

EL NOU P NETELL

ALPICAT
Núm. 6 - Primer semestre de 2019
Tercera etapa

— LA REVISTA D'ALPICAT —

Alpicat actiu



La Cursa de la Dona ofereix una jornada d'esport i solidaritat a ritme de rècord

Projecte per a un nou pavelló polivalent a la zona del Parc del Graó

Llum verda per canviar la gespa del camp de futbol municipal



DISFRESSATS DE FESTA!!

El Carnaval va ser un any més tot un èxit a Alpicat en les dos jornades programades. La segona d'elles va ser la dedicada a la Gran Rua, que va incloure la desfilada de Carnaval, amb les carrosses i les comparses participants al 8è Concurs, a més de donar cabuda a tots aquells que van voler participar de la festa sense integrar-se en cap grup. La segona part de la festa va tenir lloc a la sala La Unió, amb el lliurament dels premis de la Rua de Carnaval, a més d'un ball de disfresses i un sopar. Cal recordar que el diumenge anterior, es va celebrar la Cercavila del Carnaval, destinada a un públic més infantil i on va intervenir Sac Espectacles.





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	973 675 559
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		642 083 568
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, Facebook i Twitter

Pàgines oficials 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 contactar amb la biblioteca.



Ajuntament d'Alpicat

Les regidories de l'Ajuntament durant el mandat corporatiu 2015-2019 s'han distribuït 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 (2015-2019):

- **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 GRIÑO ORTIZ**
Candidatura de Progrés (CP)
- **CRISTINA LATORRE LÓPEZ**
Ciutadans (C's)

Edita



Col·labora



Diputació de Lleida
municipis, territori i lu



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

Dipòsit Legal: DL L 227-1996



La Unió anima la Setmana Santa

La Unió va acollir durant la Setmana Santa el parc infantil Anima't, una proposta lúdica per als més petits durant les mini-vacances escolars.

Les activitats programades dins l'Anima't van incloure un taller d'experimentació, jocs tradicionals, activitats relacionades amb el circ i l'espectacle 'Barreja', de la companyia Circo Los, una actuació que es va emmarcar dins el Dia Mundial del Circ.



Les celebracions litúrgiques van tornar a ser protagonistes

Un any més, Alpicat va viure les celebracions de la Setmana Santa. Alguns dels actes que tradicionalment apleguen més fidels són les processons, que un cop més van comptar amb un destacat seguiment. També es va fer la Celebració de la Passió del Senyor, la Processó del Sant Enterrament, la Vetlla Pasqual i la Missa de Diumenge de Resurrecció per part de la parròquia i la Congregació dels Dolors.





a vista d'ocell

El Nou Pinetell us convida a conèixer Alpicat 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



► **Conveni amb Alpicat Solidari per al Banc d'Aliments**

L'alcalde Joan Gilart i el president de l'Associació Alpicat Solidari, Marçal Abella, van signar un acord que té com a objecte la gestió del Banc d'Aliments d'Alpicat, que continuarà a càrrec d'Alpicat Solidari.



► **Rubén Aranda va portar el seu projecte escultòric a La Unió**

La sala d'exposicions de La Unió va acollir una exposició d'escultures de l'artista local Rubén Aranda. Les peces són el resultat d'un procés creatiu força innovador d'estil impressionista.



► **Taller de cuina per a joves al Casal amb el Punt Jove La Unió**

El taller de cuina per a joves s'ha dut a terme al Casal sota l'organització de la Regidoria de Joventut de l'Ajuntament i el Punt Jove La Unió. L'activitat tenia al capdavant Albert Mòdol.



El camí escolar segur ja és una realitat

L'Ajuntament va finalitzar la construcció d'un camí escolar que té com a finalitat fer més segur el trànsit a peu dels alumnes de l'Escola Doctor Serés i de l'Institut d'Alpicat.

És amb aquest objectiu que en total es van instal·lar 25 senyals verticals que adverteixen els conductors del pas dels nens i nenes en direcció als centres escolars, i a la vegada també es van pintar franges blaves en els passos de vianants per orientar els alumnes a seguir el camí més segur.

L'itinerari es va consensuar amb els representants de les AMPES de l'Escola Dr. Serés i de l'Institut, aprofitant que els centres estan ubicats a la mateixa zona, amb l'objectiu de disposar de tres rutes segures a les principals vies del nucli sense trànsit pesat, com són l'avinguda del Parc, el carrer de Lleida i el carrer Farraginals. Cal destacar que les rutes es van habilitar aprofitant els passos de vianants protegits per aparcaments per evitar els atropellaments.



► **Mural d'Oriol Arumí i l'Institut al carrer Sant Bartomeu**

L'artista Oriol Arumí i els alumnes de l'Institut van crear un mural que ja llueix al carrer Sant Bartomeu, amb la imatge d'una noia jove i la de Josep Escuer Gilart, el Pantonet, un padrí alpicatí.

L'Ajuntament adquireix els terrenys per a la futura ampliació de l'Institut

L'Ajuntament ha arribat a un acord amb el propietari dels terrenys contigus als que ocupa l'Institut d'Alpicat per tal de disposar de 3.361 m² d'equipaments més per a l'ampliació immediata del centre escolar.

El consistori ja va fer la cessió de 3.119 m² per a la construcció dels actuals tres mòduls prefabricats del centre, i gràcies a aquest nou acord, al

qual es va arribar gràcies a una permuta amb el propietari d'aquests terrenys, la superfície total a disposar per part del Departament d'Ensenyament s'eleva a 6.480 m².

Actualment, l'Institut compta amb 120 alumnes de 1er i 2on d'ESO i està previst que durant els propers dos anys s'incorporin 120 alumnes més, arribant-se a 240 escolars amb els quatre cursos de secundària.

Tal com va explicar l'alcalde Joan Gilart, "l'objectiu és que Alpicat disposi de tot l'ensenyament secundari i dels dos batxillerats", motiu pel qual va expressar la voluntat de l'Ajuntament per tal que es pugui activar aquesta operació aprofitant que "ja disposem del terrenys suficients perquè Ensenyament pugui projectar la construcció d'una pista polivalent".



► 'Dones de llibre. Lleidatanes que inspiren', un projecte editorial de l'Institut

La Unió va acollir la presentació de 'Dones de llibre. Lleidatanes que ens inspiren', un projecte impulsat per l'Institut i que compta amb el

suport de l'Ajuntament, de l'Institut Màrius Torres i de l'editorial Mosaics Llibres. La primera edició va incloure una tirada de 500 exemplars.



► Festa Major de Sant Sebastià

La Festa Major de Sant Sebastià va oferir teatre amb Roger Pera i animació infantil amb Miscel·lània Teatre, entre d'altres activitats.



► Homenatge a l'àvia Ramona Esquerda

Alpicat va retre un emotiu homenatge a Ramona Esquerda Porqueres, amb motiu del seu centenari.

Instal·lació de vídeo-càmeres per millorar la seguretat i la circulació

L'Ajuntament disposa des del passat febrer de càmeres de vídeo-vigilància que tenen com a objectiu millorar la circulació i la seguretat.

Els dispositius s'han col·locat en els accessos a la localitat i també a les disset urbanitzacions. Són, en total, tretze càmeres que serviran per controlar el trànsit dels vehicles i també per identificar els responsables de les possibles infraccions o delictes que es puguin produir. En una segona fase, es preveu col·locar més càmeres en edificis públics i dependències



municipals. Aquesta actuació ha suposat una inversió de 40.000 euros i ha servit per do-

nar resposta a l'augment en el nombre de robatoris i incidències diverses detectades.



► Les Estades, al calendari d'Aremi

L'Associació Aremi va dedicar a les Estades de Lleure d'Alpicat, organitzades per l'Ajuntament, un dels mesos del calendari per al 2019.



► Mercadet Solidari per al Tercer Món

El Mercadet Solidari per al Tercer Món, organitzat per les dones de l'entitat benèfica Mans Unides d'Alpicat, va tornar a ser protagonista.



► Alpicat fa costat a 'Sóc de l'Oest'

L'Ajuntament va donar suport al músic i compositor alpicatí David Esterrí 'Lo Pardal Roquer', en la creació del videoclip de 'Sóc de l'Oest'.



► 5è Concurs de Façanes Nit d'Ànimes

La Unió va ser l'escenari del lliurament de premis de la 5a edició del Concurs de Guarniment de Façanes Nit d'Ànimes.



Tasques de millora de l'aparcament de la zona de l'escola i del pavelló

L'Ajuntament va aprofitar les vacances escolars de Setmana Santa per tal de dur a terme tasques de millora i condicionament en l'aparcament de la zona de l'escola i del pavelló municipal.

La inversió, que va ascendir a 22.000 euros, es va finançar amb recursos propis i va consistir en l'aportació de tot-ú i

d'un tractament triple de reg asfàltic.

Aquest aparcament és utilitzat diàriament per més de 350 vehicles i sobrepassa el mig miler d'usuaris durant els caps de setmana, ja que també dona servei a la zona esportiva del parc. És també l'espai central del festival Circ Picat, que se celebra cada mes de juny.



► Renovació de la maquinària de la brigada municipal

El consistori va invertir 30.000 euros en l'adquisició d'un tractor, un remolc i una pala. Aquests elements es posaran a disposició de la brigada d'obres i serveis de l'Ajuntament.



► Inversió de 186.000 euros per condicionar el camí de Raimat

L'Ajuntament invertirà 185.911 euros en les obres de condicionament del camí de Raimat. Les feines se centraran en el tram de 2 kilòmetres comprés entre la població i la urbanització Buenos Aires, que es troba molt malmès. L'actuació es preveu que es dugui a terme a finals de l'estiu.



► Acord per impulsar les obres de la parròquia de Sant Bartomeu

L'alcalde Joan Gilart, el bisbe de Lleida, Salvador Giménez, i la vicepresidenta primera de la Diputació de Lleida, Rosa Pujol, van acordar treballar conjuntament per obrir el temple el més aviat possible, i en aquesta línia van decidir que serà el Bisbat de Lleida qui encarregui el projecte executiu per reparar la nau central de la parròquia, que al febrer es va traslladar a la Sala La Unió per problemes a la coberta.



► Segona fase de renovació de l'enllumenat públic

L'Ajuntament va acceptar un ajut de 185.083 euros de l'IDAE per a la segona fase de renovació de l'enllumenat públic del municipi. L'actuació compta amb un pressupost de 370.167 euros i ve a complementar l'actuació ja realitzada en una primera fase durant l'any 2016. D'altra banda, l'Ajuntament i la urbanització La Vinya d'Alpicat van signar un conveni segons el qual el consistori assumeix el servei d'enllumenat públic.

► Convocatòria 2019 de subvencions al comerç local

La Junta de Govern Local va aprovar les bases per obrir la convocatòria per optar a subvencions destinades a l'impuls i millora de l'activitat comercial i empresarial de l'exercici 2019. Les subvencions tenen la finalitat de fomentar el teixit comercial i empresarial com a eina d'impuls a l'activitat econòmica a Alpicat.

Pressupost de 4,9M€ i congelació de taxes i impostos per cinquè any

L'Ajuntament va aprovar, amb els vots a favor de l'equip de govern (PDeCAT i GIALP) els pressupostos per a l'any 2019 amb un import de 4,9 milions d'euros.

Dins els acords, destaca la congelació per cinquè any consecutiu dels principals impostos i taxes municipals, mentre que, pel que fa a les partides d'inversió, es preveu la renovació de la gespa del camp de futbol municipal i la millora del camí de Raimat, nexa de connexió entre Alpicat i les urbanitzacions del pla de la Cerdera.

L'alcalde va voler destacar que algunes d'aquestes inversions "han estat reivindicades

per diversos sectors i associacions".

També va comentar que des de l'equip de govern "s'ha prioritzat el fet de continuar mantenint els serveis que actualment presta l'Ajuntament amb els recursos de què disposem". En aquest sentit, destaca una important dotació pressupostària 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.

De la mateixa manera, es mantenen els ajuts per a associacions i entitats culturals del municipi, una partida força important.



Millora del cementiri municipal amb una inversió de 47.000 euros

L'Ajuntament ha adjudicat per 47.126,54 euros l'obra de millora del cementiri municipal. L'empresa adjudicatària és Construccions Fernández Guillaumet SL.

L'actuació consisteix en la construcció d'un mur de contenció de terres i en l'adequa-

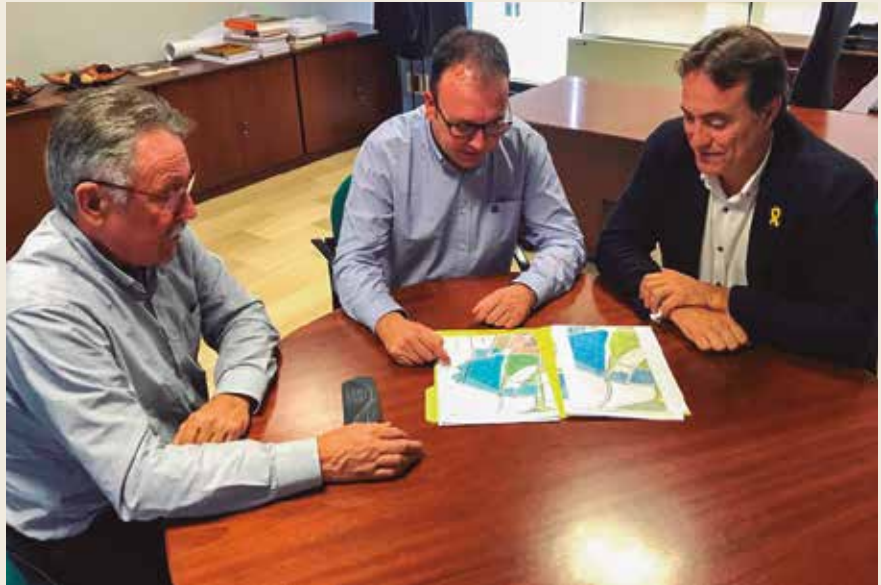
ció de l'interior de la part nova del cementiri municipal, amb la finalitat de poder construir un nou mòdul de nínxols l'any vinent. L'actuació disposa d'un ajut de 40.000 euros per part de la Diputació de Lleida i està previst que la intervenció finalitzi en breu.

Projecte per a un nou pavelló polivalent que s'ubicaria a la zona del Parc del Graó

L'Ajuntament està treballant en la construcció d'un nou pavelló polivalent, motiu pel qual ja ha sol·licitat als serveis tècnics de la Diputació de Lleida la redacció d'un avant-projecte.

La construcció d'aquesta nova infraestructura respon a la creixent demanda existent al municipi, que ha vist incrementada exponencialment la participació dels seus habitants en la pràctica esportiva. En aquest sentit, cal remarcar que actualment a Alpicat es practiquen més de deu disciplines esportives, i això provoca una saturació de l'actual pavelló municipal i de la resta d'infraestructures esportives de què es disposa.

Aquesta saturació fa que durant anys s'hagi hagut de recórrer a llogar pavellons



d'altres municipis propers per encabir totes les activitats esportives. A més, hi ha un acord amb el Col·legi Terraferma per a l'ús del seu pavelló.

L'Ajuntament ha exposat aquesta saturació a la Diputació, que ha treballat en el pro-

jecte. A més, Alpicat ja disposa d'una parcel·la on s'ubicaria aquesta nova infraestructura de 3.456 metres quadrats, situada a la zona del Parc del Graó, fet que complementarà encara més l'oferta lúdico-esportiva del complex.



Floresia-la Poesia a Alpicat s'estrena homenatjant Rosa Fabregat

Floresia-la Poesia a Alpicat es va posar en marxa el passat mes d'abril al Parc del Graó amb diferents activitats, entre les que va destacar un homenatge a la poeta lleidatana

Rosa Fabregat. Veus en Vers és l'entitat impulsora d'aquesta nova iniciativa cultural que compta amb el suport de l'Ajuntament i de l'Institut d'Alpicat.



► Veus en Vers va tornar a oferir Poemes per als absents

Per tercer any consecutiu, el grup Veus en Vers va dur al cementiri la seva particular proposta per a la diada de Tots Sants. Sota el nom de Poemes per als absents, Veus en Vers va oferir poemes de Màrius Torres i la música d'Ignasi González i Jérôme Frayssinet.

Doctor Solanellas

En homenatge a tots els metges de capçalera savis.
Al capvespre d'un mes de març, plujós, he entrat al despatx del doctor, metge de capçalera. El doctor Solanellas és gat vell. Petit, darrera les seues ulleres hi ha passat imatges, veus, llums, sols i mars i palmeres. A les mans, nervioses, hi plana una ploma que juga a les mans.

M'he aclofat al seient darrere el meu cartipàs de malalt.

– Estic malalt, Doctor.

Em mira des dels seus ulls humans i tendres:

– Quina edat tens?

– Més de cinquanta. Ben repicats.

Ha mirat amunt i ha afegit:

– Quan passen els anys el cos se'n ressent, ja no és el mateix.

– Ja deu ser això. Em sento molt cansat, doctor.

– Treballes, encara? Moltes hores?

– Cada dia: a la feina i a casa. Moltes hores, sí.

– Llavors, què esperes, fillet meu? -ha afegit amb un puntet d'ironia-. Estar cansat és normal. Molt normal. Normalíssim. Què més et passa? Dorms regularment a les nits?

– A vegades: massa pantalles d'ordinador.

– Llavors, et desvetlles, és clar. La llum violeta de la pantalla et desvetlla, et fa perdre la noció del temps i de la llum natural. I no concilies el son fins a les tantes. Fins a les talúries, que dèiem abans.

– No dormo fins passades les dotze.

M'ha mirat amb commiseració.

– De dia, tens moments de silenci i de calma?

– Pocs, doctor.

– Llavors, tens una guerra interna continuada?

– I tant!

– Llavors, com vols estar bé, ànima de càntir? Camines cada dia? Fas esport regularment?

– Només de tant en tant. Els diumenges, sobretot.

– I fas meditació? Ioga? Pilates?

– No. Gens.

– Vas al gimnàs?

– Tampoc.

