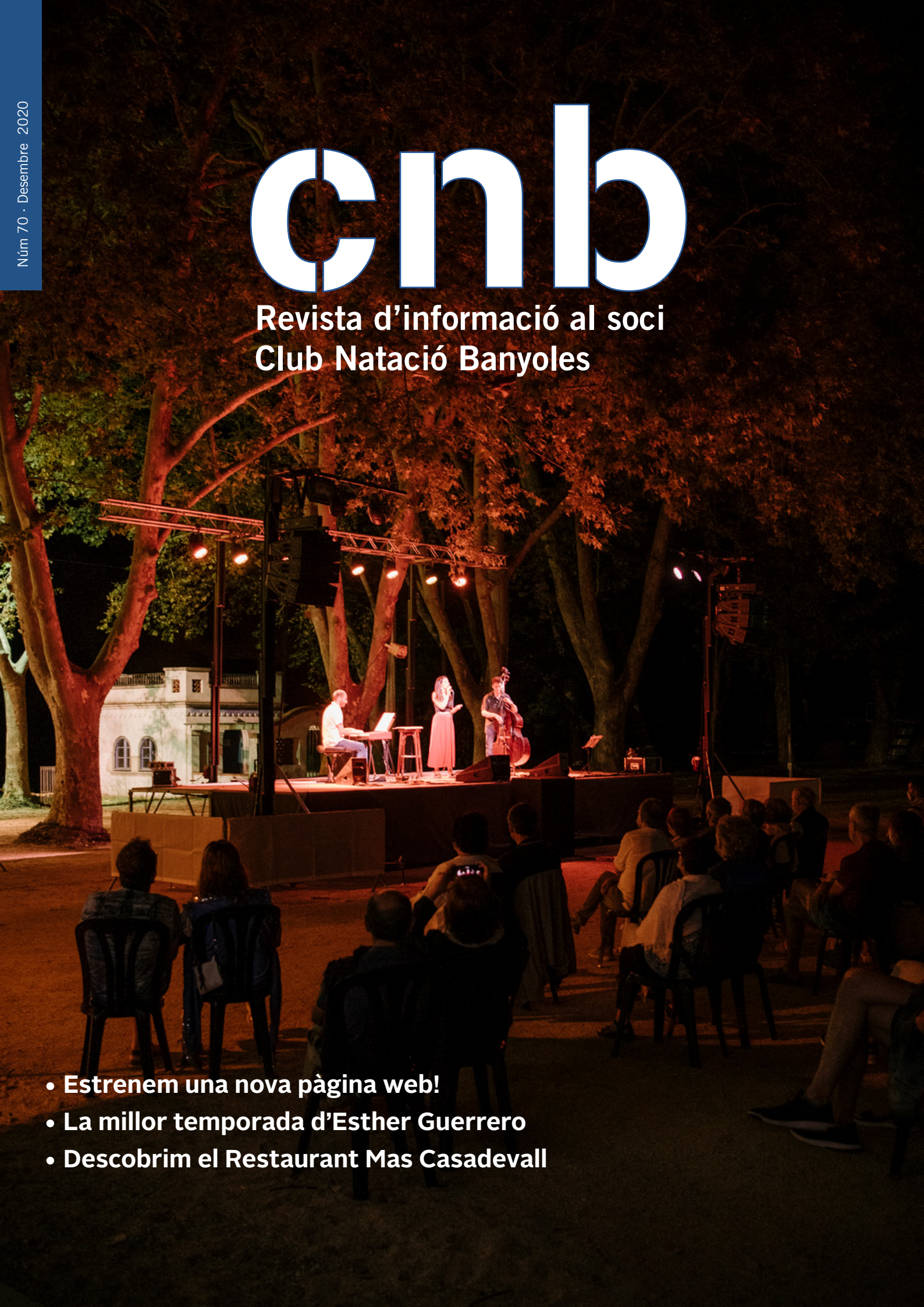


# cnb

Revista d'informació al soci  
Club Natació Banyoles

- 
- Estrenem una nova pàgina web!
  - La millor temporada d'Esther Guerrero
  - Descubrim el Restaurant Mas Casadevall



club natació banyoles

# Assemblea general ordinària de socis

Benvolguts/des socis/es,

Us convoquem a l'Assemblea General Ordinària de socis que tindrà lloc el dijous dia 25 de febrer de 2021, a les 20:00 h, a la sala de socis del Club, amb l'ordre del dia següent:

- 1.-Lectura i aprovació, si s'escau, de l'acta de l'Assemblea Ordinària celebrada el 27 de febrer del 2020.
- 2.- Ratificació de càrrecs de la Junta Directiva.
- 3.- Informe de les activitats socials i esportives de l'any 2020.
- 4.- Aprovació, si s'escau, de la memòria, liquidació del pressupost, balanç i comptes de l'exercici 2020.
- 5.- Aprovació, si s'escau, de la modificació d'estatuts per facilitar la desgravació fiscal de part de la quota social.
- 6.- Lectura de les propostes formulades per escrit pels senyors socis i sòcies, rebudes almenys amb vuit dies d'antelació a la celebració de l'Assemblea.
- 7.- Proposta i aprovació, si s'escau, de les noves quotes per l'any 2021.
- 8.- Proposta i aprovació, si s'escau, del pressupost per l'any 2021.
- 9.-Torn obert de paraules.

La Junta Directiva  
Banyoles, 13 de desembre de 2020

retaria del Club durant els 10 dies naturals anteriors al de la realització de l'Assemblea.

b) L'acreditatiu per assistir a l'Assemblea serà el DNI.

c) En cas de no ser possible la celebració presencial es realitzarà per mitjans telemàtics. S'informarà prèviament del procediment.



club natació banyoles

## CONTACTE AMB EL CNB

Per a facilitar el contacte amb el CNB us especificuem les adreces de correu electrònic de les diferents àrees així com els temes que els són propis:

[activitats@cnbanyoles.cat](mailto:activitats@cnbanyoles.cat): altes i baixes d'activitats (aeròbic, spinning...), sol·licitud d'hora per als diferents serveis que ofereix el CNB (fisioterapeuta, monitor de gimnàs, entrenador personal...) i incidències relacionades amb les activitats realitzades.

[cnbanyoles@cnbanyoles.cat](mailto:cnbanyoles@cnbanyoles.cat): rebuts, pagaments, abonaments, i qualsevol tema de caire econòmic.

[info@cnbanyoles.cat](mailto:info@cnbanyoles.cat): incidències en la inscripció via web.

[secretaria@cnbanyoles.cat](mailto:secretaria@cnbanyoles.cat): tot allò relacionat amb la gestió com a soci (altes, baixes, nous membres, canvis de domicili...).

[socis@cnbanyoles.cat](mailto:socis@cnbanyoles.cat): correu de la Vocàlia d'Atenció al Soci (Junta directiva del CNB): transmissió d'opinions, suggeriments, queixes, propostes, etc, així com, en el seu moment, recull de punts per a l'ordre del dia de l'Assemblea General.

