



NÚM 6. JULIOL 2018

EN PORTADA

Èxit del 1r *Red Mountain Beer Fest*



EL REPORTATGE

Som Geoparc mundial de la UNESCO



L'Argenteria i els plecs conseqüència de la formació dels Pirineus.
(Imatge: Jordi Peró)

NOTÍCIES

La Pobla brilla amb la Vila del Llibre

El festival literari va aplegar milers de persones en un cap de setmana que, tot i la pluja, va oferir cultura, literatura i espectacles per a tots els públics.



40 joves al camp de treball local

La inscripció enguany ha estat un èxit i gairebé duplica el número de joves. Els adolescents faran 15 hores de treball voluntari amb una recompensa final: anar tots junts a Portaventura.

Nova ruta per descobrir Collegats

La ruta guiarà el visitant en la descoberta de la geologia, la biodiversitat i el patrimoni cultural.

Ja tenim aquí la Festa Major 2018

La Festa Major és la gran festa de tothom i per a tothom que ens convida a gaudir i compartir els carrers i places del nostre poble que s'omplen d'activitats i propostes per a tots els públics. Hi ha moltíssimes maneres de viure la Pobla i la Festa Major les acull i les projecta dintre del seu esperit de diversitat i d'unitat. La cultura popular i les tradicions, l'esport, l'oci, la música, el foc... expressen la pluralitat de la Pobla a través d'un programa festiu en el qual hi participaran fins a 13 colles i que posa èmfasi en la germanor entre aquestes.

Volem una festa participativa, alegre, plural i també segura. La Festa Major és una trobada de convivència, de fraternitat, de civisme i de respecte, uns valors que són incompatibles amb qualsevol forma d'incivisme, d'agressió o violència de gènere. Celebrem, doncs, la gran festa de la Pobla, la festa de tots els poblatans i poblatanes la que expressa millor que cap altra totes les veus i tota la riquesa del nostre poble.

Molt bona Festa Major a tothom!

El Consistori

En memòria de Josep Calvet

El passat 8 de març va morir Josep Calvet i Senallé, fill adoptiu de la Pobla de Segur que, l'any 1976, amb un grup de poblatans, va fundar el Cos de Bombers Voluntaris de la Pobla de Segur i Comarca. Calvet en va ser escollit el seu primer cap de parc i va d e s e n v o -



lupar-hi aquest càrrec fins a principis del

2002. La major part dels esdeveniments que han tingut lloc a la Pobla en les darreres dècades van tenir com a testimoni els Bombers amb el Sr. Josep Calvet al capdavant. va ser protagonista de les emergències més dramàtiques: els incendis i esfondraments de la cooperativa tèxtil CIPCA, l'incendi de Santa Magdalena, les devastadores inundacions del novembre del 1982... així com de les tasques de suport i vigilància de la diada dels Raiers, la baixada de Falles, l'Olimpiada Flamicell... És gràcies a ell, doncs, que encara avui en dia a la Pobla gaudim d'un servei d'emergències integral. És aquesta tasca de servei a la comunitat la que el va portar a rebre diversos reconeixements: la medalla Francesc Macià per la seva dedicació, constància i esperit, la medalla d'argent pels seus 25 anys de servei com a bomber voluntari, la medalla de bronze al mèrit policial i el títol de fill adoptiu de la Pobla.

Gràcies, Josep, per la teva dedicació i compromís amb nosaltres.

Lluís Bellera, l'Alcalde

La Pobla commemora el centenari de l'arribada de les germanes del Cor de Maria

El passat 16 de juny a la Residència Nostra Senyora de Ribera es va commemorar el centenari de l'arribada de les germanes del Cor de Maria, fundadores de l'antic hospital de la Pobla i de l'actual residència municipal. Amb aquest acte l'Ajuntament va reconèixer la gran tasca que les germanes han dut i duen a terme a la població i municipis veïns. L'acte, que va ser presidit pel Sr. Arquebisbe de la Seu, Joan Enric Vives, va constar d'una missa, una projecció d'imatges i una actuació amb els acordionistes "Tocats i fugats". A la celebració hi va assistir la Superiora General i el Consell de la congregació, juntament amb la comunitat de religioses de Trep, acompanyades d'autoritats locals i comarcals, així com de la consellera de Justícia Ester Capella.

Les germanes de la congregació del Cor de Maria van instal·lar-se a la Pobla, a petició dels veïns, el 14 de febrer de



1918 i es van dedicar a vetllar els malalts a domicili, és per això que se les coneix com a Monges de la Vetlla. Passats uns anys de canvis i dedicació es va crear un nou Hospital i gràcies a la col·laboració de tota la Pobla el 26 de juliol de 1959 es va inaugurar l'actual residència Nostra Senyora de Ribera, on les germanes desenvolupen la seva tasca assistencial i religiosa des de llavors.