– No voldràs que et dugui al terapeuta! El que et passa és normal. A més, gent com tu que no pares de donar voltes a les coses.

– Cert, doctor, però les cames em pesen, el cervell sembla una reballadora, la ment va per on vol. Més aviat pel costat fosc de la lluna. La cara nord.

– Ai, què vols? És l'estrès de la vida post-moderna. Porta el paper de la mútua: anàlisi de sang. Vitamines. Omega tres. Macrobiòtica. Dieta vegetariana. Algues marines. I cada dia, a caminar. Ah, i les relacions socials! No oblidis les relacions socials! Ja veuràs que et posaràs fresc com una rosa. Ara, com quan tenies quinze anys, no, eh?

Com una rosa d'abril, ha exclamat. Ens passa a tots: és una cosa humana. Més pròpia de l'espècie que de la individualitat. M'entens, no?

He sortit de la consulta del doctor amb l'ànima a to. La ciutat brogia al capvespre: un fruiteria, persones caminant, automòbils furients, les botigues obertes.

M'he atansat a la llibreria: he



agafat un volum de Byung-Chul Han, 'La societat del cansament'. *Die Müdigkeitsgesellschaft*.

L'he llegit a les tardes d'abril, sota el sol, al terrat de la casa que habito, mirant el cel i com creixen els lliris.

Sosté aquest filòsof que vivim en la societat del rendiment. Tota la nostra vida gira a l'entorn del positivisme. Ens hem empassat l'ham de la realització personal, l'han daurat "d'acomplir els nostres somnis". La llibertat no depèn del deure; depèn del poder. Tu pots: *you can*. De manera que ens hem explotat a nosaltres mateixos: per aconseguir els nostres somnis ideals ens auto-explotem: un servidor fa d'escriptor i de dona de fer feines a casa. Aquesta idea ens porta al metge psicòleg. Al terapeuta. La cultura de la salut comporta la malaltia. La detecció de la malaltia.

– Senyor doctor, estic malalt. Estic molt malalt!

– És normal, fillet meu. Si no estàs tranquil amb tu mateix, com vols estar sa?

ANDREU LONCÀ





Alpicat torna a fer salut

Alpicat va celebrar amb un balanç força positiu la 15a edició de les seves Jornades Sanitàries. La sessió de cloenda va certificar la línia de les quatre jornades anteriors, és a dir, una excel·lent resposta per part del públic davant la proposta de l'Ajuntament i del Consultori mèdic, que són els organitzadors de la cita.

La darrera jornada va estar protagonitzada per Ramon Rosell, metge, odontòleg i expert en medicina ambiental clínica, que va parlar sobre 'Tòxics ambientals'.

La sessió de cloenda va comptar amb la presència de l'alcalde Joan Gilart, de Carles Roca, director mèdic del Consultori d'Alpicat, i de Joan Limón, regidor de Polítiques Socials de l'Ajuntament.

Les Jornades Sanitàries d'Alpicat van oferir cinc sessions, del 7 de novembre al 5 de desembre, sempre en dimecres al Casal. La jornada inaugural va comptar amb la presència de Divina Farreny, gerent de la



La 15a edició de les Jornades Sanitàries es va celebrar amb un excel·lent balanç durant les cinc sessions programades

Regió Sanitària de Lleida i de la Regió Sanitària de l'Alt Pirineu i Aran, del CatSalut. La primera xarrada va anar a càrrec de Rafael Ramírez, de l'empresa Neosalus, que va oferir un 'Taller teoricopràctic amb desfibril·ladors'. Posteriorment, es va celebrar una jornada

solidària amb el suport d'Alpicat Solidari, els professionals sanitaris del consultori d'Alpicat, que van parlar sobre 'Alimentació i hàbits saludables', i les metgesses de família Laila Al-Jouja i Laura Gros, que van parlar sobre 'Oftalmologia des de l'atenció primària'.



Duatló per a

El Duatló Popular d'Alpicat va celebrar la seva 13a edició, en què va aplegar un total de 550 participants, una xifra rècord que superava els 532 de l'any anterior. Els guanyadors de la cita van ser Arnau Solé i Núria Duch, tot plegat en una matinal esportiva i familiar que va desafiar el fred i la climatologia plujosa.

Els participants podien escollir entre dos circuits, un de caire més familiar i lúdic (anomenat 1) i l'altre més competitiu (2). Al circuit llarg els participants van haver d'afrontar 6 kilòmetres de cursa atlètica, 14 de BTT i un sector final d'1,8 kilòmetres novament de cursa atlètica que era la gran novetat d'enguany.

Arnau Solé i Núria Duch van ser els guanyadors d'una cita que va aplegar la xifra rècord de 550 participants

13è Triangular de Bitlles en el marc de la Festa de l'Esport

Alpicat va celebrar el 13è Triangular de Bitlles, una cita que s'emmarcava dins els actes de la Festa de l'Esport. Organitzat pel Club de Bitlles d'Alpicat, s'hi van aplegar representants del club amfitrió i dels clubs de Rosselló, Sucs i Almacelles. La jornada es va celebrar a les pistes de Parc del Graó.





tothom



► L'Ajuntament, present un any més a la fira Ocusport de l'INEFC Lleida

L'Ajuntament va assistir, un any més, a Ocusport-Fira de l'Ocupabilitat de l'INEFC de Lleida.

El consistori va estar representat per dos de les responsables del departament d'Esports, Lourdes Martínez i la gestora esportiva municipal, Andrea Pardell. L'Ajuntament va comptar amb un estand al recinte firal, ubicat al Pavelló de l'INEFC Lleida, amb l'objectiu d'informar als assistents de l'activitat esportiva que es du a terme a Alpicat sota la iniciativa de l'Ajuntament, que inclou esdeveniments com ara les Estades Esportives, la Festa de l'Esport, el Duatló Popular o la Cursa de la Dona, per esmentar les més significatives.

Alpicat, amb les caminades solidàries de Mans Unides

Alpicat va ser un dels punts de partida de les caminades amb les que Mans Unides va celebrar el seu 60è aniversari, unes rutes que tenien com a objectiu la defensa dels drets humans. El recorregut va ser d'uns 5 kilòmetres i va sortir des de davant de l'església, en una jornada que va comptar amb el suport de l'Ajuntament.





La Cursa de la Dona torna a oferir esport i solidaritat a ritme de rècord

Alpicat es va tornar a omplir d'esport i solidaritat amb motiu de la Cursa de la Dona, que enguany arribava a la seva quarta edició. Un total de 295 participants, la xifra més elevada mai assolida en la curta història de la prova, van fer costat a la jornada, que va tenir el seu punt de trobada al Parc del Graó. La cita va tenir com a guanyadora Angelica Damoc i va donar els diners recollits de les inscripcions a la investigació del càncer d'endometri de l'AECC.

La victòria va ser, doncs, per a Angelica Damoc, seguida de Belén Cheliz i Estefania Glòria Chacón, segona i tercera respectivament. Cheliz va ser a més a més la primera alpica-tina en creuar la línia de meta en una simbòlica classificació en la qual Anna Rodríguez va ser segona.

La cursa també era oberta



a la categoria masculina i el vencedor va ser Martí Font. L'organització va distingir, com cada any, a l'atleta més veterana (Antonietta Blasi) i a la més jove (Ares Villar).

La cursa es va posar en marxa de manera puntual a les 10.00

del matí, i els corredors i corredores van haver de fer front a un trajecte de 6 kilòmetres.

Com és habitual, la Cursa de la Dona va tenir caràcter solidari, atès que la totalitat dels diners recollits mitjançant les inscripcions es van destinar



La jornada va aplegar 295 participants, la xifra més elevada de la seva història

Angelica Damoc va ser la més ràpida en completar el recorregut



a la investigació del càncer d'endometri de l'AECC (Associació Espanyola Contra el Càncer).

Pel que fa a la participació, finalment van ser 295 els corredors i corredores inscrits, ja que l'organització va oferir 50 dor-

sals extra que es van afegir als participants que inicialment es van apuntar a la jornada, tots els quals van rebre com a obsequi una samarreta i van poder gaudir dels diferents serveis que s'oferien, com ara l'esmorzar.

Un any més, la batucada va donar color a la cita, que estava organitzada per l'Ajuntament d'Alpicat amb el suport de l'AECC Catalunya Contra el Càncer i la representació territorial d'Esports de la Generalitat.



Bany d'or per a Agustí Serés

El metge genetista rep el guardó Camins d'or líquid al Segrià Sec 2018 per la seva tasca de recuperació i difusió de la cultura de l'oli

Agustí Serés va ser distingit el passat 8 de novembre amb el guardó Camins d'or líquid al Segrià Sec 2018 per la seva tasca de recuperació i difusió de la cultura de l'oli.

El metge genetista alpicatí, propietari, juntament amb la seva família, del Molí de Ca l'Agustí d'Alpicat, va rebre aquesta distinció durant l'acte de presentació de la 10a edició dels Camins d'or líquid al Segrià Sec, celebrat al Mas de Melons de Castelldans. L'acte va comptar amb l'actuació de l'artista Berta Puigdemasa amb unes interpretacions inspirades en l'element terra.

Cal recordar que Agustí Serés i família van organitzar durant

anys, amb la col·laboració de l'Ajuntament, la Festa de l'Oli d'Alpicat. Serés és, a més, autor del rellotge de sol que es va posar en marxa al poble l'11 d'abril de 2015 i el creador de nombrosos rellotges instal·lats arreu del territori.

Camins d'or líquid al Segrià Sec és una iniciativa del Consell Comarcal del Segrià que ja ha assolit una dècada de vida. Al llarg de totes aquestes edicions, els Camins d'or líquid al Segrià Sec ens han acostat el patrimoni oleícola del nostre territori, posant l'accent en tot el procés d'elaboració i en la cultura que l'envolta.

Es tracta d'un projecte que té per voluntat apropar-nos als

pobles productors d'oli de la comarca del Segrià durant els caps de setmana de novembre i de desembre. Acompanyen a la visita a les cooperatives segrianenques una gran diversitat de propostes turístiques i culturals que permeten donar a conèixer llegendes, racons i paratges, i que conviden a experimentar, a tastar, a assaborir l'anomenat or líquid del Segrià.



Llum verda per canviar la gespa artificial del camp de futbol municipal

El camp de futbol municipal d'Alpicat tindrà nova gespa artificial la temporada vinent, un cop el Ple de l'Ajuntament va aprovar incloure aquesta actuació dins els pressupostos per al 2019.

El canvi és una intervenció que no suposa cap dificultat important i que dona resposta al deteriorament que pateix la gespa deu anys després de la seva instal·lació. De fet, l'actual gespa data del 2007, quan es va construir el nou camp, i



ha suportat una intensa activitat, que actualment es calibra en 230 futbolistes pertanyents a la Unió Esportiva Alpicat, al Club Atlètic Alpicat i als Veterans, i un total de 17 equips.



► Gran estrena del Dance Fit Day, amb èxit de públic

Les pistes del Parc del Graó van acollir l'estrena del Dance Fit Day, una jornada que tenia com a reptes oferir diferents activitats al voltant de la dansa. La cita estava organitzada per N° 1 Dance Fit Center.



► Construcció d'una zona d'esbarjo per a gossos

L'Ajuntament ha donat llum verda a la construcció de la primera zona d'esbarjo per a gossos del municipi. L'equipament, ubicat en terrenys municipals a l'avinguda del Parc, ocuparà un espai de més de 1.200 m².

► Adhessió a la campanya 'Sóc responsable'

L'Ajuntament es va adherir a la campanya 'Sóc responsable' de tenença responsable d'animals, impulsada per la FAADA, que defensa una actitud més cívica al voltant dels animals.



► Sortida dels infants de L'Estel a l'Escola Doctor Serés

Els nens i nenes de P2 de la Llar d'Infants Municipal L'Estel van fer una sortida a l'escola Doctor Serés.



► Trobada de formació d'escoltes catalans

Alpicat es va omplir d'activitats amb la celebració de la TROFO-Trobada de Formació d'Escoltes Catalans.



ELS REIS DE LA MÀGIA

Els Reis Mags van complir amb la tradició i van visitar Alpicat, on van deixar nombrosos regals i obsequis per a petits i grans.

La festa va començar amb l'arribada de Ses Majestats, que van iniciar un recorregut pels carrers del poble fins arribar a La Unió, on van ser rebuts per l'alcalde Joan Gilart, que els va adreçar unes paraules. Allí els Reis Mags van repartir les primeres joguines i posteriorment es van acomiadar per començar a fer el repartiment dels regals per les cases.







El tradicional pessebre monumental no va faltar a la seva cita nadalenca

Alpicat va viure amb intensitat les festes nadalenques, amb un seguit d'activitats adreçades a petits i grans. Una de les que no va faltar a la seva cita va ser el pessebre monumental que, des de fa més de dos dècades, instal·len les famílies Bagué-Masanés i Ribau-París. En aquesta ocasió, el pessebre va oferir 40 metres quadrats i 500 figures, 70 d'elles en moviment, a més de tota mena d'efectes.



Paula Cristófol Soriano, alumna del Dr. Serés, va guanyar el concurs per escollir la imatge de la felicitació de l'Ajuntament.



Anima't va omplir la Sala Petita de La Unió amb diferents tallers i animació infantil.



Com és habitual, el Pavelló Poliesportiu Antoni Roure va ser l'escenari del Parc de Nadal.

La Festa de la Matança del Porc va repartir prop de mig miler de racions

La Festa de la Matança del Porc va tornar a complir plenament amb la tradició que l'assenyala com una de les diades més emblemàtiques d'Alpicat, i un cop més va superar les 400 racions repartides entre els veïns i veïnes del poble.

En una jornada en què el temps va acompanyar, la feina es va iniciar a primer hora del matí al Parc del Graó, on es van començar a cuinar les cassoles tot recordant la preparació d'un àpat que antigament es feia a l'hivern a les cases de pagès, per la supervivència de la família durant l'any.

Organitzada per l'Associació Cultural de Dones d'Alpicat i l'Ajuntament, la diada va comptar amb la col·laboració d'un bon grapat de voluntaris i voluntàries que van ajudar en tots els detalls per tal que la festa fos ben lluïda.



El Dia Escolar de la No Violència i la Pau va proposar la recreació d'una assemblea de les Nacions Unides

Una altra jornada força especial va ser la celebració del DENIP (Dia Escolar de la No Violència i la Pau), en el marc de la qual va tenir lloc una recreació d'una assemblea de les Nacions Unides.

La iniciativa va ser impulsada per Alpicat Solidari i va comptar amb la complicitat dels centres educatius del poble (Institut i Escola Doctor Serés), a més de tenir el suport de l'Ajuntament i de la Coordinadora d'ONGD i AMS de Lleida.



El punt de trobada va ser la Sala La Unió, on es va recrear una assemblea de les Nacions Unides en què els alumnes de l'Escola Doctor Serés van exercir de membres de la Mesa i

els de l'Institut van denunciar la vulneració dels Drets dels Infants de l'ONU.

En acabar l'assemblea, es va lliurar l'acta de la resolució resultant a l'alcalde.

Alpítest

Nom i cognoms: PAULA HERNÁNDEZ JUSTRIBÓ.
Edat: 15 anys.

Estudiant de 3r d'ESO i jugadora cadet de l'Associació Lleidatana d'Handbol, equip on va entrar com aleví i on ara alterna les seves aparicions a l'equip cadet amb les que fa al juvenil, essent una de les jugadores amb més projecció. Joga de central. A la imatge apareix amb el dorsal 10.



Prefereixes parlar o escoltar?

Depenent del moment prefereixo escoltar per aprendre, però també m'agrada donar la meua opinió.

Quina estació de l'any és la teua favorita?

L'estiu, per sortir amb els amics i fer coses que durant les altres estacions no puc pels estudis i l'handbol.

El millor i el pitjor dia de la setmana?

El millor és el dissabte, perquè puc sortir i perquè tinc partit. El pitjor és el dilluns, perquè comença la setmana.

Quina és la teua xarxa social favorita?

Instagram, sense cap dubte.

Podries viure sense mòbil?

No, perquè necessito estar connectada.

I sense internet?

No, perquè el necessito per estudiar i comunicar-me.

El teu mitjà de transport preferit és...

El cotxe, ja que és el que més utilitzo, encara que m'agrada molt l'avió.

Quin és el darrer llibre que has llegit?

'Marina'.

Quants llibres llegeixes a l'any?

Uns 4 o 5, no sóc molt de llegir.

Una pel·lícula?

'Campeones', per l'esperit de superació dels personatges.

Amb quin animal t'identifiques?

Un lleó, per la seva força i instint de protecció.

I amb quin color?

El blau.

El teu passatemp preferit és...

Jugar a la consola.

Un lloc on t'agradaria viatjar.

Nova York, una ciutat que m'agradaria moltíssim anar-hi.

La teua millor virtut és...

Sóc amiga dels meus amics.

I el teu defecte més gran és...

Sóc una mica desordenada.

La virtut que més t'agrada en el altres és...

Que ajudin els amics quan tinguin algun problema.

I el defecte que no suportes és...

Que facin les coses sense ganes.

El teu equip favorit és...

El meu club, l'Associació Lleidatana d'Handbol, i dels altres, el Barça.

Com et veus de gran?

Vinculada amb l'esport, fisioterapeuta, entrenadora,...

Et mires molt al mirall?

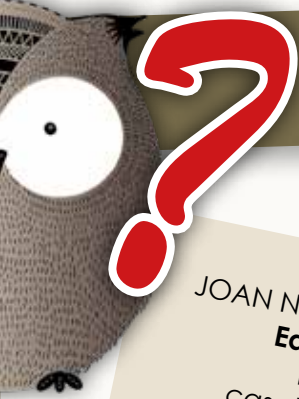
Lo just, quan m'aixeco al matí, surto de la dutxa,...

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

És diferent, avui hi ha més tecnologies que ens ho fan més fàcil.

Alpicat és...

El meu poble, on gràcies a totes les seves opcions he crescut com a persona.



Nom:
JOAN NAVARRA GINESTÀ.

