



## Quilòmetre zero: de l'horta als menjadors escolars

La Diputació de Barcelona, juntament amb el Grup Taelus, posa productors i empresaris d'alimentació a degustar productes de proximitat per demostrar que es pot menjar de manera saludable a un baix cost



### Manel Deli, atleta

Va començar amb 40 anys i ha arribat a ser campió del món en curses d'ultrarunning

### Sant Jordi

Recomanem llibres que et poden agradar i que pots regalar el 23 d'abril juntament amb la rosa



AIGÜES  
MANRESA  
GESTIÓ PÚBLICA DE L'AIGUA



Ajuntament de Manresa

# EMERGÈNCIA SEQUERA

No podem fer ploure,  
però si que podem  
estalviar aigua.

**Cuidem cada gota.**

[aiguesmanresa.cat](http://aiguesmanresa.cat)

## I TU, QUÈ MENGES?



Pilar Goñi Garriga

Maduixes a l'hivern? Tomàquets abans de l'estiu? Ens hem acostumat a menjar de tot i durant tot l'any. El perquè és molt fàcil d'entendre. Ho volem tot i quan a nosaltres ens ve de gust i ens convé. I volem productes de l'horta que tinguin bon aspecte, que semblin sortits d'una postal.

Darrerament se'n parla molt, però què són els productes km 0? A diferència dels productes alimentaris que viatgen milers de quilòmetres des del seu lloc de producció fins al supermercat i d'aquí a casa nostra, existeixen els anomenats productes km 0 o productes de proximitat. Són tots aquells aliments que han estat produïts en un radi no superior als 100 quilòmetres, fet que comporta un estalvi d'energia considerable a l'hora de transportar-los.

La singularitat principal d'aquest tipus de productes és que tenen en compte la distància entre el punt de recollecció o producció i el seu lloc de consum final. Perquè un producte sigui considerat de km 0 ha de ser local, produït i consumit en un radi que no pot ser superior a 100 km. Que siguin productes de temporada. Són productes ecològics. El seu procés de producció i transport compleix unes normatives que garanteixen que es tracta d'aliments naturals i que no se'ls han afegit productes químics ni tòxics. Tot el procés de producció i transport es fa amb la protecció del medi ambient.

Tingueu-ho en compte a l'hora de fer la compra. ■



## EN AQUEST NÚMERO

- 4 EL REPORTATGE DE LA TERRA AL PLAT
- 8 ENTREVISTA MANEL DELI, ATLETA
- 10 ESPECIAL ANY GUIMERÀ EL BAGES CELEBRA L'ANY GUIMERÀ
- 11 EL TEMA DEL MES SANT JORDI ES VIU AL CARRER
- 14 ESPECIAL ANY CLAVÉ MANRESA VIU L'ANY CLAVÉ AMB MÚSICA
- 15 HA PASSAT I PASSARÀ
- 17 ÉS NOTÍCIA MERCADONA SUPERA LES 100.000 PERSONES EN PLANTILLA, TOTES AMB CONTRACTES FIXOS I DE QUALITAT
- 18 PERFIL JORDI PUIGDELLÍVOL, METGE ESPORTIU
- 20 BENESTAR UNA PRIMAVERA AMB SALUT
- 22 GASTRONOMIA T'AGRADA LA CUINA MEDIEVAL?
- 24 ESCAPADES LA VALL I LA NATURA D'ARBÚCIES
- 26 ESPECIAL COM ET DIUS JÚLIA
- 28 CIÈNCIA NOUS BIOPLÀSTICS BIODEGRADABLES A PARTIR DE RESIDUS AGROALIMENTARIS PER A APLICACIONS MÈDIQUES D'ALT VALOR AFEGIT
- 29 ESPECIAL PLANTES LA LILA, LA FRAGÀNCIA DE LA PRIMAVERA
- 30 CINEMA I INFORMACIÓ
- 31 TELEVISIÓ CANAL TARONJA ET CONVIDA A VIURE SANT JORDI DES DEL SOFÀ

**ALUMINIS SANT SALVADOR**

donem calidesa a la teva llar

TEL./FAX - 93 877 20 82  
MÒBIL - 615 814 965

POL. IND. BUFALVENT  
C/ESTEVE TERRADES 43 · MANRESA

**La Taverna del Pintxo**

GAUDEIX AMB ELS MILLORS PINTXOS!

Vine i gaudeix de la nostra terrassa d'hivern

Menús per a colles, plats combinats, carta...

Plaça Independència 7 - Manresa  
Tel.: 630 643 101

# De la terra al plat

**La Xarxa Productes de la Terra és una agrupació voluntària de 12 ens locals d'àmbit supramunicipal impulsada per la Diputació de Barcelona l'any 2010 que agrupa més d'un miler d'empreses productores i elaboradores de productes alimentaris de qualitat de la demarcació de Barcelona. L'objectiu principal de la Xarxa és enfortir aquest teixit empresarial, per tal que les empreses siguin més competitives i sostenibles, i els territoris més atractius i de qualitat. Els ens locals membres de la Xarxa són els consells comarcals de la província de Barcelona Té 12 objectius estratègics focalitzats a incrementar la demanda de productes, enfortir les empreses i millorar el funcionament de la Xarxa.**

Per Pilar Goñi  
Fotos: Pixabay

**A** través dels ens locals membres de la Xarxa donen suport a les empreses en diversos àmbits com, per exemple: en gestió empresarial, formació i assessorament en tots els àmbits de la gestió de l'empresa (tràmits, ordenances, sollicitud i gestió de subvencions); en els processos productius, formació i assessorament en qualitat i seguretat dels aliments, transformació agroalimentària, certificacions, denominacions d'origen, reconversió a l'agricultura ecològica, innovació tecnològica i productiva; en la comercialització i distribució, coneixement i estratègia de mercats, fidelització de clients, plataformes i sistemes de comercialització; en foment d'estratègies de col·laboració amb el sector de la restauració, campanyes gastronòmiques, participació en fires específiques o genèriques, campanyes de promoció, elaboració de catàlegs i presència a Internet; en l'experiència turística, com la incorporació de l'experiència turística en l'oferta de les empreses agroalimentàries i el foment del turisme gastronòmic. El Kursaal Espai Gastronòmic de Manresa ha estat escenari d'una experiència única que ha ajuntat productors del Bages i del Berguedà amb empreses alimentàries de casa nostra en un networking que posa de manifest la importància que els productes que es consumeixin a escoles, hospitals, residències i a la societat en general siguin productes de quilòmetre zero i que pel bé de l'alimentació de tots nosaltres i del medi ambient agilitzin el pas de l'horta, la granja o el camp directament al consumidor.

Per això, aquesta experiència ha comp-



Els productors del Bages tenen productes de l'horta i de les granges de gran qualitat. En el networking portat a terme al Kursaal Espai Gastronòmic es van degustar i es va demostrar que es pot menjar bé i saludable a baixa preu

tat amb el cuiner Esteve Garcia, del Restaurant La Jovita, que ha cuinat els productes vinguts directament d'aquests productors del Bages i el Berguedà.

El menú es va degustar regat amb vins del Bages i va consistir en hummus amb toppings, canelons, pollastre rostit, hamburguesa, llet fregida, iogurt i mel i mató.

“Es tracta d'un networking”, diu Pilar Orús, responsable de la Xarxa de Productes de la Terra, de la Gerència de Serveis de Comerç de la Diputació de Barcelona, “entre productors del territori del Bages i del Berguedà amb empreses que serveixen àpats per a la gent que està a l'hospital”.

Com explica Orús, “dins de les activitats que fem des de la Gerència de Serveis de Comerç de la Diputació de Barcelona a les empreses que són a la Xarxa de Productes de la Terra, hem vingut en aquesta ocasió al Vallès, i ens hem trobat amb empreses que donen serveis de menjadors a col·lectivitats, tant hospitals com menjadors escolars”.

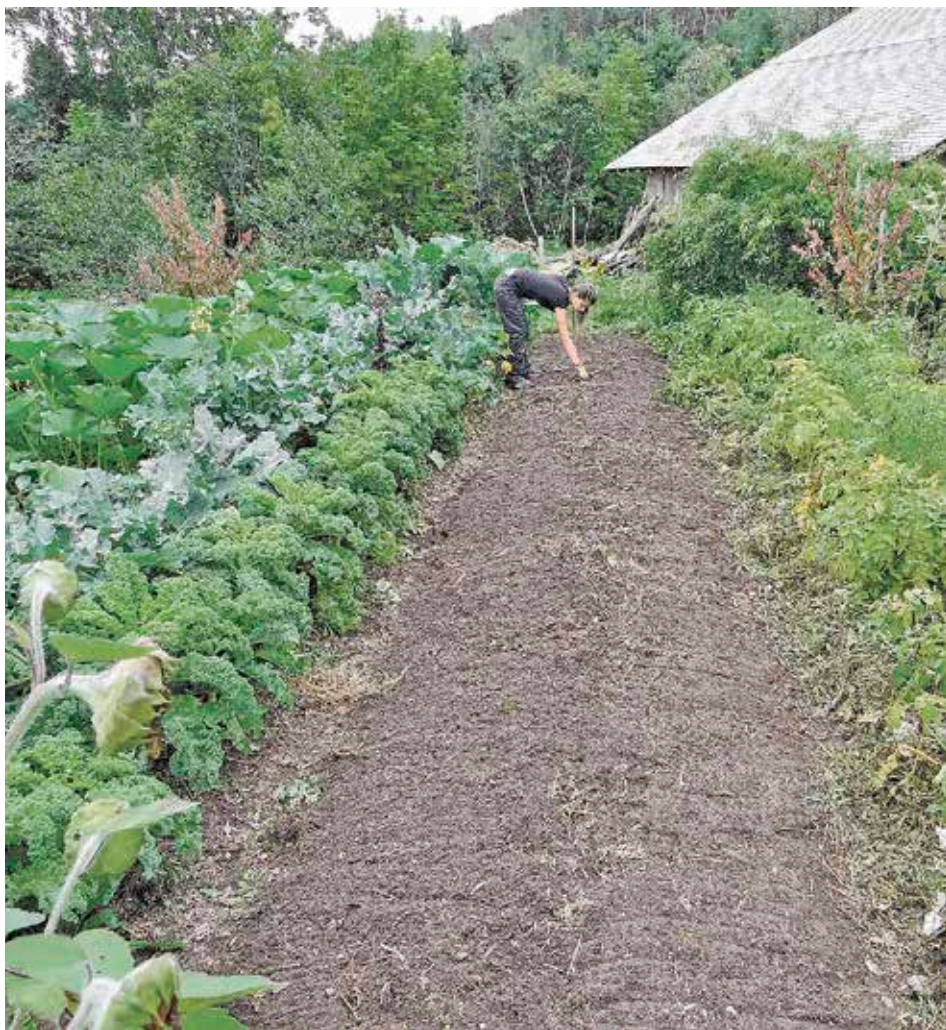
Montserrat Selga és tècnica del Consell Comarcal del Bages i ens ha explicat la importància de posar en una mateixa taula productors i empreses, ja que “des del Consell Comarcal del Bages tenim un projecte que es diu ‘El rebost del Bages’, que té el suport de la Xarxa Productes de la Terra, de la Diputació de Barcelona, i el que fem és aglutinar un seguit de petits productors, agroalimentaris, locals i treballar una mica donant-los suport a la seva tasca amb temes de gestió de les empreses, millores de competitivitat i també tot el tema de sensibilització a la producció del producte que ells fan, que és un producte de proximitat, un producte fet al Bages i cultivat i produït en aquesta comarca”.

Els productes i productors que van participar en aquesta trobada van ser molt variats. És el cas de Toni Bosch, de Bosch i Casals. “Nosaltres elaborem productes típics de la matança del porc des de llonganisses, fuets, xoriços, bull blanc, bull negre, pa de fetge, botifarres i una mica de vedella amb quilòmetre zero”.

Un llegum molt apreciat el va portar Pere Masana, d’AgroMasana: “Porto el cigronet de l’Alta Anoia, que ja fa uns anys estem potenciant, i llentia que fem amb secà, ja que tota la nostra producció és amb secà”.

“AgroFresc és la unió de dues masies de pagès”, diu Òscar Garcés. “La granja Roca, que és una iogurteria on fem iogurts i postres, i Canadell, que és la formatgeria on també fem formatges frescos i formatges curats. Som pioners en la comercialització de llet fresca”.

