



EL NOU PINETELL

ALPICAT
Núm. 3 - Gener 2018
Tercera etapa

— LA REVISTA D'ALPICAT —

tradicció
progrés
joventut humor
art valors
cultura persones
empenta teatre
esports compromís
festa salut
espectacles gastronomia
ALPICAT
patrimoni
seguretat
ensenyament
poesia
modernitat

Telèfons d'interès

Ajuntament d'Alpicat	ajuntament@alpicat.cat	973 736 006 fax 973 736 049
Agents municipals		620 830 859
Alpicat Ràdio	info@alpicatradio.com	973 736 864
Biblioteca Sant Bartomeu	biblioteca@alpicat.cat	973 737 728
Bombers / Urgències		112
CASSA Companyia d'Aigües d'Alpicat		900 878 583
Col·legi Dr. Serés		973 736 464
Consultori mèdic		973 736 104
Consultori mèdic (quan el centre d'Alpicat estigui tancat)		061
Correus Alpicat		973 736 784
Emergències. Centre coordinador		112
Emergències mèdiques		061
Farmàcia Pratdepàdua		973 737 479
Farmàcies de guàrdia		973 249 898
Funerària d'Alpicat		617 287 376
Generalitat de Catalunya - Atenció Ciutadana		012
Gestoria Esportiva (pavelló Antoni Roure Vila)	apardell@alpicat.cat	973 736 821
Institut d'Alpicat	insalpicat@xtec.cat	667 114 758
Jutjat de Pau d'Alpicat		973 738 020
La Unió		973 737 998
Llar d'infants municipal L'Estel		973 737 554
Llar d'infants municipal La Lluna		973 736 850
Mossos d'Esquadra		112
Parròquia de Sant Bartomeu		667 334 197
Pavelló Municipal d'Esports Antoni Roure Vila		973 737 811
Piscines Municipals d'Alpicat		973 737 010

Altres serveis

eBando

L'aplicació eBando permet rebre els pregons de l'Ajuntament en temps real al mòbil, així com guardar missatges i rellegir-los. Us podeu descarregar l'aplicació de manera gratuïta a través de les plataformes per a Android i iOS.

Línia Verda

Servei de comunicació d'incidències a la via pública i als espais públics a través d'una aplicació gratuïta per a mòbils. Si no et vols descarregar l'app al mòbil, també pots notificar les incidències al web www.liniaverdaalpicat.cat.

Guia d'activitats

Cada mes, tret dels mesos d'estiu, l'Ajuntament d'Alpicat edita aquest butlletí on podeu conèixer de primera mà totes les activitats que teniu pel davant. Les activitats d'aquesta guia també es poden veure a través del mòbil.

Butlletí setmanal

Tots aquells que estigueu interessats en rebre les notícies i informacions de l'Ajuntament d'Alpicat us podeu donar d'alta al Butlletí de l'Ajuntament, que periòdicament recull i us acosta tota l'actualitat del poble.

Ho podem fer al web: <http://www.alpicat.cat/>.

Butlletí local de subvencions

El Butlletí local de subvencions és un sistema d'informació de recursos de finançament que l'Ajuntament d'Alpicat posa a l'abast de tots els ciutadans, empreses i entitats del municipi. És un servei gratuït i immediat.

Més informació a: <http://www.butlletilocaldesubvencions.com>.

Portal de premsa de la Biblioteca

Mitjançant el portal de premsa de la Biblioteca d'Alpicat, podeu consultar tot tipus de notícies de diaris, cartells i díptics sobre Alpicat, que s'actualitzen diàriament. Ho podeu consultar a <http://bd.alpicat.cat> i www.alpicat.cat/biblioteca.

Alpicat Ràdio

L'emissora municipal de ràdio emet al 107.9 de la FM. Allí hi trobareu una programació àmplia i variada, plena de continguts propis i de col·laboracions.

Seu electrònica

És l'adreça electrònica que l'Ajuntament posa a disposició de la ciutadania perquè es pugui accedir a la informació de l'acció municipal i als serveis i tràmits a través d'Internet: <http://alpicat.eadministracio.cat>.

Web alpicat.cat

Pàgina oficial de l'Ajuntament amb informació del municipi, de l'Ajuntament, agenda d'activitats, notícies...

Reserva de pistes on-line

Podeu reservar on-line les pistes del complex: <http://pistesalpicat.reservaplay.cat/>.

Nou servei de WhatsApp de la Biblioteca

Mitjançant el número **606 12 78 33**, podeu accedir a aquest nou canal.



Ajuntament d'Alpicat

Les regidories de l'Ajuntament en aquest mandat corporatiu es distribueixen de la següent manera:

Urbanisme i Territori. Inclou Urbanisme i obres: Antonio Tornos Pros (1r. tinent d'alcalde).

Economia i dona. Inclou Hisenda, tresoreria i patrimoni: Promoció econòmica; Fira d'Alpicat; Agricultura; Dona: Mercè Gispert Bosch (2a. tinenta d'alcalde).

Gestió local. Inclou Esports; Associacions: Albert Costa Moix.

Educació i Cultura. Inclou Educació; Cultura; Joventut; Festes: Teresa Bosch Morell.

Medi Ambient i Seguretat. Pere Expósito Gilart (4t. tinent d'alcalde).

Polítics socials. Inclou Sanitat, Ràdio municipal, Edifici del Casal i Benestar social: Juan Alfonso Limón Márquez (3r. tinent d'alcalde).

L'Alcaldia assumeix les àrees no específicament esmentades més amunt.

Composició de l'Ajuntament:

- **JOAN GILART ESCUER**
Convergència i Unió (PDeCAT)
- **ANTONIO TORNOS PROS**
Convergència i Unió (PDeCAT)
- **MERCÈ GISPERT BOSCH**
Convergència i Unió (PDeCAT)
- **ALBERT COSTA MOIX**
Convergència i Unió (PDeCAT)
- **TERESA BOSCH MORELL**
Convergència i Unió (PDeCAT)
- **JOSEP CABRÉ CLARIANA**
Candidatura d'Unitat Popular (CUP)
- **XAVIER CUBERES PERETÓ**
Candidatura d'Unitat Popular (CUP)
- **NEUS RAMONET I SUCARRAT**
Esquerra Republicana - Acord Municipal (ERC-AM)
- **JOAN MARC ÀLVAREZ I SOLÀ**
Esquerra Republicana - Acord Municipal (ERC-AM)
- **PERE EXPÓSITO GILART**
Grup Independent d'Alpicat (GIALP-E)
- **JUAN ALFONSO LIMÓN MÁRQUEZ**
Grup Independent d'Alpicat (GIALP-E)
- **ANNA GRIÑÓ ORTIZ**
Candidatura de Progrés (CP)
- **CRISTINA LATORRE LÓPEZ**
Ciutadans (C's)

Edita



Col·labora



Diputació de Lleida
municipis, territori i lu



Fundació Pública de la Diputació de Lleida

El Nou Pinetell no es fa responsable ni s'identifica amb cap dels articles publicats. Els articles donen només l'opinió dels seus autors.

Deposít Legal: DL L 227-1996

La nostra festa

Alpicat va viure una Festa Major marcada per la varietat i l'elevada participació



Del 23 al 27 d'agost, Alpicat va viure una lluïda Festa Major en què, després de jornades d'intensa activitat, un castell de focs d'artifici va servir de cloenda a cinc dies que van estar marcats per l'elevada participació i per la varietat. El menú de la Festa Major va viure, entre altres, actes com ara l'Alpifangada (proves d'obstacles impulsades i organitzades per la penya Alpitrakens amb el fang com a principal protagonista), la música amb La Nova Trinca, l'orquestra Maravella, la Selvatana, Delplan, Juniors, La Bruixa Express, DeNoche i Doctor Prats, el mega-tobogan urbà de 75 metres de llargada que es va ubicar al carrer del Bosc, el correfoc a càrrec dels Diables Fot-li Foc i Fort d'Alguaire, acompanyats dels Diables

Lo Peirot de Trep, i la III Dia-da de Cultura Popular, amb una cercavila pels carrers del poble on hi van prendre part diferents grups de cultura popular i tradicional de Catalunya, encapçalats pel Manelic i la Núria, gegants d'Alpicat, i que va incloure la presentació del ball de gegants d'Alpicat, obra del compositor Albert Solé Bosch.

Tampoc no cal oblidar les cercaviles amb el grup Batucada Sambalà i la Banda de Tambors i Trompetes d'Alpicat; la processó en honor a Sant Bartomeu, patró de la vila, i la Santa Missa, cantada per la coral Sant Bartomeu; l'espectacle *Músic Box* a càrrec de la companyia Fadunito; *Van de Bòlit!*, amb joguines de fusta per a petits i grans, a càrrec de la Cia. El Pájaro Carpintero;



el concurs de paelles i gimcana per a penyistes; el correfoc infantil amb la percussió dels diables d'Alguaire Fot-li Foc i Fort; un quadrangular de futbol amistós; un recorregut de caça al camp de tir d'Alpicat; l'espectacle *Cösmix*, amb Teatre Mòbil; i un espectacle participatiu de circ i bombolles de sabó, amb Improvisto's Krusty Show, entre d'altres.

FESTA MAJOR







El pregó de Jofre Mateu i la proclamació de pubilles i hereus van obrir els actes

Tot i que les activitats de la Festa Major 2017 es van posar en marxa dimecres 23 amb una caminada nocturna popular i un sopar de germanor de les penyes, l'inici oficial estava programat per dijous 24 a la tarda, amb un repic de campanes i l'esclat de coets. Acte seguit es va fer una cercavila a càrrec de la Companyia Campi qui Pugui, pluja de caramels i animació infantil amb Disco Pinky, a més del concurs de coques a la cassola, que va donar pas a un dels plats forts, el pregó de Festa Major, que va fer el futbolista alpicatí Jofre Mateu.

També es va fer el tradicional acte de proclamació de les pubilles i els hereus i el lliurament dels premis del concurs de cartells anunciadors de la Festa Major. El dijous va acabar amb un sopar popular, l'escala en hi-fi show i un concert de versions a càrrec de DeNoche, per acabar la festa a la zona de penyes.



Esperança

Arran de la publicació del meu últim article a *El Nou Pinetell*, al supermercat del poble, se m'atansà un convilatà se-rossà i em digué, somrient, que li agradava com reflexionava sobre Alpicat. És clar, vaig estar estarrufat i content. Afegí que els de Seròs érem valents: estàvem acostumats a les calorades i a les fredorades de l'hivern. L'esperit el tenim resistent.

Em serví per reflexionar sobre com les identitats i el sentiment de pertinença bàsic ens les solen donar els llocs i la fe primera. Allà on hem viscut de manera porosa. Quan vaig venir a viure a Alpicat, buscava un lloc que s'assemblés al lloc primer on vaig viure. I també un esgambi que Lleida no em permetia. En la memòria hi ha el record de Joan Vilagrassa, que llavors també hi vingué a viure.

Tot seguit, quan vaig pujar a l'automòbil, vaig sospitar que pocs es llegien els articles d'*El Nou Pinetell* –o de qualssevol diari o revista– i pocs reflexionen sobre el lloc on habiten. Senten el cerç o la brillant llum de maig i ja els basta.

Potser els que habitem novel·les i poesia tenim una marcada tendència a preguntar-nos coses que potser altres no es demanen.

He estat pensant en Alpicat. He preguntat i he observat.

D'entrada, em sembla que la vila d'Alpicat conté, com a mínim, quatre grans ecosistemes: la vila clàssica, les torres, les urbanitzacions adossades pròximes al centre i les urbanitzacions diverses perifèriques. A vegades, durant l'estiu, hi he anat en bicicleta: les cases



amb jardí i piscina i una certa solitud sideral em porten a pensar com en els darrers trenta anys la idea d'individualisme ha triomfat sobre qualsevol altra idea. Un cert individualisme que es diu liberal ha entrat en escena. Preferim viure sols. La facilitat de transportar-nos també hi ha ajudat.

De més a més, aquest viure en urbanitzacions –algunes situades damunt de la plana– sol agrupar classes socials afins. La barreja amb altres grups socials no es produeix gairebé mai.

La contradicció més evident que he observat és que no podem viure en un individualisme liberal feroç. Necessitem la casa privada i la individualitat, però també necessitem la col·lectivitat, el grup, la colla, la sensació de pertinença a un poble, a una comunitat.

El fet palmari és que hi ha pocs llocs de trobada en aquest poble nou que és Alpicat: la trobada se sol produir a Lleida, que sol contenir auditoris, cafès del teatre, una desproporcionada llotja, algun teatre més aviat poc concorregut i

darrerament les manifestacions polítiques i els xats a través d'Internet.

Hi ha un fet evident: el lloc de reunió es desplaça a la ciutat pròxima.

La qüestió és que les realitats socials van per camins que no sempre es poden preveure: l'arquitecte de la casa on visc imaginà un passadís comunitari com un espai de convivència. Al llarg dels anys els espais de convivència s'han aprimat. A penes existeixen. Ara em ve a l'esment que la galeria de pintura d'Ignasi Puente, a Alpicat, va ser un lloc de convivència de pintors, cantants i artistes, però va durar mentre l'empenta i la salut del pintor ho permeteren. Són mals temps per a la sociabilitat.

Tanmateix bé haurem d'imaginar un espai físic i mental per a l'esperança. El club de lectura, a la biblioteca, per exemple, ja és un espai perquè la paraula ens salvi. El poliesportiu també ho deu ser, encara.

A mi m'agrada pensar en el teatre literari –el teatre de la paraula– com una forma de convivència per dir les coses en l'esfera pública. En l'àgora. Ho veig com una afirmació de la nostra condició social. A vegades imagino que si Alpicat fos reconegut pel teatre seria una bona cosa. Aquesta és la meua esperança.

ANDREU LONCÀ





a vista d'ocell

El Nou Pinetell us convida a conèixer Alpocat des de l'aire. En cada número de la revista us oferirem una vista aèria del nostre poble i de les urbanitzacions des de diferent perspectives. Us invitem a volar amb nosaltres.



ALPICAT

L'Ajuntament tindrà un pressupost de 5 milions d'euros per al 2018

L'equip de govern de l'Ajuntament va donar llum verda el passat novembre als pressupostos de la corporació per al 2018, que ascendiran a un import de gairebé 5 milions d'euros.

En la partida pressupostària aprovada destaca una important dotació per a assumptes socials, com ara la sanitat, l'educació i els serveis socials, així com també el medi ambient, l'esport i les millores en la via pública.

També cal destacar que s'ha vist ampliat a cinc el nombre

d'agents municipals que vetllaran per la seguretat i que es mantenen els ajuts per a associacions i entitats culturals del municipi.

En aquest sentit, els pressupostos municipals aprovats per aquest 2018 s'emmarquen en una clara aposta del consistori envers el recolzament a unes entitats i associacions que són el motor de les activitats del poble.

De la mateixa manera, els pressupostos han vist incrementada la partida destinada al Festival Circ Picat i a altres

activitats culturals del municipi, i s'ha dotat de més recursos a l'emissora municipal Alpicat Ràdio, dins una línia de treball que té com a objectiu mantenir i, si és possible, ampliar tots els serveis que actualment tenim al municipi.

Per últim, també cal destacar que l'equip de govern té previst realitzar diverses actuacions durant l'exercici corresponent al 2018 que seran incorporades als pressupostos quan es disposi del compromís de finançament mitjançant subvencions.



► Inversió de 30.000 euros en l'adequació de la senyalització d'orientació

L'Ajuntament ha dut a terme el projecte de senyalització urbana, amb un pressupost de 30.000 euros. Aquesta actuació forma part dels diferents projectes de millora urbanística per afavorir la reordenació viària. Així, s'han instal·

lat senyals verticals d'orientació cap als edificis públics municipals i cap a les urbanitzacions i empreses, i cartells informatius a l'inici dels camins rurals dins el terme i un gran cartell de benvinguda a l'entrada del poble.



Crèdit de 2 milions per a l'ampliació de les piscines i el nou Ajuntament

L'Ajuntament va formalitzar un crèdit per valor de 2.121.700 euros amb Banc Sabadell que permetrà afrontar les principals inversions previstes per a l'actual legislatura, com són l'ampliació de les piscines i la construcció de la nova seu de l'Ajuntament.

El crèdit és per un termini de 12 anys amb un interès del Euribor a tres mesos més un dife-

rencial del 0,86%, que equival al 0,53%.

L'alcalde d'Alpicat valorava molt positivament l'acord i destacava que, "donada la bona situació financera de l'Ajuntament, s'ha aconseguit un molt bon finançament, amb un interès molt baix que serà perfectament assumible amb els recursos propis del consistori".



► Aprovats dos projectes per rehabilitar el casc antic

El ple va aprovar dos projectes per rehabilitar els carrers i places del casc antic. Un dels projectes afecta la zona de la plaça de l'Església, que apareix a la imatge.

► Endesa renova part de la xarxa elèctrica de baixa tensió

La companyia elèctrica Endesa va completar les obres de renovació de part de la xarxa elèctrica del municipi, una intervenció que va millorar el servei als clients del municipi. Concretament, es van substituir 320 metres del cablejat.



► Endavant la segona fase del canvi de l'enllumenat públic

La segona fase del projecte de millora de l'eficiència energètica de l'enllumenat públic d'Alpicat, que preveia la substitució amb LEDs de 618 lluminàries, ja està en marxa.



► Inversió de 18.900 euros en mobiliari urbà en espais verds

L'Ajuntament va efectuar una inversió de 18.900 euros en nou mobiliari urbà per als espais verds ubicats a la plaça de la Natura, al Parc del Graó i als Jardins de la Verge de Montserrat.



L'espectacle continua

L'aposta que, ara fa tot just quatre anys, va posar en marxa l'Ajuntament amb la creació del festival Circ Picat va rebre un cop més el vistiplau del públic, que el passat juny es va bolcar amb un certamen que enguany va consolidar una xifra propera als 15.000 visitants, esgotant entrades per als espectacles (especialment els de tarda, vespre i nit) i que ja és tot un referent dels festivals de circ a Catalunya.

En aquesta quarta edició, Circ Picat es va desenvolupar en dos dies, dissabte i diumenge, com sempre amb el format d'espectacles gratuïts que enguany van anar a càrrec d'una dotzena de companyies en sis espais diferents, dos d'ells de nova creació.

Circ Picat va abaixar el teló amb entrades exhaurides i un èxit que el consolida com a festival de referència a Catalunya

D'aquesta manera, el públic va poder gaudir un any més de companyies consolidades i d'avantguarda amb els denominadors comuns de qualitat i d'espectacles familiars.

Pel que fa a les companyies participants, aquestes van ser

Improvisito's, Cirkonita, Los Barlou, Circ Xic, Bot Project, El Gran Dimitri, Circo La Raspa, Psirc i Circ Vermut, a les quals s'hi van afegir els grups que, juntament amb Improvisito's, van oferir el Cabaret del dissabte a la nit, que van ser Claudia, Circ Pistolet, Berta, Circo Afilado i Antonia.

Quant als espais escènics, n'hi va haver dos de nova creació: la carpa del Parc, on durant els dos dies s'hi va instal·lar una carpa de la companyia Circ Xic, i l'anomenat Espai Off, situat al pati del Casal, on es van fer actuacions curtes de 15 minuts



amb una programació pròpia. Aquests dos nous espais es van afegir als quatre tradicionals del festival Circ Picat: La Unió, la plaça de la Natura, el pati del Casal, la plaça de l'Església i la plaça de la Biblioteca. Entre les novetats d'aquesta edició, cal destacar que, tot i que els espectacles eren gratuïts, en els d'interior –per evitar cues– calia treure una entrada per accedir als espais.

També es va estrenar el nou logotip de Circ Picat, que serà la imatge que identificarà un festival que, poc abans del seu inici, va entrar a formar part, juntament amb l'Ajuntament, de la Plataforma Arts de Carrer, una proposta que reuneix sota un mateix sostre festivals, fires i mostres de Catalunya que tenen les arts de carrer com a principal eix conductor de la seva programació.



JA TENIM DATES
PER A LA PRÒXIMA EDICIÓ:
DEL 29 DE JUNY A L'1 DE JULIOL DEL 2018



► **La Festa del Llibre Gegant va celebrar els seus 18 anys amb una gran diada**

La Festa del Llibre Gegant va arribar a la majoria d'edat en complir 18 anys i ho va celebrar amb una festa a la plaça interior del Casal.



► **Lliurament dels premis del 12è Concurs BiblioPunt de punts de llibre**

La Biblioteca va lliurar els premis del 12è Concurs BiblioPunt de punts de llibre, amb un total de 10 premis distribuïts en tres categories.