## XARXES SOCIALS

@cn\_banyoles /ClubNatacióBanyoles @cn\_Banyoles CN Banyoles [www.cnbanyoles.cat](http://www.cnbanyoles.cat)

pg. de la indústria, 32 baixos  
tel. 972 57 52 02 · mòbil 694 421 048  
[fb@finquesbanyoles.com](mailto:fb@finquesbanyoles.com)  
17820 banyoles



club natació banyoles

## Editorial

En primer lloc, desitjo que estiguen tots i totes bé i amb salut. Amb aquest número de la revista tancarem un any del tot estrany i ben complex en tots els sentits. El balanç esportiu i social és ben limitat: no s'ha realitzat gairebé res del que acostumava a ser normal en una entitat com el Club Natació Banyoles. Això també inclou la Travessia de l'Estany que no s'havia hagut d'interrompre mai.

Per altra banda, un equipament esportiu que només tanca dos dies a l'any ha hagut d'estar parat més de tres mesos amb tot el que això ha comportat. Que tota una cita olímpica hagi estat també anul·lada és prova del nivell d'afectació d'aquesta pandèmia. Des del Club hem fet tots els esforços possibles i els seguim i seguirem fent per tal d'oferir un entorn i una activitat tan segurs com sigui possible. Això, combinat amb una actitud responsable per part de tots els usuaris farà que puguem mantenir els indicadors a ratlla i es pugui seguir garantint el servei, tot i que amb algunes limitacions.

Voldria destacar també com de les crisis en sorgeixen noves possibilitats. El fet d'haver de reservar un espai tan utilitzat

com la piscina ha fet que els usuaris estiguessin molt satisfets amb aquest funcionament i, fins i tot, quan no ha fet falta ho hem seguit mantenint. Ara, ho hem millorat amb la possibilitat de fer reserva cinc minuts abans de l'hora i no 24 hores abans i amb un seguiment per evitar reserves sense assistència. Potser hem acabat descobert coses que es quedaran més temps pel bé de tots!

També vull adreçar-me als esportistes amb qui sempre fèiem balanç de la temporada passada. Enguany no ha estat possible. Sabem que és molt difícil entrenar sense l'expectativa de la competició per veure els nostres progressos i gaudir plenament de l'esport. Cal que tothom entengui que si ho superem, això ens farà molt més forts pel futur i, òbviament, també físicament. La opció de quedar-se a casa i no fer res és molt dolenta per a tothom i no suma per a ningú. Aquests mesos que venen toca entrenar per divertir-se, sense més objectius! La davallada d'ingressos ha estat molt significativa en veure's limitada la capacitat de generar ingressos extraordinaris com ara dels camps d'entrenament o les entrades d'estiu. També hem estat capaços

d'adaptar-nos a aquesta situació i, paral·lelament, buscar finançament extraordinari per restablir l'equilibri. Això fa que ja es pugui anunciar que al 2021 no s'apujaran les quotes vigents.

Des de la Junta Directiva seguim tenint molts projectes engrescadors per al futur i no volem renunciar-hi, malgrat no es puguin complir els terminis. El Club Natació Banyoles ha de seguir creixent i millorant en tots els àmbits. I, per fer-ho, necessitem l'empenta i l'energia que ha demostrat el personal que hi treballa durant tots aquests mesos. També la implicació, comprensió i confiança que els socis i sòcies heu tingut. Amb la suma de tots redreçarem aquest contratemps i seguirem donant vida a l'entitat.

Hi ha una cosa que sí que faré com cada editorial de desembre: desitjo que puguem passar unes bones festes al costat dels nostres i recordant amb serenitat aquells que ens hagin deixat.

Que passeu les millors festes possibles!

Albert Comas Trayter  
President del CNB

## Sumari

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 01 | Portada   | 16 | Mens Sana  |
| 02 | Assemblea general ordinària                             |    | Mala memòria per les cares o Prosopagnòsia?                |
| 03 | Editorial   | 17 | Reportatge   |
|    | Guia bàsica de les normatives aplicades per la Covid-19 |    | La millor temporada d'Esther Guerrero, malgrat la pandèmia |
| 06 | Estrenem una nova pàgina web!                           | 18 | Atletisme i Natació  |
| 07 | Nou hangar  | 20 | Rem  |
| 08 | Tornen els contes i la màgia a la zona de bany          | 22 | Salut  |
| 09 | Celebrem la (no) Travessia                              |    | Descobreix la Medicina de l'Esport                         |
| 10 | Natura  | 23 | La foto d'Arxiu  |
|    | Sortida a Fontcoberta                                   |    | Mr Zapping   |
| 12 | Salvament i socorrisme                                  | 24 | Triatló  |
| 13 | Reportatge  | 25 | Waterpolo i Caiac polo                                     |
|    | Gemma Humet actua en directe al CNB                     | 26 | Nutrició   |
| 14 | Piragüisme  |    | Pastís de ceba   |
|    |   | 27 | Avantatges pels socis                                      |



Foto: Harold Abellan



La revista del club natació banyoles · DL GI 1491-2013 · Tel: 972 57 08 59 · [www.cnbanyoles.cat](http://www.cnbanyoles.cat) · [revista@cnbanyoles.cat](mailto:revista@cnbanyoles.cat)

Cap de redacció: Joan Anton Abellán · Consell de redacció: Antoni Bramon, Albert Busquets, Mercè Cagigós, Lourdes Coll, Conrad Fargas, Nil Lázaro, Carles Moreras, M.Dolors Pascual i Joan Anton Abellán. · Col·laboradors: Joan Anton Abellán, Toni Batlles, Albert Busquets, Nil Lázaro, Montse Ribas, M. Dolors Pascual i Elisabet Saus.

Fotografia: Harold Abellán, Ajuntament de Banyoles, EFE, Mateu Farrés, FER, Nil Lázaro, Albert Orriols, RFEF i Elisabet Saus

Disseny gràfic: Toni Batlles & graficman · Coordinació tècnica i publicitat a la revista: Laura Batlles Tel. 600 503 809 · Gabinet de comunicació visual sl.

El CNB no es responsabilitza de les opinions dels seus col·laboradors.

El club informa



Fotografia: Arxiu CNB

El club informa

# Guia bàsica de les normatives aplicades per la Covid-19

Aquest article pretén explicar sintèticament algunes de les normatives que s'han adoptat a partir de la reobertura del Club Natació Banyoles després de la primera onada de la pandèmia de la Covid-19. Es tracta de normes transversals que, en la majoria de casos, han arribat per quedar-se força temps fins que la situació epidemiològica faci un canvi significatiu que permeti eliminar-les o relaxar-les. En el moment de redactar aquestes línies, el CNB tornava a obrir les portes a finals de novembre després de tres setmanes tancat. Alguna mesura podria veure's modificada durant els propers mesos en funció de l'evolució de la pandèmia.