Oriol Comallonga és un jove que va deixar l’enginyeria per dedicar-se al món dels productors i la pagesia amb l’empresa Els ous de l’Oriol. “Jo faig ous ecològics. Tinc una granja a Cabrianes, una granja petita, on faig bàsicament ous ecològics de dues varietats de colors, de color marró i de color blanc”.



‘El rebost del Bages’ és un projecte del Consell Comarcal que dona suport a la tasca dels productors

Montserrat Soler, de Cal Pujole, comenta: “Nosaltres som elaboradors de llet de vaca, cabra i ovella. Fem diferents tipus de formatges amb les tres llets per separat, això sí, i el que avui sí que portem és el mató de Montserrat, és el producte que més ens identifica i el formatge fresc de vaca, que també és el que penso que avui els pot interessar més en la tipologia de client que ve”.

Un altre dels productes que hem trobat és el que porta Josep Jané, de Cal Pepitu. “Nosaltres portem vedella. Som ramaders, som carnisers i intentem acostar el nostre producte al màxim consumidor final, de la manera més directa, per intentar buscar els beneficis per a tothom”.

Laia Ratera també ha entrat en el món de la pagesia amb la seva empresa Agropecuària Cal Flequer. “Jo por-

to ous ecològics amb la marca Quins Ous i pollastre ecològic també de Quim Pollastre”.

I Enrica Massachs, de Productes Làctics Massachs, diu: “Som elaboradors de llet. Compren la llet de 12 granges que tenim i els comprem tota la seva producció, i nosaltres elaborem llet. A partir de la llet, tenim quatre línies bàsiques. Fem llet fresca de diferents formats, fem formatge fresc i fem mató individual”.

Arribada des del Berguedà, la trobada va comptar amb Sara Serra, de l’Associació de l’Horta de Cal Faneca: “Nosaltres portem verdures que són de temporada, producte fresc, ja que ara hi ha bròcolis verds, hi ha cebes tendres, hi ha porros, hi ha alls tendres i coliflors”.

Fàtima Brunet, de Fruits del secà, explica que el seu producte són els llegums.



Els productes de quilòmetre zero pertanyen a petits productors que treballen la terra i que s'esforcen cada dia per poder donar al consumidor productes de bona qualitat

“Llentia pardina i flocs de civada. El més important potser són els flocs de civada perquè és un producte que no fa gaire que tenim i ens interessa veure si a alguna col·lectivitat li interessa poder començar a fer menús amb flocs de civada”.

Oriol Pérez, de l'Obradora, diu: “Comptem amb una col·lectiva que engloba productors de la zona, que ens porten els seus excedents, els seus productes perquè nosaltres els fem elaborats. Tenim dues línies de funcionament: una és aquesta i alhora tenim una zona on altres empreses que ho necessitin poden venir a elaborar i a fer ús de les nostres instal·lacions”.

El xef Esteve Garcia explica: “He preparat un menú degustació, el cost del qual seria de menys de 2 euros per cap. Sempre és un repte, però he fet una hamburguesa que hem elaborat amb un pa de pita, una

miqueta diferent i hem posat formatge també de la terra. Després, un pollastre rostit amb els ous de les gallines i el pollastre dels productors del Bages. Hem fet també un hummus amb cigrons de l'Alta Anoia i l'hem fet amb toppings, com si fos un gelat, però amb uns toppings que seran verduretes i amb envinagrats. Tenim mató de postres, tenim productes làctics, he fet una llet fregida”. Un menú molt complet i que pot casar molt bé a les escoles o als hospitals.

Com diu Montserrat Selga, “les empreses de menjadors escolars, hospitals, necessiten molt producte de manera molt constant i continuada i per tant estic contenta que hi hagi petits productors que vegin això com una oportunitat i que per tant hagin volgut venir aquí a intentar anar introduint aquest producte en el

màxim de llocs possibles”. “Normalment els productes de quilòmetre zero són petits productors que treballen la terra”, diu Garcés. “Ens esforcem cada dia per poder donar uns productes de molt bona qualitat i excel·lents i el fet que el consumidor ens ajudi a nosaltres està ajudant el país també”.

Per a Pere Masana, “la proximitat ens dona diverses virtuts, una és que ens ajuda als productors a viure de la nostra feina, a viure al territori, a tenir gent a la terra interior, a la terra rural i després també ens ajuda a posar en valor les nostres produccions”.

Per a Montserrat Selga, “i que sigui perquè els conegui, que sàpiga què té a la vora de casa i els beneficis que té de consumir-los, perquè al final també són productes, a vegades molt més senzills, i

ni que sigui conèixer-los i tenir l'oportunitat de conèixer el productor”.

Toni Bosch creu que el més important és conscienciar la gent que “com més treballem amb els productes del costat de casa, és un molt bon pronòstic per a tots, és un bon futur”.

Oriol Pérez afegeix que “hi podria haver moltes més granges que cuiden del territori, podrien aparèixer petites explotacions noves que donessin servei i productes a la zona. Ara el que ens està passant és que nosaltres tenim una granja petita perquè la gent d'aquí compra poc producte local i hem d'anar a Barcelona a vendre”.

“El que fa la petita pagesia no és només fer menjar, és conservar el país tal com el coneixem”, diu Fàtima Brunet. “Quan sortim els caps de setmana fora i veiem un bosc al costat d'un camp verd, al costat d'un camp de fruiters, al costat d'uns horts, tot això, si consumim d'aquí, estem fent que pugui continuar”, afegeix. Per a Sara Serra, “hem de ser autosuficients com a comarca i, a més, és una manera de cuidar el medi ambient i de conservar el planeta tal com el veiem ara”. Segons explica Enrica Massachs, “el nostre producte sempre serà molt més fresc, un producte, i més el nostre, que el tenim aquí a la cantonada i que pot ser de molt més curta tirada i que no hi hem de posar productes afegits de conservants i coses que no són recomanables. I, evidentment, sempre que puguem consumir, sempre és molt més per a tots, per a nosaltres, inclús per al medi ambient, perquè menys trajecte, menys consum d'energia”.

“El que no és normal”, diu Josep Jané, “és tenir productes d'estiu en una temporada d'hivern com passa actualment. Donem prioritat als productes actuals, als productes de temporada, als productes de proximitat i també d'ajudar els nostres pagesos perquè, evidentment, si volem consumir productes d'altres èpoques ens hem d'anar a buscar a altres llocs. Per tant, reduïm la producció i reduïm les possibilitats que donem a la gent del nostre territori”.

Com comenta Laia Ratera, “arran d'aquestes vagues, de les protestes de la pagesia, suposo que s'han fet veure tots els problemes que tenim, ja sigui amb burocràcia,



Cal més conscienciació perquè el consumidor compri productes de casa i que siguin de temporada

ja sigui amb qualsevol cosa que haguem de fer, i això d'alguna manera ens fa veure la societat que sí que s'ha de consumir de quilòmetre zero, de proximitat i ajudar tot el que sigui petit productor i fer front a aquestes grans productores que estan rebentant el producte i el mercat”.

La conscienciació, però, és cada vegada més forta com diu Jané. “Estem començant a conscienciar la gent, però falta molta més conscienciació perquè al final no és un producte tan car, diferenciat de l'altre, és un producte que pot ser molt interessant i molt bo per a totes les persones, la ciutadania d'aquesta comarca, utilitzar-lo i consumir-lo”.

Des de la Diputació de Barcelona, el networking celebrat a Manresa, a l'Espai Gastronòmic del Kursaal, s'ha vist com una eina interessant. “Tant per als productors com per a les empreses de serveis, ha estat una activitat molt positiva perquè tant els uns com els altres s'han pogut trobar en un espai que els ha facilitat trobar contactes per una banda i per l'altra. Ens han encoratjat a continuar en aquesta línia de treball i, per la nostra part, és d'una gran satisfacció veure que podem oferir una línia nova de mercat als

productors i, a més, als nostres infants i a les persones que poden estar en un hospital poden contribuir a millorar la seva salut amb un bon producte de qualitat i, per tant, hem de ser capaços de fer-ho”, diu Orús.

I és que són moltes les accions que es porten a terme per consumir productes de proximitat, anomenats de quilòmetre zero. Des de diferents institucions, cada dia es procura apropar tots els interlocutors per fer-ho possible. Passes petites, però que van donant el seu fruit. Els defensors de potenciar al màxim els productes de quilòmetre zero volen reduir el fort impacte ecològic que comporta el transport de matèries primeres a milers de quilòmetres de distància. També són partidaris d'un estil d'alimentació més saludable i natural, sense fer servir, o fer-ho molt limitadament, productes químics o artificials per a la conservació dels aliments. En resum, la filosofia del quilòmetre zero aposta per cuinar productes locals, de temporada, que estiguin vinculats al territori, tenint cura dels processos ecològics i la conservació de la natura. ■

# Manel Deli, atleta



Per Pilar Goñi/Eli Pagán  
Foto: Arxiu particular

**Hi ha decisions que et canvien la vida. És el cas de Manel Deli. Després d'una revisió rutinària va decidir començar a fer esport. Però a partir d'aquí ha aconseguit grans fites, malgrat que professionalment es dedica a un altre àmbit. Un manresà que va néixer a Sabadell, però que als 22 dies ja vivia a la capital del Bages. El seu pare era treballador de la construcció i estava involucrat en la construcció del barri de la Font dels Capellans i de la Balconada. Vivien a Barberà del Vallès, però van accedir a un pis de protecció oficial de la Font dels Capellans, a Manresa. Manel Deli és un d'aquells herois que passen desapercebuts en els seus entrenaments en solitud, però que estimen com pocs aquesta sensació de córrer i d'entrenar**

## Quins són els teus primers records?

El primer record és de quan decideixen que el meu pare plega de la construcció i juntament amb la meua mare munten una peixateria a la Balconada. Jo soc el peixater de tota la vida d'allà, el fill dels peixaters, vaja. Després, va esdevenir també xurreria i venda de pollastre a l'ast. Jo vaig passar tota la meua infància i adolescència a la peixateria. Jo hi col·laborava, m'agradava anar a ajudar.

## T'ha marcat aquesta vida?

Sí, sí. M'ha marcat molt el fet de ser fill de comerciants. La meua mare és una treballadora de mercat arquetípica, vull dir, venedora nata, i jo ho he mamat molt. I de sempre, arran d'això, he volgut dedicar-me al món del comerç, al món del negoci, al món de portar una empresa, que és al que més o menys em dedico i el que vaig decidir estudiar en el seu moment.

## De petit ja practicaves algun esport?

Jo feia futbol a la Font dels Capellans, amb els amics, vaig jugar a la penya madridista en

el seu moment, que era l'equip del barri. Després, una mica més gran, vaig anar a la penya blanc i blava i finalment vaig acabar al Manresa, fixa't, però fins a juvenil. Però, de manera superamateur.

## I pel que fa als estudis, tenies clar què volies fer?

Jo era un bon estudiant, però tenia claríssim que a mi el que m'agradava eren econòmiques, direcció d'empreses, empresarials, cap aquí havia d'anar. I això és el que vaig decidir estudiara la UAB. Em vaig especialitzar en direcció general i recursos humans. Però no soc tan valent com els meus pares. Els meus pares van decidir muntar-se un negoci i jo sempre vaig preferir treballar per a una altra persona, anar a una empresa gran a aprendre.

## On vas començar a treballar?

Jo vaig començar al Decathlon quan només n'hi havia un a Espanya, que era a Montigalà, a Badalona. I estic molt agraït perquè hi vaig haver d'aprendre moltíssim. Estic molt agraït perquè no ens demanaven experiència, perquè no la teníem. Ens demanaven treball

i aprendre dels errors i ens deixaven equivocar-nos. Vaig marxar al cap de cinc anys, quan ja hi havia moltes botigues per Espanya. Vaig marxar a Leroy Merlin.

## I la vida familiar? La continues tenint aquí a Manresa?

Això ho he tingut molt clar sempre. Jo no soc gaire conservador políticament, per no dir gens, però tinc dos o tres mantres que sí que són molt conservadors: un és la família, i per a mi la família és el principal, la conciliació familiar és important. I el segon és la meua relació amb la Catalunya Central. Per molt que ho he intentat, he treballat a Badalona, he treballat durant temporades llargues a Madrid, he treballat al Baix Llobregat, però tenia claríssim que jo volia viure a Manresa. La feina la tinc aquí a Manresa i treballo a MSC Mutual, que és una mútua d'accidents del sector assegurador, del sector de baixes d'accident de treball. Inicialment, em van agafar com a responsable del centre de Manresa, però, com que he anat fent, ara m'han demanat que agafés la responsabilitat de tota la part de la Catalunya Central i d'altres zones de Catalunya.