L'EQUIP Alba Alegret, Marga Alegret, Bàrbara Chalamanch, Jordi Farrús, Montse Ferrer, Oriol Gasa, Ramon E. Guimó Casanovas, Grup de català del Casal Cívic, Montse González, Joan Llimiñana, Joan Macaya, Neus Porta, Quim Portet Núria Verdeny, Vila del Llibre

DIPÒSIT LEGAL L 62-2017

Els conceptes i opinions expressats en els articles d'aquest butlletí no representen necessàriament l'opinió de l'equip redactor.

Diputació de Lleida

INSTITUT D'ESTUDIS HERDENCOS

La Pobla rep milers de visitants durant el *Red Mountain Beer Fest*

El primer festival transfronterer de cerveses de muntanya tanca amb un balanç molt positiu, tant pel que fa a participació com a consum responsable.



Montse Ferrer

Organitzadors, cervesers, restauradors i visitants expressaven durant el cap de setmana passat la seva satisfacció pel desenvolupament de la que ha estat la primera edició del *Red Mountain Beer Fest* a la Pobla de Segur. Amb un sol radiant, el festival va reunir durant dos dies milers de visitants, atrets per la varietat de cerveses que, provinents de tot el Pirineu, es van poder tastar. L'èxit va superar totes les prediccions, i dissabte al vespre ja s'havia esgotat la pràctica totalitat de les cerveses participants. També els restauradors van haver d'ampliar les racions previstes dels plats i platets que havien preparat per complementar la degustació de les cerveses. Les propostes gastronòmiques provenien de 7 restaurants que formen part del col·lectiu Al teu gust, aliments del Pallars, un programa de dinamització del sector agroalimentari del Pallars Jussà.

L'oferta del *Red Mountain Beer Fest* estava formada per gairebé 50 tipus diferents de cerveses provinents del Pirineu català, aragonès, basc, navarrès i andorrà. Molts elaboradors van voler acompanyar les seves cerveses i el públic interessat va poder comentar amb ells qüestions relatives al procés de producció i a les característiques diferencials de cadascuna. Els assis-

tents podien triar la seva cervesa en una llarga barra amb 13 tiradors i amb una pissarra que assenyalava les característiques de les que se servien en aquell moment: fabricant, lloc d'elaboració, nom de la cervesa, estil, percentatge d'alcohol, ibus i preu. Abel Sánchez, propietari de la fàbrica de cervesa Ctretze Pirineus i coorganitzador del Festival, dona una especial importància al comportament responsable dels visitants pel que fa al consum d'alcohol. Cal recordar que el *Red Mountain* va posar en marxa la campanya "La cervesa mola, però tu més. Beu amb responsabilitat".

El *Kids Zone* va ser també un punt d'atracció constant. L'oferta de jocs i activitats per als més petits va ser molt ben acollida i l'espai va estar molt concorregut durant la tarda de dissabte i el matí de diumenge. Dissabte a la tarda, més de 20 persones van poder gaudir d'un maridatge de formatges Vilavella i formatge ecològic de Puigcerver

amb cervesa Ctretze, a càrrec del formatger Pere Galzeran i el cerveser Joel Bastida.

El festival va culminar amb la baixada de les Falles de la mare de Déu de la Ribera, el diumenge 17 al vespre.



L'espai gastronòmic va ser molt concorregut

Els poblatans es retroben amb la Vila Closa gràcies als llibres

La primera edició de la Vila del Llibre ha estat una agradable sorpresa. La Vila Closa es va vestir de literatura i va despertar vells locals i espais que van obrir les seves portes i van aconseguir demostrar que, on hi ha un lletraferit, sempre hi haurà molta vida.

El programa d'activitats del primer festival literari del booktown del Pallars Jussà va oferir el darrer cap de setmana d'abril més de 60 activitats literàries per a tots els públics. Les propostes es van presentar en diferents formats –xerrades amb els autors, autores i il·lustradors i il·lustradores, tallers dels oficis del llibre, llibreries de vell i de col·leccionista, activitats literàries infantils...–

amb un únic objectiu: que la Vila Closa recuperés el protagonisme que va tenir fa anys amb una aposta pel turisme cultural, sostenible i amb arrels en les tradicions i patrimoni de La Pobla.

Una de les propostes que més va sorprendre va ser l'obertura de vells locals de la

Vila Closa transformats en racons literaris. La iniciativa es va fer realitat gràcies a la participació activa dels veïns i veïnes, de l'Institut i de diverses associacions ciutadanes de la Pobla. Entre els espais efímers que van obrir les seves portes destaca Casa Orteu, una de les més antigues de la Pobla de Segur; Casa l'Àurea, antiga peixateria; Casa Antonia "El retall", antiga merceria; Cal



Guitarreta, llibreria fins l'any 1934 i després botiga de queviures; Botiga del Daldo, comerç de tèxtils que va tancar l'any 1962; i Casa Motes, botiga de queviures i quincalleria abans de ser una oficina bancària.

I en aquest escenari tan especial, tot i la pluja d'aquell cap de setmana, els carrers del casc antic del poble es van omplir de gom a gom per conèixer i compartir

visions literàries amb primers noms de les lletres contemporànies del nostre país com són Pep Coll, Fàtima Llambrich, Roser Capdevila, Arcadi, Maria Guasch, Najat El Hachmi, Pilarín Bayés, Josep Maria Bunyol o Marta Bellvehí, entre altres. .