► **Nou servei de préstec a domicili per persones amb problemes de mobilitat**

La Biblioteca Sant Bartomeu ja ofereix servei de préstec a domicili, un servei que va adreçat a persones amb problemes de mobilitat.



► **Decoració medieval amb els alumnes de Dibuix i Manualitats del Dr. Serés**

Els alumnes de l'activitat extraescolar de Dibuix i Manualitats del Dr. Serés d'Alpicat van fer la decoració medieval.



► **Carme Gabarrell va encetar l'activitat del Racó dels Pares de la Biblioteca**

Va posar en marxa una de les activitats del programa d'aquest curs, el Racó dels Pares, amb una xerrada amb Carme Gabarrell.



► **Cloenda del 8è curs del club de lectura amb Blanca Busquets**

El club de lectura va celebrar la cloenda del seu 8è curs, un acte en què va tenir com a convidada l'escriptora Blanca Busquets i en què es va celebrar un sopar. Ara ja es troba en marxa la 9a edició d'aquesta activitat.

Multitudinària celebració de la Diada i de la Trobada de la Catxipanda

Alpicat va viure un intens cap de setmana el passat 11 de setembre amb la celebració d'una de les seves festes més tradicionals, emblemàtiques i participatives, la Diada Nacional de Catalunya-XXXVI Trobada de la Catxipanda.

Els actes van iniciar-se el dia 10 al vespre amb la XXIII Pujada al Tossal de la Corona, una sortida a peu que, partint des del davant del Casal, va culminar amb el canvi d'estelada.



A la baixada, hi va haver entrepans i beguda. La jornada de la Diada es va dedicar a la XXXVI Festa la Catxipanda. El Parc del Graó va obrir les seves portes ben aviat per preparar

les parcel·les de les colles assistents.

Un bon esmorzar va ser el primer àpat d'una jornada que va incloure moltes més activitats per a totes les edats.



El Correllengua 2017 va incloure una cercavila, animació infantil i un concert de Carles Belda.



Un any més, Alpicat va viure la tradicional Festa de Sant Jaume, amb la processó dels fanals.



Presentació de la versió musicada de l'Oda a Alpicat, d'Anton Gasol.



Sant Jordi va ser Medieval amb una doble jornada plena d'activitats culturals.



► **Nou efectiu dins el cos d'agents municipals**

La plantilla d'agents municipals de l'Ajuntament compta des del passat 31 de juliol amb un nou efectiu, després de la incorporació d'un nou membre que permetrà seguir millorant la seguretat al municipi.



► **Visita d'una delegació de l'Ajuntament a l'Estació Depuradora**

Una delegació de l'Ajuntament va visitar l'Estació Depuradora d'Aigües Residuals per conèixer de primera mà el funcionament i les dependències d'una instal·lació que depura part de l'aigua d'Alpicat.

► **Resultats el 82% dels avisos rebuts a través del servei Línia Verda**

El servei Línia Verda, que es va implantar a Alpicat al començament d'aquest any, ja ha recollit més de 300 comunicacions d'incidències, de les quals el 82% ja han estat resoltes.

La 2a edició de la ruta gastronòmica Alpitast va servir més de 2.000 tapes

La ruta gastronòmica Alpitast va servir més de 2.000 tapes en la seva segona edició, en què va resultar guanyadora la creació servida pel Bar Las Vegas.

Van ser tres dies d'intensa activitat en els nou establiments que, del 12 al 14 de maig i en el marc de les Festes de Sant Isidre, van voler participar en aquesta iniciativa.

Al marge del Bar Las Vegas i la seva tapa guanyadora consistent en 'Craket de pernil i cre-



mós de formatge', a Alpitast hi van prendre part altres vuit establiments: Can Sastre, Bar Granados, Bar El Sol, Bar L'Entrada, Cal Valeri, Casa Pepita, Bar Ribera i Bar Imagine.



► **Acte de reconeixement a Paula Escuer i Arnau Ribot**

Va ser amb motiu de l'elecció de Paula Escuer i Arnau Ribot com a Pubilla i Hereu de les Comarques de Lleida 2017.



► **L'Ajuntament, a l'estrena del nou tram de l'A-14**

El consistori alpicatí va ser present en l'acte de posada en servei del tram de l'A-14 entre Lleida i Rosselló.



Ambient festiu i benèfic a la 2a Cursa de la Dona, amb 233 participants

Alpicat va viure una jornada festiva i benèfica amb motiu de la segona edició de la Cursa de la Dona, que va aplegar 233 participants. Maria Cánovas va ser la guanyadora d'una cita que, malgrat ser molt jove, va camí de fer-se un forat en el calendari atlètic. Pel damunt d'aquestes consideracions i dels resultats, la Cursa de la Dona d'Alpicat va deixar, per segon any conse-

cutiu, un pòsit força agradable derivat del seu caràcter benèfic, ja que l'organitzador de la cita, l'Ajuntament d'Alpicat, va fer donació a l'AECC Catalunya Contra el Càncer tot el que es va recaptar mitjançant les inscripcions, una xifra que al final va ascendir a 2.100 euros, per tal que es destinés a la investigació del càncer d'endometri que du a terme aquesta entitat.

► Les pistes de tennis i pàdel estrenen un nou sistema d'obertura

Les pistes de tennis i pàdel d'Alpicat van estrenar el nou sistema d'obertura automàtica, que s'activa mitjançant el telèfon mòbil. En arribar a la pista cal entrar dins la reserva a través del mòbil i prémer el botó d'obertura automàtica, i en un màxim de 3 minuts s'obriran les portes d'accés.



► Una trentena de joves al Curs d'Iniciació a Tècnic d'Esport

Prop d'una trentena de joves alpicatins d'edats compreses entre 16 i 18 anys van prendre part en el Curs d'Iniciació a Tècnic d'Esport (CIATE), que es va posar en marxa al mes de juny. El curs constava d'un total de 50 hores.



► La 13a edició de les Estades de Lleure van aplegar més de 400 participants

La 13a edició de les Estades de Lleure va aplegar més de 400 participants entre els seus dos torns (227 al primer i 190 al segon).



► El Campus de Bàsquet, amb 21 joves irlandesos del Maree Basketball Club

El Campus de Bàsquet d'Alpicat va comptar enguany amb un grup de joves irlandesos pertanyents al Maree Basketball Club.



UNA ALTRA NIT DE POR

Un cop més, Alpicat es va bolcar amb una de les nits més esperades de l'any, la que oferien la Festa de la Castanyada, la Nit de les Ànimes i el Jalogüing. Tres en un per a una festa que va sembrar el pànic i que, entre d'altres activitats, oferia els habituals túnels del terror, el taller de maquillatge i el concurs de guarniment de façanes, a més de la novetat d'un Flashmob Popular amb Eva Espejo.

L'activitat es va posar en marxa amb el taller de maquillatge fantàstic a càrrec de Sac Espectacles, que va donar pas al túnel del terror infantil Jalogüing per als més petits a la sala jove de La Unió.

Més tard es va fer, a la plaça Maria Rúbies, el Flashmob Popular a càrrec de la coreògrafa i ballarina Eva Espejo amb el suport de l'escola de dansa N°1 Dance Fit Center.



Va prendre el relleu l'espectacle de carrer *Humortal*, amb la companyia Encara Farem Saltar, i simultàniament es va po-

sar en marxa el túnel del terror per a adults. Un sopar amb entrepà i música per a totes les edats fins a la mitjanit van tancar la vetllada.



SONIA ANADON VA GUANYAR EL CONCURS DE GUARNIMENT DE FAÇANES

Pel que fa al Concurs de Guarniment de Façanes per a la Nit d'Ànimes, el primer premi va correspondre a Sonia Anadón, que va rebre 150 euros, mentre que el segon premi, de 90 euros, va ser per a Martí i Carles Font, i el tercer, de 50 euros, per a Rosa Lerín.

Cal recordar que tots els premis eren en vals de compra bescanviables únicament en comerços adherits d'Alpicat. A més, cadascun dels tres primers classificats va ser obsequiat amb quatre entrades per JCA Cinemes.



El concurs era obert a totes les cases del terme, i la temàtica del guarniment havia de ser sobre el terror i la castanyada de la nit d'ànimes. El jurat va passar pels carrers per puntuar les diferents creacions.





► Homenatge a la gent gran a les Festes de Sant Isidre

Alpicat va viure una de les seves jornades més emotives i entranables amb motiu del tradicional homenatge als padrins i padrines, un dels actes centrals de les Festes de Sant Isidre.



► L'actuació de Lo Pau de Ponts va servir de marc per a l'anunci de l'elecció de les Pubilles i Hereus

El Parc del Graó va acollir la festa en què es van donar a conèixer el nom de les Pubilles i Hereus 2017, i hi va actuar Lo Pau de Ponts.



El Cami Universal a Lleida va sortir d'Alpicat



Caminada contra el càncer de mama



Caminada contra el càncer de pròstata



Exposició de Bàrbara Chalamanch a La Unió



Concert de Veus.kat a la Setmana Cultural



Xerrada sobre l'Alzheimer a càrrec dels Mossos

Primer dia de classe al nou Institut de Secundària amb un total de 61 alumnes



El nou Institut de Secundària d'Alpicat va celebrar el passat setembre el seu primer dia de classe, una jornada històrica per a la població, que per fi pot gaudir d'un equipament llargament reivindicat.

El centre va obrir les seves portes puntualment a les 8 i quart del matí del dia 12 de setembre per donar cabuda a la primera promoció d'alumnes, 61 escolars pertanyents tots ells a Alpicat, l'única població assignada al centre, que d'aquesta manera va començar la

seva activitat amb dos grups de Primer d'ESO.

El nou institut d'Alpicat es va edificar en uns terrenys d'uns 2.500 metres quadrats contigus a l'Escola Doctor Serés, amb la qual cosa la població ara disposa d'una illa educativa on, a més de l'Institut, hi ha una llar d'infants i l'escola.

D'aquesta manera, es posa fi a la marxa d'alumnes alpicaïns a l'Institut Manuel de Montsuar de Lleida, que fins ara era el receptor dels alumnes d'Alpicat.



► L'Ajuntament va lliurar a l'Institut un lot de set llibres sobre Alpicat

L'Ajuntament va lliurar a l'Institut un lot de set llibres al voltant de la història d'Alpicat que el consistori ha anat editant al llarg dels anys.



► Jornada de portes obertes a L'Estel i La Lluna, les dos llars d'infants municipals

Les llars d'infants municipals d'Alpicat, gestionades per l'Ajuntament, van celebrar una jornada de portes obertes.



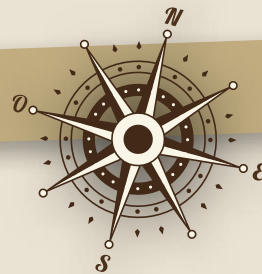
► L'Ajuntament pinta diferents espais del Doctor Serés

El Col·legi Doctor Serés es va posar a punt de cara al nou curs escolar, pintant la planta baixa de la part vella del centre escolar i els espais més deteriorats, unes feines que van suposar una inversió d'uns 15.000 euros.



► Presentació dels llibres de Xavi Roca i Maria Pons Vidal

Xavi Roca va presentar a la Sala d'Actes el seu llibre 'Desmàrcate', mentre que Maria Pons Vidal va presentar-hi 'Petits crims familiars i altres microrelats'.



Ignàsia Serés Santamaría

Quan va marxar d'Alpicat? Quina edat tenia?

Vaig marxar a primers de febrer de l'any 88 amb 27 anys. Vaig anar a viure a Ciutat de Mèxic durant 13 anys. Al 2001 ens vam traslladar a Guadalajara (Mèxic), on hi porto vivint 17 anys.

Què la va dur a fer-ho?

Em vaig casar amb un noi mexicà, el Xavier, tot i que jo tenia també l'anhel de desenvolupar alguna tasca social voluntària en algun país llatinoamericà. Tot es va acomodar dins meu: parella, família i vocació personal d'ajudar i col·laborar socialment en aquest estimat país de Mèxic.

Vostè seria un exemple d'allò que se'n diu 'deixar-ho tot per amor'?

Doncs podríem dir que sí! Amor per una persona, amor per un projecte de família, amor per un país que he après a estimar molt, amor per l'anhel de col·laborar en millorar el meu entorn, amor... per amor!!!!

Què és el que més recorda de quan estava aquí? El Grup Sardanista, potser?

El que més recordo és tot!!! La meva família, els veïns, el meu carrer, la meva infància a l'escola del poble amb les amiguetes, els jocs al carrer (el palet, el "buli i dali", jugar a pilota, tocar timbres i córrer...); a l'adolescència i a la joventut, quan anava al club sardanista i anàvem a concursos de sardanes als diferents pobles, els "escala en hifi" que organitzàvem, els balls, la Festa Major, la cavalcada dels Reis Mags on hi vaig participar, la visita



al cementiri, els camps i l'olor d'horta, el menjar de la meva mare (una excel·lent cuinera i resbostera, per cert!), les processons de Setmana Santa, el pregó de la Festa Major que em van convidar a fer, la inauguració i obertura del Molí d'Oli amb la meva família i els alpicatins..., i sobre tot, totes les persones que he estimat i estimo que han format i formen part de la meva vida a Alpicat (aquí em cauen algunes llàgrimes de nostàlgia i emoció!!!).

Se n'ha penedit algun cop d'haver marxat?

No sóc de les persones que em penedeixi de les eleccions lliurement fetes per mi. Lo que no vol dir que no enyori estar en moments determinats i puntuals amb la meva família d'origen i en els entorns alpicatins i lleidatans que tant estimo. Tot canvi a la vida suposa guanyar i perdre, prefereixo quedar-me amb guanyar-guanyar: he guanyat conèixer un nou país (Mèxic), una gent, unes tradicions, un menjar, una manera de veure el món des d'un altre entorn, uns paisatges, uns amics... Esteu convidats els



que vulgueu venir!!!

Quina és la seva relació actual amb Alpicat?

Doncs la de tota la vida: la meva família, les meves amistats, el rebre a Mèxic a les persones que venen de visita o a fer alguna estada per aquests entorns i que estan relacionats amb mi o amb la meva família (sóc la "cònsol honorària" d'Alpicat).

Quan fa de la seva darrera visita a Alpicat?

La darrera visita va ser al mes d'abril del 2017, aquesta vegada hi vaig ser dos mesos, doncs després de Setmana Santa vaig anar a fer sola el camí de Santiago durant un mes, 780 kilòmetres. Ho recomano!



Ha pogut superar l'enyorança o encara ho troba a faltar?

L'enyorança la supero amb anar a Alpicat cada any i quan és necessari, per alguna circumstància familiar (malaltia o altra urgència). També la supero amb les bones i estimades amistats que tinc, amb lo que faig aquí a nivell professional, quan em venen a veure amistats d'Espanya i, està clar, amb el meu marit i filles.

Com ens veuen als catalans a l'estranger?

Doncs en aquest moment, amb tot el conflicte que està passant, els catalans fa que estiguin a les notícies, i la gent que no sabia de la seva existència ara els coneix de nom. El que més coneix la gent és Barcelona i el Barça, no saben de Catalunya en general. No coneixen els catalans a no ser

que hagin viatjat per Espanya i hagin anat a Barcelona o que siguin aficionats al futbol i coneguin el Barça. Ahir precisament els hi feia aquesta pregunta a unes amistats de Mèxic que han viatjat per les nostres terres i em van contestar el següent: "Primero los vimos algo arrogantes, enojones y poco abiertos, también los sentimos muy trabajadores y parecidos en mentalidad a los europeos, y después, una vez tratándolos personalmente, nos sentimos muy acogidos". Us he de dir que el mexicà, en general, és més suau i afectuós en la seva expressió i en el seu parlar.

S'ha plantejat tornar algun dia a casa per instal·lar-s'hi?

Sí, sí, és clar que ho he fet!!! Lo ideal per mi seria estar unes temporades a Alpicat i altres a Mèxic.

Què li diria a algú que, com vostè, ha d'afrontar el dilema de marxar lluny de casa per sempre?

En primer lloc li diria que el terme "per sempre" no existeix a la vida, i menys en els temps que estem vivint. La vida dóna molts tombos, i el canvi és la variable que està sempre present a la naturalesa i a la nostra vida, i val la pena seguir els somnis i els anhels que ens guien des de lo més íntim que tenim. Els diria que confiïn, que lluitin pel que volen, que val la pena i que a la família no la perds, l'augmentes, la fas gran, i que el ser positiu, tolerant i flexible és lo que farà que la seva adaptació allí on vagin sigui plaent i enriquidora. Endavant, la vida és per viure-la, experimentar-la, equivocar-se i tornar a començar!!!

“Els que ens titllen de ‘freakys’ no tenen ni idea del que és el pubillatge”

Paula Escuer i Arnau Martínez són dos joves alpicatins que enguany ostentaran la representació de les pubilles i els hereus de les terres lleidatanes. Tots dos van ser escollits a Santa Pau (la Garrotxa), seu del certamen Elecció de la Pubilla i Hereu de Catalunya 2017.

La Paula, de 17 anys i estudiant d'Enginyeria Agrícola i Alimentària a ETSEA (UdL), va ser escollida tercera Dama de Catalunya i Pubilla de les Comarques de Lleida, mentre que l'Arnau Ribot, 18 anys i estudiant de doble grau de Sistemes aeroespacials i Sistemes de telecomunicacions a la UPC a Castelldefels, va ser triat quart Fadrí de Catalunya i Hereu de Lleida.

Al marge d'una bona amistat, encara més intensa des que van ser escollits Pubilla i Hereu d'Alpicat, comparteixen la il·lusió per lluir un distintiu en un any que per ells està suposant una experiència inoblidable. Admeten, però, que forma part d'una tradició que per molts és desconeguda i fins i tot *freaky*, tot i que estan convençuts que no es perdrà.

L'elecció final com a representants de tot Lleida va ser la culminació d'una aventura que va començar quan es van in-

teressar per una tradició que a Alpicat ve de lluny, i “ens feia il·lusió presentar-nos. Per sort, mitjançant una votació popular vam sortir elegits”, explica la Paula. Coincideixen en recordar que els atreia poder representar Alpicat, “ja que Pubilla i Hereu només es pot ser un cop a la vida. A més, com som amics, encara estàvem més animats”, diu l'Arnau.

Després la història va continuar amb el certamen de Santa Pau, on admeten que presentar-s'hi va ser “més per la bona relació que havíem fet els que hem sortit aquest any al poble. Malauradament, només vam poder-hi anar tres, però la intenció era anar-hi tots. Ens ho vam passar molt bé i això encara ens va animar més a fer sortides, proposar noves activitats del pubillatge pel poble...”, comenten.

La cirereta del pastís va ser que fossin escollits els dos, tota una sorpresa: “Podíem pensar que un dels dos sortiria, però no ens imaginàvem que seriem els dos! Per nosaltres és un gran honor, tenim moltes ganes de fer sortides, de conèixer nous racons de Catalunya i nova gent del pubillatge. També ens ha ajudat a introduir-nos totalment en aquest món veu-



“Per a nosaltres, ser pubilla i hereu és una oportunitat molt gran que no deixarem perdre”



“La majoria canviarien d’opinió si ho visquessin durant un únic dia”, expliquen



re el pubillatge d’una manera divertida, còmoda, sense vergonya... I veure com realment ho viuen a la resta de Catalunya. Per a nosaltres, ser la pubilla i l’hereu de les comarques lleidatanes és una oportunitat molt gran, que no deixarem perdre”, diuen entusiasmats. “Gairebé cada cap de setmana tenim actes per assistir a proclamacions d’hereus i pubilles de pobles de tot Catalunya”, diuen. Els més significatius són la sortida a Saragossa pel Pilar, l’assistència a l’amistós de la Selecció Catalana de futbol, la visita al Centre Català de Madrid, la rebuda de l’Abat de Montserrat, la visita al Parlament de Catalunya i la rebuda del President de la Generalitat el dia de Sant Jordi. Malgrat tot, admeten que el món del pubillatge i l’heretatge és “molt desconegut, sobretot a Lleida, en part perquè no saben que el pubillatge no significa només anar a actes amb el vestit tradicional català i portar la banda o la faixa, sinó que és molt més”, diu la Paula. “Estableixes vincles amb pubilles, hereus, dames i fadrins de tot Catalunya, fas pinya amb

ells. Siguis nou o siguis caducat (els que ja no són vigents) tots són benvinguts. És un món molt bonic que a les terres de Lleida l’hauríem d’introduir una mica més i mostrar-lo des d’una altra perspectiva”, precisa l’Arnau. Un món desconegut i per alguns fins i tot una mica *freaky*, una acusació davant la qual “primer riuríem i després els li diríem que no tenen ni idea de què és el pubillatge. Aquests no saben totes les amistats i moments inoblidables que hem viscut i viurem amb la gent d’arreu de Catalunya. Molts ho pensaran, però la majoria canviarien d’opinió si ho visquessin durant un únic dia”, afegeix la Paula. Per tot plegat, i malgrat aquesta desconeixença, tots dos es mostren “convençuts” que la tradició no es perdrà, ja que “amb l’esforç de tots ho podem donar a conèixer per les pròximes generacions i així successivament amb l’esperança de que serà una tradició que durarà molts anys més”, comenta l’Arnau. “Volem animar les següents generacions a introduir-se en aquest món”, conclou la Paula.



