solé, va rebre el divendres dia 15 de desembre la visita del director general de Carreteres, Jordi Follia, amb la voluntat que s'aprovés l'última proposta modificada del projecte presentada per l'ajuntament el dimarts 12 de desembre al conseller d'Obres Públiques, Joaquim Nadal. Amb un pressupost de 5 milions d'euros, s'espera, doncs, que les obres comencin al febrer del 2007. ■



Temps d'inici d'activitats

L'últim trimestre de l'any es caracteritza per l'arribada de la tardor i, aquesta estació va lligada inevitablement amb el començament, sobretot, d'un nou curs a les escoles. A Sant Guim, però, la cosa no acaba aquí. La tardor representa també l'inici de les activitats culturals, com pot ser la Coral o la ludoteca... També significa l'inici de tot un ventall d'activitats formatives, que van des de l'aeròbic, passant pel ioga, fins als cursos de català per a immigrants o l'Escola Municipal de Música sense deixar-nos les activitats esportives, des de la gimnàstica fins al futbol sala o la petanca, bàsquet, i un llarg etcètera.

Moltes d'aquestes activitats es fan al Centre Cívic Mestre Viaña. El dia 8 de desembre de 1998 es va inaugurar el local social Mestre Viaña. En el seu moment es va crear per acollir tant la llar dels jubilats, que en un principi es va plantejar amb la fi-

nalitat de ser centre de dia, però que després no va arribar mai a fer aquesta funció, com també per condicionar la nova guarderia a la planta baixa.

Les sales de la segona planta són polivalentes, actualment s'hi fa ioga, gimnàstica i els cursets de sardanes; a la sala de reunions s'hi fan tallers, cursets, xerrades, conferències, reunions de les associacions, teatre i fins i tot casaments...

Per això és molt important que qui vulgui utilitzar alguna de les dues sales en faci la sol·licitud a l'ajuntament en un període de temps raonable. ■

Un espectacle de pallsos va donar el tret de sortida al nou curs de la ludoteca.



De 'cerverí' a 'santguimenc'

Esquerra Republicana de Catalunya va demanar a Madrid que l'anomenada línia ferroviària 'cerverina' que uneix les poblacions de Lleida i Cervera arribi a Sant Guim de Freixenet, segons va informar el diputat al Congrés per aquesta formació política, Jordi Ramon.

Segons Jordi Ramon, ERC, ja han presentat una proposició de llei a la comissió de Foment perquè el Parlament insti el Govern a tirar endavant aquesta vella reivindicació. "El creixement de la població a Sant Guim de Freixenet ho fa viable i pràcticament necessari", va dir Ramon.

Segons l'alcalde de Sant Guim de Freixenet, Pere Solé, el creixement previst per als propers anys i el fet que bona part de la població novvinguda és immigrada i susceptible d'haver de fer bon nombre de gestions i tramitacions a Lleida fa cada vegada més necessari aquest servei.

D'altra banda Solé va recordar que Sant Guim de Freixenet va néixer a causa de la línia de tren que uneix Barcelona i Saragossa i no té gaire sentit que ara la companyia RENFE deixi d'oferir servei a la població. ■

G. C.



La perruqueria Nou Estil està de festa

El passat dia 18 de novembre la perruqueria Nou Estil, per a molts "la pelu de la Montse", va celebrar els seus 25 anys. La Montse ho va voler celebrar organitzant, amb caràcter festiu, una desfilada de models al pavelló esportiu de Sant Guim.

La festa va comptar amb la participació d'uns 50 models, tots ells de Sant Guim i de rodalies, pentinats i amb color, de manera que cap d'ells fos igual, amb el toc de distinció que els donava la roba que va pensar i aportar per a l'ocasió la Tonyi. I per si això fos poc, la majoria de grups que van desfilat ho van fer d'acord amb una coreografia molt ben dissenyada que va rematar el toc de modernitat que va tenir l'acte.

No hi havia cap professional del món de la desfilada, però ningú ho diria si pensem en el muntatge de la passarel·la que es va fer, les tres pantalles gegants situades al seu voltant (una amb fotografies del que es va coure en la preparació dels models el mateix dia; l'altra amb la projecció de la desfilada tal com s'anava produint, i la darrera amb imatges de diferents tipus de pentinats) i la bona sincronització de la música amb l'actuació dels diferents grups que va fer que el ritme fos àgil i dinàmic.