### Quina és la teva feina?

Jo soc el director de cinc centres assistencials, de cinc centres mèdics, i per tant soc el responsable de l'àrea sanitària de cinc centres i de l'àrea administrativa de cinc centres, malgrat que no soc metge. Ens dediquem a contactar amb empreses que vulguin que nosaltres tractem els seus treballadors quan tenen accidents i ens dediquem a atendre aquestes baixes. És una feina complicada, perquè els tempos no són mai els que la gent voldria. És una lluita diària.

### Per tant, et va bé desestressar-te amb l'esport?

A mi, em van recomanar fer esport i em va fer de teràpia. És a dir, el primer gran canvi va ser el terapèutic, que era córrer perquè a mi m'alliberava moltíssimes tensions. De fet, jo continuo corrent, sobretot perquè ho necessito.

### Com vas començar?

Van fer-me la típica revisió mèdica i tampoc em van trobar res de l'altre món. Una mica de colesterol. Amb 35 anys, en feia 18, que no feia gens d'esport. Vaig fer-me el reconeixement mèdic i simplement el metge em va dir: comences a mostrar símptomes de sedentarisme, comences a tenir el colesterol al límit, comences a tenir els triglicèrids passats, hauries de fer esport o combinar esport i dieta, i així arribaràs a la quarantena. El metabolisme t'està canviant. I jo, amb la voràgine de feina del dia a dia, jo no m'ho notava, ni tan sols estava gras, jo notava que estava bé, però els nivells començaven a indicar el contrari i em vaig apuntar al gimnàs.

### No t'agradava?

Era un xic avorrit i vaig veure que hi havia uns quants bojos que sortien a córrer i em vaig apuntar amb ells. Vaig començar un parell de dies a la setmana a córrer i potser va ser l'època que m'ho vaig passar millor des que feia esport. En gaudia molt.

### I ara?

Soc una atleta més, entre cometes, professional, sense ser-ho, i córrer s'ha convertit quasi en una professió. I això implica molt més esforç. En aquella època jo anava a córrer pel bosc, pujava el coll basc dos cops per setmana, me n'anava a fer la Figarassa, a Berga o me n'anava a fer Montserrat. I si estava cansat, doncs parava, feia quatre fotos, veia el paisatge i m'ho passava molt bé.

### I quan vas començar a fer curses?

Vaig veure que això de posar-se un dorsal i córrer, em podia. Hi havia determinades coses que feia bé. Córrer té un retorn en benefici i molt ràpid. Té un retorn en salut. Té un retorn que tu tens una sensació que estàs molt fort, ja en veus els beneficis. I de cop i volta revifes. Tens 40 anys i dius, però si sembla que en tingui 20, una altra vegada i això és molt estimulant. Llavors, vols forçar-te cada vegada més.

### I les primeres curses?

Jo vaig començar a fer curses de muntanya o de trail, no d'alta muntanya, però de mitja muntanya. I la primera que vaig fer la vaig guanyar. Vaig córrer aquí al Pont de Vilomara. Vaig quedar el 200. Però la segona ja va ser, em sembla, a Mollet del Vallès, i de 500 corredors ja vaig quedar el 150. Al principi et vas comparant amb tu mateix i vas coneixent la gent amb la qual arribes i vas picant amb això.

### I arriba el Club Atlètic Manresa...

Recordo quan vaig anar al Club Atlètic i em vaig trobar el Joan Lleonart i li vaig dir que tenia 40 anys i que m'agradaria fer l'atletisme. Li vaig dir que havia fet marató. No es creia que m'hagués organitzat tot sol. Des de llavors sí que entreno, i d'una manera més seriosa, amb planificació, amb entrenaments estructurats, poc descans, perquè entrenem cada dia. Soc cada any més vell, però cada any soc una mica més ràpid. I aquí és on entra preguntar-me quan s'acabarà això, i no s'acaba.

### I et vas apuntar a la dels 100 quilòmetres?

Bé, vaig fer mitges maratons i abans vaig fer 10.000. Vaig ser molt obediència i vaig fer-ho. En marató, vaig quedar el 12 d'Espanya. Ningú parlava de mi però feia maratons. La marató ja és la primera cursa en què tu ultrapasses el punt on arriba el cos humà. És a dir, allò que es diu la marató del mur.

### Però el teu debut va ser excepcional?

Vaig debutar amb 100 quilòmetres i vaig quedar campió d'Espanya.

### I et vas classificar per al Mundial?

Esclar, l'any següent anem al Mundial i vaig fer rècord de Catalunya, vuitè del món absolut, rècord del món de la meva categoria. I ara ja soc un atleta d'altres fons. Arriba un punt, en què de cop i volta m'he tornat un atleta més mediàtic, amb ressò a escala, sobretot, espanyola, però també europea. Jo tinc el rècord del món de la meva categoria de més de 45 anys. Al setembre en faré 50. ■

**GCT Plus**  
ETT

Ens trobaràs a **Manresa**  
Carretera de Vic, 169  
Tel.: 938 721 058  
manresa@gctplus.com  
www.gctplus.com

**La teva ETT!**

**GCT Plus**  
GENT DE CONFIANÇA

Montserrat  
1025 | 2025

# El Bages celebra l'any Guimerà

La representació de la gairebé inèdita sarsuela *La Santa Espina*, el 14 de setembre, un text d'Àngel Guimerà que va estar prohibit durant molts anys i que només va ser interpretada en la seva versió íntegra amb ell en vida, fa més de cent anys, serà el plat fort dels actes de l'Any Guimerà al Bages que impulsaran una quinzena llarga d'entitats de la comarca i que inclourà més de vint actes.

Les obres més representades han estat *Maria Rosa*, *La festa del blat*, *Terra baixa*, *La filla del mar*, *Mar i cel...* Com ha recordat Francesc Comas, Guimerà és el segon escriptor amb més nomenclatura als municipis catalans.

La seva vinculació amb Manresa va ser, primer, participant en la Constitució de les Bases de Manresa (1892). Segon, per haver vingut en diferents ocasions amb motiu dels Jocs Florals i, tercer, pel reconeixement que se li va fer l'any 1909 en posar el seu nom a un dels carrers més importants de la ciutat amb la seva presència. Cosa no gens habitual.



Una quinzena d'entitats del Bages s'han organitzat per commemorar l'any Guimerà

Ràdio Manresa en l'any del centenari del naixement de la ràdio al nostre país se suma a la celebració de l'any Guimerà i a través de la ràdio i de Canal Taronja de televisió es podrà

gaudir de dues funcions de radioteatre que es podran veure al Teatre dels Carlins el 30 de maig i al teatre de Fals el 14 de novembre i també a televisió. ■

## PROGRAMA D'ACTES

### XERRADES

**Dijous 16 de maig. 19 h**  
Conferència. Àngel Guimerà: De la gramalla a dramaturg, a càrrec de Neus Oliveras i Samitier.

**Dimecres 22 de maig. 17 h**  
Conferència: Àngel Guimerà a Manresa, a càrrec de l'historiador Francesc Comas.  
Organitza: Centre d'Estudis del Bages. Al Casal Cívic i Comunitari - El Castell.

**Dissabte 21 de setembre. 12 h**  
Taula rodona sobre les obres de Guimerà a la Casa Museu Torres Amat de Sallent amb directors dels grups de teatre

**Dimecres 25 de setembre. 19 h**  
Taula rodona moderada per Pilar Goñi amb persones de Manresa i el Bages que han intervingut en muntatges de Guimerà:

**Dimarts 8 d'octubre 19 h**  
Conferència del Guimerà Polític a càrrec de Giovanni C Cattini. 19 h  
Organitza: Centre d'Estudis del Bages.

### REPRESENTACIONS

**Dijous 30 de maig. 19.30 h**  
Raditeatre amb l'obra *La filla del mar*. Lectura dramatitzada a càrrec del Grup Escènic Nostra Llar del Poble Nou, amb la col·laboració de Ràdio Manresa en commemoració dels 100 anys de la ràdio. A la Sala Els Carlins.

**Dissabte 8 de juny**  
**Dissabte 21 de setembre**  
Guimerà, dones, poder i passió amb fragments de *Maria Rosa*, *Terra baixa* i *La Filla del Mar* a càrrec de la Federació de Grups Amateurs de Teatre.

**Dissabte 29 i diumenge 30 de juny**  
Representació de *Maria Rosa*, a càrrec de l'Associació Cultural i Recreativa (ACR) de Fals. Dissabte a les 21 h i diumenge a les 19 h al Casal de Fals.

**Dissabte 14 de setembre. 20 h**  
Representació de la rondalla còmica *La santa espina* amb música d'Enric Morera. Al teatre Conservatori. Dies 19, 20, 26 i 27 d'octubre

Representació de *La filla del mar* a càrrec del Grup Escènic Nostra Llar del Poble Nou a la Sala d'actes del Poble Nou.

**Dijous 14 de novembre. 20 h**  
Ràdio Teatre. Lectura dramatitzada de *Maria Rosa* a càrrec de l'ACR de Fals. Al Casal de Fals.

**Dijous 28 de novembre. 19 h**  
Lectura dramatitzada amb fragments de l'obra dramàtica de Guimerà a càrrec de la companyia Els Carlins. A la Sala Carlins.

**Dissabte 7 de juny, 20 h, i diumenge 8 de juny, 18 h, del 2025**  
Representació al teatre Kursaal del muntatge del Teatre Nacional de Catalunya L'Aranya

### PROJECCIÓ

**Diumenge 3 de novembre. 18.30 h**  
Projecció de *Maria Rosa* (1965), una pel·lícula dirigida per Armando Moreno amb Núria Espert, Francisco Rabal, Asunción Balaguer

### EXPOSICIÓ

**Del 9 al 29 de setembre**  
A l'Espai Plana de l'Om hi haurà l'exposició: Guimerà, matar el llop, cedida per la Institució de les Lletres Catalanes.

### VISITA

**Dissabte, 25 de maig**  
Visita guiada a la Casa Museu Guimerà d'El Vendrell. Organitzen Òmnium, PMP i Participants de l'Any Guimerà

Les entitats, institucions i col·lectius que participen en l'organització d'actes per l'Any Guimerà són Associació Cultural i Recreativa de Fals (ACR), Ajuntament de Manresa, Associació Cultural El Galliner, Associació de Gent Gran Viure i Conviure, Canal Taronja TV, Centre d'Estudis del Bages, Cine Club Manresa, Coordinadora de Teatre de la Catalunya Central, Demarcació Catalunya Central del Col·legi de Periodistes, Departament de Cultura de la Generalitat de Catalunya, Federació de Grups Amateurs de Teatre de Catalunya, Grup Escènic Nostra Llar del Poble Nou, Institut de les Lletres Catalanes, Manresana d'Equipaments Escènics (MEES), Òmnium Bages-Moiànes, Promoció Memòria Popular, Ràdio Manresa i Sala Els Carlins.

# Sant Jordi es viu al carrer

La Diada de Sant Jordi a Catalunya és una festa que se celebra el 23 d'abril amb el Dia del Llibre i la Fira de les Roses, símbols de la cultura i l'amor, i és també una jornada que reivindica la cultura catalana. És el dia dels enamorats, i per això des del segle XV és costum regalar una rosa vermella "com la sang del drac" a l'estimada. A la dècada de 1930 s'hi afegeix el costum de regalar un llibre al noi, amb motiu del dia del llibre.

La de Sant Jordi ha estat declarada Festa Nacional de Catalunya per la Generalitat, però aquest dia no és festa laboral: és feiner i lectiu per als estudiants. Per Sant Jordi, es fan recepcions oficials al Palau de la Generalitat de Catalunya i en el món educatiu, on es realitzen Jocs Florals, és un dia de festa grossa i participació en què la paraula impresa i recitada té tot el protagonisme. El centre de les ciutats, com Manresa, són un formiguer d'infants, de parades de roses i llibres i de gent que surt al carrer a viure la jornada.

La versió catalana de la llegenda de sant Jordi diu que després d'un combat aferrissat del cavaller i el drac, la bèstia va caure travessada pel ferro esmolat i que dels degotalls de sang que arribaven a terra en va néixer un roser que floria



amb profusió cada mes d'abril. Actualment les floristeries, les avingudes, els carrers, les places... es converteixen en punts de venda i distribució de milers i milers de

roses que són regalades a les estimades i als estimats, tal com marca la tradició, però també a amics, amigues, pares, mares, companys de feina, clients, etc.

depenent del color que es regala. Aquesta flor ha ultrapassat el significat originari de l'amor i ha esdevingut també un obsequi de cortesia i d'amistat. Com veieu,

Ens agraden **F** les tradicions

**forndeCabrianes**

TRADICIÓ DE FORNERS DES DE 1933

[www.forndecabrianes.com](http://www.forndecabrianes.com)

**viver  
& serra**

donem color al teu jardí!