**Circulació**

Des del primer dia de reobertura a finals de primavera ja es van establir uns sentits de circulació a totes les instal·lacions per poder complir amb les directrius de la Generalitat. L'objectiu és evitar aglomeracions, procurar que no es generin embussos a les entrades i sortides i que els socis no s'hagin de creuar amb més persones de les necessàries. A més, a les activitats dirigides i als cursets, s'impedeix que dos grups coincideixin als vestidors o en una mateixa sala fins que no ha sortit el primer i hi ha hagut una desinfecció.

**Braçalets i targetes d'accés i sortida**

Un altre sistema per evitar contagis que s'implementarà indefinidament fins a nou avís és el d'accés i sortida mitjançant braçalets o targetes. Substitueixen l'accés per empremta digital per evitar el contacte directe amb la mà i per poder controlar l'aforament real de les instal·lacions en tot moment.

**Assecadors de mans i cabells**

La prohibició d'ús d'assecadors a vestidors i lavabos es porta a terme per evitar que s'escampin partícules per l'aire quan se'n fa ús. Recomanem optar per alternatives com ara portar un gorro per abrigar-se i tapar els cabells molls.

**Reserva prèvia online**

La reserva prèvia online és una eina bàsica per controlar els aforaments permesos i, a més, permet la traçabilitat de contactes gràcies al registre de dades del control d'accés en cas que es detectés un possible positiu de Covid-19.



Fotografies: Arxiu CNB

# FOTOGRAMA creació visual

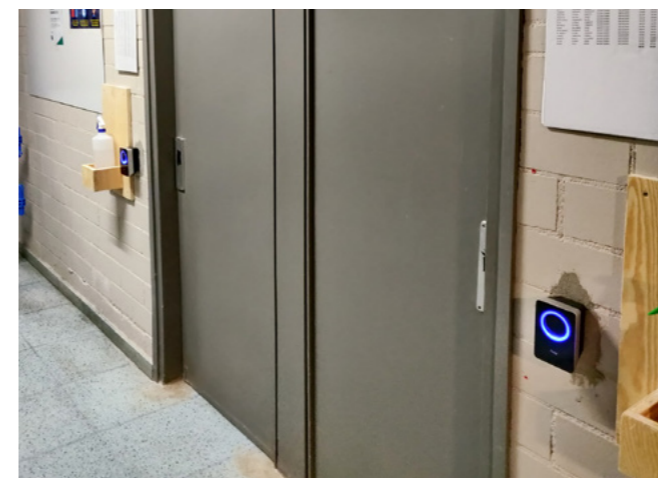
fotografia Casaments - Lifestyle - Concerts - Producte - Reportatge - Estudi

fotomaton Casaments - Festes privades - Esdeveniments

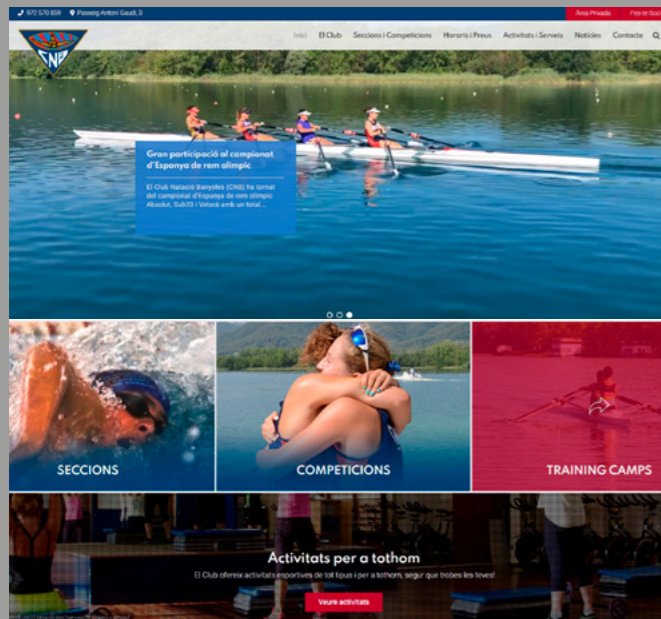
Carrer Nou, 46 , Banyoles 17820 "Zona Monestir"  
661 21 84 35 (Lisard) / 600 50 38 09 (Laura)

www.fotograma.info  
hola@fotograma.info

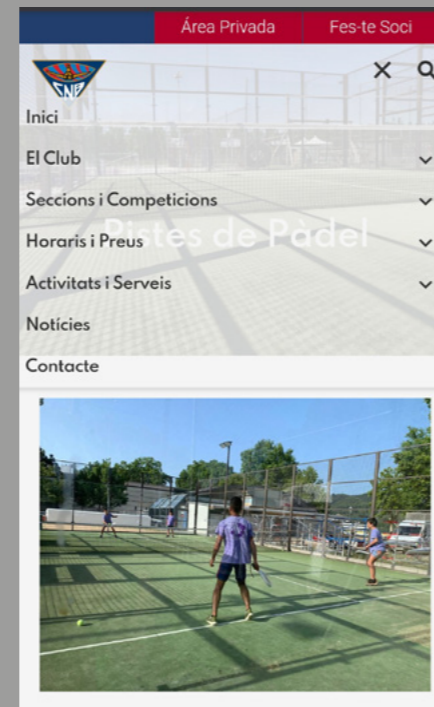
Laura Batlles



# Estrenem una nova pàgina web!



El Club Natació Banyoles ha renovat la seva pàgina web, que es va publicar a principis de desembre. S'ha substituït l'antiga per una de nova en sintonia amb les tendències actuals i amb un disseny responsive que permet l'adaptació a mòbils i tauletes. Aquest canvi s'ha portat a terme per facilitar la interacció i l'experiència de l'usuari a l'hora de navegar per trobar tota la informació que necessita i també per fer gestions a l'àrea privada. Com es pot observar a les imatges, es tracta d'un disseny fresc amb els colors corporatius de l'entitat. Un dels objectius, a més, ha estat sintetitzar i reordenar apartats i ressaltar la imatge sense desmerèixer el contingut.



Fotografia: Arxiu CNB

## Nou hangar

Finalment les obres del nou hangar ja han arribat a la seva fi i el diferents espais estan ja habilitats i en funcionament. La nova nau està distribuïda en dos grans espais, un de cares a l'estany que és on la Federació Catalana de Rem guardarà els seus botes d'entrenament i competició i un altre gran espai modular entre el primer i el carrer. Aquest espai està concebut com a magatzem i espai polivalent per les seccions d'atletisme i triatló tot i que actualment s'hi ha hagut d'instal·lar el gimnàs de seccions mentre estiguin vigents les restriccions degut a la pandèmia

que fan la sala habitual poc apta per aquest ús. En ser un espai gran i ventilat reuneix les condicions de seguretat necessàries. La nau compta també amb cinc petits espais que estaran dedicats a maquinària i tasques específiques de manteniment com ara reparació de motors i magatzem. Amb aquest nou espai, quan es normalitzi la situació, el Club comptarà amb un recurs molt necessari per donar servei a aquell sector mantenint la zona exterior ordenada.



