



FRQ

El nou Freqüència de Canal Taronja i Ràdio Manresa

El Bages més negre: recuperem els crims més convulsos dels últims anys a la comarca

Parlem amb Jan Monter, l'actor de 17 anys que ja ha estat nominat als Gaudí i als Goya

Un llibre, una cançó i una pel·lícula: les recomanacions de l'equip de Canal Taronja per Sant Jordi

Què va ser La Bestiesa? Ho rememorem a L'adhesiu del mes

11a

MARXA DEL PELEGRÍ

12 d'abril de 2026



26KM

MONTSERRAT
MANRESA

17KM

CIRCULAR
LLUVIÀ

8KM

MONTSERRAT
ST CRISTÒFOL

www.manresaturisme.cat

Organitzat per:



Manresana d'Actius
Turístics, Museus i Fires



Amb el suport de:



Amb la col·laboració de:



No, no puc amb tot (però per sort hi ha remei!)

Aina Font Torra, directora de Canal Taronja Ràdio Manresa i FRQ.

Fa mig any just que vaig agafar les regnes de la direcció de Canal Taronja Central, Ràdio Manresa i el FRQ. I mireu si n'és de relatiu el temps que a vegades tinc la sensació que ja hi era des d'abans de la pandèmia, i d'altres que tot just estic aterrant en aquesta realitat laboral; una realitat que no em pensava pas que seria tan exigent i trepidant; tan exposada i turbulenta; tan fascinant i frustrant alhora... Perquè són moltes (moltíssimes!) coses a tenir en compte. I el meu nivell de perfeccionisme és tan elevat que ja he entès que o aprenc a relacionar-me amb la responsabilitat i la voluntat d'excel·lència d'una manera més tranquil·la i compassiva, o les bufetades que m'enduré cada vegada que algú no estigui satisfet amb algun dels continguts que fem des dels nostres mitjans seran constants i torturadores. I així no es pot viure.

Perquè sí, està molt bé aspirar a donar veu a tothom; a voler arribar a tot arreu on passen coses i explicar-les amb el màxim de detalls; a ser presents a les xarxes d'una manera proactiva i atractiva; a tenir una graella de programació televisiva amb tot el contingut propi possible; a oferir un FRQ renovat i cent per cent local amb passatemps inclosos...

Però, ei! No ens oblidem que si els que estem darrere d'aquest projecte no tenim salut, adeu-siau tot plegat. I sí, potser és un tòpic com una casa de pagès, però la SALUT (en majúscules i amb totes les seves derivades possibles) és el pilar de qualsevol vida. Quan aquesta tron-tolla (ja sigui a nivell físic, mental, emocional, familiar, social o de la manera que sigui), tota la resta se'n ressent.

I això és el que m'ha passat a mi amb aquest nou càrrec que em va confiar la Pilar Goñi (des d'aquí, gràcies per haver pensat que jo podia ser una bona successora); que m'ha engolit com una onada i m'ha fet oblidar que aquí el més important no és ser els primers en tot ni ser a tot arreu (tant de bo poguéssim, però els recursos són molt limitats), sinó intentar fer la feina ben feta, amb rigor i professionalitat, conce-bent-nos com un mitjà que a nivell local suma i fins i tot multiplica amb continguts treballats a (i amb) consciència.

En aquest sentit, aprofito aquesta columna que em brinda el FRQ per explicar-vos que tornant de Setmana Santa, el Passeu, passeu! -el programa diari que presento- passarà a emetre's dos dies a la setmana: els dilluns i els dijous. Tot plegat, amb l'únic objectiu de seguir tenint salut per poder continuar abordant la realitat que ens envolta des d'una mirada local, holística i, sobretot, molt humana.

Gràcies de tot cor per entendre-ho. Seguim!

FRQ Edició d'abril de 2026

A FONS: Els crims més sonats del Bages dels darrers 40 anys	4
LA VEU DEL POBLE	8
LA PALESTRA CULTURAL amb recomanacions especials de Sant Jordi i La Playlist de Sotaterra	14
L'ESPAI CAE - Everdell o com fer créixer un poble	17
PARLANT AMB LA PAGÁN - Coneixem més a fons l'actor revelació de casa nostra: el Jan Monter!	18
ELS PASSATEMPS	20
LA FOTO DEL MES D'EN JORDI PREÑANOSA	22
DING, DONG! - Quanta distància pot recórrer un infant sol a Manresa?	23
DES DE L'ILLA - Dormir bé, el pilar invisible del benestar infantil	24
L'ADHESIU DEL MES - Recordes què va ser La Bestiesa?	25
PINZELADES D'ACTUALITAT	27
AQUEST MES FA ANYS...	28
FARMÀCIES I CINEMA	30



ALUMINIS SANT SALVADOR

donem calidesa a la teva llar

TEL./FAX - 93 877 20 82
MÒBIL - 615 814 965

POL. IND. BUFALVENT
C/ESTEVE TERRADES 43 - MANRESA

 Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

EL BAGES I ELS CRIMS QUE HAN SACSEJAT LA COMARCA EN ELS ÚLTIMS 40 ANYS

Manllevar la vida d'algú de manera premeditada és una pràctica habitual en alguns països del món. A Europa, afortunadament, l'índex d'homicidis i assassinats està molt per sota d'altres latituds (1 homicidi cada 100.000 habitants versus els 21 de mitjana que hi ha per exemple a Mèxic). Catalunya, especialment, esdevé un país força tranquil en aquest sentit amb una taxa d'entre 0,6 i 0,8 homicidis per cada 100.000 habitants. En altres paraules, al nostre país es produeixen entre 60 i 80 morts violentes l'any



ÒSCAR BOLANCELL

Si focalitzem la mirada en la comarca del Bages, amb una població de 180.000 habitants, proporcionalment les dades encara són més bones, ja que el nombre d'homicidis acostuma a ser de cap, d'un o com a molt de dos, alguns anys. Aquestes xifres situen el Bages entre les comarques amb menys morts violentes de Catalunya. Però de crims n'hi ha hagut i de molt mediàtics. Aquests són alguns dels que van causar més impacte social.

CAS TOUS (2006)

El cas Tous és, sens dubte, l'homicidi amb més transcendència que hi ha hagut a la comarca del Bages en els últims 40 anys, per qui era la persona que va disparar i per les circumstàncies que van envoltar el cas.

El 9 de desembre del 2006, el responsable de seguretat i gendre de la família Tous, Lluís Corominas, estava vigilant la casa familiar, ubicada a la urbanització Pineda de Bages, després que en els últims dies s'haguessin produït alguns intents de robatoris a la zona. Aquella nit, un cotxe amb diversos homes sospitosos va aparcar en un carrer proper a la casa. Eren lladres habituals que buscaven xalets on poder robar i que, segons alguns veïns, ja havien estat vistos anteriorment. Corominas va sortir de la casa amb una arma de foc per comprovar què passava i en apropar-se a la finestreta del costat de l'acompanyant va disparar contra un dels presumptes assaltants i li va causar la mort.

El cas va generar un gran debat. Per a la defensa de Corominas, el seu client va actuar en legítima defensa, convençut que la presència dels sospitosos davant la casa era per entrar-hi a robar



Lluís Corominas just abans de començar la revisió del judici el desembre del 2011. Autor Pol Solà (ACN)

i que en el moment que Corominas es va apropar al vehicle va veure que la víctima feia un gest que va interpretar com la intenció d'agafar una arma per disparar contra ell. Per a l'acusació, els ocupants del cotxe eren a la via pública, a uns 60 metres de la casa, no a dins de cap propietat privada, i no estaven fent res.

Després dels trets, un membre dels Mossos d'Esquadra amic de la família Tous va accedir a la zona de l'incident abans que els investigadors oficials documentessin completament l'escena del crim. Es van fer canvis menors en la posició de l'arma i del cotxe suficients perquè sorgissin dubtes sobre la percepció real del perill i sobre com havia passat exactament el tiroteig.

Aquest fet va alimentar la polèmica mediàtica, perquè molts van veure que la família intentava protegir Corominas i presentar els fets com una legítima defensa clara. Finalment, el jutge va decidir que això no invalidava el procés, però sí que va ser un dels motius pels quals el cas va trigar anys a resoldre's.

El judici es va celebrar a l'Audiència de Barcelona. Lluís Corominas va ser condemnat el 2010 a 15 mesos de presó per homicidi imprudent, però no va arribar a ingressar a presó perquè la pena era inferior a dos anys i no tenia antecedents.

ASSASSINAT DE LA CAIXERA DEL MCDONALD'S DE MANRESA (1994)

El cas de Joana Garrucho és un dels altres assassinats més mediàtics que van succeir al Bages als anys noranta, concretament a Manresa. Tot i que no és tan conegut com el Cas Tous, va impactar molt la població perquè va passar en un lloc públic i aparentment segur: el McDonald's situat al centre de la ciutat.

Aquell vespre uns lladres van assaltar el local amb l'objectiu de robar diners. Durant l'intent, Joana Garrucho va ser atacada i assassinada. Els lladres van fugir després del crim, cosa que va

generar una gran alarma entre els clients i veïns. Primer perquè la víctima treballava en un local molt visible i freqüentat per famílies i joves. Aquesta circumstància va fer que el cas rebés molta cobertura als mitjans locals i nacionals. La mort de Garrucho va generar també por a Manresa i a tota la comarca, amb un fort debat sobre la seguretat als establiments comercials.

L'acusació i la detenció dels sospitosos va ocupar titulars durant mesos, i el cas es va convertir en exemple de la lluita contra el crim urbà a les comarques interiors. La mort de la caixa del McDonald's va servir per revisar protocols de seguretat als comerços de la ciutat i de la comarca.

CAS DE VIOLÈNCIA DE GÈNERE A CALDERS (2004)

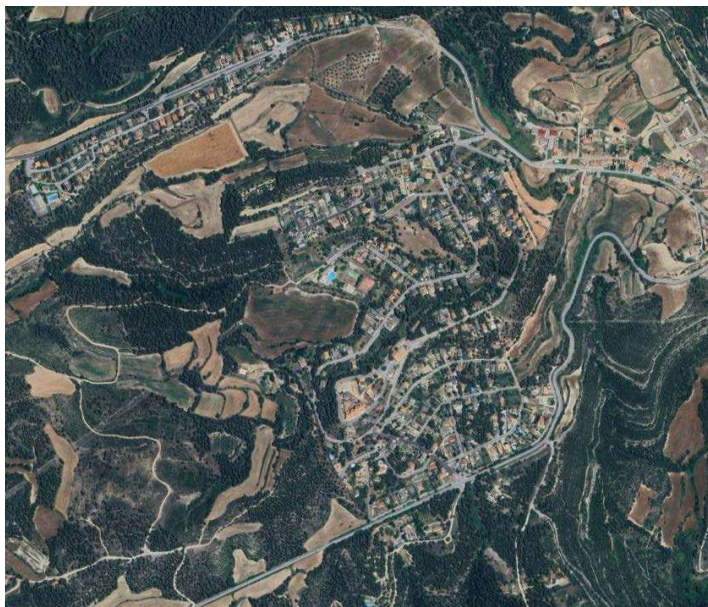
El matí de l'1 de març del 2004 un veí de la urbanització La Guàrdia de Calders, Josep Maronas, va trobar el cos sense vida de la seva parella sentimental a dins de la casa familiar. La dona, Elena Bouzos, de 31 anys, havia estat degollada i la va trobar estesa enmig d'un gran bassal de sang. La casa va aparèixer regirada i amb signes de desordre.