Alpítest



Nom complet: ANTONIO RINCÓN RÍOS

Edat: 52 anys

Estat civil i fills: casat amb la Rufi, dos fills (Melani i Antoni) i una néta (Adara)

Professió: conductor de carretons elevadors

Com es definiria?

Com una persona molt humil, treballadora i honesta, molt tranquil·la i familiar, però també molt dinàmica i activa. La família és la meva balança de la vida i al temps lliure m'agrada fer esport, llegir, escriure, navegar per Internet, veure la tele,... Malgrat ser immigrant, sempre he estat molt vinculat a totes les activitats que es fan al poble.

És més de dia o de nit?

De dia.

Segueix l'actualitat o prefereix viure més al marge?

M'agrada estar informat de totes les notícies.

Com veu les xarxes socials?

Genial!

Podria viure sense el mòbil?

Sí.

I sense internet?

Sí.

El seu mitjà de transport preferit és...

La bicicleta.

El fi justifica els mitjans?

No.

Creu en la sort?

Sí.

Si pogués triar, en quina edat es quedaria?

Als 18 anys.

Qui paga mana?

De vegades.

La seva millor virtut és...

L'honradesa.

I el seu defecte més gran és...

Parlo molt.

La virtut que més li agrada en els altres és...

La sinceritat.

I el defecte que no suporta en els demés és...

La mentida.

Ser impuntual és...

Un defecte.

Es mira molt al mirall?

No gaire.

Per vostè l'esport és...

Un mitjà per gaudir de la vida amb els amics i amb la família, i a més és bo per a la salut i et diverteixes practicant-lo.

Creu en l'amor a primera vista?

Sí.

Els polítics són...

Persones que prometen molt i després no compleixen res.

Qualsevol temps passat va ser...

Millor i pitjor.

Alpicat és...

El poble que em va acollir fa 40 anys, que m'ha vist créixer com a persona i al qual li tinc una estimació especial.



Nom complet:
MARÍA CELIA CACHO
EZQUERRA

Edat: 67

Estat civil i fills: casada i
amb tres fills

Professió: jubilada

Alpicat és...

Més que un poble, és família, és vida.

Digui el millor i el pitjor del seu poble:

El millor, la seva gent.

El considera un poble viu?

Sí.

Prefereix moure's o el sofà?

Moure'm.

Prefereix parlar o escoltar?

Més aviat escoltar que parlar.

Quina estació de l'any és la seva favorita?

L'estiu.

El millor i el pitjor dia de la setmana?

El pitjor, el dilluns, i el millor, el diumenge.

Televisió, ràdio o diaris?

Televisió.

Les xarxes socials fan més mal que bé?

Sí.

El seu mitjà de transport preferit és...

El cotxe.

El fi justifica els mitjans?

No.

Carn o peix?

Carn.

Una pel·lícula?

Ghost.

Amb quin color s'identifica?

Negre.



Dóna molts tombs a les coses?

Sí.

El que més li preocupa de la societat actual és...

La política.

Es considera una persona organitzada?

Sí.

Es mira molt al mirall?

No.

Li agrada parlar en públic?

No.

Creu en l'amor a primera vista?

Sí.

Els joves d'avui estan millor preparats que els d'abans?

Millor, tot i que a l'hora de buscar feina ho tenen més complicat.



La Biblioteca d'Alpicat va acollir al setembre la festa de cloenda de la 6a edició de la Bibliocursa, una activitat que organitza durant tot l'estiu i que compta amb nombrosos premis, com ara el lliurament a tots els participants d'un passaport lector dissenyat per Albert Vidal.

Una seixantena de nens i nenes van aconseguir completar la Bibliocursa en la que va ser una edició de rècord, amb dades molt engrescadores: dels 104 inscrits, van arribar a la meta 60. Entre tots els participants van llegir 771 llibres.

A més, 13 lectors van llegir 5 o més llibres, mentre que 19 lectors van llegir entre 1 i 5 llibres. Durant la festa final, es va oferir un berenar per a tots els participants i famílies i es van sortejar diferents obsequis, com ara una bicicleta, un patinet, tres drons, tres microcadena musicals, tres GoPro, vals de papereria, 20 vals Decathlon i MediaMarkt, 10 motxilles campaments, 10 rellotges espor-

tius, caixes i cistelles de fruita, vals per a restaurants, vals per a tallers, un val de 50€ per a l'òptica, una cadira d'escriptori, vals de perruqueria i altres regals.

Per a l'edició d'aquest estiu, es va comptar amb 80 patrocinadors que van fer possible un any més aquesta cursa lectora adreçada als nens i nenes de cicle mitjà i superior de Primà-



► BiblioNadal Fet a Mà, un any més fidel a la seva cita

Aquest Nadal hem organitzat la tercera edició del concurs familiar de manualitats de temàtica nadalenca BiblioNadal Fet a Mà, dedicat als pessebres. L'any 2015, quan es complien 25 anys del Concurs de Contes i Dibuixos de Nadal, la Biblioteca va decidir tancar una etapa i obrir-ne una de nova, ideant un nou concurs més participatiu i adreçat a tota la família. Com a record d'aquella etapa, es van recopilar en un llibre tots els contes guanyadors de la categoria d'adults i es va editar un altre llibre més extens amb il·lustracions fetes pels alumnes de l'Escola d'Art Municipal Leandre Cristòfol de Lleida que agrupava els contes infantils i juvenils guanyadors de cada categoria.

ria, sempre amb l'objectiu d'incentivar el gust per la lectura i crear l'hàbit lector.

Els participants havien de llegir un total d'11 llibres d'una selecció adequada a l'edat i resoldre uns mots encreuats sobre llibres i autors. L'activitat es va iniciar el 19 de juny i va

acabar el 8 de setembre.

Per arribar a la meta, els participants havien de completar el seu passaport lector, que era segellat a la Biblioteca per cada llibre llegit correctament. Per obtenir el segell de cada lectura, els lectors havien d'emplenar l'apartat

corresponent del passaport i respondre les preguntes que els hi feien les bibliotecàries. El passaport també incloïa un rasca-rasca amb un premi sorpresa. En arribar al cinquè llibre llegit, també obtenien un val per practicar activitats aquàtiques a AlpiPark.

PROPERES ACTIVITATS:

- **Concurs BiblioPunt de punts de llibre:**
del 19 de març al 16 d'abril.
- **Celebració de la Diada de Sant Jordi:**
dilluns 23 d'abril a la plaça de la Biblioteca, amb parades de llibres i activitats diverses durant tot el dia.
- **Festa del Llibre Gegant:**
dissabte 2 de juny a partir de les 5 de la tarda a la plaça Interior del Casal.

HORARI BIBLIOTECA

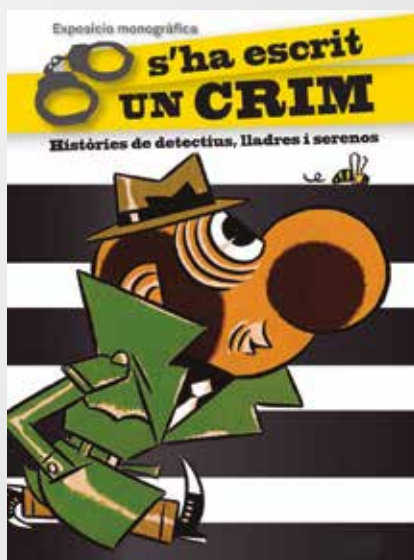
De dilluns a divendres
de 8.30 h a 20.30 h.

Del 16 de setembre
al 14 de juny



Exposició monogràfica i 'escape room' bibliotecari

Del 20 de febrer al 9 de març, la Biblioteca es convertirà en escenari de misteri per on passaran detectius i lladres, es cometran assassinats, hi haurà desaparicions... i entre tots haurem de descobrir culpables i resoldre algun cas complicat. "S'ha escrit un crim" és una exposició monogràfica dissenyada pel Consell Català del Llibre Infantil i Juvenil i adreçada a infants i joves. Aquesta exposició consta de 9



plafons i ve acompanyada de molt material bibliogràfic.

La Biblioteca ha organitzat visites guiades per als alumnes de l'escola i de l'institut d'Alpicat i ha preparat un joc de pistes

per resoldre en grups de 4 o 5 joves detectius en 45 minuts. Aquests detectius formaran part del CIA (Club d'Investigació d'Alpicat) i hauran d'esbrinar a través de 5 pistes qui ha fet saltar l'alarma de la biblioteca i quin crim ha comès. El disseny del joc ha estat ideat per Albert Vidal, creador també del passaport lector de la BiblioCursa.

Moltes gràcies, Albert, per les teves col·laboracions! El joc de pistes també estarà obert a altres grups d'usuaris que hi vulguin participar fora de l'horari escolar. Paral·lelament, la biblioteca oferirà jocs de taula (escape room i Cluedo) per a jugar en grup. Aneu pensant amb qui voleu formar un equip d'investigació!



El principal actiu de la pròpia salut és un mateix

En l'anterior número de la revista us parlàvem de la prevenció i la promoció de la salut, un tema que recuperem ara per centrar-nos en el diagnòstic precoç i el cribatge.

A Catalunya unes 4.000 persones són diagnosticades cada any de càncer colorectal (CCR). Aquesta malaltia és actualment la segona causa de mort per càncer. El diagnòstic precoç ha demostrat que disminueix la mortalitat i la incidència.

La població diana inicial són homes i dones de 50 a 69 anys que no estiguin en cap estudi o seguiment d'aquesta patologia. El mètode de cribatge és la prova de detecció immunològica de sang oculta en femta (PDSOT). S'ofereix a la població diana la possibilitat de fer-se la prova, prèvia invi-

tació a través d'una carta que els servirà per recollir el kit de recollida de mostra.

La mostra es trasllada al laboratori de l'Hospital Universitari Arnau de Vilanova, on es detecta la presència de sang i, en cas de ser positiva, la necessitat de la realització d'una colonoscòpia que posteriorment es programarà a l'Hospital Universitari Santa Maria. Recentment, en el nostre àmbit hem tancat la segona tanda de cribatge poblacional amb bons resultats.

**La prevenció,
col·lectiva i
individual, clau
en el concepte
de salut pública**

Per al diagnòstic i la prevenció precoç de les malalties vasculars i renals, ens visita el Bus de la Salut, que també el trobem davant del consultori. El projecte es va iniciar fa dos anys, el seu àmbit d'influència és tota la província de Lleida, i té com objectiu detectar i diagnosticar la presència de malaltia arterial (presència de plaques de ateroma o grassa a les arteries) i malalties dels ronyons, a la vegada que revisa la presència d'aneurisma d'aorta abdominal (dilatació o augment de calibre de l'aorta) i alteracions del ritme cardíac.

Va dirigit a homes entre 45 i 65 anys i dones entre 50 i 70 anys diagnosticats d'hipertensió arterial i/o dislipèmia i/o obèsitat amb un IMC > 30kg/m² i/o antecedents familiars



de primer grau amb malaltia cardiovascular prematura (homes abans dels 65 anys i dones abans dels 60 anys) i/o fumadors i ex fumadors. Queden exclosos de l'estudi persones ja diagnosticades de malaltia cardiovascular i/o antecedents de cirurgia arterial, persones diabètiques i/o persones amb malalties renals.

Aquest estudi i totes les exploracions necessàries pel mateix es practican a l'autobús (Bus de la Salut) en un temps aproximat de 60 minuts per persona.

Recordem que la participació en els programes poblacionals de detecció precoç és molt important en termes de salut, encara que voluntària. I, sobretot, penseu que el principal actiu de la pròpia salut és un mateix.

**Professionals del Consultori
Mèdic d'Alpicat**

ABS Lleida Rural Nord
Gestió de Serveis Sanitaris

Les Jornades Sanitàries tornen a fer salut en cinc exitoses sessions

Les Jornades Sanitàries d'Alpicat van celebrar amb un èxit aclaparador la seva 14 edició, en què un cop més van comptar amb un ampli seguiment per part de tots els alpicatins i alpicatines.

Sempre amb la Sala d'Actes del Casal com a escenari, les jornades van oferir un seguit de xerrades d'interès sobre diferents aspectes relacionats amb la salut, a càrrec d'especialistes en la matèria. La sessió inaugural va anar a càrrec de Montse Llorens, coordinadora de l'oficina tècnica del programa de prevenció de càncer de mama, colon i recte, que va parlar de 'Prevenció del càncer de mama'.

A la segona sessió va ser el torn per a Dolors Morera, diplomada en Treball Social ABS Lleida Rural Nord, que va parlar sobre 'Treball Social Sanitari; PADES'. Una setmana més tard, Jaume Tort, director de l'Organització Ca-

talana de Transplantament (OCATT), va oferir la xerrada 'La donació i els transplants d'òrgans a Catalunya', a la que va seguir una taula rodona.

Les dos darreres sessions es van celebrar la mateixa setmana: a la primera, amb el cardiòleg Jacint Cabau i la conferència 'Hipertensió: una estada amb un enemic silenciós', i a la segona, amb Vito Claveria, llevadora ABS Lleida Rural Nord, que va parlar sobre 'La feina i l'experiència d'una llevadora'.

La cloenda de les Jornades Sanitàries va comptar amb la presència de l'alcalde Joan Gilart, i de Jordi Cortada, gerent territorial de la Regió Sanitària de Lleida i de la Regió Alt Pirineu i Aran, del Servei Català de la Salut, a més del doctor Carles Roca, director mèdic del consultori d'Alpicat, i de Joan Limón, regidor de Polítiques Socials de l'Ajuntament d'Alpicat.



“Castigar algú sense fer esport és una mala solució”

Àlex Gordillo viu des de fa més de 25 anys a Alpicat. Sempre vinculat al bàsquet, va jugar a l'Espanyol, assolint un ascens a l'ACB, al Manresa, jugant també en aquesta categoria, i a l'Sferic de Terrassa, entre d'altres. Va estudiar Psicologia i es va especialitzar en Psicologia de l'Esport a la UAB. Actualment es dedica a la docència (INEFC Lleida) i al món aplicat en la psicologia esportiva. En aquest àmbit ha treballat en clubs com el Manresa, la Penya, el Barça, el Força Lleida i el CB Alpicat i ha col·laborat

amb jugadors amb carrera NBA, entrenadors i àrbitres ACB i també en altres esports com el golf i l'hípica.

Us deixem aquesta entrevista feta per **Miquel Gómez Gustà**, persona vinculada al CB Alpicat, al Força Lleida i al CB Lleida.

La xerrada se centra en dos temes que actualment preocupen molt als professionals de l'esport: els pares que actuen com a hooligans o com a entrenadors, i els pares que castiguen els seus fills sense esport.

Pregunta: L'actitud del 'pare hooligan' o del 'pare entrenador' a la grada pot afectar en els petits jugadors de bàsquet, tant a la pista com fora d'ella?

Resposta: La relació pares-fills canvia, i en cada època ha tingut una manera de desenvolupar-se, i això que veiem ara en l'esport també passa a l'escola i en altres àmbits. Probablement els pares ara intervenen massa en la vida dels fills; ho fan amb la millor de les voluntats, intenten crear les millors condicions per a ells, que puguin tenir-ho tot, però és evident que això ens està portant alguns problemes de com arriben a controlar o a ficar-se en la vida dels seus fills. Jo personalment animo els clubs a que facin formació de pares. Els pares són una energia que cal canalitzar, i si no es fa res, cada pare actua com

creu que ha d'actuar, i cada vegada hi ha més frustració, més comportaments agressius i en definitiva més conflictes, i en aquest sentit hem d'intentar netejar el món de l'esport, mirar d'ajudar entre tots, i hem d'ajudar a que els pares trobin el seu espai.

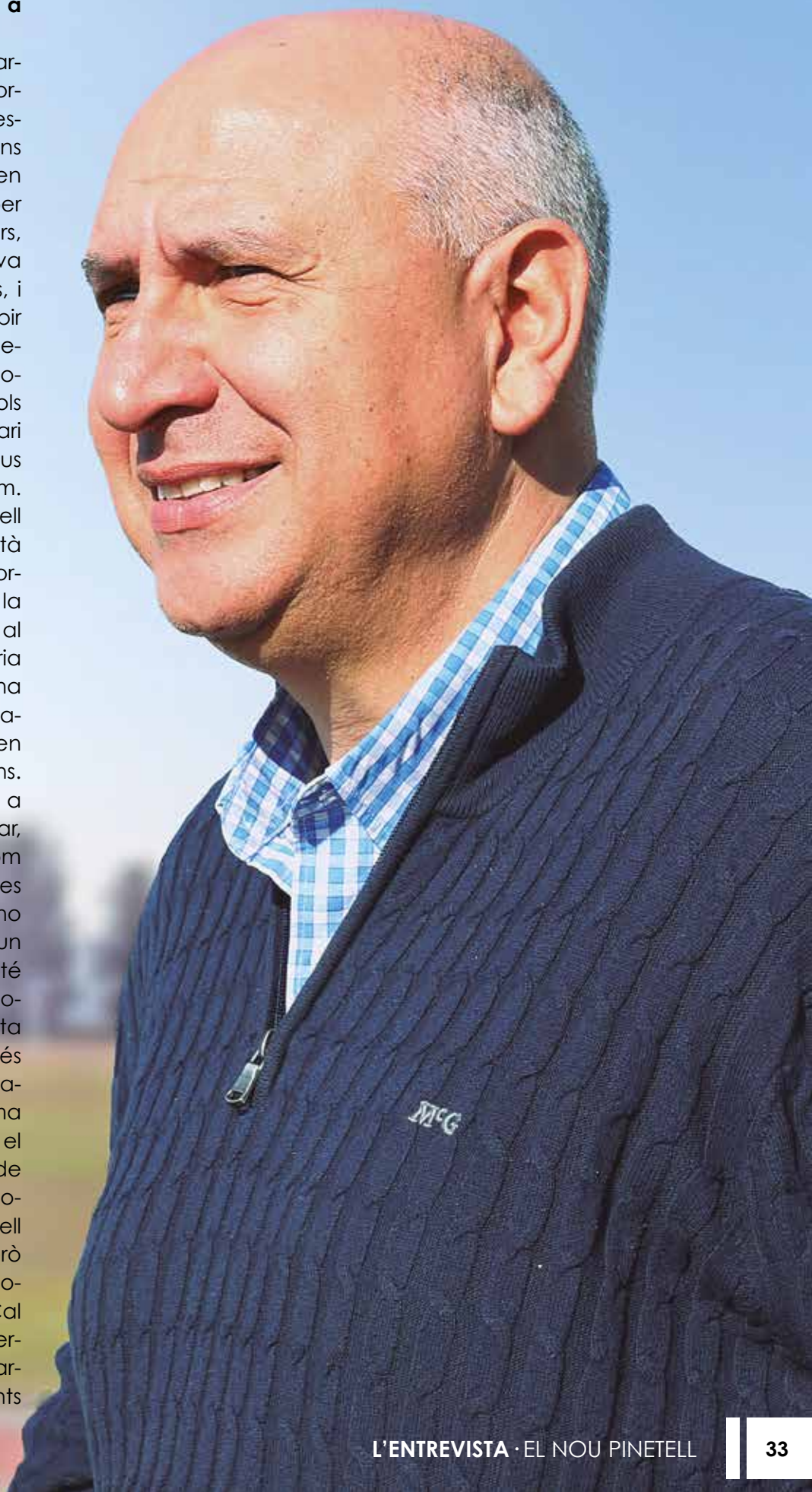
P.: Davant d'aquests comportaments, creu que hi ha algun rerefons que en pugui ser l'origen? Amb quina formació podríem ajudar-los a canalitzar aquestes energies?