Edat: 71 anys.

Estat civil:

casat i amb dos fills.

Professió: jubilat i padrí. Va ser durant molts anys membre i director de la Banda de Tambors i Trompetes d'Alpicat.



És més difícil dirigir o ser dirigit?

És més difícil dirigir.

Els catalans ens sabem divertir?

I tant, ho sabem fer força bé.

I els alpicatins?

També ens sabem divertir quan toca.

En què desafina Alpicat?

En que s'hi toquen notes molt altes.

Segueix l'actualitat o prefereix viure més al marge?

M'agrada estar al dia del que passa pel món, no es pot viure al marge del que passa a la nostra societat.

El seu mitjà de transport preferit és...

El cotxe.

El fi justifica els mitjans?

No sempre, s'ha de tenir en compte que tot no val per aconseguir una fita.

Creu en la sort?

No massa, la sort se la busca cada persona.

Prefereix la rutina o la improvisació?

La rutina, tot i que no és bo fer sempre les mateixes coses.

Si pogués triar, en quina edat es quedaria?

Amb la que tinc. Totes les etapes de la vida tenen el seu encant.

Quin llibre ens recomanaria?

De llibres pocs, alguna novel·

la de l'oeste i la premsa esportiva.

Una pel·lícula?

L'última que he vist al cinema, 'Campeones'.

Prefereix portar o deixar-se portar?

Depèn del moment, de vegades toca portar i de vegades, deixar-te portar.

Comprar o llogar?

Si puc, comprar.

Qui paga, mana?

Evidentment.

La seva millor virtut és...

L'honestedat.

I el seu defecte més gran és...

Capficar-me massa amb les coses.

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

La sinceritat i la bondat.

I el defecte que no suporta és...

La falsedat.

Ser impuntual és...

Una falta de respecte als que

esperen.

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

La situació en què es troben els joves i els que no som tan joves.

Es mira molt al mirall?

L'imprescindible.

Creu en l'amor a primera vista?

No.

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

I tant, han tingut més oportunitats de formació que en la nostra època.

Els polítics són...

Són polítics i em sembla que cada vegada s'entenen menys entre ells.

Qualsevol temps passat va ser...

Feliç i ple de records.

Alpicat és...

El poble on vaig néixer, créixer i on he format la meva família.

Viure més i millor

Ara que em faig gran, tot i que admeto que mai ho seré del tot, vull deixar clar que si algun dia pel que pugui ser em faig gran de veritat, vull...

Si em faig gran, vull seguir assumint el pes de les meves decisions. Del que faig, del que dic i, per tant, del que soc. Vull seguir preguntant-me on vaig i respondre amb la certesa que soc jo qui continua triant el meu rumb. També vull preguntar-me amb qui vaig i, encara amb més contundència i honestedat, assumir que només soc el seu company de viatge, però que ella va on vol.

Amb aquesta llibertat, de gran vull seguir desitjant. Vull no deixar mai de tenir gana, i de voler menjar-me el món. Vull mantenir la contradicció del voler i no tenir, i del fet de tenir i no voler. Seguir cometent l'error de no estar prou despert quan es gaudeix, i després voler-ho reviure en somnis.

Amb aquest anhel, de gran vull seguir escoltant. Escoltar per mai sobrevalorar el que ja sé ni menystenir el que desconec. Perquè d'escoltar mai n'hi haurà prou, i mai en serà suficient. Vull veure-hi clar amb l'oïda i deixar que els altres diguin el que pensen sobre la meva persona. Vull poder acceptar que els altres tenen la seva veritat i integrar-ne una part a la meva.

Amb aquesta predisposició a



aprendre, vull estimar. A gent que gaudeixi de la meva presència sense voler-me posseir. A algú capaç de respectar les meves decisions i el meu tarannà. Estimar algú que no es deixi d'estimar a si mateix. A algú que no deixi d'escollir el que vol a la seva vida ni que això suposi no incloure'm més al seu present.

Perquè si em faig gran, vull seguir creixent. Perquè m'he

n'acabo d'adonar que estic parlant en present, "vull", i no en futur i condicional, "vol-dria". Perquè acabo d'admetre que m'estic fent gran i que tot i això ho vull aquí i ara.

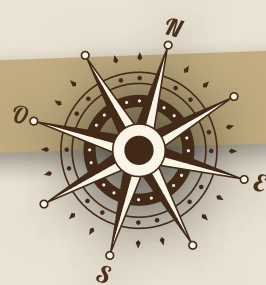
Amb la premissa de no deixar mai de voler i amb l'impossibilitat de negar-me a seguir sumant anys, vull seguir vivint, vivint més i millor.

“Si em faig gran, vull seguir assumint el pes de les meves decisions”

PERE MARIA GILART

Periodista





LAURA CARRASQUER SARDÀ

Quan va marxar d'Alpicat?

Al desembre del 2016.

Quins motius la van dur a prendre la decisió de marxar?

Just acabada la carrera, les opcions de feina no eren moltes. Va sorgir l'ocasió de marxar fora i vaig pensar que era un bona oportunitat per a mi, tant personal com professionalment.

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

No, de moment encara hi sóc.

Què li ofería Salisbury que no tingués aquí?

Una experiència nova, la possibilitat de tenir una feina estable i estalviar una mica, a més de practicar l'anglès i viatjar pel país.

Com veu la situació actual, amb el tema del Brexit?

És complicat, la gent d'aquí tampoc té molt clar com acabarà tot, però, almenys en l'àmbit sanitari, hi ha molta presència d'europaus i els interessa que hi seguim treballant perquè tenen un gran dèficit d'infermers i infermeres.

Quina és la seva relació actual amb Alpicat?

Els meus pares hi viuen, així que sempre que tinc uns dies de vacances aprofito per tornar a casa.

Què és el que més troba a faltar?

La família i els amics, evidentment; el menjar no és el mateix, i encara que cuini jo, la fruita i la verdura no tenen el mateix gust.

Exerceix d'alpicatina allà per Salisbury?

Sí, i tant, però la majoria de la gent coneixen com a molt Bar-



celona.

Com es veu Alpicat des de la distància?

És el meu punt de referència, el lloc al que sempre puc tornar si les coses no van bé.

Com ens veuen als catalans o als espanyols a l'estranger?

Els britànics tenen força bona imatge de nosaltres, la majoria han viatjat per Espanya i he conegut força gent que hi té familiars, sobretot ens coneixen pel menjar i el vi. Amb el tema de la independència, també s'ha visualitzat molt més

PASSAPORT

IMMIGRATION
(849)
16 DEC 1963
DEPARTED
HONG KONG



Nom: Laura Carrasquer Sardà.

EDAT: 28 anys.

ESTAT CIVIL: soltera.

PROFESSIÓ: infermera.

RESIDÈNCIA ACTUAL: Salisbury
(Anglaterra).

ALTRES LLOCS ON HA VISQUIT: Sant
Cugat del Vallès i Alpicat.

IDIOMES QUE PARLA I QUINS SÓN: català,
castellà i anglès.

Catalunya i senten curiositat pel procés, sempre amb molt respecte.

El seu futur segueix a Anglaterra o passa per Alpicat?

Encara no ha arribat l'hora de tornar, ja veurem.

AE Taciplà: 10 experiències per a 10 anys d'història

"Sigues el canvi que vols veure al món". Precisament el lleure és l'eina perfecta per fer del món un lloc millor, per això el cau és un dels pilars fonamentals de la vida dels que hi formem part ja que tant essent infant com essent cap, hi ha

un aprenentatge intrínsec que afavoreix el desenvolupament personal basat en el respecte, la solidaritat i l'empatia.

Les experiències dels caps no són més que un reflex del que qualsevol persona en contacte amb el món escolta sent, ja

que el principal objectiu d'un o una cap és transmetre tot el que nosaltres hem après i permetre viure tots els moments que nosaltres també hem viscut per tenir la sort de formar part d'un agrupament com el nostre.

RAQUEL GÓMEZ:

Fent una tria dels millors moments, recordo la nit en un refugi d'alta muntanya on no teníem res més que la llum del foc a terra; la desesperació de caminar durant hores i hores, fent Camins de Ronda, sense trobar una font; les rutes sense un destí clar per la mala orientació del nostre estimat cap; la rehabilitació del pis de la Murga i milions d'experiències més. Com a cap, un dels moments més gratificants va ser la cantada de nades a la residència amb la branca de llops, quan els i les infants anaven amb cares llargues i van sortir amb un somriure grandíols per les abraçades i els agraïments que havien rebut, sabent així que havien fet feliç a moltes persones. I un altre dels moments inoblidables va ser la batalla final contra els "Marfantos", en l'última nit dels campaments del Delta de l'Ebre, en la que quèiem morts al terra perquè la unió fa la força, i totes les branques juntes eren invencibles.

PAU BALAGUER:

Recordo amb especial il·lusió els meus primers campaments com a cap, a la casa de colònies el Pedraforca l'any 2014. Va ser llavors quan vaig entendre el significat real de ser escolta i de dur el foulard. Recordo que l'últim dia, els caps vam preparar una medalla per a cada infant en forma de record, indicant tot allò que havien après i millorat durant els campaments. De sobte, els caps veterans ens van fer una sorpresa a tots els nous. Era una medalla on es podien veure tots els nostres potencials com a caps. Avui en dia, encara guardo aquest petit detall que, per mi va significar tant.

SANTI ESCUER:

He estat al cau des dels seus inicis fins al 7è aniversari i ha estat una experiència que m'ha marcat un abans i un després en la meua vida. El cau és un espai, una comunitat, un estil de vida que et marca per sempre. El cau et fa despertar. Persones de diferents edats que els uneix un objectiu comú, deixar un món millor del que l'han trobat sempre treballant de forma voluntària. L'esperit crític és molt important en una societat com l'actual on poques vegades ens parem a reflexionar sobre les repercussions dels nostres actes i ens dediquem a satisfer simplement el benefici propi al preu que sigui. L'aprenentatge al cau va més enllà de la relació entre el cap i l'infant o jove, inclou també dia a dia els iguals, els pares i tota la gent que forma el món de l'escoltisme. Comparteixes vivències, experiències i diferents punts de vista que et donen un enriquiment personal inequívoc.





RAÛL MOLINA:

Ara farà poc més d'un any que vaig començar al cau i, per a mi, en aquell moment significava poc més que un lloc on fer les pràctiques de director de lleure. Des del primer consell em vaig sorprendre de com treballaven, dsense demanar res a canvi,

on joves invertien tot el seu temps i esforç en preparar desenes d'activitats per a infants i joves: era una màquina perfecta, on cada engranatge era tant important com l'altre i tots funcionaven amb una precisió envejable, alimentada amb la força i esperit de cada un de nosal-

tres. Avui, puc dir que al cau he trobat una família, que ha entrat per formar part de la meua vida d'una manera que ni sospitava i, en definitiva, el cau és un lloc on cada petit moment et fa aprendre, créixer i gaudir de la companyonia de cada un dels i de les caps i dels infants.



Respecte, solidaritat i empatia són claus en l'aprenentatge

Els caps ens expliquen en primera persona els moments més especials



PAU RODRIGO:

Un dels meus millors moments al cau va ser als campaments de Salàs de Pallars fa dos anys, quan portava la branca de Raiers. El primer dia de campaments, l'Aida, la Núria i jo vam anar de ruta

per la muntanya amb tota la branca i a mesura que avançàvem ens anàvem centrant en buscar un lloc prou resguardat i pla com per poder-hi plantar les tendes i passar la nit. Quan el vam trobar, vam muntar el campament

i tot seguit ens vam posar a sopar. En acabat, vam compartir experiències entre els i les joves i nosaltres, els caps, i va ser una estona molt enriquidora. La sortida del sol de l'endemà va acabar de coronar l'experiència.

ARNAU RIBOT:

Una de les anècdotes que recordo, és quan vaig començar com a cap el meu primer any. Va ser a la primera reunió que vam fer per planificar el curs. Vaig observar tota la feina i l'organització que hi havia darrera. En aquell moment vaig pensar: "Com pot ser que

facin tot això sense rebre res a canvi? Quina sort que té Alpicat de tenir 25 joves fent de caps voluntàriament!" Un any després ho he entès, simplement, el que rebien no era res material, sinó un aprenentatge recíproc que t'ajuda a millorar com a persona i a lluitar pel canvi que vols veure en el món.

"Quina sort que té Alpicat", va pensar l'Arnau Ribot després de la primera reunió per tal de planificar el curs

**LAURA CABRÉ:**

Tot va començar amb reunions i debats eterns... Quin nom li fiquem, quanta gent serem, quines edats acollim, com ho fem per promocionar-ho, on podrem fer activitat... però això sí, amb molta il·lusió i unes ganes boges d'engegar un projecte nou... amb el suport incondicional de la Gemma, la veguera que hi havia en aquell moment, i el Gerard, el tècnic d'Escoltes que no se'n cansava mai d'estendre'ns la mà. El taciplà, no naixia només com un projecte pel poble, sinó un projecte per al poble! Gràcies per continuar fent-lo gran i fort, segur que entre tots el farem caminar ben lluny!

ELISABET TEIXIDÓ:

10 anys, unes 50 sortides, 8 campaments... i quan em demanen que expliqui una experiència no sé quina explicar. Podria explicar que a la primera ruta dels meus campaments com a nena vam

arribar a passar tres vegades pel mateix punt i mai vam arribar al final, igual que el meu primer cop com a cap tampoc vaig arribar al destí de la ruta. Pot ser coincidència, però he après que l'important no és la meta, sinó el camí.



"He après que l'important no és la meta, sinó el camí", diu l'Elisabet



“És molt difícil destacar només un moment”, admet el Javier Gómez

MERCÈ SEUMA SANSÀ:

El cau va començar essent un lloc on fer pràctiques de monitora de lleure, i la raó per la que avui sóc mestra. Veure com unes nenes de 10 anys esbojarrades i innocents van creixent i es van formant com a persones adultes i crítiques i poder aportar el teu granet de sorra en el seu desenvolupament, és una experiència i una sensació que fascina i enganxa a la vegada. Recordo moments amb gran estima, com excursions, campaments, dinàmiques...

però la murga va ser un projecte que des del principi fins al final vaig viure amb molta intensitat. Un projecte en el que caldria treballar molt, però que a la vegada els aportaria tant a nivell personal... Veure com les teves “nenes i nen” són parcíps i s’involucren en una causa tant social com real, com és la lluita per un habitatge digne, sense esperar res a canvi, va ésser per mi una mena de punt i apart. Aleshores vaig saber que podia abandonar el cau, ja que havia deixat un relleu espectacular.

“És fascinant veure créixer els nens i nenes”, explica la Mercè Seuma



JAVIER GÓMEZ:

Destacar un moment important per tu al cau, és potser la pregunta que em resulta més difícil de contestar respecte aquest tema. Després de tant temps fent créixer un projecte tan important al poble i formant part d'una associació i d'un moviment tan importants a nivell de Catalunya i inclús internacional, és molt complicat destacar un sol moment. Era una de les primeres nits dels campaments de primavera i la ruta més llarga que havíem fet amb la unitat de pioners. Elles no estaven ni cansades ni frustrades després de tots aquells quilòmetres. Elles se sentien plenes, igual que jo. Compartíem ruta amb un cau de Castelldefels amb una realitat totalment diferent a la nostra però amb les mateixes ganes, els mateixos valors i la mateixa forma de treballar: l'escoltisme. Vam estendre els nostres sacs i es va començar a fer de nit. Ens vam banyar (només algunes, les valentes). I ja, un cop a punt d'anar a dormir, el soroll del mar, tranquil, el tacte de la sorra, un sopar mal preparat, l'escalfor del sac i de la companyonia dels altres, un cel estrellat, millor que el que hagués vist mai i una sensació indescriptible després dels 30 quilòmetres que portàvem aquell dia a les esquenes, van fer d'aquella nit a una platja de Cadaqués un dels millors moments que he viscut al cau.

Projecte integral d'animació a la lectura

BiblioCromo i BiblioTram formen part de la nova proposta de la Biblioteca



Recentment, hem iniciat dues activitats d'animació a la lectura: BiblioCromo i BiblioTram, la primera adreçada a pre-lectors, lectors que requereixen l'acompanyament d'un adult, i la segona adreçada a lectors inicials i avançats.

BiblioCromo s'inicia a mitjans de març i consisteix en col·leccionar els cromos d'un àlbum que en realitat el conformen 6 àlbums diferents: Animalari 1, Animalari 2, Monstràleg, Amics de sempre 1, Amics de sempre 2 i Nous amics. Els contes de cada àlbum s'han disposat en caixes de plàstic a la sala infantil. Quan els petits lectors han realitzat la lectura en família del conte que s'han endut en préstec, obtenen el cromo corresponent per l'àlbum. Els pares també han de completar la lectura de 3 llibres i 3 revistes del Racó de Pares.

BiblioTram té ja un recorregut més llarg, es va presentar a l'escola Dr. Serés el dia 6 de novembre de 2018 i compta amb 176 inscrits. Hem realitzat 2 sortejos amb 65 participants al primer i 79 al segon. Això suposa més de 1.000 llibres llegits! Aquesta activitat s'adreça a alumnes que estan cursant Primària. Els participants han de completar targetes del tramvia de la lectura. Per cada targeta completada (8 lectures) obtenen un bitllet pel sorteig. L'objectiu d'aquesta activitat és que els nens agafin l'hàbit



lector i coneguin tota la varietat de lectures disponibles a la seva biblioteca de referència (còmic, poesia, revistes infantils, contes, àlbums il·lustrats, llibres de coneixement).

Totes dues activitats han estat ideades per les bibliotecàries d'Alpicat i dissenyades per Albert Vidal, col·laborador habitual de la nostra biblioteca.

El nostre pla integral d'animació a la lectura també inclou

dos clubs de lectura infantils amb alumnes de l'escola pública de cicle mitjà i cicle superior. Les trobades són mensuals i el personal bibliotecari es desplaça a l'escola per dinamitzar aquests clubs amb activitats prèvies als blocs de cada club i amb el comentari i jocs al voltant del llibre que hem llegit.

