

EL ROURE

Núm. 66

2n quadrimestre 2022

Publicació del **Consell Municipal de la Gent Gran**
Una eina per a l'intercanvi i la comunicació

SOM-HI GIRONA!

**Esport, salut i
vida sana a Girona**

Entrevistes a Delfí Geli
i Albert Sàbat

Alimentació saludable

Salut i exercici físic, són elements indestriables

Àdam Bertran i Martínez

Regidor d'educació, infància i esports
Ajuntament de Girona

Benvolgudes, benvolguts,

Des del moment de rebre l'encàrrec de poder fer aquesta editorial, ha esdevingut un objectiu interessant poder explicar el per què, la salut i l'exercici físic, són elements indestriables.

Els beneficis de l'activitat física en les persones grans en són molts, tant des del punt de vista de la salut física com des de la salut psíquica i afectiva. I és que quan parlem d'exercici físic, cal fer-ho de la manera més àmplia possible, i no cal fer exercici d'alt rendiment per fer salut. Sinó que l'activitat física, practicada de manera regular és molt beneficiosa per a un mateix, reduint índex de mortalitat, de malalties coronàries, de tensió arterial, d'ictus... però també aspectes mentals, com el retard en l'aparició de la demència, el benestar emocional i psicològic, etc.

La pràctica regular d'activitat física està valorada com un dels factors determinants d'un estil de vida saludable i per tant, mantenir-se actius quan ens fem grans, ens ajudarà a gaudir d'una millor salut.

Tan és així que cada vegada més el personal mèdic prescriu realitzar activitat física, bé per mantenir el benestar i la qualitat de vida o com activitat terapèutica no farmacològica.

I com comentava unes línies més amunt, l'activitat física inclou tota mena d'activitat, des de caminar fins l'exercici programat o esport.

En general, per mantenir la salut i prevenir la malaltia en persones grans sanes, es recomana acumular 30 minuts diaris d'activitat física 5 dies per setmana. En cas que els 30 minuts no puguin fer-se seguits es poden fer per exemple en tandes de 10 minuts, 3 cops al dia. Cada persona ha de practicar

el tipus d'activitat física que s'adapti millor a les seves necessitats i, si és possible, el millor és fer-la en grup o amb una altra persona per gaudir dels beneficis socio-afectius que aporta.

Un altre aspecte que cal tenir en compte, és l'objectiu que es persegueix, perquè segons el tipus d'exercicis a realitzar serà diferent. Per exemple, és possible voler fer activitat física per: prevenir alguns dels efectes de l'envelliment, per mantenir les capacitats físiques i mentals en la mesura del possible, per rehabilitar alguna part del cos o del cervell o com a activitat recreativa, per socialitzar i divertir-se.

Animar especialment a les persones de més de 65 anys a que realitzin activitat física, i especialment a les que no ho fan, a que incorporin l'activitat física a la seva vida diària, aprofitant l'oferta de programes, activitats i espais públics que disposa la ciutat.





NÚM 66 - 2d quadrimestre 2022

Publicació del Consell Municipal de la Gent Gran
Una eina per a l'intercanvi i la comunicació

Equip de redacció

Pere Heras, Ma. Rosa Pié, Joan Miró, Josep Maria Saiz,
Joan Balbi, Àlex Perez i Narcís Sureda

Corresponsals

Lluís Torner, Tere Delgado, Josep Maria Castanyer Darnés,
Dolors Estañol, Carme Subirana, Maria Dolores Rodríguez,
Salvadora Jiménez, Mariasol Lagares, i M. Àngels Bahí.

Bústia de suggeriments: ccmgg@ajgirona.cat

El Consell Municipal de la Gent Gran

Plaça del Vi, 1 - 17004 Girona



CONSELL MUNICIPAL
DE LA GENT GRAN



Ajuntament de Girona

Disseny i impressió:



Edicions MIC

Dipòsit legal. GI-066-96

SUMARI

- Pàg. 2. **Editorial**
- Pàg. 4. **Carta a l'alcalde**
Pere Heras i Montal
Maria Rosa Pié Pont
- Pàg. 6. **Ciutat**
Vida associativa
- Pàg. 8. **Diada de Sant Jordi a l'espai
Civc Mercadal**
- Pàg. 12. **Entrevista**
Albert Sàbat - CB Girona
- Pàg. 15. **Qualitat de vida**
Alejandro Pérez
- Pàg. 18. **Girona i l'esport**
Girona: cosi i ànima "mens sana
in corpore sano"
- Pàg. 20. **Entrevista**
Delfí Geli - Girona CF
- Pàg. 22. **Opinió**
Maria Rosa Pié Pont
- Pàg. 24. **Entrevista**
Luis Herrera
- Pàg. 26. **Entrevista**
Narcís Sureda
- Pàg. 28. **Nutrició**
- Pàg. 29. **Salut**
- Pàg. 30. **Gastronomia VI**

Carta a l'alcaldeessa

Pere Heras i Montal

Benvolguda senyora Alcaldessa de Girona:

Aquests últims mesos s'ha parlat molt de la zona de Baixes Emissions, i, personalment, el perímetre fixat em sembla molt bé. La normativa que l'ha de regir ja la decidiran el proper any, i ja tindrem temps de parlar-ne.

La qüestió que plantejo avui per aquesta zona es una altra, tal vegada també caldria que fos de baixes emissions de soroll les nits per que els veïns puguem descansar. No ja pel trànsit, que també, però sobretot pels bars musicals, bars de copes, discoteques o com en vulguem dir, que es mantenen oberts en horaris nocturns fins a altes hores de la matinada.

No tinc cap dubte que l'interior el tenen perfectament insonoritzat, però també es cert que és freqüent veure a l'exterior grups de gent amb la copa a la mà i moltes ganes de gresca, amb la conseqüent molèstia pels veïns que ho patim, especialment a l'estiu quan se sol dormir amb les finestres obertes, si bé encara que les tanquem es impossible eliminar del tot el soroll que es produeix al carrer.

L'altre qüestió son l'estat de les voreres que freqüentment ens trobem al matí al sortir de casa, amb vòmits i altres deixalles fruit del consum excessiu d'alcohol. No és gens agradable trobar davant la porta un regal d'aquest tipus. Una altra cosa es la neteja, que ens toca als veïns, ja que algunes vegades que hem avisat als serveis de neteja no s'han dignat a venir i, si ho han fet, ha sigut molt tard, quan ja ho havíem netejat.

Soc conscient que vostè no pot estar per tot, però disposa d'un bon equip de govern que, un cop assabentat del problema, hauria de buscar una solució urgent, doncs ja fa massa anys que dura aquesta qüestió.

Moltes gràcies per la seva atenció, felicitats per les moltes coses que es fan bé des del Consistori, però crec que no és dolent fer una crítica constructiva del que no es fa amb la correcció desitjada.

Maria Rosa Pié Pont

Benvolguda Sra. Alcaldessa:

Ja estem acabant la temporada d'estiu, molt turística per a la nostra ciutat, en un any molt important des de el punt de vista turístic. Esperem que anem recuperant els visitants, tant importants per la ciutat, i també per l'economia, sobretot de cara als comerciants i restauradors.

Potser hi ha altres problemes per arreglar o millorar, la ciutat no ha de viure només pel turisme. Hi ha altres coses que es podrien arreglar i els ciutadans també tenim que donar la nostra opinió. El tema de les deixalles i els contenidors, hi ha un desgavell de persones que son incíviques i deixen a qualsevol lloc les seves deixalles, sense utilitzar els contenidors identificats. Això és cosa d'educació i caldria noves mesures i, si és necessari, multar-los com es fa en altres coses de la societat. També vull afegir que al Barri Vell cada dia posen els contenidors, però moltes vegades son insuficients per la quantitat de brossa que es recull. També m'agradaria afegir els diumenges i festius (també algun altre dia) hi ha menys contenidors sense identificar. Llavors el problema és de les dues parts.

L'altre tema que voldria explicar, crec que mereix una resposta o explicació, Girona com quasi totes les ciutats, cada vegada hi ha més persones grans i algunes amb mobilitat reduïda.

En el nostre Centre Cívic G. G. Mercadal ja fa uns quants anys (5 o 6) es van programar unes visites a tots els Museus i exposicions de la ciutat, va ser una activitat molt encertada per tothom, la visita a la Catedral, San Feliu, Banys Àrabs, San Pere dels Galligants i el Monestir de la vall de San Daniel on, per a les persones que tenien problemes per caminar, es va facilitar l'ús del trenet, l'espai cívic és va fer càrrec d'aquets serveis i del pagament dels museus.

Els més propers es van fer caminant, un total 10 visites programades, una al mes, que van agradar

Dedicat a la Sra. Amapola Soler

Dolors Estañol

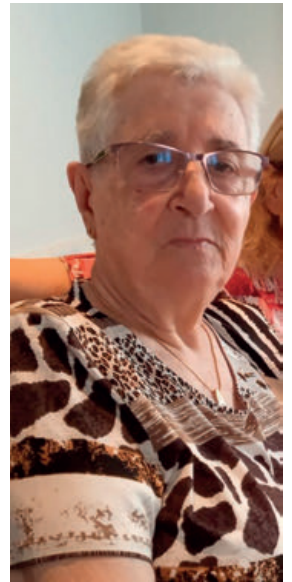
molt. Aquest any s'ha proposat de tornar a repetir, però seria impossible si no tenim el trenet que, independentment de ser útil, també formava part del passeig per visitar els museus més llunyans o el Monestir de la Vall de San Daniel.

La meva opinió és sol·licitar que també tornéssim a tenir el trenet, no solament pel tema turístic sinó per a la gent de Girona que enyora la vista a la Catedral i poder fer una passejada amb els nets per la ciutat, tot plegat és una qualitat de vida important per qui té mancances.

No sabem els motius per els quals es va suspendre aquet servei, i crec que també hauria de ser conegut per tothom. Jo mateixa un altre vegada en vaig parlar i ningú va respondre aquesta petició.



Des de fa molts i molts anys, la Pola ha estat la monitora que ensenyava punt de creu a l'Associació de Gent Gran Montilivi. Ha tingut moltes alumnes i quasi totes han seguit els cursos any rere any. El seu bon caràcter, la paciència i sobretot la capacitat d'idear i innovar ha portat que de les seves classes hagin sortit veritables meravelles fetes en punt de creu, ja siguin en quadres, tovalloles, camins de taula...