A més, a la plaça de la Pedrera, la Vila va inaugurar el primer dels seus establiments estables, 'Els Encants

del Llibre' de la Pobla de Segur, una llibreria de vell que arrenca amb un fons literari de més de 5.000 llibres, on es pot trobar una col·lecció específica de literatura de muntanya. Amb la col·laboració de diverses entitats socials de la zona, 'Els encants del llibre' tenen previst obrir durant tot l'any coincidint amb els dies de mercat i, a més, en dates assenyalades.

40 joves participen al camp de treball

Amb l'arribada de l'estiu l'Ajuntament ha tornat a posar en marxa el camp de treball local per a joves de 12 a 18 anys. Aquest any la inscripció, ha estat de nou un èxit i la xifra de participants és de 38, 13 més que l'any passat. Amb el camp de treball, l'ajuntament vol oferir una activitat per als adolescents que els sigui atractiva i que, alhora, els doni un primer contacte amb el món laboral, així com oferir-los una recompensa final: anar tots junts a Port Aventura. L'objectiu del projecte és promoure la participació i el compromís dels joves i, a més, crear vincles amb el poble. El camp de treball s'ha dut a terme mes de juliol i els participants han fet 15 hores de voluntariat en quatre àmbits diferents: infància, manteniment, gent gran i persones amb diversitat funcional.



Nova ruta interpretativa per descobrir els secrets de Collegats

El Congost de Collegats compta, des del juliol, amb una nova ruta interpretativa accessible que guiarà el visitant en la descoberta de la geologia, la biodiversitat i el patrimoni cultural, en indrets com l'Argenteria, el Barranc de l'Infern o Sant Pere de les Maleses. També s'ha adequat l'espai de la Font de l'Ús i s'ha pavimentat del camí entre la Figuereta i el túnel de Sant Pere. L'acció ha estat cofinançada pel Consorci Leader Pirineu Occidental, a través FEADER i el departament d'Agricultura, Ramaderia, Pesca i Alimentació de la Generalitat de Catalunya.

Joves poblatans conreen plantes

Els alumnes de 1r de Batxillerat i de tecnologia de 4t d'ESO de l'Institut, han executat la iniciativa proposada per l'Ajuntament de plantar plantes al Parc Alcalde Boixareu. Des de l'Ajuntament s'ha cregut oportú que fossin els mateixos joves qui duguessin a terme aquesta acció per així donar-los responsabilitat, així com poder de decisió. A més, amb aquesta iniciativa s'ha aprofitat per treballar a l'aula la consciència ambiental i la salut, continguts vertebradors per elaborar el llistat de plantes. Les plantes escollides, totes elles, tenen propietats medicinals i la gran majoria són comestibles.

Les falles tornen a superar el centenar de parelles en un any marcat per la baixada de dones



Joan Llimiñana



joanllimi



joanllimi



Bàrbara Chalamanch



Bàrbara Chalamanch



joanllimi

Els Raiers celebren la XL diada amb el relleu assegurat



@nanukdelloli



@oriolgasa



@lauracf10



Conca de Tremp - Montsec, nou Geoparc Mundial de la UNESCO



Conglomerats que han anat erosionant i agafant formes montserratines (Imatge: Jordi Castelló).

Núria Verdeny

Els Geoparcs Mundials de la UNESCO són territoris que compten amb un ric patrimoni geològic de rellevància internacional. Són gestionats seguint un concepte integrador de tots els patrimonis i amb els eixos fonamentals de protecció, educació i desenvolupament sostenible, sobretot vehiculat a través del geoturisme; involucrant les comunitats locals en tot moment.

No són figures de protecció legal, ni restringeixen les activitats econòmiques legalment establertes.

Actualment, al món hi ha un total de 140 Geoparcs distribuïts en 38 països diferents. A Espanya n'hi ha 12, dels quals dos es troben en territori català, el de Conca de Tremp – Montsec i el de la Catalunya Central. Els Geoparcs s'organitzen en xarxes. A nivell global hi ha la Xarxa de Geoparcs Mundials; en un segon nivell es troben les xarxes regionals com la Xarxa Europea de Geoparcs i, finalment, les xarxes estatals. Aquesta estructura facilita la cooperació entre diferents territoris arreu del món i l'intercanvi d'experiències d'excel·lència que ajuden a millorar la gestió d'aquests territoris.

El Geoparc Conca de Tremp – Montsec

L'àmbit geogràfic del Geoparc abasta un territori de poc més de 2000 km² format per tots els municipis del Pallars Jussà; els municipis d'Àger, Camarasa i

Vilanova de Meià a la Noguera; el de Baix Pallars al Pallars Sobirà, i Coll de Nargó a l'Alt Urgell.

Tots aquests municipis juntament amb els Consells Comarcals del Pallars Jussà i la Noguera constitueixen una associació sense ànim de lucre que és l'òrgan de gestió del Geoparc, del qual l'Alcalde de la Poble Segur n'és el secretari. Aquest organisme rep les aportacions dels agents clau del territori, organitzats en grups de treball per diferents temàtiques, a través de la figura del coordinador i el director científic del Geoparc.