L'acte va ser tot un èxit, sobretot si ens fixem en la immensa assistència de persones que hi van anar (no sóc cap experta en recomptes de multituds però diria que érem més de 500 persones) i que la sensació general de la gent amb qui vaig poder parlar és que s'havia fet curt.

També podem parlar d'èxit si considerem els sentiments que se'ns van remoure durant l'estona que va durar: vam poder riure i gaudir veient moltes cares conegudes i també emocionar-nos per les mostres d'agraïment que se li van fer a la Montse, per la seva dedicació pacient, respectuosa i amb un afany de renovació que no té límits.

Crec que és un bon exemple de participació desinteressada per una causa, que probablement va més enllà d'una perruqueria on anem per posar-nos guapos.

Per a la Montse celebrar els 25 anys d'ofici en la seva perruqueria era un motiu prou important per compartir-lo amb una gran festa, i la seva força i il·lusió va contagiar tots els qui hi vam assistir.

Felicitats, Perruqueria Nou Estil! Esperem poder celebrar el 50è aniversari!

Carme Pallès Riera ■

DIA DE L'ARBRE

Plantada d'arbres 'amb arrels'

El dia 28 d'octubre es va celebrar a Sant Guim per primer cop el Dia de l'Arbre, amb l'objectiu de recordar a tots els veïns sobre la necessitat de conservar els nostres boscos, hàbitats de gran importància per a la biodiversitat. Aquest acte va coincidir amb la fi del curs de reforestació.

Un dia més de festa per al poble. Tot va començar amb un esmorzar de coca i xocolata per agafar forces. Ah, i la xocolata, de la Mari, insuperable! Tot seguit, grans i petits, ens vam posar mans a la obra. Érem uns quants els que l'aixada la vèiem com una eina estàtica que tan sols ens fa nosa al garatge... Caram, com vam suar! Sort en teníem dels entesos en la matèria: els hortolans, els pagesos i, per descomptat, els alumnes del curs de reforestació.

Es van plantar un total de 150 arbres autòctons de la zona: alzines i pins pinyers. La zona de plantació va coincidir amb el terreny que hi ha entre el dipòsit de l'ADF i la residència, així com també els talussos de la depuradora. Els treballs consistien primerament a realitzar un clot d'uns 30 cm de fondària amb l'aixada. Tot seguit es treia el test del plançó per col·locar-lo al forat. Després s'omplia les vores de terra i finalment es compactava i es regava. Els pins i les alzines es van plantar de forma alterna, amb l'objectiu d'afavorir la diversitat i obtenir en un

futur un bosc més estable davant les perturbacions (incendis, malalties...), així com adquirir una major qualitat paisatgística.

Amb aquesta jornada es pretenia celebrar un acte festiu on participessin els veïns

amants de la natura, amb l'objectiu de fomentar el respecte i l'estima del nostre poble, i a l'hora, incentivar una actitud respectuosa i cívica envers la natura, el medi ambient i l'espai ciutadà. La gran afluència de participants, de totes les edats, ha fet pensar al consistori en la possibilitat de repetir l'acte de forma anual. ■



L'alcalde també va participar en la plantada d'arbres.



■ Sortida de gegants, gralles i tambors a Barcelona

El passat dia 1 d'octubre, els Gegants, les Gralles i Tambors de Sant Guim de Freixenet varen fer una sortida, per animar un matí de Festa Major al barri de Montbau de Barcelona.

De bon matí tot el jovent que formen part del grup de Geganters, Els Xics Folls, amb les seves gralles, i Els Esgarriats amb els tambors varen pujar a l'autocar que havia de dur a tots ells fins aquesta contrada barcelonina. Unes de les feines que va caldre escometre per començar aquest viatge va ser acomodar els gegants dintre de l'autocar, tasca –com podeu pensar– no gens senzilla, donada l'envergadura de tan singulars viatgers. Una vegada llesta aquesta tasca, l'autocar va portar a tothom fins a aquest paratge barceloní. Una vegada allí, i després de reposar forces amb un bon esmorzar, Gegants, Gralles i Tambors van començar una cercavila al voltant de quarts d'onze del matí, per així, anunciar una jornada festiva a tot el barri.

La majestuositat dels gegants, juntament amb tot el seguit musical, varen ser els protagonistes, durant tot el matí, per a tots els carrers del barri. Nombroses persones veïnes del barri, i visitants, secundaven les evolucions de tot el grup, que anava precedit per una dotació de la Guàrdia Urbana de Barcelona, que germanitzava el pas de tota la comitiva en el seu trajecte per aquesta contrada barcelonina.