## Fontcoberta i Vilavenut junts en el pessebre 2020



Estrena per televisió:  
25 i 26 de desembre a les 19:00h.  
i a través de les xarxes socials i al plaestanydigital.cat



Una producció audiovisual  
Banyoles Televisió



El club informa

# Tornen els contes i la màgia a la zona de bany

En plena fase de represa, el CNB va decidir seguir amb la tradició dels darrers anys i va portar màgia i contes a la zona de bany durant algunes tardes del mes de juliol. Sempre amb les mesures de seguretat de prevenció contra la Covid-19, Pol Butinyà va fer gaudir als més petits amb els seus trucs i contes com Els tres porquets, Sant Jordi o Els músics de Bremen.

A més, els germans Joan i Raimon del taller Joan de Palau van oferir una sessió d'art a l'Estany pintant un quadre en directe i sorteiant-lo entre els assistents.



Fotografies: CNB



**ADVOCATS i ECONOMISTES**  
**www.assessoriapages.cat**

BANYOLES & BARCELONA  
Pl. Doctor Rovira, 4, 1r pis 17820 Banyoles  
Trav. de Gràcia, 30, 4t pis 08021 Barcelona  
Telfs. 972572466 - 972575111  
info@assessoriapages.com

Patrocinador oficial del Club Esportiu Banyoles

ASSESSORIA JURÍDICA FISCAL I LABORAL  
**ASSESSORIA PAGÈS**

El club informa

# Celebrem la (no) Travessia a l'Estany per mantenir la tradició

Fotografia: Albert Orriols

El diumenge 20 de setembre de 2020 el Club Natació Banyoles va organitzar la (no) Travessia a l'Estany de Banyoles amb 200 participants aproximadament. Aquest any, a causa de la pandèmia de la Covid-19, no es va poder celebrar la 77a Travessia a l'Estany de Banyoles com estava previst i es va traslladar la competició al 19 de setembre de 2021. Tot i aquesta circumstància, el Club Natació Banyoles va voler que els seus socis i sòcies i els banyolins tinguessin igualment l'oportunitat de nedar a l'Estany el tercer diumenge de setembre com és tradició des de fa gairebé 80 anys.

La (no) Travessia a l'Estany de Banyoles va ser gratuïta i oberta només a socis i banyolins. En aquest cas només es va disputar la travessia clàssica de 2.115 metres per a majors de 14 anys amb

sortida de la banda sud de l'estany i arribada a la banda nord, al paratge de Lió. Es tractava que fos un acte totalment lúdic i, per tant, no va tenir premis ni classificació final. En tot moment es van respectar les normatives de distància i seguretat marcades per la Generalitat de Catalunya.

## Col·laboració amb Càritas

D'altra banda, el mateix dia es va posar a la venda una samarreta commemorativa amb un cost de 5€ que va anar a parar íntegrament a Càritas del Pla de l'Estany. En total, es van recaptar 1.500€, que es van entregar al seu president, Pep Capdevila. L'acte de donació el va fer Albert Comas, president del Club Natació Banyoles. Des del Club es vol agrair la col·laboració d'Embotits Sarquella per ajudar a fer-ho possible. D'aquí en va sorgir una nova col·laboració mitjançant la confecció de mascaretes solidàries amb els colors i l'escut del CNB per part de Càritas que es posarà a la venda properament (consultar a secretaria o a [www.cnbanyoles.cat](http://www.cnbanyoles.cat)).



**Compta 1**  
**ASSESSORS**  
[www.compta-1.cat](http://www.compta-1.cat)

Natura

# Una passejada per Porqueres

per Elisabet Saus

Fotografies: Elisabet Saus



Avui us proposo fer una sortida a Porqueres i visitar alguns indrets a tocar la carretera que puja cap a Pujarnol. Recomano fer-la a peu, però es pot fer en bicicleta o en cotxe. Ara, a la tardor, té un encant especial amb la boira del matí i els colors dels arbres.

Comencem deixant enrere Vilauba, així com el primer i el segon trencant de la urbanització can Closes, fins que trobem el que va a l'ermita de Sant Maurici de Calç. Seguim un camí a tocar el riu Matamors que de seguida s'enfila cap amunt, fins a arribar a la torre i a l'ermita de Sant Maurici de Calç.

L'ermita és d'estil romànic i surt documentada per primer cop l'any 1017. Anterior a aquest document trobem citat el lloc

com a Villa Calvos l'any 958 en els testaments del comte Guifré de Besalú. L'any 1175 surt documentat com a Sancti Mauriti de Calvis. En un primer moment, l'església va pertànyer a la parròquia de Santa Maria de Porqueres, segons l'acta de consagració d'aquesta, l'any 1182. Del 1407 al 1691 formava part de la parròquia de Miànigues. El topònim Calç prové del llatí Calvus, que significa terreny pelat. Al llarg de la història el topònim anirà evolucionant: Descals (1359), Descalz (1372), Scalç (1474), Alcals (1592) i Dezscals (1691).

L'ermita de Sant Maurici de Calç és dels segles XI-XII i posteriors. És un església d'una sola nau de planta rectangular capçada a llevant per un absis semicircu-

lar. La façana té una porta rectangular de llinda monolítica. Sobre la porta d'entrada hi ha una finestra allargada de punt rodó i un campanar d'espadanya de dues obertures. Al mur de migdia i a l'eix de l'absis hi ha dues obertures rectangulars allargades. A l'interior es percep les petites dimensions de la nau 7,50 x 4,10 m amb volta apuntada. Les parets interiors són emblanquinades. L'església no té cap tipus d'element decoratiu, però destaca, per la seva singularitat, la galeria de finestres situades al llarg del mur nord i sud i de l'absis. Adossada al mur de tramuntana hi ha una petita sagristia que uneix la torre i l'ermita. És una petita nau de forma rectangular coberta amb volta rebaixada a la qual s'accedeix per una porta situada a l'absis.

Natura



que ja tenia escrits de Canigó. Es pot baixar a la riera del Matamors per veure les tres cascades. Els més atrevits poden pujar sobre les restes d'un antic molí a la vora esquerra de l'últim salt d'aigua.

Tot seguint per la carretera, a mà esquerra hi ha un corriol que arriba a la Font del Salt del Molí o del Molí, una font amb tres sortides d'aigua localitzada en un lloc ombrívol. La font també disposa de bancs per seure i un bassi com l'anterior, a prop de Can Jaldeus.