Carrer de Vilatorrada, 19 - 08243 Manresa  
Tel.: 93 874 19 38 - [info@viverserra.net](mailto:info@viverserra.net)

la rosa ha esdevingut la protagonista de la festa, fins al punt que la producció nacional no en cobreix la demanda, de manera que s'ha de recórrer a la importació des d'uns altres indrets del món molt llunyans.

El 15 de novembre de 1995, la Conferència General de la Unesco va decretar el 23 d'abril com a Dia Internacional del Llibre i del Dret d'Autor. Aquest dia, els lectors aprofiten per intercanviar impressions de lectura a peu de carrer amb els seus escriptors predilectes i aquests per signar-los la darrera novetat editorial. Els darrers anys, aquest ritual de la diada del llibre ha guanyat un fort component mediàtic, tant pels autors com per l'interès de la festa, que en confirma la incidència i l'èxit més enllà de les fronteres catalanes. Però la història ens diu que el 1929, en plena Exposició Internacional de Barcelona, els llibreters van sortir al carrer i la iniciativa va tenir molt èxit. Per

raons culturals o polítiques es va decidir canviar la data, i el nou Dia del Llibre seria el 23 d'abril, coincidint amb la Festa de Sant Jordi, amb força predicament a Catalunya. En qualsevol cas, era una data primaveral, que, a més, coincidia amb l'enterrament de Miguel de Cervantes i la mort del dramaturg William Shakespeare (segons el calendari julià; segons el calendari gregorià, va morir el 3 de maig), el 1616. A més, Josep Pla, el 1981, també va morir en la mateixa data. La festa des d'un bon principi va contribuir decisivament a donar un fort impuls a la producció i comercialització del llibre en català i no es va aturar ni tan sols durant la Guerra Civil espanyola. Ja de bon començament, la festa va contribuir a donar un impuls fort a la producció editorial catalana i encara avui conserva aquesta essència. I per això ha estat tan gran la transcendència de la diada catalana. ■

## SEMPRE ÉS AGRAÏT REGALAR UN CLÀSSIC



Sempre és bo recordar els clàssics i regalar-los per una diada tan especial com la de Sant Jordi. Durant el 2024 farà 100 anys del naixement d'escriptors com Vicent Andrés Estellés, Truman Capote, Jordi Sarsanedas i Joan Ferraté, i es commemorarà també la mort, farà tot just un segle, de Franz Kafka, d'Àngel Guimerà, de Joseph Conrad i de Joan Salvat-Papasseit. Serà també el 2024 que es recordarà el poeta Lord Byron i l'historiador i dramaturg Víctor Balaguer, desapareguts fa 200 anys; el filòsof Immanuel Kant, nascut el 1724, i dos poetes de gran rellevància, Luís Vaz de Camões (1524-1580) i Jordi de Sant Jordi (1395/1400-1424).

Joan Salvat-Papasseit, de qui enguany commemorem el centenari de la mort, protagonitza una de les trajectòries més originals de la literatura catalana contemporània, una trajectòria carregada de paradoxes i de moments sorprenents. Poeta de la ciutat industrial, glosador del transatlàntic i del tram, inscriu l'aventura amorosa en l'àmbit idealitzat de la natura. Primer poeta català sorgit de les classes més humils, la seva existència està marcada per les urgències econòmiques i per una malaltia sempre present.

# Vine a les portes obertes!

Divendres,  
26 d'abril (tarda)

Dissabte,  
27 d'abril (matí)

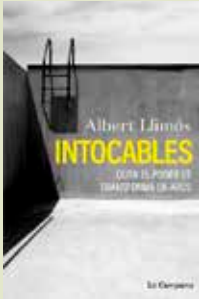
**UMANRESA**  
UNIVERSITAT DE VIC  
UNIVERSITAT CENTRAL DE CATALUNYA

Inscriu-t'hi!



# garden AMPANS

Ctra. Manresa - Santpedor Km 4,4  
08251 Santpedor - Telf. 93 827 28 82

**RECOMANACIONS PER SANT JORDI 2024****INTOCABLES**

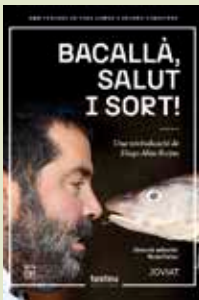
D'Albert Llimós  
Ed. La Campana

Després d'haver explicat als lectors de l'ARA, durant els últims sis anys —i sovint acompanyat de Núria Juanico—, nombrosos casos d'assetjament, abusos sexuals i de poder, Albert Llimós explica en primera persona com l'ha transformat aquesta experiència.

**CONSCIÈNCIA O COL-LAPSE**

De Jordi Pigem  
Ed. Fragmenta

El filòsof de la ciència Jordi Pigem tanca la seva trilogia sobre el present plantejant la disjuntiva entre continuar avançant cap al col·lapse o prendre consciència de la necessitat d'un canvi. L'assaig arriba després de la gran accollida de *Pandèmia i postveritat* i *Tècnica i totalitarisme*.

**BACALLÀ, SALUT I SORT!**

Una reivindicació de Diego Alías Borjas. Autors diversos dirigits per Núria Farizo, ed. Parc i Joviat

Un llibre ideal per als amants de la cuina del bacallà, tan arrelada a casa nostra. A partir de l'experiència personal de Diego Alías, cuiner i fill d'una família de bacallaners, es fa un repàs complet d'aquest peix, procedent dels mars del nord, tan important en la nostra cultura gastronòmica des de fa segles. I així fer un homenatge als qui l'han treballat i llegar a les futures generacions una magnífica experiència culinària.

**RIU DE SAFIRS**

De Marc Pastor  
Ed. 62

La nova novel·la de Marc Pastor es troba a mig camí del gènere negre i el western modern i està ambientada a Madagascar. Els dos protagonistes són una dona capaç de preveure les morts i un policia sense vocació però amb principis que proven de posar pau entre les bandes rivals que es disputen el control de les mines de safirs.

**ARMAND OBIOLS, D'UNA FREDOR QUE CREMA**

Quim Torra  
Ed. Empúries

Armand Obiols, pseudònim rere el qual hi havia Joan Prat, va ser un dels intel·lectuals més enigmàtics i controvertits de les lletres catalanes del segle XX. L'editor i expresident Quim Torra s'ha proposat il·luminar tots els interrogants al voltant de la seva figura després de dedicar-hi anys d'estudi.

**CONFETI**

De Jordi Puntí  
Ed. Proa

L'últim premi Sant Jordi és un doble retorn: el del músic Xavier Cugat, un dels protagonistes i motor narratiu del llibre, i el de Jordi Puntí, que no publicava cap novel·la des de *Maletes perdudes* (Empúries, 2009). *Confeti* reivindica el poder de la ficció per explicar-nos les nostres vides.



EDICIONS

SELECTES

LLIBRES PARCIR

Viu Sant Jordi  
amb nosaltres!

Carrer Guimerà, 74 - Manresa · Tel. 93 873 38 82 · [www.parcir.com](http://www.parcir.com)

# Manresa viu l'Any Clavé amb música

La capital del Bages commemorarà la celebració del naixement de Josep Anselm Clavé



**A**mb motiu dels 200 anys del seu naixement, aquest 2024 i amb l'objectiu de difondre la importància de la seva obra, tres entitats manresanes (Promoció Memòria Popular, Òmnium Bages-Moianès i l'associació cultural El Galliner) volen promoure diferents activitats, amb la col·laboració de l'Ajuntament de Manresa.

El dijous 25 d'abril, a les 19 h, a l'ESPAI ÒMNIUM, es portarà a terme una xerrada amb el títol "La petjada de Josep Anselm Clavé i Camps a la Catalunya Central", a càrrec de Glòria Ballús, doctora en Musicologia i professora superior de piano i pedagogia musical.

El divendres 26 d'abril, a les 19 h, a l'ESPAI ÒMNIUM, hi haurà una xerrada titulada "Josep Anselm Clavé: cultura, associacionisme i llibertat", per Roger Canadell, doctor en Fi-

lologia i professor de Literatura Catalana a la Universitat Oberta de Catalunya.

I el diumenge 28 d'abril, a les 12.30 h, la plaça Clavé de Manresa s'omplirà de música amb ACCIÓ CLAVÉ 2024. Una desena de corals de Manresa i el Bages cantaran algunes cançons d'Anselm Clavé.

Clavé va ser el fundador del moviment coral a Espanya, que va allunyar els obrers dels ambients miserables, i va compondre cançons populars perquè poguessin trobar-se i cantar-les junts als cafès. Així va néixer la primera societat coral catalana i també nacional, L'Aurora (1845), que va tenir diversos canvis de nom segons va anar evolucionant a La Fraternitat (1850) i, finalment, Euterpe (1854). Aviat aquest moviment coral es va anar estenent per la resta de Catalunya, ràpidament hi va ha-

ver 85 Cors de Clavé, i cançons com "Les flors de maig" es van convertir en tot un emblema del moviment coral. President de la Diputació de Barcelona, diputat a les Corts constituents i governador civil de Castelló i Tarragona, Clavé va ser un líder carismàtic lligat al moviment sindical. Després del parèntesi de la Guerra Civil i la postguerra, als anys cinquanta va començar una nova etapa en què el nombre de formacions corals va anar incrementant. Actualment, la Federació Catalana d'Entitats Corals té més de 500 corals federades. L'assembleatge de veus que sonen com una de sola és un treball ardu i costós tant per als directors com per als cantants, que han d'adaptar constantment la seva individualitat per a la supervivència del grup, sens dubte un meravellós exemple de germanor en l'incomparable marc de la música. Manresa té una plaça que porta el nom de Clavé al centre de la ciutat. ■

# Vuitanta accions per al nou PAM

L'equip de govern de l'Ajuntament de Manresa, d'ERC, PSC i Impulsem, ha presentat el Pla d'acció municipal (PAM), que preveu una vuitantena d'accions que s'han d'executar per transformar la ciutat des d'ara i fins al 2027. Segons ha detallat l'alcalde, el republicà Marc Aloy, el document s'estructura en cinc eixos —prosperitat, qualitat de vida, sostenibilitat, cohesió social i l'Ajuntament al servei de la ciutadania— i s'obrirà a la ciutadania perquè pugui fer-hi aportacions. Entre d'altres, es preveuen accions per millorar el centre històric de la ciutat, la cohesió social, afrontar el repte de l'habitatge, la mobilitat sostenible i la pro-



El PAM 2023-2027 és una de les prioritats de l'actual legislatura manresana

moció econòmica i empresarial. El nou PAM 2023-2027 de l'Ajuntament de Manresa recull

les prioritats del pacte signat entre els tres grups que integren el govern municipal (ERC, PSC i

Impulsem). L'acord entre les tres forces polítiques es va marcar, com a reptes principals, millorar la cohesió social, resoldre les situacions d'inseguretat i civisme a la ciutat, afrontar el repte de l'habitatge, incrementar els esforços en la mobilitat sostenible i la millora de la via pública, així com també la promoció econòmica i empresarial. En l'eix de prosperitat, el document inclou accions com ara el desenvolupament del projecte de la Fàbrica Nova, l'impuls del polígon del Pont Nou, el foment de l'emprenedoria o la potenciació del comerç de proximitat amb l'elaboració d'un pla de màrqueting comercial o el foment dels productes km 0. ■

## 25 anys de Francophonie



Amb l'enlairament de globus de la pau s'ha volgut recordar, enguany, a Anna Rotllan

La 25a edició de la Francophonie amb l'espectacle "Une vie d'amour" va portar el 15 de març 15 actors cantants a escena per interpretar les millors cançons del panorama francès. Era també l'homenatge a la catedràtica de francès, la manresana Anna Rotllan Verdaguier, l'alma mater de la Francophonie, que ens va deixar

el juliol de l'any passat. Abans de començar l'espectacle, presentat per la periodista Pilar Goñi, amiga de l'Anna, al pati del Kursaal, Sergi Vilanova, fill d'Anna Rotllan, va dir unes paraules en record de la seva mare.

Familiars, autoritats, amics i persones que coneixien i estimaven Anna Rotllan hi van ser presents. ■

# VOCI

Som un nou restaurant al centre històric de Manresa on trobaràs producte, cuina, vi i gastronomia!