Inicialment, els Mossos d'Esquadra van considerar que es podria tractar d'un robatori violent, però ràpidament van descartar aquesta hipòtesi perquè a la casa no faltava res de valor i les condicions que presentava l'habitatge no eren coherents amb un assalt extern. Mentre la policia recollia mostres en l'escena del crim, Maronas esperava a l'exterior de la casa aparentment afectat i preguntant-se qui havia pogut fer-li allò a la seva dona.

Gràcies a una investigació exhaustiva de la policia catalana, ben aviat es va assenyalar la parella de la víctima com a presumpte autor del crim. Les baralles prèvies que havia tingut la parella, els problemes econòmics i la convivència van ser prou indicis per tenir-ne clar l'autor. Però la clau van ser les càmeres

de seguretat de diversos establiments de Manresa i Artés, que van desmuntar la coartada de Josep Maronas, que assegurava que a l'hora que van passar els fets ell era a Manresa. Les càmeres van registrar el vehicle de Maronas i només en una imatge es podia veure un detall del cotxe que va permetre als Mossos compondre un trencaclosques fins a confirmar que el vehicle era el de l'assassí.

Maronas regentava una agència de viatges a Manresa juntament amb la víctima. L'empresa no va funcionar bé econòmicament i van haver de tancar-la. Aquest fet va desencadenar problemes en l'economia familiar i va generar tensió en la relació de parella. Josep Maronas va ser condemnat a 18 anys de presó.



El crim va tenir lloc a La Guàrdia de Calders. Autor GoogleMaps



Josep Maronas en el moment d'entrar al jutjat de Manresa el 24 de març del 2004. Autora Montserrat Ayala

LA MORT DE JOSEFINA SERRÁN, UN DELS CASOS MÉS MISTERIOSOS ENCARA PER RESOLDRE (2000)



Concentració davant dels Jutjats de Manresa reclamant justícia dos anys després de l'assassinat de Josefina Serrán. Autora Montserrat Ayala

El cas de Josefina Serrán Sarrà és un dels crims més misteriosos i coneguts del Bages, ja que no s'ha arribat a resoldre mai ni tampoc ningú ha estat condemnat.

El crim va tenir lloc el 27 de març de l'any 2000 a Castellbell i el Vilar. La jove, de 30 anys d'edat, va ser trobada degollada al menjador de casa seva amb una ferida feta amb arma blanca. La van localitzar els seus pares quan, estranyats que no els hagués portat la neta com estava previst i que no agafés el telèfon, van anar a casa seva. En entrar al seu domicili es van trobar la seva filla morta a terra enmig d'un gran bassal de sang.

El primer sospitós va ser el seu marit, Joan Milán. El presumpte autor dels fets va ser detingut i empresonat provisionalment durant la investigació. Però, finalment, la seva coartada va tenir validesa i es va demostrar que a l'hora que probablement es va cometre el crim ell estava treballant en un fàbrica fora del poble. Joan Milán en va quedar exculpat.

Durant els anys següents també van aparèixer altres sospitósos: un cap laboral de la víctima i un home de Girona amb qui la noia tenia algun contacte. Però cap d'ells no va poder ser relacionat amb el crim de manera concloent.

El cas de Josefina Serrán també es va convertir en un cas mediàtic pels errors greus que es van produir durant la investigació i que van desesperar la família de la víctima. Moltes persones van entrar a la casa abans que la policia i van contaminar l'escena del crim. Es van perdre proves importants, com un cabell que la víctima tenia a les mans. Tampoc no es va poder determinar l'hora exacta de la mort perquè no es van fer algunes proves forenses bàsiques.

Aquests errors van complicar molt la resolució del cas. El 2011, després d'11 anys d'investigació, el jutjat de Manresa que portava

el cas el va arxivar al·legant que no hi havia proves suficients contra cap sospitós. Tot apunta a algú conegut, però mai s'ha pogut demostrar qui va ser. Durant molts anys el seu germà va lluitar perquè la investigació no es tanqués i poder trobar l'assassí de la seva germana. Quan s'han complert 26 anys del crim, l'assassí de Josefina Serrán continua sense haver estat identificat.

HOMICIDI MASCLISTA A SANT VICENÇ DE CASTELLET (2021)



Un llaç negre a la façana de l'Ajuntament de Sant Vicenç de Castellet condemnant el crim. AUTOR CCB

Un dels casos que va provocar una gran commoció social a la comarca va ser el d'un homicidi presumptament masclista l'estiu del 2021 a Sant Vicenç de Castellet. Els Mossos d'Esquadra van trobar dins un vehicle una dona calcinada al costat d'un home mort i una menor ferida lleu. La dona s'havia separat recentment i havia denunciat ser víctima de violència de gènere.

La matinada del 30 de juliol els serveis d'emergència van rebre un avís d'incendi en uns matolls a prop de la carretera BV-1229, sota el viaducte de la C-16. Quan hi van arribar, van trobar un cotxe amb un home mort a dins i una nena de dos anys ferida lleu. A pocs metres del vehicle, la policia va localitzar el cos de la dona totalment calcinat.

La investigació dels Mossos d'Esquadra va concloure que l'autor dels fets va assassinar la seva parella, va cremar-ne el cos i després es va suïcidar dins el vehicle. La víctima s'estava divorciant de la seva parella, l'havia denunciat per violència verbal mesos abans i hi havia un judici previst per l'octubre del 2021.

UNA DISCUSSIÓ DE TRÀNSIT ACABA AMB UN MORT (2006)

La tipologia de crims ocorreguts al Bages és ben diversa. És el cas de Gabriel Emil Pop, un jove de 25 anys, que va morir en plena via pública arran d'una discussió de trànsit.

La tarda del 28 de juny del 2006, la víctima circulava amb cotxe per la Via de Sant Ignasi de Manresa quan va veure que el vehi-

cle que anava davant feia coses estranyes. Va tocar el clàxon i el conductor del cotxe es va aturar i es va encarar amb la víctima. La discussió va anar pujant de to fins que l'agressor va treure una arma blanca i el va apunyalat que li va provocar la mort immediata. L'autor dels fets va fugir del lloc, però va ser identificat pels Mossos i detingut poc després. L'assassí va ser condemnat a 16 anys de presó amb l'atenuant de drogoaddicció.

De fet, el 2006 va ser un any inusualment violent a la comarca del Bages. A banda del cas Tous i de la discussió de trànsit també hi va haver un altre homicidi, al barri del Xup de Manresa. Una baralla violenta entre diverses persones va acabar amb un dels implicats amb ferides greus per cops que li van acabar provocant la mort. I Sallent va ser escenari d'un altre cas de violència de gènere amb l'assassinat d'una dona a mans de la seva exparella.

També s'han donat crims antics resolts dècades després, com el cas d'una dona, embarassada de cinc mesos, que l'any 1981 va aparèixer morta amb un tret al cap en una zona apartada de Sant Salvador de Guardiola. El crim es va produir després d'una relació extramatrimonial. La investigació policial no va aconseguir identificar l'assassí i el cas va quedar pràcticament aturat durant dècades. L'any 2010 la policia va revisar el cas i finalment es va identificar l'home amb qui la víctima mantenia la relació com a autor del crim. Segons la investigació l'assassí temia que es descobrís la relació i l'embaràs, per això la va matar i la va enterrar en una parcel·la de casa seva. El 2010, però, el cas ja havia prescrit per poder jutjar l'autor.

El crim més recent, que encara es troba en fase d'investigació, és el que va tenir lloc el 25 de febrer d'aquest any a Balsareny. Un home de 51 anys, Jordi Lozano, va ser trobat mort a casa seva. La víctima era a terra, lligada i amb signes de violència. L'habitatge estava regirat, fet que fa pensar als investigadors que es podria tractar d'un robatori que va acabar en homicidi. El cas està sota secret d'actuacions i els Mossos esperen poder-lo resoldre ben aviat.



L'assassinat es va produir arran d'una baralla a la Via Sant Ignasi

LA VEU del poble



Autora Laura Busquets

Ensenyar entre esquerdes

Laia Codina Alarcón, professora de Llengua Catalana i Literatura a l'IES Pius Font i Quer i membre de l'Assemblea Docent

Aquests darrers dies hem vist diverses vagues educatives. El titular gros sovint les simplifica com una mera reclamació salarial, però la realitat és molt més profunda i cal explicar-la.

Les nostres aules són el reflex d'una societat complexa, poden arribar a acollir trenta alumnes, amb una gran diversitat. Quan set o vuit alumnes necessiten adaptacions molt específiques i d'altres demanen més reptes i aprofundiment, el ritme del grup es fragmenta. I quan no hi ha recursos, no només ho pateixen els alumnes amb més dificultats, sinó que baixa la qualitat per a tot el grup. Amb un sol docent a classe, és matemàticament impossible arribar a tothom com voldríem. Ho sabem i ens dol, fins al punt que molts profes-

sors sentim que de vegades som còmplices d'un sistema que fa aigües.

També a això s'hi suma l'excés de burocràcia innecessària, que en els últims temps ha crescut fins a allunyar els docents de la seva tasca principal: preparar classes i ensenyar la matèria a tothom. Perquè, a la llarga, tots els alumnes han de poder tenir una bona base i, no ens enganyem, només això els podrà igualar en oportunitats reals el dia de demà.

D'altra banda, hi ha un altre aspecte preocupant: el funcionament intern de la institució. L'anomenada autonomia de centre, que hauria de fomentar la participació en debats pedagògics i decisions entre el claustre de professors (bons coneixedors de la matèria que imparteixen i de l'alumnat). I, malauradament, sovint es tradueix en un sistema jeràrquic, on tots complim ordres imposades "de dalt" i quan algú qüestiona mínimament el sistema, genera una certa incomoditat i en algun cas s'activa l'alerta de la inspecció.