Cada any s'organitzava una exposició amb les labors fetes de punt de creu amb col·laboració de les activitats de mitja i ganxet i també de pintura. Tampoc podia faltar el comiat del curs, amb un dinar de germanor on tothom hi tenia cabuda.

Li volem donar les gràcies per tant de temps dedicat a aquesta activitat i sobretot per la seva col·laboració totalment desinteressada.

Li desitgem una bona i plaent vida i ens agradaria seguir veient-la molt sovint.

Moltes gràcies Pola.



Vida associativa

Associació de Jubilats i Pensionistes Sant Joan de Can Gibert del Pla

Miguel Abad i Maria Suñer

El dissabte 11 de juny vam celebrar la festa dels socis de l'Associació de Jubilats i Pensionistes de Sant Joan de Can Gibert del Pla.

Per coincidència amb altres festes del barri la varem avançar uns dies, fet que no va impedir que la festa fos tot un èxit. La festa va començar al matí a les 11 h amb una missa Rociera a l'Església parroquial de Santa Eugènia, on varen actuar els rocieros (Los Duendes del Camino).

La missa va tenir molta acceptació tant pels socis com per la gent del barri, ja que en actuar els Rocieros molts varen anar a escoltar-los, en veure que va agradar tant ens estem plantejant fer-ne una altra més endavant. Una vegada acabada la missa al Centre Cívic de Can Gibert ens esperava un bon dinar que va ser ben rebut pels socis que aquella hora ja hi havia gana, tan bon punt vàrem acabar el dinar va començar una sessió de ball a càrrec del conjunt NOVA GAMMA que va fer les delícies de tots els assistents a la festa, i va posar el punt final a un dia que va ser molt emotiu i bonic...

Gràcies a tots per fer possible aquest dia màgic.

DIA MUNDIAL DE L'ACTIVITAT FÍSICA

Sota el lema: Activa't i Comença a Sumar, es vol promoure l'activitat física des de l'atenció primària i comunitària, per aquest motiu el CAP de Can Gibert conjuntament amb l'Associació de Jubilats i Pensionistes de Sant Joan del Centre Cívic de Can Gibert varen organitzar una caminada saludable el mes d'abril passat amb motiu del Dia Mundial de l'Activitat Física.

La convocatòria va ser un èxit de participants tan de gent del barri com d'usuaris dels serveis del CAP i, per aquest motiu, es va decidir que juntament amb els usuaris del servei de Psicologia del CAP de Can Gibert, que a partir d'aquest setembre quan es tornin a fer les caminades que el Centre Cívic de Can Gibert té programades per cada divendres al matí, un cop al mes farem una caminada conjunta per tothom que vulgui venir.



AL PUENTE DEL DEMONIO

Puente del demonio
símbolo del barrio de Santa Eugenia,
por fin te han reconstruido,
aunque haya sido en pasarela.

Has costado muchos años de lucha,
reivindicación y esfuerzo,
pero la constancia ha dado su fruto,
pues se ha reconstruido el monumento.

Tus piedras dieron varios tumbos,
de un lado para otro, y algunas
en el trayecto desaparecieron
sin dejar rastro de donde fueron.

Solo se sabe de una, y es
por qué la vendieron, como
la primera piedra que para
construir la parroquia pusieron.

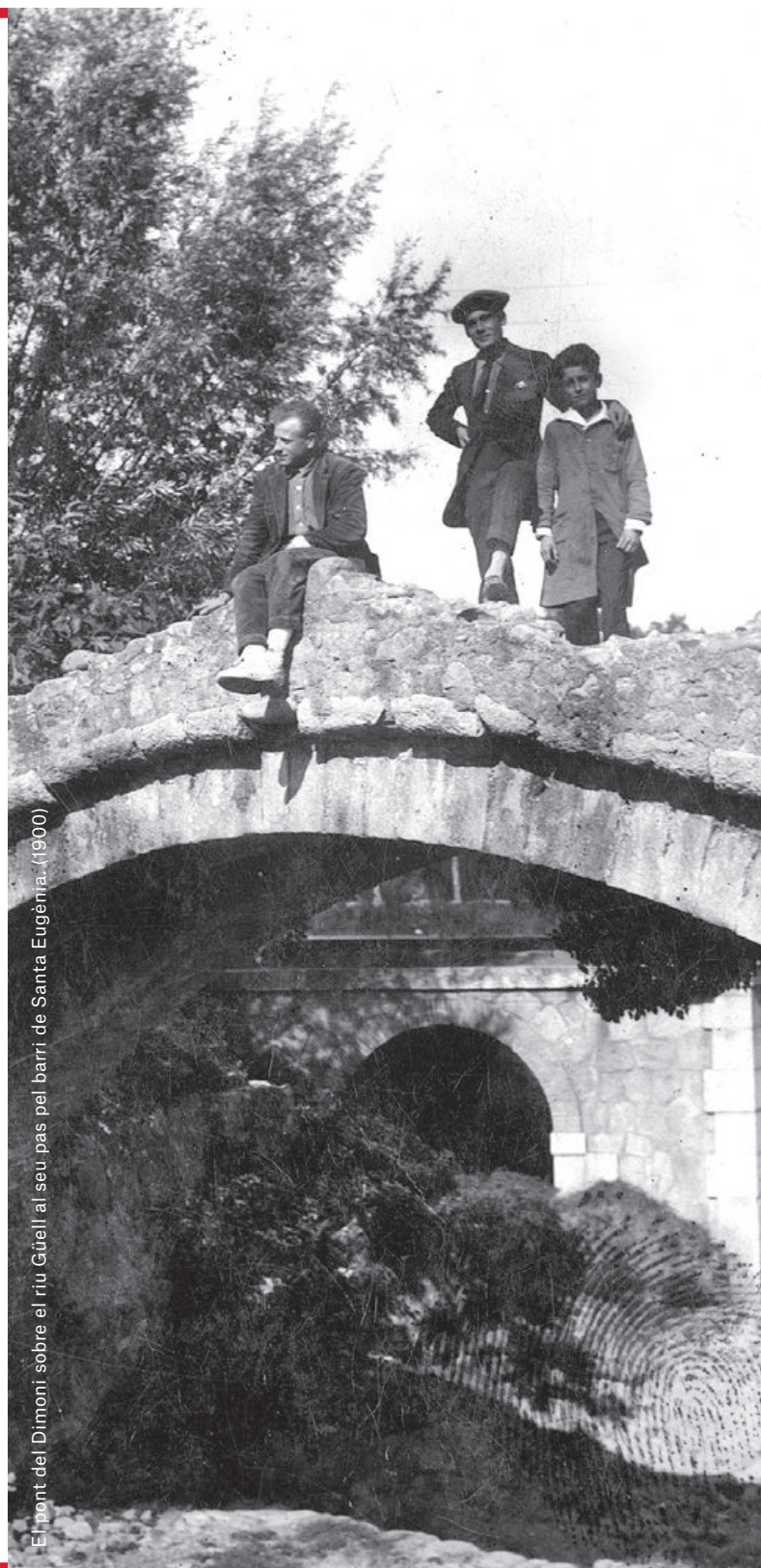
De las piedras que quedaron,
ninguna más desapareció
por qué unos vecinos del barrio las clasificó y
número.

Cada año en las fiestas de Santa Eugènia,
el puente estaba presente,
como reivindicación del símbolo,
y para que los vecinos lo tuvieran presente.

Las asociaciones del barrio,
todas giraban sobre el puente,
y ahora con más ahínco
que lo tienen presente.

Tuvisteis varios proyectos,
alguno hasta en la acequia Bonnard ,
pero se impuso la lógica, y has
venido a parar encima del río Güell,
que es su sitio más natural.

Miguel Abad



El pont del Dimoni sobre el riu Güell al seu pas pel barri de Santa Eugènia. (1900)

Associació de Gent Gran de Sant Narcís

Tere Delgado

Benvolguts, és un plaer per mi tornar a retrobar-vos després d'un estiu tan calorós i que a les persones grans en especial ens ha resultat molt angoixant, als més joves crec que també. Aquest canvi climàtic sembla que ens canviarà un poc la nostra vida.

El nostre inici de curs, desitgem que aquest any pugui ser ja normal, sense cap restricció, ja que, en el nostre cas, la gent gran espera amb candeletes el curs de Pachwort podran comptar amb una nova Monitora i tornar a la normalitat.

El dia 5 de juliol vàrem poder gaudir d'un gran i merescut homenatge a la Sra. Rosa Vila Massana, a la que molts coneixíem més com la Rosa Baró.



El teatre era ple de gom a gom, amb autoritats de l'Ajuntament, antics directors del centre i un munt de gent que estimava a la Rosa, els fills i nets que sempre l'envoltaven i estaven pendents d'ella. Des d'aquell dia la Sala de Lectura porta el seu nom.

Aquest escrit, que volia recordar el seu homenatge, malauradament també ha de ser de comiat. La Rosa ens va deixar el passat dia 14 de setembre.

El dia següent, totes les persones que l'estimàvem ens vàrem reunir a l'església de Sant Narcís per fer la cerimònia de comiat, que va ser molt emotiva. Des de la Junta volem donar el condol a la seva família i amics.

Associació de la Gent Gran de Santa Eugènia De Ter

Joan Ayala i Espígol

CASAL ASSOCIACIÓ GENT GRAN DE SANTA EUGÈNIA DE TER

Al mes de març vam fer unes sortides a Barcelona per anar a veure La Cubana, en la seva obra *Adeu Arthur*. També una xerrada al nostre local, sobre l'oci i el temps lliure amb estudiants de l'Institut Vallvera. Al mes d'abril vam celebrar La Brunyolada amb una bona assistència i l'actuació del Grup Reprise, amb la veu de la seva cantant Amalia. A finals d'abril es va fer un taller de roses de paper per a Sant Jordi, amb l'aportació tècnica de la Beatriz Sánchez. Els dijous també hem organitzat uns bingos amb aportacions i regals dels comerços del barri. Hem iniciat uns cursos setmanals els dilluns, per fer funcionar i entendre com utilitzar el WhatsApp, de la mà del nostre secretari, Àngel Garcia, i les dinamitzadores del Centre Cívic Santa Eugènia. El mes de maig, gràcies al

senyor Joan Bosco, vam organitzar un menú degustació a l'Escola d'Hosteleria de Girona, amb una vintena de participants. A finals de maig vam fer un taller de collarets, amb l'aportació tècnica de Beatriz Sanchez. Els mesos de juny, vam fer el comiat dels cursos de l'Associació amb una Arrossada, amb un homenatge a Antònia Medina, el seu marit Josep Ferrés i amenitzat per la Coral de la Gent Gran, Grup Reprise amb la veu de l'Amalia i Chus, teclats i veus.