Pel que fa a les activitats adreçades als usuaris juvenils, convoquem un concurs de booktrailers adreçat exclusivament als alumnes de l'Institut d'Alpicat, amb la intenció de promocionar la lectura de novel·les juvenils i fer-ho més atractiu relacionant-lo amb les noves tecnologies.

La Biblioteca també compta amb un club de lectura per adults des de fa 10 anys, integrat per 29 lectors. Les trobades tenen lloc l'últim dijous de cada mes a les 9 de la nit. Aquest curs hem comptat amb la presència dels autors Silvana Vogt i Ramon Solsona.

Quant als clubs de lectura, n'hi ha dos d'infantils i un d'adults

També s'ha convocat un concurs de booktrailers





► 'Pla renove' per a la senyalització i els ordinadors de la Biblioteca, que també reubica algunes zones

La Biblioteca d'Alpicat ha pogut optar a les subvencions del Departament de Cultura de la Generalitat per a la renovació de mobiliari, senyalització i maquinari de les biblioteques públiques. D'aquesta manera, hem pogut portar a terme la senyalit-

zació íntegra de la Biblioteca, hem canviat el mobiliari per ubicar la novel·la, el còmic i la viatgeteca i hem adquirit 6 tablets Samsung Galaxy, 1 portàtil, 1 projector i 1 pantalla elèctrica. També hem renovat tots els ordinadors d'ús públic i d'ús intern.



► Les xifres de visitants i de préstecs, més amunt

Us presentem la infografia de les dades estadístiques corresponents a l'any 2018. Destaquem l'alt percentatge de població (66%) amb carnet de Biblioteca. Pel que fa a números assolits, són molt satisfactoris, amb un increment del 7,38% en visitants i d'un 1,76% de documents prestats respecte a 2017.

Hem programat més de 300 activitats amb gairebé 7.000 participants. També destacarem la interacció amb els usuaris virtuals a través de les xarxes socials. Tenim presència a Facebook, Instagram i Twitter.



Sant Jordi de llibres, roses, contes, música, premis, sortejos, plats típics i tallers

Alpicat va celebrar la diada de Sant Jordi amb un seguit d'actes que van tenir com a escenari la Biblioteca Sant Bartomeu i el seu entorn. Cal destacar, a més, que la Biblioteca va aprofitar la festa per celebrar el seu 29è aniversari.

Els visitants van poder gaudir de la tradicional parada de llibres i roses; d'una matinal de contes multilingües per als nens i nenes de la llar d'infants l'Estel i de l'escola Dr. Serés, a càrrec dels joves de l'Institut d'Alpicat; d'actuacions musicals amb l'Alpicoral i el grup Família Rock, de l'Institut; d'un tast de plats regionals i del món preparats pels alumnes dels cursos de català impartits per Ramon Mateu; del lliurament de premis del 14è Concurs BiblioPunt i del 2n Concurs BiblioTràiler; del 3r sorteig del BiblioTram; de l'hora del conte amb 'La llegenda de Sant Jordi' a càrrec de Nopatiskos; i del taller 'Com es fa un llibre?', a càrrec de Mosaics Llibres.







Va començar a córrer als 25 anys, quan va deixar el bàsquet, per mantenir-se en forma. L'estiu passat, tretze anys i molts kilòmetres després, a punt de fer-ne 38, aquesta alpicatina d'adopció era convocada per la selecció espanyola absoluta per disputar el Mundial de 100 kilòmetres en ruta, on va ser 'finisher'. Tota una sorpresa per a la Mireia Sosa, més encara després d'una interminable lesió de gairebé dos anys i

d'haver estat mare en fa cinc. Tretze anys corrent, gairebé els mateixos que fa que viu a Alpicat, en els que ha après que mai no és tard per començar. Ara, perfectament integrada a la vida al nostre poble, entrena pels camins de la Cerdera i dels voltants, molts cops amb el seu marit, i treballa com a professora d'educació física i entrenadora personal. Avui parla amb 'El Nou Pinetell' del seu dia a dia entre nosaltres.

Com va començar en el món de l'atletisme?

Als 26 anys, quan vaig decidir retirar-me del bàsquet. Vaig començar a córrer com a hobby i per mantenir-me, ja que sempre he fet esport, i a poc a poc es va anar convertint en un estil de vida. Fins que aquest any he assolit ser

reconeguda DAN, esportista d'alt nivell. Lo màxim per a mi, ja que compaginar la feina, la casa, la meua filla, entrenaments,... era impensable. Però mai no és tard.

Una tendinitis la va fer aturar durant quasi dos anys, al 2015 i al 2016. Com viu un fet així una persona activa com vostè?

Realment no vaig parar d'entrenar. Vaig fer molta bici, el·líptica, peses, natació,... allò que es diu entrenament creuat. Sobretot vaig ser positiva i el meu objectiu era tornar a córrer. Això sí, vaig anar a diferents fisios, vaig anar a un metge a Madrid, vaig provar diferents tractaments,... Volia

‘Mai no és tard’



Mireia Sosa aconsegueix la internacionalitat als 38 anys malgrat no haver començat a córrer fins als 25



FITXA TÈCNICA:

Nom: MIREIA SOSA PÉREZ.

Data i lloc de naixement:

07/07/1980, Tarragona.

Club: AA Xafatolls.

Entrenador/a: Eduard Aixelà.

Estat civil:

casada i amb una filla, la Blau.

Formació acadèmica:

Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport (INEF).

Professió: Professora d'Educació Física al Col·legi Arabell i entrenadora personal.



PALMARÈS ESPORTIU:

- Campiona de Catalunya de Mitja Marató 2008
- Subcampiona de Catalunya de Mitja Marató 2009
- Subcampiona de Catalunya de 10 km ruta 2007 i 2008.
- Campiona de Catalunya de Marató 2014, 2015, 2016 i 2018
- Campiona de les Half Marathon Series 2014
- 3a al Campionat d'Espanya de 50 km en ruta 2018
- Finisher al Campionat del Món de 100 km en ruta 2018, formant part de la selecció espanyola absoluta

tornar a córrer fos com fos i mai no vaig perdre l'esperança, encara qué hi havia dies en que ho veia negre.

I el pas a l'ultra-fons, com va anar?

L'any passat, quan preparava el Campionat de Catalunya de Marató d'Empúries, un dia entrenant amb el meu entrenador em va dir que jo servia per córrer ultra-fons, tant per la manera de córrer, com per la capacitat per partir i sobretot pel cap, perquè mentalment sóc molt forta, exigent i dura de batre. Llavors em va dir que al juny hi havia els 50 kilòmetres de Santander (Campionat d'Espanya) i que si acabava bé després d'Empúries, podríem anar a provar per intentar fer la mínima espanyola (era baixar de 4 hores), la qual la veia factible per a mi.

S'esperava la internacionalitat als 38 anys?

No, però ha sigut i és un somni. Tot ha sortit rodat. Assoleixo la mínima als 50 kilòmetres i als dos dies ja surto seleccionada per anar al Mundial de Cro-

àcia sense mai haver corre-gut 100 kilòmetres.

Com va viure aquesta experiència al Mundial de 100 kilòmetres?

Increïble. La millor experiència, tant esportivament com humanament. Vaig aprendre molt dels meus companys de selecció, va ser una experièn-

cia única, amb la incertesa de si l'acabaria, ja que anava lesionada del genoll, i ho vaig aconseguir amb la sorpresa que vaig acabar-la sense caminar en cap moment i a més assolint la mínima espanyola de 100 kilòmetres. Va ser un somni que encara és present i amb ganes de repetir.



Des de fa 12 anys viu a Alpicat, un lloc que troba ideal per entrenar

Vostè és de Tarragona. Com va acabar a Alpicat?

L'any 1999 vaig venir a estudiar INEF a Lleida. Quan vaig acabar la carrera, vaig decidir quedar-me a Lleida, ja que en aquell moment treballava al Gimnàs Lleida, que és el lloc on vaig conèixer el meu marit. Als dos anys, vam decidir comprar una casa i a on millor ens encaixava i ens agradava era a la Cerdera. Ara fa més de 12 anys que vivim aquí.

Alpicat és un bon escenari per entrenar? Per on acostuma a preparar-se de cara a les curses?

Sí, sobretot a la Cerdera. Surto pels camins que tenim per la Cerdera: direcció a l'aeroport, per la carena de la muntanya, direcció a Almacelles, pel camp de golf,... Per preparar la marató i els 50 i els 100 kilòmetres em va anar molt bé fer tirades llargues per aquí.

Quina és la seva rutina d'entrenament?

Depèn del dia i de la temporada en la que em trobi. Però a la setmana acostumo a entrenar sis dies, dels quals un el dedico a fer peses, un o dos faig entrenament creuat (cycling) i la resta els dedico a córrer.

Quants kilòmetres pot arribar a fer en un any?

Moltíssims!!! No ho he calculat mai.

I el fet que el seu marit també sigui esportista, l'ajuda?

Sí, i tant, el meu marit també és esportista i ens entenem al cent per cent. Entrenem junts i sempre m'ha ajudat i m'ha recolzat en tot. Ha estat un pilar fonamental per haver assolit tot el que he aconseguit en la meva trajectòria.

Malgrat ser una esportista reconeguda i de nivell, és habitual veure-la en curses de les nostres comarques. Com veu



aquest món de les curses populars?

És una moda que de moment no toca sostre. Això sí, si vols competir cada setmana hi ha moltes curses a elegir. Millor que la gent practiqui esport enlloc de portar una vida

sedentària. Això sí, s'han de posar en mans de professionals i realitzar aquelles curses més adients segons les característiques de cadascú.

Fins quan es veu 'al peu del canó'?

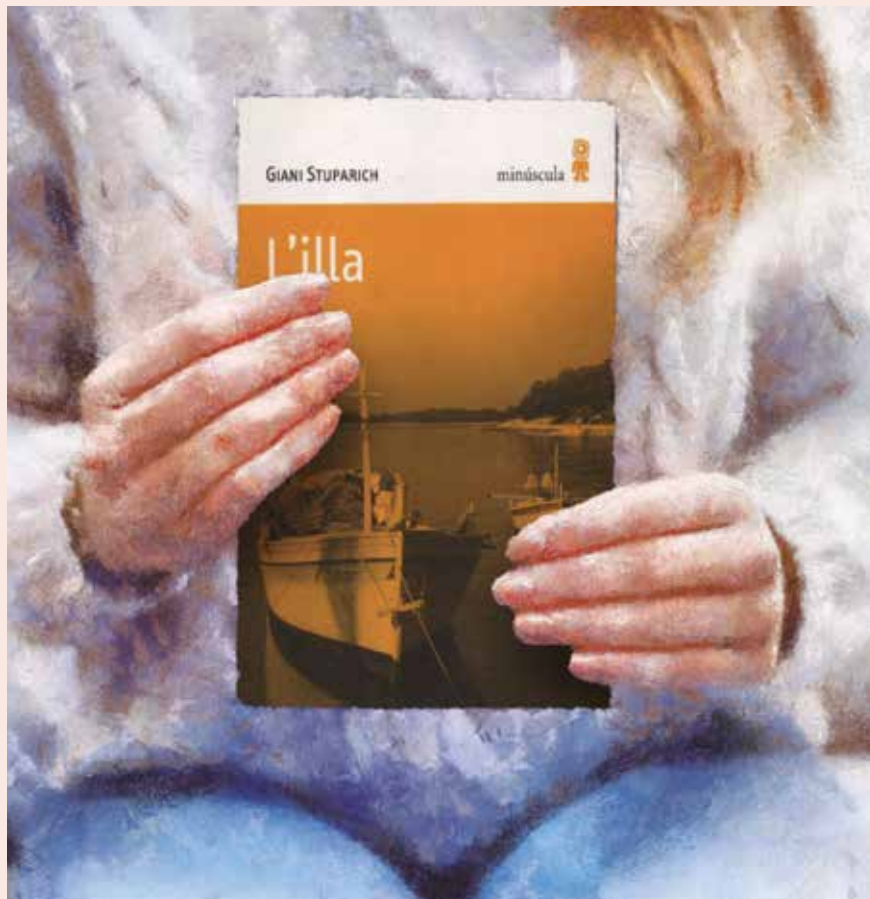
Fins que la salut m'ho permeti.

El llibre perfecte

Un home malalt de càncer convida el seu fill, que viu a les muntanyes, a passar uns dies d'estiu a l'illa adriàtica en què va néixer. Conscients tots dos que serà la darrera vegada que estaran junts, es retroben en un escenari ple de llum i de records –de joventut i d'infantesa– on pare i fill se sentiran part l'un de l'altre. Mirant tots dos la mort de cara, són perfectament conscients que es tracta d'una trobada per tal que el pare pugui acomiadar-se dels seus orígens. Amb 'L'illa', Giani Stuparich (Trieste, 1861-Roma, 1961) no ofereix al lector –ni als dos protagonistes– cap suport emocional, cap trampós endolciment de la realitat: la decadència, el patiment, la mort són inevitables.

Escrit amb una prosa continguda, de falsa senzillesa, gairebé amb una fredor clínica, Stuparich fa avançar la breu història de 90 pàgines tal com avança el tumor en l'esòfag del pare: ens ennuega sense ofegar-nos, oferint-nos la visió alternada de tots dos protagonistes. El pare assumeix el seu destí amb una impertorbabilitat fèrria, que fa que el fill evocui els anys d'infantesa, quan son pare era un home en ple vigor físic, el que ara és ell i el faci –al fill– capaç d'acceptar el final irrevocable amb tota la serena i necessària tristesa.

La inevitabilitat de la mort, narrada sense concessions, fa, tanmateix, que Stuparich, un dels més meritoris representants de la literatura triestina, ens apropi, conforme avança



'L'illa' és una novel·la que no necessita artificis per tenir múltiples lectures

la lectura, a la part més humana de l'ésser, a la més amable. Tal vegada per això una història de mort es converteix, alhora, en una veritable oda a la vida: l'amor estoic que es professen pare i fill els fa realment humans.

'L'illa' és una novel·la que, com tota la bona literatura, no necessita artificis per tenir múltiples lectures, com el significat profund del que significa tenir descendència. Potser per això Enrique Vila-Matas l'ha qualificat com "el llibre perfecte".

Escric aquest article tot just després de veure la darrera pel·lícula de Clint Eastwood, 'Mula', i em pregunto si les

grans qüestions que componen la vida es tornen més lúcides quan ens són mostrades sense filtres enganyosos. En un moment del film, un personatge li agraeix un consell a Stone (Eastwood) i reflexiona que, a la seua edat, afortunadament ja no es té filtre. Earl-Clint li respon, amb una mitja rialla, que ell mai no n'ha tingut. Potser rau aquí la grandesa de les coses, mirar-les amb un únic filtre: el de no tenir-ne.

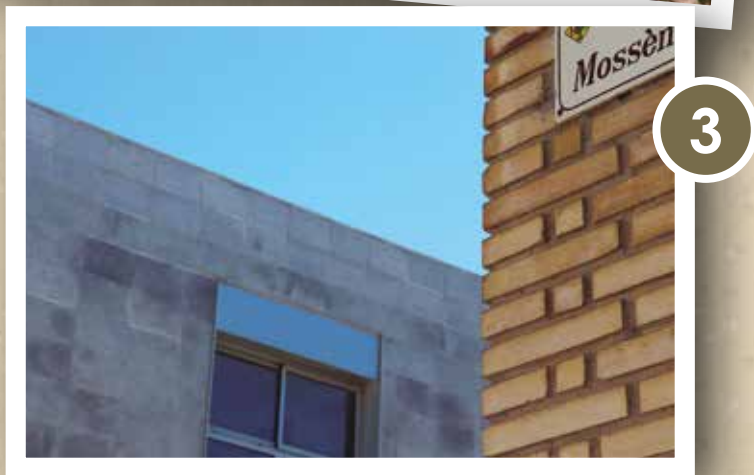
ROSA PEROY

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.



Solucions a l'anterior 'On és?':



1. Plaça de la Natura (detall de les lletres de la plaça).



2. Balcó del carrer de Lleida núm. 82.



3. Porta de la Biblioteca, mirant cap a la plaça dels Països Catalans.



El desgavell de la plataforma Castor

Com a President del Col·legi d'Ambientòlegs de Catalunya (COAMB), vaig tenir la sort de comparèixer en la Comissió d'Investigació sobre el Projecte Castor al Parlament de Catalunya, per exposar les negligències detectades.

En primer lloc, pel que fa al conjunt de la tramitació, la subdivisió del projecte gran en projectes petits contradiu la normativa estatal i europea, per no sotmetre el projecte a avaluació ambiental. I, en segon lloc, respecte a la Declaració d'Impacte Ambiental (DIA) del projecte magatzem subterrani de gas natural a Amposta, aquesta no va tenir en consideració, malgrat les denúncies rebudes, l'apartat de risc sísmic, al qual s'havien referit l'Observatori de l'Ebre, la Plataforma Ciutadana de les Terres del Sénia, la mateixa Generalitat de Catalunya i també altres particulars.

Per tant, es pot considerar un impacte detectat durant el procediment d'informació pública que no va ser avaluat i caracteritzat. Amb l'execució del projecte, a més, es va acabar demostrant que va ser un impacte crític i paralitzant del projecte. I tot això tenint en compte que tres anys abans fins i tot ja s'havien realitzat dos estudis per part de la Universitat Ramon Llull i la Universitat de Barcelona que alertaven del risc sísmològic de la zona. Per aquests motius, des del COAMB afirmem que és "plausible formular el supòsit que l'empresa promotora coneixia el risc d'impacte ambiental



El fracàs del projecte és fruit de tots els errors, deficiències i negligències realitzades

per moviments sísmics induïts, però aquest va ésser obviat durant el procés d'avaluació d'impacte ambiental".

I vist el desgavell que s'ha causat i dels costos ambientals, ens hem de preguntar "què se sabia sobre la possibilitat de terratrèmols associats a la injecció de gas abans de setembre de 2013 en els voltants de la Plataforma Castor. Se sabia que la falla d'Amposta era una falla activa? Es podia saber la magnitud dels possibles terratrèmols associats al moviment de la falla d'Amposta? Es podien preveure terratrèmols de certa magnitud en els voltants de la Plataforma Castor associats a les injeccions de gas? Amb la informació i coneixement disponibles abans de la injecció de gas, la

resposta a totes aquestes preguntes és afirmativa".

La responsabilitat de l'empresa s'estableix a partir del moment en què no considera cap escenari de sismicitat significativa i per tant no es formalitza cap protocol d'actuació, i això, considerem, és una manipulació maliciosa en el procediment d'avaluació ambiental.

I això em permet afirmar que els terratrèmols no són l'origen dels problemes del Projecte Castor, ni una coincidència com deia l'empresa, al contrari, el fracàs del Projecte Castor és molt probablement el resultat de tots els errors, deficiències i negligències realitzades i detectades en totes i cadascuna de les fases del Projecte, i especialment amb totes aquelles que tenen a veure amb l'Avaluació Ambiental del Projecte, i els terratrèmols són la conseqüència.

Ricard Vizcarra Miquel
Director comercial



Conèixer i activar el nostre 'core'

En el nostre raconet d'activitat física aprendrem què és el core i quina importància té al nostre cos, sigui quin sigui l'esport i l'activitat que fem.

Us preguntareu què vol dir, i és que els tecnicismes que avui en dia s'utilitzen a l'activitat esportiva creen confusions, i aquesta paraula n'és una.

La paraula core significa centre o nucli. Seria com el corset natural, aquí trobem el centre de la gravetat del cos, és des d'on s'inicien tots els moviments que podem fer amb el nostre cos i extremitats.

Els músculs del core ajuden a generar i transferir la força necessària des del centre del cos fins a la punta dels dits. Caldrà fer un bon treball d'aquest per tenir una bona salut, ja que durant la vida diària hi ha forces externes que ens desequilibren, i no tenir un bon to d'aquestes pot produir, en la

majoria de casos, dolors i lesions.

De què es compon el core?

El componen un sistema passiu, que són els ossos, articulacions, lligaments, cartílags i discs, i un actiu, què són tots els músculs que estableixen o donen moviment al nostre core.

Els podem agrupar en tres grups amb diferents funcions.

- Els músculs que formen el corset. Són els abdominals, músculs profunds de la columna i la musculatura lumbar. Controlen i estableixen el cos.
- El que seria el sostre del core, el múscul del diafragma, per això és important tenir un bon control respiratori. I la base, que seria el sol pelvià; tenir un to dèbil d'aquest provoca la pèrdua de molta força, i és el sostén dels nostres òrgans interns. En el cas

de les dones, tenir un to dèbil produeix les temudes pèrdues d'orina.

- I un últim grup, que el conformen els músculs flexors de cadera i glutis. Contribueixen a l'estabilitat del tronc i a la transferència de força que produeixen les cames en desplaçar-nos. La descompensació de to entre els dos grups musculars pot derivar en dolors lumbar.

Per aconseguir un core sà, us fem una proposta de 4 exercicis que us portaran 10 minuts al dia: farem un circuit en el que intentarem aguantar 30 segons cada exercici, i pasarem al següent. Repetirem la planxa lateral amb l'altre costat per fer una rutina completa. Si us costa una mica us donem opcions de nivells. Feu aquesta rutina almenys tres vegades durant la setmana per veure resultats.



Pont de gluti: exercici genial per enfortir les lumbar i els glutis. Recolzarem les plantes dels peus i les mans al terra, i espentejarem els nostres malucs el més amunt que puguem contraient els glutis al màxim, i tornarem a la posició inicial per tornar a repetir. Primer nivell: recolzament dels dos peus. Segon nivell: recolzament amb una cama i l'altra estesa.



Extensió de braç i cama contrària en quadrúpeda: treballarem tota la part posterior del nostre cos, esquena i glutis. Buscarem profunditat amb la mà i el peu, i tornarem a la posició inicial per tal de tornar a estirar-nos. Si ens costa fer-ho, començarem primer alçant una de les extremitats i poc a poc afegirem l'altra fins arribar a mantenir la posició com a la imatge.



Planxa frontal: treball molt important de tots els grups musculars que componen els abdominals. Busquem dibuixar una línia recta amb el nostre cos. Si fent aquest exercici ens molesta la part lumbar, centreu-vos en portar les costelles fins als malucs per notar els abdominals. Notareu també un esforç dels braços. Primer nivell: recolzament en genolls. Segon nivell: recolzament als peus.



Planxa lateral: canviem de pla respecte a la planxa frontal i ens enfocem a treballar els músculs laterals que conformen els abdominals. Treballem el gluti i els braços també. Primer nivell: recolzament al genoll, amb la cama superior estirada. Segon nivell: recolzament amb els dos peus. Canviem de mà de recolzament per treballar els dos costats per igual.

Insectes pol·linitzadors



Abella mel lífera

Foto: Michael Palmer (Wikimedia-commons)



Abellot

Foto: xtec.cat



Sírfid

Foto: Sergi R (Wikimedia-commons)

Segur que tothom ha sentit a parlar de que les abelles són les responsables de la pol·linització dels arbres fruiters i de la majoria d'hortalisses.

Però el que potser no se sap és que hi ha altres insectes que també hi interveuen, que hi ha flors que s'autopol·linitzen i que fins i tot el vent en pot ser

l'agent. Hi ha cultius que, per obtenir una alta producció, es pol·linitzen manualment mitjançant pinzells, com ara el kiwi, però aquesta tècnica és molt cara.

En els arbres fruiters, trobem que els insectes que pol·linitzen són abelles, abellots, mosques, sírfids, etc. En els darrers

anys, es comercialitzen ruscs d'abellots per tal de posar-los a la finca en la qual es vol augmentar el quallat. Els abellots presenten avantatges sobre les abelles mel·líferes, ja que volen en condicions climàtiques més adverses (amb menys temperatura i amb pitjor meteorologia).

Un estudi recent de l'IRTA i el CREAM (novembre del 2016) va analitzar quins insectes pol·linitzaven els camps de fruiters. Per aquest motiu, van mostrear 28 finques de Girona i Lleida. Van descobrir que, a part de les abelles de la mel (*Apis mellifera*) i altres espècies d'abelles que també fan la pol·linització, a la península Ibèrica s'estima que hi ha més de 1.000 espècies.

Una d'aquestes espècies són les òsmies, unes abelles solitàries, no agressives, que viuen en petits forats i que només són actives durant uns mesos de l'any que coincideixen amb la floració dels fruiters. Les òsmies volen en condicions de temperatura ambiental més fredes que les abelles de la mel i en dies de mal temps. Altres estudis han determinat



Òsmia

Foto: CREAM

que un 40% de la pol·linització mundial és deguda a les mosques.

Enguany, davant la pressió de la societat i dels estudis científics, s'ha prohibit un dels insecticides que més s'utilitzava pel control del pugó, l'imidacloprid. L'insecticida afectava negativament les abelles i els altres insectes pol·linitzadors. Aquest neonicotinoide i d'al-

tres insecticides de la mateixa família ja tenien limitat el seu ús durant l'època de floració de molts cultius, però davant la disminució de les poblacions d'abelles d'arreu d'Europa, la comissió que s'encarrega d'evaluar els fitosanitaris n'ha prohibit la venda i el l'ús.

Per obtenir una bona pol·linització, cal evitar l'aplicació d'insecticides durant l'època de floració dels nostres cultius, i també alguns fungicides com ara el sofre, ja que provoca repel·lència i els insectes no troben atractives les flors. Com menys intervencions en el moment de floració, més còmodes es trobaran els insectes pol·linitzadors i, per tant, millor feina faran.

Lidia Sans Gilabert

Tècnica de la Cooperativa
l'Intima d'Alpicat

La primavera, la llar altera!!!

La llar d'infants municipal L'Estel es va omplir de color amb l'arribada de la primavera.

Per donar la benvinguda a la nova estació, a la nostra escola vam començar el projecte 'La primavera: flors, colors i olors'.

Aquest projecte ens va dur a pintar diferents elements característics d'aquesta estació, com ara papallones, marietes, flors,..., però també a preparar la terra del nostre hortet, per després plantar-hi plantes aromàtiques les quals posteriorment vam manipular per tal de descobrir tot un món de sensacions, olors i colors.

Així doncs, amb la realització d'aquest projecte vam poder observar, experimentar i descobrir els canvis de la natura en aquesta estació de l'any, tot desenvolupant uns hàbits de responsabilitat en la cura de les plantes i de l'entorn més proper, en el que va ser un aprenentatge que vam combinar amb les nostres sortides per gaudir de tots aquests canvis que ens ofereix la primavera.



Les flors, colors i olors de l'estació, protagonistes a L'Estel





El projecte Escolta'm

- *Bon dia. Com esteu?*
- *Bé! Sabeu que estic molt contenta?*
- *Ah sí? Per què?*
- *Ui, ja tenia ganes de venir a l'Escolta'm per a explicar-vos-ho. Mireu, ja fa uns dies que la meva padrina estava a l'hospital, va agafar la grip i no hi havia manera de curar-la.*
- *Ostres! No en sabia res...*
- *Jo sí, ho vas dir un dia a l'hora del pati.*
- *Doncs el cas és que ahir a la tarda la vam anar a buscar i ja l'han deixat tornar cap a casa. Han sigut uns dies molt llargs i ara estic molt i molt feliç que tot torni a la normalitat.*

Aquesta conversa fictícia podria estar perfectament emmarcada dins del projecte Escolta'm, el qual vam iniciar a l'escola Doctor Serés el curs 2017/18 amb els alumnes de P5, 2n, 4t i 6è. Enguany ens hem engrescat a implantar-lo des de P4 fins al final de l'etapa d'Educació Primària. El projecte Escolta'm és un espai de confiança i de reflexió compartida, on un grup de tres alumnes, triats a l'atzar, i el/la tutor/a es troben per parlar de temes d'interès. Aquest facilita l'obertura de les emocions i que aquestes es puguin compartir, per tal de crear vincles afectius, positius i resilients entre tutor i alumne i entre els alumnes. El que es pretén és, fomentant

Es tracta d'un espai on un grup d'alumnes parla de temes d'interès

l'escolta activa, acompanyar els alumnes en el seu progrés i creixement personal, capacitant-los per autovalorar-se, conèixer-se i establir vincles de seguretat i confiança que facilitin la convivència i millorin el rendiment escolar. El projecte implica escoltar, que és no només comprendre o sentir, sinó estar obert a tot el que estem escoltant i al que els altres ens poden oferir. Ens ajuda també a escoltar el

silenci; sabem que quan tenim moments de silenci amb nosaltres mateixos, ens ajuden a aclarir pensaments i reconduir les emocions, però si aquest silenci l'utilitzem com a canal de comunicació entre els nens, ens pot servir també per a conèixer de manera més profunda el seu món interior, sense dir una sola paraula i sense un mínim soroll. Alguns dels pilars bàsics del projecte són l'educació emocional, la teoria de la comunicació, la teoria de l'aferrament, la vinculació, la resiliència i el coaching educatiu. Un punt a destacar és el de la confidencialitat, ja que el/la tutor/a es compromet a no revelar ni fer un ús inadequat de la informació que obtingui

en les sessions d'Escolta'm i els alumnes no poden divulgar informacions de tercers.

El projecte va sorgir arran d'una llicència d'estudis realitzada per Carme Saumell durant el curs 2006-007. Actualment diferents escoles de Lleida també l'han implantat, l'Institut d'Alpicat n'és un exemple proper a nosaltres. D'aquesta manera, hi ha una continuïtat i un vincle entre els dos centres.

A l'escola, tenim dos espais físics de trobada: un per a educació infantil i cicle inicial i l'altre per a cicle mitjà i superior. La durada de l'Escolta'm és de mitja hora setmanal per a cada grup d'alumnes. És l'equip directiu qui s'encarrega de concretar els aspectes organitzatius, com l'horari i els espais.

Hem de dir també que el projecte està donant de sí, n'és un exemple el festival de final de curs de 2018, on vam fer una presentació d'aquest a les famílies sota el títol 'Escolta'm com ballo' i vam representar per mitjà de la música algunes de les emocions que sorgeixen en el dia a dia d'aquest espai. En aquests dos cursos de projecte, el claustre de mestres hem rebut un assessorament per part de la psicopedagoga del centre, Rosa Mari Isús. En aquestes formacions, com també a les formacions de referents de les diferents escoles, compartim recursos, materials, tècniques, etc.

Els i les alumnes estan molt contents amb el projecte i en parlen així: "L'Escolta'm és un lloc de pau i tranquil·litat per a poder parlar", "M'ha agradat molt perquè he conegut més els meus companys", "M'he sentit molt a gust aquesta estona", "Pots expressar els teus sentiments", "M'agrada fer Es-



colta'm perquè pots aprendre molt dels companys".

El projecte, com tots els que duem a terme a l'escola, està inclòs en el Pla Anual de Centre i esperem que tingui continuïtat a la nostra escola.

Si voleu saber-ne més, podeu consultar a la pàgina web del nostre centre:

El projecte implica escoltar, comprendre i estar obert a tot el que els altres ens poden oferir

<http://www.doctorseres.com/2013-08-26-15-40-05/projecte-escolta-m.html>, com també a la pàgina web del Servei educatiu del Segrià:

<https://sites.google.com/a/xtec.cat/escoltamsegria/>.

Olga Niubó Sala

Referent del projecte Escolta'm a l'escola Doctor Serés



Creixem i millorem

L'Institut d'Alpicat ja està en el seu segon any i al setembre va començar amb molt bon peu. S'han anat introduint millores al llarg del que portem de curs. Ja som el doble d'alumnes i també de docents de diferents especialitats que ens han ajudat a millorar en diferents àmbits.

Ja reciclem adequadament. Tenim distribuïts diferents contenidors per a la recollida selectiva: la blava (paper i cartró), la groga (envasos i plàstic), la marró (orgànic) i petits contenidors negres per al rebuig.

Seguim amb les brigades de neteja, les anomenem Briverd, i setmanalment vetllen per la neteja del centre, per inculcar als alumnes valors que puguin ajudar al medi ambient, i així descobrir que, amb un simple gest, poden ajudar molt més del que creuen.

Gràcies a l'Ajuntament, al pati tenim sis taules de pícnic per poder esmorzar còmodament i fer tertúlia amb els amics i amigues. Tenen molt d'èxit, ja

que són molt utilitzades per tot l'alumnat i també pel professorat del centre.

A meitat de febrer, els alumnes que van voler van gaudir de tres dies plens de neu a la vall de Boí, a l'estació de Boí-Taüll. Van aprendre a esquiar o a mi-



llorar la tècnica si ja en sabien, segons el nivell de cadascun.

Alguns van tenir la mala sort de lesionar-se, però en general va anar molt bé i van progressar molt en aquest esport. A les tardes van fer diferents activitats, com un scape-room i un futbolí humà, i a la nit, discoteca.

Mentrestant, la resta dels alumnes que no van anar a l'esquiada també van fer activitats interessants, com un scape-room per salvar la humanitat,

sobre temes de medi ambient, una recitació de poemes i una sortida d'orientació.

Enguany s'han doblat els espais ERA dels divendres i s'han tornat encara més interessants, més impactants i més innovadors que el curs passat, ja que venen més persones amb moltes coses noves per ensenyar-nos, i nosaltres tenim més ganes d'aprendre d'elles.

També aquest curs s'han proposat sortides a camps d'aprenentatge: a 2n d'ESO es va anar al Ripollès a la tardor, va ser una sortida molt interessant i plena d'aprenentatges i descobriments. Vam visitar el monestir de Ripoll, per conèixer el nostre passat, i també l'entorn natural ric i divers de la zona. La Garrotxa és el destí de 1r d'ESO, amb molts aprenentatges i descobriments interessants.

Tenim dos grups: un de musical, seguim amb la Família Rock, i un de nou, el de teatre: la Família Fox. Assagen molt i cada dia ho fan millor!

Un centre de projectes

Els projectes són una manera de relacionar-nos amb grups, per aprendre junts i saber treballar amb persones al voltant, perquè això ens servirà de grans.

Els projectes són una forma de participar en diferents activitats utilitzant una metodologia diferent d'aprenentatge amb la finalitat d'aconseguir un producte concret. Són treballs de gran envergadura amb els quals a vegades col·laborem amb empreses i gent molt important. Les propostes són originals i diferents i fomenten la creativitat.

Quan comencem un projecte nou, els professors preparen alguna activitat engrescadora per fer la introducció de què tracta el projecte i ens ajunten en diferents grups amb tècniques diferents: a sorts, triem nosaltres, per temes d'interès, etc. Llavors nosaltres ens hem d'organitzar cada dia per arribar a assolir els objectius.

Al centre es fan tot tipus de projectes: el primer consistia a fer el centre nostre, millorar-lo i adequar-lo a les nostres necessitats; el segon anava de solidaritat, els de 1r van fer la Gala d'espots solidaris sobre associacions de voluntariat de Lleida, també van fer un calendari solidari i el banc del temps i els de 2n, una fira solidària per col·laborar amb La Marató de TV3. També s'ha fet el projecte Ciceró, un intercanvi amb alumnes d'un altre centre preparat a fons pels alumnes de 1r.

En el projecte 'Dones de llibre', els alumnes de 2n s'han hagut d'enfrontar a diferents reptes per donar a llum el relat de la dona triada per cada parella: una dona lleidatana de relleu de l'actualitat, en col·laboració amb l'editorial Mosaics Llibres i amb les il·lustracions dels alumnes de Batxillerat artístic de l'Institut Màrius Torres, que ens han donat suport perquè

aquest llibre sortís publicat per Sant Jordi. També ens han ajudat en aquest projecte l'AMPA del centre, el departament d'Ensenyament i l'Ajuntament.

Cada any fem un projecte dedicat a la ciència i/o a la tecnologia i acabem fent el projecte Festa Major, amb tots els alumnes de l'institut junts un altre cop.

La passada edició vam crear els nostres propis gegants i capgrossos per després fer una cercavila per tot el poble i, en arribar a l'Institut, fer balls, cançons de l'Alpicoral i un sopar amb tots els alumnes, per acabar fent una festa al pati de l'Institut sota les estrelles.

A vegades pot ser estressant per als alumnes i per als professors, ja que els terminis dels projectes són molt importants i marcats, però és un gran aprenentatge per a la vida real, ja que la vida està plena de terminis i cal obrir camins per a tothom.



Equip FEM DE PERIODISTES!

Oriol Arderiu, Biel Chiné, Abril Dueñas, Mariona Dueñas, Sergi Lara, Diana Moldovan, Ares Monsonís, Sergi Navas, Jan Riera, Pau Samperí, Rebeca Sas, Sasha Sierra i Ariadna Vila.

Molt més enllà dels resultats



Un munt de resultats. Un món de resultats. Això és el que habitualment busquem als mitjans de comunicació quan volem analitzar com ha anat una jornada esportiva, unes eleccions, una opinió sobre qualsevol tema. Busquem el resultat, la gràfica, el barem. És igual al món educatiu? És possible mesurar una bona educació, un bon ensenyament, mitjançant un historial acadèmic? Molts diuen que sí, que uns bons resultats acadèmics corresponen a un bon aprenentatge, a un bon ensenyament. Però sempre és així?

A l'educació hi ha molts aspectes que influeixen en el rendiment acadèmic dels alumnes i que sobrepassen la capacitat intel·lectual. Si preguntéssim als pares què volen pels seus fills, un tant per cent altíssim respondria que volen que siguin feliços. I preguntem: per ser feliços, s'han de treure bones notes? Un bon rendiment acadèmic ajuda a ser feliç, però no ho és tot. De vegades, un expedient immaculat ve marcat per una obsessió per la nota, pel resultat, i darrera, sovint, no hi ha felicitat.

De què depenen, doncs, els bons resultats en una institució educativa? Depenen del grau de felicitat assolit entre els membres d'aquella comunitat educativa, de tots els membres: la família, en la seva totalitat; el personal -docent o no- que intervé en la trajec-

tòria escolar de l'alumne, de la felicitat que hi hagi al voltant entre els qui participen d'aquella acció escolar. I els resultats, les notes, els premis? Per descomptat que afavoreixen molt el clima, però són conseqüència, per dir-ho d'alguna manera, del 'clima feliç' en què hom viu.

Es parla molt del fracàs escolar. I qui fracassa? L'alumne perquè no aprova? Els professors perquè no saben transmetre? O la família que no dóna suficient suport als fills? El fracàs escolar és la suma de tots aquests aspectes. Seria una equivocació atribuir un resultat negatiu a un sol component d'aquesta suma. Si treballen conjuntament els pares, els professors i els alumnes, el fracàs escolar no existirà, perquè l'escola no és sinó una escola per a la vida, on s'han d'aprendre els rudiments dels coneixements però, sobretot, s'ha d'aprendre allò que roman transversalment a través de les assignatures: les virtuts, aquells hàbits bons que fan que la persona sigui capaç de caminar per la vida mirant endavant i aixecant-se sempre quan s'ha fallat, sense tenir en compte els fracassos i les caigudes.

Podríem dir que l'èxit d'un alumne -i no parlem ara dels resultats exclusivament- és conseqüència de la tasca diària del professorat -i de la sintonia amb les famílies, ja que sense aquesta unió seria impossible-, de procurar treballar molt i molt bé, de valorar l'esforç i la constància molt per sobre del resultat, de motivar l'alumne perquè faci un treball acurat, amb el sol reconeixement de la tasca ben feta i de la satisfacció del deure acomplert. Aquí rau la grandesa de la feina feta a Terraferma: el grau de felicitat de tots els qui componen aquesta família: el saber-se reconegut com a persona que treballa i que procura acabar la seva feina molt ben feta. Cadascú, al nivell que li correspongui -però mai per sota del que li correspon-, fa de la seva feina un producte digne de ser correspost amb una felicitació per part d'un professor o de la seva família en arribar a casa. Resultats? Sí, però en el seu lloc. L'alumne que acaba l'escolaritat a Terraferma és un alumne que sap treballar, que no defuig de l'esforç i les seves responsabilitats, que ve al col·legi content, sabent que li costarà feina treure la seva tasca endavant, però que si lluita per fer les coses bé, se sentirà recompensat.

Ignasi Martínez
Sotsdirector Docent
de Terraferma



terraferma

La poesia no s'atura

I l'any nou ha arribat, com ha de ser, per a Veus en Vers, carregat de poesia. Una activitat que desitgem que perduri, que no ens defalleixin els ànims per seguir amb els projectes que tenim pel davant. Si 'Poemes per als absents' fou el nostre darrer recital del 2018, i, a l'igual que en les dues darreres edicions, resultà força emotiu i alhora innovador, sobretot per la música d'Ignasi González i Jérôme Frayssinet que va acompanyar els fantàstics poemes i pensaments del tan nostre Màrius Torres, el 2019 també l'iniciàvem amb poesia dedicada als difunts. Una tria d'aquests poemes, que parlen de la mort i que hem recitat aquí a Alpícat durant els darrers tres anys, serviren per homenatjar els difunts de la parròquia de Sant Ignasi de Loiola a Lleida, que com cada segona setmana de gener recorden els seus fidels traspassats. La poesia i la música sempre són una manera excel·lent de fer-ho. En acabar, i canviant de registre, vam acomiadar les festes de Nadal amb temàtica nadalenca. Sense temps de relaxar-nos, ràpidament a preparar la quarta edició de 'Lleida t'estimem', espectacle de poemes i audiovisuals de la nostra terra. Poetes lleidatans i la seva poesia sobre Lleida. Val a dir que aquest recital té un èxit assegurat i especial per la connotació que comporta ja només el títol en sí mateix. La sala Joan Serra de la subseu dels Armats de Lleida, el pas-



sat 6 de febrer, estava plena a vessar i amb un silenci remarkable el públic va seguir l'acte amb una atenció colpidora. Però no tot és recitar i assajar, sempre remarcuem que col·laborar i interactuar amb altres associacions i entitats del municipi és, per a nosaltres, molt important. Ens ajuda a créixer com a grup i com a persones dins del grup. Fer de jurat en el certamen de Lectura en Veu Alta a l'Institut fou molt enriquidor, conèixer de primera mà aquest jovent amb tant de talent que tenim aquí a casa nostra, veure les activitats que organitzen i formar-ne part és per a nosaltres un honor i un plaer. Com ja us avançar en la revista anterior, estàvem preparant un esdeveniment poètic a nivell de població, justament, per donar sortida a tot aquest talent 'latent'. Després dels actes de Sant Jordi, i amb la total implicació de la comunitat educativa de l'Institut, vam organitzar un certamen de poesia va culminar amb un homenatge a la poeta lleidatana i Creu de Sant Jordi, Rosa

Fabregat. Veus en Vers vam estar encantats de recitar un tast dels seus poemes el dia del lliurament de premis. Hem d'agrair, una vegada més, al nostre Ajuntament les facilitats atorgades per poder dur a terme aquests nous projectes. Fer de jurat en el concurs de Carrosses per Carnestoltes també té el seu encant. Tot i que sembli que no és del nostre fer, la imaginació plasma-da en art al carrer té, evidentment, el seu valor cultural. Quan llegireu aquest article ja hurem portat a cap el recital de Setmana Santa que enguany fem a Lleida. L'any passat alguns de vosaltres el vàreu poder gaudir a la Sala Unió d'Alpícat. Aquesta vegada l'escenari ha estat l'Espai Orfeó el dissabte 13 d'abril. "Calvari", un poemari colpidor, sensible, íntim del poeta mallorquí Antoni Vidal. I entre recital, assajos, assajos, recitals, i noves idees que mai manquen, sobretot a la ment del nostre director Joan Miquel Franco, se succeixen les setmanes, els mesos, les estacions... i quan llegireu l'article tot el que ara us explico ja s'haurà realitzat, però estarem engrescats amb la lectura d'altres poemes i les seves obres, que al cap i a la fi és del que es tracta, majoritàriament, la feina de Veus en Vers.





Jubilació: reciclar-se?

Fa uns dies em va arribar a les mans un article d'un senyor anomenat Mario Cugat -a qui no tinc el gust de conèixer- que deia: "Jubilació: reciclar-se per servir" i em va fer pensar...

Vaig consultar el Diccionari de la Llengua Catalana i al mot 'reciclar' hi diu:

- Renovar (un material, un objecte usat), per tal que pugui ésser utilitzat de nou.
- Donar (a algú) una formació complementària destinada a posar-lo al dia en els progressos de la seva especialitat. Estic aprofitant l'atur (i perquè no la jubilació) per a reciclar-me.
- Tornar a fer recórrer un cicle de producció industrial, o un cicle ecològic (a alguna cosa).

Agafem la primera definició: prou ens agradaria renovar... encara que només fossin les 'peces' que tenim més malmeses.

La tercera, "tornar a fer un cicle...": la vida no ens deixa repetir una etapa del camí fet... Em va agradar la segona: cercar una mica de formació per complementar la que tenim o per fer el que no vam poder fer en el seu dia per mil raons i que ara, malgrat ens costi un esforç, podem fer.

Trobar-nos un grup de gent compartint un curset, unes



classes, unes xerrades, ens dóna una nova perspectiva, ens desperta nous interessos i ens estalvia moltes cabòries. Només ens cal posar-hi les ganes i engrescar-nos, però hem de ser seriosos amb nosaltres mateixos. Si hi participem un dia sí i quatre no, no sols no aconseguirem resultats, sinó que a més tindrem sensació de manca de responsabilitat i de deixadesa.

Hi ha qui diu que quan ens jubilem hem de fer coses diferents de les que fèiem quan treballàvem, però serà si ens venen de gust!! No podrà ser també dedicar un temps a fer aquella feina que sempre havíem fet i ens encantava, però en una situació diferent i que ens segueix il·lusionant i que pot ser útil als altres?

Està clar que el que no val és quedar-se a casa i llepar-se les ferides.

L'article deia "reciclar-se per servir". Servir a qui? Penso que hem de reciclar-nos perquè

ens serveixi a nosaltres, per relacionar-nos, per engrescar-nos, per entusiasmar-nos i per gaudir d'un temps que no està marcat per un horari laboral. Ens ha de servir per dedicar-nos una mica més a nosaltres mateixos, fer el que ens ve de gust i no sempre i només el que toca.

Que cadascú dediqui el seu temps al que millor li sembli, però que sigui sempre en alguna cosa que el faci una mica més feliç.

Una jubilada reciclada?



365 dies, 8 de març

El 8 de març del 1975, coincidint amb l'Any Internacional de la Dona, l'ONU va declarar aquesta com el Dia Internacional de la Dona.

Els orígens centenaris d'aquesta celebració daten del 1857, quan, en el marc de la revolució industrial, algunes dones van sortir en manifestació pels carrers de Nova York per protestar per les condicions en què treballaven en el sector tèxtil.

El febrer del 1909, es va celebrar als Estats Units el primer Dia Nacional de la Dona. Aquesta reivindicació va arribar un any més tard a Europa. Així, l'any 1910, a la Segona Conferència Internacional de Dones Socialistes de Copenhaguen, a la qual van assistir dones de 27 nacionalitats diferents, van decidir celebrar el Dia Internacional de la Dona, per reivindicar els drets de la dona i ajudar a aconseguir el sufragi femení universal.

En el seu origen, doncs, aquesta jornada era per reivindicar el paper de dona en el mercat laboral, i més endavant també es va reivindicar la igualtat en la societat.

Enguany, el lema de la diada era "Som aquí, som 8 de març", en el que era el reconeixement dels moviments feministes com a motor del canvi per assolir la igualtat ideal i defensar els drets socials, que ara més que mai estan en retrocés.

Està força bé defensar els drets de les dones dins el món laboral, i així ho hem de fer cada dia, però allò que més preocupa és la violència de gènere,

que pensàvem que era una cosa d'altres temps. El fet és que sempre ha estat allí i hi segueix estant, i si la justícia no hi fa res, serà una lacra que anirem arrossegant. I el més preocupant és que no avancem. Avui dia, al costat dels casos de la violència física, d'agressions, cops, ferides, esgarra-



pades,... va en augment la violència psicològica. És una violència que no deixa marques físiques, però la víctima és atacada psicològicament, humiliada, menyspreada en forma d'insults. Fins i tot la mateixa víctima considera que no està sofrint un atac, ja que la fan sentir indefensa i culpable de qualsevol situació. Avui en dia els agressors controlen el mòbil de les seves parelles a través de les diferents xarxes socials, controlen els seus horaris d'entrada i de sortida,... També es considera com a violència de gènere la violència econòmica, el fet d'obligar les víctimes a dependre econòmicament de l'agressor, im-

pedint el seu accés al mercat laboral mitjançant amenaça o restricció física. I la violència social, en la qual la víctima es troba aïllada socialment, separada de la seva família i amics, i allunyada del seu entorn habitual.

Una de cada deu parelles de joves pateix discriminació. Una de cada cinc joves de 15 a 29 anys pateix atacs sexistes. La resposta de vegades és que es tracta d'un tema que s'està polititzant, que s'està exagerant molt.

Considerem que la justícia tampoc no ajuda a resoldre aquesta lacra de la nostra societat. Sí, és cert que la víctima rep molta ajuda psicològica i protecció, però el problema és que el mal tractador està lliure i fent la seva vida, mentre que la víctima viu amb la por de trobar-lo en qualsevol cantonada. Encara que hi hagi una sentència del jutge que els impedeix atansar-se uns metres a la víctima, els agressors no respecten les sentències i, quan tenen ocasió, van un altra vegada a atacar-les. Quantes dones han estat mortes per les seves parelles que tenien una sentència d'allunyament? Per què no els tanquen des del primer moment en lloc d'esperar a que puguin actuar una altra vegada?

Cal treballar tant a nivell polític com a nivell de justícia com a nivell educatiu, i conscienciar-nos en diferents aspectes com ara la tolerància i la igualtat de drets. Tots som persones i ens hem de respectar. Denunciem, denunciem i denunciem qualsevol agressió.



Seguim posant música al poble

La Coral Sant Bartomeu, formada per una quarantena de cantaires, compleix 28 anys i manté una notable activitat

Un cop més, col·laborem amb la revista 'El Nou Pinetell', per tal de donar a conèixer aquesta associació cultural del nostre poble, la Coral Sant Bartomeu, que ja compta amb 28 anys d'història, des del 1991 fins avui.

Durant aquestes gairebé tres dècades d'història, hem fet moltes sortides a diferents indrets, perquè som una coral dinàmica i que compta amb un bon repertori, que va des de les cançons de Missa, passant per les havaneres, per les cançons tradicionals catalanes i també les nadesles.

Formem part d'aquesta coral la seva directora, la junta directiva, els seus cantaires i, el que és molt important, els socis protectors. Pel que fa a la formació coral, compta amb

El repertori inclou havaneres, cançons de Missa, nadesles i tradicionals

És una formació federada als Cors de Clavé i actua a Alpicat però també al territori

quatre veus: contralts, sopranos, tenors i baixos, amb un total de 40 cantaires entre homes i dones. Som una coral federada als Cors de Clavé

i actuem tant al nostre poble com també en diferents cantades organitzades pel Consell Comarcal del Segrià.

A més, estem al dia pel que fa a les noves tecnologies, ben connectats al món per Internet, per Whatsapp, les xarxes socials, el nostre correu electrònic,... tot plegat perquè sigui ben fàcil contactar amb nosaltres. Si ho voleu fer, ja sigui per conèixer la nostra activitat o assistir als nostres assajos, ho podeu fer a través del telèfon mòbil 654 615 036.

CORAL SANT BARTOMEU

 ALPICAT

La Bona Cuina

Crema de carbassa amb cansalada

Ingredients per a 4 persones:

- 1 carbassa.
- 2 cebes de Figueres.
- 1 porro.
- 1 cabeça d'all.
- oli d'oliva.
- ginebre.
- sal.
- pebre blanc.
- cansalada ibèrica.

Elaboració:

Posem paper sulfurat en una safata de forn i, al damunt, la carbassa sencera. L'enfornem a 180°. Al cap de mitja hora, hi afegim 2 cebes de Figueres senceres, sense pelar. I al cap de mitja hora més, hi afegim una cabeça d'all.

Passada l'hora i mitja, traiem tots els vegetals del forn i els reservem. Rentem un porro. Fem bullir la part verda per fer-ne un brou. La part blanca la tallem ben menuda i la coem en una paella amb un raig d'oli d'oliva verge extra i la cansalada perquè es dauri poc a poc. Posem un raig d'oli en una cassola alta. Hi afegim la carbassa, sense pells ni llavors. També hi posem les cebes tallades a bresa i sense pell. I finalment, els alls sense pell. Ho salpebrem.

Ratllelem ginebre i l'afegim a la cassola. La tapem i deixem que coqui, a foc baix, durant 5 minuts. Si el ginebre el tenim pelat i congelat, és molt fàcil de ratllar i es conserva més temps.

Ho triturem tot dins la mateixa cassola i hi anem afegint el brou del porro que ja tindrem fet, fins que aconseguim la textura desitjada. Ho colem en una malla fina.

Servim la crema en bols i decorem amb la cansalada ibèrica al gust.

Xef: David López





Sou únics

Deixar de veure-hi o perdre la mobilitat i la parla. Res d'això ha pogut amb ells. Han superposat la constància, la tenacitat, la paciència, la capacitat de sacrifici i la passió per allò que els agrada.

Dia a dia, sense fer soroll i sense cridar massa l'atenció, com fan les formigues i amb l'ajuda de la seva família i amics. Superant barreres i obstacles, tot plegat, a través de la paraula, del so i de les ones. A través de la comunicació. A través de la ràdio.