I sol passar que quan ve l'inspector/a i s'intenta fer-li arribar algun suggeriment, s'aferra a la llei, de manera que aquell problema que nosaltres abordàvem amb arguments pedagògics és tractat amb un llenguatge jurídic inintel·ligible per sortir del pas. I com que sovint no pot solucionar gran cosa

(poques vegades entren a l'aula, pati o passadissos), es taquen al despatx per revisar que tinguem tots els papers ben adequats a la normativa vigent.

Mentrestant, els resultats acadèmics, especialment en comprensió lectora, evidencien mancances estructurals alarmants. I tothom ens assenyala. El sistema no pot garantir la qualitat necessària amb els recursos actuals, i els docents ja no podem assumir més càrrega, però el Departament no té ganes d'escoltar-nos.

Aquests dies, dos sindicats (CCOO i UGT) s'han desmarcat dels propòsits majoritaris de la comunitat educativa, que els últims mesos s'està organitzant en Assemblees Docents de centre. Aquest fet, ha provocat una onada de reaccions i accions arreu del territori (aules al carrer, concentracions, tancades...). L'educació no es pot negociar en un despatx tancat sense comptar amb qui cada matí obre la porta de l'aula. I, malgrat tot, la feina continua. Continuem tutoritzant TDR fora d'hores, corregint proves de competències bàsiques no remunerades, organitzant festes escolars, preparant sortides, colònies i jornades de portes obertes. Només hi ha un canvi: que ens comencem a organitzar entre nosaltres, des de la base (també fora d'hores, en assemblees que s'allarguen fins les nou del vespre i sense cobrar) perquè sabem que l'escola és molt més que un sistema administratiu: és aquell alumne que un dia descobreix que li agrada llegir; és la nena que s'atreveix a parlar en públic per primera vegada; és el grup que riu mentre prepara una obra de teatre o un experiment científic. I ho fem pels nostres alumnes i per l'escola pública.

Perquè, tot i les dificultats, una cosa és clara: les Assemblees Docents no s'aturen. Cada vegada més mestres i professors expliquem què passa a les aules sense por ni silencis.

I potser aquí hi ha la llavor de l'esperança. Quan una comunitat educativa parla, reflexiona i s'organitza, sempre hi ha camí. Perquè l'escola no és només un lloc on s'ensenya: és un lloc on cada dia també s'aprèn a construir un futur millor.

El Bages, una terra que no sap tot el que val

Alba Font Torra, Veïna de Manresa

El passat mes de desembre, en aquesta mateixa revista, l'Antoni Daura ens regalava un article d'opinió molt encertat i suggerent en què parlava de les grans forteses que tenim a la ciutat de Manresa i del poc que, sovint, ens les creiem. Amb aquest humil article, només vull subscriure les seves paraules.

De la mateixa manera que tenim un ventall de vocabulari propi (tal com recull el llibre *El parlar de Manresa*, de Jaume Puig), també sembla que compartim un sentiment força es-

tès i ben característic del perfil manresà: sentir-nos una mica menys i comparar-nos sempre una mica més amb altres ciutats catalanes.

Hi ha territoris que viuen convençuts del seu valor. I ben fet que fan. Estimar qui som i d'on venim, amb els nostres defectes i les nostres virtuts, és un acte d'afirmació identitària. Els nostres veïns francesos, per exemple, ho saben prou bé.

I aquesta reflexió no es limita només a Manresa. Es pot extrapol·lar perfectament a la nostra comarca, el Bages. No som prou conscients que habitem un territori, al bell mig de Catalunya, que gaudeix d'un patrimoni natural privilegiat, d'una ubicació envejable i d'un llegat històric, industrial i arquitectònic immens.

I, tanmateix, sovint actuem com si visquéssim en una mena de territori de pas, com si el valor sempre fos a fora i mai a dins. Ens costa adonar-nos que, en un radi relativament petit, el Bages concentra elements únics, que no es troben enlloc més. El Bages no és tan sols un trosset de Catalunya format per un batibull de pobles, camps i carreteres que la travessen.

Recordeu aquell anunci de "Què tenim?" en què la resposta era: "Que què tenim?". Doncs seria una mica això. M'atreveria a dir que podria anomenar actius dels trenta municipis del Bages sense deixar-me'n cap. Aquest article s'estendria massa, però sí que en puc esmentar uns quants que em venen al cap.



Autora Laura Busquets

Tenim Montserrat, una de les muntanyes més singulars d'Europa, que cada any atrau milions de visitants i que forma part de l'imaginari col·lectiu del país. Tenim la Sèquia, una obra d'enginyeria medieval extraordinària que encara avui porta aigua a la ciutat. Tenim les colònies tèxtils del Bages sud, que podrien explicar bona part de la història econòmica de Catalunya, juntament amb tantes fàbriques i tants espais que són testimoni del nostre passat productiu.

I podríem continuar: Cardona i la seva impressionant muntanya de sal i castells majestuosos com el seu o el de Balsareny. Tenim una riquesa patrimonial que recorre els segles: des del romànic de Sant Cugat del Racó a Navàs o l'església de Sant Martí de Mura fins a les petjades del modernisme que trobem a Manresa, amb edificis com el Casino, la Buresa, la Torre Lluvià o el Quiosc de l'Arpa, sense oblidar el gran valor històric del monestir de Sant Benet de Bages.

El Bages està farcit de poblets encantadors, com Rajadell, Aguilar de Segarra o Gaià, i espais verds i naturals, pulmons que ens donen aire, com el parc de l'Agulla, el Collbaix o el llac de Navarces. Tenim també una llarga tradició vinícola que ha sabut renéixer amb la denominació d'origen Pla de Bages. Tenim una gastronomia pròpia, amb productes tan especials com l'albergínia blanca, les mongetes de Castellfollit del Boix o el mató de Marganell.

Tenim com a herència cultural les nostres festes, que formen part d'aquesta identitat compartida: les Caramelles, tan arrelades als nostres pobles; la Fira de les Bruixes de Sant Feliu Sasserra; el Ball de Gitanes de Sant Vicenç de Castellet; la popular Festa de l'Arròs de Sant Fruitós de Bages o els Embarrats de Sant Joan de Vilatorrada. Celebracions que, any rere any, mantenen viu el fil que ens connecta amb la nostra història i amb la manera de ser d'aquest territori.

I tenim, també, un fort teixit empresarial i comercial, amb empreses de primer nivell que ens projecten a Europa i al món. Comerços que donen vida als nostres carrers i un món associatiu que s'arremanga sempre per fer lluir el talent de casa nostra. Tenim un planter de músics, escriptors, artistes i esportistes que porten el nom de la comarca més enllà d'aquestes fronteres.

Tot això, i molt més, és el Bages.

Potser el repte no és tant descobrir noves potencialitats, perquè de valor ja en tenim. El repte és creure'ns el que som i sentir-nos-en orgullosos. Perquè un territori també es construeix des de la mirada que en tenen els seus habitants. I si nosaltres no ens creiem el Bages, difícilment ho farà ningú més.

La meva aportació

Clotilde Morales Coca, metgessa jubilada

"Civisme contra cinisme" forma part del títol de l'assaig d'Emili Boix-Fuster guanyador del Premi de Civisme Serra i

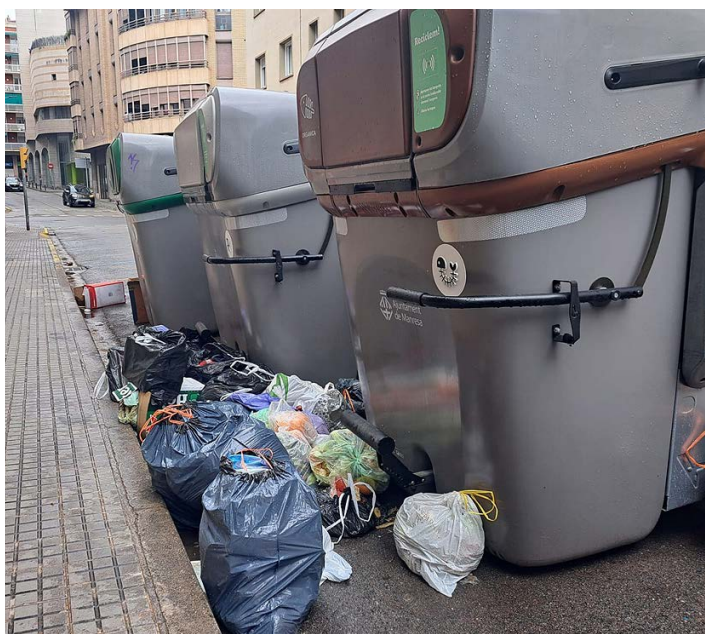
Moret 2010. Parla de la necessitat de construir una societat més cívica i més cohesionada per superar l'egocentrisme que impera en les relacions socials; parla d'apostar per valors més sòlids com l'esforç, la generositat, la cooperació o la justícia social, entre d'altres.

Aquest títol em serveix per introduir el que vull aportar. El mot *civisme* el podríem definir com el comportament respectuós amb les regles de convivència pública: zel pels interessos i les institucions de la pàtria. *Cinisme*, en canvi, és aquella qualitat que exhibeix una persona que, impúdicament, fa gala de menysprear els valors morals. Es tracta, doncs, de conceptes que defineixen dues maneres d'actuar certament oposades.

A Manresa es va apostar per la recollida selectiva de les deixalles que generem. Es van posar uns contenidors que fan que el paisatge urbà sigui més amable. Per dipositar de manera endreçada la brossa és necessari conèixer-ne el funcionament i que tots els ciutadans tinguin els mitjans per utilitzar-los: una targeta magnètica i saber quins dies es pot dipositar el rebuig.

Sobta que en els encontorns dels contenidors s'hi trobin residus. Em venen al cap diversos motius: persones que no poden accionar el pedal o bé el mànec que obre manualment; que els contenidors ja estiguin plens i no hi càpiga res més; que hi hagi ciutadans que no disposen de targeta o que sí que la tenen però se l'han deixat a casa i decideixen que és millor ser incívics i deixar tota la brossa a terra.

Davant d'això, si hi ha persones que viuen a Manresa, que generen residus i que no disposen de targeta, què podem fer? Doncs apellar a la responsabilitat de la ciutadania i de la institució que vetlla per mantenir neta la ciutat.