Secció dedicada als casals i associacions de gent gran de Girona com a espai d'intercanvi, de participació, relació intergeneracional en la vida, en la ciutat i com a exponent de cohesió social

Associació de Pensionistes i Jubilats Taialà

Maria Dolores Rodríguez



Ja tenim aquí les vacances del Casal de la Gent Gran Taialà. Aquest any hem pogut fer moltíssimes coses; ja que la COVID ens ha deixat, d'alguna manera i entre cometes, treballar tota mena d'activitats al nostre centre.

El grup que hi ha en aquesta foto són algunes de les persones que cada dia participen de les diverses

activitats al Casal de la Gent Gran Taialà: Assaig del cor, playback, balls en línia, passejades saludables, teatre, costura...

El grup de costura ja tenim acabats els vestits de paper i també el vestit de núvia d'enguany per a quan arribi la festa del Veranillo del Membrillo al mes d'octubre. Per cert, tothom hi és convidat/da!!!!

Associació de Gent Gran La Unió del Pont Major

Josep M^a Castanyer Darnés

Activitats 2n trimestre 2022

Seguint la línia encetada el primer trimestre d'aquest any, s'han pogut fer les activitats habituals amb normalitat. S'han organitzat sessions de ball cada quinze dies, i es va fer la cloenda del curs amb un dinar que va ser molt concorregut. Engrescats per aquest curs que ve.



Associació de la Gent Gran de Pedret

Rosa Maria Amargant



L'associació de Gent Gran de Pedret ha encarat aquest final de curs amb molta il·lusió i positivitat. Amb la sensació d'haver deixat enrere els moments més durs i restrictius de la pandèmia, encarem l'estiu i el curs vinent amb moltes ganes, i esperant per fi tenir un curs tota normalitat.

Abans d'encetar les diferents cloendes, el passat 14 de juny es va organitzar una xerrada informativa i de conscienciació a càrrec dels Mossos d'Esquadra. Va venir al Centre Cívic una representació d'aquest cos policial per fer una xerrada sobre la prevenció d'abusos a les xarxes socials, sobre el tracte de desconeguts amb possible perill al carrer, seguretat als caixers automàtics... demanant-nos que se'ls avisi immediatament en qualsevol cas de necessitat.

El 20 de juny, un cop acabada la temporada de balls, es va fer un berenar de comiat amb la participació de tots els integrants del curs. També es va fer entrega a la companya Sra. Teresa Linares, com a participant de més edat i per tota la seva col·laboració desinteressada en forma de rebosteria. Els professors també van rebre un obsequi de part de tots els alumnes.

Finalment, el 28 de juny passat, i coincidint amb la Revetlla de Sant Pere, es va fer un berenar per a totes les sòcies per acomiadar-nos del curs. Va ser molt animat i amb molta participació, acabant amb una petita sessió de ball en línia.

Hem pogut acabar aquest curs amb la normalitat anterior a la pandèmia, i tant de bo puguem gaudir dels somriures sense entrebancs en aquest nou curs vinent.

Secció dedicada als casals i associacions de gent gran de Girona com a espai d'intercanvi, de participació, relació intergeneracional en la vida, en la ciutat i com a exponent de cohesió social

Associació de Gent Gran del Sant Daniel

Joan Balbi Ribas



Podem fer salut a la Vall de Sant Daniel?

La Vall de Sant Daniel és un lloc on podem gaudir de la pràctica de diferents activitats saludables, caminar, observar la natura, passejar, meditació... un munt d'activitats.

Sortint des de Sant Pere de Galligants, tenim diferents camins: Un és el que ens porta cap a la Font del Ferro

fins a l'antiga terrera, d'on es treia terra per a la fabricació de rajols i ara hi ha un petit estany.

Un altre, el que va cap a la Font d'en Fita per continuar fins a la font dels Lleons, on trobarem espai per descansar, veure la natura i aïllar-nos. Podem tornar passant per la casa de Can Tomàs. Pel camí ens podem parar a la plaça de la Sardana.

I pels que estan millor físicament, es pot pujar fins a dalt del turó de La Muntanya de la O. Un cop a dalt, gaudirem de tota la vall amb unes vistes precioses i a totes les èpoques de l'any.

Si es puja fins a la Torre Suchet, tindrem una panoràmica de la vall i el Monestir de Sant Daniel i, si es volen fer grans caminades com a Campdorà, Sant Miquel, Els Àngels, etc. Aquest és un bon punt de sortida.

Aquests són uns indrets bonics, saludables i que ens treuen de l'anomenat "estrès" del dia a dia. Doncs sí: La vall és saludable.

Associació de Gent Gran Mercadal

M.Rosa Pié Pont



El passat mes de juliol es va dur a terme l'excursió "Cardona i les Mines de Sal". Una sortida molt interessant i en la que hi van participar molts socis.

Albert Sàbat

EX-JUGADOR I ACTUAL ENTRENADOR ASSISTENT
DEL CLUB BASQUET GIRONA



Pere Heras i Montal

Primer de tot, felicitar-vos per l'ascens històric a l'ACB aconseguit aquest any, l'última meitat de la temporada ha sigut inigualable.

Nosaltres formem part del Consell Municipal de la Gent Gran que, gràcies al patrocini de l'Ajuntament de Girona, podem preparar la revista *El Roure*: una publicació quadrimestral d'important tirada d'exemplars, dirigits especialment a la gent gran, però molt amena pel públic en general. Aquesta revista es publicarà a finals de setembre o principis d'octubre.

Dintre el nostre col·lectiu som grans aficionats a l'esport en general, i no és fàcil tenir la oportunitat d'entrevistar a algú tan important pel bàsquet a nivell mundial, català i gironí. Gràcies per la concessió d'aquesta entrevista.



Vàrem viure amb molta emoció la celebració de l'ascens. Com van ser les últimes hores abans de la recta final? I quina és la sensació que us ha quedat després d'aquest moment històric?

Les hores abans del partit van ser de concentració pel partit i no pensar gaire en el resultat. Volíem fer les coses bé per tenir opcions de guanyar la final. No pensar més enllà de si guanyàvem o el que vindria després. Ens volíem centrar en el partit, que era la nostra feina.

La sensació de després és molt maca. Vam viure un moment històric per la ciutat i per aquest club que, tot i ser bastant nou, ha fet que torni l'ACB a Girona després de 14 anys. Veiem la gent molt il·lusionada i tota la ciutat està participant activament d'aquest moment.

Amb quina perspectiva s'enfocarà aquesta nova temporada? Quin és el pla de treball? I quins els principals objectius?

Serà la primera temporada del club a l'ACB. S'han fitxat diversos jugadors nous i necessitarem un temps de transició. Estem convençuts que les coses aniran bé, tenim un gran entrenador, amb molts anys d'experiència a l'ACB i que ens ajudarà a fer aquest pas més còmodament. També tenim jugadors nous i joves que estem segurs que amb aquest entrenador i filosofia continuaran creixent i, amb ells, el club també ho farà.

I quins els principals objectius?

L'objectiu és arribar al nostre màxim, sense pensar en resultats. Que els nostres jugadors millorin, que l'equip jugui bé i aconseguir aquest màxim que encara no sabem quin pot ser, però esperem aconseguir-lo.

Sabem que l'ACB és molt exigent, quina és la base per formar un equip competitiu?

Depèn una mica de la filosofia de cada club. Nosaltres hem intentat sempre fitxar jugadors d'aquí, i ara encara en tindrem uns quants, com per exemple els tres bases són d'aquí, en Marc, en Jaume, l'Èric... tenim una bona base de jugadors d'aquí. Tot i això, hem intentat fitxar també jugadors amb projecció, joves... i algun altre veterà que conegués l'ACB per tal d'aportar experiència i fer l'equip el més competitiu possible.

Un dels grans fitxatges per la nova temporada és el d'Aíto Garcia, un entrenador amb molt prestigi. Si ajuntem la seva experiència amb el teu coneixement de l'equip i la resta de jugadors segur que obtindrem grans resultats. Creus que era necessari algun reforç més?

Sempre s'està obert i treballant per intentar reforçar l'equip i preveure contratemps o trobar opcions interessants.



Passant del camp a la banqueta, quina és la teva previsió de cara a l'equip? Com creus que es pot millorar?

Just estem començant la pretemporada. És moment que els jugadors es vagin coneixent entre ells, a l'entrenador, la nova filosofia... i arribar tan preparats com sigui possible a l'inici de la lliga.

Aquest ascens, juntament amb el del Girona FC, significa molt per la ciutat. Què ha significat per a tu, que portes molts anys a Girona? Com ho has viscut?

És un moment molt maco. Vaig viure el moment d'ACB amb el Casademont, vaig tenir la sort de poder debutar amb el primer equip i bé, jo era un noi de Llagostera, que va tenir la sort de jugar totes les categories inferiors de l'ACB Girona d'aquell moment i després vaig marxar. Tot i això, vaig viure de ben a prop tot el moment de la desaparició el club i va ser molt trist... Poder revivre tot això ara, la tornada del club a la màxima categoria masculina a la ciutat és un moment molt maco i tots (club, jugadors, ciutat..) estem molt engrescats amb aquesta nova etapa.

Voldria acomiadar aquesta entrevista dirigint unes paraules a l'afició o als lectors de la nostra revista?

Nosaltres estem segurs que si venen a Fontajau viuran un bon bàsquet. L'equip s'esforçarà sempre. Estem molt contents amb la resposta que ens han donat els aficionats, en poques hores es van esgotar les places per socis. Estem segurs que respondran i el pavelló s'emplenarà cada dia. ENS VEIEM A FONTAJAU!