El ric patrimoni geològic de la Conca de Tremp – Montsec

El ric patrimoni geològic de la Conca de Tremp – Montsec

Un dels requisits bàsics per tal d'aconseguir el nomenament de Geoparc Mundial de la UNESCO és el de disposar d'un patrimoni geològic i paleontològic de rellevància internacional. En aquest sentit, el territori Conca de Tremp – Montsec és reconegut com a laboratori natural a tot el món ja que, en aquesta zona, és possible obtenir un estudi

detallat de diferents àrees relacionades amb les ciències de la terra. Per posar alguns exemples: del patrimoni paleontològic en destaquen les nombroses restes fòssils (petjades, ous i ossos) dels últims dinosaures que van viure a Europa abans d'extingir-se. Pel que fa al patrimoni geològic, es poden observar les estructures de formació de serralades de col·lisió com els Pirineus. Així mateix, hi ha un passat miner com pot ser la indústria cimentera de la Poble de Segur. També en destaca el patrimoni cultural que inclou les



Els Geoparcs Mundials de la UNESCO exploren, desenvolupen i celebren els vincles entre aquest patrimoni i tots els altres aspectes del seu patrimoni natural i cultural. Reconnecten la societat amb la història del nostre planeta a través dels 4.600 milions d'anys durant els que s'ha format cada un dels llocs de la Terra i tots els éssers vius que hi han viscut.

festes i tradicions de la zona com les falles i els raïers. A més, la gastronomia amb productes i varietats locals, com l'ovella xisqueta, són altres reclams culturals. Finalment, es conserva un cel fosc d'una qualitat excepcional, reconegut com a destinació turística i reserva Starlight. Aquest patrimoni és interpretat a través de la completa xarxa de museus i equipaments on es divulga i s'interpreta tot aquest patrimoni.

El camí per arribar a ser Geoparc

Per esdevenir Geoparc Mundial de la UNESCO s'han delimitat l'àmbit geogràfic del projecte tenint en compte el patrimoni geològic i la continuïtat territorial. Val a dir que lligat a la definició de l'àmbit geogràfic, es va consensuar el nom de Conca de Tremp – Montsec, ja que aquest és el nom amb el que els geòlegs d'arreu del món coneixen el nostre territori. També es va crear l'òrgan de gestió i un pla director per planificar les accions que es duren a terme els propers anys. Finalment, s'ha presentat la candidatura, un procés que va començar el 2014 i que ha seguit el següent procés: el novembre del 2015 es va lliurar la documentació requerida per la UNESCO. Un cop es va aprovar aquesta documentació es van assignar dos avaluadors per visitar el territori el juliol del 2016. Després va arribar la resolució del Comitè Mundial de Geoparcs en què es demanava un estudi comparatiu amb el Geoparc Mundial de la UNESCO Sobrarbe-Pirineos en termes de patrimoni. Aquest estudi és presentat l'estiu del 2017, és valorat molt positivament, i finalment el 17 d'abril de 2018 es comunica oficialment que aquest territori entra a formar part de la Xarxa de Geoparcs Mundials

de la UNESCO.

Accions de futur en el marc del Geoparc

El Geoparc disposa d'un Pla Director (2015-2020) que engloba accions a realitzar durant els propers anys. A partir d'aquest document marc, cada any s'aprova un Pla d'Acció concret que garanteix el creixement del territori en tots els eixos fonamentals del Geoparc.

Les accions de futur previstes a curt i mitjà termini són:

Conservació: Hi ha previst fer una revisió dels inventaris sobre els diferents patrimonis geològic, paleontològic, miner i immaterial dins del Geoparc, la qual cosa permetrà definir les activitats de preservació dels punts d'interès identificats.

Educació i divulgació: Es realitzen diferents xerrades i publicacions per la població local. Ara mateix s'està treballant en l'elaboració d'una maleta didàctica del Geoparc per a facilitar la integració de les ciències de la terra i els valors dels Geoparc a les escoles. El Geoparc fa difusió de les seves activitats a través de la seva pàgina web (www.projectegeoparctrempmontsec.com) i de les xarxes socials (Instagram, Facebook, Twitter i Instagram amb el nom GeoTrempMontsec).

Desenvolupament sostenible: Es treballa principalment centrant-se en el geoturisme. En aquest sentit hi ha prevista la senyalització de diferents georutes i portes d'entrada del Geoparc, la realització de material turístic del Geoparc, la potenciació dels museus i equipaments del territori. Aquesta acció es du a terme en el marc d'un Ajut FEDER gestionat pel Consell Comarcal del Pallars Jussà.

Treball en Xarxa: L'essència dels Geoparcs és la cooperació i el treball en xarxa amb altres territoris per intercanviar experiències d'excel·lència. Per això el Geoparc ha d'assistir a les diferents reunions anuals de les diferents Xarxes de Geoparcs i busca, en tot moment, vies de col·laboració i cooperació amb altres territoris.

Què aporta ser Geoparc?

Ser Geoparc Mundial de la UNESCO suposa un reconeixement del territori a nivell internacional i ajuda a consolidar la Geologia com a un dels motors per al desenvolupament sostenible.

Aquest reconeixement reforça, d'una banda, el sentiment de pertinença i d'orgull cap al territori per part dels seus habitants que ajudarà a preservar el patrimoni i alhora a trobar noves oportunitats d'ocupació i possibilitats per quedar-se a viure a la zona. D'altra banda, servirà per atraure l'atenció de nous visitants interessats a descobrir l'autenticitat d'aquest territori, que valorin i respectin el ric i divers patrimoni natural i cultural que tenim, que consumeixin productes locals i que ens visitin durant tot l'any.

Alhora, cal dir que els Geoparcs Mundials de la UNESCO són territoris d'excel·lència que per a mantenir-la requereix de reavaluacions quadriennals per tal de garantir el compliment dels valors i objectius dels Geoparcs, i revisar sobre el terreny les actuacions dutes a terme pel territori i el compliment del seu Pla Director. Aquest fet de gran compromís incentiva el territori a seguir treballant i avançant segons el seu desenvolupament sostenible en benefici de la població local.



La Pobla de Segur és porta d'entrada per a aquells visitants que arriben al territori amb tren. Una senyalització específica ajuda els visitants a identificar que arriben a un territori amb característiques especials.

Sentebé: el gimnàs de muntanya per a tots els públics

Parlem amb el Pepe Juangran, que amb 26 anys va posar en marxa l'únic gimnàs de la Pobla

Alba Alegret

Per què Sentebé?

Doncs ve d'un sopar amb un amic. A poques setmanes d'obrir el gimnàs no tenia nom i vam dir: "sente" bé aquesta pizza i se'm va obrir un flaix. A part de l'anècdota, vam creure que deia molt de la manera que entenem el gimnàs: com un lloc on trobar-te bé més que no pas de culte al cos.

D'on sorgeix la idea?

Quan vivia a Barcelona vaig fer l'última any de pràctiques de CAFE al DIR i, tot i que jo era bastant contrari als gimnasos, he de dir que em va agradar molt l'ambient, el fet de fer classes dirigides... Va ser tota una sorpresa!

Què va ser primer, la Pobla o el gimnàs?

Tenia clar que volia viure aquí perquè crec amb el lloc, però t'adones que muntar-lo et condiciona a ser aquí tota la vida i penso que amb 26 anys no n'era pas conscient, d'aquest lligam. He de dir que el suport familiar ha sigut clau, no només amb la part econòmica sinó també amb les ganes de fer coses.

Qui forma l'equip Sentebé?

Som un total de 6 monitors que ens repartim 15 activitats dirigides. A més, també compto amb el suport de la meua parella en temes d'administració i presa de decisions. Tenim la sort de tenir un equip de grans professionals que ajuden a fer créixer l'activitat física al nostre poble.

Per a quin públic l'havies pensat?

Sobretot per a persones acostumades a fer esport i, finalment, ha acabat sent un lloc on tothom té cabuda. Ens hem adonat que tenim un gran públic que no havia fet mai esport i que hem anat adaptant amb les classes dirigides.

Trobes diferència entre la Pobla i el de Barcelona?

A Barcelona el que vaig veure és que la gent ho té més com un hàbit, en canvi aquí la sensació és que la gent busca resultats més immediats. També és cert aquí que com que tothom es coneix costa, però que un gimnàs en un poble tingui tanta gent és brutal.

Compteu amb força usuaris?

Sí, estem contents i hem aconseguit l'estabilitat. Els primers tres mesos vam superar totes les expectatives. Hi havia tanta gent que fins i tot costava treballar a gust. Després, però, com que un gimnàs demana rutina, els números s'han anat estabilitzant.

S'ha convertit, en certa manera, en un centre social?

Sí, diria que la gent es gestiona el temps diferent, que hem

ofert una alternativa i que hem creat rutina en molta gent. A més, el gimnàs m'ha permès conèixer molta gent de la Pobla amb qui no havia parlat mai

També ets professor, com ho gestiones?

Aquest any bé, perquè estic a cicles i faig classes semi-presencials i llavors puc combinar-m'ho als matins i llavors dedicar la tarda al gimnàs, que és quan hi ha més gent. El meu horari és de 7.30 a 10.30 cada dia.

Quines són les activitats estrella?

Diria que l'spinning perquè pot venir públic de tots els nivells, també body pump (treball de tonificació adaptat) i pilates i ioga. Al final les classes que més funcionen són aquelles en què pot venir tot tipus de gent.

És complicat trobar professors al Pallars?

És la cosa que més ens costa, però podem dir que tenim la sort de tindre'n de bons i ben formats.

I tu, quantes classes fas? I en quines gaudeixes més?

Vuit de diferents i les que més gaudeixo són el crossfit i l'spinning. En realitat totes m'agraden perquè me les adapto per passar-m'ho bé.

T'esperaves tan bona acollida?

La realitat és que no m'esperava res, això sí, la setmana abans d'obrir em van agafar les pors. He de dir, però que em va sorprendre molt la quantitat de gent que va venir al principi, pensava que seria més progressiu però els primers mesos ens va sobrepassar.