Potser és una bestiesa això que proposo, però em semblaria convenient per part de l'Ajuntament fer una campanya de sensibilització i informació molt visible i fàcil d'entendre. Actuar allà on hi ha contenidors per saber on s'ha de posar cada fracció i on s'ha de contactar per deixar els voluminosos que no es poden portar a la deixalleria (que, per cert, funciona molt bé). També buscar la manera que tots els ciutadans que generen deixalles disposin de targeta.

No defalleixo de creure que finalment podré fer un escrit en què celebri que em sento orgullosa de viure en una ciutat on els ciutadans són responsables de cuidar el que és de tots i que l'Ajuntament posa els mitjans necessaris per facilitar que així sigui.

És important que cadascú aporti el seu granet de sorra per no espatllar més aquest planeta, pel bé dels nostres fills i nets. Tu també pots.

Per una Manresa cívica!

UN TOMB PEL MEANDRE

L'associació Meandre fa 20 anys

Per Jaume Torras Torra
Membre de Meandre (@meandremanresa)

Com ha passat el temps! Vam néixer el 2006 arran de l'impacte que suposava per a la vall de la riera de Rajadell el projecte de viaducte de la C-37 damunt el camí del Gorg Blau. Vam aconseguir una obra més integrada al paisatge. Va ser llavors quan ens vam adonar del gran desconeixement que la ciutadania tenia dels valors naturals del rodal de Manresa. Per aquest motiu ens vam constituir com a associació mediambiental

amb la consigna: "Qui coneix estima, qui estima preserva".

Al llarg d'aquests 20 anys, hem promogut el coneixement dels valors del que avui anomenem Anella Verda —mitjançant activitats culturals i esportives com la marxa nòrdica, cursos de fotografia i paisatgisme, narracions de contes, cinema de natura, entre d'altres. Hem liderat campanyes per a la preservació del mosaic agrícola i forestal del Pla de Bages i presentant alegacions en contra de projectes especulatius i irrespectuosos amb l'entorn natural i la biodiversitat. Per això, vam redactar manifestos com la *Segona Declaració de l'Agulla del 2016 o el Manifest per a una gestió supramunicipal del sòl industrial buit per evitar més depredació del paisatge de mosaic de la comarca del 2022*.

Som un equip multidisciplinari amb col·laboracions d'experts i totes les tasques són altruistes. Som 135 socis i el nucli més actiu varia en funció de la disponibilitat.

Hem perseverat especialment en el treball de concreció del que és avui una realitat: l'Anella Verda de Manresa, i a demanar millores en la connectivitat a peu o bicicleta entre la trama urbana i els itineraris de l'Anella. Amb el temps, s'han executat algunes de les nostres propostes, com el Pla estratègic del riu Cardener o la millora de punts conflictius amb la passera per a vianants entre el Pont Vell i la Reforma, o la passera de Can Poc Oli. Potser sense la nostra tasca avui hi hauria un circuit de kàrting a la falda de Collbaix, potser la Torre Lluvià seguiria en ruïnes, potser les 7 hectàrees de vinya, olivera i ametllers que l'envolten serien avui camps erms. Potser avui, al Parc de l'Agulla, hi hauria una gasolinera per al trànsit rodat de l'eix transversal amb hotel inclòs. Potser el corriol a la font de la Girada seria avui una pista ampla. Potser s'hauria continuat depredant paisatge de mosaic, requalificant més sòl no urbanitzable per fer polígons eternament buits. I amb els anys, agraïm el reconeixement: Premi Bages Impuls al Turisme 2024 i el Premi Empremta 2025. Aprofito l'article per fer un sentit agraïment a les persones i entitats que ens han donat suport. No els anomeno perquè no cabrien dins l'espai reduït d'aquest escrit. Deixo per a un altre article els motius que ens interpellen per continuar treballant en coherència amb la crisi climàtica que ja tenim aquí.



PERILL D'EXPANSIÓ

D'aquesta aigua no en beuré



Autor IA

Col·lectiu ProASC-Animació Sociocultural

Ja no deu ser gaire «top» dir-ne cantimplora. Aquests humils i terrenals recipients...

Abans sempre metàl·lics, i ara de plàstic, vidre, fusta o ves a saber quin aliatge mineral; abans formant part de l'equipatge per a la motxilla i ara estenent-se per totes les taules, calaixos i armariets de qualsevol lloc de treball o estudi; abans assedegadora d'excursionistes o turistes espavilats i ara esdevenint recepta diària i prescriptiva dels guardians i influenciadors dels bons hàbits; abans, que comptàvem els bonys de la can-

timplora per assenyalar-ne els anys i per mostrar la veneració per a aquest recipient, i, ara, fas una passa i ensopegues amb tantes com vulguis: del club esportiu, de l'esplai, de l'escola, de l'AFA, de l'associació del «piscolabis» o la confraria dels «pagafantes» de...

Ja hauríem d'haver sospitat que passaria quelcom estrany. Ja ho hauríem d'haver advertit quan, podent esdevenir l'element més emblemàtic de les sortides a la natura i obtenir així el reconeixement mundial a nivell d'himne «Bella cantimplora, quantes hores passades...», va i una ínclita i sobrevalorada bota de muntanya anomenada «xiruca» la supera i li sostrau un més que merescut cant elegíac.

Ara que ja no cal bufar per fer ampolles perquè allà a la Xina prement un botó n'omplen contenidors, ara, dèiem, és més important que mai reivindicar aquella cantimplora, aquell «càntir» amb els seus clots, aquell gust de ferralla (perquè no la guardaves destapada), aquella funda verda amb forats, aquell tap perfecte que no vessava gota: la meua cantimplora.

I no! No vull que em regaleu una altra cantimplora!

Vols fer sentir la teua veu? Envia'ns els teus articles d'opinió a infocentral@canaltaronja.cat

**Economia circular
i beneficis
del reciclatge**

Impulsa l'economia circular amb CGM!

**Els beneficis del reciclatge són infinits:
reduïm residus, conservem recursos
i fomentem la sostenibilitat.**

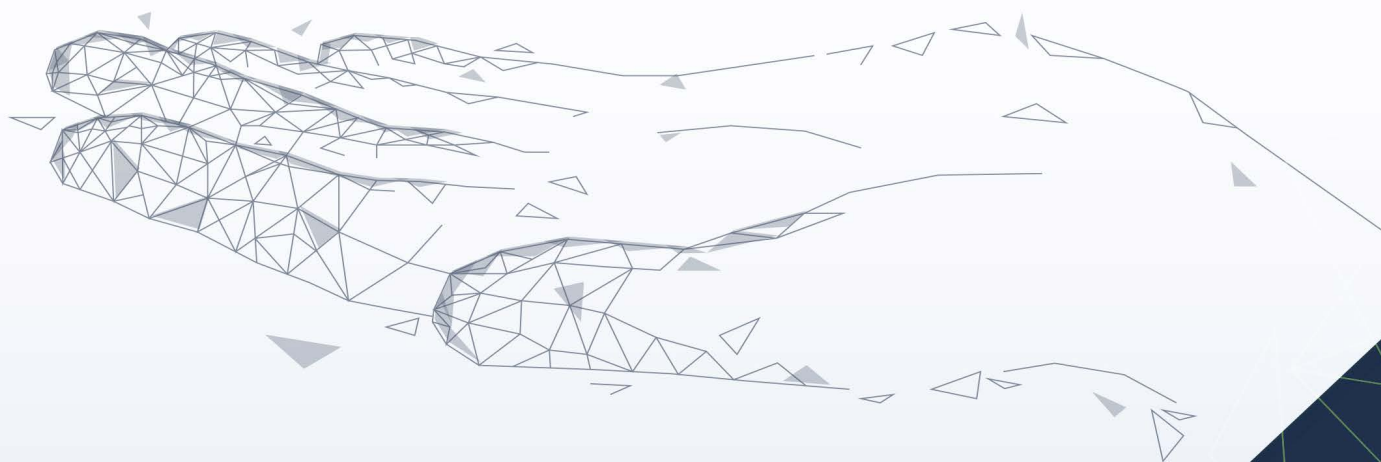
Descobreix com podem ajudar-te amb els nostres serveis!

Truca'ns al **931 310 067** o visita **ecocgm.com**
i comença a marcar la diferència avui mateix!

CGM

Repensar
Reinventar
Reciclar

Sage 200



La solució

de gestió que
connecta amb
el futur

ADAPTAT AL

Suministro
Inmediato de
Información
del IVA



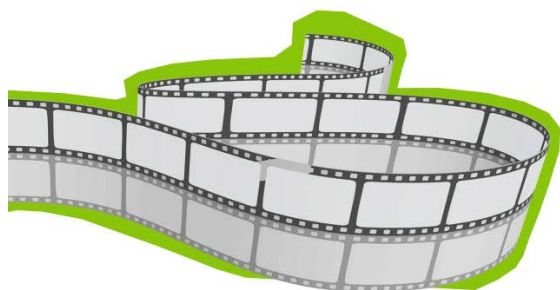
Sage Business Partner
Platinum

Sol·licita informació
93.877.03.03
www.controlgroup.es



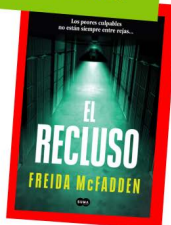


1 pel·li (o sèrie),
1 cançó i **1** llibre per
 aquest **Sant Jordi**



La Laura ens recomana...

EL RECLUSO,
de Freida McFadden



DARDOS
de Romeo Santos i
Prince Royce



SEAN COMBS:
AJUSTE DE CUENTAS



El Quim ens recomana...

AQUEST TROS DE VIDA,
d'Estel Solé



WATCH,
de Billie Eilish



HAMNET,
de Chloé Zhao





L'Elí ens recomana...

TRILOGÍA DEL BAZTÁN,
de Dolores Redondo

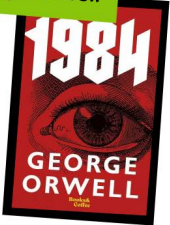


GAME OF THRONES



L'Aina ens recomana...

1984,
de George Orwell



ON T'HAS FICAT AQUESTA NIT?
de La Ludwig Band



SENTIMENTAL,
de Cesco Gay



L'Arnau ens recomana...

A WASHINGTON EN
PARACAIGUES,
de Francesc Garriga



EL MESTRE QUE VA
PROMETRE EL MAR,
de Patricia Font



LA PLAYLIST DE SOTATERRA

Sotaterra Estudi (@sotaterra.estudi)



Fotografia de Carla Pérez Vas

¿Sabeu quin significat té somniar en un riu? Jo sí, ho he buscat -últimament la imatge d'un riu tranquil i d'aigua transparent se m'apareix quan dormo- i resulta que simbolitza un període de pau, claredat emocional, salut i fluïdesa vital. Que em sento en harmonia amb el meu camí, vaja. I està perfecte, escolta!