DES DE L'EQUIP DE REDACCIÓ D'EL ROURE LI VOLEM DONAR LES GRÀCIES PER LA SEVA ATENCIÓ I US DESITGEM MOLTS ÈXITS A LA TEMPORADA QUE COMENÇA. Endavant Girona!

Qualitat de vida en la gent gran o el “bon viure”

Alejandro Pérez Giménez.

Metge generalista, anestesiòleg i terapeuta del dolor.

El concepte filosòfic del **Bon Viure** és: “La satisfacció de les necessitats, la consecució d’una qualitat de vida i mort digna, estimar i ser estimat, la vida saludable de tots i totes, en pau i harmonia amb la naturalesa i la prolongació indefinida de les cultures humanes”.

Els grecs ho veien segons Aristòtil, com la felicitat. Allò amb repercussions posteriors, allò que aspiren els humans sense excepció, bé definitiu i suprem de la vida. El bé propi de l’home és l’acció, l’activitat de l’ànima, no la inacció, el no fer res, ni tampoc el somni.

En altres **cultures ancestrals** l’interès acadèmic pels termes *Sumak Kawsay* i Bon Viure segons Lander i Costes-Caza, a partir de la seva inclusió en les constitucions de l’Equador i Bolívia, ha crescut enormement en l’última dècada. La permanent construcció i discussió teòrica, ha posicionat al *Sumak Kawsay* (*Suma Qaamaña* a Bolívia) i al Bon Viure, com a alternatives al desgastat discurs del desenvolupament capitalista.

Així doncs, segons el concepte quítxua del bon viure *Sumak* significa allò ideal, maco, la realització. *Kawsay*, és la vida, en referència que sigui digna, en harmonia i equilibri amb l’univers i l’ésser humà. En síntesi el *sumak kawsay* significa “la plenitud de la vida”.

L’envelliment saludable es defineix com el procés d’optimitzar les oportunitats de salut física, mental i social que permetin a la gent gran participar activament en la societat sense patir discriminació i gaudir una qualitat de vida bona i independent.

Organització Mundial de la Salut

Doncs, l’envelliment és un procés evolutiu i dinàmic, una etapa més del cicle vital d’una persona. Aquest enfocament de cicle vital permet entendre la vellesa com una evolució adaptativa que pot ser

positiva, si s’accepten els canvis, interns i externs, que comporta. Parlem de com es pot prevenir la dependència promovent estils de vida saludables i entorns favorables. L’estil de vida depèn dels nostres hàbits, que sempre som a temps de variar i adequar les nostres necessitats.

Qualitat de vida i educació de la gent gran

La tecnologia sempre ha tingut una gran presència en la vida diària de les persones. Des dels primers passos de la humanitat, la creació d’artefactes i la seva aplicació ha estat una constant per millorar la nostra qualitat de vida. Malgrat aquest fet, en les darreres dècades hi ha hagut una important irrupció de les tecnologies de la informació i la comunicació (TIC), com Internet, que ha posat en marxa una cursa accelerada a la recerca d’innovació. Davant d’aquest panorama, la generació dels *baby-boomers* (persones nascudes entre 1946 i 1964) es veuen obligats a pujar al carro tecnològic. Aquesta generació ha estat denominada d’immigrants digitals o analfabets digitals, atès que han hagut d’assimilar gradualment l’arribada de la tecnologia.

Veig com moltes persones es tanquen davant les noves tecnologies, però crec que s’ancoren una mica massa en el passat. Tenen por de tocar res i que s’esborri alguna cosa. Com que ara es fan cada vegada més coses per Internet, al final tot es torna massa complicat. Has de fer molts passos per arribar a aconseguir el mateix que en el “cara a cara”, i realment no és igual. El que està clar és: el que es fa per Internet i serveix, s’ha de mantenir, i el que no, que no es busquin pretextos i ajudin la gent, tal el cas de bancs i caixes. També crec que s’hauria de treballar més en temes visuals (que es vegi tot bé en pantalla), per la gent gran és freqüent tenir problemes visuals. I també que es redueixi la dificultat per consultar els webs i simplificar els passos per fer certs tipus de gestions. Ha d’estar pensat com si fos per a no iniciats, ja que si no les pors augmenten i porten a la inhibició i l’enuig.

Els resultats de l'estudi sobre qualitat de vida realitzat a una mostra d'alumnat del programa universitari per a majors de la Universitat Oberta per a Majors (UOM) de la Universitat de les Illes Balears, constata que l'estudi que recull dades sociodemogràfiques de l'alumnat i altres dades sobre salut, integració social, activitats d'oci i temps lliure i ús de les tecnologies de la informació i de la comunicació, s'obtenen resultats positius en la majoria de les variables analitzades que formen part del constructor de qualitat de vida. L'alumnat analitzat que cursa aquest programa, i respecte a la població general, presenta unes puntuacions molt favorables.. (Molt relacionat amb l'entrevista a Narcís Sureda de la pàgina 26).

Podem concloure que els alumnes que cursen el Diploma de la Universitat Oberta per a Majors de la UIB, pel que fa a la freqüència de problemes de salut física més habituals, es perceben (estat de salut percebuda) a ells mateixos, amb un bon estat de salut. Segons l'informe Las personas mayores en España (IMSERO, 2008), la valoració de l'estat de salut és condicionada per les malalties patides i per les característiques personals, socioeconòmiques i/o fins i tot residencials. El mateix informe ens indica que "l'evolució de l'auto valoració positiva de la salut ha augmentat lleugerament, des d'un 68,8 % de població que es considerava en bon o molt bon estat de salut el 1993, el 69,8 % el 2001, al 70 % el 2006. I respecte al sexe i segons les dades de 2006, el 75 % dels homes deien tenir bona o molt bona salut, enfront del 65 % de les dones" (IMSERO, 2008). Els nostres alumnes (persones de més de 65 anys) en un 96,08 % se senten satisfets o bastant satisfets amb el seu estat de salut actual. Per tant, relacionant aquesta mostra amb la població general, podem dir que els nostres alumnes (UIB) gaudeixen d'un estat de salut molt bo, com es pot comprovar pel baix percentatge que presenten símptomes físics de malaltia, i si ho fan és de manera puntual. *Anuari de l'envelliment. Illes Balears*



L'ART D'ENVELLIR ÉS L'ART DE CONSERVAR ALGUNA ESPERANÇA

André Maurois

2009-2023 (Càtedra d'Atenció a la Dependència i Promoció de l'Autonomia Personal).

El que sí que hem pogut comprovar és que participar en un programa universitari ajuda a ampliar la xarxa social de les persones grans: un 39,6 % dels participants consideren que han establert noves relacions de confiança amb altres companys del programa. Podem concloure, com ja indiquen altres estudis, que els programes universitaris per a gent gran, a més de complir una funció educativa i d'extensió del coneixement, compleixen també una funció en relació amb la salut física i psicològica i de suport social.

Respecte a aquest tema, podem comentar l'informe (IMSERSO, 2008), en el qual es posa de manifest que l'activitat de temps lliure que predomina en la vellesa és l'exercici físic, que una de cada dues persones grans passeja, fa exercici, esport o gimnàstica de manera habitual. La realització d'aquestes pràctiques, a més de mantenir la forma física i mental, ajuda a la prevenció de malalties. Aproximadament 1 de cada quatre (26,5 %) llegeix cada dia o quasi cada dia i un 54,7 % demostra que ho fa almenys una vegada al mes. Aquest hàbit té més incidència entre les persones de 65 a 74 anys. Les dades de compa-

ració europea en la lectura de premsa durant els dies laborables deixa Espanya en una de les posicions més baixes. Espanya i Portugal són els països amb menors percentatges de població gran que llegeix premsa (36,7 % i 36,6 %, respectivament). Noruega, Àustria i Suècia presenten xifres que superen al 9 de cada 10 dels grans. La meitat de la població de més edat (grup d'entre 65 a 74 anys) utilitza el telèfon mòbil de manera habitual, un 12,8 % declara haver utilitzat alguna vegada l'ordinador i un 7,9% Internet (IMSERSO, 2008). Els darrers tres anys l'ús de les TIC entre les persones grans ha anat augmentant. Per tant, podem dir que la creixent utilització de les TIC en la vida quotidiana de les persones grans suposa un augment en la seva qualitat de vida, la seva salut i la seva autonomia. Les TIC també permeten a les persones grans mantenir-se actives en la seva feina i en la seva comunitat participant del seu entorn. Com assenyalen Millán *et al.* (2003), en una societat envellida és necessari establir noves alternatives que tractin de satisfer les necessitats de les persones grans, alhora que incrementin la seva qualitat de vida percebuda.

En properes entregues aprendrem més sobre patologies. Ben aviat *Patologies freqüents de gent gran i relacionades amb l'edat "Intoleràncies"*.

Girona: cos i ànima

“mens sana in corpore sano”

Josep Maria Saiz Garcia

Girona és la ciutat cosmopolita cultural i de relacions humanes que ha aconseguit defensar, protegir i recuperar el seu patrimoni monumental al llarg de la història de l'home a la terra, i les vivències personals de la societat de la qual formaven part han vist enriquir la seva cultura i patrimoni monumental.

Així, doncs, és evident que la situació estratègica de la ciutat (lloc més factible per passar d'Europa a la península Ibèrica per a ser, posteriorment, pont d'enllaç amb el territori africà), ha permès que, d'acord amb el testimoni arqueològic que podem observar actualment i que és patent a les seves terres, es tingui constància de la presència humana des del mateix període Paleolític.

A partir de llavors les diferents etapes de la història de la humanitat han tingut presència a la ciutat i han anat fomentant la riquesa monumental i històrica que poseeix.

Fent un petit repàs pels darrers períodes històrics ens trobem que ja al segle IX es va constituir el **comtat de Girona**, la qual cosa va fer possible l'arrelament de les diferents estructures que la societat del moment i la situació geogràfica privilegiada necessitava. A partir de llavors els edificis i construccions que determinen la importància com a ciutat en la cultura del moment històric resten patents als seus carrers, places i construccions arquitectòniques.

Els diferents segles que a continuació se succeeixen deixen patent l'existència positiva de les persones que la van habitar i dels monuments que determinen els diferents estils arquitectònics de les cultures que es van succeint (estils romànic, gòtic, renaixentista, barroc, neoclàssic, modernista...).