Plaça de Sant Ignasi Malalt · 08241 Manresa  
Tel.: 626 16 95 48 @voci\_gastrovinoteca

## Més escolans a Montserrat

L'Escolania de Montserrat, amb més de 700 anys d'història, manté el seu interès com a escola de formació musical per a nens i joves d'entre 9 i 14 anys. La jornada de portes obertes ha comptat amb 25 famílies, més del doble que l'any passat, que van mostrar interès per portar els seus fills a l'Escolania. Des del cor veuen aquest repunt de peticions d'informació com "un senyal de recuperació", després de la petita davallada d'escolans que hi ha hagut aquests darrers anys.

Feia uns anys que costava més que la gent es comprometés, com també passava en l'àmbit social, perquè hi havia molta incertesa després de la pandèmia. I ara hi ha hagut un repunt de gent interessada, amb un 150 % més d'inscripcions que les que havien tingut.

L'Escolania, que actualment està formada per 44 membres d'entre 9 i 14 anys, en tenia abans de la pandèmia una cinquantena. Això vol dir que aquests anys hi ha hagut un decreixement que des de Montserrat atribueixen al fet que a causa de la pandèmia era més difícil fer proves i agafar el compromís, i ara s'espera que hi hagi un repunt i que, en dos o tres anys, es pugui tornar a recuperar el nombre que eren. ■



## Althaia, entre els millors hospitals del país

L'Hospital Sant Joan de Déu de Manresa torna a ser en la llista dels cent millors hospitals de l'Estat que elabora la prestigiosa publicació nord-americana *Newsweek*. La inclusió en el rànquing World's Best Hospitals 2024 és un reconeixement a la tasca dels professionals de la Fundació Althaia, a la capacitat de transformació i innovació de la institució per oferir una atenció de màxima qualitat al pacient i, a la vegada, impulsar l'activitat de recerca.

L'hospital manresà ha estat reconegut en la 71a posició d'un rànquing en què n'escullen cent entre els vuit-cents centres que hi ha arreu de l'Estat.

El rànquing s'ha elaborat a partir d'enquestes a més de 85.000 professionals del sector, dels resultats dels indicadors de sa-



tisfacció dels pacients i de l'anàlisi dels principals indicadors de resultats en diferents processos d'atenció sanitària i de qualitat que es fan als hospitals. La puntuació també

té en compte l'ús dels PROM (Patient Reported Outcomes Measures), que són qüestionaris que emplenen els pacients per avaluar la seva experiència i resultats. ■



# Mercadona supera les 100.000 persones en plantilla, totes amb contractes fixos i de qualitat

**M**ercadona aconsegueix una nova fita: superar les 100.000 persones en plantilla, totes amb contractes fixos i de qualitat, fet que reflecteix la seva aposta ferma i constant per incorporar talent com a factor clau del seu projecte. En concret, la cadena de supermercats físics i de venda online va tancar el 2023 amb una plantilla composta per 104.000 persones —98.700 a Espanya i 5.300 a Portugal—, després de crear 5.000 llocs de treball en l'últim exercici.

En els darrers anys, i fonamentalment des de l'inici de la transformació brutal de Mercadona a finals del 2016, l'evolució de la plantilla ha estat destacada per consolidar un model d'empresa més digital, productiu i sostenible. Des de llavors, la companyia ha creat fins a 25.000 nous llocs de treball, xifra que en termes relatius suposa un increment del 32 %. “És un orgull poder dir que ja som una família de més de cent mil persones, el compromís de les quals ens ha permès d'aconseguir els reptes marcats malgrat el context d'incertesa que hem viscut els darrers anys”, declara Paula Llop, directora de Responsabilitat Social de Mercadona.

Pel que fa al perfil de la plantilla, el percentatge més gran de persones (el 39 %) té edats compreses entre els 40 i 49 anys; el 29 % té entre 30 i 39 anys; un 16 % són majors de 50 anys, i un altre 16 % són joves de fins a 29 anys. Com que és una companyia de supermercats, el gruix de la plantilla (el 82 %) desenvolupa la feina en botigues, un 12 % en logística i el 6 % restant en oficines. El 61 % del total de la plantilla són dones, i creix el percentatge de directives a la companyia, que al tancament de l'exercici ha arribat al 47 %.

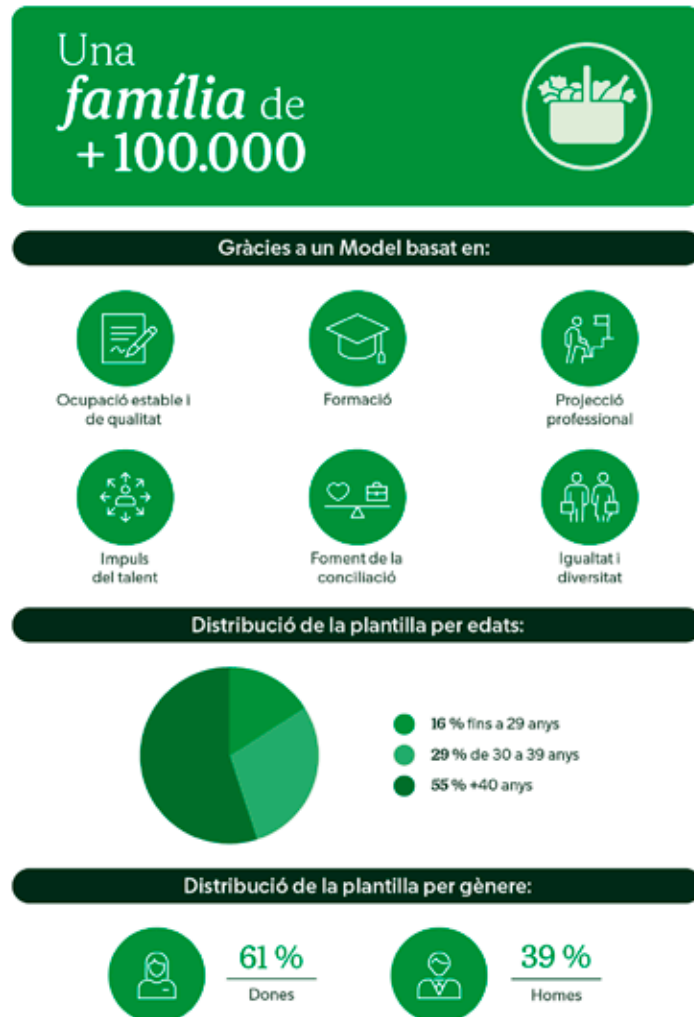
Conscient que les treballadores i els treballadors són el millor actiu dels clients i essencials per al creixement empresarial, Mercadona advoca per una ocupació estable i de qualitat, amb sous per sobre de la mitjana del sector. A més, per garan-

tir el poder adquisitiu de la plantilla, en el marc del seu Model de Qualitat Total ha millorat un any més tant el salari base com els complements existents amb una pujada salarial d'acord amb l'IPC, que ha situat el salari mínim a la companyia en 1.553 euros bruts al mes (un 17 % superior al salari mínim interprofessional).

A això se suma una aposta per la formació, la projecció professional i l'impuls del talent. En el balanç del 2023 i, concretament, en matèria

de formació, cal destacar els 110 milions d'euros destinats a consolidar i millorar les habilitats i els coneixements de la plantilla, que s'han concretat en més de 3,4 milions d'hores de formació.

Així mateix, 2.221 treballadores i treballadors han estat promocionats a llocs de més responsabilitat, prova que Mercadona és un projecte empresarial que permet al seu equip créixer al ritme que creix la companyia. ■



# Jordi Puigdellívol

## Metge esportiu

**Viure campionats d'Europa comporta una gran emoció, però l'èxit vol dir viatjar molt i no estar amb la família**

Per Eli Pagan  
Foto: Arxiu particular



De tant en tant salta a la premsa esportiva el seu nom, però no com a protagonista principal. El paper que té avui Jordi Puigdellívol també és molt important a l'esport: és un dels traumatòlegs més prestigiosos del país, centrat en la recuperació de lesions. Ha estat clau en l'estructura d'un gran club com el Barça. Nascut a Manresa, va ser jugador de bàsquet: era un base baixet (1,76 m), ràpid i capaç de donar ritme als partits. Aquest valor de lideratge va haver de traslladar-lo uns anys després a les consultes: durant una dècada va ser responsable mèdic de l'equip de bàsquet. Compagina la seva tasca al Barça amb el Cimetir.

### On vas començar?

Vaig acabar la carrera, vaig començar a la Clínica de Sant Josep, vaig fer l'especialitat, vaig tornar a la Clínica i ara soc aquí, al Cimetir.

### Com eres de petit?

Molt actiu. Vaig començar amb natació, jugava a tots els esports, però vaig entrar al bàsquet. Sense haver-hi jugat, vaig entrar a La Salle i allà em van agafar per jugar als equips federats. Vaig entrar-hi tard, als 12 anys. Vaig anar evolucionant i als 16 anys em va fitxar el Cotonifici de Badalona, i vaig anar a viure a aquesta ciutat.

### Vas debutar jove al bàsquet.

Amb 17 anys vaig debutar i vaig tenir d'entrenador Aíto García Reneses. Va ser a l'inici de tot. Conèixer aquest grup de gent em va fer evolucionar. Quan vaig tornar a Manresa va ser quan el bàsquet manresà va pujar a l'ACB. M'agrada explicar que a mi em van treure. Va venir un entrenador que em va dir que no em volia. Em va fer un favor. Em va obligar a estudiar Medicina perquè fos la meua professió. Em va fer canviar.

### Hi ha un moment en què et plantejaves què vols ser?

Sí. En aquella època els baixos podíem jugar a bàsquet. Tenia un bon nivell, però als 19 anys t'has de plantejar què fas. La meua vida havia de ser la medicina i m'hi havia de centrar si volia fer-ho bé. Va ser una decisió difícil que em va costar de prendre, però no em vaig equivocar.



### **Aíto, Manel Comas... quins records...**

Sí, és curiós, són persones que et trobes a la vida. Vaig fer l'especialitat de Medicina a Asepeyo, la Mútua del Barça en el seu moment, i els vaig dir que coneixia tots els jugadors perquè havia jugat amb ells. El metge de l'equip va anar a l'entrenament i els va parlar del Puxi, que és com se'm coneix al món del bàsquet. Em van convidar a anar-hi i vaig saludar a tothom, a tots els companys i a l'entrenador. En aparèixer i per circumstàncies de la vida, el metge responsable el van fer director d'un departament i va quedar la plaça buida.

### **I hi entres com a metge esportiu?**

Era el meu segon any de residència i em van reunir els meus caps i, en ser conegut i ser home de bàsquet, em van oferir ser metge del primer equip. Va ser una formació paral·lela. La traumatologia esportiva l'has de viure. Entrar a un vestidor, parlar el llenguatge dels jugadors, gestionar les lesions dels jugadors, l'entorn, l'entrenador, condicionar un pronòstic de saber què has de fer i com tornar el jugador en les millors condicions. Va ser un aprenentatge màxim.

### **I acabes l'especialitat.**

Durant 5 anys vaig ser metge de l'equip, vaig acabar l'especialitat, va haver-hi canvis interns a l'equip durant un any i el 2003 vaig tornar. Jo ja era especialista. Vam ser campions d'Europa. Espectacular. A partir del 2007

em vaig desvincular de l'equip de bàsquet. Combinar-ho amb la consulta privada era complicat. Molts viatges... compaginar-ho amb la vida familiar era un problema. Del 2007 al 2022 he estat a serveis mèdics a l'ombra, però responsable de l'especialitat traumatològica en bàsquet, handbol, futbol, futbol sala. Tot el que era fora del dia a dia, interactuava, donava l'opinió, etc.

### **I què passa el 2022?**

Arriba el Xavi, es desestructura tot i ens obliga que hi entri un nou gerent, director mèdic. Xavi Corbella. Crea un canvi intern fins al punt que se'm planteja que torni al bàsquet. M'hi vaig tornar a posar, però sense viatjar. Que pogués interactuar amb els jugadors. El vestidor t'ha de conèixer i per a mi era molt important. Els caps de setmana, els partits hi seré. Viatjaré per Europa i és una situació que m'encança. Estic de responsable del bàsquet del Barça i la part traumatològica de tots els equips.