Però en aquest espai sempre parlem en nom de Sotaterra. I a Sotaterra som tres. I mentre un de nosaltres somnia amb rius clars i en calma, l'altre es transporta fins a un concert ple de gent, amb aglomeracions que l'atabalen, i amb un desig irrefrenable de marxar d'allà per aparcar l'estrès i l'ansietat i viure amb menys sobrecàrrega.

I portant aquesta metàfora a la realitat em pregunto: ¿estem en el mateix punt del projecte de Sotaterra? ¿Són els moments vitals diferents els que ens el fan viure diferent? ¿Podria ser, també, que no estiguéssim en el mateix punt i que ens n'estiguéssim adonant ara i aquí, fent aquesta reflexió al FRQ que ningú ens ha demanat? Qui sap... El que està clar és que aquest espai mensual ens va bé per buidar-nos i reflexionar una mica (no ens podem permetre massa hores de psicòleg amb un sou estàndard com el que tenim).

Gràcies per llegir fins aquí, i una abraçada a tu també.

I ara entrem en termes musicals: la llista que us hem preparat aquest mes tira bastant de música que ja coneixem i que

ens fa estar tranquils (com el que somnia en un riu en calma) o no tan tranquils (el del concert ple de gent).

Però, ¿per què es torna a la música de sempre? Doncs perquè estàs en una zona segura, perquè trobes a faltar alguna cosa, perquè no tens temps per buscar noves sintonies... Ves a saber. La playlist d'abril, doncs, té alguna cançoneta de l'any passat com Ceiling de Bleech 9:3 (et costarà fer-te entendre si has de recomanar aquest grup a algú de festa), i alguna novetat més d'aquest any, com el nou disc de Gorillaz (amb col·laboracions que van des de Paul Simonon a Bizarrap) o el treball de Comic Sans, banda d'aquí a prop que sembla que posa nom a les cançons buscant paraules ràndom a un diccionari.

També cal destacar una de les frases que més ha calat, des de fa temps, a qui escriu això: *“¿Pa' qué bajar de peso si la pena pesa igual? Por mucho que la tape con Burberry no se va. El sol no brilla tanto como brilla mi ama”*. Deixem el tema a la playlist i ja descobrireu quin és, així no us ho donem tot tan mastegat, no? I tornant a pensar en això dels somnis, ens va com anell al dit la dita: *“Rient i plorant, l'abril va passant”*.

Escaneja aquest QR i accedeix a la playlist de febrer:



1. Tonight the Streets Are Ours (Live) - Richard Hawley
2. Nibs - Weird Nightmare
3. Inside Out - The Chameleons
4. Drown - The Smashing Pumpkins
5. Catch a Fade - Nothing
6. Ceiling - Bleech 9:3
7. L'ós - La iaia
8. Toilet Chronicles - Núria Graham
9. Linea 1 - Los Planetas
10. Rabindranath - Nueva Vulcano
11. Mantequilla y mermelada - Comic Sans
12. Vampireando - Hofe, 4:40, LA ÉLITE
13. Alastair - Dust
14. Heavenly - e-Dancer, Kevin Saunderson
15. Casablanca - Gorillaz, Paul Simonon, Johnny Marr

FER CRÉIXER UN POBLE: ESTRATÈGIA, CURA I MIRADA LLARGA

Hi ha jocs que ens recorden que construir —un projecte, un grup o una comunitat— és un procés que demana paciència i visió. Everdell, el joc que ressenyem aquest mes, n'és un bon exemple: cada decisió és una llavor que pot transformar el futur del teu poblat.

En aquests jocs de gestió i construcció, aprenem a conviure amb els límits: els recursos no són infinits i cal prioritzar, planificar i adaptar-se. És una experiència que connecta directament amb el que treballem en educació i lleure: fer el millor possible amb el que tenim, i fer-ho de manera compartida.

També hi trobem un altre aprenentatge clau: les connexions. A Everdell, les cartes es potencien entre elles i generen sinergies que fan créixer la ciutat. A la vida comunitària passa el mateix: quan les persones i les idees s'enllacen, el conjunt es fa més ric.

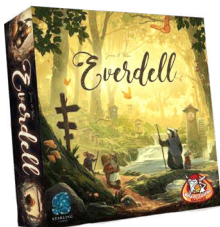
I, finalment, hi ha la bellesa. Alguns jocs ens conviden a jugar amb calma, a gaudir del detall i a crear espais on el temps sembla anar més lent. Aquesta cura també és educació.

Jocs com Everdell ens recorden que construir és un acte col·lectiu i que, quan ho fem amb intenció i creativitat, el resultat és tan viu i divers com un bosc en plena efervescència.

Ressenya Club del Joc Everdell

INFANTIL

JOC	EVERDELL
EDITORIAL	MALDITO GAMES (2018)
AUTOR	JAMES A. WILSON
IL·LUSTRADORS	ANDREW BOSLEY, CODY JONES, DANN MAY
DURADA	40-80 minuts
JUGADOR/ES	1-4
EDAT	13
DIFICULTAT	2-3, INTERMEDI



El joc

Ens trobem a la fantàstica vall d'Everdell, on, entre majestuosos arbres i rius cristallins, farem prosperar la nostra civilització de criatures de bosc meravelloses. Everdell és un joc que combina la col·locació de treballadors (per aconseguir els recursos) i les cartes (per anar fent créixer el poblat), tot amb una producció cuidadíssima, il·lustracions precioses i un munt de detalls que faran que cada partida sigui una experiència única!



Com s'hi juga?

Guanyarà el jugador que hagi aconseguit més punts de victòria construint estructures i ampliant el poblat amb noves criatures. Durant el seu torn, podrà fer una de les accions següents:

a) Col·locar un treballador: cada jugador té una col·lecció de peces de treballador. Aquestes es col·loquen al tauler, a les ubicacions, als esdeveniments i a les cartes de destinació. Els treballadors duen a terme diverses accions per afavorir el desenvolupament del tauler d'un jugador: recollir recursos (branquetes, resina, còdols i baies), robar cartes i dur a terme altres accions especials.

b) Jugar una carta: serveix per construir i poblar una ciutat; podent tenir un tauler de fins a 15 cartes de Construcció i Criatures. Les cartes generen recursos, atorguen habilitats i, en última instància, sumen punts. Les interaccions de les cartes revelen nombroses estratègies i una varietat gairebé infinita de ciutats en funcionament.

c) Preparar-se per a la temporada següent: els treballadors tornen a la reserva dels jugadors i se n'hi afegeixen de nous. El joc es juga des de l'hivern fins a l'inici de l'hivern següent, moment en què guanya el jugador amb la ciutat amb més punts.

Ens trobem davant d'un joc preciós, que acumula una pila de premis i nominacions, i que tot i tenir ja uns quants anys (és del 2018) continua sent un joc molt ben valorat ens els rànquings (8.00 a la BGG, per exemple!) i que, gràcies a la gran quantitat de combinacions possibles, aconsegueix que cada partida sigui una experiència diferent, amb noves estratègies i objectius diferents.

JAN MONTER:

“Quan em van dir que m’havien agafat per fer ‘Estrany riu’ era a l’institut fent anglès”



Amb només 17 anys, Jan Monter Palau ha passat de fer teatre al Kursaal a protagonitzar *Estrany riu*, una de les pel·lícules més nominades als principals festivals cinematogràfics del país.

En aquesta conversa, Eli Pagán parla amb ell sobre els seus inicis, el rodatge d’aquest primer llargmetratge i també sobre com viu la irrupció fulgurant a la gran pantalla.

A primera vista diria que ets un noi de poques paraules...

Sí. Soc una persona bastant tranquil·la, i diria que també tímida.

I com t’ho has fet per gestionar aquesta fama tan de sobte?

La veritat és que tot plegat ho he portat amb força naturalitat. Si t’he de ser franc, la meua vida tampoc ha canviat gaire: estudio, quedo amb els amics, faig esport...

En practiques algun en concret?

El bàsquet, sobretot; m’agrada molt. A banda, evidentment, també continuo fent teatre, i quan tinc estones lliures també lleigeixo, miro la televisió o descanso. Ja ho veus: faig una vida bastant normal per a la meua edat.

Parla’m del Jan estudiant. Com ets?

Acostumo a treure bones notes, però no soc d’aquells que es passa hores i hores fent colzes. És més: si m’hi passo massa estona, m’acabo atabalant.

I el Jan actor quan el descobreixes?

Quan el meu germà gran es va apuntar a fer teatre al Kursaal. Com

que hi anava tan content, jo també ho vaig voler provar.

Quina edat tenies, llavors?

Sis anys. I ja no ho he deixat mai més.

Has parlat del Kursaal. Quin paper ha tingut en el teu recorregut?

Un paper imprescindible: hi he crescut com a actor i com a persona. Per a mi és gairebé com una segona casa. Hi he anat fent obres cada any, aprenent i gaudint molt.

Hi ha alguna obra que recordis especialment?

Saps què em passa? Que cada any penso que l’obra que fem és la millor que he fet. I l’any següent torno a pensar el mateix. Sempre tinc la sensació d’anar a més!

Si parlem d’anar a més, el sùmmum ja és *Estrany riu*. Com t’assabentes que busquen gent per fer aquesta pel·lícula?

Va ser a través d’un càsting que ens van fer arribar des del Kursaal. Hi vaig enviar unes fotos gairebé a última hora, perquè no pensava que m’agafarien. De fet, va ser el meu germà qui em va animar a fer-ho.



“Em vaig assabentar que feien un càsting per una pel·lícula gràcies al Kursaal”

I com va ser el procés de selecció?

Primer em van demanar un vídeo i després vaig fer un càsting presencial. El primer era més per conèixer-me, per veure com era. El segon ja va ser més d'interpretar escenes, però me les explicaven allà mateix.

Hi havia gaire competència?

Sí, es van presentar uns 850 nois per al paper!

Déu n'hi do! I recordes el moment que et van dir que el paper era teu?

Quan em van dir que m'havien agafat per fer *Estrany riu* era a l'Institut fent anglès. M'ho van comunicar per correu electrònic.

Com vas reaccionar?

Em vaig quedar en xoc; em va costar fins i tot explicar-ho als companys.

I a casa?

També es van quedar molt sorpresos. Estàvem tots molt contents, però al principi no ens ho acabàvem de creure.

Com va ser l'experiència de rodatge?

Abans de començar a rodar vam assajar durant mesos, sobretot a les tardes. El rodatge va ser a l'estiu; sis setmanes a Alemanya i Àustria.

Et va ser fàcil adaptar-te a treballar amb un equip professional?

La veritat és que em vaig sentir molt còmode des del principi. Era gent molt propera i vam acabar fent molta pinya. Fins i tot vam compartir experiències fora del rodatge que ens van unir molt.

Et senties cuidat, doncs.

Sí, molt! Tant jo com els meus companys. Érem dels més joves i ens tenien molt en compte. Per exemple, recordo que vigilaven molt que el sol no ens toqués gaire durant els canvis d'escena; ens venien de seguida a tapar amb para-sols...

Saltem ara a la presentació en festivals. Com va ser veure la pel·lícula a Venècia o Sant Sebastià?

Molt impactant. A Venècia, per exemple, vam presentar-la davant de molta gent, i després vam fer un col·loqui. Em vaig posar una mica nerviós però va ser una experiència molt especial.

“Per fer el rodatge d'Estrany riu vam estar sis setmanes a Alemanya i Àustria”

N'esperaves aquesta bona acollida?

No sabíem què passaria, però estem molt contents amb la rebuda i amb les crítiques. Sempre fa il·lusió que la feina agradi.

Com vas viure la nominació als Gaudí?

No m'ho esperava gens. Era a classe quan em van venir a buscar, i no sabia com reaccionar.

I la dels Goya?

La vaig veure a casa dels avis, amb la família. Ho vam viure junts i amb molta emoció.

T'hauria fet il·lusió guanyar?

Evidentment, sí, però crec que el més important és estar nominat. Ja és un reconeixement molt gran.

Com gestiones tota aquesta exposició mediàtica?

Intento portar-ho amb tranquil·litat. Com que és el primer cop, ho estic gaudint molt i intentant aprofitar-ho al màxim.

T'hauria fet il·lusió guanyar?

Evidentment, sí, però crec que el més important és estar nominat. Ja és un reconeixement molt gran.

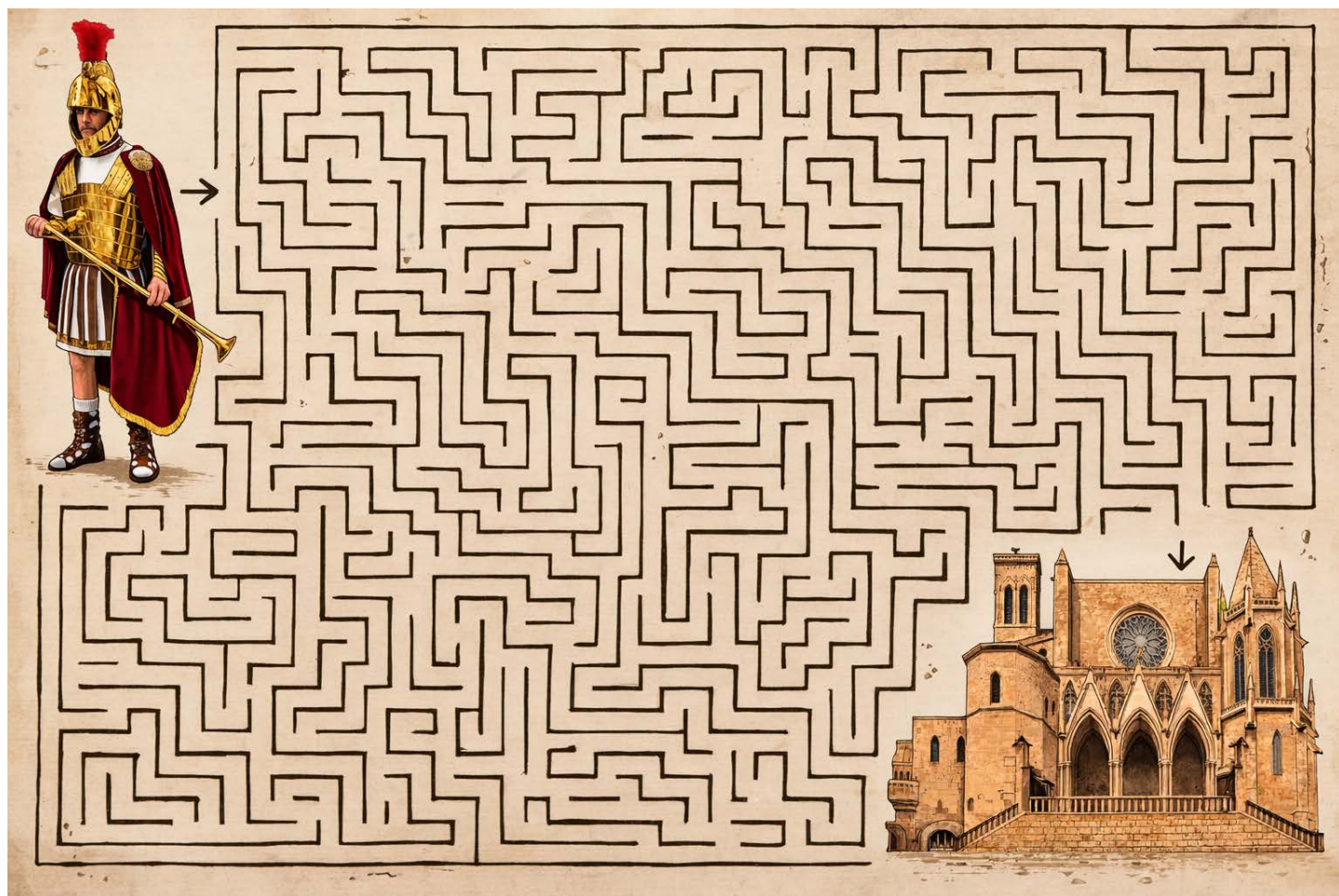
I el teu entorn, com ho viu?

Amb bastanta normalitat. Estan contents per mi, però no és un tema constant. Quan passa alguna cosa important, en parlem, però no ens hi recreem ni fem que la vida giri al voltant d'aquest tema.

Si penses en el futur més proper, com te l'imagines?

No gaire diferent del que tinc ara: vull continuar estudiant i també seguir fent càstings. Si surten oportunitats, m'agradaria aprofitar-les.

EL LABERINT Com cada Divendres Sant, la processó arriba a Manresa. Però aquí al FRQ tenim un problema! Hi ha un armat que ha perdut la resta del seu grup i no sap com arribar a la Seu. El pots ajudar?



¿VERTADER O FALS? AMB LES CARMELLES

Doncs sí! Quan la Setmana Santa és arribada, les Caramelles són celebrades! I aquí al Bages en som uns grans exponents, d'aquesta tradició tan festiva, acolorida i dansadora! Hi ha un munt de pobles que les celebren, i és per això que volem posar a prova el vostre saber al voltant d'aquesta tradició tan nostrada. Sabríeu dir, d'aquestes frases, quines són certes i quines no són veritat?

- 1 El 2025 les Caramelles de Cabrianes van celebrar el seu 125è aniversari.
- 2 Sant Mateu i Castelltallat celebren les Caramelles conjuntament, mentre que les de Valls de Torroella són independents.
- 3 Les Caramelles de Súria no es van incloure dintre del Catàleg del Patrimoni Festiu de Catalunya fins l'any 2023.
- 4 Els caramellaires de Fonollosa es desplacen als diversos indrets on han de ballar i cantar amb carros arrossegats per cavalls i ases.
- 5 Sis veïnes i veïns de Callús van escriure un llibre sobre la tradició caramellaire al seu poble que van titular amb el nom d'"Aire!".
- 6 Rajadell és l'únic municipi de Catalunya que mai va vetar que les dones fessin Caramelles .
- 7 Hi ha un divertit enfrontament entre la colla caramellaire de Sant Salvador de Guardiola i la de Salelles: cadascuna, any rere any,

escriu i recita unes corrandes on deixa de volta i mitja la colla contrària.

8 Els ballesters de de Súria duen un estri extensible de fusta i regalen flors a les persones que miren les Caramelles des de les finestres i els balcons.

9 A Manresa hi ha dos esplais que fan caramelles: Can Cristu i l'Espai Minuatx.

10 A Cardona hi ha 3 colles de caramellaires diferents: la de La Coromina, la de Pagès i la de la Colla Jove.

LA RELACIÓ L'abril és el mes de Sant Jordi. I Sant Jordi és sinònim de roses, llibres i molt d'amor! Però avui ens centrarem en els llibres i els autors de casa nostra, que en tenim una bona colla i de ben destacats! En aquesta activitat el que et proposem és que relacionis l'autor amb la seva obra. Seràs capaç de fer-ho?

1 Jordi Estrada

2 Xavier Mas-Craviotto

3 Imma Cortina

4 Gemma Camps

5 Genís Sinca

6 Sònia Moya

7 Llorenç Capdevila

8 Beatrice Nyffenegger

9 Pep Molist

10 Jeroni Muñoz

A *Li deien Caracremada*

B *El dibuixant d'indianes*

C *Una família exemplar*

D *Rius paral·lels*

E *Petititesses*

F *El clàxon*

G *Vermell tinta*

H *La pell del món*

I *Intersecció de conjunts*

J *Salt de plens*

GCT Plus
ETT

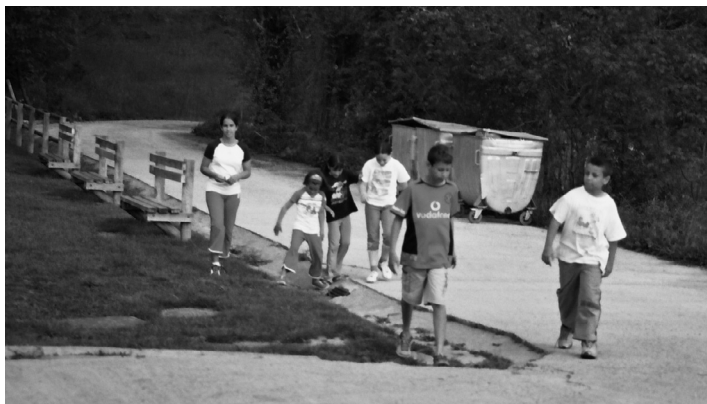
La teva ETT!

Ens trobaràs a **Manresa**
Carretera de Vic, 142
Tel.: 938 721 058
manresa@gctplus.com
www.gctplus.com

GENT DE CONFIANÇA



QUANTA DISTÀNCIA POT RECÓRRER UN INFANT SOL A MANRESA?



Una petita tribu en moviment. Imatge: Alba Guerrero Maraver

Per Alba Guerrero Maraver, arquitecta a Soc la Pura. Arquitectura amb ànima

La resposta diu molt de com és la ciutat. Els carrers, les places o els espais lliures no només defineixen la forma dels nostres barris; també determinen fins a quin punt els seus habitants poden fer-los seus. I en aquest sentit, els infants són probablement el col·lectiu més vulnerable i, alhora, el que millor revela si una ciutat és realment habitable.