Així sobre la una del migdia es va arribar a la plaça del barri de Montbau, on un gran nombre de barcelonins estaven aplegats per rebre els gegants i tot el seu seguit. Aquí es va fer un ball de gegants, acompanyat del so de les gralles, que va fer gaudir xics i grans en aquest matí de festa major. Així els gegants, gralles i tambors, finalitzaren aquesta cercavila, i es disposaren de



nou a carregar tot el material a l'autocar, mentre es reposaven forces amb un refrigeri, que l'organització va oferir al grup de Sant Guim de Freixenet.

Seguidament varen emprendre viatge de retorn, per arribar a l'hora de dinar després de aquest matí de gresca. Volem agrair des d'aquí a l'organització de festes del barri de Montbau, el tracte rebut durant tota la jornada, i l'acolliment que el nombrós públic va dispensar a tot el grup. També volem agrair, doncs, a totes les persones, que desinteressadament dediquen el seu temps perquè aquestes activitats arribin a petits i grans i així sigui possible gaudir d'un lleure de qualitat.

Josep M. Albareda ■



■ La Marató contra el dolor crònic

Una vegada més arriba La Marató de TV3, aquest any tracta d'un problema que afecta una part important de la població. Alguns estudis realitzats per les societats científiques reflecteixen la prevalença d'aquest tipus de dolor; que el pateixen el 25% de persones més grans de 60 anys i del 12,5% menors d'aquesta edat. També estudis realitzats a l'EUA ens diuen que el dolor és la causa més freqüent d'incapacitat, per tant de baixa laboral i que constitueix un dels majors problemes econòmics i de salut.

Per altra banda s'ha observat que la cinquena part dels ancians prenen analgèsics alguns cops la setmana i que dues terceres parts d'ells fa més de sis mesos que els prenen per prescripció facultativa, és important que destaquem que entre el 49% i el 83% de les

persones que viuen en residència pateixen problemes importants de dolor, factor que ens diu d'alguna manera, que no tan sols és una qüestió física, sinó que també es veuen afectades totes les dimensions de la persona, la psíquica, emocional, espiritual i social.

Una vegada vista la importància i complexitat del problema haurem de saber què és el dolor:

El dolor es defineix com una experiència sensorial i emocional desagradable associada a una lesió tissular (dels teixits) real o potencial. Aquesta definició és la que podem trobar en la majoria de manuals de medicina, ens diu amb poques paraules que és un símptoma multifactorial i subjectiu, això ens revelarà la complexitat i abordatge del tractament.

El dolor crònic (*crònic* ve del grec *khrónos*, que vol

dir 'temps') es caracteritza per ser persistent i de duració perllongada (més de 3 mesos d'evolució) després de la lesió.

Es pot manifestar de diverses maneres: rampes, formigueig, espasmes..., pot ser: intens, lleu, constant, intermitent...

Provoca una afectació funcional amb la consegüent pèrdua d'autonomia i d'autoestima provoca també debilitat, ansietat, depressió, patiment, disconfor; tant des del punt de vista emocional, físic, familiar, econòmic i sociològic. La qualitat

de vida de la persona que el pateix queda afectada considerablement.

El mecanisme generador és divers, per una banda el relacionem a causes orgàniques, com són els processos i les malalties cròniques: els trastorns musculoesquelètics (osteoartritis, artro-

si, osteoporosi...), embòlia, fibromiàlgia, neuropatia diabètica, neuràlgies..., seqüeles de lesions per cremades, accidents, intervencions quirúrgiques... i per descomptat també el dolor oncològic. Per altra banda no ens hem d'oblidar dels aspectes psicològics, emocionals, socials i espirituals, que són també agents desencadenants de dolor.

Per tant, s'ha de fer una correcta avaluació del dolor i les seves possibles causes i donar un tractament que inclogui tots els diferents factors que intervenen en ell mitjançant un correcte abordatge farmacològic, psicològic, espiritual, ajuda en la dependència, ajuda a la família, canvis d'àmbit social i laboral sempre que sigui necessari.