R.: La majoria de comportaments dels pares responen a la frustració. O bé perquè els fills no juguen tan bé com ells voldrien, o perquè no juguen tant com ells voldrien, etc. De fet, aquesta frustració és una cosa que els pares hem d'aprendre a acceptar: tenim unes expectatives, però després la realitat és una altra. Quan més alta és

la frustració, perquè el pare no ha pogut jugar mai i vol que el seu fill sigui el millor possible, doncs evidentment té la pell més fina i pot arribar a generar més problemes. Fins i tot pares que han tingut una carrera professional, poden arribar a posar molta pressió als seus fills i pot passar exactament el mateix. És important que els pares entenguin el seu espai, i que confiïn en entrenadors i clubs. És per això que crec que des dels clubs s'hauria d'ajudar els pares i mirar de marcar un estil de comportament, de la mateixa manera que un club té un estil i una manera de jugar i intenta educar els jugadors. I de totes maneres, en el bàsquet no estem tan malament com en d'altres esports. Però cal fer-hi alguna cosa perquè el món de l'esport s'està embrutant massa.

P.: Darrerament s'han començat a veure en molts terrenys de joc cartells amb una mena de llistat de normes sobre què no han de fer o què han de fer els pares a les grades. Què en pensa?

R.: Quan parlem d'aquests cartells estem parlant de les normes. Aquestes són molt interessants per establir una relació dins d'un grup. Hi ha clubs que tenen normes de comportament per a jugadors, per a entrenadors, etc. Jo crec que la normativa ha de respondre a uns valors, i a mi aquests cartells de prohibir fer coses no m'agraden. En general, quan prohibeixes fer coses, no estàs dient allò que vols que facin. Jo sóc més partidari d'orientar i educar en el tipus de comportament que volem. Per exemple, si posem un cartell de 'no tirar pipes al terra', està molt bé, però tu pots estar portant-te fatal tot i complir amb la normativa de no tirar pipes al terra. Jo, amb normatives, seria més partidari de tenir-ne una que defineixi aquells comportaments que volem aconseguir en entrenaments i competicions. I no cal que estiguin penjats a les parets, s'haurien de donar, s'haurien d'explicar, i tothom hauria de cuidar que això es compleixi. Una normativa no té valor quan s'ha de posar un policia que la faci complir, en té quan tots els membres de la comunitat vetllem perquè aquesta es compleixi. El problema no és que en un moment donat aparegui un conflicte, el problema és que hi hagi un ambient en el que hi apareguin conflictes de manera permanent. En un moment donat, posar algun cartell no em sembla malament, però preferiria una normativa en positiu i explicada amb calma. Cal aconseguir un bon clima perquè els jugadors puguin passar-s'ho bé sense estar pendents





d'altres coses.

P.: Un altre problema amb el que sovint es troben els entrenadors és que hi ha alguns pares que castiguen els seus fills sense bàsquet, o sense esport, per haver tingut males conductes o males notes a l'escola, o mal comportament a casa. Què opina d'aquests tipus de càstig?

R.: El càstig té com a objectiu canviar una conducta. Cal escollir molt bé quin càstig és útil. Generalment a mi m'agrada més modificar les conductes fent altres coses, com reforçar el que volem. Però el càstig evidentment en algunes situacions pot tenir la seva utilitat. Quin problema tenim si utilitzem l'esport com a càstig? Doncs que és un molt mal càstig, perquè li traiem al noi o a la

“Els pares d'avui són massa intervencionistes i els clubs els haurien de formar”

noia una àrea molt educativa i molt important. Jo recomanaria abans retirar-li la consola, el mòbil, la tele, etc.,. Per què? Doncs perquè l'efecte que té aquesta retirada va en contra d'un tema d'oci, però no l'estic traient d'un àmbit en el que s'està formant, educant, i en el que, moltes vegades, a alguns nois els hi treuen l'únic camp en el que se senten bé, a gust i realitzats. Entenc que els agradi fer esport i que en

alguna ocasió la temptació de treure'ls-hi passi pel cap d'algunes famílies, però hem de trobar altres vies, ja que els estem traient una cosa molt positiva i interessant. És, com es diria antigament, desvestir un sant per vestir-ne un altre, i no és aquesta la solució. I moltes vegades aquests pares, si parlen amb l'entrenador i aquest es preocupa pels estudis dels jugadors, pot col·laborar. Han de veure en l'esport i en el club no un inconvenient, sinó un col·laborador. Jo he estat en molts programes d'entrenament, i quan els pares i el club van en una mateixa direcció generalment els esportistes s'hi avenen i treuen bons resultats. És per això que aquest càstig no em convenç i hem d'intentar de trobar altres vies per so-

lucionar el problema real, que és que el nen no vol estudiar o no sap estudiar. Si no en sap, l'hem d'ajudar, i retirant l'esport tampoc ajudem! Hem de ser una mica imaginatius i llestos i trobar quina és la millor acció per aconseguir el que volem. La retirada de l'esport és una cosa massa senzilla i a més jo crec que és dolenta, perquè al final li estem traient un aspecte molt positiu per la formació de la persona.

P.: Creu que, un cop donada la situació, s'hauria d'intervenir d'alguna manera des del club? Com podríem actuar en un cas com aquest?

R.: Jo penso que la imatge que hauríem de donar als clubs i als entrenadors és que ens preocupa l'esportista com a persona. Ve a fer esport, i nosaltres li hem de donar les millors condicions que puguem per fer-ho, però aquell noi o aquella noia tenen moltes dimensions i des del club ens han d'interessar totes. Preocupar-se pels estudis, saber com li van les notes, etc., penso que denota una qualitat per part del club des d'aquest punt de vista. Uns pares que vegin que el club es preocupa per ells i pels seus fills, i que vegin que hi ha una comunicació i un vincle, jo penso que és una molt bona senyal i que diferencia un producte de qualitat. Ara ja ningú posa en dubte fer esport o no fer esport, tothom té clar que l'activitat física és fonamental. Ara han d'escollir quina proposta és la de més qualitat, i un club que abordi a l'esportista en la seva globalitat i es preocupi per ell per mi és un valor afegit a tenir molt en compte. No cal que el club solucioni res, però sí donar un cop de mà i ajudar a buscar consell. És una cosa molt interessant, i que si els pa-

“Els clubs haurien d'abordar l'esportista en la seva globalitat i preocupar-se per ell”

res la detecten en ells començarem a veure col·laboradors. Tots remem en la mateixa direcció i a tots ens preocupa que aquell noi o aquella noia creixin i evolucionin en totes les seves facetes.

P.: Sovint els entrenadors de categories inferiors, sobretot jugadors en etapa escolar de primària, utilitzen també càstigs similars amb els seus jugadors, com per exemple deixar-los sense fer algun exercici per haver-se portat malament o per haver faltat el respecte a algú. Com veu que actuïn així en situacions com aquesta?

R.: Tal i com deia abans, el càstig té com a objectiu canviar una conducta. El fet de retirar-lo d'un exercici, el que es coneix com a temps fora o, amb un terme que s'ha posat de

moda ara, com és la cadira de pensar, el que fas és retirar-lo d'un espai en el que gaudeix, i fins que no estigui positiu o d'una manera adequada, no podrà tornar. És una situació que té una avantatge, i que és que el jugador entén que depèn d'ell mateix. El càstig no és perquè l'entrenador s'hagi enfadat, sinó perquè he fet una cosa inadequada: si torno a fer el mateix, seguiré a fora, i si em porto com toca, tornaré a entrenar i a jugar. Jo recomano molt als entrenadors que, a l'intentar modificar una conducta, expliquin clarament que la conseqüència depèn clarament del nen o nena. Tu tens control del que et passa, si et portes bé tens unes coses, si no et portes bé en tens unes altres.

Joc de miralls

Ja fa temps, per Facebook, es va endegar una juguesca: un amic penjava en el seu mur una foto seva de quan era petit i convidava dos amics més a fer el mateix. Si algun d'ells no complia, pagava el sopar al qui havia fet la proposta. Jo hi vaig participar, no sense una mica de mandra. Vaig haver de buscar una petita carpeta vermella on guardo unes quantes fotos de color sèpia i triar-ne una.

En la imatge se'm veu amb un any i escaig, calculo, asseguda en una cadira en un carrer que no recordo, un dia que no recordo. Tanmateix, sóc capaç de reviuire el moment en què la meua mare em posava una gorreta de vellut blanc que duc al cap: me l'ajustava com una funda i després, primer un costat del cap i després un altre, m'allisava els cabells passant la mà per dintre. El soroll del vellut fregant els seus dits tan a prop de les orelles no m'agradava, però aguantava estoica la maniobra perquè, quan finalment em feia el llaç de seda blanca sota la barbeta, sentia la seua veu: 'Però que guapa estàààà...!' I jo saltava de la cadira i corria a mirar-me al mirall.

Al llarg de la vida anem omplint el disc dur de la memòria amb aquestes imatges, inventades o no. Com quan, agafada de la mà de la meua mare, una tarda de dissabte, vam anar a les firetes. Lleida en el tardofranquisme agonitzant, potser literalment. L'avinguda dels Campos on s'instal·laven les atraccions, el terra polsegós sense asfaltar. El soroll de les rifes, els núvols de sucre rosa i les mançanes amb caramel, que mai no em van agradar. Sé que les meues germanes rondaven per allí, també, però jo era molt petita i ma mare no em deixava la mà enmig de la gentada, mentre caminàvem pel passeig central. Ens vam aturar davant d'una carpa antiga, on hi havia una filera de gent esperant. El rètol de l'entrada, fet amb bombetes grogues, era ben explícit: "La mujer serpiente".

De sobte ja érem a dins, dempeus, envoltades de gent. Devia ser l'atracció estrella d'aquell



any. L'escenari semicircular i enfonsat ens mostrava el cap imòbil d'una noia morena, que des del coll era una funda lluent verda i negra, estreta com un fanal; un tub-cos sense a penes moviment que s'allargassava cap al terra sense deixar-nos veure l'acabament, la impossible cua. El presentador portava un micròfon de cable a la mà i li anava fent preguntes. Recordo un sòrdid: "¿TÚ no comes niños, no?" I la dona-serp, sense deixar de somriure: "No... como mucha fruta". I tothom reia. Durant tota l'actuació no es va moure ni un mil·límetre. Encara ara no sé on era el truc.

Al final de l'actuació, per demostrar que aquell monstre estava entre nosaltres i no es tractava de cap holograma –cosa que sí que hagués estat sobrenatural donada la tecnologia de l'època– el presentador li feia preguntes relacionades amb el nombrós públic que la mirava. Una d'elles va ser: "Para ti, ¿cuál es la mujer más guapa del público?". La serp-noia va mirar uns segons al voltant seu, enmig d'un silenci expectant. De sobte, va aturar la mirada en un punt fix i accentuant el somriure: "La señora rubia de la blusa de topos". Totes les mirades van clavar-se en la meua mare, que va fer una rialleta entre avergonyida i satisfeta. Jo li vaig buscar la mà. Quan sortíem, en silenci, un home darrera nostre comentava que "se veía el tubito por detrás, en la cabeza, para darle oxígeno" i un noi jove amb barba li deia a la noia que portava del braç que tot plegat allò era un 'joc de miralls'. L'escriptor Pep Bras té raó quan

diu que els records són sempre mentida, i la nena satisfeta del mirall recorda amb nitidesa inventada la maniobra dels dits àgils de la seua mare, perquè –diuen– amb dos anys no es recorda res. I la nitidesa augmenta en les paraules en castellà d'un monstre de fira que es va fixar en la bellesa d'una dona amb una brusa clapejada. Segurament el noi barbut que tenia pinta de córrer davant dels grisos tenia raó i tot era un joc de miralls, posats per fer creure allò que no era.

Els records que anem bastint deuen ser això. La nena del mirall s'ha fet gran a base de fer-ne jocs. I mentre es construeixen uns es destrueixen uns altres. Les vivències de l'adolescència, el primer petó, la joventut impetuosa, els fills i la maduresa les anem inventant i mitificant, com a defensa, perquè sinó tot seria molt més dur. Els jocs de miralls ens guarden de la intempèrie com la carpeta vermella guarda les delicades fotos antigues. I quan ja se'n té una bona col·lecció, de fotos i de vivències, ens adonem que continuem vivint en elles. Perquè els anhels, allò pel que lluitem, el que ens fa posar cada dia dempeus, els construïm nosaltres amb l'esperança que esdevinguin realitat, malgrat el vent bufi massa sovint de cara. I la dona que sóc ara es mira al mirall i veu el joc d'uns fills sans que creixen, d'una lluita per una feina digna, d'un nus que es desfà, d'una abraçada càlida que mai ha de faltarli. I per darrere, sense que ningú se n'adoni, sota la gorreta, pren oxigen.

ROSA PEROY

Periodista



On és?

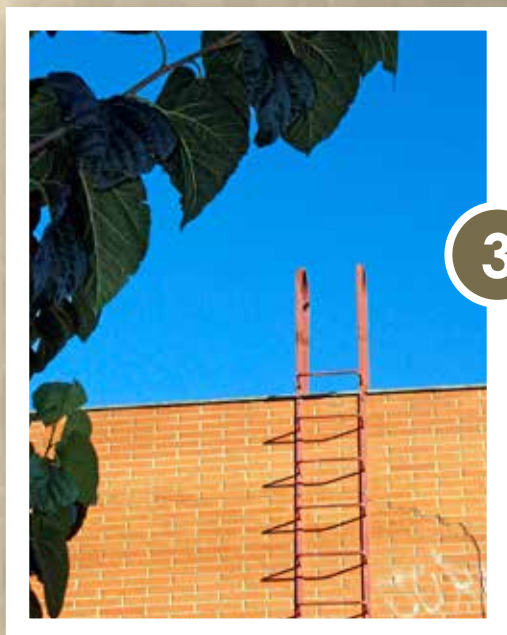
Us proposem un seguit d'imatges amb detalls de diferents racons d'Alpicat per tal que endevineu on són. Si voleu col·laborar, envieu fotos a revista@alpicat.cat. Les solucions, al següent número.



1



2



3

Solucions a l'anterior 'On és?':



1. Balcó del carrer de l'Horta, número 14.



2. Lletra Ó del rètol de l'edifici socio-cultural La Unió, al número 22 del carrer de Lleida.



3. Manovella situada a la Carnisseria Carne Roca, al número 39 del carrer de Lleida.

El ple de l'Ajuntament d'Alpicat, en sessió del 3 d'octubre, va aprovar la modificació de les ordenances fiscals per al 2018. A continuació us presentem un resum de les modificacions i tràmits que cal tenir en compte per tal que sigui aplicable al 2018.

Impost sobre béns immobles rústics

S'ha reduït un 22% el tipus impositiu, passant al 0,647% de l'impost de béns immobles de rústica per tal de reduir l'impacte sobre la base imposable de l'alta de construccions vinculades a l'activitat agrícola i ramadera, dutes a terme durant el 2016 i 2017 pel Cadastre.

Impost sobre vehicles de tracció mecànica

S'han establert les següents bonificacions:

-Gaudiran d'una bonificació del 100% de la quota de l'impost els vehicles que compleixin amb els requisits que marca el RD 1247/95.

-Gaudiran d'una bonificació del 75% els vehicles amb una antiguitat superior als vint-i-cinc anys.

-Gaudiran d'una bonificació del 75% de la quota els titulars dels vehicles de tipus elèctrics o amb sistema híbrid aplicable en l'autoliquidació de l'exercici que corresponen a la primera matriculació definitiva i en els anys posteriors. Totes les bonificacions hauran de ser sol·licitades per l'interessat. Per a l'any 2018, s'estableix la possibilitat de sol·licitar-les fins a l'aprovació definitiva del padró cobradori per part de l'Organisme Autònom de Gestió i Recaptació de tributs locals.

Impost sobre construccions, instal·lacions i obres

S'ha reduït del 4% al 3% l'impost sobre construccions, instal·lacions i obres que es cobra per les llicències sol·licitades a partir de l'1 de gener de 2018. També s'ha mantingut la bonificació del 50% de la quota per aquelles actuacions que es realitzin al casc antic municipal, amb clau 1A del POUM. Finalment, s'han inclòs les següents bonificacions:

-Fins un 90% les construccions, instal·lacions o obres que siguin declarades d'especial interès o utilitat municipal. Aquesta declaració correspondrà al Ple de la Corporació i s'acordarà, prèvia sol·licitud del subjecte passiu, per vot favorable de la majoria simple dels seus membres.

-Fins un 70% les obres de rehabilitació energètica dels edificis que tinguin per objectiu reduir la demanda energètica global i que no siguin de caire obligatori per les normatives vigents. Aquesta bonificació s'aplicarà únicament a la part del cost de l'obra imputable a la rehabilitació energètica i haurà

d'acreditar-se mitjançant projecte tècnic.

-Un 90% per a obres consistents en l'estricta adaptació d'habitatges per a persones discapacitades i de supressió de barreres arquitectòniques als edificis o a la reforma d'edificacions existents. Aquesta bonificació no s'aplicarà en el cas que les actuacions siguin obligatòries per la normativa vigent.

-Un 95% per a la instal·lació de plaques solars i fotovoltaïques, sempre i quan sigui la font d'energia. Aquesta bonificació no s'aplicarà en el cas que la instal·lació dels elements productors d'energia sigui obligatòria per la normativa vigent.

Taxa per a la recollida, tractament i gestió dels residus

L'Ajuntament va detectar la necessitat de modificar la taxa de recollida, tractament i gestió de residus, adaptant els imports dels rebuts no domiciliaris, en funció de les activitats i de la generació de residus.



El resum dels imports de la taxa són els següents:

Habitatge particular	98,38€
Establiments d'alimentació (supermercats, economats, locals de venda de fruites i verdures i hortalisses, peixateries, carnisseries i similars dedicats a la venda):	
- fins a 75 m ²	122 €
- de 75,1 m ² fins a 125 m ²	136 €
- de 125,1 m ² fins a 250 m ²	152 €
- de 250,1 m ² fins a 800 m ²	800 €
- de 800,1 m ² fins a 2.500 m ²	1.500 €
Establiments comercials no d'alimentació:	
- fins a 75 m ²	100 €
- de 75,1 m ² fins a 125 m ²	125 €
- de 125,1 m ² fins a 250 m ²	140 €
- de 250,1 m ² fins a 800 m ²	200 €
- de 800,1 m ² fins a 2.500 m ²	500 €
Bars i restaurants i cafeteries:	
- fins a 75 m ²	122 €
- de 75,1 m ² fins a 125 m ²	136 €
- de 125,1 m ² fins a 200 m ²	152 €
- més de 200,1 m ²	176 €
Hotels i residències:	
- fins a 25 p	500 €
- de 26 a 50 p	1000 €
- de més de 50 p	1500 €
Indústries:	
-Tota mena d'indústries, benzineres, cooperatives, rentador de cotxes, tallers, fusteries i anàlegs	150 €
Cinemes:	
-Fins a 10 sales	1.500 €
-Més de 10 sales	3.000 €
Oficines bancàries	500 €
Col·legis	600 €
Antenes de comunicacions i anàlegs	400 €
Despatxos professionals/oficines	115 €
Perruqueries i estètiques	130 €
Activitats lúdic-esportives	240 €
Empreses de serveis no incloses en apartats anteriors	150 €



Finalment, cal afegir que gaudiran d'una bonificació del 50% a la tarifa "habitatge particular" en el rebut anual els subjectes passius següents:

- Majors de 65 anys que viuen sols.

- Les unitats familiars on tots els membres siguin majors de 65 anys.

Per gaudir de l'esmentada bonificació, s'ha de sol·licitar a l'Ajuntament, aportant document acreditatiu de l'edat de la persona sol·licitant i la dels acompanyants mitjançant un volant de convivència. Perquè tingui efectes l'any 2018, es disposa de temps fins el 30 de març de 2018.

En el cas que el subjecte passiu no coincideixi amb el titular de l'immoble, caldrà aportar document signat pel propietari i arrendatari on explícitament quedi acreditat que el rebut de les escombraries va a càrrec de l'arrendatari, havent de sol·licitar el corresponent canvi de titularitat, prèvia a la sol·licitud de la bonificació.

Les dades que consten en aquest resum han estat extretes dels acords d'aprovació de les ordenances. Prevaldrà sempre la informació que consti en els acords de ple municipals i publicats al Butlletí Oficial de la Província de Lleida.

La Bona Cuina

Risotto de carabassa i rossinyols amb encenalls de parmesà



Ingredients per a 4 persones:

- 360 g d'arròs bomba
- 200 g de rossinyols
- 100 g de ceba fresca
- 2 carabasses
- 2 grans d'all picats
- 2 l de brou de verdures
- 1 rama de canyella
- 1 copa de vi blanc
- Oli d'oliva
- 150 g de parmesà
- Orenga fresca



Elaboració:

Tallem les carabasses per la meitat i les rostim al forn durant una hora a 180°C. Un cop cuites, retirem una mica de carn de les carabasses amb l'ajuda d'una cullera i ho triturarem amb una mica de brou de verdures, fins que ens quedi una crema, i ho reservem.