Monuments com: la Catedral, església de Sant Nicolau, La Fontana d'or, la Pia Almoina, nucli antic (amb elements romans, romànics, gòtics...), Sant Pere de Galligants, Banys àrabs, Església de Sant Fèlix, Casa Sambo-la, el modernisme català de finals del s. XIX i principis del s. XX, etc... deixen patents els diferents estils arquitectònics que hem citat anteriorment i que han fet possible que la “Gerunda” primitiva, que conserva als seus murs part de la muralla construïda durant l'Imperi de Romà, sigui aquesta ciutat tan rica en patrimoni arquitectònic que ha fet possible recordar amb els seus edificis les diferents etapes i estils culturals que hem mencionat.

Els ciutadans que porten la ciutat al cor i que l'estimen pensen que han estat capaces de conservar i perpetuar el patrimoni que els acompanya i enorgulleix, recordant els ancestres de les cultures que els van precedir.

Girona, ànima i cor, ciutat d'uns dels primers humans habitants del planeta, ha fet patent a la llar de la seva estança als voltants dels Pirineus Orientals que cor i ànima s'ha acompanyat al llarg de la Història i que el reconeixement de la riquesa cultural, espiritual i vivencial que avui dia és aquí, acompanyant els seus murs i les seves velles pedres belles, continuarà endavant com la mateixa societat.

En un principi comentàvem: “mens sana in corpore sano” o “cos i ànima”.

L'“ànima”, “la ment” és evident que ha proporcionat una riquesa extraordinària i ha magnificat la història secular que ens ha precedit, i que dona orgull als continuadors de la seva història, és a dir als seus actuals habitants. No obstant això, en l'actualitat, als nostres moments podem afegir, també, una altra frase curta:

“Cos i ànima”- “mens sana in corpore sano”- “Cultura i esport”

Si el poeta romà Juvenal havia pensat en les dues parts dels humans (cos-ànima) amb la intenció d'unir-les en la seva frase (“mens sana in corpore sano”) era per intentar l'equilibri del seu cos i el seu esperit; es a

**Els ciutadans que porten la ciutat al cor i que l'estimen
pensen que han estat capaces de conservar i perpetuar el
patrimoni que els acompanya i enorgulleix**

dir hem de cuidar el cos i la ment per a aconseguir la perfecció completa i una superació constant.

En aquest sentit, comentarem d'una forma ràpida i puntual, que la cura del cos, en gran manera, ha estat present dins de les activitats en les quals la població ciutadana gironina ha participat, i que ha format part, també de l'actual orgull gironí..

Les tres institucions actuals que donen sentit al: **cos i ànima—cultura i esport** de l'actualitat són:

GIRONA F.C.

És el club de futbol de la ciutat. El club que actualment participa en el campionat nacional espanyol en la seva primera categoria; és a dir a la PRIMERA DIVISIÓ. Volem fer palès que, durant el passat, campionat jugava a la segona divisió i que, afortunadament va aconseguir pujar a la màxima categoria.

El Club va ser fundat el juliol de 1930, tenint una trajectòria ascendent des del moment de la seva creació. Durant poc més de la seva primera dècada va participar en les divisions territorials catalanes.

A partir de 1945 formava part de la TERCERA DIVISIÓ espanyola, amb aparicions puntuals a la divisió superior. Va formar part de la Segona divisió espanyola entre el 2010 i 2017 i 2018 a 2022 (l'any 2019 va ascendir a la Primera Divisió, igual que aquest últim any) i, en l'actualitat –com hem dit abans– forma part de la categoria màxima del futbol espanyol.

Amb referència al bàsquet (masculí i femení) també ambdues institucions actuaran dins de l'elenc espanyol dels clubs de bàsquet: **la primera divisió estatal.**

EL CLUB UNI GIRONA

Va ser fundat l'any 2005 mitjançant la fusió del Club Esportiu Santa Eugènia i el Club Bàsquet Vedruna. La temporada 2014-2015 va ser campió de la lliga de la PRIMERA DIVISIÓ espanyola, jugant, posteriorment l'Eurolliga i campió de la Supercopa d'Espanya al 2017.

EL GIRONA CLUB BÀSQUET

Fundat l'any 2014 pel jugador MARC GASOL (professional que va jugar al F.C. Barcelona, Akasvayu Girona, i a diferents clubs de l'NBA) com a "Club escola de Bàsquet". L'any 2017 es va crear l'equip sènior de l'entitat gironina. L'any 2020 arribà el seu ascens a la lliga LEB OR espanyola i aquest últim any, amb Marc Gasol com a president i jugador van aconseguir l'ascens a la lliga ACB, màxima categoria del bàsquet espanyol.

Enhorabona als tres conjunts que formaran part de les màximes categories de l'esport estatal.

És a dir: **GIRONA COS I ÀNIMA... CULTURA I ESPORT**



Delfí Geli

PRESIDENT DEL GIRONA F.C.



Pere Heras i Montal

Felicitats per l'ascens, President, després d'una temporada històrica per l'equip i la ciutat es presenta una temporada molt engrescadora. Quina creu que va ser la clau per aquest ascens?

Va haver-hi diverses claus: Primer de tot teníem un equip més compensat i amb més qualitat del que es deia (o pensava) en un inici. Poc a poc, fomentat per l'arribada d'un entrenador que creava una forma de jugar on l'equip intentava dominar i atacar, va contribuir a crear un molt bon grup que va anar creixent al llarg de l'any i que, especialment als partits importants, era dominant i anava a guanyar el partit. Aquesta va ser una clau molt important, especialment al *Playoff*.

És una ciutat viva i esperem que l'alegria que hi ha a la ciutat amb el nostre equip i la confiança faci que la gent estigui alegre i contenta

De cara a la nova temporada, quin és l'objectiu ara que el Girona FC és un equip de primera?

L'objectiu és consolidar-se a primera divisió. Tot passa per mantenir la plaça i, si som capaços de mantenir-nos amb certa tranquil·litat, molt millor. Tot el que sigui tenir l'opció de seguir a primera divisió serà una oportunitat per a seguir creixent i evolucionar. Serà una carrera dura.

Quin creu que és l'element indispensable a l'hora de crear un equip competitiu?

A primera el principal element és la qualitat: no pots formar un equip defensiu o esperar tenir un únic talent. Has de tenir la mirada ofensiva i defensiva. A primera no es perdonen els errors i el nivell és molt alt. Nosaltres hem d'intentar, dintre les nostres possibilitats, igualar el nivell dels altres equips de la lliga.

Què es buscava a l'hora de plantejar-se nous fitxatges?

El club busca compensar la plantilla i tenir, dins del possible, dos jugadors per cada posició o jugadors polivalents que ens puguin ajudar en diferents àmbits. S'intenta obtenir el màxim talent, jugadors més experimentats i altres més joves, que aporten més energia i il·lusió. S'han de buscar varies coses i la nostra àrea esportiva treballa sempre buscant millorar.

Joventut, veterania o un compost d'ambdues?

Tot. És evident que es necessiten jugadors que coneguin la categoria, que hagin jugat durant molts anys i que continuïn competitiu i amb "gana" de competir. Però també jovent perquè ens ofereixin frescor, ingenuïtat, força... i que, de manera inconscient, ens ajudin a créixer i anar una mica més enllà.

L'entrenador, Michel, ha sigut un puntal indispensable en l'ascens. Algú estimat a la ciutat i que ha mostrat un respecte inigualable a l'equip, la ciutat

i la cultura. Com a president, com valoraria la funció de l'entrenador tant a dins com fora el camp?

Hem d'estar contents i felicitar el míster per com s'ha adaptat a Girona, a la província i com ha volgut conèixer com som. És molt d'agrair. Tot i que això és molt important, el realment diferencial és que l'entrenador faci funcionar l'equip, ja que al final tots ens miren pels resultats. Ell ho ha fet: té una forma de jugar i entendre el futbol que feia temps que buscàvem i que crec que dona aquest plus a l'equip: voler ser protagonista, atacar i mirar sempre endavant, cosa que va ser clau en l'ascens i segur que també ho serà aquest any.

Nosaltres estem molt contents i creiem que el míster també, tant de bo segueixi molt temps amb nosaltres, ja que significarà que les coses van bé.

Tot apunta que Montilivi quedarà petit, com valora la venda d'abonaments per la temporada?

Hem crescut en capacitat a l'estadi, aquests primers partits ha vingut molta gent, però nosaltres en volem encara més. A nosaltres ens agradaria que estigués ple cada partit i tant de bo les entrades fessin quedar més petit el camp i ens obliguessin a ampliar-lo. Com més gent vingui a l'estadi i doni suport a l'equip, més força i punts tindrem. La salvació de l'equip depèn directament de l'afició i el seu suport.

Li agradaria afegir quelcom més? Unes paraules pels nostres lectors?

Nosaltres estem molt orgullosos de portar el nom de Girona a tots els racons del món. És una ciutat viva i esperem que l'alegria que hi ha a la ciutat amb el nostre equip i la confiança faci que la gent estigui alegre i contenta.

MOLTES GRÀCIES I MOLTS ÈXITS PER LA TEMPORADA QUE COMENÇA!

Caminant per l'alta Garrotxa

M.Rosa Pié Pont

L'Alta Garrotxa és terra inhòspita i agresta de la que no en sabíem gairebé res, però ens atreia i en volíem conèixer tots els racons, amb curiositat per saber històries de bandolers, contrabandistes i emboscades i trepitjar indrets de batusses entre carlins i lliberals.

La primera vegada que vaig visitar aquest indret en semblava estar en una història que no era la meua, atès que jo nascuda a Barcelona, en un barri del Guinardó i, justament, al carrer de la Garrotxa. En aquella època poc se'n sabia i no es parlava de pobles ni comarques de Catalunya, les distàncies eren molt considerades, les informacions escasses, i el règim de dictadura va influir molt que no es parlés d'històries del nostre país, considerat independent i lliure.

Un dels meus fills sempre havia tingut un especial interès per la Garrotxa i va decidir anar-hi a viure. D'això ja en fa més de 20 anys. Quan va arribar la meua jubilació, vaig decidir anar a viure a Girona, i a partir d'aquí he visitat moltes vegades la comarca de la Garrotxa, que té un encant especial. El primer poble que vaig visitar va ser Tortellà, un poble conegut per les culleres, fabricades artesanalment amb fusta de boix, també anomenat durant anys el "poble dels músics" aficionats a tocar la gralla i flabiol, eren músics de cobles de sardana, d'altres amb la guitarra i acordió amenitzaven les festes i aplecs de tota la comarca, possiblement no tenien formació musical, però, són coses que passaven de pares a fills i podríem anomenar cultura musical.