Pocs metres més amunt de la carretera, a la dreta, hi ha un camí que baixa avall i es va a visitar les restes del molí d'en Sotirà, on encara es pot veure on hi havia la gran bassa per l'aigua i trossos de les parets del molí. Hi ha una dita en referència a aquest molí: "El molí de Can Sotirà, quan té aigua no té gra". La dita és deguda al fet que a l'estiu no hi ha aigua. El carcabà era d'una sola sortida d'aigua i a dins hi ha el lloc per a dos rodets, cosa que vol dir que aquest molí tenia dues moles. Segurament una per blat i l'altre per farinada.

Al bosc que hi ha a la part del darrera de la Torre de Calç hi ha un arbre monumental anomenat el Roure de la Mestressa.

Tornem a refer el camí cap a Pujarnol i parem per baixar a la font del Salt d'en Vila, situada en un dels indrets més ombrívols i freds de la riba dreta del riu Matamors. Antigament, l'aigua que davallava per aquest salt havia mogut diversos molins de la zona com el del paratge de l'Auvèrnia, el salt del Molí Vell i el salt de Dalt i de Baix del

Vila, els Molins Nou, Vell o d'en Sotirà i el del salt del Vila. La font actualment no raja. La tranquil·litat i la quietud de la zona, han propiciat que s'hagi convertit en un lloc de trobada, descans i conversa, on recordar les fontades que s'hi feien antigament. No és d'estranyar, doncs, que mossèn Jacint Verdguer, durant la seva estada a Banyoles l'any 1884, reunís tots els seus companys en aquest indret per narrar-los algunes rondalles, llegendes i anècdotes, i, a més, els delectés amb la lectura d'alguns fragments

Reprenem el camí, seguint la carretera a Pujarnol fins a la font de Ginestar, al fons del giravolt molt tancat a mà dreta, després del trencant a Can Gelada i abans d'arribar a Can Sotirà. Totalment integrada en l'entorn natural del riu Matamors, té un parell de bancs i una tauleta al mig, envoltada de plàtans. Un lloc de descans pels que van a peu per aquest paratge.

Després de passar una bona estona, tornem a cap a Banyoles.

**Jordi CORBALAN**  
ASSESSORS D'ASSEGURANCES

34 Anys al servei dels clients de la nostra comarca  
Nova imatge, ecològica i modernitzada  
El mateix tracte, acurat i personalitzat  
Els millors productes asseguradors i les millors tarifes  
Les persones i la qualitat de servei de sempre

ARA SOM

CORBALAN ASSESSORS - DES DE 1986

I-SEGUR BANYOLES

CORREDORIA D'ASSEGURANCES, SL

Av. Països Catalans, 96 entresòl A · 17820 banyoles · Tel. 972 571 996 · info@i-segurbanyoles.cat · www.i-segurbanyoles.cat

AUTOCARS SOLA

Ronda Canaleta  
Bassa del Cànem  
Banyoles  
Tel. 972 594 363  
972 576 475  
Mòbil. 609 729 551  
www.autocarssola.com  
info@autocarssola.com

AUTOCARS DE FINS A 71 PLACES

Salvament i socorrisme

# Judit Artigas aconsegueix un bronze al campionat d'Espanya per autonomies

Judit Artigas va aconseguir una medalla de bronze en la prova de relleu de llançament de corda al campionat d'Espanya per autonomies de salvament i socorrisme a Castelló de la Plana el cap de setmana del 12 i 13 de setembre. Artigas, que competia per la selecció catalana, també va ser 5a en 200 metres obstacles.

Els altres seleccionats del CNB en aquesta competició van ser Marina García, Beth Balló, Nora Ullastres, Laura Estela i Pau Salvatella, amb els següents resultats en piscina (en platja la prova no els va anar massa bé):

- Pau Salvatella:**  
11è en 200 metres obstacles.
- Beth Balló:**  
10a en 100 metres socorrista.
- Laura Estela:**  
9a en 100 metres aletes.
- Nora Ullastres:**  
10a en 200 metres obstacles.
- Marina García:**  
10a en 100 metres combinada.



Fotografia: Arxiu CNB



Reportatge

# Gemma Humet actua en directe al Club Natació Banyoles

per Nil Lázaro



Fotografia: Harold Abellan

El diumenge 16 d'agost, emmarcat a les Festes d'Agost de Banyoles, les instal·lacions del Club Natació Banyoles van acollir un concert de la cantautora Gemma Humet. L'espectacle va tenir lloc amb totes les mesures de seguretat requerides per les autoritats sanitàries i a tocar de la pesquera Agustí. Recentment aquesta zona del Club Natació Banyoles ha canviat a l'haver retirat l'hangar que hi havia a tocar de l'aigua. Està previst que en un futur tingui usos semblants al d'aquest concert.

Recollint l'essència de la cançó d'autor i protesta que tan bons fruits ha donat als Països Catalans, Gemma Humet s'ha erigit com una de les veus de més personalitat de l'escena musical catalana. Ja sigui com a solista o acompanyant la mítica guitarra de Toti Soler, ha demostrat ser una de les artistes més compromeses i versàtils dels últims temps. Al concert del CNB va presentar un recull de les cançons que l'han marcat i també peces que formen part del seu nou disc: cançons pensades en clau feminista, amb un so renovat que barreja la caixa de ritmes i els sintetitzadors amb les melodies d'aires mediterranis interpretats per la seva càlida veu.





**GRUPARPUBA**  
publicitat

no t'ho pensis més, podem ajudar-te

**articles promocionals - uniformitat laboral - marxandatge esportiu**

consulta les nostres ofertes i promocions

**PUBLICITAT | RECLAM**

[www.arpuba.cat](http://www.arpuba.cat)

demanda'ns pressupost sense compromís

BANYOLES 972 576 134 - GIRONA 972 095 831  
BARCELONA 620 226 599

## Laia Pèlachs frega el podi a la copa del món de piragüisme en K4-500

Laia Pèlachs, palista del CNB, va participar entre el 24 i el 27 a la copa del món de piragüisme a Szeged, Hongria. La banyolina va competir en K2-500 amb la basca Begoña Lazkano i, a darrera hora, va ser reclutada per competir en K4-500 també amb Begoña Lazkano, Isabel Contreras i Miriam Vega. En K2-500, es van aconseguir classificar per la Final A sent primeres en la seva semifinal. Ja a la final, van aconseguir una meritoria 9a posició. D'altra banda, en K4-500, la seva embarcació va estar a punt de fer podi, però finalment va acabar en 4a posició. Un molt bon campionat per a ella i les seves companyes!



Fotografia: RFEP

Fotografia: Pol Serra



## Victòria del CNB al VII Trofeu Ciutat de Banyoles!



Fotografia: Pol Serra

Dissabte 10 d'octubre al matí el Club Natació Banyoles es va imposar per equips al VII Trofeu Ciutat de Banyoles, la primera prova que organitzava la secció i a la que participava des de l'arribada de la Covid-19. Tot i tractar-se d'un repte organitzatiu complex i unes condicions de competició molt diferents a les habituals, el desenvolupament de l'esdeveniment va transcórrer amb normalitat. El CNB va acabar en primera posició per davant del CP Castelldefels i el CV Platja Llarga. Tot seguit detallam els resultats més destacats dels nostres palistes i us enllacem la web del campionat per consultar tots els temps.