Piquem la ceba i la saltegem amb una mica d'oli d'oliva. Rentem i trossegem els rossinyols i els afegim al sofregit. Després hi afegim la copa de vi blanc i deixem que redueixi.

Afegim l'arròs i el saltegem. Sense deixar de remenar, hi anem afegint poc a poc la resta del brou de verdures.

Un cop reduït el brou, afegim la crema de carabassa que havíem fet abans i deixem coure a foc lent durant uns 10 minuts sense deixar de moure.

Afegim els encenalls de parmesà i removem per tal de lligar l'arròs. Ho deixem reposar 5 minuts i servim.

A l'hora de servir al plat, podem agafar les meitats de les carabasses i decorar amb encenalls de parmesà i unes fulles d'orenga fresca.

Xef: David López

Higiene dental

Parlem de la cura de les dents de les nostres estimades mascotes. Sabíeu que una mala higiene bucal pot ocasionar problemes greus de salut en la nostra mascota, i fins i tot pot escurçar l'esperança de vida? De la mateixa manera que en les persones, als nostres gats i gossos també se'ls forma una placa bacteriana que, si no li posem remei, potser que agafin alguna malaltia més greu, com per exemple problemes de cor, danys renals o problemes al fetge.

Aproximadament vuit de cada deu gossos i gats han desenvolupat algun problema dental als tres anys d'edat. Les restes d'aliments que queden entre les dents generen una alteració a la saliva, i això fa que creixin les bactèries.

Les causes habituals de l'acumulació de sarró són les dents no alineades de determinades races, l'alimentació excessiva, els aliments de mala qualitat i la falta de neteja. Un dels mites que hi ha sobre la higiene dental dels gossos i gats és la idea que el pinso manté les dents netes, mentre que l'aliment casolà les embruta i fa que es desenvolupi el sarró. Això no és cert: cap tipus d'aliment neteja, sinó que embruta. I quan es descuida la higiene dental durant molt temps, poden aparèixer síndromes que ens indiquen que hi ha una malaltia periodontal: formació visible de sarró, mal alè, sagnat de les genives, salivació excessiva i dolor al mastegar i fins i tot pèrdua d'apetit i pes.

Mantenir les dents i genives del nostre gat o gos sanes requereix un compromís per la nostra



part. S'ha de tenir paciència i entendre que, si el raspallat de les dents és normal per a nosaltres, per al nostre gat o gos és totalment nou. S'ha d'anar poc a poc, no forçar-lo i estimular-lo per tal que cooperi.

Acostumar-los des de cadells és important, així per ells serà natural i entendran que és un dels seus hàbits normals. El gust de la pasta de dents és una experiència per a ells. Un consell molt senzill és començar aplicant la pasta amb el dit i oferir-li. És recomanable després acariciar-lo i inclús donar-li algun premi, per tal que entengui que, si tolera la pasta, aconseguirà un premi.

Si utilitzem una pasta amb un gust que a ell li agradi, el raspallat serà més senzill. I una vegada s'acostumi a la pasta de dents, començar amb el raspallat. Fer el mateix procediment, amb paciència, raspallant-li una mica les dents i les genives, premiant-lo.

Els raspalls de dit són més útils per estendre el producte sobre les dents. Mai utilitzar dentífrics d'ús humà, ja que presenten un altre contingut en fluor que

pot resultar tòxic, provocant dolor abdominal, vòmits i diarrea.

Al mercat existeixen productes variats per fer el raspallat de dents més divertit, com ara les joguines Kong o similars, per raspallar les dents jugant. Una altra alternativa poden ser pols en dentífric per al menjar, spray bucal, crema específica o líquid dentífric per esbandir mentre beu aigua.

Els gossos i gats grans són més propensos a patir problemes bucal derivats de l'acumulació de sarró. Poden deixar de menjar pel mal dels queixals.

Si hi ha dificultats en raspallar-los-hi les dents, a la clínica veterinària realitzem neteges de boca professional. Normalment, segons la raça i l'edat aconsellem realitzar-les cada 8 mesos o una vegada a l'any. En conclusió, la col·laboració de l'amo de la mascota amb el veterinari farà més efectiva la prevenció de la higiene bucal i general del gos i gat, un fet que, de forma directa i indirecta, millorarà la qualitat de vida de la nostra mascota, tant en l'aspecte sanitari com sociocultural.

Medi ambient i residus: el futur que volem

Els residus esdevenen un problema de primer ordre des del punt de vista mediambiental i econòmic. Cada cop més els municipis són penalitzats econòmicament per la incorrecta gestió dels residus. Així doncs, quant millor reciclem entre tots, més estalvi generaran els nostres municipis. Tots en som beneficiaris.

En els darrers anys, el Segrià s'ha situat per sota de la mitjana catalana en percentatge de recollida selectiva. Estem obligats, en ple segle XXI, a fer un esforç entre tots per revertir aquesta situació.

Hem de ser conscients que actualment a Alpicat només 2 de cada 10 bosses acaben al contenidor correcte i que només es recicla un 19% dels residus, molt per sota del 38% de la mitjana catalana, quan sabem que més del 80% de la brossa que generem és reciclable. Sabem que, si no reciclem més i millor, els costos econòmics es multiplicaran, ja ho avança l'Agència de Residus de Catalunya, però el que és pitjor, els costos ambientals per a les futures generacions seran incalculables.

Per aquest motiu, entre tots hem de contribuir a millorar la gestió de residus als municipis i així reduir els costos ambientals i econòmics associats a la seva gestió i tractament. No és un tema fàcil, però cal que tots hi posem de la nostra part



per aconseguir-ho, per a nosaltres i per als nostres fills.

Que això succeeixi dependrà de la nostra capacitat d'adaptació a nivell d'empreses, administracions i persones, que ens permetrà generar estalvis econòmics i millores ambientals i socials.

Estic convençut que el respecte al medi ambient serà un dels pilars de creació d'ocupació de les pròximes dècades, però totes les empreses, administracions i ciutadans haurem de fer esforços per alinear-nos

amb els objectius de sostenibilitat, per tal d'aconseguir un Alpicat i, en definitiva, un país millor.

Ja per acabar, us deixo a tots una pregunta per reflexionar. Voldríeu que el pròxim abocador es construís a Alpicat? Si la resposta és no, en aquest article teniu les claus per evitar-ho.

Ricard Vizcarra Miquel
Director comercial



Activa't, ara és el moment



Ets actiu? Fas exercici físic? Dediques uns minuts a cuidar el teu cos? A què esperes...? Descobreix 10 consells per ser més actiu en el teu dia

a dia tinguis l'edat que tinguis. Els estudis ens indiquen que les persones actives tenen millor qualitat de vida. Activa't, ara és el moment!

Consells per ser més actius

1. Comenceu el vostre canvi cap a un estil de vida més actiu aprofitant les oportunitats per moure-us en el dia a dia: camineu sempre que pugueu, aneu a comprar, pugueu per les escales, feu tasques de la llar, agafeu més sovint la bicicleta per desplaçar-vos als llocs,...
2. Feu exercici físic o esport amb els amics o en família, un exercici que s'adapti a les vostres característiques. Si sou adults, 30 minuts són els que ens recomana l'OMS, i si sou infants, 1 hora diària.
3. Feu ús de l'oferta d'activitats esportives que ofereix el municipi on viviu o treballeu. Apunteu-vos a un centre esportiu o a un centre cívic o a una entitat excursionista.
4. Fixeu-vos uns objectius realistes que pugueu assolir a llarg termini i recordeu que han de ser progressius per poder anar incrementant el volum i la intensitat.
5. Quan aneu de vacances, feu activitats que facin que gaudiu de l'oci actiu, com ara esports d'aventura, senderisme, rutes culturals pels llocs que visiteu, alguna excursió amb bicicleta, aprofiteu els parcs naturals,...
6. Jugueu activament, ja si-gueu infants o adults, amb els vostres fills/es o bé néts/es.
7. Incorporeu l'activitat física en el vostre dia a dia, perquè us farà sentir bé, és divertit i us permet conèixer gent que no coneixíeu, a més de fer poble.
8. Dins de l'esport o activitat que feu, es recomana combinar exercicis de força amb cardiovasculars.
9. El temps és or, així que cada minut compta: trieu diferents activitats que pugueu fer i que us agradin, i així les practicareu gairebé cada dia.
10. I no ho oblideu: demaneu consell als professionals de l'activitat física i l'esport, perquè ells/es us podran resoldre els dubtes que tingueu per entrar en acció i sentir-vos millor. Feu salut, feu esport!

Andrea Pardell Marco
Col. Núm. 12.837
Gestora Esportiva
Licenciada en CAFE



Sabem què signifiquen els diferents segells de producció agrària dels aliments?

Des de ja fa temps, quan anem a comprar podem veure als aliments diferents segells que ens indiquen amb quin sistema de producció agrària s'han obtingut. Com a professional del sector agrari puc constatar que, molts cops,

als consumidors els manca informació del seu significat i per tant no valoren apropiadament els productes que s'han pogut certificar sota aquell segell de qualitat. Quins són aquests segells i què signifiquen?

► PRODUCCIÓ INTEGRADA



La producció integrada (PI) és el conjunt de sistemes i pràctiques agrícoles per obtenir vegetals utilitzant de forma racional els recursos i mecanismes naturals. Cada comunitat autònoma té els seus organismes de control de producció integrada, que depèn de l'Administració.

En aquest sistema es fan servir mètodes biològics (feromones, productes naturals), químics (fitosanitaris de síntesi o naturals) i d'altres tècniques pel control de les plagues i malalties, que permetin compatibilitzar la protecció del medi ambient i la productivitat

agrícola. L'aplicació de fitosanitaris va lligada a un control de les plagues/malalties i a tractaments justificats si se supera un llindar establert (gestió integrada de plagues). En la PI s'accepten l'ús d'adobs minerals i orgànics. No es poden fer servir organismes genèticament modificats (OMG, transgènics).

També vetlla per la salut i seguretat dels treballadors, comprovant que se segueixen totes les normatives al respecte. El sistema s'estén també a les operacions realitzades per manipular, envasar, transformar i etiquetar productes vegetals acollits als sistema.

► PRODUCCIÓ ECOLÒGICA



La Producció Ecològica té com a finalitat ser ambientalment sostenible. Refusa els recursos químics artificials durant el conreu o la cria, així com l'ús de conservants, colorants o altres additius durant la transformació d'aliments. Existeix una regulació comunitària comuna per a tota la Unió Europea.

La terminologia de vegades pot portar a confusió: orgànic és l'adjectiu que fan servir en anglès, biològic en francès, alemany,

portuguès i neerlandès, i ecològic en català, romanès i castellà. No s'utilitzen pesticides ni fertilitzants químics o sintètics, però sí que es poden usar els d'origen natural, ja siguin pesticides com adobs. Els tractaments fitosanitaris es realitzen quan se supera un llindar. També s'utilitzen altres insectes per controlar plagues (alliberació d'enemics naturals). No es poden fer servir organismes genèticament modificats (OMG, transgènics).

► PRODUCCIÓ BIODINÀMICA



La producció biodinàmica no està recollida per unes normes que gestiona l'Administració, sinó per un ens privat (Associació d'Investigació en Agricultura Biodinàmica de Darmstadt). L'agricultura biodinàmica té l'objectiu de revitalitzar la terra, i per tant els cultius, els animals i el ser humà. No utilitza agroquímics sintètics (fertilitzants, insectici-

des, fungicides, herbicides, hormones, etc.). Fa servir tècniques de cultiu que minimitzen l'impacte sobre el terra i usa preparats biodinàmics. També respecta la flora i fauna existents en les àrees de producció, incorporant-les. A part, està pendent de diferents fenòmens i ritmes astronòmics que es donen durant l'any (ritme lunar, sol, planetes).

Cal saber que actualment existeix una normativa de Gestió Integrada de Plagues (GIP), que no s'identifica amb cap segell de qualitat i que regula la gestió de plagues i ma-

lalties en els diferents cultius. És d'obligat compliment per a tots els pagesos, els quals han de justificar els seus tractaments fitosanitaris per minimitzar l'impacte sobre el medi

ambient, així com tenir unes normes d'higiene en la producció i recol·lecció del cultiu.

Lidia Sans Gilabert

Ass. Gestió Int. de Plagues
Coop. L'Íntima d'Alpicat



ALPICATRÀDIO
107.9fm

Renovant les ones

Després de l'estiu, Alpicat Ràdio va engegar una nova temporada amb la intenció de donar una imatge més jove i dinàmica, amb continguts nous i renovant els que ja hi havia, fent un esforç per centrar-nos en els esports locals i en la difusió de tots els actes i esdeveniments del municipi, amb l'opinió dels protagonistes i de la gent.

La incorporació de dos periodistes a la nostra emissora ha potenciat el caràcter públic i de servei, que en els darrers anys s'havia deixat una mica de banda en favor dels programes musicals. I potenciació també de les xarxes socials i de les noves tecnologies aplicades a la comunicació, com la creació de dos aplicacions per a dispositius mòbils.

En el fil de la comunicació local, s'amplia l'oferta radiofònica amb el programa *Què ha fet l'Alpicat?*, amb la veu dels equips locals, preparatius, entrenaments, partits i post-partits, jugadors, entrenadors i responsables, tot plegat sota el rigor dels periodistes Abel Pujol i Pere Gilart. També amb l'espai *En Joc*, un programa que distribueix La Xarxa i que parla de l'esport local i comar-

cal, amb totes les lligues federades.

També comptem amb un magazine els diumenges anomenat *Lo Vermut*, un programa que recull tota l'actualitat de la setmana, amb seccions i entrevistes, amb Abel Pujol, Pere Gilart i la direcció d'Albert Carrera. I amb un programa musical dedicat al vinil, *Caixa de vinils*, on es realitza un recull de grups i delicatessen en format vinil, amb la presència del DJ Clandestí, Adolf Martínez.

Tampoc no falta un programa d'actualitat sardanista anomenat *Coblejant* on es fa un recull dels aplecs i ballades de sardanes d'arreu del país.

Continuen a la nostra graella els programes que més èxits ens han proporcionat: *La nit del misteri*, *Formi-Formidable*, *Llums, càmera i acció*, *Res a perdre, tot a guanyar*, *De bat a bat*, *The Eva Anpi Ràdio Show*, *Una vida de ràdio*, *Cocodril club*, *Rocktopia*, *Peluts*, *El rodamón*, *De més enllà* i *A les portes de Troia*.

Tot això per oferir cada dia, les 24 hores, el millor contingut des de la ràdio local, la ràdio d'Alpicat, Alpicat Ràdio 107.9 FM.

Albert Carrera

Director d'Alpicat Ràdio

Alpicat Ràdio
107.9 FM posa
al dia la seva
programació
amb una oferta
d'espais nous
que se sumen
als clàssics



Per què apuntar el meu fill a música?

La importància de la música es reflecteix en uns avantatges positius en el desenvolupament integral de l'infant. L'Escola Municipal de Música d'Alpicat, gestionada per l'Orfeó Lleidatà, ofereix potenciar totes les vessants musicals a través de diferents eixos.

És habitual que tots els nens realitzin una activitat extraescolar, però la música algunes vegades s'ha considerat com a una activitat que no aporta uns beneficis clars i directes com pot ser l'anglès, en què l'objectiu principal és que el nen conegui una altra llengua. En aquest article us explicarem per què serveix la música, i així potser canvia la vostra visió sobre aquesta.

Els infants són creatius per naturalesa, la música ofereix un context on desenvolupar i despertar aquesta imaginació. Es basa en l'expressió d'un mateix sense que es jutgi. Aquesta expressió pot ser corporal o musical, ja que s'opta per viure la música a través de l'expressió corporal i sensorial. Si combinem la música i la dansa, estimulem els sentits, l'equilibri i el desenvolupament muscular dels nens. Quan adaptem el moviment corporal als ritmes o a la pulsació s'afavoreix la seva coordinació.

Per altra banda, la música millora la capacitat d'expres-



sió i comunicació, tant verbal com pre verbal. La modalitat no verbal, la música, és el llenguatge del sentiment. A través de la intuïció i l'afectivitat, es pot expressar allò que moltes vegades la paraula no pot transmetre. Entre els 6 i 8 mesos, un nadó és capaç de reconèixer les emocions a través de l'entonació de la veu (si la mare està contenta, el seu to de veu no serà el mateix que si està trista), i un clar exemple d'aquesta comunicació no verbal és el so a través de l'alçada.

La comunicació verbal a través del cant de cançons contribueix al desenvolupament del llenguatge, aprenent noves paraules i significats. La música com a teràpia neuropsicològica ajuda les habilitats del llenguatge, la memòria, la conducta, la concentració i la intel·ligència espacial, segons

diverses investigacions.

En el terreny individual, amb els infants treballem els instruments Orff o de petita percussió. Tocar un instrument fa que la persona sigui més metòdica, cuidi els detalls, sigui més planificadora i treballadora. Aquestes qualitats es poden aplicar a altres matèries afavorint el desenvolupament del nen. Pel que fa al treball en equip, és necessari que els nens preguin consciència del respecte pels companys i aprenguin a tocar de forma conjunta i en consens.

La música també ens ajuda a afrontar pors i riscos dalt d'un escenari o en una mostra oberta als pares, de manera que el músic s'haurà d'autocontrolar i concentrar davant el públic. Això fa que el nen es prepari per a altres situacions que viurà durant el transcurs de la seva vida.

emma

Escola Municipal de Música
d'Alpicat

Si voleu més informació i saber totes les activitats que s'organitzen, podeu contactar amb l'EMMA mitjançant el telèfon o el correu electrònic, com també visitant la web.

Escola Municipal de Música d'Alpicat
973 233 554 / info@orfeolleidata.cat / www.orfeolleidata.cat



Ben amunt i sense sostre

Un dels objectius de la nostra entitat és, evidentment, promoure l'esport, i ho fem sempre des del seu vessant relacionat amb la muntanya.

Com ja sabeu per anteriors números d'aquesta revista, tenim el nostre projecte d'hivern per tal que el màxim nombre de nens i nenes del nostre poble i vinculats amb el club puguin aprendre a esquiar. És per aquest motiu que vam pensar en fer un curs d'escalada i obrir la seva visió cap a altres esports.

Així, i aprofitant les instal·lacions del poble, els participants en aquest curs es van aplegar al rocòdrom per prendre part en una doble jornada en la que, per començar, se'ls van explicar les tècniques bàsiques de l'escalada.

Un cop rebudes les explicacions oportunes, tots els nens i nenes apuntats al curs, que eren una quinzena, es van posar mans a l'obra. En el llençatge escalador, durant la primera hora del curs li van donar fort al Boulder. Aquesta pràctica ens ajuda molt a millorar la nostra tècnica i la nos-



tra posició corporal per afrontar de la millor manera possible qualsevol tipus d'escalada que se'ns plantegi. Així va passar la jornada del dissabte.

L'actor principal de diumenge va passar a ser la roca. Ens van desplaçar a Baldellou, a Ossa, concretament a l'anomenat sector Alpirando, on vam muntar unes quantes vies per tal que els més petits practiquessin allò après durant el dissabte. Molt contents amb l'experiència, ja estem pensant en repetir-la i poder consolidar un bon grup de joves als quals els agradi gaudir de la muntanya assolint nous reptes.



Tot aprenent de la tardor

Amb l'arribada de la tardor, els nens i nenes de la Llar d'Infants L'Estel d'Alpicat hem descobert i conegut els elements més característics d'aquesta estació.

Els més grans hem anat d'excursió al parc dels ànecs del poble, hem jugat amb les fulles, les pinyes,... i n'hem recollit per fer diferents activitats que duen a terme a les aules tot esperant que arribi l'hivern.

Els més petits, hem manipulat i experimentat amb la panera de la tardor plena de fulles i fruits que hem pogut elaborar amb la col·laboració de les famílies.

Vam celebrar tots junts la festa de la Castanyada amb la se-



Llar d'infants municipals
L'Estel i La Lluna

**Els nens i nenes
de L'Estel hem
descobert el més
típic d'aquesta
estació**

nyora Maria la Castanyera, tot cantant i ballant cançons típiques d'aquesta tradició.



Fes activitat física, fes salut!!

Ningú no dubta dels avantatges que té la pràctica d'activitat física. A més de millorar la qualitat de vida, ens ajuda a prevenir malalties tant físiques com psicològiques. També té un component social molt important en diferents etapes de la vida.

Des de l'escola Doctor Serés, ja fa temps que ens vam proposar com a objectiu, dins l'assignatura d'Educació Física, que els nostres alumnes agafessin gust per l'activitat física i l'esport. Així, al nostre centre hem observat l'augment de l'alumnat que practica regularment algun esport. Aquest augment ha estat possible gràcies a diferents factors.

D'una banda, la dedicació de l'Ajuntament en la promoció de l'esport i l'activitat física. Tothom que viu a Alpicat pot gaudir d'un programa d'activitats físic-esportives que anualment es renova. A més, gaudim d'un entorn i d'unes instal·lacions privilegiades per a la pràctica de diferents esports, tant en l'entorn natural, com poden ser el senderisme o BTT, com al Parc del Graó, amb tota l'oferta concentrada en un mateix espai d'esport i oci.

Un altre aspecte positiu és l'oferta dels clubs esportius del nostre poble i entorn proper. Els alpicatins/es podem practicar molts esports sense haver-nos de desplaçar o mínimament.



Esports com ara el futbol, el bàsquet, l'hoquei, el voleibol, el tennis, el pàdel i altres, tenen un seguiment massiu en els clubs del municipi.

El canvi d'actitud de les famílies en la importància de la pràctica esportiva és un aspecte que ha millorat en els últims anys. Com a professionals de la matèria, sempre conversem amb els nostres alumnes sobre la importància de l'Educació Física en les seves vides. Si creixem amb uns bons hàbits sobre activitat física, alimentació sana, relacions socials, solució de conflictes, etc., millorarem com a persones i millorarem la nostra societat.

I, per últim, la motivació des de l'àrea d'Educació Física per a la realització d'activitat física i esport. Això ho aconseguim fent veure als infants, com dèiem abans, la gran importància de créixer sans, amb valors i essent actius per tal de completar una formació integral. I tot això d'una manera viven-

cial i amb la paraula màgica: passió!!!

A més de treballar els continguts propis de l'àrea a cada edat, hem afegit unes unitats didàctiques on els alumnes podien practicar els esports que posteriorment poden practicar als clubs del nostre poble. A més, ens vam ficar en contacte amb els responsables de cada club esportiu i vam aconseguir que col·laboressin un dia a l'any en la Jornada Esportiva que fem a l'escola a finals de curs. D'aquesta manera aconseguim apropar encara més, l'esport als nostres alumnes.

A més, hi ha un programa molt interessant que també es fa al nostre municipi, el programa Nereu, gràcies a l'INEF i al Departament de Salut. Té com objectiu promoure els hàbits per a una vida sana mitjançant l'activitat física i una dieta equilibrada.

Tot plegat fa que a Alpicat puguem gaudir d'una gran qualitat de vida basada en la pràctica esportiva, la promoció de l'activitat física i el respecte cap als demés i l'entorn.



Una realitat que pren forma

Aquest curs han obert les portes del nou institut. L'estre-nem i el personalitzarem per fer-lo nostre tota la colla que podeu veure a la imatge. Estem molt contents d'haver començat aquesta nova etapa al nostre poble per així sentir-nos orgullosos de fer-lo créixer. Nosaltres treballem de diferents maneres: individualment, en parelles, en grup, ... Fem tres franges horàries, la primera del matí, en què som 30; la segona, on formem grups de 15 o 20; i la tercera, en la que fem projectes, en petits grups.

Tenim dos patis! També tenim un temps diari per a la lectura: lliure, en veu alta, on llegim el llibre *Tu mateix* d'ecologia emocional, que ens encanta, i el club de lectura per parlar de llibres.

Treballem amb el llibre, amb l'ordinador, amb la llibreta... Treballem en anglès, en català i en castellà, i també en francès. Fem de periodistes, al blog i a la ràdio. Seguim online una família que ha començat a donar la volta al món en el mateix moment en què nosaltres vam començar a l'institut,

fem robòtica, aprenem a llegir entre línies, aprenem informàtica amb la maleta d'eines i moltes coses més. Tenim temps de treball personal on cadascú tria què fa: què reforçar, què millorar, què crear, ...

Tenim un hospital de plantes per a la recuperació de la flora, on una empresa majorista ens porta plantes que ja no poden vendre perquè estan malaltes o en males condicions, i mirem de recuperar-les amb remeis naturals: bon reg, bona ubicació, adob orgànic, ... Les que milloren, els donem l'alta fent obsequi als col·laboradors que venen de l'espai ERA.

Els divendres a última hora fem l'ERA. Es tracta d'un temps per fer diferents activitats que ens interessin i motiven perquè EMOCIÓ i REFLEXIÓ és igual a APRENTATGE (E+R=A).

Ens han visitat l'arquitecta que va dissenyar el centre, Marta Trullàs, la biòloga Anna Bellmunt, per ajudar-nos a tenir cura de les plantes, també alumnes companys nostres que ens porten propostes sobre temes que dominen, etc. Les propostes que ens interessin les demanem en una pissarra, ja sigui per fer nosaltres o perquè vingui algun expert de fora.

Estem treballant en un projecte que s'anomena *L'institut, fem-lo nostre*. Es tracta de personalitzar, pensar i crear espais, racons i idees per fer-lo únic i com a nosaltres ens agrada. Hem dissenyat un racó de lectura a la biblioteca, una zona de relax al pati, hem fet aparcament per a bicicletes, hem muntat una cafeteria, estem organitzant jornades festives d'aprenentatge i un munt de coses més.

Treballem de manera creativa, ens encanta treballar amb autonomia per desenvolupar les nostres iniciatives, i ampliem els nostres coneixements per aplicar-los a la nostra vida quotidiana.





Terraferma: cinquanta anys a Alpicat!

Actualment està de moda parlar d'emprenedoria, que vol dir ser valent per mirar de dur a terme una iniciativa que es considera noble i necessària, i és precisament aquesta característica la que va destacar en els promotors de la nostra escola el curs 1967-1968. Les persones emprenedores condueixen els projectes a bon port i no estalvien esforços, temps i ben sovint sacrifici personal. El que semblava una quimera és avui una realitat singular a Alpicat i a les terres lleidatanes. Un agraïment sincer, doncs, i un merescut reconeixement per a tots ells.

Terraferma tenia i té un estil, un caràcter propi singular que el fa diferent de les altres escoles. És, entre altres factors, pel fet que hagi optat per l'educació diferenciada, un model estès per tot el món amb resultats àmpliament contrastats i amb moltes més possibilitats de personalitzar l'ensenyament i l'aprenentatge.

La nostra escola té ja unes bones arrels que fan sòlid el seu projecte, però no la lliguen a



terraferma

un espai immutable, perquè els alumnes que hi acaben els estudis curs rere curs són protagonistes del seu futur immediat i construeixen colze a colze amb els seus conciutadans la societat de la qual formen part activament.

De tota manera, allò que ro-

man a casa nostra i que no caduca amb el pas dels anys és l'esforç per treballar molt i tan bé com cadascú sigui capaç, en un clima de confiança entre les famílies, el professorat, les persones no docents i els alumnes. El fet de compartir uns mateixos valors enforteix els vincles entre uns i altres i garanteix el desig de superació personal i l'autoestima necessària per posar-se els uns al servei dels altres.

Jordi Viladrosa i Clua

Subdirector

De tot i per a tots

Després de passar unes més que merescudes vacances d'estiu, l'Associació Cultural de Dones d'Alpicat ja s'ha posat en marxa organitzant les activitats per al curs 2017-2018. Com a novetat d'aquest curs, tenim les classes de francès i l'activitat de les sardanes.

Durant el primer trimestre ja hem fet activitats força interessants. Al novembre, per exemple, a la sala d'actes del Casal, Maria Elena Neira Segundo, fundadora de l'Associació Violència Stop i Voluntària a Violència de gènere des de l'any 2008, ens va fer la xerrada *Violència Stop*, en què va posar de relleu el fet que tothom, i especialment les dones, té dret a ser escoltat. En aquest sentit, va recordar que hi ha moltes dones que, per diferents circumstàncies, no poden exposar el seu cas, i aquestes persones són les que atenen, sense preguntar per què. També es va poder veure l'exposició de quadres *Quan l'art diu prou!*

Sense moure'ns del mes de novembre, també a la sala d'actes del Casal, Àngels Revenga, diplomada en Treball Social, màster en Gerontologia Social Aplicada de la Universitat de Barcelona i experta en coaching per la Universitat de Lleida, va impartir la xerrada *Relacions sanes, relacions tòxiques*. Durant la mateixa, va oferir les claus per detectar la toxicitat en les nostres relacions. La xerrada va comptar amb la col·laboració de l'Institut Català de la Dona.

El primer cap de setmana de desembre, i amb la participa-



El nou curs ha arrancat amb força, amb un menú variat que continuarà pel mateix camí al 2018

ció de diverses associacions d'Alpicat, es van celebrar diferents actes destinats a recollir fons per a La Marató de TV3, que enguany s'ha dedicat a les malalties infeccioses. L'Associació de Dones va organitzar una sessió de ball i a la mitja part es van sortejar diferents obsequis, en una festa que va comptar amb el suport de l'Ajuntament d'Alpicat.

A més, com cada any es va celebrar la Setmana Cultural de Nadal, que va estar plena d'activitats de l'11 al 16 de desembre: la xerrada *Creences que ens limiten*, a càrrec d'Àngels Revenga; el curset de cuina al bar de La Unió, amb Jordi Pons; una demostració de

guarniments de Nadal a càrrec de Flors Deli; una xerrada oferta per Albert Balada; una sortida a Benavarri per visitar la fàbrica de xocolata; i, com a cloenda, una sortida a Mollerussa, a veure la desfilada de vestits de paper.

De cara al segon trimestre del curs, estem preparant les tradicionals festes de cada any: Carnestoltes, Santa Àgueda, l'enterrament de la sardina, la matança del porc, etc. Tot plegat sense oblidar que, a primers d'any, per tal de fer recaptació per a la campanya Oncolliga, tindrem la presentació d'una divertida obra de teatre.

Només ens queda desitjar a tot el poble unes bones festes de Nadal i un millor any 2018.



Bàlsam per a l'esperit

Veus en Vers ha ofert recitals als instituts, a la Marató de Donació de Sang i al cementiri per Tots Sants

Han passat ja uns mesos des del nostre darrer article i tal com ens acomiadàvem comencem. El grup continua endavant. No ens hem aturat perquè la poesia, i sobretot la nostra llengua, necessiten empenya. S'ha de fer arribar al màxim de gent possible la nostra cultura, sovint tan malmesa, alhora que hem d'ensenyar que la poesia no són només paraules encadenades que volen dir quelcom bonic. Si ens acostumem a llegir-la i a escoltar-la, és un bàlsam per a l'ànima i a poc a poc tothom pot arribar a entendre-la.

És per això que vam decidir continuar amb un projecte que ja havíem endegat feia un parell d'anys: fer recitals als Instituts de Secundària per a alumnes de 4rt d'ESO i Batxillerat. Llegir poemes és una assignatura obligada per a aquest alumnat i, com hem esmentat abans, no sempre s'entén. Quan fa dos cursos ens van proposar declamar a l'IES Manuel de Montsuar, no ho vam dubtar ni un instant. L'experiència fou molt enriquidora per a nosaltres i per als nois i noies. Recitar alhora que ensenyas i parles dels grans autors, mentre observes com vas captant l'atenció de l'auditori, ens esperona.



Per això, a finals del curs passat vam reprendre aquesta tasca. Per Sant Jordi vam representar dues vegades consecutives el nostre recital més eclèctic: *Capses*. Un espectacle dramatitzat on hi tenen cabuda la música, la interpretació i, evidentment, els poemes. Val a dir que sempre donem l'oportunitat de què els alumnes que vulguin participar recitant tenen el micro obert i l'escenari a la seva disposició. Col·laborar amb ells és una tasca fantàstica. Aprenem els uns dels altres. Confiam poder continuar el projecte, ja que a hores d'ara estem en contacte amb diferents Instituts.

Tampoc hem oblidat el nostre esperit de grup amb els esdeveniments solidaris. El passat 4 d'octubre, a la Biblioteca Pública de Lleida, es va organitzar a Marató de Donació de Sang, amb diferents actes de

caire cultural i artístic. El nostre granet de sorra fou un tastet de cadascun dels nostres poemes més coneguts.

I sense aturar-nos, va arribar Tots Sants amb la segona edició de *Poemes per als... absents*. L'èxit sense precedents de l'any anterior va fer que l'incloguéssim dintre del programa d'enguany, això sí, intentant buscar la superació. Els versos vellutats de Quima Jaume i el grup de joves del quartet de corda, que ens va acompanyar amb una música triada molt acuradament, van fer que l'acte fos, si cap, més emotiu. Deixem que els assistents ho jutgeu.

Des d'aquí volem agrair el suport del nostre Ajuntament per les facilitats rebudes a l'efecte de poder dur-lo a terme en les condicions que demanàvem. I ara, sense treva, a preparar el Nadal, i malgrat els temps convulsos que estem vivint, acabem com hem començat: la poesia és un bàlsam per a l'esperit. Ens cal mitigar una mica el nerviosisme que en assejja cercant el refugi en allò que ens guareix.





Els escacs mouen peça a la Llar de Jubilats

La Llar de Jubilats d'Alpicat és protagonista, des del passat mes de novembre, d'un projecte pioner d'escacs per a la gent gran que ha estat dissenyat pel Gran Mestre Internacional lleidatà Josep Oms, una iniciativa que compta amb l'organització de l'Acadèmia d'Escacs Josep Oms (ADEJO) i el suport de la Diputació.

La sessió inaugural va servir per presentar el projecte i per encetar tot un seguit de jornades que, un dia per setmana, serveixen per acostar els escacs als usuaris de la Llar de Jubilats. Aquest programa es basa en les qualitats dels escacs com a eina pedagògica, intel·lectual, lúdica, social i sanitària. Reconeguts també com un esport, els escacs desenvolupen i potencien continguts i valors de tipus lògic, psicològic i sociològic en les persones que el practiquen.

Aplicats a la tercera edat, els escacs potencien la memòria, ajuden a combatre la soledat

Els usuaris d'aquest centre participen en una iniciativa pionera que ha dissenyat el Gran Mestre Internacional Josep Oms



i la depressió, i tenen beneficis provats mèdicament en malalties com ara l'Alzheimer i la depressió.

D'aquesta manera, aquesta

activitat d'escacs pretén afavorir el desenvolupament personal i social de les persones de la tercera edat mitjançant la pràctica d'aquest joc-esport-ciència. L'objectiu principal és potenciar i estimular a partir dels escacs les diferents funcions cognitives, sempre des d'un enfocament lúdic.

Totes aquestes habilitats i valors permeten treballar i potenciar la memòria, la concentració i el raonament lògic. A més, els escacs actuen com a gimnàstica mental, la seva pràctica ajuda a prevenir el deteriorament cognitiu, com ara en malalties com l'Alzheimer, que actua en la seva prevenció com allargant les fases inicials de la malaltia.

A tot aquest treball cognitiu, s'hi afegeix la motivació i l'aprenentatge continu alhora que estimula les relacions socials i l'allunya de la solitud, i permet la interacció a nivell intergeneracional, el joc entre avis o àvies i néts i nètes.

Sóc de cau

Què significa dir 'sóc de cau'? Amb la situació socio-política que vivim en els nostres dies, sembla que aquesta frase no sigui rellevant, que hi ha afers molt més importants que discutir, però res no s'allunya més de la realitat.

En un món mancat d'esforç i de motivació, ple de guerres i conflictes que semblen separar-nos cada cop de la imatge de la societat del futur farcida d'utopia que ens van ensenyar de petits, on els interessos s'emporten tot rastre d'humanitat i allò que prima és l'apologia a les actituds visceralis i irracionals; els caus, repartits en molts indrets del món, són grups d'infants i joves amb les seves i els seus caps que es reuneixen cada cap de setmana per treballar alguna cosa anomenada valors. Tot plegat sembla ben estrany.

L'escoltisme sempre s'ha caracteritzat per portar al punt més radical l'educació en el lleure. Creiem que l'educació en valors s'ha d'utilitzar envers infants i joves, i el lleure és un mitjà més que ideal per dur-ho a terme. Treballem la coeducació, la catalanitat, la participació social, la solidaritat, la democràcia o la sostenibilitat a partir del joc, d'activitats o de projectes. Com a cau, ens impliquem en els temes socials de l'entorn, perquè el nostre esperit més profund és aportar-hi el nostre gra de sorra.

Als qui ens diuen que no ens hem d'implicar, que allò que hem de fer és limitar-nos a jugar i a mantenir els nens i nenes "entretinguts", que ens apropem massa a la política o

que el que estem fent és adocrinar; els hi podem respondre que no saben el que fem, que l'escoltisme és un moviment molt i molt extens i que gràcies als caus de cada poble o barri, cada dia més nombrosos, hem aconseguit instaurar un moviment educatiu no reglat igual o millor que els que es redacten en parlaments o ministeris. El nostre lema és 'aprenem fent', el nostre objectiu és l'aprenentatge de valors a

través de la relació del participant amb l'entorn i la implicació en aquest, més que en llargs discursos des d'una pissarra en aules sobrepoblades. Ser de cau va molt més enllà de participar els dissabtes en projectes o jocs, significa pertànyer a un estil de vida basat en el procés de formació i aprenentatge de persones amb seny, compromeses amb la seva societat i motivades interiorment per actuar d'una manera unida, conjunta i col·laborativa envers la creació d'un món millor. El nostre objectiu és créixer i enriquir-nos personalment, ja que només si som actius aprendrem.

Tampoc no ens fa por caure, ja que sempre tindrem els companys que ens ajudaran a aixecar-nos, i això ens farà més forts. Com a caps de branca, la nostra responsabilitat va molt més enllà d'unes poques hores de voluntariat cada setmana, la nostra voluntat més profunda és crear una xarxa de creixement permanent d'un mateix, entre les persones que ens envolten i entre els diferents agrupaments.

Acabem citant Carles Capdevila quan feia referència als caus i als objectius del moviment escolta en el seu article *Entusiasme sospitós*: "Són tota una anomalia en els ambients derrotistes i les societats decadents. Algú els hauria d'aturar abans que se'ls acudeixi canviar el món de veritat".



El sènior al voluntariat

Afortunadament, el voluntariat a Catalunya és una activitat creixent. Persones que dediquen part del seu temps lliure a realitzar serveis per col·laborar a la millora global de la societat.

Els voluntaris són gent que veu els problemes i que sent la necessitat d'ajudar, per intervenir allà on no arriba l'Administració o per canalitzar les ajudes i els treballs a persones que ho requereixen, sempre d'una forma cívica, social i organitzada.

Aquesta prestació en cap moment no té cap contraprestació econòmica, només és un compromís social que algunes persones adquireixen lliurement en favor d'un grup o de la societat en general.

Una part molt implicada i compromesa dins d'aquesta tasca és el món sènior. En l'actualitat, la gent gran, quan arriba a la jubilació ho fa carregada d'una gran experiència i amb un bagatge cultural que, si ho afegim a unes condicions de salut i benestar adients, fa que sigui un temps ideal per compartir de forma altruista el voluntariat.

És, a més, un sector actiu, dinàmic, responsable, emprenedor i disposat a assumir compromisos. Dóna sense esperar res a canvi, perquè és sensible a les mancances i a les necessitats de la societat i, sobretot, del seu entorn immediat, solidaritzant-se amb causes que li són properes i que viu dia rere dia. Les persones del món sènior decideixen, des de la seva convicció personal, passar a



l'acció per reparar les injustícies que dia a dia passen per davant seu, ja siguin econòmiques, culturals o mediambientals. Són accions molt diverses a les que es poden acollir, i qualsevol pot trobar el seu lloc: des de fer companyia a una persona gran que està sola fins a accions per regenerar el medi ambient, passant per ajudar els nouvinguts, a les escoles, als que han d'aprendre o a l'acompanyament de persones per fer tràmits.

Cal destacar, dins del nostre

municipi, la tasca d'Alpicat Solidari, que assumeix un compromís en diferents projectes i que gestiona el Banc d'Aliments per cobrir les necessitats bàsiques d'aquelles famílies que ho necessiten, i en la que col·laborem moltes persones d'aquest món sènior que en tot moment estan disposades a contribuir amb el seu temps i la seva solidaritat en allò que faci falta.

I dins de tot aquest marc, no hem d'oblidar l'exemple que el voluntariat sènior dóna a la resta de la societat, principalment als més joves, que veuen en ells, ni que no ho expressin, un referent, i aquesta és una base social que farà que entre tots aconseguim una societat més justa i solidària.

Rosa M. Giralt

Voluntària del Banc d'Aliments
Alpicat Solidari

PARTICIPACIÓ BANC D'ALIMENTS SENSIBILITZACIÓ ACCIÓ
HUMANITÀRIA COOPERACIÓ JUSTÍCIA SOCIAL AVALUACIÓ
PAU OBJECTIUS CODES EN VOLUPAMENT CAPACITACIÓ
LIDARITAT PROGRAMES DRETS HUMANS COL·LABORACIÓ

Alpicat Solidari

SOBIRANIA ALIMENTÀRIA GÈNERE PROJECTES ONGEMER
GÈNERE VISIBILITZACIÓ RESPONSABILITAT COMERCÏ JUST
PLANIFICACIÓ COORDINACIÓ IDENTITAT SOCIAL APODERAM
ENTAJUDES VOLUNTARIAT INCLUSIÓ SOCIAL ASSOCIACIÓ



El futbol consolida el seu projecte

Els dos clubs de futbol del poble avancen en els seus objectius, consolidant els equips amateurs i potenciant la base amb més jugadors que la temporada anterior.

L'inici de temporada de l'equip de Primera Catalana està sent històric, aconseguint mantenir la imbatibilitat en les primeres jornades del campionat i situant-se en les posicions capdavanteres de la màxima categoria territorial catalana.

L'equip dirigit per Jordi López ha fet una passa endavant respecte la temporada anterior, en què es va aconseguir la salvació a la darrera jornada. El fet de mantenir la columna vertebral de l'equip, afegit a les incorporacions, que han aportat qualitat i joventut a l'equip, han permès fer un salt qualitatiu, tot mantenint l'esperit de lluita característic de les últimes temporades.

A nivell institucional, Jordi Pompido ha agafat el relleu d'Adolfo Casals a la presidència del club després de diversos anys al capdavant del fut-



bol alpicatí.

Creix l'activitat futbolística a Alpicat, amb 12 equips que impliquen un total de 169 jugadors d'entre 5 i 35 anys dirigits per 23 tècnics. Cal destacar en aquest sentit el relleu en la

coordinació. Gerard Garriga ha deixat el càrrec després de diversos anys de bon treball amb els equips de base, on va establir un gran vincle amb jugadors i tècnics. David Cespedosa s'ha fet càrrec d'aquesta parcel·la, en la que es pretén consolidar el treball fet en els últims anys i donar una nova passa endavant.

També creix el compte de Twitter @FutbolAlpicat en les xarxes socials, on ja se superen el miler de seguidors, amb un increment de pràcticament el 100% des de l'últim any.



Dinamitzant el club

Al CB Alpicat hem començat una nova temporada amb moltes ganes i il·lusió. Enguany va agafar les regnes com a coordinador Joan Isart, un home amb una dilatada experiència en el món del bàsquet i que afronta la nova etapa amb un propòsit clar: dinamitzar el club, que sigui una entitat viva i que hi hagi interacció entre tots els seus components.

És per això que, des del principi de la temporada, ja s'ha treballat en aquesta línia, programant un seguit d'activitats enfocades a donar més visibilitat al club, tant sobre la pista com a les xarxes socials, un element en el qual estem posant molt afany. De fet, hem estrenat web a l'espai que l'Ajuntament d'Alpicat ofereix a les entitats (participa.alpicat.cat/basquet), i també podeu seguir-nos a Twitter (<https://twitter.com/CBAAlpicat>), Facebook (<https://www.facebook.com/cbalpicat/>) i Instagram (<https://www.instagram.com/basquetalpicat/?hl=es>). També estem fent activitats enfocades a promocionar el



bàsquet visitant les escoles de la zona acompanyats de jugadors de l'equip LEB de l'Actel Força Lleida, club al qual aquest any ens uneix una vinculació que consisteix en que quatre jugadors (A. Lafuente, J. Bergadà, V. Vinós i Ilja Stankevits) podran entrenar i jugar en els dos clubs.

En aquesta mateixa línia, podem apuntar que la fisioterapeuta del Copa Catalunya, Marta Callau, va oferir una xerrada als infantils i cadets sobre prevenció de lesions en l'esport. Per la seva banda, els

més petits fan mini-partits en els descansos dels partits de Copa Catalunya i està previst que els cadets i infantils puguin assistir un diumenge a la xerrada prèvia al partit.

Aquesta temporada, i com ja va passar en l'anterior, la xarxa de televisió local vindrà a gravar un partit de Copa Catalunya (la data està per determinar), i s'aprofitarà per donar visibilitat a la gran tasca que fan els nostres patrocinadors i per impulsar la pràctica del bàsquet. Esperem aconseguir-ho!



El club del compromís

Aquesta és una temporada molt especial per al club i per a mi com a president, doncs és la segona amb el primer equip masculí a Nacional, un equip femení sènior per primera vegada en la història del club i tres equips femenins.

Quan vaig arribar al club, em vaig sentir acollit i com a casa des del primer dia, i aquesta és la meva principal preocupació per a tothom que arriba i per tothom que ja és a dins: el fet que senti l'Hoquei Alpicat com una segona casa.

Nosaltres no només busquem el creixement esportiu dels jugadors, sinó que també treballam per a la seva formació com a persones. I aquí hi tenen una tasca molt important tots els entrenadors. Persones que es dediquen a l'entitat, entrenant amb il·lusió per ajudar a cada jugador, a cada equip, a aconseguir les seves fites. Perquè és més important el conjunt que les individualitats, és clau que tots treballam en la mateixa direcció.

**Equip i club
han de ser les
bases de la
nostra feina, tant
en els moments
bons com en
els dolents**

Tot i això, i sent conscients que el camí és important, com a club no ens fa por marcar-nos metes exigents, objectius que, una vegada assolits, ens permetin poder dir "jo vaig veure jugar l'Hoquei Club Alpicat a l'OK Lliga".

Volem inculcar la companyonia, el compromís amb l'equip i els companys, i això és molt fàcil quan es guanya, però costa més quan es perd. Però és quan es perd que cal estar units i pensar no exclusivament pel meu fill o filla, sinó en l'equip. Potser un any serà menys competitiu, i aquell és l'any de fer pinya amb l'equip, i no de marxar, de buscar una

solució fàcil en un altre club. En els moments complicats és quan cal lluitar per tirar endavant els equips, pel bé del vostre fill i pel bé dels seus companys. Doncs els estarem ensenyant que, més important que guanyar o perdre, és la fidelitat als seus amics i companys, el compromís.

Si volem infants compromesos, cal fer-ho. Si volem equips competitius i que el vostre fill progressi, preocupeu-vos també que tots els jugadors de l'equip del vostre fill progressin, doncs aquesta serà la millor manera que el vostre fill progressi. No pas abandonant el vaixell quan sembli que les coses no van tan bé com voldríem. Cal lluitar, i crec que ho hem de fer plegats per ser grans malgrat ser un petit club. I tot això no seria possible sense tots els membres de la Junta, que amb la seva dedicació inesgotable fan que semblin fàcils les tasques més difícils.

Ricard Vizcarra

President de l'HC Alpicat



Llicència per a somniar

A la present temporada 2017-18, a L'Alpicat Volei Associació hem començat amb un equip cadet federat nou, que juga a la Lliga Catalana de Preferent, amb dos entrenadores que s'han fet al club, l'Andrea i la Júlia, i un cop acabada la primera volta, han aconseguit situar-se en la tercera posició de la classificació. Ara estan més motivades que mai i amb ganes d'arribar molt lluny.

També continua l'equip sènior a Tercera Divisió. El repte per aquest any és tornar a intentar fer el salt a la

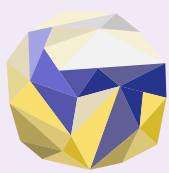
El nou equip cadet federat està debutant amb molt bon peu, i el sènior segueix amb a l'ascens com a gran objectiu

Segona Divisió. L'ascens, però, no serà fàcil, ja que està en un dels grups més forts, on hi ha equips com ara el Sant Pere i Sant Pau, el Motorcar Balàfia

Volei, el CV Esplugues, el SD Español,... tot i que per ara l'equip figura en el grup capdavanter.

Pel que fa als equips escolars, hi continuem tenint benjamins, alevins, infantils i juvenils, que estan fent un molt bon paper, actualment estan jugant la fase participativa.

En aquests equips hi ha jugadors i jugadores de diferents poblacions que venen a gaudir del voleibol a Alpicat. I és que tothom que vulgui pot gaudir d'un bon aprenentatge del vòlei i sobre tot passar-s'ho bé.





Una mica d'història

El karate té el seu origen en l'època dels monjos Shaolin a la Xina. En aquesta època, les rutes marítimes i les relacions diplomàtiques de l'emperador Ming amb el rei d'Okinawa, Satto, van produir un gran moviment de comerciants, pescadors, camperols, nobles,... que va fer que Okinawa esdevingués una de les ciutats més importants, i això va ajudar a que es convertís en el bressol del karate. Karate significa "el camí de la mà buida", ja que és una art marcial de defensa i l'única arma que utilitza és el propi cos.

Al Club Karate Alpicat s'ensenyen als nens les tècniques de defensa i atac, però també valors com ara el respecte, la disciplina, l'esforç, la confiança en un mateix, la companyonia, etc., ja que es tracta d'un esport que, a més de tenir la seva part física, també té un aspecte mental i espiritual,

El Club Karate Alpicat difon aquesta art marcial que té el seu origen en l'època dels monjos Shaolin a la Xina

i tot plegat ajuda a crear un equilibri molt saludable en el desenvolupament dels nens. El Sensei (mestre) del Club Karate Alpicat fa més de 10 anys que practica karate i s'ha format amb diferents mestres de Catalunya. En aquests moments està aprenent amb el Sensei Joan Gombau, del Club Karate Tradicional Pirineus de La Seu d'Urgell. Actualment és membre de la selecció catalana de karate, competint i portant els alumnes que vo-

len participar a campionats que organitzen tant la Federació Catalana de Karate com clubs de diferents llocs de Catalunya.

Al novembre, per exemple, el Club Karate Alpicat va participar al XXII Torneig de Kata de Sant Sadurní, organitzat pel Club Karate Montornès, aconseguint uns resultats força bons, ja que hi havia molts competidors en totes les categories i tots els nostres alumnes van acabar en molt bona posició: Irina Güell, Marcus Calviño i Rubén Santisteve van aconseguir un merescut 5è lloc cadascun a la seva categoria, i Hugo Portillo i el sensei del club, Joel Bañeres, van fer podi, ja que van quedar tercers a les seves categories.

Esperem que en el futur els alumnes del club continuïn aprenent i gaudeixin com fins ara o fins i tot més practicant el karate.



Tornar a començar

La temporada passada, el nostre equip militava a la complicada lliga de la Divisió d'Honor Catalana, anant a jugar per les pistes de la província de Lleida i de Tarragona.

Aquest fet, juntament amb altres dificultats que van sorgir en forma de lesions d'alguns jugadors, qüestions laborals d'altres, o les dificultats per trobar un entrenador un cop ens va deixar per temes personals el tècnic que teníem, van provocar que la temporada se'ns compliqués encara més. A més, els equips rivals ens van exigir molt, i nosaltres, malgrat donar-ho tot, no vam saber ni poder estar a l'alçada.

En el futbol sala, com en tots els esports, juguen un paper molt destacat les dinàmiques que s'agafen. Això significa que, si es perden tres partits seguits, després costa molt aixecar el cap, o dit d'un altra manera, que si nosaltres xutem deu vegades i no entra la pilota, i l'altre equip xuta una vegada i té la sort de fer-te un gol, psicològicament fa molt mal. I si això només passa una vegada, cap problema, però si en cada partit la sort et dona l'esquena, al final t'acaba passant factura.

Així doncs, la temporada passada en quant a resultats va anar malament, i des del mes de setembre militem un altre cop al grup 5 de la Primera Divisió, la categoria on hem estat pràcticament sempre. No obstant això, i tot i haver viscut una mala experiència a la Divisió d'Honor Catalana, el grup es va mantenir unit i intacte durant tota la temporada, i podem dir que seguim fent la



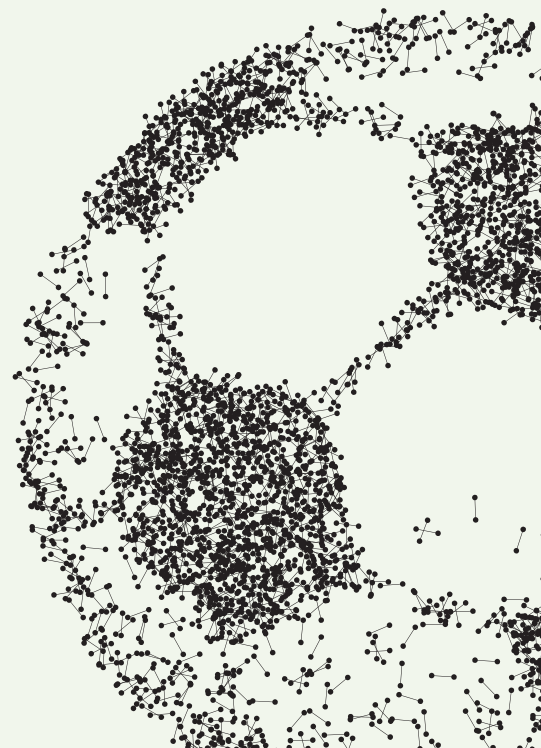
mateixa pinya que ens caracteritzava en anys anteriors.

Ara mateix, en aquesta nova temporada que hem iniciat, es manté una columna vertebral de set jugadors, ja que dos companys que eren amb nosaltres han anat a jugar amb un equip de categoria supe-

rior, mentre que d'altres jugadors han anat a un equip nou que s'ha creat amb amistats seves, i d'altres simplement han deixat de jugar.

El cas és que l'Alpicat Futbol Sala, segueix gaudint d'aquest esport per les pistes de la província de Lleida, fixant gent jove i amb ganes d'aprendre, i buscant que la sort que l'any passat no ens va ser favorable, aquest any ho sigui. I fent possible!

L'Alpicat FS, ara a Primera, ha deixat enrere una difícil experiència a la Divisió d'Honor Catalana





Veterans sense fronteres

El passat 26 d'agost, l'AEVA (Associació Esportiva dels Veterans d'Alpicat) va participar al torneig de futbol que es va realitzar al poble amb motiu de la Festa Major.

El torneig, en què també hi van prendre part els dos equips amateurs del poble, el CA Alpicat i l'Alpicat B, va tenir la satisfacció de comptar també amb la participació del PSV-Hermandad, equip de veterans de Rotterdam agermanat amb l'AEVA, després que l'any passat fos la nostra associació la que visités els Països Baixos per tal de jugar un partit amistós contra ells.

Els jugadors del PSV-Hermandad, club amb una llarga història i que inicialment va ser creat per policies, compta amb quatre equips que participen en diferents categories inferiors holandeses i que van aconseguir organitzar un combinat per desplaçar-se fins a Alpicat. Amb una expedició de 24 persones liderades pel seu president, Bertus Huijskens, els holandesos van arribar dos dies abans del torneig i van poder gaudir de totes les activitats que es van fer a la Fes-

L'AEVA va convidar el PSV-Hermandad holandès a la Festa Major d'Alpicat



ta Major acompanyats per la gent del nostre club.

Després de quatre viatges a l'estranger (Munic, Dublín, Dundee i Rotterdam) i de cinc més a la península (Irún, El Astillero, Màlaga, Santander i Haro) en vuit anys de viatges de la nostra associació, aquesta és la primera vegada que un equip estranger ens ve a visitar al poble.

El trofeu, que com l'any passat

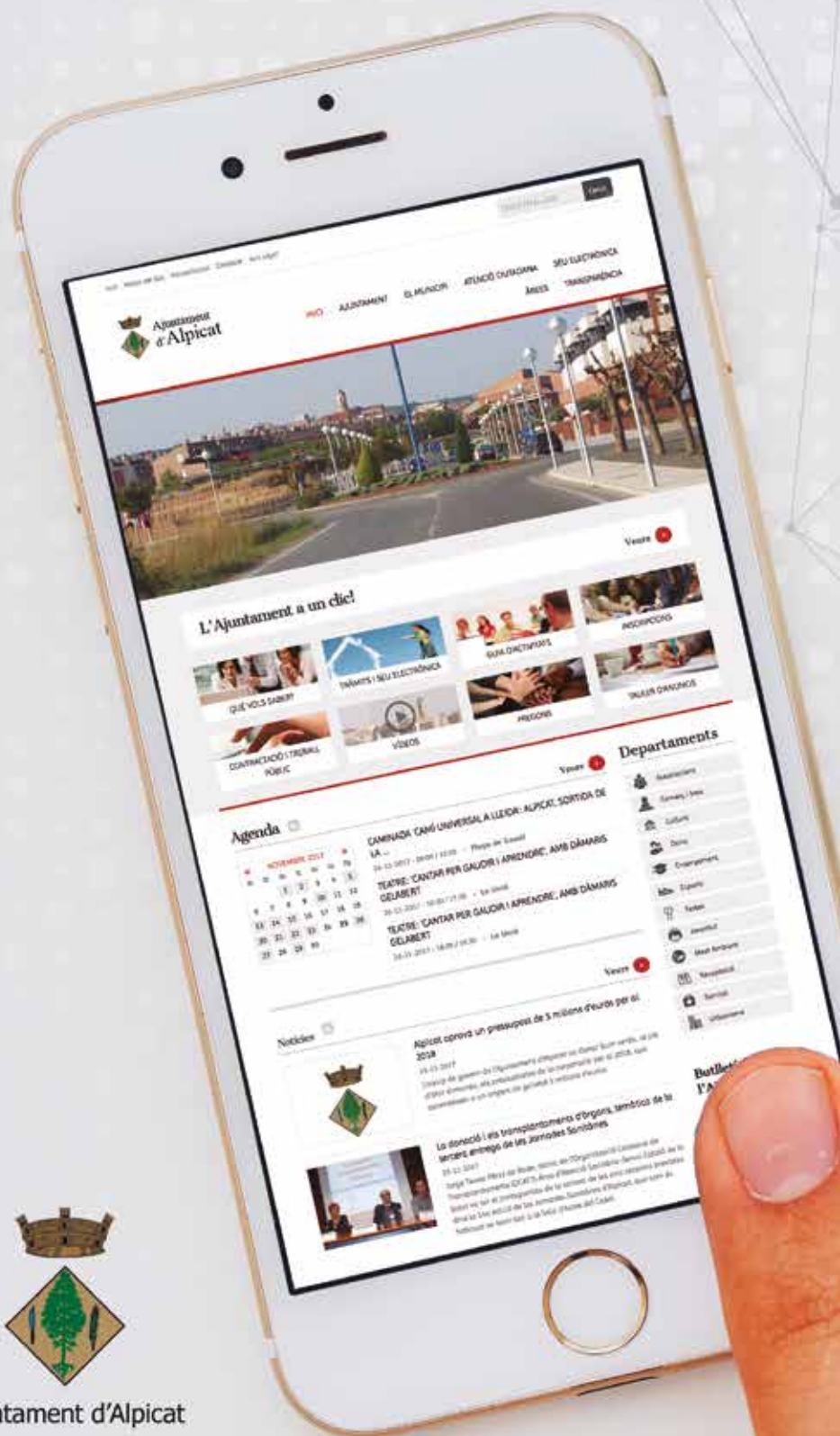
es va fer en honor a Ramon Garcia, membre de l'AEVA que ens va deixar ara fa gairebé dos anys, va ser recollit pel capità del CA Alpicat A, Xavi Gomà, que va obsequiar-lo a l'equip holandès després de batre el PSV-Hermandad a la final. El trofeu de segon classificat va ser obsequiat a la família del Ramon per part del conjunt holandès.

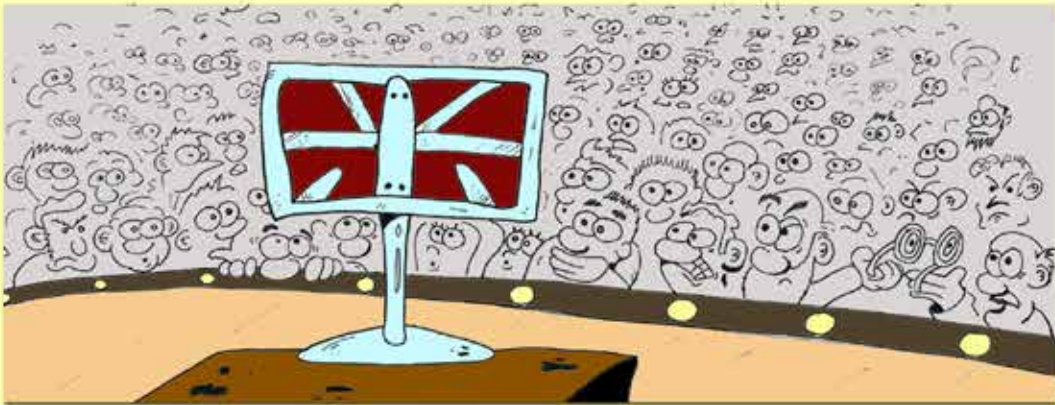
El duel entre els holandesos i l'AEVA es va resoldre finalment a favor dels primers per 2-0, en un partit molt igualat i que no es va decidir fins al final. Els dos equips van gaudir d'ocasions, però només el PSV les va saber materialitzar. Es dona la circumstància que l'any 2019, el PSV complirà els seus cent anys de vida des de la seva fundació i, com a celebració, la seva intenció és organitzar un torneig internacional a Rotterdam on l'AEVA va rebre la invitació per participar.