### **Un entorn complicat?**

29 anys. He viscut de tot. Tots els presidents des de Núñez. Si et poses en aquest món, t'ha d'agradar saber treballar sota pressió. Tot i que els anys et fan relativitzar-ho tot. Jo gaudeixo prenent decisions. M'agrada i ho he fet tota la vida. La gent nova ho troba complicat i els dic, has de saber com és l'entorn, com és el jugador, l'entrenador, els físios. No són només decisions mèdiques, cal

tenir diversos plans i convèncer el jugador amb el que li dius. Si un jugador es queixa, escolta-te'l. És el més important. I el més important, equivocar-te poc.

### **Cimetir és un centre del qual formes part a Manresa.**

És necessari. En el moment en què incorpores al Cimetir la traumatologia esportiva a part de l'assistencial, una de les condicions era que havíem d'actuar com en un club. Línia directa amb els fisioterapeutes i consensuem el millor tractament. A Cimetir ho hem canlitzat tots aquests anys. La rehabilitació que s'està fent amb els esportives ha estat capaç d'evolucionar. Però, a partir del tercer mes, el jugador o malalt queda despenjat i és important aquest seguiment per a la readaptació i feia falta. Internament, amb el Dr. Albert Estiarte i la Fundació Althaia, vam creure que qui havia de liderar el projecte era Juanjo Brau, un número 1 en readaptació. Té capacitat d'agafar un jugador i encaminar-lo cap al seu rendiment. Vam començar a treballar i vam crear l'equip. No només per a malalts quirúrgics. La readaptació pot ser operar o no. Si vols fer bicicletes, mitges maratons... tu no saps com estàs físicament, no saps si el teu cos aguantarà. Comencen les patologies i els problemes. La força, les teves mancances, com treballar-te físicament... no és un gimnàs, és valoració i treball durant una hora i treballar pel teu compte. A Cimetir, valorem i donem paràmetres i eines. El guany és immediat i després donem tot el suport mèdic amb els problemes que es troben.

### **Les dones s'incorporen en el món de l'esport amb força.**

La dona és diferent. Hi ha tot el tema hormonal. Aplicat al món de l'esport és real. Quan té la regla li baixa l'energia, hi ha tres dies en què té alt risc de trencar-se... Què fas si estàs entrenant? O jugant un partit important? Una dona, quan es trenca, és que el problema és hormonal. Han d'estar preparades físicament. Els sistemes d'entrenament han estat sempre pensats en masculí i cal entrenar amb el sexe femení i la part física cal controlar-la. El risc és molt més elevat. El tema fisiològic i hormonal cal vigilar-lo. Tothom juga més però el risc, sobretot en futbol i en les dones, és molt elevat. Cal informar-ne, sobretot, les nenes de la base i conèixer les petites mesures que cal que sàpiguen. Ens hem de reagrupar i oferir un servei professional per a les dones. Cal explicar-ho per a les nenes i noies que juguen arreu de Catalunya. ■

# Una primavera amb salut



**E**l 20 de març va començar la primavera i els dies s'allarguen, les temperatures són més agradables i ve de gust sortir de casa i fer activitats en contacte amb la natura. Ara bé, per evitar riscos convé seguir alguns consells, com ara protegir-se del sol, evitar les picades d'insectes i, en cas d'atèl·lèrgia al pol·len, prevenir-ne els símptomes, que poden arribar a ser força molestos.

D'altra banda, les responsabilitats diàries i la pressió laboral acumulada durant els mesos d'hivern acostumen a passar factura en aquesta època de l'any. Per tenir l'estrès a ratlla i gaudir d'una primavera saludable es recomana seguir una alimentació equilibrada, fer activitat física diària, evitar el consum de tabac, alcohol i altres drogues, i controlar l'estat de salut. Després dels mesos de fred, els dies s'allarguen i es pot començar a gaudir del sol. Tot i que hi ha la falsa creença que aquests primers raigs de sol són inofensius, el cert és que poden esdevenir tan perillosos per a la pell com els de l'estiu. Per evitar riscos és important aplicar algunes de les mesures de protecció solar següents: utilitzeu crema protectora, barret i ulleres de sol.

## VIDA ACTIVA

Quantes hores al dia passeu asseguts? Aproveiteu que el dia s'allarga i que el clima millora per fer alguna activitat. Busqueu la que més us agradi

i compartiu-la amb la parella, la família o els amics. L'Organització Mundial de la Salut (OMS) recomana fer trenta minuts d'activitat física, almenys cinc dies a la setmana. Sumeu minuts d'activitat al llarg del dia: camineu a bon pas, pugeu escales, jugueu activament amb els vostres fills o nets, sortiu a ballar, treballeu a l'hort, arregleu el jardí...

## ALIMENTACIÓ SALUDABLE

Tot i que actualment es pot disposar de gairebé totes les varietats de fruita i hortalissa fresca durant tot l'any, consumir aquests aliments en la temporada de distribució tradicional comporta molts avantatges: són més saborosos i més econòmics i, al mateix temps, es promou el consum de proximitat. Mengeu, com a mínim, cinc racions de fruites i verdures al dia. Recordeu que, juntament amb l'oli d'oliva, els llegums, la fruita seca i el peix, són la base de l'alimentació mediterrània. Les fruites pròpies de la primavera inclouen, entre d'altres, les maduixes i els maduixots, les cireres, els albercocs, els kiwis, les nectarines i les nespres. Els carbassons, les carxofes, els espàrrecs, els espinacs, els naps, els pèsols, els porros i els raves són algunes de les verdures característiques d'aquesta època de l'any. Opteu pels aliments integrals i els làctics desnatats. Beveu aigua. Limiteu el consum d'alcohol, greixos, sucres i sal.

## EL CONTROL DE L'ESTRÉS

L'estrès s'ha convertit en un problema de salut pública pel seu impacte en el benestar físic i mental; per això és molt important prevenir-lo i controlar-lo. Reserveu una estona del dia a fer alguna cosa que us agradi i que us faci sentir bé. Relacioneu-vos amb el vostre entorn. i alimenteu-vos de manera saludable. Seguiu una dieta variada i equilibrada en nutrients, quantitat i freqüència. Contribuireu al bon funcionament del vostre sistema nerviós i a una bona salut emocional. Dormiu bé. Dormiu les hores necessàries per trobar-vos bé i rendir l'endemà i feu-ho en un entorn saludable. Mantingueu uns horaris regulars a l'hora d'anar a dormir i de llevar-vos, fins i tot durant els caps de setmana. Eviteu el consum de drogues. Les persones que prenen drogues tenen un risc.

## COMPTE AMB EL POLLEN

Si tenim atèl·lèrgia al pol·len patim congestió nasal, esternuts, llagrimaig, enrogiment dels ulls... Aquests són alguns dels símptomes de l'atèl·lèrgia al pol·len, molt freqüent durant els mesos de primavera. El pol·len és un polsim format per les cèl·lules masculines reproductores de les plantes amb flors i es transporta a través del vent. L'atèl·lèrgia a aquesta substància és la resposta del sistema immunitari en entrar-hi en contacte per via respiratòria o els ulls.

Per prevenir-ho recomanem: identifiqueu el tipus de pol·len que us provoca atèl·lèrgia per conèixer millor les plantes que el produeixen. Consulteu els nivells actuals i les prediccions de pol·len a Catalunya. Tanqueu les finestres de casa durant la nit. Procureu no desplaçar-vos en moto o en bicicleta. Si aneu en cotxe, feu-ho amb les finestres tancades. Si voleu fer activitats a l'aire lliure, eviteu les zones on hi ha plantes que us produeixen atèl·lèrgia i les hores de màxima concentració de pol·len (de les 5.00 a les 10.00 hores i de les 19.00 a les 22.00 hores). Esteneu la roba dins de casa per evitar que s'hi acumuli pol·len. Utilitzeu ulleres de sol. Alguns dels medicaments utilitzats en el tractament contra les atèl·lèrgies poden causar somnolència i afectar la capacitat de conduir vehicles. Reviseu els advertiments que apareixen a l'envàs i el prospecte dels medicaments. ■

## CIMETIR

Centre Integral de Medicina Esportiva,  
Traumatologia i Rehabilitació

# Fes esport... però no juguis amb la teva salut

Fes-te ara una revisió esportiva completa amb prova d'esforç inclosa i supervisada per professionals qualificats dins un entorn hospitalari. Així practicaràs esport en les condicions més òptimes.



# T'agrada la cuina medieval?

**A**l'edat mitjana, el menjar diferenciava les comunitats que conviviaen de millor o pitjor manera al nostre territori. Els àrabs que encara poblaven la Catalunya Nova, els jueus que es repartien als calls de les ciutats i pobles més importants i, òbviament, els cristians. Tots ells mostraven les diferents tradicions, ritus i prohibicions alimentàries que els identificaven com a grup. No ens ha d'estranyar, doncs, que, quan des de dins del cristianisme va sorgir un corrent renovador que reivindicava la puresa original, de seguida es va generar una doctrina del menjar com a reacció als excessos de l'església oficial.

De fet, la ideologia alimentària càtara tan sols va recollir les prescripcions dels moralistes de l'època i les va portar a les últimes conseqüèn-

cies. Així, si la carn —en sentit figurat i també literal— era pecat, menjar-ne havia de ser prohibit no tan sols en els períodes d'abstinència establerts, sinó sempre. Tot el que era fruit de la generació, és a dir, del sexe, es considerava impur. Per això no solament s'havia de refusar el consum de carn, també el d'ous, la llet i els seus derivats. En canvi, la biologia medieval primitiva entenia que el peix era fruit espontani de l'aigua, no provinent de la fornicació, per tant el seu consum era pur. Els qui, empesos per l'ideal de puresa, es dedicaven a proclamar la fe càtara convertits en guies espirituals d'aquesta emergent església paral·lela volien ser l'exemple de virtut en què s'emmirallés el poble. Aquesta mena de sacerdots càtars eren anomenats bons homes o perfectes pel seu nivell d'autoexigència. Solament menjaven vegetals i peix;

i encara tres dies a la setmana passaven amb pa i aigua. Però això era tan sols la pràctica del perfectes. El gros dels seguidors del catarisme menjaven de tot i únicament seguien les prescripcions dels perfectes quan es reunien amb ells en determinats àpats. Els fidels que es movien amunt i avall per aquest mateix Camí dels Bons Homes, menant ramats o fugint de la Inquisició, eren gent normal, amant dels plaers de la vida, menjaven carn i formatge. Perquè la cuina catalanooccitana era, a l'edat mitjana, una expressió d'aquesta civilització que es vertebrava a ambdues bandes dels Pirineus. Una cultura que els senyors catalans i occitans, els trobadors i els càtars intentaven defensar contra la croada de França i Roma. Una cultura que havia creat fites de tanta bellesa com l'amor cortès. ■

### Ingredients (per a 4 persones)

- 4 truites del país de bona mida
- 1 got d'oli
- 1 got de vinagre
- 4 grans d'all
- clavell, sàlvia, timó, orenga, pebre en gra o altres herbes aromàtiques
- farina
- sal
- oli per fregir

### Preparació

Les truites han de ser netes i esventrades. Saleu-les, enfarineu-les i fregiu-les en una paella amb l'oli calent volta i volta perquè facin crosta. Poseu-les en una cassola de fang on càpiguen justes. En una altra paella amb un raig d'oli de l'escabetx fregiu els alls tallats a llesques. Quan estiguin cuits, els aboqueu, amb el seu oli, en un pot; hi afegiu la resta de l'oli i, després, el vinagre, totes les herbes aromàtiques i un pols de sal. Poseu el pot a bullir durant uns 15 minuts i, llavors, n'aboqueu el contingut sobre les truites. Si no queden cobertes afegiu-hi un got d'aigua.

Poseu la cassola al foc i feu-la bullir uns 5 minuts. Deixeu refredar l'escabetx i guardeu-lo com a mínim un parell de dies abans de menjar-vos-el. Us el podeu menjar fred o escalfat.