Anna Vidal, metgessa

Mercè Taló, infermera ■



■ Celebrem tots junts Santa Cecília



El passat divendres 24 de novembre la Sala de Lectura Sant Jordi conjuntament amb l'Escola Municipal de Música i amb la col·laboració del CEIP l'"Estel" van organitzar una activitat musical per celebrar un any més Santa Cecília, patrona dels músics, al menjador dels col·legis.

Aquesta activitat fou dirigida a tots els alumnes del CEIP l'"Estel", als de l'Escola Municipal de Música i com a novetat enguany es va obrir a tot el públic en general: pares, mares, germans i altres. L'activitat la va dur a terme el "Duo Banda Sonora" i es va desglossar en dues parts. La primera part titulada "Dibuixos animats amb música" va

consistir en la projecció en una pantalla gegant de dibuixos de la "Pantera Rosa" i d'en "Tom i Jerry" acompanyats en directe pel pianista Carles Robert. La segona part sota el nom de "El Noi de Charles Chaplin" fou una adaptació musical del primer llargmetratge de cine mut d'en Chaplin "El Noi", en el qual la música en directe fou a càrrec d'en Carles Robert al piano i d'en Miquel Àngel Marín al clarinet.

Pel que fa al pianista i compositor Carles Robert podríem dir que compta amb un alt nivell de sensibilitat i empatia que li ha permès extraure el dramatisme i l'humor que Chaplin proporciona a la pantalla i traduir-los en una partitura que encaixa perfectament amb les imatges d'aquest llargmetratge.

El clarinetista Miquel Àngel Marín es val d'aquest instrument tan idoni per donar unes pinzellades molt ben trobades que personifiquen al protagonista "El Noi" en les diferents escenes que surt al llarg del llargmetratge, i utilitza sempre les notes, el ritme i l'estil més adequat per definir les diferents situacions en què es troba el personatge.

Aleydis Serra, Escola Municipal de Música ■

■ Granotes, gripaus i altres trifulgues

El dia 2 de desembre va venir a la Sala de Lectura el contacontes Cesc Serrat a explicar-nos contes amb el seu espectacle *Granotes, gripaus i altres trifulgues*. Va tenir una bona acollida i va



agradar tant als petits com als grans. Aquesta activitat és una més de les que fa la Sala de Lectura durant tot l'any per promoure la lectura i tots els serveis que ofereix als seus usuaris.

Les activitats que es programen estan obertes a tothom, tret d'algunes que es fan exclusivament amb l'escola. Aquest any, per exemple, són moltes les que s'han dut a terme: des de l'actuació del grup Compàs 7, de música tradicional d'arreu del món, passant per xerrades sobre diferents aspectes, tallers, auques, bibliogimcanes, presentacions de llibres i un llarg etcètera.

Rossi Canela, Sala de Lectura Sant Jordi ■

■ Mètode Pilates

Una manera de practicar esport sense castigar el cos

El Mètode Pilates és un sistema de treball ideat per Joseph Pilates cap als anys 20. Consisteix en una sèrie d'exercicis de moviments controlats que engloben treball de ment i cos. Aquest mètode s'adapta a les necessitats i límits de cada persona. El moviment està basat en sis principis: concentració, control, centralització, fluïdesa de moviment, precisió i respiració. La major part d'aquests exercicis es realitzen estirats damunt d'una màrfega.

Els beneficis de la seva pràctica són els següents:

- Augmenta el control, la força i la flexibilitat del cos, i alhora respecta les articulacions. Disminueixen per tant les tensions musculars de l'esquena, i la manté forta i flexible.
- Corregeix males postures, gran part de la seva funció consisteix a aconseguir una alineació correcta del cos, enfortint els músculs abdominals, els oblics, la base de l'esquena i els glutis en definitiva, els punts fonamentals de suport de les persones.
- Enforteix la musculatura del perinè, prevenint les incontinències urinàries.
- Aconsegueix treballar els músculs profunds, i no només els músculs superficials, a més a més, evita que les articulacions no es desgastin prematurament, ja que els exercicis no pro-

dueixen impactes, com és en el cas de la gimnàstica aeròbica.

- Oxigena la musculatura, activa el sistema sanguini i el limfàtic, relaxa i enforteix el cos i la ment, fent que el cos es torni esbelt.
- Millora la consciència corporal, ajuda a educar el nostre cos i a conèixe'l millor.

Aquest mètode està aconsellat a joves que tenen una vida sedentària, persones grans que han de combatre la rigidesa del seu cos, a dones per recuperar-se del postpart, a pacients que han de superar lesions esportives a combatre l'osteoporosi, persones amb males postures, qualsevol que no tingui una contraindicació mèdica. Actualment s'estan utilitzant molt aquests exercicis en les consultes de fisioteràpia, sobretot en els pacients immersos en processos de rehabilitació, especialment si la seva lesió es localitza a la columna, el genoll o la clavícula.

"En 10 sessions se sent la diferència, en vint sessions es veu la diferència i en trenta sessions haurà canviat el cos." JOSEPH PILATES.

Les classes de Pilates es fan els dilluns de les 19.30 a les 20.30; els dimarts de les 21.00 a les 22.00, i els divendres de les 21.30 a les 22.30.

Per a més informació truqueu al 667 85 27 35 (Anna)

Anna Gomà Casanovas

diplomada en Fisioteràpia i Infermeria ■



■ L'aula d'acollida del CEIP l'Estel

Aquest curs 2006-2007 és el primer, que el Departament d'Educació ha dotat la nostra escola de l'Aula d'Acollida.

Quan arriben a l'escola alumnes d'altres països que no tenen coneixement de la llengua catalana, durant els primers dos anys aquests alumnes van a aquesta aula per aprendre el català. Al principi hi van una bona part de l'horari lectiu; a mesura que passa el temps es van incorporant a

les seves aules corresponents. Hi ha unes assignatures que sempre les fan a la seva classe, com ara música, anglès, educació física i plàstica. Més tard quan ja tenen



més comprensió del català és van incorporant a les altres matèries: matemàtiques, naturals, socials, etc. Després de dos anys de permanència a l'escola queden incorporats totalment a la seva classe, perquè es considera que ja poden seguir les classes amb normalitat.

El treball que es fa en aquesta aula és bàsicament vocabulari i les estructures més senzilles del nostre idioma. El Departament ens ha dotat de quatre ordinadors que estan dins de l'aula per poder treballar les estructures de la llengua, mitjançant contes, dibuixos, sopes de lletres, escoltar amb la veu el nom de diferents objectes, etc.

Tots els dijous ve una assessora de Lleida, per donar a conèixer tot el material que ha d'utilitzar i pel millor funcionament de l'aula.

Remei Marimon, directora del CEIP l'Estel ■

■ Sortida al museu de la xocolata

El dia 22 de novembre els alumnes d'Educació Infantil i Cicle Inicial van visitar el Museu de la Xocolata de Barcelona. Està situat al carrer Comerç, a l'antiga caserna de Sant Agustí Vell. En el mateix edifici es troba l'Escola de Pastisseria del Gremi de Barcelona. Des del pati es pot veure com els alumnes d'aquesta escola elaboren els pastissos. Al matí els nens i nenes van fer un taller on van poder conèixer el procés d'elaboració de la xocolata. La xocolata procedeix de les llavors del cacau, fruit del cacauer. Aquest arbre creix als països tropicals. El fruit té una forma semblant al meló, però més petit. A dins hi ha unes cinquanta llavors que un cop torrades i mòltes en surt la mantega de cacau que serveix per fer la xocolata blanca i la pasta de cacau que es barreja amb greixos i sucres, i se'n fa la xocolata negra. Un cop sabut això, cada nen i nena va elaborar una figura de xocolata amb un motlle i va fer un dibuix

que es va poder menjar, perquè era de xocolata. A la tarda van visitar el museu on hi havia exposades diverses obres artístiques fetes de xocolata: Sagrada Família, Floquet de Neu, les tres bessones..., i diverses eines utilitzades en l'elaboració de la xocolata al llarg de la història.

També van poder conèixer l'origen històric de la xocolata. Els asteques van descobrir que de les llavors del cacau en podia sortir una beguda molt agradable. Els indis de l'Amazònia van veure que tenia propietats nutritives. Els descobridors d'Amèrica van portar aquest producte cap a Europa a través d'Espanya i va ser transformat pels francesos, holandesos i suïssos que van elaborar el producte que coneixem en l'actualitat.