**Home Benjamí K1:** Biel Garcia 1r, Daniel Kiselov 2n i Genís Tarradas 3r

**Dona Benjamí K1:** Elsa Simon 1a, Coral Serra 2a i Clara Comaposada 3a.

**Home Aleví B K1:** Pere Serra 1r, Joan Pera 2n i Marc Romero 3r.

**Dona Aleví B K1:** Jordina Coll 1a i Laia Figueras 2a.

**Home Aleví A K1:** Roger Lòpez 2n i Albert Santana 3r.

**Dona Aleví A K1:** Bruna Aguilar 1a, Ona Torres 2a i Ariadna Gràcia 3a.

**Home Infantil B K1:** Pau Pera 2n.

**Dona Infantil B K1:** Dúnia Vicens 3a.

**Home Infantil A K1:** Grau Serramitjana 1r, Blai Bofill 2n i Lluç Gonzalez 3r.

**Dona Infantil A K1:** Paula Cullerell 2a.

**Dona Cadet K1:** Queralt Rodríguez 1a.

**Home Cadet C1:** Patllari Camps 1r.

**Dona Juvenil K1:** Paula Coll 1a i Laura Villanova 2a.

**Dona Sènior K1:** Aurora Figueras 1a.

**Home Sènior C1:** Lluç Serramitjana 1r i Victor Molero 2n.

**Dona Veterana K1:** Anna Valderas 1a.

**Home Surfski SS1:** Albert Corominas 1r.

**Home Cadet K1:** Arnau Gràcia 1r i Marc Andrade 2n.

**Home Juvenil K1:** Joan Mitjà 1r i Chadi Dahman 3r.

**Home Sènior K1:** Pol Busquets 1r i Guillem Parera 3r.

**Home Absolut K2:** Ofir Chinchilla amb Pol Busquets 1rs i Joan Mitjà amb Aniol Descamps 3rs.

**Dona Absolut K2:** Aurora Figueras amb Oceane Brindeau 1es; Berta Masdevall amb Jana Arpa 2es i Rut Ceballos amb Anna Artigas 3es.

**Mixte Absolut K2:** Laia Pèlachs amb Pelayo Roza 1rs; Laura Serra amb Albert Martí 2ns i Lluç Darné amb Irma Julià 3rs.

**Home Absolut C2:** Lluç Serramitjana amb Victor Molero 1rs.



## Mens Sana

# Mala memòria per les cares o Prosopagnòsia?

M. Dolors Pascual · Psicòloga Social i de les Organitzacions

Fermo part d'aquelles persones que no reconeixen les cares dels altres, fins i tot havent compartit cert temps en el passat. A més, si una persona a qui he conegut varia una mica (com pot ser un tall de cabell o canviar les ulleres per lents de contacte), ja no la reconec. Degut a això, he passat per molts mals moments, ja sigui per la incomoditat d'estar parlant amb algú que et tracta amb molta confiança o coneixement mentre tu no en tens ni idea de qui és -però aparentes reconèixer-la-, com pel sentiment de culpa, com si no reconèixer l'altra persona fos una espècie de falta de respecte. I, és clar, si no reconeixes la cara, tampoc recordes el nom.

I et tornes boig intentant, en una ment en blanc, identificar la persona i fent un munt de cabrioles socials per tal d'evitar la vergonya de preguntar qui és.

No recordar una cara o un nom pot ser degut a una manca de concentració o d'atenció, sent així una qüestió d'esforç, o bé d'espai neuronal, prioritant altres funcions quan s'està coneixent a algú. Però també pot ser degut a la prosopagnòsia.

La prosopagnòsia (o comunament anomenada ceguesa facial) és un trastorn cognitiu que s'estima afecta a una de cada cinquanta persones, encara que en la majoria es presenta de forma lleu. Es tracta d'una incapacitat per recordar la forma i la composició del rostre; és a dir, les faccions. I en la seva forma més extrema, les persones poden no reconèixer familiars ni amics i, fins i tot, no es reconeixen a elles mateixes davant d'un mirall o en fotografies.

Qui pateix prosopagnòsia sol utilitzar pistes no facials per reconèixer els altres, com és el cabell, la veu, l'estil de roba, la complexió, els gestos, la manera de caminar, el perfume, la ubicació o qualsevol

altra característica distintiva que permeti obtenir un indici per rastrejar en la pròpia memòria.

Molta gent que ho pateix pensa que té 'mala memòria per les cares'. Però aquesta agnòsia facial no té res a veure amb la



intel·ligència o la memòria. Senzillament, el cervell no interpreta la informació que rep mitjançant la vista. Els ulls funcionen correctament, la persona veu les diferents parts de la cara, però el cervell no processa la informació i no aconsegueix crear l'associació entre el que està veient en aquell moment i allò que ha vist anteriorment i, per tant, identificar les persones.

Cal afegir que la prosopagnòsia pot ser congènita o adquirida. La majoria dels que ho tenen des del naixement desconeixen que ho tenen, ja que no els afecta més enllà de la incomoditat social, a no ser que sigui severa. En aquest cas, sol comportar problemes d'adaptació i ansietat social, entre altres. No hi ha consens entre els neuròlegs pel que fa a la causa i no disposa de tractament específic, sinó que la majoria de les persones que ho pateixen desenvolupa, com s'ha esmentat, estratègies compensatòries d'identificació. També pot adquirir-se a

conseqüència d'un traumatisme craneal, d'un vessament cerebral o d'una malaltia neurodegenerativa.

Així, qui pateix prosopagnòsia, pot veure's reflectit en els següents símptomes:

- Quan coneixes algú nou, tractes de recordar més l'estil de pentinat o qualsevol altra característica distintiva que no pas la seva cara.
- Confons personatges en les pel·lícules o en la televisió més que altres persones
- No reconeixes de seguida algú proper especialment quan no t'esperes veure'l
- Quan algú casualment et saluda amb la mà o et diu hola pel carrer, més sovint que no, no saps qui és
- Quan algú canvia la seva aparença (es canvia de pentinat, per ex) i el tornes a veure, et costa identificar-lo
- Tens dificultat per reconèixer veïns, companys de feina, companys de classe, clients, etc fora del context.

Si t'identifiques amb aquests senyals, sàpigues que probablement formes part d'un grup en què també hi ha la Jane Goodall i en Brad Pitt, entre d'altres.

Ara, quan no reconec algú, en comptes de passar per tot el procés de tensió i incomoditat, senzillament em disculpo dient que tinc ceguesa facial i me'n vaig en pau...

## Solució a l'exercici de creativitat anterior:

La resposta és que la botiga perd 100€ (30€ + 70€). Tècnicament, però, la botiga perd 30€ + el valor dels articles, ja que se suposa que ha comprat aquests a un valor inferior al qual els ven.