### Truita escabetxada

COM GESTIONAR ELS SEUS RESIDUS PERILLOsos DE FORMA **INTEGRAL**, **RESPONSABLE** i **EFICIENT**



**METAL·LURGICS**



**TEXTILS**



**QUÍMICS**



**ARTS GRÀFIQUES**



**PLÀSTICS**



**AUTOMOCIÓ**



**MAQUINARIA**

DONEM SOLUCIONS ÒPTIMES I PERSONALITZADES QUE SIGUIN BENEFICIOSES PER AL MEDI AMBIENT DE FORMA ACREDITADA, COMPETITIVA I SEGURA



CGM

Repensar  
Reinventar  
Reciclar

Centre de Gestió Medioambiental, SL · [www.ecogm.com](http://www.ecogm.com) · 931 310 067 · [info@ecogm.com](mailto:info@ecogm.com)



AGENDA  
2030



# ENAMORATS DE LA CULTURA



[diba.cat/sant-jordi](http://diba.cat/sant-jordi)



Diputació  
Barcelona

# La vall i la natura d'Arbúcies



**A**rbúcies és una vila de la Selva. Se situa al fons d'una vall entre el Montseny i les Guilleries, per on s'escola la riera d'Arbúcies. Antigament, els seus habitants estaven dedicats sobretot a l'aprofitament dels recursos naturals de l'entorn, on dominen els boscos d'alzina, surera, castanyer, roure i faig. Actualment, el poble viu de les empreses carrosseres i del comerç. Arbúcies va ser poblada pels ibers i més tard pels romans. A l'edat mitjana es va instaurar el feudalisme, on el castell de Montsoriu i els vescomtes de Cabrera van esdevenir molt importants. Durant la Guerra dels catalans té lloc el combat d'Arbúcies, exactament el 14 de gener de 1714. La vila d'Arbúcies fou completament cremada en l'onada de repressió desfermada pel duc de Pòpuli. Des de l'edat mitjana fins a mitjans del segle XX a Arbúcies l'economia estava basada en l'agricultura, ramaderia i silvicultura dels masos. Llavors, comença un abandonament dels masos, que acaba el 1980. Comença un procés d'industrialització, en què destaquen la carrosseria, el tèxtil i la torneria de fusta. En aquesta època la fusta és la matèria primera i l'aigua, la font més gran d'energia.

## NATURA VIVA

Les fonts, rieres, rierols, recs... són elements fonamentals i emblemàtics que conviden a passejar i a gaudir del nostre entorn. Per descobrir aquest ric patrimoni recomanem gaudir del passeig de la Riera, que s'inicia al Museu Etnològic del Montseny. Durant tot el recorregut anem vorejant sempre la riera, per un passeig

ombrejat pels arbres de ribera, per contemplar la bellesa natural que ens ofereix. Al llarg del recorregut ens anirem trobant indicadors d'altres rutes que ens permetran conèixer més la vila d'Arbúcies.

## EL PARC DEL MONTSENY

Declarat Reserva Mundial de la Biosfera per la Unesco, és una àrea natural protegida amb una varietat de paisatges que ofereixen una biodiversitat notable, des de boscos frondosos fins a prats i cims muntanyosos. Destí ideal per als amants de la natura i excursionistes. La vall d'Arbúcies està situada al bell mig del Parc Natural del Montseny i les Guilleries. Aquesta ubicació fa que gaudeixi d'una gran diversitat de flora i fauna, amb paisatges mediterranis i centreeuropeus.

## LES GUILLERIES

Serralada muntanyosa que ofereix un entorn natural ric i variat amb boscos, torrents i paisatges muntanyosos. El relleu ondulat del massís de les Guilleries dibuixa una comarca natural que ha preservat la seva cultura i particularitats al llarg del temps. Som un territori amb arrels, vinculat a l'entorn, que gaudim del nostre propi estil de vida. Tens molt per veure-hi. Les Guilleries, precisament pel seu caràcter muntanyós i feréstec, han estat durant molts anys un espai inhòspit i desconegut.

## QUÈ VEURE A ARBÚCIES?

Prop la plaça de la vila, La Gabella és un edifici del segle XVII, que des de 1985

acull un centre de divulgació, conservació i investigació del patrimoni cultural montsenyenc, que ens mostra a través de les sales d'exposició l'evolució cultural de la gent que ha habitat el Montseny al llarg de la història.

## GASTRONOMIA

### Oli d'oliva autòcton

Arbúcies té oli d'oliva autòcton. Podreu trobar-lo a diversos comerços d'Arbúcies amb els noms d'Ova i Salar. Ova elabora olis d'oliva verge extra de qualitat fets amb les varietats antigues de la nostra terra. La marca neix als peus del Montseny gràcies a un grup de 25 persones per cobrir la demanda d'oli de qualitat a un preu assequible. Si compreu oli Ova, ajudeu la pagesia i col·laboreu en la preservació de les varietats autòctones.

### Gran varietat de pomes

Arbúcies conserva més de 40 varietats de pomes gràcies a un arbucienc, Emili Soms, que s'ha dedicat a recuperar i conservar varietats de pomes del passat no comercialitzades actualment.

### Fesols del ganxet

Pel que fa als fesols del ganxet, són mongetes blanques de forma arronyonada, molt ganxuda i plana. Una altra característica és la seva pell rugosa, que una vegada cuita és molt fina. Es poden menjar calentes o fredes, simplement amb un raig d'oli n'hi ha prou. ■



sage 200c

# LA SOLUCIÓN DE GESTIÓN QUE CONECTA CON EL FUTURO

ADAPTADO AL

**SII**

SOLICITA INFORMACIÓN  
93.877.03.03

 **CONTROL**  
GROUP

# Com et dius?

8 D'ABRIL **JÚLIA**

*Julia*



En l'amor, la Júlia és molt apassionada, sol entregar-se completament en les seves relacions i, encara que és molt bona per socialitzar, amb la seva parella sol tenir moltes diferències, cosa que li genera una important quantitat de conflictes que acaben debilitant la relació. Té molt marcats els seus valors familiars, sempre parla bé de la seva família i constantment l'esmenta com a exemple en les seves converses, però això sí: des de petita abandona la llar a la recerca d'aventures i oportunitats que acaben fent que tingui èxit.

la fundadora i primera mare superiora de la Congregació de les Germanes de Nostra Senyora de Namur. Al costat de la seva amiga Francisca Blin de Borbó, vescomtessa de Gézaincourt, va fundar a Amiens l'Institut de la Nostra Senyora, una congregació religiosa sense distincions internes dedicada a la protecció dels infants i la formació de catequistes. Per això, per a l'Església catòlica, la Júlia és la patrona i protectora de les catequistes. Va morir el 8 d'abril de 1816 i va ser canonitzada per Pau VI el 22 de juny de 1969.

Després de la Revolució de 1789, i dels successos que es van desencadenar, va haver de fugir l'any següent a Compregne juntament amb la seva família, ja que les autoritats perseguïen i empresonaven tots els religiosos fervents. El 19 de juny de 1806 es va aprovar per decret imperial la congregació de les Germanes de Nostra Senyora. A partir d'aquí es van fundar convents a diferents pobles de França i Bèlgica, Gant i Namur en van ser dos dels més importants. En els darrers dotze anys de la seva vida va fundar 15 convents i orfenats, i en aquest temps va fer uns 120 viatges.

**J**úlia és un nom femení d'origen llatí (*Iulius*). El significat de Júlia és 'de cabell arrissat'. Júlia és una dona sincera i divertida, del tipus de gent que sol estar envoltada sempre de persones que li són molt lleials. En l'aspecte laboral, és molt comú trobar les Júlies exercint-se en àrees com les relacions internacionals, els idiomes o tot el que tingui a veure amb la diplomàcia, són aptituds molt marcades.

## QUI VA SER SANTA JÚLIA BILLIART?

En el calendari, hi trobem 11 celebracions del dia de santa Júlia, però ens hem volgut centrar en Maria Rosa Julia Billiard - santa Júlia o santa Júlia Billiard o santa Júlia de Bèlgica va néixer el 12 de juliol de 1752 a Cuvilly, un poble de Picardia, a la diòcesi de Beauvais, que actualment pertany al territori de França. Havent nascut en una família d'agricultors i petits comerciants, va ser

Des de la seva infantesa, la petita

Júlia va demostrar una especial pietat pels malalts i necessitats. Va fundar una congregació plena de vocacions, les Germanes de la Nostra Senyora de Namur. Des de petita, va tenir una relació tan mística amb Déu que el bisbe de Gand, monsenyor Maurice de Broglie, li va dir que havia salvat més ànimes gràcies a la transmissió a les religioses de la seva riquíssima vida interior que a través de la seva fervorosa activitat apostòlica.

De petita va ser víctima d'un atemptat, que anava adreçat al seu pare, i va quedar paraplègica. Després de 22 anys d'estar paralítica, durant una novena que se celebrava el dia del Sagrat Cor de 1804, un sacerdot de cognom Infantin, que en aquell moment dirigia la cerimònia, es va acostar i li va dir: "Mare, si teniu fe, doneu un pas en honor al Sagrat Cor de Jesús". En aquell moment Júlia es va aixecar i va tornar a caminar. ■

## On es pot veure la imatge de santa Julia?

Dinant, una autèntica ciutat de postal, ofereix una imatge encantadora quan, a la vora del Mosa, la mirada s'enlaira fins a la Ciutadella i a la cúpula del campanar de la Collegiata de Nostra Senyora. És aquí on podem veure l'estàtua de santa Júlia, ja que l'església està dedicada al Sagrat Cor de Jesús.

Si vols gaudir de les vistes, no dubtis a agafar el telefèric que et portarà fins a la Ciutadella. Ubicada entre el penya-segat i el Mosa, Dinant us convida a gaudir dels plaers de l'aigua, a visitar la ciutat o a escalar l'imponent penyal Bayard. Els més aventurers poden visitar la gruta "La Merveilleuse" o arriscar-se als desafiaments proposats per Dinant Évasion. Els amants del patrimoni hi poden visitar els castells i les abadies. Un altre dels plaers, quan fa sol, és seure a la terrassa per degustar una cervesa Caracole, una galeta couque de Dinant o un pastís flamix de Dinant. La ciutat també té una reputació internacional gràcies a un dels seus fills: Adolphe Sax. Parlem del cèlebre inventor del saxofon, que va néixer a Dinant, ciutat que li ha dedicat un museu ubicat a la seva casa natal. Diverses estàtues homenatgen el genial inventor.

# 1.200 RAONS PER TRIAR MÉMORA SI BUSQUES CONFIANÇA.

TANTES COM FAMÍLIES ENS VAN TRIAR L'ANY PASSAT  
A LA COMARCA DEL BAGES.

## TRIA MÉMORA.

Tanatori-Crematori Mémora Manresa  
Carrer Lemmerz, 1-5 - Manresa

900 231 132 | [www.memora.cat](http://www.memora.cat)



**m**  
mémora

# Nous bioplàstics biodegradables a partir de residus agroalimentaris per a aplicacions mèdiques d'alt valor afegit

**E**l centre tecnològic Eurecat participa al projecte PHASAL centrat en la creació de nous bioplàstics biodegradables a partir de residus agroalimentaris per a aplicacions mèdiques, com pegats transdèrmics i equips de sutura, que en minimitzaran l'impacte ambiental. Així es contribuirà a donar resposta als reptes mediambientals del sector sanitari, en el qual més del 50 per cent del plàstic que s'utilitza és d'un sol ús, degut a les exigències d'higiene i esterilització que requereix.

En concret, es desenvoluparan nous graus de plàstics biodegradables (PHA) obtinguts de la valoració de residus orgànics, de manera que tindran també propietats avançades de processabilitat i de biocompatibilitat, que s'usaran per a aplicacions en l'àmbit de la salut en les quals les opcions de reciclatge són molt limitades.

Per això, “es desenvoluparà i implementarà una metodologia per determinar la biodegradabilitat d'aquests nous materials de manera accelerada, que aju-

darà en els processos de desenvolupament de nous materials biobasats”, explica el director de la Unitat de Residus, Energia i Impacte Ambiental d'Eurecat, Frederic Clarens.

El director de la Unitat de Processos Polimèrics i Compostos d'Eurecat, Enric Fontdecaba, assenyala que en el projecte “es desenvoluparan noves formulacions avançades de bioplàstic i es caracteritzaran aquests materials innovadors, alhora que es faran proves sobre el seu processament i la seva validació en l'àmbit de la salut, així com en d'altres sectors i aplicacions als quals es podrà extrapolar el seu ús”.

Amb aquests nous materials de formulacions de base orgànica renovable i biodegradables, que es podran adaptar a geometries complexes i processos d'injecció, es desenvoluparan i testaran dues aplicacions: un pegat dèrmic per a l'alliberació de fàrmacs amb menys impacte ambiental i un kit de sutura biodegradable, un producte amb un sistema d'envasat complex i un consum destacat



en el sector de la salut.

Segons explica el responsable del departament de VEomaterial a VEnvirotech, Germán Perez, “PHASAL és un projecte pioner en el qual VEnvirotech està participant activament amb gran entusiasme, que representa una fita significativa en la convergència entre la indústria i la investigació a l'àmbit de la salut. VEnvirotech, com a expert líder en la producció de polihidroxialcanoat (PHA), està exercint un paper crucial en aquest projecte en proporcionar solucions innovadores i sostenibles per a dos casos de productes distintius”.