Durant dècades, Manresa ha crescut, s'ha transformat i s'ha adaptat a noves necessitats. Els barris s'han consolidat, s'han millorat equipaments i infraestructures, i moltes d'aquestes millores han estat fruit de reivindicacions veïnals. Però enmig d'aquest procés sovint queda una pregunta oberta: fins a quin punt la ciutat s'ha pensat també per als més petits?

Les ciutats no són tan sols una suma de voreres, calçades, edificis i alguns arbres plantats entre el formigó. Haurien de respondre a les necessitats, els hàbits i la cultura de la gent que les habita. I la realitat és que, dins una mateixa ciutat, conviuen moltes maneres diferents d'utilitzar l'espai públic.

Has pensat mai com poden influir la llum, el soroll o l'amplada d'un carrer en la manera com el fem servir? Aquests factors no només afecten els adults, sinó que també condicionen la llibertat i la seguretat dels infants.

Generacions anteriors sovint gaudien de més llibertat per moure's pel barri i establien vincles més directes amb l'entorn immediat. Amb el pas dels anys i l'augment del volum de vehicles, el carrer ha anat perdent part d'aquest paper com a espai de trobada i de joc.

La relació entre les plantes baixes dels habitatges i el carrer també ha canviat. Les cases s'han anat fent més hermètiques i la vida quotidiana s'ha anat traslladant cap a l'interior, fet que redueix la interacció espontània amb el veïnat i amb l'espai públic.

El mateix carrer que abans podia ser territori de joc avui és, sovint, només un espai de pas.

Avui en dia, el joc infantil tendeix a concentrar-se en espais molt concrets: els parcs infantils. Aquests espais responen a criteris de seguretat i normativa molt definits, amb elements de joc delimitats i superfícies controlades. Però tradicionalment el joc dels infants no es limitava a aquests espais. També es desenvolupava en descampats, en carrers tranquils o en zones sense urbanitzar, on la topografia, la vegetació o els materials del terreny generaven formes de joc molt més obertes.

Al barri Mion-Puigberenguer, generacions diferents hem crescut amb aquesta relació amb l'espai. El meu pare, als anys seixanta, i jo mateixa, als noranta, vam tenir la sort de poder-nos moure amb força autonomia pel turó i els seus voltants. Sense una supervisió constant dels adults, el barri es convertia en un territori per explorar: fer cabanes als arbres, córrer pels camins del Puigberenguer, descobrir racons nous o trobar-nos amb veïns de diferents edats.

En aquell moment, arribar a casa sovint significava justament el contrari: sortir al carrer. El nostre món de joc no es limitava als companys d'escola ni a un espai concret, sinó que s'estenia per tot l'entorn immediat.

Aquests espais lliures, sense un ús predeterminat, poden estimular la creativitat i la descoberta. Alhora, però, també poden quedar exclosos de l'ús infantil si es perceben com a insegurs o poc adequats. En molts casos, no és tant la normativa la que limita l'ús d'un espai, sinó la percepció del risc que en tenen els adults.

Quan s'observa la ciutat des d'aquesta perspectiva, es fa evident que l'espai públic no és neutre. La seva forma, la seva materialitat i la seva organització influeixen directament en el grau d'autonomia dels infants.

Potser, per això, una manera senzilla d'avaluar la qualitat d'un barri és preguntar-nos fins on pot arribar un infant caminant sol. Quins carrers pot recórrer amb confiança. On pot aturar-se a jugar. On pot trobar altres infants.

Si una ciutat és capaç d'oferir aquesta autonomia als més petits, probablement és també una ciutat més habitable per a tothom.

DES DE L'ILLA

Allà on comença el benestar (@la_nostra_illa)



Dormir bé: el pilar invisible del benestar infantil

Gemma Calmet, psicòloga i coach

Hi ha coses que tots sabem que són importants: menjar bé, moure'ns, cuidar-nos. Però n'hi ha una que sovint queda en segon pla i que, en realitat, és una de les bases del benestar: el son. Dormir no és només descansar. Mentre dormim, el cervell regula emocions, consolida aprenentatges, reorganitza la memòria i fins i tot “neteja” substàncies que s'acumulen durant el dia. És un procés profundament actiu.

En els infants, el son és encara més important. Una criatura que dorm bé no només està més descansada: està més disponible per aprendre, relacionar-se i gestionar les emocions del dia a dia.

El cervell també dorm per cuidar-se

Durant molts anys es pensava que dormir era simplement “apagar-se”. Avui sabem que és just el contrari: el cervell treballa intensament mentre dormim.

Durant la nit es consoliden els aprenentatges del dia, es regulen circuits emocionals i s'activa el sistema limfàtic, un mecanisme que ajuda a eliminar residus metabòlics del cervell.

També sabem que dormir poc afecta directament la manera com interpretem el món. Investigacions de la Universitat de Berkeley han mostrat que després d'una mala nit de son l'amígdala (una estructura clau en la resposta emocional) pot arribar a ser fins a un 60 % més reactiva. Dit d'una altra manera: quan dormim malament, el cervell emocional es desregula i tot ens afecta més.

Quan el son falla, el dia es complica

En els infants, la falta de son pot manifestar-se de moltes maneres: irritabilitat, dificultats de concentració, més impulsivitat, menys tolerància a la frustració o cansament que es transforma en hiperactivitat.

Moltes vegades interpretem aquestes conductes com un problema d'actitud, quan en realitat el cos i el cervell simplement necessiten descansar.

Per això, abans de preguntar-nos: “Què li passa?”, sovint val la pena preguntar-nos: “Com està dormint?”.



El son també s'aprèn

Dormir bé no és només una qüestió biològica. També és una habilitat que s'aprèn a través de rutines, seguretat i regulació.

Els infants necessiten un marc previsible que els ajudi a passar del ritme actiu del dia a la calma de la nit. Aquest procés de transició és el que anomenem ritual de son.

No cal que sigui complex. El que importa és que sigui repetit i tranquil. Alguns elements senzills poden ajudar-hi:

- **Baixar el ritme de la casa al vespre.**
- **Evitar pantalles abans d'anar a dormir.**
- **Mantenir horaris regulars.**
- **Llegir un conte o compartir un moment tranquil.**
- **Crear un ambient físic agradable i segur.**

Aquestes rutines envien un missatge clar al cervell: ara és moment de descansar.

Dormir també és cuidar les emocions

Quan els infants dormen bé, el sistema nerviós funciona amb més equilibri. Tenen més capacitat per gestionar frustracions, escoltar els altres i regular les emocions.

Per això, el son no és només una qüestió física: és també una peça central de la salut emocional.

Els mestres ho observen sovint: quan els infants arriben descansats, l'atenció, la participació i la convivència milloren.

Una invitació final

En una societat accelerada, el son sovint queda en segon pla. Però és un dels grans pilars del benestar.

Quan els nens i nenes dormen bé, el seu cervell descansa, les emocions s'equilibren i el dia comença d'una altra manera.

Potser el son no és el tema més espectacular de l'educació, però sí un dels més poderosos.

Moltes vegades, cuidar el descans és la manera més senzilla de cuidar el benestar.

L'ADHESIU DEL MES

Per Marc Rodríguez Juanola

La secció "L'adhesiu del mes" proposa recuperar i reivindicar l'adhesiu com a eina de difusió popular d'idees, identitats i moviments. Cada mes se seleccionarà un adhesiu diferent, relacionat amb el Bages i el moment de l'any en què ens trobem, ja sigui una festa, un esdeveniment cultural o un element simbòlic de la ciutat. L'objectiu és posar en valor aquest format gràfic, sovint modest però molt potent, que ha acompanyat generacions en l'expressió col·lectiva i la memòria visual.

L'any 1994 es van celebrar els deu anys de la fundació del CAE. Per celebrar-ho, el mes d'abril es van organitzar diverses activitats, d'interne amb propostes per als socis i docents que hi havien col·laborat en algun moment, i unes de públiques, entre les quals destaquen un sopar per a monitors i monitores, i La Bestiesa, una trobada de dracs i figures festives creades pels esplais, MIJAC i agrupaments escoltes de Manresa i la comarca, amb una cercavila pel Barri Antic i un correfoc a la plaça del Mil·lenni.



Portes obertes!

Divendres,
8 de maig (tarda)

Dissabte,
9 de maig (matí)

UMANRESA

UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL DE CATALUNYA



Inscriu-t'hi!



EURECAT COMPLETA UN CICLE DE 10 ANYS DE CREIXEMENT CONTINUAT AMB UN IMPACTE ACUMULAT DE 1.250 MILIONS

El centre tecnològic Eurecat, que compta amb una seu a Manresa, ha completat un cicle de 10 anys de creixement continuat des de la seva creació, període durant el qual ha duplicat els seus ingressos i ha generat un impacte positiu superior als 1.250 milions d'euros en la facturació d'empreses i entitats catalanes, com a resultat de la seva capacitat multitecnològica per transformar processos industrials i generar nou teixit empresarial.

L'activitat d'Eurecat per accelerar la innovació tecnològica i impulsar la competitivitat de les empreses i oferir valor al conjunt de la societat s'ha traduït en un factor multiplicador de 10 en termes de retorn per euro de suport públic, situant-se en una posició capdavantera a Europa superior als grans centres tecnològics europeus en eficiència i impacte econòmic tangible. Aquest impacte s'ha concretat en el suport a més de 3.500 petites i mitjanes empreses en els seus processos d'innovació tecnològica.

Premi a la transferència

Eurecat acaba de ser guardonat amb el Premi Nacional a la Transferència del Coneixement i la Innovació, atorgat pel Govern de la Generalitat i la Fundació Catalana per a la Recerca i la Innovació. És el primer centre tecnològic distingit amb aquest premi, en reconeixement al seu treball per a la millora de la competitivitat de les empreses i el benestar social mitjançant la recerca aplicada i la innovació i amb la transferència de tecnologies transformadores.

En deu anys, Eurecat "s'ha situat com un dels centres tecnològics multidisciplinaris capdavanters a Europa per a l'acceleració de la innovació a les empreses amb solucions tecnològiques diferencials que tenen impacte industrial, social i ambiental", explica el president d'Eurecat, Daniel Altimiras.

Al llarg d'aquesta dècada, ha registrat 578 actius de propietat intel·lectual i ha generat 455 publicacions científiques d'alta qualitat. Des de 2015, Eurecat ha dut endavant més de 16.000 projectes i serveis d'innovació tecnològica i ha multiplicat per més de quatre el nombre d'empreses a les quals presta serveis d'innovació.