Parlem del Josep i l'Albert, dos col·laboradors d'Alpicat Ràdio que són un autèntic exemple de superació personal. Ho són des de fa temps per aquells que els coneixen i els segueixen de prop. I ara, un jurat format per persones molt rellevants de l'àmbit comunicatiu i cultural català, han



ALPICATRÀDIO
107.9fm

decidit reconèixer la seva trajectòria a Alpicat Ràdio atorgant una menció a la qualitat a la inclusió per als respectius programes de ràdio, que amb empena i energia produeixen i realitzen setmanalment.

Coses com aquestes ajuden a "la gent petita que fa coses petites en llocs petits" a adonar-se que són part d'un teixit, d'un sistema comunicatiu més ampli i que, més a prop o més lluny, hi ha persones amb les mateixes inquietuds i necessi-

tats que utilitzen els mitjans de proximitat per canalitzar-les.

El reconeixement per part de Ràdio Associació de Catalunya no deixa de ser oxigen per continuar el camí que ha fet molta gent arreu dels anys en aquesta casa i que cal continuar fent. També serveix per confirmar que la brúixola de l'entitat pública que és Alpicat Ràdio marca la direcció correcta.

En moments determinats, les coses no van com se suposa que haurien d'anar, com estableix allò que és normal. En els esforços que fem per tornar a la suposada normalitat, sovint caiem en que no es tracta de ser normals, un fet que ens portaria a ser tots iguals, sinó que es tracta de ser únics.

Enhorabona, Josep!
Enhorabona, Albert!



Deu anys d'UE Alpícat

Aquest inici de temporada vam celebrar els deu anys de la creació de l'escola de futbol base d'Alpicat: la Unió Esportiva Alpícat.

Abans de fer aquest pas valent, els nens i nois d'Alpicat que volien jugar a futbol ho havien de fer a l'equip del Mig Segrià, integrat per jugadors de diversos pobles, havent-se de desplaçar algun dia d'entrenament i de partit.

D'aquella primera temporada, l'equip dels prebenjamins eren els més petits. Deu d'aquells nens han anat creixent i formant-se al club any rere any, fins a l'actualitat, en què formen part de la plantilla dels equips juvenils. De ben segur que properament aniran entrant en convocatòries dels equips amateurs, fins a consolidar-se en aquests equips.

Aquests deu nois són l'exemple de la filosofia de l'escola, nois que gaudeixen amb el futbol i ho poden fer a casa fins a fer-se un lloc als equips amateurs. En la temporada actual, hem fet un pas necessari formant



tres equips de futbol femení, passant d'una nena la temporada passada a les 42 jugadores de l'actual. La pròxima temporada volem arribar als cinc equips femenins.

Acabem una gran temporada consolidant amb força el projecte de l'escola, passant de 125 nens i nenes la temporada anterior a 199 l'actual.

El Benjamí A, recent ascendit a preferent (la màxima categoria) s'ha mantingut a la zona alta de la taula. L'Amateur B, amb una gran base de jugadors formats a la casa, s'ha assestat a la Tercera Catalana amb grans actuacions.

El primer equip obria la temporada a Segona Catalana amb una gran renovació de la plantilla. Després d'un inici amb alts i baixos que portaven a un canvi d'entrenador i a la incorporació de reforços, acaba la temporada a la zona mitja-alta de la taula practicant bon futbol i amb cada cop més pes dels joves formats a la casa.

Consolidant-nos al màxim nivell del bàsquet català

Per quarta temporada consecutiva, el primer equip del Club Bàsquet Alpicat ha competit al màxim nivell del bàsquet català, la Copa Catalunya. Després de les dos primeres temporades, en què es va salvar la categoria al play off de permanència, l'any passat es va aconseguir una fita històrica tant per al club com per al bàsquet lleidatà: jugar el play off d'ascens a la quarta categoria del bàsquet estatal, la Lliga EBA. En aquest play off es va caure davant un equip que no havia perdut cap partit en tota la temporada, el CB Esparreguera.

Enguany, després de nombrosos canvis a l'equip, hem tornat a ser en la lluita. I ho hem fet amb una plantilla formada pràcticament en la seva totalitat per lleidatans. Amb noms ja consolidats al club, com Mario Planella, Edgar Solsona, Albert Vallverdú i Oriol Balsells, continuem sent dels equips més joves de la categoria, amb dos jugadors nascuts l'any 2000 (Xavi Mata i Xavi Elvira), quatre del 1998 (Enric Marín, Martí Duch, Abdou Ndour i Marc Treviño) i un del 1997 (Arnau Garrabé). A més, l'equip sovint està reforçat als entrenaments i als partits per jugadors del sènior de Tercera Catalana especialment i, en ocasions, també, per jugadors tant del



El bon paper dels equips sèniors és fruit de la tasca de tot el club a tots els nivells

sènior territorial com del júnior. Pel que fa al tradicional All Star de la Copa Catalunya, enguany hi hem estat representats per un dels capitans de l'equip, Albert Vallverdú, que va fer un molt bon partit amb els millors jugadors dels dos grups de Copa Catalunya. Pel que fa al cos tècnic, l'equip continua sota la batuta de Joan Isart, amb Marc Díaz i Joan Albert Cotonat com a entrenadors ajudants. Les tasques de delegat d'equip recauen en Oriol Florensa i les de fisioteràpia en Júlia Soteras.

L'ambient que s'ha viscut al pavelló Antoni Roure durant els partits de Copa Catalunya ha tornat a ser excel·lent. Amb els Alpicats (grup format per jugadors del club) com a 'amenitzadors' principals, el recinte presenta una gran afluència de públic tant del poble com de Lleida i rodalies, un senyal inequívoc de què l'equip ofereix un bàsquet atractiu que ve de gust de veure en directe.

Pel que fa als mitjans de comunicació, la categoria és seguida per diverses vies: Alpicat Ràdio, diferents perfils a Twitter, televisió (com el partit amb CB Ripollet, en directe per la Xarxa de Televisions Locals), un fet que ofereix, sens dubte, una gran oportunitat per mostrar el bàsquet de casa nostra arreu de Catalunya.

Per seguir les evolucions tant de l'equip de Copa Catalunya com de la resta d'equips del club us convidem a fer-ho a través de les següents vies:

- A la pàgina web del bàsquet català (resultats Copa Catalunya): <https://www.basquetcatala.cat/competicions/resultats/5998>
- Al nostre perfil a Twitter: @cbalpicat
- Al nostre perfil a Instagram: cbalpicat
- Al Facebook: Club Bàsquet Alpicat



Per la igualtat de gènere i l'hoquei de base: els pilars del nostre club

Enguany celebrem els 15 anys del club, i què millor que poder-ho fer amb una bona base de jugadors i jugadores, que tenen un mirall en els primers equips del club.

I si diem jugadors i jugadores, no ho diem perquè sí. L'Hoquei Alpicat és el club d'hoquei de la província de Lleida amb més esportistes inscrits i a la vegada és el club que més jugadores té.

I això no arriba sol, això es fruit del treball de tot el club, de pares i mares que dediquen el seu temps de manera altruïsta, i que permeten que siguem l'únic club d'hoquei de la província amb un equip sènior masculí i un equip sènior femení. I això és molt important, doncs tota la base té on emmirallar-se, i en el nostre cas amb jugadors i jugadores de la casa, de la pedrera.

Si parlem del primer equip femení, està format per jugadores molt joves, que ja juguen també en categoria sènior, i que des dels 4 anys ho fan juntes, en format mixt i únicament femení, i que van quedar campiones de Catalunya de benjamí, i han disputat dos campionats de Catalunya en aleví i infantil. Aquestes jugadores esperonen la base i són el mirall de les nenes que avui comencen, les jugadores del primer equip del futur, el relleu natural, de la casa.

Si ens referim al primer equip masculí, aquest també des del seu inici està format per jugadors de la casa. El nucli de l'equip són els famosos juvenils i juniors d'or del club, tal com els va batejar la premsa, i que



ells sols han aconseguit posar el nom d'Alpicat i el seu hoquei per tota Espanya.

Per als més petits són l'exemple a seguir i el reflex natural, mentre que els no tan petits veuen que poden arribar a debutar amb el primer equip.



Enguany ja han sigut tres els jugadors de la pedrera que ho han fet!! En definitiva, qui ens ho hagués dit fa sis anys -quan l'únic equip femení tot just era categoria mini i el primer equip masculí militava a la Primera Catalana-, que esdevindríem un referent en l'hoquei patins català i l'únic equip de la província amb un equip masculí i un femení competint en categoria sènior.

Gràcies a tots els que formeu, heu format o formareu part de la gran família que és l'Hoquei Club Alpicat! A tot i a tope! A la wandanchú!

Gaudint del volei!



Pel damunt dels resultats, i sobretot en la base, el més important és que l'esport ensenyi a esforçar-se i ens ajudi a créixer

Amb la recta final de la temporada, els nostres equips van acostant-se als seus objectius. Per exemple, l'equip federat de Segona Catalana ha lluitat de valent a la fase de permanència i ha anat de menys a més. Per la seva part, l'equip cadet federat ha dut a terme una molt bona temporada a la lliga Preferent, arribant a disputar la fase de campionat. En relació a la nostra base, els més menuts del club també van fer progressos. L'equip aleví, per exemple, després de perdre uns quants partits, ha aconseguit aixecar el vol i ha demostrat la feina i l'esforç que ha dut a terme al llarg de



l'any durant els entrenaments. Poc a poc, doncs, es van veient progressos. En relació a l'equip infantil, ha ofert un molt bon rendiment a la Lliga Escolar, evidenciant un

bon joc i, sobretot, gaudint al màxim del voleibol. Tots els equips, doncs, segueixen gaudint i vivint el volei i esperem seguir creixent molt més!



Beneficis del karate per als nens

És un esport que promou l'autodefensa i mai la violència

Són nombrosos els beneficis del karate per als nens, començant des de la disciplina i els valors fins al desenvolupament de l'autoconfiança, la tolerància, el respecte, la paciència, la responsabilitat i la millora de la capacitat física (força, resistència, velocitat, flexibilitat, etc).

És una de les disciplines més antigues del món i els seus principis estan basats en la lleialtat i l'honor i permet desenvolupar efectives tècniques de autodefensa.

El Club Karate Alpicat intenta inculcar als seus alumnes aquests principis bàsics, ja que són molt beneficiosos per al desenvolupament tant físic com mental dels nens i intenta que entenguin que és un esport que promou tècniques d'autodefensa i que mai incita a la violència. Vegem alguns d'aquests valors.

1. Defensa personal

L'autodefensa és un dels principals atractius per als pares per decidir que els nens comencin a practicar karate. Aquest esport ensenya a defensar-se i mai a ser violent.

2. Autoestima

Està comprovat que les persones que practiquen arts mar-

cials són més segures i tenen més autoestima, ja que el conjunt de valors que s'intenta fer entendre als nens els hi dona molta seguretat davant de situacions desconegudes per als nens.

3. Energia i concentració

La pràctica del karate ajuda el nen a aprendre a controlar les seves emocions i a concentrar-se en l'activitat que està realitzant. Ajuda els nens amb molta energia i amb problemes d'atenció a concentrar-se en el que estan fent i a canalitzar i controlar les energies.

4. Millora la coordinació

Els exercicis i moviments que es practiquen en el karate es realitzen de forma simultània: braços i cames realitzen diferents moviments alhora i això comporta una gran dificultat. És per aquest motiu que estimula la coordinació dels moviments i això fa que millori l'equilibri del nen.

5. Millora la salut

Hi ha especialistes que recomanen la pràctica del karate com a complement de tractaments respiratoris, ja que ensenya a controlar la respiració. Quan es practica karate s'han d'acompanyar amb la respiració els moviments perquè

aquests siguin més forts i efectius. També aquests moviments van acompanyats de control de la força, i això fa que el nen quan practica karate aprengui a sentir-se més segur, evitant moltes vegades problemes d'ansietat davant de situacions desconegudes amb les que el nen es pot trobar.

6. Ser una persona més pacífica

La pràctica de les arts marcial facilita als nens el poder aprendre a defensar-se si ho necessiten, però sempre, i és una de les bases més importants i que més s'insisteix en fer entendre als nens, és que amb el karate s'intentarà evitar sempre el conflicte, utilitzant altres mètodes com el diàleg per arribar a un enteniment, sempre sense la necessitat d'arribar a la violència.

7. Autocontrol

La disciplina i la concentració que s'ensenya a les classes farà que el nen desenvolupi la seva paciència al màxim i farà que aprengui a tenir respecte amb el seu entorn i a controlar situacions que el podrien fer sentir incòmode. El karate és una disciplina que combina el desenvolupament tant físic com mental.

Quatre anys del curs d'esquí

La iniciativa gaudeix de bona salut i ens anima a seguir oferint més activitats relacionades amb la muntanya

Les temporades d'hivern van passant i, com acostuma a passar en aquesta època, el curs d'esquí del Club Excursionista Alpicat ha posat en alerta pares, mares i els més petits per tal de gaudir d'allò més amb aquesta activitat.

Enguany el curs d'esquí ha arribat a la seva quarta edició i, com sempre, estem força contents de com ha funcionat tot plegat. Tirar endavant aquests projectes és complicat, més encara quan es fa des de clubs, associacions o entitats sense ànim de lucre.

És per això que, des del Club Excursionista Alpicat, estem tant satisfets. En primer lloc, per la bona acceptació que ha tingut aquest curs des del primer moment, i en segon terme, per anar veient com aquests petits van creixent amb nosaltres i tenen l'esquí com un referent dins dels seus esports.

Malgrat tot, no volem quedar-nos aquí i treballem per tal



És positiu veure com els petits tenen l'esquí com un referent dins els seus esports

de poder oferir més activitats relacionades amb la muntanya, com ara caminades, cursos d'escalada, ascensions a cims, etc.

Tirar endavant el projecte és difícil quan es fa des d'un club sense ànim de lucre

Per tot plegat, volem aprofitar aquest espai per donar les gràcies a tots els pares i mares que any rere any confien en les nostres activitats.





'Campions' a Sitges!!!

Aquest any, l'Associació de Veterans d'Alpicat-AEVA arriba al seu 10è aniversari. Es preveu un any amb activitats diverses.

La primera, lligada al Carnaval 2019, on l'equip, format per 16 jugadors, es va desplaçar el cap de setmana del 2 i 3 de març a Sitges per jugar un partit amistós davant els veterans d'aquesta ciutat. El resultat final va ser d'1-0, i el nostre equip va acusar la falta d'activitat dels mesos anteriors, però així i tot va aguantar un marcador digne, malgrat que alguns dels nostres jugadors feia més d'un any que no trepitjaven la gespa d'un camp.

Com sempre, però, la millor part del nostre club no va ser ni la primera ni la segona, sinó la tercera. És aquí on l'equip sap donar el millor de si, i va gaudir de la nit de Carnaval de Sitges, una de les més populars i festives de Catalunya.

Canviant l'equipament de ratlles per la disfressa de monja, els jugadors van sortir als carrers de Sitges amb desimboldura, sense por, essent conscients que estaven trepitjant terreny conegut. El triomf era segur! Va ser una nit llarga però triomfant, tot i que no hi ha cons-



tància que l'equip acabés obtenint cap trofeu.

El club està treballant ja en els seus propers projectes, entre els que hi ha un o dos viatges més, alguns partits amistosos i alguna altra activitat per definir.

Sabem que tots teniu ganes de veure futbol de qualitat a

l'Alpicat Arena, l'equip se'n fa càrrec i treballarà durant els propers mesos a base d'exercici físic intens i d'una dieta formada per beguda de civada i proteïna en forma de rodanxes de pernil per arribar al màxim estat de forma física de cara als propers reptes.

Us hi esperem!!!

El repte és seguir creixent

L'Associació Esportiva Pàdel Alpicat té el repte, any rere any, de promoure el pàdel entre la població alpicatina, buscant nous aficionats i intentant

fer gaudir els que ja en són. El pàdel és un esport que crea addició. Enganxa a les persones que comencen a jugar i exigeix a aquelles que hi por-

ten temps. En cada partit, en cada joc, descobreixes que mai ho saps fer tot i que sempre aprens coses noves per millorar-ne la pràctica.

► Tornejos i experiències a l'estranger

L'associació, diferents vegades l'any, fa tornejos en els que es pot gaudir de la competitivitat d'aquest esport, però un cop l'any es fa una sortida a l'estranger.

Així, l'any 2018 es va fer a Liège (Bèlgica) el torneig Pàdel Alpicat On Tour 2018, que va ser tot un èxit. Al maig del 2019, s'ha organitzat la segona sortida a l'estranger, el Pàdel On Tour 2019 a l'Algarve (Portugal), per viure el pàdel en una altre entorn i conèixer altres cultures.



► Campus estiu 2019

Aquest estiu, durant els mesos de juny, agost i setembre es podrà gaudir novament del Campus d'estiu, unes estades per al jovent combinant pàdel, piscina, bicicleta i jocs variats.

Si tens 5 anys o més pots apuntar-t'hi!!

Més informació a: <https://padelalpicat.wordpress.com/campus-estiu-2019/>.



► Escola de pàdel infantil

Durant el curs escolar oferim classes de pàdel per a nens i nenes a partir de 5 anys. Inclouem servei de recollida i acompanyament al menjador per als alumnes de l'escola Dr. Serés.

Les classes es fan al migdia, de 12.30 a 13.30 h (de 2n a 6è) i de 13.30 a 14.30 h (de P5 i 1r).



► Escola de pàdel per a adults

L'Associació disposa d'una Escola de Pàdel per a adults, amb monitors qualificats, que permet escollir un horari personalitzat a les necessitats de cadascú. Oferim classes per a adults i per a tots els nivells.



Més informació:

Blog: <https://padelalpicat.wordpress.com/>

Facebook: <https://www.facebook.com/associaciopadelalpicat/>

Instagram: [aepadelalpicat](https://www.instagram.com/aepadelalpicat)

E-mail: a.e.padelalpicat@gmail.com

Telèfon: 611 034 237

30 de gener: Dia Escolar de la No Violència i la Pau

Educar els nostres fills i filles en la cultura de la Pau i la No Violència és una màxima que cal tenir present en el dia a dia. I des d'Alpicat Solidari fa uns anys que hi treballem conjuntament amb l'Escola Dr. Serés, l'Institut d'Alpicat i l'Institut Manuel de Montsuar.