A més, detalla Germán Perez, “l'elecció de materials biobasats i biodegradables, com el PHA, és

fonamental per a un futur més sostenible, i l'experiència de VEnvirotech en aquest camp garanteix que PHASAL estigui a l'avantguarda de la innovació responsable. En unir forces amb els actors principals de la indústria i la recerca s'impulsa el desenvolupament de solucions sostenibles que beneficiaran les generacions futures, alhora que es promou l'excel·lència a la indústria de la salut”.

El consorci PHASAL és una col·laboració entre VEnvirotech Biotechnology, Indústria Tècnica del Plàstic (INTEPLAST), Eurecat i el grup de recerca PSEP (Polimers Sintètics: Estructura i Propietat. Polimers Biodegradables) de la Universitat Politècnica de Catalunya. ■

Manresa  
**eurecat**  
Centre Tecnològic de Catalunya

eurecat  
ctm

Plaça de la Ciència, 2 · 08243 Manresa (BCN) · Tel. 93 877 73 73 · www.eurecat.org

Millorem i incrementem la competitivitat, el progrés i la capacitat tecnològica d'empreses i altres organismes, mitjançant projectes conjunts, serveis tecnològics avançats i la transferència de tecnologia.

# La lila, la fragància de la primavera

Les liles, amb una aroma única i dolça, són la flor que perfumava les cuines de les nostres àvies. La lila poques vegades falta a les entrades als pobles, als jardins i patis d'arreu, on se n'esperen les flors cada primavera si s'ha tractat la planta bé durant els mesos d'estiu.

**L**es liles són un bell arbust de flors perfumades. Aquesta planta és poc exigent i perfecta per a tota mena de jardins. Té un color captivador i desprèn aromes que, de fet, ens permeten embellir la llar, decorar els exteriors i convertir tot el recinte en un lloc molt més agradable.

El nom científic n'és *Syringa vulgaris*. Pertany a la família de les oliveres, concretament del gènere de les plantes fanerògames. A més, és un arbust de fulla caduca que té l'origen a la zona dels Balcans. Les flors de les liles tenen forma de campana tubular i s'agrupen en nombroses quantitats, que pengen de les branques en forma de raïms, així que són ideals per decorar les terrasses, els porxos o balcons amb testos si es planten en testos grans i bonics. El seu color característic és el morat, però en pots trobar en tons roses i blancs; per això, s'empra al món de la decoració d'exteriors, i és molt sollicitada pels amants de la jardineria. L'època ideal per a la seva plantació és la primavera, quan aquesta varietat pot arrelar i acumular reserves nutritives abans que arribi l'hivern. El millor és

plantar les liles directament sobre el terreny quan apareguin els brots, ja que treballar amb llavors sol ser més complicat.

La bellesa dels rams de les liles és perfecta per crear bonics arranjaments florals per a casa teva. La seva bellesa i l'aroma deliciosa i intensa que desprèn fa que sigui una flor perfectament indicada per decorar ambients suggeridors i bucòlics com, per exemple, en gerres vintage en metall galvanitzat.

Cal valorar com cuidar les plantes amb l'arribada de la primavera, tenint en compte que aquesta estació és el moment de màxima esplendor de les liles. Les liles admeten tot tipus de terres, però l'ideal és plantar-les en un terreny neutre o calcari, millor que sigui un terra drenat i amb humus. Posa el test en una zona amb molta llum, amb almenys sis hores de sol al dia, ja que els raigs n'afavoreixen la floració. Has de mantenir les arrels hidratades, evitant que la terra s'assequi entre reg i reg, però procurant un bon drenatge. Abona-les només a la primavera, ja que, si ho fas fora d'aquesta temporada, la planta no donarà flors l'any següent. A l'hora de cuidar



les liles a l'estiu, han d'estar ben regades, però cal anar amb compte de no ofegar-les, ja que no requereixen gaire aigua. Això sí, sempre és bo observar-les i regar més habitualment en aquells dies que fa més calor. Les liles s'han de regar 2 o 3 cops per setmana. És important no deixar assecar la terra del tot entre regs. De totes maneres, si te n'has d'anar de vacances sempre tens la possibilitat de plantar les liles en testos amb autoreg per regular la quantitat d'aigua.

Aquestes flors amb una agradable olor apareixen entre març i abril. És considerada una planta de parterres o jardins, però es cultiva molt bé en testos. També pots plantar arbustos al jardí, a la primavera o a la tardor, encara que han de tenir una separació d'1,5 metres entre cada planta. Poden assolir una gran alçada, fins i tot oferir una agradable ombra perfumada durant l'estiu i ser una de les millors plantes aromàtiques per a la llar. Després de la floració, s'han de retirar les flors que estiguin seques i pansides i eliminar les branques que estiguin envellides o mortes per a una millor conservació. És una planta molt resistent al fred, de manera que la poda de les liles és molt important perquè estiguin sanes. ■

## QUIN SIGNIFICAT TENEN LES LILES?

És una de les plantes d'exterior més resistents, ja que pot arribar fins als 100 anys. Segons el llenguatge de les flors, les liles són un símbol de confiança i d'amor veritable. El to violeta és un dels favorits per decorar; de fet, ha esdevingut el color de l'any 2022 amb el "Pantone Peri Very".

Els colors dels seus poms també ofereixen misatges. Si són liles blanques recorden la innocència, mentre que les que tenen tons morats representen l'espiritualitat. Són tonalitats que ofereixen benestar, tant si són regalades com si es cultiven. A més, l'aroma de les liles ens connecta amb la nostra part creativa i dona harmonia a qualsevol espai de casa. Una olor molt especial que té una curiositat: els perfumistes no poden extreure-la per destil·lació, així que és una nota floral que es reproduïx de manera sintètica als perfums.

## FARMÀCIA DE GUÀRDIA

### MARÇ

- 1 Dilluns 2 Dimarts **GRAU** Ctra. de Vic, 59 938772987  
 2 Dimarts 3 Dimecres **MASSANEDA** Sant Cristòfol, 37 938773494  
 3 Dimecres 4 Dijous **MAYOR** Carrasco i Formiguera, 25 938730154  
 4 Dijous 5 Divendres **MORENO** Ctra. del Pont de Vilomara, 104 938730192  
 5 Divendres 6 Dissabte **NOGUERAS** Jacint Verdaguer, 40 938733447  
 6 Dissabte 7 Diumenge **OLTRA, ASSUMPTA** Muralla del Carme, 16 938722771  
 7 Diumenge 8 Dilluns **OLTRA, MIQUEL A.** Ctra. de Santpedor, 110 938776536  
 8 Dilluns 9 Dimarts **PAVIA** Crtra. de Cardona, 19 938725517  
 9 Dimarts 10 Dimecres **PLANAS** Guimerà, 23 938721505  
 10 Dimecres 11 Dijous **BUXÓ** Passeig Pere III, 55 938773080  
 11 Dijous 12 Divendres **PRADELL, JORDI** Sant Josep, 54 938770018  
 12 Divendres 13 Dissabte **ROS** Passeig Pere III, 73 938730157  
 13 Dissabte 14 Diumenge **SOLÉ** Plaça Major, 12 938720742  
 14 Diumenge 15 Dilluns **SALA** Sant Miquel, 10 938721767  
 15 Dilluns 16 Dimarts **SERAROLS, M<sup>a</sup> DOLORS** Gr. La Balconada, 15 938743957  
 16 Dimarts 17 Dimecres **SERAROLS, SÍLVIA** Sant Maurici, 53 938776618  
 17 Dimecres 18 Dijous **SUBIRATS** Saclosa, 31 938750160  
 18 Dijous 19 Divendres **TRAPÉ** Sobrerroca, 40 938722180  
 19 Divendres 20 Dissabte **TRUJILLO** Av. Bases de Manresa, 66 938746555  
 20 Dissabte 21 Diumenge **VINTRÓ** Ferrer Vidal bloc E (Avecrem) 938750598  
 21 Diumenge 22 Dilluns **FELIU** Ctra. de Santpedor, 228 (La Parada) 938784040  
 22 Dilluns 23 Dimarts **ALIER** Infants, 2 938721984  
 23 Dimarts 24 Dimecres **ARROYO** Plaça Sant Ignasi, 13 (Escodines) 938721389  
 24 Dimecres 25 Dijous **GARZON** Font dels Capellans, torre 10 938747800  
 25 Dijous 26 Divendres **BONSFILLS** Balmes, 41 (cantonada Abat Oliba) 938730133  
 27 Dissabte 28 Diumenge **COGUL** Av. Joncadella, s/n 938762679  
 28 Diumenge 29 Dilluns **RIU** Born, 30 938721359  
 29 Dilluns 30 Dimarts **COMAS, TERESA** Plaça Clavé, 1 938721323  
 30 Dimarts 1 Dimecres **CUCURULL-ANGUERA** Passeig Pere III, 1 938768029  
 30 Dissabte 31 Diumenge **ESTEVE** Plana de l'Om, 4 938720509  
 31 Diumenge 1 Dilluns **FARRÉ** Barcelona, 1 938731848



**ROS**  
FARMÀCIA

Passeig de Pere III, 73  
de Manresa

Tel. 93 873 01 57

Obert de 9 a 22 h  
tots els dies de l'any

## EL CINEMA RECOMANA

### BACK TO BLACK 12-04-2024



Temàtica: Biografia, drama  
 Director: Sam Taylor-johnson  
 Repartiment: Marisa Abela, Ryan O'Doherty, Jack O'Connell, Eddie Marsan, Juliet Cowan, Lesley Manville  
 Sinopsi: Biopic que narra la vida personal i professional de la cantant i compositora Amy Winehouse, que va començar com a cantant de jazz per convertir-se en una superestrella mundial de la música i guanyadora de diversos premis Grammy. La seva vida es va truncar el 2011, als 27 anys, pel consum i abús d'alcohol i drogues.

### EL ESPECIALISTA 26-04-2024



Temàtica: Acció  
 Director: David Leitch  
 Repartiment: Ryan Gosling, Emily Blunt, Aaron Taylor-johnson, Winston Duke, Hannah Waddingham, Shakriya Tarinyawat, Tahlia Crinis, Stephanie Hsu  
 Sinopsi: És un doble d'acció, i igual que tots a la comunitat d'especialistes, surt volant, li desapareix, s'estavella, es llança des de finestres i cau des de les altures més extremes, tot per al nostre entreteniment. I ara, després d'un accident que gairebé posa fi a la seva carrera, aquest heroi de classe treballadora ha de seguir la pista d'una estrella de cinema desapareguda, resoldre una conspiració i intentar recuperar l'amor de la seva vida mentre segueix fent la seva feina.

VINE AL CINEMA, VINE A...



Consulteu la cartellera a  
[www.cinesbagescentre.com](http://www.cinesbagescentre.com)

# Canal Taronja et convida a viure Sant Jordi des del sofà

Canal Taronja Televisió i Ràdio Manresa faran parada el 23 d'abril, Diada de Sant Jordi, a la plaça Sant Domènec de la capital del Bages

**E**l magazine "Hora L", d'Eli Pagan, tindrà convidats especials per celebrar la diada més nostra de 12 a 1 del migdia, i la tertúlia "Barra lliure", de Pilar Goñi, tindrà un caràcter marcadament dedicat a la literatura i a recordar els llibres que més ens han agradat i també els tertulians explicaran com

viuran aquesta jornada. David Carreté, Xus Pérez, Mònica de Llorens i Josep Maria Badia ens recomanaran un llibre que haurà marcat la seva vida.

Durant tota la jornada regalarem roses a tots aquells que ens vingueu a visitar a l'estand i estarem encantats de parlar amb tots vosaltres. ■



Cada any se celebra una tertúlia en la qual es parla de roses i llibres

## ESTRENEM INFORMATIUS!



### L' Informatiu Central

PRESENTAT PER QUIM ROURA

**De dilluns a divendres a les 20 h**  
*(reemissió a les 21:30 h i a les 00.00 h)*



# MARXA DEL PELEGRÍ

14 D'ABRIL DE 2024

9ª EDICIÓ



MANRESA2024  
CIUTAT EUROPEA DE L'ESPORT

LLARGA

26  
KM

MONTSERRAT  
- MANRESA

CURTA

8  
KM

MONTSERRAT  
- ST CRISTÒFOL

CIRCULAR

15  
KM

LLUVIÀ

Inscripcions i informació:  
[manresa2022.cat](http://manresa2022.cat)

Organitzat per:



Amb el suport de:



Amb la col·laboració de:

