

L'Altaveu

de Sant Pere de Ribes



Núm. 83

SETEMBRE 2013

Distribució mensual de 5.000 exemplars gratuïts



j-alvarezrovirosa

www.laltaveu.com

AUTOMÒBILS BAGES



Automòbils Bages va començar l'any 1985 amb un local de 125m² en l'activitat de venda de vehicles d'ocasió. A l'any següent vam ampliar l'oferta de col·laborador en la venda de vehicles nous de la marca Peugeot.

Després d'aquests inicis, l'any 1990 vam inaugurar les instal·lacions actuals de 800 m² com a agents de vendes i reparació de la marca Peugeot. Així vam continuar reparant també vehicles de totes les marques i comercialitzant amb vehicles nous de quilòmetre 0 i vehicles d'ocasió.

La nostra aposta després d'haver representat a Peugeot durant XX anys, que representava el 80% de les entrades al nostre taller, ha estat la transformació cap a un model de negoci "taller multimarca". Hem dirigit els nostres esforços a comunicar al mercat aquest canvi i donar un nivell alt de satisfacció en disposar d'unes instal·lacions i personal qualificat, després de portar 10 mesos en la nostra nova etapa com a taller multimarca Proximity, oferint els nostres serveis integrals per a l'automòbil de venda de vehicles i postvenda en diagnòsi, manteniment i reparació.

A la data d'avui estem satisfets i els nostres clients així ens ho manifesten, en haver passat del 23% de les entrades a taller de vehicles no Peugeot al 57%, és a dir, disposem de més clients d'altres marques (Renault, Citorèn, Audi, Volkswagen, Ford i Opel).

Per últim, ens agradaria disposar de tota la seva confiança presta'n-li tots els nostres serveis durant molts anys.

Salutacions cordials,

Joan Bages



Climatització



Electricitat



Sist. electrònics



Pneumàtics



Obert 10 hores



Sala d'espera



Servei Ràpid



Revisió Pre-ITV



Diagnosi



Financiació



Mecànica



Forma pagament

Carretera de Sitges, 77
Sant Pere de Ribes, BARCELONA - 08810
taller.autobages@proximitycustomer.com
93 896 05 79

Horari:
Dilluns a Divendres de 8:00h a 13:00h i
15:00h a 20:00h.



+ VISIBILITAT
+ SEGURETAT
+ ESTALVI



Canvi joc de escombretes*

Substitueixi les escombretes eixugaparabrises del seu vehicle i millori la visibilitat evitant riscos a la carretera.

AUTOMÒBILS BAGES

10%
DESCOMPTE
en les escombretes

+



* Operació promocional aplicable a vehicles de totes les gammes. Sense cost a la mà d'obra en la substitució de les escombretes i en el canvi del líquid eixugaparabrises. Canvi del líquid eixugaparabrises amb un màxim de 2 litres. No acumulable a altres ofertes promocionals.

Coordinació
Cristina Perelló

Disseny i Maquetació
Xavi Colom

Fotografia Portada
Julià Álvarez

Redacció
Núria Pujol
Cristina Perelló
Míriam Ojeda

Col.laboradors
La Juani
Míriam Ojeda
Patricia Sazatornil
Isabel Ojeda
Esther Larrosa
Javier Pradanas
Joan Rosquellas
Xavier Callao
Pepe Cabello
Julià Álvarez
Josep Miret i Mestre
Montserrat Rossell
Adrià Colom
Irene Colom
David Mata

... i per sempre
Josep-Lluís Palacios

Publicitat
93 896 41 75

Edita
Pin Ups Publicitat
93 896 41 75

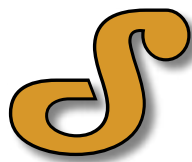
08810 Sant Pere de Ribes
www.laltaveu.com
laltaveu@laltaveu.com



Dipòsit Legal
B-16522-2004

L'Altaveu és un mitjà plural i no comparteix sempre l'opinió dels seus col.laboradors

l'equip



Setembre obre les seves portes a la realitat, una realitat cruel, punyent, de sacrifici, d'intolerància..., però també ens obre les portes a noves oportunitats, a la continuïtat, a fer possible el que ahir era una utopia. Som nosaltres els que hem d'escollir per quina porta oberta volem passar. Fins i tot podem traspassar-ne més d'una!

L'11 de setembre, enguany ens ofereix actes participatius des del 6 de setembre fins a la Diada oberts a tothom.

L'Altaveu en aquesta edició ens porta de viatge a Malta, Gozo i Comino, practicant busseig per endinsar-nos en la història des del paradís submarí que aquestes illes mediterrànies ens ofereixen.

La Isabel Ojeda, a l'entrevista ens presenta a la Carme Blai, esportista de Ribes qui ens explica com, quan, i perquè, "La millor velocista catalana dels últims temps" va retirar-se amb 32 anys després d'obtenir la medalla de bronze en els Campionats d'Espanya Absoluts celebrats a Màlaga.

A la cuina una versió molt interessant per gaudir a la taula menjant faves d'una manera poc usual i força creativa.

La Juani, qui encapçalava el seu espai amb El Contrafort, ha canviat. Potser per emmotllar-se als temps que corren, potser perquè també alguna cosa ha canviat a la seva vida, o potser per que des de fora les coses es veuen diferent. Perquè la Juani ja no és on era, encapçala el seu espai amb un "Això no hi ha qui ho entengui".

Enhorabona!!! Joan Rosquellas col.laborador de L'Altaveu, autor de la secció Rosquellades, ha rebut un premi internacional en el concurs de cartells teatrals "Le Théâtre s'affiche" celebrat a Toulouse.

Fem Ribes, l'associació de comerciants i industrials de Ribes, ha organitzat pel proper 14 de setembre la Fira Ribes Estiu, amb una novedosa ubicació, al carrer Lluís Companys. L'associació vol promoure la mobilitat d'aquestes fires per donar a conèixer les diverses zones comercials del municipi.

Setembre és l'inici, sobretot, de les classes, per a totes les edats. Ens agradaria tancar aquesta editorial donant suport a tots els que estudien. Malgrat l'enrenou polític i el que comporta socialment, no defalliu, estudeu sense oblidar de ser feliços.

Fins aviat.

Sumari



11 DE SETEMBRE
Actes Diada Nacional de Catalunya
Pàg/ 2



Illa de Gozo (Malta)
Bussejant entra la Història
Pàg/ 10,11 i 12



Fira Ribes Estiu
14 setembre 2013 c/ Lluís Companys
Pàg/ 5



SABIES QUÈ...
Els segadors
Pàg/ 18



L'ENTREVISTA
Carme Blai
Pàg/ 6, 7 i 8



ROSQUELLADES
Catalunya comtat llarg
Pàg/ 21

...i més

actes en motiu de l'11 de setembre

organitza:

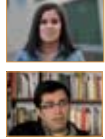


Divendres, 6 de setembre
A la sala d'actes de l'entitat GER a 8 del vespre
Debat per avançar cap a la unitat Popular

Lluites, canvis socials i procés constituent

amb la participació de:

Gerardo Pisarello, professor de dret constitucional de la UB i membre de l'Observatori DESC. Isabel Vallet Sánchez, diputada del Parlament de Catalunya per la CUP. Ramón Moragues, President d'Um9



organitza:



Dissabte, 7 de setembre
Al Palmerar de l'entitat GER a les 10 de la nit

Concert de Gralles

amb la participació de:

Grallers de Bot (Terra Alta), Grallers de Santa Madrona i Montòneg (Alt Penedès) i Grallers de Ribes (Garraf) Enguany el fil conductor del Concert de Gralles serà les obres escrites per a gralla per diferents autors de Ribes com Manel Rius i Josep Rossell. Amb l'objectiu de donar-les a conèixer a les noves generacions de grallers, de posar en circulació aquelles músiques que serveixin per donar valor als músics locals i de reconèixer la seva aportació a un repertori sovint menysvalorat.



Diumenge, 8 de setembre

A les 4 de la tarda a la plaça de la Vila

LiPdUB

obert a la participació de tothom



A les 9 de la nit a la plaça Marcer

Espectacle Poètic Musical

amb l'actuació del grup ribetà

Els 4 Gats

cançons de Ferran Torrents amb Josep Galofré i Alexandra Sebastián a les veus, Toni Mataró a la guitarra i Roser Mataró a l'acordió i segones veus.

Seguiment

Estellés: De mà en mà

Espectacle amb poemes, textos i cançons de Vicent Andrés Estellés a càrrec de l'actor Francesc Anyó i del músic Borja Penalba. Amb la veu de Francesc Anyó i la veu i la música de Borja Penalba, Estellés: De mà en mà recrea l'imaginari vital d'Estellés.



actes unitaris



Dimarts, dia 10 de setembre

Plaça del Castell a les 8 del vespre

Marxa de torxes

A la plaça de la Vila Lectura del Manifest i Toc de Gralles



11 de setembre
diada nacional de Catalunya

A 2/4 de 10 a la plaça Marcer

Bicicletada Popular

recorregut per places i carrers

A les 12 del migdia al cim del Montgròs

Enlairament de la Senyera

Parlaments i Toc de Gralles

a les 17.14 h. participació a la

Via Catalana

Cap a la Independència

organitzat per l'Assemblea Nacional Catalana

L'autocar cap a les terres de l'Ebre sortirà a l'1 del migdia davant l'entitat GER.

a les 7 del vespre a Barcelona

Manifestació de l'Esquerra Independentista



PER QUÈ HO VOLEM FER:

La idea és fer una aportació col·lectiva des de Ribes a favor del dret a decidir, que volem exercir com a poble. Fer-ho al voltant de l'11 de setembre ens situa en el millor ambient de reivindicació i commemoració dels nostres drets. Perquè volem independència i Justícia Social com a motor de canvi per un futur millor per a tothom.

QUAN HO VOLEM FER:

Convoquem a tothom qui vulgui, el **diumenge 8 de set.** a les 4 tarda, a la pl. de la Vila de Ribes. Un vegada allà ens distribuïrem pel carrer el Pi, fins a la mateixa plaça de la Vila, on acabarà.

Farem un assaig per a tothom el **dissabte 7 a les 17h.** perquè tothom sàpiga el lloc que ha d'ocupar i el moment que ha de sortir.

COM HO FAREM:

La voluntat és que el vídeo mostri la riquesa cultural, esportiva i associativa de ribes, surtin al carrer. Des de dalt del carrer el pi fins la pl. de la vila. La gent apareixerà sortint de les cases, finestres i balcons i ocupant el carrer d'una manera festiva i alegre, mostrant tot allò que en fa ser persones i veïns d'un mateix poble. Per acabar tots junts a la pl. de la Vila. La cançó serà la més votada a la pàgina del GER a facebook (és obert a tothom)

COM POTS PARTICIPAR:

Com vulguis, però avise'ns, perquè ho hem d'estructurar tot. Amb la colla d'amics, amb els companys de feina, amb el club on fas esport, amb l'entitat que vas a l'esplai, amb la colla de carnaval, el ball de festa major. Amb la bici, patins, o cadira de rodes. Sorpren-nos amb les idees Nosaltres també en tenim moltes parlem-ne! Anima't que hem de ser molta gent.

Apunta't a Can Gabaldà o Can Manel

o envia'ns un missatge al correu ger.entitat@gmail.com i explica'ns la idea

o el proper dimarts 3 de setembre al vespre que ens trobarem al GER

CAN MANEL
QUEVIURES
XARCUTERIA
I
CANSALADERIA

Elaboració pròpia de botifarres crues, d'ou, blanques i negres crues, salsitxes i tot tipus de productes per fer un bon xató

c/ Pi nº1 - Tel. 93 896 02 96 - Sant Pere de Ribes

n. pascual
pastissers

carrer Sant Pere, 3
tlf. 93 896 03 42

Cal Fomer Vell
tlf. 93 896 04 19

08810 SANT PERE DE RIBES

A casa nostra trobaràs la més àmplia gamma de:

EMBOTITS

CARNS

PA

BOTIFARRES

IBÈRICS

PEIX

FRUITA

FUMATS

AVIRAM

VERDURA

FORMATGES

El millor ingredient és... La Qualitat !!!

Aquí vosté pot triar: Per a tots els gustos i butxaques



Guanyadora d'un dels viatges a TENERIFE



**LOLA
PERNAS
PUENTE**

St. Pere de Ribes
(Barcelona)

SORTEIG QUINZENAL 2013

Per participar cal omplir la còpia del Tiquet de Compra amb les dades personals que s'hi indica.

CARROS DE COMPRA

Sorteigs els dies
15 i 30
de Cada Mes

Participa per
tan sols
20€
de compra



Coaliment
compra saludable)
Grup Supermercats Ribetans



**LUNA
LOAEC**

CoAliment
del c. Nou

**M. CARMEN
POZO**

CoAliment
del c. Cards



Joan Rosquellas guanya un premi de disseny a França



Un cartell dissenyat pel ribetà, company i col·laborador de L'Altaveu, Joan Rosquellas ha rebut un premi internacional en el concurs de cartells teatrals "Le Théâtre s'affiche" celebrat a Toulouse.

Es tracta del cartell que la Federació de Grups Amateurs de Teatre de Catalunya va encarregar-li per tal de publicitar la XXI Trobada de Grups a Barcelona i que es va celebrar a diferents teatres i entitats del barri de Gràcia.

El pòster ha guanyat l'*Affiche d'Argent* en la categoria de *Festival de Teatre Amateur*.

El concurs internacional "Le théâtre s'affiche" premia els millors cartells dels grups de teatre amateur i dels organismes organitzadors de festivals de teatre aficionat a França i a altres països estrangers.



Amb seu a Toulouse (Midi Pyreïnèes), aquest concurs, de gran prestigi internacional, es únic en el seu gènere i contribueix a promoure la creació artística dels cartells teatrals, constituint, a més, una base de dades única sobre el fet teatral a Europa.

Joan Rosquellas alterna la seva feina com a publicitari amb l'escriptura i el teatre.

Felicitats Joan!!!

A promotional poster for Gimnàs Sport Ribes. It has a dark blue background with yellow and white text. Logos for WTF and Taekwondo Hapkido Pilates are visible. The text reads: 'GIMNÀS Sport Ribes', 'TAEKWONDO HAPKIDO PILATES', 'VOLS PRACTICAR PILATES MENTRE ELS TEUS FILLS SON AL "COLE" Nou horari: de 15 a 16h.', 'TAEKWONDO PER A TOTES LES EDATS (iniciació a partir de P-4 P-5)', 'VINE A PRACTICAR HAPKIDO (defensa personal dinàmica)', 'Carretera de Sitges, 85 e-mail: sportribes@hotmail.com Tel. 665 322 047 Sant Pere de Ribes'.

A promotional poster for Construccions Vidal Alsina, S.L. It features a red roof graphic. The text reads: 'Construccions Vidal Alsina, S.L.', 'Construcció - Rehabilitació', 'Reformes integrals d'edificis - Façanes Locals - Cuines - Banys', 'Pressupost sense compromís', 'Av. Josep i Pere Jacas, 44 - 08810 Sant Pere de Ribes', 'Tel.93 896 31 43 - Mòbil: 636 054 254 p.muvillar@terra.es'.

A promotional poster for English Corporate Style. It has a white background with black and red text. The text reads: 'English Corporate Style', 'General & Business English', 'Conversation & Speech Training', 'American & British versions', 'Clases para Empresas y Particulares ✓', '100% Personalizadas - Todos los niveles ✓', 'Con horarios flexibles ✓ (y desplazamiento incluido en toda la comarca del Garraf)', 'Cursos desde 30€ mes ✓', '93 103 91 19 - 617 77 98 93', 'english.businessconsultant@gmail.com'.

A promotional poster for Ola Quiropràctic. It features a green background with a yellow sun graphic and a photo of a family. The text reads: 'Ola Quiropràctic', 'Fira Ribes Estiu', '14 Septiembre 2013 Lluís Companys', 'Exàmen Postural GRATIS para toda la Familia este Día', 'PROMOCIÓN FERIA', 'Lluís Companys 47', '08810 - St.Pere de Ribes mov. 699 317 826', 'http://olaquiropactic.blogspot.com www.whoipracticallard.com'.

Fira Ribes Estiu

14 de Setembre 13
carrer Lluís Companys



FES UN CLICK
AL TEU VOLTANT



Artesania ■ Moda ■ Tallers ■ Exposicions ■ Viatges
Degustacions i tot el que et puguis **imaginar...**



Organitza: **FEMIBES**
Associació de Comerciants i Industrials de Ribes

Collabora:



Ajuntament
Sant Pere de Ribes



Diputació
Barcelona



Isabel Ojeda
Periodista

L'Entrevista...

CARME BLAY

NOM: Carme Blay

EDAT: 40 anys

PROFESSIÓ: mestra i ex atleta

QUÈ ÉS EL QUE MÉS T'AGRADA DE RIBES? No em veig vivint a cap altre lloc. Li trobo l'encant de la tranquil·litat. També m'és còmode. Tinc la feina a prop

QUÈ CANVIARIES? Que deixi de ser un poble dormitori, que hi hagués més vida. A vegades surts de casa a les 7 de la tarda i no trobes ningú...

"La millor velocista catalana dels últims temps". Així definien la Carme Blay els diaris que es van fer ressò de la seva retirada, el juliol del 2005. Deixava la competició amb 32 anys, després d'obtenir la medalla de bronze en els Campionats d'Espanya Absolutos celebrats a Màlaga. I sota el braç un impressionant historial esportiu. Sis vegades campiona d'Espanya absoluta de 100 metres, 10 títols de 60 metres, 41 vegades internacional absoluta i recordista estatal de 4 X 100 metres. Cada victòria era un orgull per Ribes, el seu poble natal. Tothom la lloava. Però mantenia els peus a terra. El seu objectiu, córrer amb totes seves forces. I guanyava. Perquè com va dir l'expert en atletisme José Luis López al diari AS: "Carme Blay es un ejemplo para cualquiera que pretenda llamarse atleta. Ella es la discreción, la humildad (...) Un día, una psicóloga deportiva me preguntó qué deseaba para mis jóvenes atletas: "La personalidad en la pista de Carme Blay", contesté. A partir de ahí, cualquier éxito es posible". Avui, després de vuit anys sense competir, la vida de la Carme ha fet un gir de 360 graus. No renega de l'alta competició: l'ha fet aprendre, créixer i madurar com a persona. Però assegura, la felicitat no la donen els premis. La felicitat està en un mateix.



La Carme Blay i la Isabel Ojeda en un moment de l'entrevista.

Vint anys practicant l'atletisme, una bona part en alta competició. Què et fa prendre la decisió de retirar-te?

Sempre havia pensat que em retiraria abans dels 30, i vaig aguantar fins els 32. Vaig sentir que era el moment de deixar-ho. Fer sacrificis em suposava llavors un esforç extra, em costava cada cop més, i així és difícil lluitar per un objectiu. Sentia que el que feia ja no m'omplia com abans. L'últim any de carrera va ser el de comiat, sabia que seria l'últim. La sort és que no em va retirar una lesió. Ho vaig donar tot fins que vaig dir prou. Em vaig retirar sent conseqüent amb el que feia.

Com t'interesses per l'atletisme? Teniu algun atleta a la família?

El meu pare sempre havia volgut que féssim esport, pensava que era important. Vaig començar a practicar esport als extraescolars de l'escola. Després a les pistes d'atletisme de Vilanova. Aleshores el meu entrenador va veure una mica de potencial en mi i va demanar els pares que em portessin més dies. L'atletisme, perquè?



DES DE
1910

Jaume font, S.L.

ELECTRICITAT - ELECTRODOMÈSTICS
AIGUA - GAS - CALEFACCIÓ - CLIMATITZACIÓ
BANYS - CUINES - COMPLEMENTS

Pep Ventura, 59-61 / Torreta, 46,48
Tel.93 896 01 96 - Fax. 93 896 22 73
e-mail: info@jaumefont.com

Can Piqué

CANSALADERIA XARCUTERIA

Recent Obertura

- * Ampli assortiment en formatges
- * Embotits Ibèrics
- * Productes Mitjans de Moja
- * Safates d'embotits i formatges per encàrrec
- * Disposem diàriament de carn fresca de porc

Lluís Companys, 69 (Plaça Catalunya)
Tel.93 896 36 85 - Sant Pere de Ribes

Bé, suposo que perquè guanyava. Això motiva. Per competir en un campionat necessites unes marques mínimes. Primer vaig treure la marca per al campionat comarcal, després per al de Catalunya, després el d'Espanya. Tot va ser molt progressiu. Quan comences a guanyar, la marca et dóna diners en forma de beques... Això fa que aguantis en l'esport. Però mai vaig pensar que acabaria fent la carrera que vaig fer. Cada temporada és única, cada any és diferent.

"L'esport et treu de casa, dels videojocs. Tens relacions socials, et dona valors com la companyonia. T'ensenya a entendre els altres, a fer sacrificis personals, a ser responsable. Et diu: tu pots fer-ho"

Durant 15 anys de competició vas ser fidel a un únic entrenador, en Carles Lloveras. Per què?

Sort d'ell. En Carles volia que tingués una vida esportiva llarga i ho va aconseguir. Va adaptar els entrenaments a l'edat que tenia. L'entrenador és una figura molt important. Tu t'enduus tots els èxits. La seva feina no és veu, però hi és. Si jo passo fred, ell també. Si no surt bé una competició, ell també pateix. Jo, si guanyava, rebia beques, però ell tenia un sou fix per entrenar, guanyés o no. No hauria arribat sola on vaig arribar sense en Carles.

Mai se't van pujar al cap els triomfs?

No he hagut de fer l'esforç de mantenir els peus a terra. Sempre ho he tingut tot molt clar. He sabut sempre on havia d'arribar. Mai he volgut ser campiona del món, perquè aquest nivell de competició no l'he vist mai sa. Sempre he estat envoltada del mateix entorn. El mateix entrenador, la mateixa relació amb la família... Si hagués anat al Centre d'Alt Rendiment hagués tingut un fisioterapeuta per mi cada dia, un metge, un control de l'alimentació... Però he vist gent que hi anava i no tenia millor nivell de competició.

És difícil estar a l'elit? Has de fer sacrificis...

El que més costa és mantenir-se, no arribar. El més complicat és que perduri, perquè si arribes a ser campiona d'Espanya l'any següent et demanen més. I molts d'aquests factors no depenen d'un mateix. Hi ha el risc de patir lesions, de que no et trobis bé emocionalment o de que no hagi estat un bon any d'entrenaments... Però per

mi no va suposar un sacrifici competir. Quan t'agrada, quan t'omple, no et costa. En el meu cas em vaig adonar de l'esforç que m'havia comportat córrer quan vaig ser fora del món de la competició. Ara, si m'ho demanessin, seria incapaç de fer-ho... Són moltes hores d'entrenament. Córrer quan plou,

quan no et ve de gust, quan tens una festa d'aniversari... La meua vida era l'atletisme, el meu entorn era l'atletisme. Però el que tinc no ho he aconseguit jo sola. La família, l'entrenador, els companys d'entrenament,... Tots m'han ajudat en els moments baixos.

Quin ha estat el moment més feliç de la teua carrera com atleta?

Cada campionat d'Espanya quan arribava a la meta i tornava a guanyar tenia un sentiment immens de felicitat. Era com un somni. Compleixes un objectiu. Aquest sentiment el vaig tornar a tenir quan vaig guanyar les oposicions a mestra. T'omple molt.

Perquè mestra? I no entrenadora d'atletisme o alguna professió relacionada amb l'esport? Normalment els ex atletes opten per aquesta via...

Tenia ganes de fer aquest canvi. Des de petita volia ser



La Carme Blay en la sortida d'un relleu amb l'equip nacional. Primera posta 4 X 100. Van fer rècord d'Espanya.



Taller Baldrich
SANT PERE DE RIBES

SERVEI ESPECIALITZAT EN ALINEACIÓ 3D
PNEUMÀTICS DE TOTES LES MARQUES AL MILLOR PREU

Mecànica en general Pre-ITV
Diagnosis Alineació direcció

carrer cervantes, 20 - 08810 sant pere de ribes
tel. 93 118 93 66 - tallerbaldrich@hotmail.com



La Carme Blay en una semi-final del Campionat d'Espanya a la ciutat de Sant Sebastià.



L'atleta acabant de córrer. Esperant resultats. Relleus per equip en el campionat d'Espanya de clubs.

saber esperar... que també és important. T'ensenya l'esforç del treball... Penso que aquests valors s'han perdut una mica. També vaig aprendre a superar les meves pors. A vegades abans de competir tenia ganes de fugir, tenia l'angoixa de no voler enfrontar-me al repte. Però l'adrenalina fa que t'aventuris a fer-hi front. Això em serveix a dia d'avui. Tinc entrevistes amb els pares i no m'angoixa.

Què pot ensenyar l'esport als teus alumnes?

L'esport és com una escola, és un aprenentatge. Et treu de casa, dels videojocs. Tens relacions socials, et dona valors com el companyonia. T'ensenya a entendre els altres, a fer sacrificis personals, a ser responsable. Et diu: tu pots fer-ho. Aquests valors no els aprens ni amb la família ni a l'escola, els aprens amb l'esport. I no cal que sigui de competició.

Alguna espineta clavada?

No em vaig frustrar mai. Potser m'hagués agradat competir en alguna olimpíada, però arribar a la marca mínima requeria molt més esforç.

mestra. Faig una vida realment diferent però estic a gust. Si no estàs al 100% no té sentit. Ara no faig res del que feia i això ha provocat que el meu cos pateixi un canvi. No entreno perquè ja no hi ha un objectiu. Ara tinc altres prioritats: la família, la feina...

Quins valors t'ensenya l'esport? Et serveixen a l'escola?

El que t'ensenya l'esport, sobretot l'individual, és a tenir ordre, a saber organitzar-se. Però també a saber parar,

Què has vist en aquests 15 anys de competició. Suposo que no tothom té les capacitats per córrer tot i que entreni moltes hores...

He entrenat amb gent que s'esforçava més que jo i no tenia les capacitats físiques per aconseguir les marques... També compaginava l'estudi amb l'atletisme. Suposo que perquè sabia

que tenia data de caducitat. Potser no estava disposada a fer les coses que em demanaven. He fet fins on he volgut fer i tornaria a fer el mateix.

"No he hagut de fer l'esforç de mantenir els peus a terra. Sempre ho he tingut tot molt clar. He sabut sempre on havia d'arribar. Mai he volgut ser campiona del món, perquè aquest nivell de competició no l'he vist mai sa"

Núvol Blanc
Centro de salud con 10 años de experiencia

Alquilo despachos para profesionales de la salud

Médicos, enfermeras, dietética y nutrición, homeopatía y medicina natural, terapias naturales etc...

Les Roquetes (Sant Pere de Ribes) cerca de la zona comercial y de la parada de BUS
Contactar con Gloria: 626 779 521

NUVOL BLANC psicología
www.nuvolblanc-psicologia-online.es
i www.nuvolblanc.es
c/Eugeni d'Ors 47 08812
Les Roquetes (Sant Pere de Ribes)
93 814 56 57 - 626 77 95 21
mail: info@nuvolblanc.es

peixateria
GE·MA
4a generació de peixaters
Garantia de Qualitat

Especialitat en peix de platja i marisc

C. Cervantes, 12
ENCÀRRECS Tel. 93 896 57 16

M. Fortuny
RELOTGERIA I JOIERIA

Carretera de Sitges, 41 - Tel/Fax: 93 896 34 94
08810 Sant Pere de Ribes

magifortuny@gmail.com



Cuerpo y Mente

El 5 de Mayo de 1995, abrió M & G en Sant Pere de Ribes, ofreciendo servicios de Masaje y Estética, 5 años después, decidió crecer un poco más y amplió sus servicios, con un Spa, convirtiéndose en Day Spa M & G. Tras 18 años, siempre manteniéndose en su línea profesional, ha cambiado el Spa por una sala de Actividades Dirigidas. Continuando con sus servicios de Estética y Masajes, tanto a nivel físico como emocional, por ejemplo: Quiromasaje o Reequilibrio Energético (chakras), Drenaje Linfático o Tibetano y Lomi-Lomi o Ayurveda.

A cargo de Laura Bargués, titulada como monitora de aeróbic, actividades dirigidas avanzadas, en sala de musculación, entrenadora personal, primeros auxilios y técnica en educación infantil encontramos las siguientes clases:

- **Para los niños:**

o **Mix Style:** clases en las que se realizan diferentes estilos de baile para que así conozcan y aprendan más de un tipo durante el curso (funky, aeróbic, latino). Hay diferentes niveles y horarios.

o **Emo-diver-auto:** clases dedicadas al control y a la expresión de las emociones y al aumento de la autoestima de cada niño. En esta se realizarán actividades tanto escritas, como dialogadas así como de expresión corporal. Para niños de 4 a 12 años.

- **Para los adultos:**

o **Stretching:** el objetivo de esta clase es aumentar el rango de movilidad de cada individuo, mejorar y reeducar la postura, evitando posibles lesiones.

o **Operación Bikini o A.C.C.G:** en esta clase se va a trabajar la abdominal, la cadera, la cintura y el glúteo de una manera dinámica y divertida.

o **Abdominales:** el objetivo de esta clase es mejorar las abdominales, los oblicuos y las lumbares mediante un control personalizado.

o **Tono:** el objetivo de esta clase se lo pone cada uno según si quiere aumentar su volumen muscular, o bien mantener su musculatura y evitar la flacidez.

o **Circuit:** en esta clase se va a combinar mediante un circuito, la tonificación de todo el cuerpo, es decir, ganar musculatura o reforzar la flacidez, según convenga, junto a ejercicios cardiovasculares.



También se ofrecen entrenamientos personales, donde cada uno puede escoger su horario y sus objetivos con una atención personalizada.



A cargo de Miguel Angel e Igor de Castañeda se inauguran las clases de Karate-Do, un Arte Marcial con el que se mejora la concentración, la seguridad en uno mismo, la disciplina, el respeto y la buena forma física.

Esta sigue siendo nuestra filosofía, Mente sana Cuerpo sano, Cuerpo sano Mente sana.



Passa a ser ...

NOUS SERVEIS

Activitats dirigides
Entrenaments personals
Karate Do



Cuerpo Y Mente



CLASSES ADAPTADES ALS TEUS GUSTOS I NECESITATS

TRUCA, CONSULTA HORARIS I FES LA TEVA INSCRIPCIÓ

Ildefons Cerdà, 58-60 - local 2 Tel. 93 896 29 43 - Mòbil: 680 981 454



Visita'ns



Aterrem a l'aeroport de Valleta, Malta, el dia després de que aquest petit país insular de 500.000 habitants signà amb altres 10 països, la seva futura entrada a la comunitat europea i que ens convertirà en l'Europa dels 25. Encara hi havia aires de festa en l'ambient i no pas perquè els hi falti el costum a canvis històrics i polítics, ans al contrari.

Malta, Gozo i Comino, tres petites illes que emergeixen rotundes, agrestes i belles en ple Mediterrani, situades estratègicament entre Sicília i Marroc han estat el bressol i la cobdícia de varies civilitzacions. Ja en temps mitològics Calipso trià Gozo per retenir a l'incaut Ulisses amb els seus encisos amorosos durant 7 anys, mentre la pacient Penélope teixia i desteixia la seva llarga espera.

Els àrabs van ser-hi 1.000 anys i la seva influència encara és present en els noms de les seves poblacions y en els sons de l'idioma.

Els templers, cavallers protectors de l'Ordre de Sant Joan, que després d'abandonar Terra Santa van passar per Rodes i van arribar a Malta, defensaren al poble dels pirates que venien regularment a emportar-se la població com esclaus i van crear els primers hospitals. Armes franceses i també d'Aragó i Castella es poden veure en els escuts dels cavallers.

En 1964 van obtenir la independència de l'imperi britànic.

Bé, com anàvem dient, vam aterrar un Dijous Sant, encara amb el ressò de la signatura europea a l'aire i la preparació per a les processons de Divendres Sant. A Malta el 98% de la població és catòlica practicant i molt fervorosos. En el petit arxipèlag hi ha una església per a cada dia de l'any, precioses, que s'enlairen orgulloses en tots els pujols de les illes.

En només 45 minuts vam creuar l'illa de Malta per abordar el ferri que ens portaria a Gozo, el nostre destí de busseig...! Déu meu el ferri té dues proes...! Nois, veiem tots el mateix? Si, les comunicacions entre les illes de Malta i Gozo són francament bones. Contínuament dos ferris fan la travessia que tot just dura 15 minuts i es creuen a meitat del trajecte. Si en una distància tan curta els vaixells haguessin de virar s'allargaria el temps i es complicarien les tasques d'abordar i desembarcar, per això dues proes!



Per: Renata Jutglar



Frankie l'amo del centre de busseig i de l'hotel on ens vam allotjar ens espera en el port. Gran coneixedor de la història i enamorat de la seva illa, les estones que passem amb ell són realment un bany de cultura i anècdotes sobre Gozo. L'hotel és familiar i acollidor. Maria la dona de Frankie ens prepara una sopa natural i un plat de pasta absolutament espectacular. Això serà el ritme diari. Maria, gran cuinera, és quasi com una mare per a tots, sempre disposada a posar-se als fogons, no posa mai mala cara a cap dels nostres horaris bojors, quan arribem del mar i entrem a l'hotel després d'haver dessalat els equips, allà està ella, amb la seva pasta del dia, les seves truites caseres, esponjoses i farcides de productes naturals, unes pizzes... quines pizzes, per plorar de bones i mentre esperem el menjar unes falques de formatges de Gozo arrebossades amb pebre negra i acompanyades amb talls de

tomàquet dels que fan olor de tomàquet, com els d'abans!!

Així què, davant tot això , al final vam acabar fent quasi tots els àpats en el mateix hotel, tot i que vam provar altres restaurants de l'illa, les terrasetes tocant al mar tenen un perill... i sembla que la tònica general és el bon menjar, qualitat i quantitat! A preus molt raonables. Per cert, els vins locals no estan gens malament, algun de blanc de Gozo que es deixa beure molt, molt bé!

Per la tarda vam visitar algunes de les esglésies engalanades per la Setmana Santa, l'olor de cera i el fervor popular ens envolten. Cada any hi ha "una competició encoberta" de quina església és la millor decorada, la veritat és que és molt difícil escollir. No vam aconseguir fer la visita tradicional, 7 esglésies!. Estàvem massa



TRAVEL FACTORY S.L.
Agencia de Viajes
GC 485

ESPECIALISTAS EN :

CRUCEROS MARITIMOS Y FLUVIALES,
VIAJES DE AVENTURA, SUBMARINISMO, EN FAMILIA,
PARQUES TEMATICOS, BALNEARIOS, TURISMO RURAL.

COFRES EXPERIENCIA, TRAMITACION DE VISADOS.
PROGRAMAS ORGANIZADOS, A MEDIDA Y DE LUJO

TODO TIPO DE BILLETAJE (TREN, AVION, BARCO Y BUS)
PRESUPUESTOS ESPECIALES PARA GRUPOS,
SALIDAS ESCOLARES Y VIAJE DE FIN DE CURSO



C/ ESPAÑA, 12 - 08870-SITGES (BARCELONA) Tel: 93-894 74 09 Fax: 93 894 69 60 Movil: 616 441 213

rafael@travelfactory-buceo.com - www.travelfactory-buceo.com

cansats del viatge, així que només vam entrar en dues, vam donar una volta per l'illa i a dormir aviat perquè l'endemà havíem de bussejar.

El dia s'aixeca esplèndid, esmorzar-relax i carreguem els equips i ampolles a la furgoneta del centre. A Gozo hi ha moltes immersions que s'hi accedeixen des de terra i avui anirem a Dwjera a bussejar dos de les més mítiques: "Inland Sea" y "Blue Hole"

El trajecte per carretera fins les immersions resulta un autèntic plaer, el paisatge és esplèndid i com que les distàncies són tan curtes en l'illa, tot està a 15 minuts.

Inland Sea, és realment el que el seu nom indica, un mar interior, completament tancada i envoltada per alts penya-segats, una gran bassa d'aigua maragda apareix al final del camí. En aquest lloc només pocs pescadors han construït en la mateixa roca refugis per a les barques que accedeixen a mar obert per un túnel que travessa la muntanya, però no hi ha res més.

En la primera immersió en aigües de Gozo és quant descobreixes la seva essència, la vida no és el més important, la fauna mediterrània i més aviat escassa no és



la raó per a submergir-se en aquestes aigües, aquí el que compta és la llum, els paisatges submarins, la claredat de l'aigua, quan entrem en un túnel que ens porta al mar obert veiem al fons un forat de color blau cobalt, t'has de parar durant la immersió per no perdre les diferents perspectives i contrallums que ofereixen ambdues boques del túnel. No obstant, a l'altra banda ens esperen multitud de peixets, alguna escòrpora i una gran barracuda fa un picat en plena caça

platejada, davant els nostres ulls.

Per arribar a la segona immersió del dia, Blue Hole, s'ha de caminar una mica, però val la pena l'esforç. Entres a l'aigua en una zona protegida sota una immensa finestra retallada en la roca que s'aboca al cel blau i que precisament és diu així, "Blue Window" i s'ascendeix a la superfície per la xemeneia del Blue Hole.

Només a Dwejra hi ha 6 zones d'immersió diferents.



El ferri Xlendi, aquest vaixell de 1.123 tones i 77 metres d'eslora s'enfonsà per crear un escull natural al novembre de 1999, però durant el seu enfonsament va xocar contra un escull i es va desplaçar fins una profunditat de 42 metres i va quedar boca avall sobre un fons de sorra, així que vam començar la immersió per la coberta de passatgers que ara és el punt més profund i es pot recórrer de punta a punta. Resulten divertits els cartells que es llegeixen al revés!

La llum, malgrat la profunditat, es filtra per les finestres i ofereix uns contrallums preciosos per a la fotografia. Per finalitzar



AUTOESCOLA

Matricula't

i et regalem 3 classes pràctiques.

INTENSIVUS DE TEÒRICA

Del 30 de setembre al 11 d'octubre: **MATÍ DE 10:00 A 12:00h**

Del 9 al 20 de setembre: **TARDA DE 18:30 A 20:30h**

" Et regalem un any de soci del RACC, descompte amb el carnet JOVE"

Consulta més cursos a la web del RACC - www.raccautoescola.cat



Plaça Catalunya,2 - Tel. 93 896 39 48 - ribes@autoescolaterra.cat - Sant Pere de Ribes



una ràpida visita a l'hèlix que és el punt més alt i acabem la immersió per la paret que va perdent profunditat de mica en mica i ens porta fins el punt de sortida sense haver de fer parada.

En el poblet de Xlendi, hi ha una immersió poc profunda en uns túnels que comuniquen una petita badia amb el mar obert, és la segona immersió ideal, tranquil·la, contrallums, un verdader plaer. El problema és no caure en la temptació de les terrasses que a pocs metres de l'entrada a l'aigua "ens distreuen". Hem de confessar que la primera vegada vam caure i la segona immersió fou a base de peixet fregit i vinet blanc... però vam tornar al dia següent i amb voluntat fèrria... cap a l'aigua i va valdre molt la pena.

Els dies de vaixell, Maria ens preparava un pícnic, uns entrepans, fruita i una ampolla d'aigua. El ritme és el clàssic d'un dia en el mar: immersió pel matí, dinar i immersió

per la tarda. Un dia típic és bussejar en Comino, aquesta minúscula illa a mig camí entre Gozo i Malta. Està completament deserta a excepció d'un petit hotel. Entre immersions vam fondejar en el Blue Lagoon, l'aigua és turquesa, tranquil·la i un lloc paradísic. La pena és que no són els únics en pensar així... inclús hi ha un parell de "xiringuitos" a les roques, però no està malament, acostar-se nedant per prendre un geladet entre immersió i immersió.

En Marsalforn, hi ha salines retallades a les roques tocant al mar i diverses zones d'immersió. El divertit és que tenen el seu punt d'adrenalina a l'entrada, hi ha algun salt d'allò més interessant... vam saltar... i bussejarem a Billingham Cave, una immensa cova amb l'entrada en el mateix nivell de l'aigua i la boca que arriba a uns 30 metres de profunditat, amb l'ajuda d'un fil de vida que ja està col·locat, ens vam endinsar en la cova fins una gran volta amb aire on et pots treure

el regulador i cridar "Jerónimo..." el fil de vida segueix endinsant-se en la costa i segons ens van explicar quelcom més estret, però en aquest cas un s'ha de limitar a la cova i fer superfície directament. Com que volíem tornar per la paret vam tenir que donar mitja volta. No ens vam penedir, la paret allí és un tallat de vertigen que es perd en la profunditat i elements filtrants de la família de les meduses s'uneixen per formar llargues cadenes semi-transparents, alguns d'ells són fluorescents i si et fixes veus circular l'aigua en el seu interior, tothom coincideix en que ens recordava a la pel·lícula Abyss... tanmateix va ser una de les immersions més especials.

No podem descriure aquí totes les immersions de Gozo i tampoc hi va haver temps per conèixer-les totes, però avisar-vos que el dia que us decidiu a viatjar allà, si algú us proposa fer la Catedral des de terra... millor que us aneu entrenant amb una bona dosi de steps en el gimnàs, això si amb l'equip posat o no us servirà per res.

Un secret... també es fa des de el vaixell, encara que després no et podràs penjar la medalla de la proesa terrestre. Sigui com sigui, no us ho perdeu!!



Este viaje ha sido organizado por
TRAVEL FACTORY S.L

INSTALLACIONES A. HUETE S.L.L.

MANTENIMENT I REFORMES
Electricitat-Aigua-Gas-Calefacció
Aire Condicionat-Regs

c/ Cervantes, 23-26 local, C
08810 Sant Pere de Ribes

Tel. 93 896 30 55
Mòbil: 639 88 66 91

Centre de Fisioteràpia Almirall

FISIOTERÀPIA (MASSATGES)
DIETÈTICA I NUTRICIÓ (MESSOTERÀPIA)
CLASSES DE PILATES Grups reduïts

Horari: de dilluns a dijous
Professora Viki

Plaça dels Països Catalans, 4 - www.fisioterapialmirall.com
Tel. 93 896 11 82 - Mòbil. 656 544 086



PERSIANES D'ALUMINI I PVC
PERSIANES DE SEGURETAT
MOTORITZACIONS I AUTOMATISMES
PORTES ENROTLLABLES DE GARATGE
MALLORQUINES DE FUSTA I D'ALUMINI
TENDALS I PÈRGOLES
MOSQUITERES
SOSTRES D'ALUMINI



*C/ Josep Pere Jacas, 38 • Sant Pere de Ribes
Tel 607 24 83 50 • Jordi Fernàndez*



Instal·lador Oficial:



*TIVANTI S.L.
Tendals i Stores*



Javier Pradanas
Xef de cuina

La nova cuina

FAVETES BABY AMB GAMBES AL ROMESCO



INGREDIENTS

per a 4 persones:

2 llaunes de favetes baby amb oli

16 gambes grans pelades

1 porro

Per a la salsa romesco:

4 tomàquets

2 alls

Ametlles i avellanes torrades

1 ceba

1 pebrot vermell

Oli

Sal

Vinagre

ELABORACIÓ:

Salsa:

Escalivarem els tomàquets, la ceba, els alls i el pebrot vermell. Un cop escalivats els pelarem i juntament amb les ametlles, les avellanes i el vinagre ho posarem tot en el got de triturar. Tot seguit triturarem fins aconseguir una pasta homogènia. A continuació ho anirem lligant amb l'oli (tipus maionesa) fins que tingui la textura desitjada. Salarem al gust i ho reservarem a la nevera.

Per altra banda, posarem les gambes en una paella amb dues cullerades d'oli i les courem uns minuts. Seguidament afegirem el porro trossejat i ho saltejarem afegint sal i pebre al gust. Per últim posarem les favetes, que prèviament haurem escorregut, i saltejarem tot el conjunt.

Posarem en el plat i li afegirem unes línies del romesco que havíem preparat.

Bon profit.



Restaurant
CAN TABACO
cuina casolana
DIVENDRES NIT
DISSABTE MIGDIA I NIT
DIUMENGE MIGDIA

Es fan menjars d'empreses (per encàrrec)

Reserves

Puigmoltó, 26

Tel. 93 896 23 09

08810 Sant Pere de Ribes





Hauria d'haver-me acomiadat i en canvi no he sabut fer-ho. Potser perquè avui en dia les distàncies només són físiques i el fet de continuar amb aquest *Altaveu de les ocurrències*, em permet pensar que no estic tan lluny de casa.

Arribar a Berlin ha estat emocionant, però reconec que em mancava la neu, el fred, aquell paisatge de pel·lícula. Hi he trobat, sobtosament un ambient molt familiar: les properes eleccions a la presidència de la República han envaït els carrers, les parades d'autobusos i l'escenari recorda el millor arc de Sant Martí, doncs no hi falta cap color: des del verd dels ecologistes al vermell i passant pel negre, el taronja, el blau i fins i tot un blauet que no he aconseguit identificar.

Fins fa uns anys, abans de l'*Obama* curiosament, semblava que les úniques eleccions de fora de casa que eren de casa... no sé si m'explico, eren precisament les nord-americanes. I ara en canvi, torna a ser la Vella Europa la qui pretén dirigir les nostres vides i futurs. O això ens fan creure.

Doncs bé, aquí encara no em deixaran votar, de manera que ho veuré passar com una espectadora més. D'altra banda no sóc més que una immigrant, suposadament

de vacances que ha vingut a buscar-se la vida sense papers en una Europa d'oportunitats.

Vols dir? Em sembla que m'equivoco.

Aprendré dels errors sens dubte, com aprenem de la història i dels llibres. Aprendré alemany si em dóna temps i tractaré d'entendre aquest món que de tan girat que està, parla d'oportunitat al turisme local per les guerres del mediterrani; un món tan girat que parla d'oportunitat a l'estranger quan a casa ens foten la vida en l'aire; un món tan girat que com li deien l'altre dia a l'honorable Bill Gates, si "*hi ha llocs on no arriba internet... potser primer hauria d'arribar l'aigua*".

Doncs sí, coms tants milers de persones he agafat les maletes. Viatjo en bicicleta, en tren, en cotxe i fins i tot he pujat durant uns 200km en un camió. Dormiré entre records i noves fites mentre somio.

Somio que tal vegada, tot plegat, això no hi ha qui ho entengui.

La Juani

PD. I endavant amb les cadenes que no siguin per lligar sinó per arribar més lluny.

REFORMAS
CreartRibes
Mobles de cuina i bany
Reformes Integrals

Carrer de la Torreta, 31
08810 Sant Pere de Ribes
Tel./Fax: 938 964 224

www.reformascreartribes.com



Cuida't La matronatació

Esther Larrosa Montemayor

Dip.E.Física,
Especialista en entrenaments
personals i nutrició.



Acostumar als nadons al mitjà aquàtic des de petits té multitud de virtuts: afavoreix el desenvolupament psicomotor i la seva confiança i reforça els vincles afectius amb els pares i mares... Afavorir el desenvolupament psicomotor, enfortir el sistema cardio-respiratori, estimular la capacitat de joc, iniciar la socialització en un ambient diferent, enfortir la relació afectiva i cognitiva entre el nadó i la família són alguns dels molts beneficis de la matronatació.

Això es deu al fet que, una vegada s'acostumen a l'aigua, s'atreixeixen a experimentar amb noves sensacions, enriquint així el seu desenvolupament.

Beneficis de la matronatació.

Són molts els experts que aconsellen aquesta activitat perquè, igual que succeeix amb els adults, té molts avantatges físic-emocionals per al nadó:

En primer lloc, la matronatació ajuda al nadó a relaxar-se i sentir-se més segur en un mitjà nou com és l'aigua (per exemple, aprèn a girar-se o a surar). En surar, se sent més lliure i s'atreixeix a moure's, afavorint l'aprenentatge de la coordinació motriu. Per aquest motiu els nens que han fet aquests exercicis aquàtics durant els primers anys de vida (especialment dels 0 als 2 anys) perceben d'una manera diferent l'entorn, i siguin més vius, creatius i observadors.

La matronatació també augmenta la resistència cardio-respiratòria del nadó. Això es deu al fet que els exercicis que realitzen en aigua enforceixen el seu cor i els seus pulmons, i en alguns casos fins i tot pot arribar a ser útil per tractar problemes asmàtics si els hi hagués. De la mateixa manera, contribueix a evitar l'obesitat, millora la seva capacitat de concentració, i funciona com a teràpia per a nens amb discapacitats.

En l'àmbit relacional, el constant contacte amb els professors i altres nens que exigeixen aquestes sessions els ensenya a relacionar-se millor, de la mateixa manera que reforça el vincle de confiança entre pares i fill. Com veieu, la matronatació és molt més que uns exercicis físics.

És recomanable esperar fins als 4-6 mesos de vida per portar al nadó a la piscina, ja que és quan el seu sistema immunològic es troba més desenvolupat i evitarem possibles infeccions, otitis i problemes similars. Esperar més pot suposar que el nen tingui ja certa por i desconfiança a l'aigua. Sigui com sigui, cada nen és diferent i mai l'hem de pressionar; es tracta que gaudeixi de l'experiència perquè tregui el màxim partit d'ella.

Un aspecte que pot afavorir la seva tranquil·litat és la temperatura de l'aigua, per aquest motiu sigui recomanable acudir a una piscina coberta climatitzada, on la temperatura de l'aigua rondi els 32 graus centígrads.

El nadó necessita temps per aclimatar-se a la temperatura, espai, soroll, gent, etcètera. Aprofita per intercanviar opinions amb altres pares i mares, i si tens alguna pregunta planteja-la-hi al professor.

Un altre punt a tenir en compte és l'horari. Aquestes sessions no han de pertorbar el seu ritme diari habitual pel que cal buscar una hora en la qual el nadó no hagi de dormir ni de menjar. La matronatació afavoreix la conciliació del somni i el bon descans; tenir-ho en compte i aprofitar-ho pot ser de molta ajuda per als pares que tinguin nens als quals els costi dormir. Ja en la piscina, envolta el teu petit entre els teus braços, porta-t'ho al pit i parla-li perquè se senti tranquil i es vagi relaxant. Aprofita per donar un petit passeig per la piscina mullant-lo a poc a poc.

Les classes no han de durar més de 30 minuts per no esgotar al nadó. No obstant això, les primeres sessions solen ser més curtes i, a mesura que s'acostuma i se sent més còmode i confiat, aquestes es van allargant.

Durant aquestes primeres sessions, el nen es dedica a xipollejar, jugar amb els altres nens i realitzar exercicis molt senzills, simplement per anar adaptant-se a la temperatura de l'aigua. Amb l'objectiu d'aconseguir equilibri i enfortir el to muscular, els jocs es realitzen amb pilotes, taules, cercols o flotadors. També es recomana desplaçar el nadó en l'aigua (bressolant-ho, fent elevacions dins i fora de l'aigua...), afavorint així la flexibilitat.

S'estima que, en quatre sessions aproximadament, el nadó pot aconseguir l'objectiu buscat: aprendre a reaccionar sense por sota l'aigua i enfortir el vincle amb els seus progenitors. El fonamental és que pares, mares i fills gaudin d'aquesta activitat. Per això, i perquè s'aclimatin sense problemes i vagin agafant confiança a l'aigua, els primers dies és convenient que els pares participin molt. Així mateix, és oportú anar al pediatre per realitzar un control mèdic previ a l'inici de l'activitat. Tot això per poder gaudir d'aquesta enriquidora experiència amb total tranquil·litat.

Centre Recuperació Funcional

TRACTAMENTS PRIVATS REHABILITACIÓ
SESSIÓ 20€ - *BONO 10 SESSIONS 170 €
MASSOTERÀPIA, KINESIOTERÀPIA, TERÀPIES MANUALES,
ESTIRAMENTS, ELECTROTERÀPIA, EDUCACIÓ SANITÀRIA,...

TRACTAMENTS PERSONALITZATS
SESSIÓ 30' - 25€ / 45' - 35€ - *BONO 10 SESSIONS 45' - 300 €

TERÀPIA MANUAL - MASSATGE DESCONTRACTURANT
MASSATGES DE DESCÀRREGA ESPECIALITZAT
DIRIGIT A ESPORTISTES
FISIOTERÀPIA PREVENTIVA I DE MANTENIMENT

VISITES CONCERTADES *ELS BONOS CADUQUEN ALS 6 MESOS
c/ Onze de Setembre, 4 bxs. Tel. 93 896 35 33 Sant Pere de Ribes

El futur del teu fill no té preu

Prepara't per al nou curs

Preparació proves d'accés

Recuperacions setembre

Centre d'estudis Ke-FORÇA

Reforç per estudiants on-line

c/ Miguel de Cervantes, 16 Sant Pere de Ribes
Tel. 93 896 00 88 armonia.mm@gmail.com

Volver a la rutina en plena forma con la Quiropráctica

El verano llega a su fin y esta época del año significa para la mayoría el fin de las vacaciones y la vuelta a la normalidad. El periodo de relax y de libertad se acaba, vuelven las obligaciones, los horarios y la rutina diaria. Un chequeo quiropráctico nos permitirá ponernos a punto para afrontar estos cambios y estar en buena forma tanto física como mental.



La intensa formación teóricopráctica que adquiere un doctor en quiropráctica después de 7 años de estudios específicos universitarios, le permite diagnosticar y tratar todo tipo de dolencias relacionadas con la columna vertebral, el sistema nervioso y las articulaciones.

El doctor en Quiropráctica reajusta manualmente y sin ningún dolor, los desplazamientos vertebrales, articulares y subluxaciones de la columna vertebral con la ayuda de unas camillas electrohidráulicas especiales que se adaptan a cada edad y caso concreto; liberando así la presión que la vértebra ejerce sobre el nervio, que es lo que causa el dolor.

El sistema nervioso queda libre de interferencias, permite que la información se transmita correctamente del cerebro a todas las células, órganos y músculos del cuerpo.

Con una columna bien alineada, el sistema nervioso funcionará de manera óptima y mejorará nuestro

Hay que confiar siempre la salud de la columna a un auténtico profesional

rendimiento. La Quiropráctica trata dolencias como lumbalgia, ciática, hernia discal, dolor de cabeza, dolor de cervicales, migrañas, estrés, molestias propias de la menopausia, etc.... previene y frena la artrosis y la osteoporosis.

La Quiropráctica ayuda a soportar mejor el estrés, aumentar la productividad y beneficia a todo tipo de personas: desde hombres y mujeres de negocios, deportistas, ni-

ños, personas mayores, así como a la futura madre y su bebé durante y después del embarazo. No sólo se evitan dolores, sino que también se tratan.

Para su total seguridad debe confiar su salud y su columna vertebral a un auténtico profesional, doctor en quiropráctica o doctor en medicina especialista en este campo, ya que existe mucho intrusismo. Asegúrese bien de dejar su salud en buenas manos para obtener los mejores resultados.

A la hora de concertar una cita, rechace imitaciones, pregunte su titulación y si le tratará en salas comunes o individuales.

Para más información :
Centre Chiropràctic de la Columna Vertebral. Dr. Chiappinelli
Sitges : T. 93 811 01 01
Barcelona : T. 93 487 50 35
www.bcnchiro.com

Sabies què...

L'ANY 1900 ES TOCA PER PRIMER COP "ELS SEGADORS" A RIBES?

Josep Miret i Mestre

L'onze de setembre ha estat sempre un dia de reflexió i reivindicació per al poble català, un dia on ens cal pensar d'on venim i sobretot cap a on volem anar. La cadena humana per la independència d'enguany, que travessarà Catalunya de dalt a baix, pot ser un bon motiu de reflexió.

I els símbols? D'on surten els símbols que ens identifiquen com a catalans? L'himne de Catalunya és "Els Segadors", una composició basada en una cançó popular de la guerra dels Segadors de l'any 1640, que en la versió actual té la lletra del poeta Emili Guanyavents. A les acaballes del segle XIX mica en mica l'himne dels Segadors es va anar difonent entre els grups de catalanistes de l'època. A Ribes la primera vegada que em consta que es va tocar va ser l'any 1900. Ara veureu com va anar.

L'Emili Giralt i Giralt, el més conegut dels poetes locals, en les seves poesies glosava la tradició, el patriotisme i la religió, els tres puntals que impregnen la seva obra. La seva religiositat el

va portar l'any 1899 a construir una capella pública a casa seva (la Casa Gran, al carrer del Palou), dedicada a la Mare de Déu del Carme, on hi va posar un altar de l'escultor Francesc Llorens i Riu i quadres amb pintures de sant Josep, sant Silvestre i sant Jordi que va pintar ell mateix, ja que a més de poeta sabia pintar.

La capella es va beneir el 16 de juliol del 1900, dia del Carme, amb una notable festa, on el senyor Emili va convidar moltíssima gent. A les 10 es va beneir la campana de la capella i a continuació es va celebrar l'ofici, que fou oït per unes dues-centes persones, segons les cròniques. Es va interpretar la missa cantada de Mercadante amb tres veus de Barcelona i l'Orquestra "Els Escolans" de Sant Sadurn d'Anoia.

A l'acte de l'elevació es va fer una tronada de morterets i l'orquestra va tocar la marxa de Jaume I o "Los reyes de Aragón" en comptes de la "Marcha real" com s'estilava en aquests casos. Però això no és tot. L'Emili Giralt era

un catalanista de soca-rel, així que va demanar a l'orquestra que al final de l'acte toquessin "Els Segadors", que va tenir molt d'èxit d'entre el públic.

Tanta manifestació catalanista suposo que deuria molestar més d'un corcò. Les cròniques de l'època que he consultat (*La Vanguardia*, dietari de Josep Bertran) no diuen res del què va passar després, però un petit dietari que va escriure mossèn Ramon Puig i Miret l'any 1900 fa constar que uns dies més tard van venir el caporal dels mossos d'esquadra i el caporal de la Guardia Civil de Sitges a informar-se dels fets. Ai, algunes coses em sonen! Veig que no han canviat gaire!

La següent vegada que es va sentir "Els Segadors" a Ribes va ser tres anys més tard. Un grup de catalanistes van celebrar l'onze de setembre de 1903 en una trobada a Les Torres i van cantar "Els Segadors", segons diu el setmanari nacionalista *Baluard de Sitges*. És la primera vegada que tinc constància de la celebració de l'onze de setembre al nostre terme.



El poeta Emili Giralt en una postal dedicada als seus cosins de can Milà.

Construccions
i
Restauracions
RAL, S.L.

c/ Jesús, 12 - Tel. 93 896 27 05 - Sant Pere de Ribes

SPEAKEASY
Acadèmia d'Anglès

MATRICULA OBERTA

MAS MILÀ
Plaça Catalunya, 3

SITGES C/ Jesús, 66 - Esq. C/ St. Sebastian Tel: 93 894 59 39	SANT PERE DE RIBES C/ dels Cards, 30 E Tel: 93 896 10 54
--	---

www.speakeasypain.com

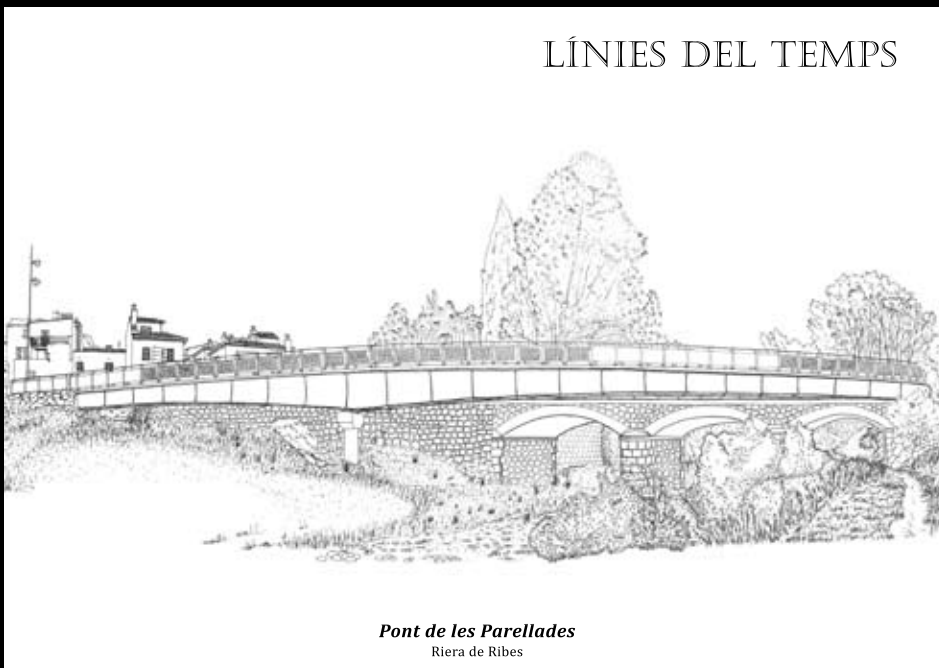
Pont i passarel·la de les Parellades

Per: Montserrat Rossell

El pont de les Parellades es troba situat en l'antic camí veïnal de Sitges a Canyelles. A mitjans del segle XIX, l'enginyer Ildefons Cerdà hi va projectar la construcció d'una carretera, moment en el qual es devia construir el pont. Durant la Guerra Civil, va ser destruït per l'exèrcit republicà per frenar l'avanç de les tropes franquistes. Uns anys després fou reconstruït.

Es tracta d'un pont de tres trams que salva la riera de Ribes en direcció a Les Parellades. És fet de maçoneria i consta de tres arcs rebaixats que es recolzen sobre dos estreps i dos pilars. Els pilars es troben reforçats amb esperons semicirculars fets amb carreus. El tauler queda rematat amb una barana de maçoneria on s'hi intercala una de metàl·lica.

Antigament era de dos direccions, sent un perill pels vianants que volien creuar-lo ja que no hi havia voral, més endavant es va adaptar per als vianants agafant un dels dos carrils, però era un inconvenient per als cotxes que es tenien que posar d'acord per passar els que baixaven i pujaven de Vilafranca abans de fer la variant.



Pont de les Parellades
Riera de Ribes

Per aquest motiu, es va construir una passarel·la al seu costat d'estructura metàl·lica de color vermell que contrasta amb el pont antic de pedra, consta de dos estreps i un únic pilar de formigó desplaçat de l'eix de la riera. La barana que remata el tauler és de xapa perforada

i també pintada de color vermell. Per motius estructurals la passarel·la està uns centímetres més elevada fent que des de baix els camins de la riera es vegin els tres arcs característics de l'antiga construcció.

Text: www.patrimonicultural.cat

Tel. 649 52 12 63
oliverdesaignes@gmail.com

DESEMBLUSSOS - REHABILITACIÓ DE DESAIGUES
NETEGES TÈCNiques AMB AIGUA A PRESSIÓ
INSPECCIONS DE CANONADES AMB EQUIP DE TV
CLAVEGUERAMS - FILTRACIONS - NETEJA DE PISCINES - ETC...
Nou servei - LLOGUER DE CABINES DE WC QUÍMICS

Aprofita l'oferta trimestral de publicitat amb publireportatge de regal.

Dóna una empenta al teu negoci amb
L'Altaveu

93 896 41 75

CONSTRUCCIONS
CONSHER MATA S.L.

C. Lluís Companys, 15 e-mail: info@conshermata.com
C. Pare Claret, 15 Tel. 93 896 48 55
08810 Sant Pere de Ribes Tel./Fax. 93 896 48 56

EN VENTA
IMPECABLE Y A TODA PRUEBA
Tel. 659 599 801 5.600 €

LA MESA NEGRA

El Col·lectiu La Mesa Negra és un grup d'artistes independents amb seu a Sant Pere de Ribes. Els seus integrants, de procedències geogràfiques diverses, treballen en les arts plàstiques i en formes escèniques i musicals de diferent format i s'associen en un pacte de bona voluntat amb la intenció de:

—Recolzar la creació, difusió i investigació artística.

—Promoure i desenvolupar el treball d'artistes emergents que pertanyen al col·lectiu, de petit i mitjà format, de forma conjunta dins i fora dels canals habituals de promoció artística.

—Dinamitzar l'oferta artística del seu nucli de residència, Sant Pere de Ribes.

—Desenvolupar feines d'educació del públic, a través de tallers, *workshops* i xerrades.

El Col·lectiu va néixer el gener de 2013, i en aquest període ha desenvolupat diverses activitats i ha donat forma a diferents projectes que poc a poc van sumant interessats.

És el cas de "Ciutat Mural", projecte ambiciós, però no per això impossible de realitzar, que es desenvoluparà a Sant Pere de Ribes i amb el qual es persegueix posar en valor els espais públics poc atesos o descuidats a través de l'embelliment del nucli urbà amb diferents murals realitzats per artistes urbans. Aquesta iniciativa sorgeix de la necessitat de desenvolupar un projecte d'impacte social que vegi en l'art la manera de contribuir a la recuperació d'aquests espais, per això el Col·lectiu La Mesa Negra recorre a la creativitat per realitzar aquest projecte.

Per altra banda, "La Mesita Negra", un projecte que ja s'està realitzant des de l'inici del Col·lectiu, és una de les nostres principals intervencions. Amb ell pretenem acostar l'art d'una manera senzilla als més petits, contribuir a l'educació i fomentar

activitats per als nens. La Mesita Negra són tallers d'art per a nens i nenes d'entre 4 i 12 anys, al municipi de Ribes.

Projecte Fanzine "La Mesa Negra" és un projecte editorial del Col·lectiu, que consisteix en la publicació d'una revista d'art urbà i experimental, amb la intenció de promoure els artistes residents del Col·lectiu i d'altres artistes desconeguts, que serveixi de plataforma de recolzament i difusió del talent creatiu dels artistes emergents. En els propers mesos presentarem el primer número de la revista.

Projecte Art i Vi. Finca Vitícola Can Ramon, Sant Pere de Ribes. Art i Vi és una sèrie d'exposicions de pintura previstes al llarg dels propers mesos a la bodega de la finca vitícola Can Ramon, al peu del Montgrós, a Sant Pere de Ribes. El projecte pretén mostrar en un àmbit molt particular les obres d'artistes emergents de la zona del Garraf o de Barcelona. Les obres es mostren a la mateixa bodega de la finca, on maduren amb paciència, màgia i art els vins i els caves de Can Ramon. La zona d'exposició, respectant el vi i la feina dels viticultors, queda mig a les fosques. Les obres estan il·luminades per petits focus, així es conserva l'atmosfera tan particular d'intimitat amb el vi i d'acostament a les obres.



colectivolamesanegra@outlook.es
www.facebook.com/lamesanegra
colectivolamesanegra.blogspot.com.es



SÍLVIA PONSA
Perruqueria Unisex
c/ Torreta 37 Tel. 93 896 18 59
silviaponso@gmail.com



Serveis d'estètica
Tractaments corporals
Quiromassatge
Diversitat de cursos
Dietètica i Nutrició
Depilació
Ungles de gel

Farmàcia L. Gonzalvo
(FARMÀCIA DE LA CARRETERA)



OBERTA
TOTS ELS DIES DE L'ANY
de 8:30 a 21:30 h

SANT PERE DE RIBES 93 896 19 17

Rosquellades

Les cròniques viscudes
d'en Joan Rosquellas



Catalunya comtat llarg

Feia poc que s'havia mort el dictador i a una *campa* prop d'Arazuri (Navarra), una concentració, prohibida per Fraga, tancava la Marxa de la Llibertat d'Euskadi.

Uns quants catalans, i un bon grapat de gent de tota la península, les illes Canàries i, fins i tot, d'Àfrica (gent del Frente Polisario), fèiem costat a les reivindicacions d'Euskal Herria. La nit anterior l'havia passat a casa d'uns companys bascos de la facultat de Bellaterra i allà, mentre ells repassaven Els segadors i jo l'Eusko Gudariak, vam construir una senyera cosint tires de roba vermella i groga.

Al matí següent, què orgullós participava jo de la marxa amb la meua bandera tot i que de tant en tant, increpat per algun *xicarrón* a qui els colors *rojo y gualda* posava nerviós, havia d'onejar-la perquè es veiessin, inequívocues, les quatre barres. Unes cent mil persones ens vam aplegar a aquell indret sota l'amenaça inquietant de la guàrdia civil i dos helicòpters que es dedicaven a fer vols rasants. Potser volien alleugerir-nos la calor d'aquell dia de finals d'agost amb els seus ventiladors gegants. Però no ho crec. Més aviat estaven molestos perquè al camp del costat, amb les garbes de les espigues de blat, un munt de xicarrons d'aquells que dèiem, havien format tres paraules que feien referència, suposadament, a l'antiquíssim ofici de les mares dels aeronautes i els seus companys d'armes.

Mentre esperàvem els parlaments dels organitzadors i l'arribada de quinze etarres estranyats a Brussel·les, que havien passat il·legalment la frontera, van anar pujant a l'escenari cantautors de diferents nacionalitats que interpretaven cançons del seus països. Representats d'Euskadi, d'Aragó, de Galícia, d'Andalusia i de Castellà Lleó (i no és conya) feien que la gent, puny en alt i en respectuós silenci, seguís el seu himne o cançó reivindicativa. Pel que fa a Catalunya, a més de llegir



un missatge d'en Xirinachs, que estava empresonat, va pujar a l'escenari en Rafel Subirachs. L'entusiasme dels catalans que hi érem va ser indescriptible. Emocionats i puny alçat ens vam disposar a escoltar i cantar Els Segadors... Ai, mare. El bo d'en Subirachs, amb la seva guitarra, va decidir oferir-nos la versió "*extendida*", que diuen ara de les pel·lícules, o sigui "Catalunya comptat gran". Més de set minuts de cançó!

Passats tres minuts la gent s'aguantava el braç esquerra amb el dret... als cinc minuts de "*segueu arran*" el silenci respectuós es va transformar en un xiu xiu impacient on vaig captar algun comentari del tipus: "*Joder! ¡Que pesaos estos catalanes!*". En arribar als set minuts, estic convençut que la gent buscava cordes per penjar al de la guitarra i als seus compatriotes. A la fi va acabar el suplici i els pocs que no s'havien desmaiats gairebé no podien aplaudir amb un braç adormit. I els meus amics em miraven d'una mena de manera...

P. D. Vaig pensar que allò seria la única nota discordant d'un dia històric. El que no sabia era que em faltava assistir a una càrrega brutal de la guàrdia civil i a ser detingut a Estella... però això és una altra història.

Lectures de cartes d'àngels
Cartes de Tarot

www.cartasdeluz.com

Judith
Tel. 636 17 37 37
(Vallpineda) Sant Pere de Ribes We speak english
e-mail: cartasdeluz@hotmail.com

Oportunitat en venda
655 960 320

Centre Chiopràctic de la Columna Vertebral

Dr. Chiappinelli y su equipo



Dr. Chiappinelli y su equipo
Doctores en Quiropràctica
y Medicina Manual

EL DOLOR DE ESPALDA AFECTA A LA MAYORÍA DE NIÑOS

Los estudiantes llevan una media de 7,5 kg en sus mochilas, equivalente al 35% de su peso total cuando lo recomendable sería el 10%. Los padres suelen relacionar estos dolores con el crecimiento, con sus esfuerzos físicos o sus juegos. El dolor de espalda es un problema muy serio.

Dales la oportunidad de empezar el curso sanos

UN EQUIPO DE PROFESIONALES A SU LADO

SALAS INDIVIDUALES • ÚLTIMA TECNOLOGÍA • SÁBADOS ABIERTO

PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE:

- Dolor de espalda
- Lumbalgia y Ciática
- Dolor cervical
- Hernias discales
- Migrañas
- Dolor de articulaciones
- Vértigos, etc...



www.bcnchiro.com



BARCELONA Tel. 93 487 50 35 | Pau Claris 139 3º 2ª |  Paseo de Gracia
SITGES Tel. 93 811 01 01 | Rafael Llopart 74 | junto a playa San Sebastián