*Maribel Navas
CEIP l'Estel ■*



■ Sant Guim, seu del tennis taula

El cap de setmana del 30 de setembre i 1 d'octubre es va disputar a Sant Guim de Freixenet el XXIV Campionat de Catalunya de Tennis Taula per Comarques. El Club Tennis Taula Sallent (Bages) i el Tennis Taula la Passió d'Esparreguera (Baix Llobregat) es van adjudicar la victòria en categoria masculina i femenina respectivament. ■



■ 8è aniversari del Casal d'Avis

Amb motiu de 8è aniversari de la inauguració del Casal de la gent gran, el dia 8 de desembre es va celebrar un dinar de germanor entre els socis assistents. El resultat va ser una festa molt emotiva i entranyable, al començament de la qual es va llegir el següent manifest:

Quatre paraules per recordar que avui celebrem l'octau aniversari de la inauguració del nostre estimat local de l'Associació de Pensionistes de Sant Guim. Es per a mi un honor i una satisfacció donar les gràcies a tots els que han col·laborat per poder arribar en aquesta fita, tan als que han ocupat càrrecs com a tots els benvolguts socis, que sempre han estat fidels, acompanyant-nos amb la seva presència a molts dels actes que organitza el Casal, viatges dinars, conferències i tantes coses més. També un record per a tots els companys que, a poc a poc ens han deixat, ells formen part de la nostra història. Un record i una invitació als pensionistes que mai ens visiten i que crec que serien molt ben acollits per tota nosaltres, que no hi ha dubte que som els seus companys d'esdat. I res més, desitjar-vos un bon profit. I per molts anys.

Associació de Pensionistes Sant Jordi ■

■ Festa de Sant Martí a la Tallada

El passat dia 11 de novembre, i per segon any consecutiu, els veïns del poble de la Tallada ens vàrem reunir per rememorar la festivitat del patró del nostre poble: sant Martí de Tours.

Val a dir que, any rere any, s'ha celebrat una missa en honor al patró, i que antigament era el dia de la Festa Major del poble, però des de l'any 2005 hem començat a celebrar-ho amb un dinar o un sopar popular per a tots els nostres veïns. Aquest any, després d'una missa a les 12 del migdia, vam encendre un parell de barbacoes amb força llenya, i vam cuinar carn i butifarra per a tots. Ens vam reunir 41 veïns, i va ser una jornada molt divertida.

Després de l'àpat, i per passar la tarda, vàrem fer un sorteig entre els assistents d'un parell de paneres de productes típics del nostre municipi, unes quantes ampolles de vi i un premi extra d'un pernil i embotits. La gent s'ho va passar d'allò més bé, i van demanar de repetir-ho tants cops com fos possible, i no únicament un cop l'any. Intentarem fer el que puguem. Com a mínim, consolidarem aquesta trobada de veïns una vegada l'any.

Les trobades entre veïns tan propers són senzilles però a vegades ens cal un motiu com aquest per xerrar i donar les nostres opinions sobre el que passa al nostre poble i al nostre municipi, o simplement per veure'ns i preguntar-nos com estem i riure una estoneta amb la gent amb què compartim les nostres vides.

Jaume Ruich Cortina ■



RETALLS

✂ **Parlem... del Pla Local de Joventut**

Les activitats que s'han fet des de joventut durant el 2006 han estat les següents:

- **Transport col·lectiu per a les sortides nocturnes**
- **Taller de risoteràpia**, dut a terme el 18 de novembre al Centre Cívic, a càrrec d'un membre de Pallassos sense fronteres, Jordi Baget. La participació en aquest taller va ser baixa.
- **Xerrada de joves emprenedors**, el 17 de novembre al Centre Cívic, a càrrec de Gemma Cortada, advocada i membre de l'Autoocupació Catalunya. Hi van participar 10 joves d'edats diverses.
- **Taller de reforestació**, els dies 7, 21, 28 i 29 d'octubre. Taller teoricopràctic de quatre hores cada disabte, excepte el 29, on es va aprofitar per celebrar la I Festa de l'Arbre. A càrrec de Xavier Rotllan, membre del Centre Tecnològic Forestal de Catalunya.
- **Xerrada del cultiu ecològic**, l'11 de novembre al Centre Cívic, a càrrec de l'Escola Agrària de Manresa, amb una participació de 15 joves.
- **III Fòrum de la Joventut**, el 25 de novembre, va ser una trobada per a tots els joves del municipi. A través d'aquesta festa volíem saber les seves suggerències, propostes, idees... d'aquest 2006 i les que tenien pel 2007.

- **Borsa de treball**. Ens ha estat molt útil per orientar i assessorar als joves per a la recerca activa de feina, mitjançant la redacció dels currículums i obtenint ofertes de feina de varis punts de la comarca, província i els voltants de St. Guim de Freixenet.