Feu seguiment dels socis?

Ho fem des de fa poc, perquè ens hem adonat que la gent ens demanava i necessitava suport alimentari per aconseguir millors resultats. Per això, actualment,

tenim una dietista amb qui combinem una pauta alimentària i d'esport per aconseguir resultats més ràpid.

Quines activitats extres feu?

El Sentebé kids a l'estiu, zumba de 3 a 15 anys, mindfulness per a nens de primària i ioga kids. Cal dir que el Sentebé kids és el que més ens funciona i ens plantegem donar-hi més continuïtat, perquè és una manera que els nens trobin que és divertit fer esport.

Ens pots explicar alguna novetat?

De cara al setembre, tenim dues idees: entrenaments personalitzats de nou del matí a una del migdia i fer classes per nivells amb circuits funcionals on treballes tot el cos.

Sentebé a llarg termini?

Segur! Com? No ho sé! Suposo que ens haurem d'actualitzar, però, de fet, ja no veig un futur sense Sentebé.



Hàbits saludables

Recomanem que s'intenti trobar una hora al dia per fer activitat física variable amb l'objectiu d'agafar rutina.



"Els millors records que tinc d'infància són de l'estiu", és una frase que es repeteix molt, de fet gairebé tothom pot explicar una anècdota o una altra d'aquesta època de l'any. Per tant, hauríem de buscar la forma de passar aquest temps donant-li la importància que té, si ens adonem de la rellevància un cop passat els anys.

Partint de la premissa que infants i jugar van junts, voldríem reflexionar amb vosaltres a què juguen els nostres nens i nenes, quins jocs utilitzen i amb qui juguen.

Temps de lleure. L'educació en el lleure no només és igual d'important sinó necessària. Els Casals, Esplais, Colònies,... a més de ser el pilar fonamental d'aquest gran desequilibri entre les vacances laborals dels pares i les vacances escolars, són espais en què gaudir de les seves aficions, gaudir amb els amics, jugar, compartir experiències...per tant, jugaran amb iguals i utilitzaran tot tipus de jocs: cooperatius, competitiu

Temps de família. Les vacances són un espai idoni per compartir experiències en família. És important fer activitats amb els fills. És un temps ideal per enfortir les relacions. Podríem jugar tots a aquells jocs de taula que els reis van portar per Nadal i que encara no han sortit de la capsa. No oblidem la importància de la figura dels avis com a vetlladors dels nens i nenes durant l'estiu, enriquem-nos de la seva saviesa en el joc.

Temps d'aire lliure. Una festa d'aniversari, una tarda amb amics, un dinar al camp, un pícnic al bosc, és temps



d'estiu i de fer coses a l'aire lliure. Per tant, els jocs d'aigua són una molt bona opció en tots els àmbits per passar-ho bé tot refrescant-nos.

"L'estiu forma part de l'aprenentatge, perquè sempre estem aprenent", sentència l'escriptor, pedagog i mestre, ara jubilat, Jaume Cela. "El més important és que nens i nenes puguin anar sumant experiències diferents. Com més diferents siguin les experiències que visquin, més riquesa els aportarà".

La menstruació ens connecta amb l'essència femenina

Marga Alegret. Llevadora

SALUT

Em trobo diàriament amb consultes sobre menstruacions abundants, escasses, doloroses, llargues, curtes, intermitents, símptomes desagradables... La regla incomoda i/o fins i tot s'amaga. Ignorem el poder que té el cicle menstrual i la importància que té en la nostra salut i benestar.

Miranda Gray, experta i escriptora sobre el cicle menstrual, explica que aquest té moltes similituds a les estacions de l'any. Repasarem les fases del cicle menstrual amb una visió diferent de conceptes. Començarem per la **fase menstrual** (una mica abans de menstruar fins que deixem de sangrar). Generalment el nostre ritme i energia van a la baixa fins que arribem al nostre hivern interior. Una fase per anar només al que és essencial, prioritzar i buscar temps per descansar i simplement saber estar. Aquesta és una fase reflexiva, el final d'un cicle, per tant, sentirem profunds sentiments d'amor, essent la sexualitat l'expressió d'un amor molt intens. La necessitat física és replegar-se. Tenim una sensibilitat emocional augmentada aquests dies.

La setmana després de la regla, o també **fase preovulatòria** (la nostra primavera), la dona recupera la vitalitat i l'alegria. La lentitud de la fase anterior es transforma en dinamisme, descrita com a fase dinàmica per Miranda Gray en el seu llibre *The Optimized Woman*. És el millor moment del cicle per

iniciar nous projectes i obtenir bons resultats, ja que es recupera la seguretat en una mateixa. S'experimenta la sexualitat de forma més divertida.

La setmana següent, coincidint amb l'**ovulació**, correspondria a l'estiu. És la nostra fase expressiva, sociable, empàtica i radiant. En aquest moment la dona no se centra en ella mateixa; gaudeix ajudant i donant suport als altres. És una fase on es genera un fort impuls sexual d'amor i afecte cap a la parella.