A Sant Jaume de Llierca, es fan els instruments esmentats de la gralla, flabiol i tamborí construïts artesanalment amb fusta de boix i exportats a diferents Països.



Argelaguer, un altre poble que segueix tradició musical, ara ja més formats musicalment, cada any fan trobades de la "violinada i acordió diatònic" de grups de diversos llocs dels països catalans. D'aquí han sorgit grups de joves que han escampat les seves cançons arreu amb alegria i plena llibertat. Oix, un poble molt petit d'un sol carrer un pont Romànic i un gran Castell. Castellfollit de la Roca, enfilat dalt d'un single que a distància sembla pintat, i Montagut el municipi més gran de la Garrotxa.

Aquests són els pobles més coneixos, perquè tinc part de la família, però tots els pobles tenen el seu encant i la seva història. Muntanyes, rius i valls, forma part d'un paisatge únic, masies solitàries que en èpoques passades (mitjans del segle XX) va haver-hi un despoblament per falta de medis i l'envel·liment de les persones que l'habitaven, actualment hi ha una tendència a recuperar aquestes terres per la joventut que li agrada la natura i vol viure amb un ambient lliure i personal.

Mal que algú li pugui pesar, els habitants de l'alta Garrotxa d'avui s'assemblen més que no ens pensem als de temps passats.

Les ermites repartides per tota la comarca són el punt de trobada quan se celebra l'aplec, celebració de la Missa, un bon àpat compartit i no hi pot faltar la xaranga, música, sardanes i ball, també cal anomenar en Manelic, conegut per ser el cantautor de la Garrotxa, ell no falta mai en aquestes trobades i amb la seva guitarra i acordió és l'ànima de la festa.

El puig del Bassegoda, les gorgues d'Hortmoier per banyar-se, pescar truites amb les mans a la riera de Beget, el pla de la calma, hi podem trobar tot això i molt més.

Olot capital de la comarca, una ciutat comercial, la coneguda fàbrica dels Sants, un museu important documentat pels volcans mil·lenaris que van existir, terra ferma, d'històries i llegendes com "la punyalada" escrita per Marià Vayreda, i el seu germà Joaquim Vayreda, un destacat pintor i paisatgista d'Olot, ell va fundar l'escola d'Art i pintura a la Ciutat d'Olot.

La Fageda d'en Jordà, una joia natural de la Garrotxa, qualificat per la UNESCO i considerada única al món. Tot l'any és bonic per visitar, cada estació canvia el seu color i bellesa, la tardor amb colors grocs, carabasses i vermells unes tonalitats que enamoren, fer una passejada amb un carro antic de cavalls fa encara més bonic el paisatge. Joan Maragall i Gorina (1860 1911) escriptor i poeta va escriure alguns poemes sobre la fageda.

Fa pocs dies amb el meu fill Jordi, coneixedor de moltes contrades vàrem anar pels voltants d'Olot a la part alta per un camí de pedres, boixos i azines que s'enfila amunt fins a un búnquer que en temps de la guerra civil el van construir per tenir una vista panoràmica i aèria. Ara és un recordatori trist, però útil actualment. Aquest camí protegit per la UNESCO, és patrimoni de la humanitat, la vista d'Olot des d'aquest lloc és molt bonica i s'aprecien totes les muntanyes que l'envolten i un mosaic indicador per situar-te a qualsevol lloc d'interès. Curiosa-

ment, hi ha una església petita i amagada amb les imatges antigues d'unes creus de "viacrucis" algú que hi va viure en aquesta església, diu que hi havia fantasmes i va marxar.

Per anar a dinar a Sadernes, vàrem passar pel pont del Llierca, construït al segle XIV, possiblement un dels peatges més antic de Catalunya. L'hostal de Sadernes una masia antiga i recuperada, menjar i beure excel·lent, un paratge, escenari de la novel·la la punyalada.

Per mi, escriure sobre l'Alta Garrotxa ha sigut impressionant. Aquesta terra feréstega continua tenint una gran influència per qui hi viu, fins i tot en el seu caràcter. L'entorn posa a tothom en el seu lloc. Mal que algú li pugui pesar, els habitants de l'alta Garrotxa d'avui s'assemblen més que no ens pensem als de temps passats.

Jo tinc la satisfacció de tenir fills que hi viuen, i netes i besneta que han nascut aquí.



Luis Herrera

ACTIVISTA VEÏNAL I SINDICAL



Luis Herrera Diaz, neix el 2 de gener de 1930 de pares andalusos de tradició pesquera i establerts a Tànger, aleshores port franc. En els darrers temps ha estat president de La Unió (Associació Gent gran de Pont Major), corresponal d'aquesta revista *El Roure* i és membre de la Junta de l'Associació de Veïns de Pont Major.

Josep Maria Castanyer

Com és que vas néixer a Tànger?

El meu avi i el meu pare eren patrons de pesca i cabotatge. La família estava establerta a Tànger, eren originaris d'Estepona. La meva mare era de Tarifa, i ja s'havien casat a Tànger.

Què va fer que vinguessis a Girona?

Després de la II Guerra Mundial, Tànger havia canviat d'escenari. D'una banda, els ciutadans dels països de l'eix que havien perdut la guerra ja no es movien amb la mateixa soltesa d'abans, i Espanya s'havia posi-

cionat amb l'Eix Berlin-Roma. Començava a haver-hi mala maror. D'altra banda, Marroc anava consolidant la seva independència que havia assolit el 1956. La situació es va anar tornant tensa fins al punt que perillava la integritat dels residents estrangers.

Com es vivia a Tànger?

Era una ciutat pròspera. Hi convivien les colònies espanyola, francesa i la nadiua marroquina. S'hi parlaven tres llengües: Àrab, Francès i Espanyol. Fins a l'any 1939 vaig estudiar en una escola francesa que es deia Antoine Perrier. A partir del final de la Guerra Civil Espanyola, vaig estudiar als Maristes que tenien l'escola en un indret que es deia Casa Riera. Eren temps de misses, rosaris i *Cara al Sol*.

I decidiu tornar a la península...

Sí, l'agost de 1961 arribem a Catalunya. Jo tenia 31 anys. A Tànger havia estat recepcionista de l'Hotel Plaza que ara ja no existeix. Quan arribo aquí em vaig haver de posar a treballar a la construcció. Ens vàrem instal·lar a Montjuïc, a les barraques. Llavors ja teníem sis fills que havien nascut a Tànger. A Montjuïc en varen néixer quatre més. L'últim va néixer als "Albergues". A Montjuïc les condicions de vida eren molt dures. No hi havia llum i al començament l'aigua s'havia de pujar en garrafes. Més tard va anar millorant amb la construcció d'una cisterna.

I als "Albergues"?

La situació va millorar notablement. A més de treballar a la construcció també feia de recepcionista en hotels de la Costa Brava als estius.

Ja havies treballat a l'Hosteleria...

Ja n'havia fet a Tànger, tenia l'avantatge de parlar francès i una mica d'anglès i italià.

Vas tenir problemes de caire polític i sindical...

Sí. Bastants. Una vegada em van venir a buscar a casa, a Montjuïc, dient que un confident m'havia denunciat per escoltar Radio Pirenaica. No era cert, però això va significar que la policia política em considerés sospitós d'activitats antifranquistes. La situació es va complicar amb una vaga quan treballava en la construcció de la fàbrica Nestlé. Em varen perseguir fins al final del franquisme.

També vaig fer un any de carter, el que passava és que amb tota la "mala premsa" sindical que tenia, sempre hi havia algú que recomanava que no m'agafessin a les feines. Fins i tot havia treballat descarregant caixes a Cobega a Sarrià de Ter.

Finalment, entro a treballar a la Nitris que era el nom que tenia l'empresa de neteja a Girona. Amb el temps els serveis de neteja, després d'un impàs, acabaran essent Girona+Neta.

Hi vas fer molta activitat sindical?

Sí, molta, i gràcies a això es van aconseguir moltes millores laborals en tots els sentits.

També has destacat molt en l'àmbit veïnal...

Vàrem arribar al Grup Pont Major a l'estiu de 1973 amb 200 habitatges nous de trinca, però sense equipaments i amb un clavegueram que consistia amb un sistema de fosses sèptiques. L'arribada sobtada de tanta gent també va fer obsoletes les escoles. Es varen haver de reclamar totes les mancances que eren evidents des de l'inici. A través de l'AMPA de l'escola, de l'associació de veïns del propi Grup Pont Major i de l'Associació de Veïns de Pont Major, es van anar aconseguint les reivindicacions i millores fins a dia d'avui en el que s'ha assolit un nivell de qualitat acceptable.

Has viscut l'arribada de diverses onades de migrants...

Amb els pas dels anys es van anar venent, alliberant i llogant diversos habitatges i això va significar l'arribada de nous veïns procedents del nord d'Àfrica i més endavant d'altres països de més al sud del Magrib.

Aquí també hi has fet una bona tasca...

El fet de conèixer la llengua àrab m'ha servit molt. Això m'ha permès fer d'interlocutor amb aquests nouvinguts, assolir una millora de la convivència.

Ets pare, avi i besavi d'una família molt nombrosa...

I molt unida, i també soc marit d'una excel·lent dona, la Maria. Ella va néixer a Ceuta. Hem tingut 11 fills, 27 nets i 28 besnets... de moment.



Narcís Sureda

PRESIDENT DE “AULES D’EXTENSIÓ UNIVERSITÀRIA PER A LA GENT GRAN”, DE GIRONA



suport de l'Ajuntament de Girona, la Generalitat de Catalunya, la Diputació de Girona i altres entitats. Els comptes anuals així com els pressupostos pel proper exercici, una vegada aprovades per l'Assemblea, s'han de presentar a les entitats que ens donen suport.

Disposem d'assessors jurídics, fiscals, signatura electrònica, ja que hem de relacionar-nos amb les entitats oficials, Hisenda...

Quin és el funcionament de les aules?