D'altra banda, el club comença a treballar per buscar un equip per jugar a Europa aquest any vinent. Entre altres opcions es barallen les de Reykjavík o Newcastle, segurament cap al mes de juny.

Tot Alpicat en un clic a www.alpicat.cat

Segueix-nos a







El Carrer de Lleida, al pas de la comitiva per davant de l'Ajuntament

Carrers i places d'Alpicat: el carrer de Lleida

La història del nostre poble no només s'escriu en llibres, documents, pergamins, enciclopèdies o wikipèdies, sinó que, sovint, l'entorn en què ens movem és un llibre obert de la nostra història; només cal saber-ho llegir o interpretar per esbrinar que darrere del nom d'un carrer, d'una sèquia, d'un camí o d'una pedra hi ha tota una informació que ens pot ajudar a explicar la nostra història. Pretenem fer un seguit d'articles explicant la història dels carrers d'Alpicat i, a través seu, resseguir i recuperar la història del nostre poble. Per començar, hem triat el carrer de Lleida.

Posar noms oficials als carrers d'Alpicat es dugué a terme segurament en la segona meitat del segle XIX, quan, amb el

desenvolupament de l'estat liberal, aparegué la "necessitat" d'un control exhaustiu i localitzat dels béns de la població, alhora que el nou servei de correu començà a implantar-se.

El carrer de Lleida ha estat, al llarg del segle XX i el que portem d'aquest, l'eix vertebrador de la població. És un dels carrers més llargs que creua el municipi, de sud a nord. Durant molt temps ha estat considerat -i encara ho és- el carrer principal on s'ubiquen comerços, bars, restaurants, entitats financeres, cinema, cases importants, escoles i l'Ajuntament (que fins als anys seixanta era al mateix lloc que l'actual, però amb l'entrada pel carrer Major). Actualment, altres carrers li estan prenent prota-

gonisme com a nous eixos de la població, però el carrer de Lleida continua representant el rovell de l'ou.

L'origen d'aquest carrer, com bé diu el seu nom, l'hem de cercar en el camí que duia a la gent d'Alpicat a Lleida. Del nucli antic d'Alpicat sortien diversos carrers que conflüen en aquest camí i que, dos quilòmetres més enllà, desembocava a la carretera nacional N-240 (abans antic camí ral, i molt abans antiga via romana). Però, de fet, el carrer de Lleida no només era un camí que duia des d'Alpicat fins a la capital, sinó que formava part d'un eix de comunicació més important i llarg, el que unia Lleida amb Tamarit de Llitera, passant per Malpartit i la Saira, on avui en dia el camí



Una imatge del carrer (a la zona de l'actual Parc de Les Paretetes), als anys 30 del segle passat

ja queda desdibuixat (Tamarit fou, durant l'Edat Mitjana, una població important, capital de la Llitera i amb fortes relacions comercials amb Lleida).

De fet, aquesta seria la primera denominació del carrer. En alguns documents notariais del segle XIX es parla del Camí de Tamarit referint-se a la banda sud del carrer de Lleida. I no ha estat l'única denominació que ha tingut el carrer: durant la segona República, en ple fervor democràtic, una de les primeres decisions preses per l'Ajuntament sorgit de les urnes al 1931 fou el canvi de nom del carrer de Lleida i carrer Major, anomenant-los, respectivament, carrer de Fermín Galán i de García Hernández. Aquests dos personatges foren dos coronels de l'exèrcit espanyol que quatre mesos abans de proclamar la República es van aixecar contra la dictadura, foren detinguts, jutjats i ajusticiats, i passaren a ser els primers

màrtirs de la república. Val a dir que aquests canvis de nom tingueren poca o nul·la repercussió.

El traçat actual del carrer, que s'ha allargassat a mesura que el poble creixia, s'ha trobat amb dos obstacles naturals que ha hagut de superar:

-Per la banda nord (davant de l'actual Bar Ribera), el carrer topava amb la bassa del poble i feia un gir a l'esquerra pel vial elevat que transcorre per davant de l'actual taller Ribes Agrimetall. La bassa fou

assecada al 1918 i la posterior prolongació i urbanització de la zona donà lloc a l'aparició del carrer Nou paral·lel al de Lleida.

-Per la banda sud, la que duu a Lleida, l'antic camí de Lleida feia una giragonsa a l'alçada de l'actual parc de les Paretetes. Allí hi havia una petita elevació que obligava a fer un gir a l'est fins pràcticament trobar el Rec Nou per tornar, després, al mateix indret. A principis dels 30, es dugué a terme una important actuació en el camí de Lleida, que comportà el rebaix d'aquesta elevació perquè el camí continués recte. A banda i banda d'aquest desmunt, quedaren dos talussos d'un parell de metres d'alçada, que foren coneguts popularment com les Paretetes, nom que s'ha recuperat donant nom a aquest parc amb gronxadors que trobem a l'arribar a Alpicat.

Fabià Corretgé Blasi



El Ball de Gegants d'Alpicat

A principis de 2017, des del grup de grallers d'Alpicat, es va proposar la creació d'un ball de gegants propi dels gegants d'Alpicat, per poder-lo tocar en les trobades a les que acudien o per la Festa Major. Es va encomanar aquesta tasca al compositor lleidatà Albert Soler i Bosch, especialitzat en música tradicional.

El Ball de Gegants d'Alpicat està compostat a partir de l'estructura en tres parts que, des de fa uns anys, autors com Marcel Casellas, Jordi Fàbregas i Enric Montsant han anat utilitzant sovint en algunes de les noves composicions de balls de gegants. Aquestes diverses parts responen a tres moments diferents de la dansa: l'entrada, el ball i la corrandà.

La primera part és una secció pausada i solemne que presenta la dansa i dóna a les figures la significació d'elements representatius i simbòlics d'Alpicat; utilitza una tonalitat menor que li dona el caràcter solemne i seriós.

Seguidament, i precedida del ritme que caracteritzarà aquesta secció, comença la part més important de la dansa, que dóna peu a les figures per desenvolupar el seu ball de llüiment. S'ha triat el gènere del "nou ball pla" per a aquesta part; per una banda, aquest ritme correspon a una de les danses tradicionals catalanes més genuïnes (el ball pla), que relliga els personatges dels Gegants d'Alpicat (el Manelic i la Núria, basats en personatges de "Terra Baixa", d'Àngel Guimerà) amb la zona geogràfica pròpia d'aquesta dansa tradicional

Es tracta d'una composició estructurada en tres parts obra del lleidatà Albert Soler i Bosch

(la Catalunya Vella, on es desenvolupa l'obra teatral); i per una altra banda, s'utilitza una de les innovacions introduïdes en aquest gènere que li ha donat un nou aire rítmic: el "nou

ball pla", de Marcel Casellas. I encara més: melòdicament, aquest nou ball pla agafa motius de l'antic contrapàs pirinenc. Finalment, la corrandà representa el moment d'esclat per a la dansa dels gegants, que acaba tota l'actuació en un punt àlgid i festiu. Utilitza tant fragments melòdics majors com menors per a la seva diversitat melòdica, i acaba en un allargament sonor que és l'excusa perfecta per fer voleiar les faldilles dels gegants i arrencar els aplaudiments dels assistents.

Ball dels Gegants d'Alpicat
Albert Soler i Bosch
abril, 2017

Entrada, solemne (♩=70)

gralla 1a
mf

gralla 2a
mf

tímbal
mf

rit.

Dansa, nou ball pla (♩=130)

mf

p < mf



Dàmaris Gelabert va fer el ple en una doble sessió a La Unió

La Unió es va quedar petita per assistir a la doble entrega de 'La Dàmaris en concert amb la banda!', l'espectacle que Dàmaris Gelabert va oferir davant un auditori entregat i que havia esgotat totes les entrades per a les dos representacions programades.

L'expectació per poder veure en directe Dàmaris Gelabert era molt gran, i la prova és que les localitats per a l'única representació que inicialment estava prevista es van esgotar tan bon punt es van posar a

Petits i grans van gaudir amb les cançons d'una veu que ja és tot un referent

la venda, un fet que va moure a l'Ajuntament a intentar programar una segona representació, tal com així es va fer. A l'hora de la veritat, l'espectacle d'aquesta pedagoga,

autora i cantant de cançons infantils no va decebre a ningú, demostrant perquè ha esdevingut tot un referent per a l'educació musical arreu de Catalunya.

Amb més de 150 cançons escrites i 13 discos editats, Dàmaris Gelabert va fer gaudir petits i grans amb un repertori farcit de cançons que es canten a diari dins l'àmbit escolar i familiar pel seu contingut pedagògic útil en la formació d'hàbits i rutines, d'ensenyaments bàsics i de valors educatius.

Miscel·lània Teatre va obrir el Cicle de Teatre per a tots els públics

L'espectacle '36 polzades', a càrrec de Miscel·lània Teatre, va obrir la segona edició del segon Cicle de Teatre per a tots els públics, que organitza Ajuntament d'Alpicat.

La Unió va ser l'escenari d'aquesta primera cita, que inclou tres espectacles, el segon dels quals era el de Dàmaris Gelabert.

A '36 polzades', el públic assistent va poder gaudir d'una comèdia familiar, sense parla,



amb banda sonora original i projecció audiovisual. En ella, un dia de tempesta, un personatge peculiar entra a casa i s'hi troba una sèrie d'entrebancs. Decidit a relaxar-se veient la televisió, un curtcircuit

fa que tingui una fantasia amb una noia d'un altre planeta.

La tercera obra d'aquest cicle va ser 'La gallina dels ous d'or', una producció de Zum Zum Teatre que es va poder veure el 16 de desembre.

Mots ALPICATS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														

HORIZONTALS: 1. En quatre paraules que baixen pel 14 horitzontal, per als alpicatins és el punt més alt i simbòlic, amb permís de l'antena de la Cerdera. 2. No és de la nostra incumbència. Ens acompanya a Lleida cada dia Preposició que comença a entrar. 3. Està com un tren, vull dir bo, es a dir bé. Es repeteixen per fer por. Reuneix el més granat de Tarragona. Cap de setmana. 4. Alpicatí que ve del dinar de la matança del porc. Visita Alpicat molt de passada. Carent d'originalitat o interès. 5. Sant baró que ens dona festa al gener. Al revés, el de Ca l'Agustí és un atractiu turístic. 6. De dreta a esquerra, és d'allò més animalot. Símbol del tsar. Fa malifetes a la carta. 7. Abandona la festa i la deixa per acabada. Il·lumina els sofregits. Ball que ve de l'est. Una cinquantena. 8. Provoca rituals al voltant de sa graciosa majestat. Talla el bacallà a l'escut d'Alpicat. Ingredient molt típic de la cuina catalana que en anglès ho dona tot. 9. Una merla que no hi ha per on agafar-la. Guardes allà on toca. Símbol del dolor. 10. Nom de D10s. L'Anna se les posa al mig per captar el senyal. Nitrogen, posem per cas. Mamar com un boig. 11. En dos paraules (nom i cognom), autor de l'Oda a Alpicat. Institut d'Estudis, ves a saber si llerdens. 12. Seguides dels maniqueus. La noia més musical d'Alpicat. Gerundi que trobem en una prestatgeria. 13. Ens provoca una mort tan dolça com metafòrica. Elimina les consonants. Tothom diu que no ocupa lloc, tret dels venedors d'enciclopèdies. 14. Al bell mig de la pàtria. De vegades és més efectiu que ensenyar. Punt cardinal que jo conec.

VERTICALS: 1. La segona part d'Alpitast. Entre nosaltres, manté una sana i galàctica rivalitat amb la Lluna. Gira fins deixar el pollastre al seu punt. 2. No deu ser tan sòlida quan apareix amb aquesta pinta. Nom comercial que es va donar a un exemplar de Ford Mustang Sportsroof del 1971 que Nicolas Cage havia de robar a la pel·lícula '60 segons'. 3. I tant. Mitjò de nit. Per molt que continua girant, per molta gent no hi ha qui l'arregli. A primers de novembre. 4. La vella de Lleida que es veu des d'Alpicat. Lluïta constant. És possessor d'una infusió. Punt cardinal que apareix abaix dels mots encreuats. 5. Acaba amb la verema. L'han deixat sola. Sant que dona nom a la coral més nostrada. 6. Seguides amb calma. Són. En ple centre. 7. Pels que ja fem una edat, formaven un binomi inseparable amb la cartera. Mitja idea. Ocell de la família dels còrvids. 8. Indret que han d'evitar aquells que no volen pols. És la mes abundant a l'Índia. Aliment que, com la quinoa, el sèsam o la xia, s'ha posat de moda. A l'entrada de l'aeroport. 9. En dos paraules, durant molts anys van ser el signe identitari d'Alpicat. Em consta. S'afegeix a la soda i no ens deixa sentir res. 10. Com una geganta (d'Alpicat, of course). Entre os i os. 11. Una història que està plena d'ais i uis. Brincar. 12. Punt cardinal de ponent. Posa calents tant la senyoreta com el puro. Enceta l'alfabet. Enceten l'alfabet. 13. Nota de la redacció. Forma part d'una càmera on no hi pot faltar el te. Tros de metall, de fusta, de vorí, etc., pla i molt prim. 14. Veure l'1 horitzontal. Pren mesures d'allò més precises.

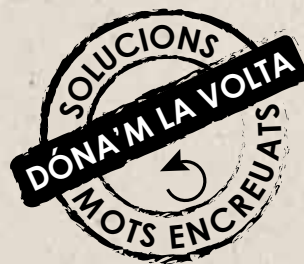
Mots ENCREUATS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														

HORIZONTALS: 1. En tres paraules, àpat que exercita tant el gust com la vista. 2. Maldecap associat al número 35. En ple segle XXI, encara estem entestats en fer-los-hi creure que tenen la sang blava. Abans del dos. Acaben fent el cim. 3. La Dolores és una adolescent captivadora. Quan Messi es posa davant de Cristiano. 4. A mig mes. Pronom de Ponent. Va fer moure l'esquelet d'un munt de gàngsters. 5. Pel nen suposa el principi i el final. Falsificador de persones. Final d'un quinquenni. Vocal inaugural. 6. Ocell que és lleig com un pecat. Canta com un peïard. 7. A l'inrevés, té cura dels més fofuts. Coautor del pecat original. Distingeix els conductors novells. Oest. Distintiu d'una pel·lícula eròtica. 8. De dreta a esquerra, color morat clar. Per l'Aaron són cabdals. Tram final de la carrera d'un cineasta. 9. Són fonamentals perquè no perdem el cap. El més comú dels robots de cuina. 10. Animal de bosc. Acaba perduda. Multitud. Crida l'atenció al Pepe. 11. Nitrogen. Nom de dona. Estrenen les sabates. Amunt i crífs. Un romà. 12. Els seus murs sempre han tingut fama de gruixuts. N'hi ha que esclaten i n'hi ha que no, i els que apareixen aquí són enormes, tot i que n'hi ha de petits. 13. Ho sap tot, aquest setciències. Exclamació que, jugant amb els infants, acompanya l'acció de destapar-se els ulls. 14. Capa superior de l'escorça terrestre molt emprada als mots encreuats. Sempre es tem el pitjor, la molt poruga.

VERTICALS: 1. Quan el crides, desapareix. Es quedaran per vestir sants. 2. Comença a tocar l'oboè. Se'ns posen al llit i, com aquell que diu, som els darrers en assabentar-nos-en. Estan fent abdominals. 3. Sempre va darrere de l'Oscar, tot i que surt abans. Nom de dona. 4. Blanc i en botella. Porta anys vivint en parella davant el pont vell de Lleida. 5. Cinc-cents. Cap de taula. Ens fan dubtar entre les pizzes i les dones. 6. A l'inrevés, rentaré sota el raig. Centre de Messi. Entre pit i cuixa es queda amb la cuixa. 7. Al mig de la maleta. Repòquer d'asos. Un miler. N'estava fart d'estar amb el Coll. 8. Un líder que està perdent els papers, i no és Rajoy, encara que podria ser-ho. Barroer i no se n'amaga. 9. Calçat amb el qual es dona beure a algú que anuncia coses que tothom ja sap. '...grande y libre', que deia el Sisquet. Comencen a nevar. 10. Té. Que és a punt de produir-se, que és al caure. Gitano al qual li han afanat les vocals. 11. Rius fora de control. La darrera de les vocals. Fa sospirar els francesos i a la Trinca per Mollerussa. Sud. 12. Est. Caiguda de les pestanyes. Per molts, és el millor del col·legi. 13. Ocell de la família dels ofídids. Cap de setmana. Compartit tant pel txec com pel txetxè. Van de cul. 14. Lloc de treball d'Antonio Molina. Està bé de salut. Quan és falsa, despista.

14	T	R	I	R	E	R	I	R	E	G	E	S	U	G	S	O	R	T	R	14
13	S	O	N	E	I	L	I	A	S	A	B	E	R							13
12	A	N	E	M	A	E	S	T	A	N	T									12
11	A	N	T	O	N	G	A	S	O	L	I	E								11
10	L	E	O	T	E	N														10
9	E	L	M	A	R	D	E	S	E	S	A	I								9
8	T	E	G	A	N	I	V	E	T	A	L	L								8
7	S	C	E	B	A	V	A	S	N	A	D	L								7
6	E	D	U	R	T	S	I	C	A	R	I									6
5	S	E	B	A	S	T	I	A	S	I	C	O	M							5
4	T	I	P	N	E	U	B	A	N	V	A									4
3	S	A	U	N	A	S	T	I	C	A										3
2	A	L	L	E	L	L	O	R	E	L	L	E	N							2
1	T	O	S	S	A	L	D	E	L	A	C	O	R	O						1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14							



14	S	I	A	L	A	F	R	E	N	S	I	V	A							14	
13	O	M	N	I	S	C	I	E	N	T	A	T									13
12	C	O	N	V	E	N	T	S	A	G	R	A	N	S							12
11	N	A	I	N	A	S	A	U	F												11
10	O	S	D	A	M	U	N	I	O	E	P										10
9	C	R	A	N	I	S	T	U	R	M	L	X									9
8	A	L	L	I	L	A	A	A	D	A	S	T	A								8
7	I	C	U	A	D	A	M	L	L	O	S										7
6	C	A	C	A	T	U	A	F	I	L	L	A									6
5	N	I	M	I	T	A	D	O	R	I	N										5
4	L	O	X	A	R	E	S	T	O	N											4
3	L	O	L	L	I	T	A	E	C	L	I	P	S	I							3
2	I	B	E	X	R	E	S	T	U	R	E	S									2
1	S	O	P	A	D	E	L	L	E	T	R	E	S								1
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								



Diputació de Lleida

municipis, territori i tu

municipis i tu

m

territori i tu

t



Ahir i avui

Plaça de Gaudí

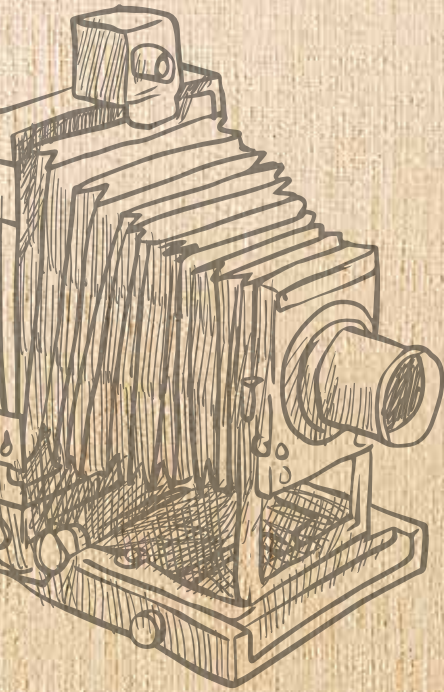


Foto: JIG



Fotografia feta des de l'escola Dr. Serés, amb el carrer del Nord, recent urbanitzat, el carrer de Sant Bartomeu i la plaça de Gaudí, en primer pla, d'un temps en què Alpicat tenia poc més de 3.100 habitants.