Després comença la fase socialment menystinguda, la **fase premenstrual**; potser les dones ens hem de reconciliar amb aquesta etapa. Aquest moment encaixa perfectament amb la tardor; comença a baixar la nostra energia física i tenim la necessitat d'introspecció. Apareix una decreixent fase física amb una agitada

fase emocional i encaixar aquests dos aspectes és precisament el gran repte. És important aprendre tècniques de relaxació i canalitzar l'agressivitat per reconduir-la cap a una fase creativa i alliberadora.

Si aprenem a conèixer i respectar la nostra natura cíclica, a poc a poc anirem obtenint una font de poder, energia i autoestima que anirà creixent amb cada cicle. Per contra, no respectar-la, és tant perjudicial com no entendre el cicle de les plantes. Ser dona és un do. Aprofitem-ho. Escoltem el nostre cos.





QUI SOM?

L'Associació Musical del Pirineu (AMUP) va néixer l'any 2007 amb l'objectiu d'ajudar i promoure la difusió i el coneixement de la música a través d'esdeveniments musicals, educació musical infantil i juvenil i conferències, master classes i audicions de tot tipus de música. L'AMUP és una associació sense ànim de lucre que compta amb més de 100 socis i que participa en la majoria d'activitats musicals públiques i privades que es duen a terme a la Pobla.

Al llarg d'aquests 11 anys de vida l'AMUP ha esdevingut l'associació musical de referència de la Pobla i el motor de la majoria d'activitats musicals programades al territori. Com a activitat de referència, l'AMUP organitza el Jazz al jardí, juntament amb l'Associació Cultural de Raiers de la Noguera Pallaresa, un concert de jazz amb bandes de primer nivell que aplega cada any més de 400 persones.

On ens pots trobar?

Plaça de les Pobles, edif. Parc El-líptic, s/n
info.amup@gmail.com

QUÈ FEM?

L'AMUP té com a principal objectiu l'organització d'esdeveniments musicals, així com la col·laboració amb promotors de música privats que promoguin la difusió i el coneixement de la música a la Pobla i al Pirineu. Actualment, l'AMUP organitza els concerts per recaptar diners per a la Marató de TV3, el Jazz al Jardí, col·labora amb esdeveniments musicals privats i gestiona el buc d'assaig que hi ha a l'edifici del parc el-líptic, seu de l'associació. Al llarg dels anys, l'AMUP també ha estat l'organitzadora d'activitats musicals com l'antikaraoke, cicles de concerts, com per exemple el Sotrack i, als seus inicis, va posar en marxa el Poblareck, el festival de rock del Pirineu.

**Instagram****#lapobladesegur****#igerspobla****@eugeniplus****@javitarrino****@lakajana****@gemsnchez****@mmmaria_89****@jmacsolanes**

Casa de Ramon Mauri a la plaça de l'Arbre

Jordi Farrús. jordidelboter@gmail.com

ARA FA 100 ANYS...

Ramon Mauri Arnalot, de casa Cisquet de Ramon, va néixer a la Pobla l'any 1851, fill de paleta. L'any 1875 va marxar a Barcelona per millorar els seus coneixements de l'ofici. Allí va descobrir alguns dels primers impulsors del modernisme català. Després va passar a Madrid on va triomfar com a constructor. Quan l'any 1887 va tornar a la Pobla va iniciar la construcció de diferents edificis. L'any 1900 va inaugurar el de la fotografia, com a residència familiar en les estades a la Pobla.

Llorenç Sánchez Vilanova al llibre *Ramon Mauri i Arnalot - estudi biogràfic* de l'any 2008, explica:

"La casa que havia aixecat al centre de la vila, avui casa del Pere Cortina, era una construcció de grans proporcions, concebuda amb els signes de fastuosa residència, que havia de pregonar l'extraordinària fortuna del seu promotor. Aquesta casa, avui profundament modificada, per bé que conservi aspectes originals, seguia una línia modernista, on ressaltaven el conjunt d'elements que reunia, dotada de moltes obertures, en forma de finestrals i arcades i diverses torres i terrasses. L'efecte que devia causar als seus convil·tans, seria enorme. L'edifici circumdava un pati interior, bellament enjardinat i envoltat de treballada reixa de forja, i un gran portal d'entrada. Una part del darrera, limitava i tenia entrada per la plaça de la Pedrera."

La fotografia és d'una postal d'Àngel Toldrà Viazó de l'any 1908.



El contenidor de paper i cartró que hi ha a la plaça de la Pedrera no té tapa. El forat per on es disposen els cartrons és prou gran perquè un infant hi pugui passar. Albert Aymamí.

Donada la rellevança social de la fotodenúncia del butlletí núm. 5, el proper butlletí es farà un article en profunditat sobre les qüestions exposades.