Les Aules funcionen a base d'una conferència cada setmana, concretament cada dimarts a l'Aula Magna de la Casa de Cultura durant tot el curs acadèmic, de setembre a juny, guardant les perceptives vacances de Nadal, Setmana Santa, exactament igual que els cursos acadèmics.

El fet que ens puguem anomenar d'Extensió Universitària, és perquè el nostre tutor cultural és la Universitat de Girona, amb la qual tenim un conveni i tutela la formació que fem. El conveni diu que almenys una vegada l'any hi haurà una reunió entre la Universitat i les Aules, mitjançant una comissió formada per una vicerectora que la presideix i un servidor que actua com a secretari d'aquesta comissió. A aquestes reunions es presenta a la Universitat els treballs que si han fet, les matèries que s'han impartit de manera que la Universitat pugui donar el vistiplau a la formació que estem donant.

Ens podria fer una mica d'història de les aules?

La història de les Aules d'Extensió Universitària és llarga, fa potser 30 anys o més que existeixen, va tenir presidents coneguts com el senyor Joaquim Pla Dalmau, com el senyor Enric Mirambell, el senyor Matas, el senyor Alfons Thió, el senyor Lluís Torner i Callicó, que quan va considerar que havia de deixar el càrrec vaig entrar jo com a president, ja era alumne i això va succeir l'any 2017, potser no els he anomenat tots perquè no els conec.

Quina és la finalitat de les aules?

Crec que la finalitat de les Aules està entremig de les tres finalitats que es dediquen a la gent gran.

Una és les Aules Universitàries per majors de 50 anys, que s'imparteixen lliçons a les instal·lacions de la Universitat de Girona i van dedicades a aquelles persones grans

Pere Heras i Montal

Podria explicar-nos en què consisteixen les aules d'extensió universitària per a la gent gran?

les Aules d'Extensió Universitària per a la Gent Gran de Girona, és una entitat sense afany de lucre, privada, de dret públic, que es regeix per uns Estatuts registrats al Registre pertinent i que funciona a través d'un sistema assembleari constituït per tots els alumnes que es matriculen a aquestes Aules, els quals, a través d'una assemblea escullen una Junta entre els candidats que es puguin presentar.

La Junta de Govern de les Aules està formada en aquests moments per 10 membres, i la seva estructura és: 1 President, 1 Vicepresident, 1 Secretaria Tècnica, 1 Vocal Comptador i 6 Vocals més.

Amb una llarga història a la ciutat de Girona, sempre han tingut la seu a la Casa de Cultura, en un local que ens cedeix amablement la Diputació de Girona.

Com es finança l'entitat?

Les Aules se sustenten per una quota que paguen els alumnes i que, segons es va aprovar a l'última Assemblea, serà de 45 euros l'any. També comptem amb el

que tenen interès per assistir a les classes universitàries específiques, com filosofia, història, matemàtiques..., no tenen cap obligació, encara que puguin examinar-se per saber si han entès les lliçons, però en general constitueix una activitat lúdica cultural per la gent gran.

Per la banda baixa hi ha les magnífiques instal·lacions dels Centres Cívics, en aquest cas a Girona majoritàriament municipals, el de Montilivi és de la Generalitat, on la gent pot anar a distreure's i fer activitats de tot ordre.

Entremig d'aquestes dues, jo crec que hi ha les Aules. Les Aules com ja he dit, imparteixen una conferència setmanal amb professors de primera línia de tot ordre. Per exemple l'any passat s'han impartit 32 conferències amb matèries tan diverses com, arqueologia, astronomia, ciències socials, cinema, gastronomia, geologia, història, història de l'art, humanitats, literatura, matemàtiques, medi natural, medicina, música, periodisme, psicologia i altres matèries. És un ventall d'activitats variades que no toca matèries en profunditat, però si amb la suficient amplitud perquè la gent pugui entendre que va la història i s'ho passi molt bé.

Tenim un èxit important. Teníem el temor a l'haver estat un any inactius, seguim les instruccions del Govern de no poder celebrar aquests tipus d'activitats, però per sorpresa nostra, hem augmentat el número d'alumnes que ara són 237.

La capacitat de l'Aula Magna de la Casa de Cultura, ara no sé si és 140 o 170 persones, de manera que si vinguessin tots no hi cabríem. Moltes vegades hem d'utilitzar alguna aula propera a través de videoconferència i així emplenem l'Aula Magna i l'aula suplementària, en cas que assisteixin tots els alumnes. Estem contents perquè la cosa va a més.

També serveix perquè la gent acabada la conferència la faci petar, se'n vagi a berenar i passin una tarda molt distreta, sortint de la monotonia habitual que solem tenir les persones grans. Als de la Junta això encara ens dona més feina, perquè hem de tenir una activitat important.

Quines altres activitats feu?

En circumstàncies normals solem fer també Aules Itinerants, fora del programa habitual, són d'inscripció voluntària i consisteixen en agafar un autocar, emplenar-lo i anem d'excursió a Barcelona a veure una exposició, a Vic a veure un museu, o a Caixa Fòrum de Barcelona, excursions d'un dia. Recordo també que vam anar al Museu Tèxtil de Mataró, també les excursions solem acompanyar-les amb un bon dinar i a vegades un petit obsequi pels qui assisteixen. Aquestes Aules Itinerants també tenen una acceptació bastant notable.

Aquest any passat només s'ha pogut fer una Aula Itinerant.

Cada any es fa l'Assemblea, si cal fer una renovació de membres de la Junta, es fa i s'aproven els comptes anuals i els pressupostos del proper exercici. No ens podem queixar en el sentit econòmic, perquè complim les expectatives que n'havíem fixat.

Podríem citar alguns dels conferencians més coneguts que han passat per les aules?

Per parlar de gent coneguda, i amb risc de descuidar-me d'algú, podria citar: Joan Vives, de Catalunya Ràdio. El senyor Delpozó, exconseller de Cultura de la Generalitat i professor de la Universitat. En Martí Gironell, periodista, l'expresident de l'Audiència senyor Lacaba, arqueòlegs com Marc Sureda, l'exalcalde de Girona, senyor Joaquim Nadal, en Vicenç Villatoro, Francesc Lozano, M. Casacuberta, i molts altres, seria impossible transcriure tota la llista, però sí que podem dir que tenim conferencians de primera fila. I una de les coses que tenim conveni amb la Universitat, és que si mai ens falla un conferenciant, la Universitat ens proporciona un professor Universitari.

-Com va sorgir l'idea de les aules?

Girona no és l'única ciutat que té les Aules, perquè aquestes es reparteixen per tot Catalunya. L'origen d'aquesta iniciativa, suposo que va ser oficial. A més de Girona, n'hi ha a Lleida, Tarragona, Olot, Barcelona en té moltes a diferents barris, Sabadell, Terrassa..., és una federació d'Aules amb seu a Barcelona, però ja fa anys que a Girona ens vam adonar que pertànyer a aquesta federació no era interessant, ja que ens portava més despeses que ingressos, encara que no ens hem deslligat totalment.

Voldria comentar alguna cosa més?

Si algú té interès a apuntar-se a les Aules, només cal que un dimarts a la tarda vingui a la Casa de Cultura i li explicarem tot con va. Penso que l'activitat que fem és una de les activitats culturals més importants de Girona dedicada als jubilats i que té molt d'èxit. L'assistència a les Aules aquest any passat ha sigut de mitjana de 92 alumnes. Per venir a una conferència no cal ser alumne, deixem entrar a tothom mentre hi hagi lloc, ja que tenen preferència els alumnes amb carnet abans de deixar entrar la gent que no és alumne. No cobrem entrada a ningú, a més si algú s'hagués de donar de baixa per raó de la quota i que fos alumne anteriorment, permetríem que tingués el carnet sense haver de pagar, això no s'ha donat mai, però cal dir-ho.

Moltes gràcies a la revista *El Roure* per donar-me l'oportunitat d'explicar com son les Aules d'Extensió Universitària per a la gent gran.

Per què ens alimentem malament?

Joan Ayala i Espígol

Molts cops hem escoltat que els aliments d'avui en dia no porten tots els nutrients que haurien de portar, a causa del procés industrial de la fabricació, conservació, transport, el sòl sobrecoltivat...

A vegades podríem dir que es tracta d'una ignorància alimentària: no sabem exactament la quantitat de nutrients que tenen els aliments que mengem cada dia, ni la quantitat que necessita el nostre cos, ni quins són.

A vegades pensem que hem heretat mals hàbits alimentaris, les nostres avies no tenien el coneixement de temes nutricionals i cuinaven de la mateixa manera que van aprendre de les seves mares. Això, unit al fet que en moltes ocasions som molt sedentaris, ens podria abocar a generar una generació de persones grasses.

Molts cops, hi ha gent que menja el que més li agrada i no el que li convé. I també s'ha de tenir en compte la qüestió de les malalties genètiques: obesitat, gastritis, hipertensió, diabetis....

MALS HÀBITS

Calories, carbohidrats, colesterol, sal, sucres, grassa, productes refinats, processats, pesticides, conservants, fertilitzants, antibiòtics, hormones, bacteris, paràsits, alcohol, cafè, tabac...

PRINCIPALS DEFICIÈNCIES

Proteïnes vegetals, olis vegetals, oligoelements, fibra, vitamines, àcid fòlic, calç, fòsfor, ferro, magnesi, zinc, aigua...

EL COS NECESSITA

Més d'un centenar de nutrients bàsics diaris, aigua i oxigen. Proteïnes, carbohidrats simples i complexos, grasses saturades i insaturades, vitamines, fibra, minerals, oligoelements, fitonutrients. Tot i això, ho necessitem diàriament per reconstruir les cèl·lules del nostre cos.

A causa de la manca d'aquests nutrients i per culpa dels excessos i carències podem tenir més malalties, infeccions, manca d'energia.

Evitant els excessos i fent exercici de manera diària, junt amb una dieta equilibrada, podem completar el que ens manca i evitar molts problemes de salut..



Fem vida activa!

Joan Miró Ametller

Una de les escenes que més m'inquieten és veure gent gran asseguda, passiva durant hores i hores, contemplant resignadament el pas del temps. Ni això, perquè sembla que ja no miren res, no miren el que veuen. No és aconsellable deixar-se dominar per la inèrcia. I no n'hi ha prou, com m'han argumentat alguna vegada, que ja practiquen activitats perquè juguen al bingo. Ens hem de mantenir actius. Actius físicament, mentalment, emocionalment... i socialment. Cal combinar projectes i fites, propostes i idees, accions senzilles amb les més complicades i difícils. Hem de construir novetats. Hem de crear.