"El propòsit últim d'Eurecat és millorar la competitivitat de les empreses, especialment de les petites i mitjanes, accelerant i intensificant la seva activitat innovadora", subratlla el director general d'Eurecat, Xavier López.

En aquest sentit, la seu de Manresa d'Eurecat, que acull l'Àrea de Sostenibilitat, disposa de laboratoris altament especialitzats en el desenvolupament de projectes d'innovació industrial en l'àmbit de la sostenibilitat, en tecnologies mediambientals, en energia i en nous materials. A més, compta amb expertesa en àmbits com l'aigua, la recuperació de matèries primeres crítiques, l'impacte ambiental, la valorització de residus, l'economia circular i els nous materials avançats, per accelerar amb les empreses i agents del territori la innovació de proximitat i amb impacte real.

Des d'aquest angle, Eurecat reforça un model orientat a resultats i a l'escalat preindustrial de solucions, combinant capacitats multitecnològiques i infraestructures avançades amb una operativa àgil i propera als entorns on la tecnologia ha de demostrar valor.



Plaça de la Ciència, 2 · 08243 Manresa (BCN) · Tel. 93 877 73 73 · www.eurecat.org



eurecat 10
anys

Accelerem la innovació
que aporta solucions
i prepara els territoris
per superar els grans
reptes industrials i socials
del nostre temps.

MERCADONA DONA 2.280 TONES D'ALIMENTS A CATALUNYA PER EVITAR EL MALBARATAMENT

El compromís contra el malbaratament alimentari pren forma de xifres, però sobretot d'impacte real. Mercadona ha reforçat durant el 2025 la seva aposta per un model basat en la donació diària d'excedents, amb una incidència destacada a Catalunya.

En aquest territori, on la companyia col·labora amb 138 entitats socials, s'han donat 2.280 tones d'aliments, una xifra que equival a més de 38.000 carretons de la compra. Aquest volum situa Catalunya com un dels principals eixos de l'acció social de Mercadona, amb un impacte directe en el dia a dia de centenars d'organitzacions i de les persones que en depenen.

En el conjunt d'Espanya i Portugal, la companyia ha arribat a les 20.000 tones d'aliments i productes donats el 2025, procedents dels seus més de 1.670 supermercats i blocs logístics. Aquestes donacions es distribueixen diàriament a més de 850

entitats socials, amb l'objectiu de garantir l'aprofitament d'aliments en bon estat i reduir el malbaratament.

A més, Mercadona també ha contribuït a millorar la capacitat operativa de les entitats socials. Durant l'últim any, 130 organitzacions han rebut 550 neveres i congeladors, facilitant així una millor conservació dels aliments i una gestió més eficient dels recursos.

Segons Laura Cruz, coordinadora de Prevenció i Gestió Alimentària de Mercadona, "la donació d'aliments és una peça clau dins del nostre Pla d'Acció Social, especialment per l'impacte que té en territoris com Catalunya, on la col·laboració amb les entitats socials és constant i molt estreta".

Amb aquest model, la companyia consolida una estratègia que combina sostenibilitat, eficiència i compromís social, amb un impacte especialment rellevant a Catalunya.



PER MOLTS ANYS!



Aleix Puig, 34 anys



Xavier Mas-Craviotto, 30 anys

Valentí Junyent, 66 anys



Manel Camp, 79 anys



Berta Caparrós, 19 anys



SOLUCIONS DEL PASSATEMPS

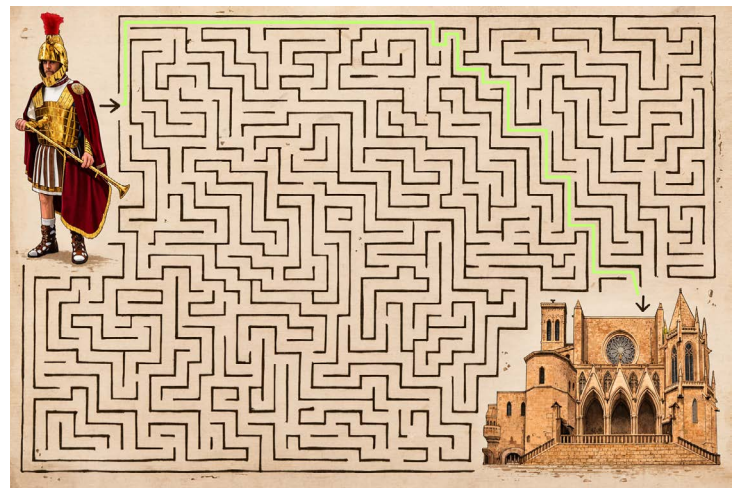
¿VERTADER O FALS?

1. V
2. V
3. Fals. Es van incloure al Patrimoni Festiu de Catalunya l'any 2016.
4. Fals. Es desplacen en tractors ben guarnits.
5. V
6. Fals. Rajadell, igual que la resta de municipis catalans, va començar a celebrar les caramelles en un moment en què només hi podien ballar homes.
7. V
8. V
9. Fals. Els esplais de Manresa que fan caramelles són el de Can Cristu (Crist Rei) i el Safa (Sagrada Família).
10. V

LA RELACIÓ:

1. d
2. h
3. b
4. g
5. c
6. i
7. a
8. f
9. e
10. j

EL LABERINT:





TANATORI-CREMATORI MÉMORA MANRESA

Pel bé i la comoditat de les famílies, disposem de crematori a les mateixes instal.lacions.

900 231 132 | www.memora.cat

m
mémora

EL CINEMA RECOMANA

TORRENTE PRESIDENTE



13-03-2026

Temàtica: Comèdia

Intèrprets: Santiago Segura, Gabino Diego, Ramón Langa, Carlos Areces, Francisco Nicolàs, Willy Bárcenas, Cañita Brava, Coté Soler, David Guapo, Barragán

Director: Santiago Segura

Sinopsi: José Luis Torrente, sempre convençut de ser un heroi

nacional d'Espanya malgrat la seva ineptitud, és persuadit per a ficar-se en política i, amb el seu estil vulgar, demagògic i ple d'ocurrències, aconsegueix convertir-se en líder d'un partit populista.

MICHAEL



24-04-2026

Temàtica: Drama, Biogràfic, Música

Intèrprets: Jaafar Jackson, Miles Teller, Kat Graham, Colman Domingo, Nia Long, Juliano Valdi

Directors: Antoine Fuqua

Sinopsi: Mostra el viatge de Michael Jackson més enllà de la música, des del descobriment del seu extraordinari talent com

a líder dels Jackson Five fins a convertir-se en una visionària estrella l'ambició creativa de la qual va despertar un incansable afany per consagrar-se com la major icona de la indústria de l'entreteniment.

Vine al cinema, vine a...



Consulteu la cartellera a
www.cinesbagescentre.com

FARMÀCIA DE GUÀRDIA ABRIL

- 1 Dimecres 2 Dijous **TRAPÉ** Sobrerroca, 40 938722180
 2 Dijous 3 Divendres **TRUJILLO** Av. Bases de Manresa, 66 938746555
 3 Divendres 4 Dissabte **VINTRÓ** Ferrer Vidal bloc E (Avecrem) 938750598
 4 Dissabte 5 Diumenge **LA PARADA** Ctra. de Santpedor, 228 (La Parada) 932150113
 5 Diumenge 6 Dilluns **ALIER** Infants, 2 938721984
 6 Dilluns 7 Dimarts **ARROYO** Plaça Sant Ignasi, 13 (Escodines) 938721389
 7 Dimarts 8 Dimecres **GARZON** Font dels Capellans, torre 10 938747800
 8 Dimecres 9 Dijous **BONSFILLS** Balmes, 41 (cantonada Abat Oliba) 938730133
 9 Dijous 10 Divendres **COGUL** Av. Joncadella, s/n 938762679
 10 Divendres 11 Dissabte **RIU** Born, 30 938721359
 11 Dissabte 12 Diumenge **COMAS, TERESA** Plaça Clavé, 1 938721323
 12 Diumenge 13 Dilluns **CUCURULL-ANGUERA** Passeig Pere III, 1 938768029
 13 Dilluns 14 Dimarts **ESTEVE** Plana de l'Om, 4 938720509
 14 Dimarts 15 Dimecres **FARRÉ** Barcelona, 1 938731848
 15 Dimecres 16 Dijous **GRAU** Ctra. de Vic, 59 938772987
 16 Dijous 17 Divendres **MASSANEDA** Sant Cristòfol, 37 938773494
 17 Divendres 18 Dissabte **MAYOR** Carrasco i Formiguera, 25 938730154
 18 Dissabte 19 Diumenge **MORENO** Ctra. del Pont de Vilomara, 104 938730192
 19 Diumenge 20 Dilluns **NOGUERAS** Jacint Verdaguer, 40 (Bonavista) 938733447
 20 Dilluns 21 Dimarts **OLTRA, ASSUMPTA** Muralla del Carme, 16 938722771
 21 Dimarts 22 Dimecres **OLTRA, MIQUELA** Ctra. de Santpedor, 110 938776536
 22 Dimecres 23 Dijous **CARDONA19** Crtra. de Cardona, 19 938725517
 23 Dijous 24 Divendres **PLANAS** Guimerà, 23 938721505
 24 Divendres 25 Dissabte **BUXÓ** Passeig Pere III, 55 938773080
 25 Dissabte 26 Diumenge **PRADELL, JORDI** Sant Josep, 54 938770018
 26 Diumenge 27 Dilluns **ROS** Passeig Pere III, 73 938730157
 27 Dilluns 28 Dimarts **SOLÉ** Plaça Major, 12 938720742
 28 Dimarts 29 Dimecres **BRUC** Bruc, 56 938721767
 29 Dimecres 30 Dijous **REINOSO** La Balconada. Local 15 938743957
 30 Dijous 1 Divendres **SERAROLS, SÍLVIA** Sant Maurici, 53 938776618



ROS
FARMÀCIA

Passeig de Pere III, 73
de Manresa

Tel. 93 873 01 57

Obert de 9 a 22 h
tots els dies de l'any

Som la teva Clínica

DS

La teva recuperació en mans dels professionals més experts

NOVA
UNITAT

Professionalitat, experiència i innovació

Els millors ingredients perquè repreguis l'activitat física i milloris el teu rendiment



Subespecialitats:

Readaptació esportiva

Fisioteràpia

Medicina esportiva

Dietètica i nutrició

Psicologia



4,95€

24h Pàrquing La Seu Centre



Aparca i gaudeix

Manresa
+ BENPARIDA!