FOTODENÚNCIA

Amb l'objectiu d'augmentar els percentatges de recollida selectiva, millorar la qualitat de les fraccions recollides i reduir la quantitat de rebuig produït, l'Ajuntament de la Pobla de Segur, concertadament amb el Consell Comarcal, van redistribuir les bateries de contenidors del poble seguint el criteri estratègic "tots junts". De manera que sempre que es va a llençar les escombraries hi ha l'opció de reciclar totes les fraccions. Amb la nova distribució s'ha augmentat el volum de contenidors a la Pobla, en total hi ha 34 contenidors de paper i cartró, 32 d'envasos, 31 de vidre, 83 de rebuig i 33 d'orgànica. El Consell Comarcal gestiona un total de 1.400 contenidors a la comarca i els substitueix o repara quan hi ha incidències. En aquest cas, s'ha procedit a redissenar l'obertura del contenidor soterrat reduint-la per evitar possibles accidents, i que no quedi l'obertura tan ampla. Aquesta actuació quedarà enllestida el dilluns 16 de juliol de 2018.

Josep Ardanuy, Gerent del Consell Comarcal del Pallars Jussà.

“Odissees d'un fuster”

L'Agustí Paüls és un poblatà de cap a peus, polifacètic, inquiet i intrèpid. Un fuster que té moltes inquietuds i que procura realitzar-les.

De les aficions que tens, quines t'agraden més?

Possiblement el que més m'agrada és pintar, però com que soc molt exigent necessito una situació concreta i per això ho faig tan poc. També el teatre però amb els anys gairebé s'ha convertit en ofici!

Com viu, una persona tan inquieta com tu, a la Pobla?

No em plantejo de viure enlloc més. D'aquí vaig anar als capellans de Tremp perquè volia ser fuster. Després em van enviar a l'Escola d'Oficis de Tàrraga on vaig fer interiorisme i allà vaig viure els inicis de la fira del teatre. Després me'n vaig anar a Ceuta a fer la mili. Tant a Tàrraga com a Ceuta em van proposar de treballar com a decorador però jo volia ser a la Pobla, tot i que sabia que la feina no seria igual.

“No em plantejo de viure enlloc més que a la Pobla”

Com vas arribar al programa “El cim” de TV3?

Això va ser la casualitat més gran del món. Vaig veure un anunci que deia “Vols viure l'aventura de la teva vida?” Vaig trucar, vaig fer un càsting i ja llavors vaig tenir bones sensacions. Vaig ser molt sincer perquè a mi les càmeres no m'espanten. Van començar a fer tria però nosaltres no sabíem on anàvem. Fins que un dia vam anar a Barcelona a provar roba d'abric, però de molt abric. Quan vam saber que era l'Aconcagua vaig al·lucinar. Ens van donar els contractes i no eren gaire bons però, és clar, si no el firmava jo segur que l'hagués signat algú altre!

Explica'ns, com va ser l'experiència de l'Aconcagua?

Va ser una experiència brutal. La pressió és bestial perquè no deixava de ser un reality show i havies d'estar al cas del que feies o deies. La preparació aquí va ser molt bèstia; un dia a la Val d'Aran colgats de neu, principis de congelació, fent coses impossibles d'esquí de muntanya quan no n'havíem fet mai a la vida; al dia següent érem a Tarragona en un barranc amb l'aigua al coll; arribaves a l'hotel i se't tornaven a endur a una cova amb fang i aigua... vam agafar un dels pitjors hiverns. L'alçada és una de les coses que més al·lucines, a partir de 6.000m no saps qui ets. Durant els dies que vam ser allà a l'Argentina van morir 5 persones, al meu company de tenda el van haver d'evacuar per un edema pulmonar. Quan vaig

arribar a dalt va ser una descàrrega d'adrenalina molt bèstia i això a mi també em va canviar molt la vida en molts aspectes.

“L'Aconcagua em va canviar molt la vida, en molts aspectes”



Ens pots explicar alguna anècdota de Lo Tamarro?

Moltíssimes. Quan fèiem els Escala en Hi Fi era tan espectacle el que hi havia davant de l'escenari com el que hi havia darrera. Érem gent que possiblement no teníem res en comú, de diferents generacions però ens unien les ganes de fer teatre.

Què ha passat amb Lo Tamarro?

El Tamarro va començar amb la Comissió de festes, per fer diners per a la festa major. Sempre dic que encara funciona, que és una bèstia adormida que tornarà a reviscolar el dia que algú en tingui ganes.

Què et va semblar la Vila del Llibre? Tindrà continuïtat?

Em va semblar una meravella. Considero que ens aporta el tipus de turisme que ens agrada o que voldríem tenir. Espero que tingui continuïtat i també espero que tingui la continuïtat fent present la gent d'aquí al Pallars i comptant amb nosaltres.

Sabem que el grup de teatre del Centre Cívic està encantat amb tu. Què ens pots explicar de les classes?

La veritat és que és un dels projectes més llargs que porto. Fa més de 15 anys que faig teatre aquí i emplena molt. Ara estem afluixant, ens falta gent nova que ens ajudi a renovar. Ens falta gent i penso que potser hauríem de fer un gir i unir generacions i fer el que convingui. Cal que tots integrem el concepte Centre Cívic, tant els joves com la gent gran.

Què et sobra i què et falta a la Pobla?

Ens hem de conformar amb el que tenim ja que és la base de la felicitat.