## Un altre petit enigma per entrenar el cervell:

Quina lletra segueix en aquesta seqüència: U.D.T.Q.C.S.S.....?

(la solució, a la propera edició de la revista o enviant un correu a rhumans@cnbanyoles.cat)

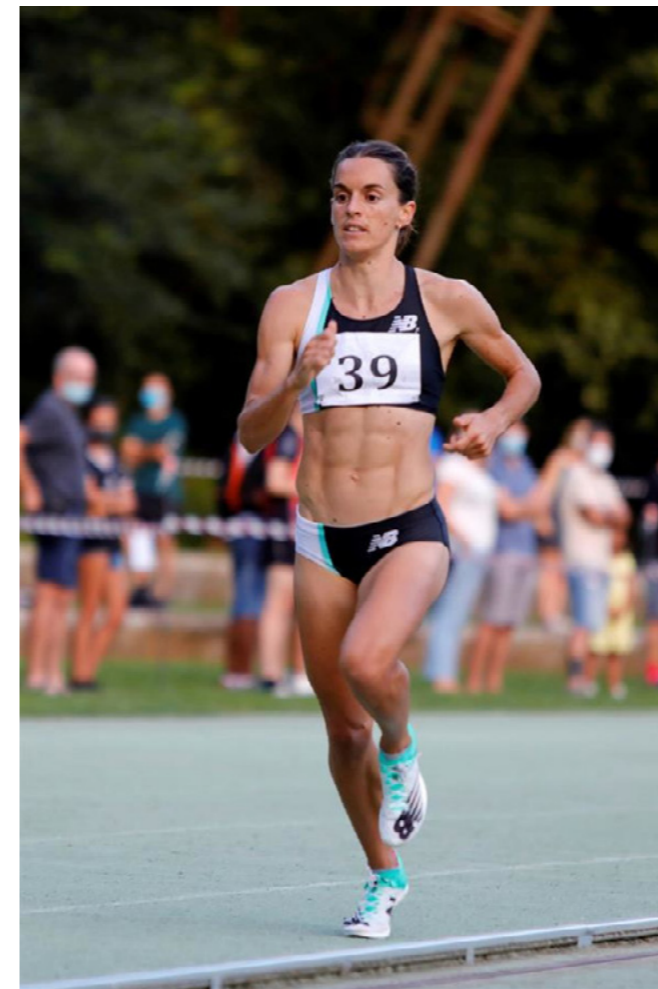
## Reportatge

# La millor temporada d'Esther Guerrero, malgrat la pandèmia

Per Nil Lázaro

L'atleta de New Balance Esther Guerrero, banyolina i entrenadora del Club Natació Banyoles, ha completat un gran 2020 a nivell de resultats tot i les dificultats de la pandèmia de la Covid-19. Després d'haver hagut d'entrenar en solitari a casa durant els

mesos del primer confinament, Guerrero ha estat capaç de fites com superar el rècord d'Espanya dels 2.000 metres, guanyar en un mateix dia i amb pocs minuts de diferència els 800 i 1.500 metres al campionat d'Espanya i baixar dels dos minuts en els 800 metres a la Diamond League a Doha.



Fotografia: EFE

## Rècord dels 2.000 metres

Primer, Guerrero va aconseguir, el dimarts 21 de juliol, batre el rècord d'Espanya dels 2.000 metres llisos en un dels dos controls que va organitzar la secció a Olot a l'estiu. La marca era vigent des del 1996 quan la gallega Julia Vaquero va establir una temps de 5:47.81. La banyolina va esmicolar el cronòmetre i va córrer la distància en 5:41.30. Cal destacar el paper de la seva germana Marina (també entrenadora del CNB) que li va fer de llebre els primers 800 metres i posteriorment es va haver de retirar. A més d'aquesta prova, aquell dia es van disputar les proves de 100, 300, 1.000 i 5.000 metres llisos. Els altres atletes del CNB participants al control van ser Arnau Badosa i Unai Llona (300ml), Elm Planas, Mohamed Kanteh i Nil Congost (1.000ml) i Marina Aurich, Nora Massanas i Queral Planas (300ml). Uns dies després, el 29 de juliol, Guerrero va competir en 1.000 metres, però en aquesta ocasió no va poder superar el rècord estatal per quatre centèsimes.

## Els 800 i els 1.500, d'una tirada

El 13 de setembre, Esther Guerrero va aconseguir una fita que feia 44 anys que no succeïa: guanyar els 800 i els 1.500 metres llisos al mateix campionat d'Espanya. A més, totes dues proves es van disputar consecutivament amb molt pocs minuts per a poder reposar.

## Doha, el colofó

Per acabar la temporada ben amunt, la banyolina va aconseguir baixar dels 2 minuts als 800 metres llisos per primera vegada al ser segona en aquesta prova de la Diamond League disputada a Doha (1:59.22).

Fotografia: Axiu CNB

## Acte de reconeixement

Un cop acabada la temporada, el Club Natació Banyoles va organitzar un acte d'homenatge a Guerrero per aquest fantàstic 2020. A banda de la banyolina, el president del CNB, Albert Comas, va fer entrega del reconeixement als membres del seu equip Víctor López, Joan Lleonart, Arnau Mach i Pau Congost.



## Retorn a la competició mesos després

Els atletes de la secció d'atletisme Elm Planas i Aniol Germà van participar diumenge 4 d'octubre al campionat de Catalunya de promoció Sub16, que va tenir lloc a Lleida. Planas va ser 12è en 600 metres lllisos amb un temps d'1'34"21, mentre que Germà va acabar en 16a posició en llançament de javelina (26,60 metres).



Fotografies: Axiu CNB



## Aina Fernández, seleccionada per al programa ESP 2024!

La nedadora del CNB Aina Fernández, ara en edat Infantil d'últim any, ha estat seleccionada aquesta temporada per formar part del programa ESP 2024 de la federació espanyola de natació.

### Els criteris per a aquesta tria són tres:

La projecció dels esportistes per a una possible transició futura a l'equip nacional absolut.

El nivell demostrat en les diferents activitats dels equips nacionals joves durant la temporada 2019-20.

El nivell demostrat en controls o tests d'entrenament telemàtics.

Tot això comportarà, a més, que durant aquesta temporada participarà a diverses concentracions de la selecció espanyola de natació. La primera va tenir lloc del 9 al 17 d'octubre a Andorra. En aquest cas, tot i ser encara Infantil, va ser convocada per l'equip nacional júnior.



Fotografia: Axiu CNB

## La secció puja a segona divisió catalana!

En la primera competició de clubs de la temporada, la copa catalana de clubs absoluta de tercera divisió catalana, la secció de natació del Club Natació Banyoles va aconseguir l'ascens a segona divisió. La prova es va disputar a les instal·lacions del Club Natació Barcelona el diumenge 11 d'octubre. El CNB va quedar en segona posició per darrere del CN Sant Feliu i per davant del CN Vic-ETB.