Necessitem estímuls? Els buscarem.

Vull fer una proposta que inciti a l'acció. La manera de fer la revista El Roure em servirà de model. Un grup de gent gran es troba de tant en tant i conversa sobre temes que els interessin per elegir-ne un que esdevindrà la guia de la publicació. La majoria dels presents també col·laboren en el funcionament de centres de barri, associacions de veïns, organitzacions diverses... Passen a l'acció, pensen, es documenten, investiguen i escriuen articles, entrevistes, comunicats, treballs periodístics, etc., que conformen la revista que esteu llegint.

Una ONG?

Dediquem-nos a l'activisme social. Col·laborem amb les Organitzacions No Governamentals i no només amb contribucions econòmiques o virtualment. Participem en les seves campanyes!

Estic convençut que acolliran de bon grat la nostra incorporació. Hi podem aportar la nostra experiència, els contactes de què disposem, la capacitat de treball i la il·lusió que hi podem posar. Podem ajudar amb tot allò que hem après en la vida, allò que sabem fer i que sabem com fer-ho. I allò que sabem que s'ha de fer d'una altra manera...

Participar en les activitats d'una associació sense afany de lucre dedicada a la defensa i protecció dels drets humans, els drets socials, culturals o ambientals, una associació independent de governs, estats i organismes oficials, pot ser una alternativa excel·lent a les nostres rutines habituals. Assistirem a reunions, dialogarem amb els altres assistents, escoltarem propostes, estudiarem documentació nova, presentarem idees que potser haurem pensat entre trobada i trobada, les defensarem, les discutirem amb argumentacions originals, planificarem accions, pactarem calendaris... Al capdavall, passarem a l'acció! Tot això ens mantindrà desperts intel·lectualment i físicament. Coneixerem gent diferent. Potser fins i tot viatjarem.

No és l'única opció per mantenir-se actiu en aquesta línia. També hi ha grups literaris, filosòfics, cinematogràfics, científics, fins i tot d'espectadors de sèries que estan al nostre abast. Ens pot interessar un club de lectura. No només per llegir i comentar la lectura, sinó també per proposar lectures que ens han agradat o que ens tempten, formular interpretacions, elaborar crítiques, completar coneixements i correlacionar obres.

La qüestió és mantenir la ment oberta a tota mena de possibilitats que ens obliguin, encara que només sigui moderadament, a estar alerta i disposats a fer coses noves. I si no trobem cap organització que ens convingui en el nostre entorn, la fundem i endavant!

No tot seran flors i violes. Això també pot ser un estímulo. Com suggeria l'escriptora M. Mercè Roca en un article periodístic recent, no hem de deixar-nos desanimar pels ensopecs, els inconvenients, els errors i les desil·lusions. L'escriptora ens recordava que hi ha gent extraordinària, gent del carrer, que treballa silenciosament per a la comunitat, com a voluntaris, defensors de la llengua, de les llibertats, gent que treballa en associacions de tota mena, associacions de barri, associacions de veïns...

Ho sabem: la solidaritat també s'aprèn.

Una identitat històrica

Narcís Sureda

Tot recordant el que escrivíem en l'anterior article, on fèiem un ràpid viatge pels espais físics que varen encabir les instal·lacions dels elements necessaris per a cuinar, des del foc a terra fins als fogons, les piques, els atuells... uns espais físics que durant tota la història han servit per a aquesta finalitat i que, durant una colla de segles, havien evolucionat molt poc.

En una inspecció que, per raó del meu ofici vaig haver de dur a terme en un edifici del carrer de Mercaders a on hi havia uns habitatges buits, obsolets, sense cap condició per a ser utilitzats –ja fa anys que l'edifici fou enderrocat– i hi havia les corresponents habitacions que servien de cuina. Eren totes semblants. Hi havia un banc de cuina d'obra, enrajolat en la seva part superior que contenia una pica de pedra de forma cònca i dos forats quadrats emmarcats en ferro reixat d'aproximadament un pam quadrat. Una cavitat, sota la reixa continuava baixant uns 30 cm i després seguia en horitzontal, formant una L que es tancava en una altra reixa o portella de ferro. La cavitat servia per a avivar el foc en un ventall i també per extreure la cendra.

La bancada tenia, a sota, un espai format per una petita volta que hauria servit per a posar-hi la llenya o el carbó. L'edifici podia haver estat construït en la primera meitat del segle XIX. Els habitatges eren misèrrims. Aquella cuina, gairebé exacte en forma i materials jo ja l'havia vist abans. I, de moment, no recordava a on.

El cert és que l'havia vist en les restes d'una "domus" en el jaciment arqueològic de Pompeia, la ciutat romana que va desaparèixer colgada per la cendra del Vesuvi en la seva erupció del segle I dC. Una casa en totes les dependències a l'ús en aquella època a on les cases dels rics tenien, fins i tot, aigua corrent conduïda per canonades de plom.

La cuina era com la que jo veia en el carrer dels Mercaders. Els fogons amb les mateixes dimensions i for-



ma. El banc o pedrís també era semblant en forma i en els materials, encara que la pica de pedra no era contigua. Aquell disseny de cuina té, almenys dos mil anys i encara es podria veure, a inicis del segle XX en habitatges urbans però encara més en els rurals, en les cuines de les masies i en les dels castells medievals museïtzats. És a dir, podem afirmar que fins fa poc més d'un segle, la gent cuinava amb els mateixos mitjans de dos mil anys enrere i amb unes olles i unes cassoles com les que es poden veure en el Museu Nacional de Nàpols, peces de l'antiga Pompeia.

Sens dubte, gastronòmicament som descendents dels romans, que també al seu torn eren descendents de civilitzacions anteriors.

Un investigador de la Universitat d'Harward, Richard Wrangham, en ser preguntat sobre quina era la clau dels orígens de l'evolució humana, va respondre "Jo pensava que els orígens de l'home s'explicaven en el fet de començar a menjar carn. Això era un plantejament que feia de Darwin. Ara penso, però, que va ser el fet de cuinar l'avenç fonamental que va convertir el mico en home. La preparació dels aliments és el tret característic de la dieta humana". I no hi ha dubte que l'antiga cuina de Roma arribà a tota la península Ibèrica i especialment a les zones orientals, les riberes mediterrànies, on se situa la nostra terra. És una màxima acceptada per tothom que, si volem saber qui som, cal saber d'on

**Els romans no tenien aquesta contracultura gastronòmica,
per això la seva cuina es va mantenir, va evolucionar i va
ser l'origen de la nostra.**

venim. I això que és vàlid en els aspectes històrics i antropològics, ho és també en els gastronòmics. I en la cuina romana tenia gran importància. Una importància que es percep si en ella hi veiem un sistema en el qual juguen no solament els ingredients sinó també el gust i la percepció que se'n tenia en la seva època quan la cuina era, com ho és ara, no tan sols la cuina diària, la domèstica, sinó també la que innovava i descobria nous sabors, noves aromes, noves textures. Per bé que això es dirigia a una minoria, certament nombrosa, tal com ara succeeix. Ells també tenien la seva "nova cuina" però no oblidaven la tradicional que també era elaborada, saborosa i nutritiva.

Això és el que hauria de succeir ara a casa nostra. La nostra cuina tradicional, hereva d'una llarga cultura està perdent forces en progressió geomètrica i està essent substituïda per quelcom que serveix per a alimentar més o menys adequadament i que vindria a ser un succedani que ha acabat essent un nou sistema d'alimentació i la cuina de sempre es va refugiant en cases de menjars, hostals o "restaurantets" molt sovint imitada en disfresses estrafolàries que no tenen ni suc ni bruc.

Els romans no tenien aquesta contracultura gastronòmica, per això la seva cuina es va mantenir, va evolucionar i va ser l'origen de la nostra.

Fem una mica d'*arqueogastronomia* i anem a veure què menjaven els romans i com cuinaven.

La base del primitiu menjar romà era l'associació vegetal coneguda com "la tríada mediterrània". El blat, l'olivera i la vinya. Tres plantes lligades íntimament a la conca mediterrània, que té un clima molt específic i que proporcionaven la base alimentària i productes diversos.

L'oli servia d'aliment però també de medicina i per a la il·luminació. El blat servia no tan sols per fer pa o farinetes o sopes sinó per fer begudes i altres preparats alimentaris –el mateix que feien altres cereals– i se n'aprofitava la palla per a molts altres usos. I del vi se n'obtenia vinagre, melmelades i es menjava el raïm i les panses.



L'*arqueogastronomia*, en tant que recerca i estudi, permet entendre tècniques artesanals, materials, economia i comerç, productes, usos i costums, etc... Si es considerava tan important la triada que la creació dels seus elements s'atribuïa; la de l'olivera a Atena, la de la vinya a Bacus i la dels cereals a Ceres (d'aquí el nom).

Existien companyies comercials que portaven a Roma la sal de Cardona, el vi de Tàrraco i Laietània, el pernil de la Ceretània, l'oli de la Bètica i el pebre, la canyella, el clau i altres espècies de l'Índia i altres zones d'Àsia.

De fet, tant tot això com els cereals, les fruites i verdures, la carn d'animals domèstics o de caça i d'animals marins que se solien acompanyar de salses, herbes, espècies i condiments, del que parlarem en propers articles, era el que apareixia en les taules dels romans, en tota la seva varietat i esplendor en les dels rics, discretament en els modestos i molt primàriament en les dels pobres. Unes desigualtats que també hem heretat.

Els estudiosos del tema tenen prou fonts històriques per a assegurar que en els nostres mercats actuals i trobaríem la quasi totalitat dels que oferien els de l'antiga Roma.

Montilivi



Ahir

Estadi de Montilivi l'any 1970.

El Girona FC estrenava un estadi amb molta il·lusió i esforç. L'equip ha seguit evolucionant i millorant des d'aleshores.

Foto:
Arxiu Històric de Girona



Avui

El Girona FC ha assolit un èxit històric i ha pujat a primera divisió. El camp es fa petit a causa de la gran quantitat d'aficionats que visiten l'estadi.

Foto: Girona FC