A través d'aquestes activitats hem intentat potenciar canals de participació social i cultural de la joventut que faciliten la participació dels joves; promoure un programa d'acció planificat que engloba tots els eixos del Pla Nacional de Joventut; donar suport a joves creadors i suport a les associacions i entitats; dinamitzar les activitats previstes en el Pla Local. Hem informat sobre qualsevol temàtica juvenil; hem buscat subvencions per als joves i entitats juvenils; a través de la borsa de treball, des de l'Ajuntament s'ha proporcionat feina a joves del nostre municipi, sobretot durant l'estiu. La tècnica de joventut informa i intenta solucionar els dubtes i problemes que tinguin els joves. També parla amb les associacions i grups que hi ha el poble, per saber què estan fent i oferir-los els seus serveis.

La podeu trobar tots els dimecres de 8 a 13 h o contactar amb ella a través del correu electrònic joventutsantguim@gmail.com.

Regidoria de Joventut

Coses que passen...



La xarxa del clavegueram del carrer sant Roc s'ha d'arreglar. Esperem que l'ajuntament s'hi posi al més aviat possible, que, com es pot veure, bona falta hi fa.

Envieu-nos "Coses que passen...": tafreixa@gmail.com

Ànec amb taronja



Ingredients per a 4 persones

- 1 ànec
- 5 taronges
- 2 cebes grans
- 250 g de pastanagues
- 4 cullerades de sucre
- 3 cullerades de vinagre
- 1 cullerada de farina
- 1 copa de curaçao
- sal

Preparació

Primer de tot es posa l'ànec 12 hores en repòs amb suc de taronja.

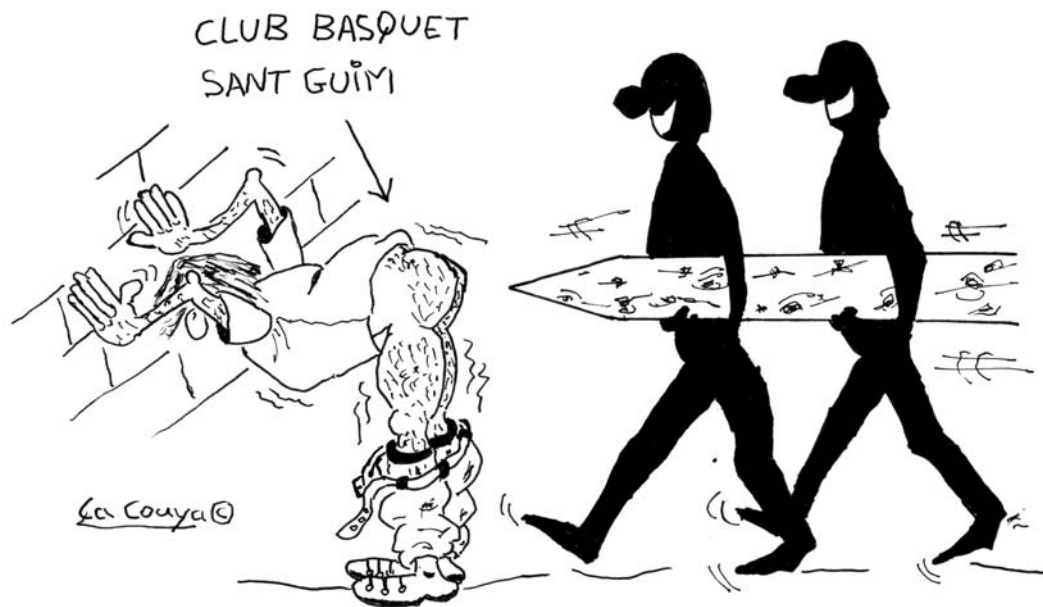
Es fregeix l'ànec amb les cebes tallades fines, les pastanagues tallades molt fines, i mentre s'està fregint es tira per sobre el suc de dues taronges.

Es fon en un cassó les 4 cullerades de sucre i s'hi afegeixen les 3 cullerades de vinagre, el suc de 3 taronges i es deixa bullir fins que redueixi una mica.

Es barreja l'ànec amb la salsa, i s'espesseix amb la farina, i s'hi afegeix la copa de curaçao i una mica de sal.

S'adona amb talls de taronja naturals fregits amb mantega.

I si la salsa resulta una mica forta de gust, es pot aclarir amb una mica de brou.



la freixa

BONES FESTES!