Cada 30 de gener se celebra el Dia Escolar de la No Violència i la Pau (DENIP), i és en aquest context que, any rere any, organitzem una jornada de sensibilització a Alpicat, precedida d'un important treball a les aules.

L'any passat, l'acte va girar al voltant del drama dels refugiats que arriben a Europa, i va culminar amb la recreació d'un campament de refugiats com els que es podien trobar a Itàlia o Grècia.

Enguany, la temàtica al voltant de la qual s'ha vertebrat el DENIP han estat els Drets dels Infants, els 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible impulsats per Nacions Unides, i de quina manera l'assoliment d'aquests últims garanteix el compliment dels primers.

Com s'ha fet sempre, prèviament al dia 30 de gener, els centre educatius, amb la col·laboració d'Alpicat Solidari i dels tècnics de la Coordinadora d'ONGD i altres Moviments Solidaris de Lleida, han treballat amb els i les alumnes tot allò relatiu als Drets Humans, als Drets dels Infants i als 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible.

Per a l'acte de commemoració del DENIP, es va fer de nou una recreació i ens vam decidir per reproduir una Assemblea de les Nacions Unides, en



la que l'alumnat i el seu treball van ser els principals protagonistes.

L'Assemblea va estar presidida per alumnes del cycle superior de primària de l'Escola Dr. Serés, mentre que els ponents dels temes a debatre van ser alumnes de 1er i 2on d'ESO de l'Institut.

L'alumnat de 2on d'ESO va exposar davant de tots els presents el treball de recerca i documentació que havien realitzat sobre els Drets dels Infants i les vulneracions que encara a dia d'avui es donen, i no tant lluny de casa nostra com creiem.

Per altra banda, l'alumnat de 1er d'ESO va exposar els 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible i com el seu assoliment pot ajudar a garantir el compliment dels Drets dels Infants, dels que prèviament havien parlat els seus companys i companyes de 2on.

PARTICIPACIÓ BANC D'ALIMENTES SENSIBILITZACIÓ ACCIÓ
HUMANITÀRIA COOPERACIÓ JUSTÍCIA SOCIAL AVALUACIÓ
PAU OBJECTIUS DE DESARROLUPAMENT CAPACITACIÓ
LIDERAT PROGRAMES DRET HUMANS COL·LABORACIÓ

AlpicatSolidari

SOBIRANIA ALIMENTÀRIA GÈNERE PROJECTES ONG EMER
GÈNCIA VISIBILITZACIÓ RESPONSABILITAT COMERÇ JUST
PLANIFICACIÓ COORDINACIÓ IDENTITAT SOCIAL PODERAM
ENTAJUDES VOLUNTARIAT INCLUSIÓ SOCIAL ASSOCIACIÓ

Per finalitzar l'acte, el president d'Alpicat Solidari, Marçal Abella, va fer -en nom de l'ONGD que presideix, de la Coordinadora d'ONGD i aMS de Lleida, de l'escola Dr. Serés i de l'Institut- lliurament a l'alcalde d'Alpicat de l'acta resultant de l'Assemblea on quedava recollit el treball realitzat i exposat pels alumnes durant la sessió celebrada i on se li demanava també que fos elevada a les instàncies que cregués oportunes.

Al Ple Municipal de l'Ajuntament d'Alpicat del dia 25 de març, en el 4t punt de l'ordre del dia, es va prendre raó de l'acta del DENIP i es va posar a votació el compromís de l'Ajuntament per garantir els Drets dels Infants, denunciar els incompliments i impulsar polítiques socials que afavoreixin l'assoliment dels 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible, amb l'aprovació per unanimitat per part de tots els grups municipals.

Aquest senzill acte al Ple va donar continuïtat i va tancar el cercle d'un treball escolar que ha de servir per conscienciar i prendre compromís davant dels Drets Humans i de les millores necessàries per construir un món més just i solidari.

HUMOR PER JORDI TELLO



Sis espectacles a l'exitós Cicle de Teatre per a Tots els Públics



El públic, i no només l'infantil, va poder gaudir d'allò més amb una nova entrega del Cicle de Teatre per a Tots els Públics d'Alpicat.

En la que era la tercera edició del cicle, petits i grans van poder assistir a la representació dels sis espectacles que en formaven part, i que des del mes d'octubre de l'any passat fins al març d'enguany van visitar La Unió.

El cicle va començar el 21 d'octubre amb La Baldufa i l'espectacle 'Safari', al que van seguir Festuc Teatre i 'Adéu Peter Pan' (4 de novembre), El Pot Petit i 'A l'aventura' (2 de desembre), Farrés Brothers i 'Operació A.V.I.' (13 de gener) i La Bleda i 'La superbleda' (3 de febrer), per acabar el 17 de març amb Amaga i 'L'efecte papallona'.

Cal destacar que totes les obres tenien el denominador comú de la qualitat i el preu força accessible de les localitats, així com el fet que eren espectacles pensats per fer gaudir no només els més petits, sinó un públic familiar.

Per exemple, a la quarta obra del cicle, 'Operació A.V.I.', els membres de la Companyia Farrés Brothers proposava un llarg viatge al voltant de les peripècies d'un seguit de personatges de contes tradicionals que, per estranyes circumstàncies, havien envellit de cop, deixant enrere la seva eterna joventut. El viatge tenia com a objectiu recuperar la joventut perduda, per tal que els avis de debò poguessin seguir explicant els contes de sempre.



En una altra de les obres del cicle, 'A l'aventura!', de la companyia El Pot Petit, que es va poder veure just abans de les festes nadalenques, petits i grans van poder gaudir d'un concert familiar a càrrec d'una companyia d'espectacles i concerts que combina música, titelles, teatre, humor i danses.

Cal destacar que, tant en aquesta obra com en les de la resta del Cicle de Teatre per a Tots els Públics, l'acceptació per part dels espectadors va ser màxima i gairebé es van exhaurir totes les localitats, amb la qual cosa ja s'està treballant en la confecció de la programació de la que serà la quarta edició.

CIRC
PICAT



Circ Picat ja té cartell

El Festival Circ Picat ja té cartell de cara a la seva sisena edició, que se celebrarà del 28 al 30 de juny.

El cartell és obra de la dissenyadora Xenia Charles, que va assistir a l'acte de presentació juntament amb l'alcalde Joan Gilart i Jordi Escuer, director del festival.

Aquesta és la tercera ocasió en què Xenia Charles dissenya el cartell de Circ Picat, ja que també ho va fer en les dos edicions anteriors. En aquesta ocasió, el cartell representa una malabarista i equilibrista.

Xenia Charles té 24 anys i és natural d'Alcarràs. Fa sis anys que va començar a fer el cicle formatiu de grau superior en Il·lustració, i en fa cinc que va publicar el seu primer conte il·lustrat, titulat 'Mr.

**El festival,
que enguany
arriba a la seva
sisena edició,
se celebrarà del
28 al 30 de juny**

Paco i les lletres de xocolata'. Fa quatre anys que va fer el cicle formatiu de Gràfica publicitària, un cicle que està acabant enguany.

Circ Picat-Festival de Circ i Arts en Viu se celebrarà del 28 al 30 de juny, repetint, doncs, el format de tres dies d'espectacles. En només cinc anys de vida, el certamen ha aconseguit situar-se com tot un refe-

rent dins el món del circ a nivell català i estatal.

A la darrera edició, la més ambiciosa de les celebrades fins ara, Circ Picat va aplegar uns 15.000 visitants que van poder gaudir d'una vintena de companyies en deu espais diferents, sempre amb una aposta pel públic familiar i per la qualitat dels espectacles i dels serveis que s'ofereixen, una línia que es mantindrà en aquesta sisena edició.

El festival està organitzat per l'Ajuntament amb el suport del Departament de Cultura de la Generalitat i de la Diputació.

6È FESTIVAL CIRC PICAT

DEL 28 AL
30 DE JUNY
ALPICAT 2019

FESTIVAL
DE CIRC
I ARTS
EN VIU

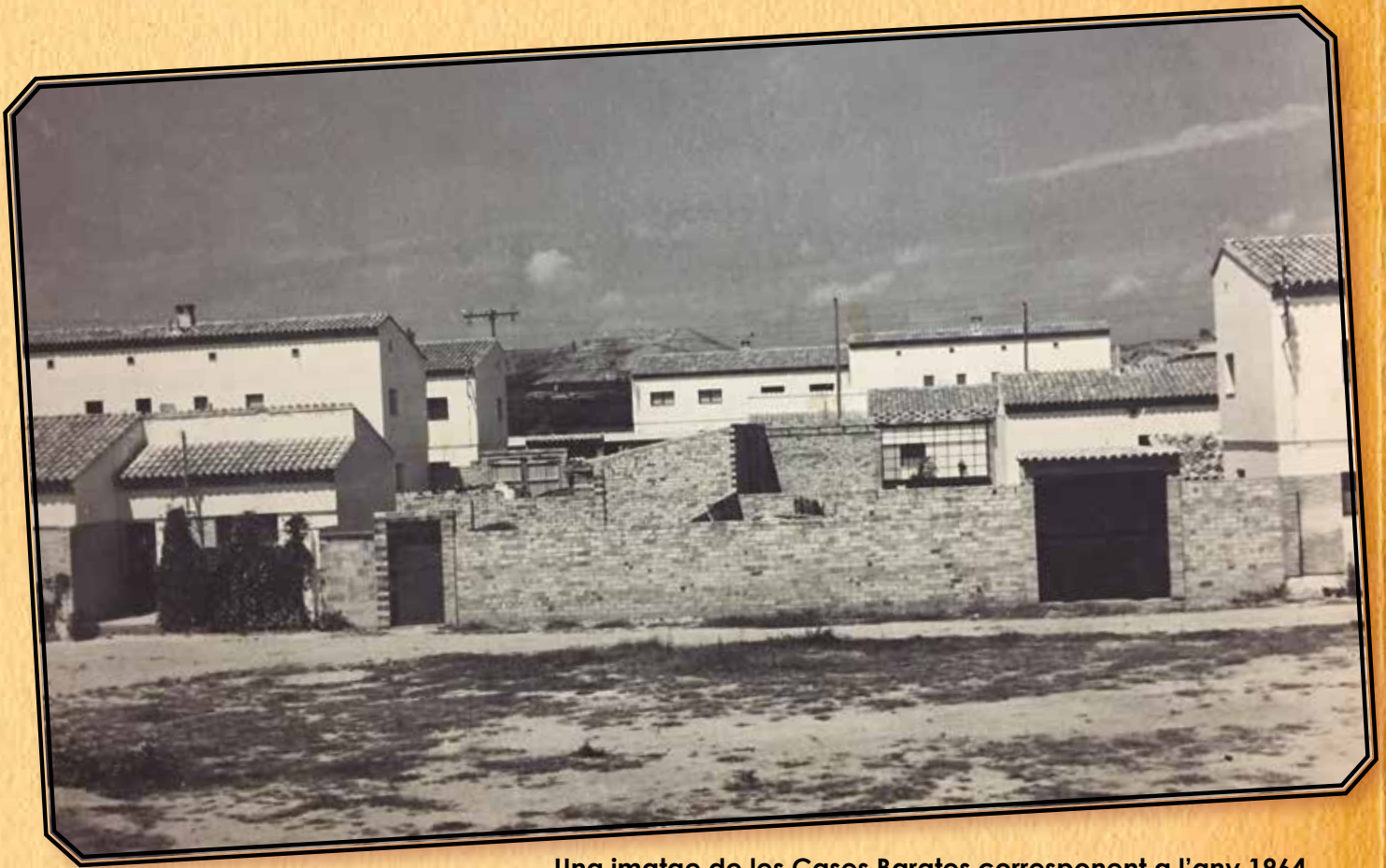


Generalitat de Catalunya
Departament
de Cultura



Diputació
de Lleida

Les Cases Barates



Una imatge de les Cases Barates corresponent a l'any 1964

En molts pobles i ciutats d'aquí i d'arreu existeixen el que s'anomenen les Cases Barates. El seu origen està en un moviment a nivell europeu de finals del segle XIX i primer terç del XX en què es promulguen tot un seguit de lleis adreçades a promocionar la construcció d'habitatges destinats a les classes obrera i mitjana baixa, amb ajuts oficials o préstecs a baix interès, per facilitar-los l'accés a l'habitatge. Normalment se situaven a les rodalies de les ciutats i pobles, en espais poc urbanitzats i en terrenys de baix cost. Solien ser habitatges d'una o dues plantes, de baixa densitat constructiva, i que es gestionaven en règim cooperatiu o vinculades a institucions públiques

(ajuntaments, partits polítics, sindicats).

Alpicat també té les seves Cases Barates (terme que en els darrers anys ha quedat en desús), malgrat haver perdut part de la seva fisonomia per les ampliacions i per les millores que els propietaris han anat fent en aquests habitatges o per la construcció de pisos fruit del desenvolupament urbanístic dels darrers anys. Per primer cop es planifica una amplia-

L'actual carrer Doctor Fleming va ser l'eix de la construcció d'aquestes cases

ció urbana amb criteris "moderns", urbanitzant un espai nou, obrint carrers amb tots els serveis i no resseguint vies de comunicació existents com s'havia fet fins aleshores.

Les Cases Barates d'Alpicat es construeixen en un moment concret de la nostra història i suposen una inflexió en el desenvolupament urbà i social del poble. Ens hem de situar en la postguerra, al final de l'autarquia i principis del "desarrollisme". Els estralls de la guerra havien perdurat en el temps, la davallada de la població, la crisi econòmica i la repressió política. Però a poc a poc es deixen enrere aquests anys foscos i l'economia comença a reactivar-se, la població creix i per tant sorgeix la ne-

cessitat de nous habitatges. El primer moviment es realitzà a finals de 1948. L'Ajuntament canalitzà la petició de 48 veïns que sol·licitaven acollir-se a unes subvencions per adquirir nous habitatges, i es demanà a l'Instituto Nacional de la Vivienda la redacció d'un projecte de Cases Barates. Aquest projecte es va aprovar l'any 1950. Inclouïa la construcció d'unes noves escoles i, al seu voltant, d'una quarantena d'habitatges. Però aquest projecte no va arribar a bon port -o només parcialment-, ja que sí que es van construir les antigues escoles (l'actual seu de la biblioteca). Desconexem els motius exactes pels quals no va tirar endavant, però la manca d'entesa amb el propietari dels terrenys o l'empara legal i el canvi d'alcalde estarien dins dels paràmetres.

El cas és que la iniciativa no s'aturà i, uns anys més tard, amb l'aixopluc legal de la Cooperativa l'Íntima, es va tirar endavant el projecte en una altra localització. Al juny de 1957 es va crear una secció d'habitatges dins la Cooperativa per tal de poder tirar endavant la iniciativa i poder accedir a les subvencions. Tot i que aquesta secció va funcionar d'una manera autònoma, no va estar exempta de problemes a l'hora de delimitar les competències i les responsabilitats dels comptes.

Les Cases Barates se situen entre els actuals carrers de Ramón y Cajal, de Balmes, la plaça del Doctor Serés, carrer de la Diputació, de Lleida (amb una petita actuació) i el carrer del Doctor Fleming. Aquest darrer carrer és el nexa d'unió de tots els altres, i es construeix paral-



N'hi havia de dos tipus: unes amb planta baixa i les altres amb baixos i un pis a sobre

lel alcarrer de Lleida (podríem dir per la part de darrera) i d'ell surten perpendicularment els altres carrers, confluint a la plaça del Doctor Serés, que es va convertir en l'epicentre de tota aquesta actuació.

Les noves cases trenquen amb tots els models constructius que fins aleshores s'havien utilitzat, tant en materials com en morfologia. Hi havia dues tipologies de Cases Barates: les que només tenien una planta baixa i les que tenien planta baixa i un pis a sobre; totes elles comptaven amb un ampli pati

lateral (utilitzat per a esbarjo, magatzem, corral...). Les cases estaven construïdes de forma aparellada, amb materials d'obra d'una qualitat no extraordinària. Poques d'elles han conservat el seu aspecte original per les actuacions que els propietaris han anat fent durant els anys.

A l'hora de donar noms als carrers, bàsicament es dedicaren a metges famosos: el Doctor Alexander Fleming (1881-1955), descobridor de la penicil·lina; el Doctor Santiago Ramón y Cajal (1852-1934), descobridor de les neurones; i el Doctor Serés, l'alpicatí més il·lustre, pioner de la urologia a Espanya. Un altre carrer es va dedicar al filòsof i teòleg Jaume Balmes (1810-1848).

Fabià Corretgé
Historiador



Diputació de Lleida

municipis, territori i tu

municipis i tu

m

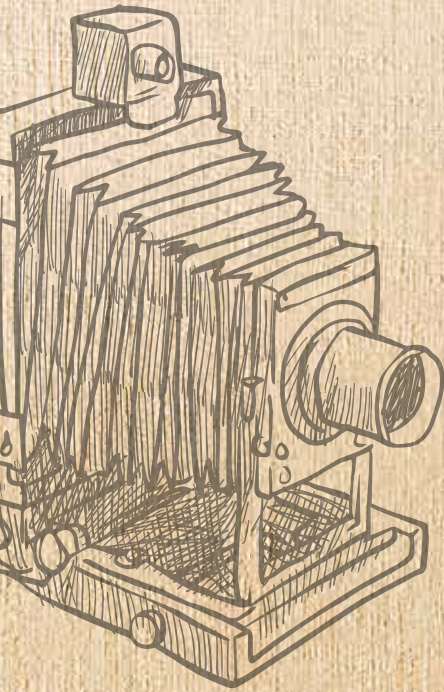
territori i tu

t



Ahir i avui

ALPICAT



El cap de setmana més proper al 24 d'agost, a Alpicat se celebra la Festa Major en honor a Sant Bartomeu. Un dels actes de més tradició és la processó del divendres al matí. Amb els anys, l'activitat continua, tot i que la fisonomia dels protagonistes i de l'entorn va canviant.