D'entre tots els resultats dels banyolins, destaquen les tres victòries aconseguides per Lachlan Reed. Tot seguit els repassem tots els podis:

2a posició en 4x100m lliure F  
3a posició en 4x100m lliure M  
2a posició en 4x200m F  
2a posició en 4x100m estils Mixte

### Lachlan Reed:

1r en 400m estils, en 100m braça, en 200m braça.

### Nick Hoogsteder:

2n en 200m lliures i 3r en 400m lliures.

### Mar Garmendia:

2a en 100m papallona i en 100m estils.

### Marc Rodríguez:

3r en 100m papallona

i en 200m papallona.

### Martina Torrent:

2a en 100m braça. Laura Estela: 2a posició en 100m esquena.

### Abril Daniel:

3a posició en 200m papallona.

### Queralt Valerio:

1a posició en 400m lliures.

# AMSA

# MAFONSA

Suministres l'Estany, SL

Material de fontaneria · Tractament d'aigua · Climatització

Pol. Industrial del Terri · C/ Indústria, s/n · 17834 Porqueres  
Tel. 972 57 67 04 · Fax 972574143 · porqueres@mafonsa.cat

Rem



Fotografia: FER

## Aleix Garcia i Ivan Rico, bronze a l'Europeu Sub23 en doble escull (2x)!

Molt bona participació dels quatre remers del Club Natació Banyoles a l'Europeu Sub23, es va celebrar el cap de setmana del 5 i 6 de setembre a Duisburg, Alemanya, sobre una distància de 2.000 metres. El resultat més destacat va ser el bronze aconseguit per Aleix Garcia i Ivan Rico, tots dos del CNB, en doble escull (2x). Garcia i Rico s'havien classificat amb el tercer millor temps de les semifinals (2a posició en la seva semifinal). Ja a la final, van aconseguir la merescuda 3a posició amb un temps de 6:27.18.

Pel que fa als altres remers del Club, Manel Balastegui va quedar-se a les portes de les medalles després de ser quart a la Final A d'esquif de pes lleuger (1x). Balastegui havia accedit a la final amb el tercer millor temps, però a la final no va tenir tanta sort i es va quedar a pocs segons del tercer. Finalment, Dennis Carracedo va ser quart a la seva semifinal juntament amb Gerard Andreu (Reial Club Nàutic Tarragona) no va poder accedir a la Final A del doble escull de pes lleuger al ser quarts a la seva semifinal. Ja a la Final B, van ser segons i van aconseguir la vuitena posició final.



## 11a posició de Jordi Jofre a l'Europeu absolut en esquif

Els dos remers del Club Natació Banyoles presents al Campionat Europeu absolut de Poznan (Polònia), que es va disputar del 9 a l'11 d'octubre, van tornar a Banyoles sense medalla, però competint fins al final en les seves respectives proves. Jordi Jofre (esquif) va remar la final B i va ser 5è (11a posició final), mentre que Manel Balastegui va guanyar la final C del doble escull (2x) de pes lleuger amb el gallec Rodrigo Conde i va acabar en el 13è lloc. La joventut de tots dos permet augurar que encara tenen anys per seguir progressant en futurs campionats.



Rem

## Gran participació al campionat d'Espanya de rem olímpic de Legutiano

El Club Natació Banyoles (CNB) va tornar del campionat d'Espanya de rem olímpic Absolut, Sub23 i Veterà amb un total de cinc medalles. La prova, que es va disputar a finals d'octubre, va tenir lloc a Legutiano (País Basc) i el CNB hi va participar amb 18 esportistes: 9 absoluts i 9 veterans. Els rendiment de tots els bots va ser molt bo, tot seguit us detallem les medalles aconseguides:

- 4x 2000 metres Abs:** 2a posició (Jordi Jofre, Aleix Garcia, Dennis Carracedo i Manel Balastegui).
- 8+ 2000 metres Abs:** 2a posició (Josep Busquets, Adrià Juscafresa, Jordi Jofre, Martí Vicens, Ivan Rico, Aleix Garcia, Dennis Carracedo, Manel Balastegui (Timonera: Sarai Pulido).
- 1x 1000 metres Vet F:** 1a posició (Clàudia Salavedra).
- 2x 1000 metres Vet F:** 2a posició (Anna Sánchez i Elisabet Farrés).
- 1x 1000 metres Vet M:** 2a posició (Miquel Juncà).



Fotografies: CNB




**GIROSOS**

SERVEIS PROFESSIONALS DE SALVAMENT I SOCORRISME

GIROSOS, S.L.  
 Centre Comercial Cisteller, núm 15  
 17857 Sant Joan les Fonts (Girona)  
 Telèfon i fax: 972 292 086  
 mòbil: 661 522 868  
 www.girosos.com  
 gemma@girosos.com

**Pintures Bramon, S.L.**

AVINGUDA LA FARGA 19 BANYOLES  
 TEL. 972 574 343



Salut

# Descobreix la Medicina de l'Esport

Dra. Montse Ribas, Especialista en Medicina de l'Esport  
Col. Número 17/3772

Una especialitat mèdica que et pot ajudar a millorar patologies prèvies, fer exercici de forma segura i treure'n el màxim profit per a la teva salut!

entrenament, traumatologia, rehabilitació, cardiologia, nutrició, biomecànica, psicologia o farmacologia, entre d'altres.

ajuda a identificar els pacients que puguin estar en risc en la seva pràctica tant si són aficionats com si són professionals de l'esport. El més habitual és que es faci en cinta rodant o en bicicleta estàtica i, mentre es fa, s'observa l'activitat cardíaca i si hi ha canvis que puguin ser sospitosos de malalties cardiovasculars no detectades. També ajuda a valorar en quina condició física ens trobem, pel que és útil per a orientar i concretar recomanacions pel tipus d'esport o activitat física que fem o volem realitzar.

Què és la Medicina de l'Esport?

La Medicina de l'Educació Física i l'Esport és una especialitat mèdica que té com objectius:

- **Promoure la salut** a través de l'activitat física, tenint en compte el punt de partida de cada persona.
- **Millorar alguns problemes de salut** o els seus efectes col·laterals, tant físics com psicològics, com per exemple l'asma, algunes malalties cardíques o renals, la depressió, la hipertensió arterial, la diabetis o, fins i tot, malalties neoplàsiques (càncer).
- **Estudiar els efectes de l'activitat** sobre l'organisme, tant des del vessant preventiu com de diagnòstic.
- **Tractar molèsties, lesions i malalties** que puguin ser provocades per aquesta mateixa activitat.
- **Ajudar esportistes amateurs o professionals a prevenir lesions i assolir el seu màxim potencial.**

Els especialistes en Medicina de l'Esport tenen una formació multidisciplinària que comprèn coneixements de fisiologia,

## Què fan els especialistes de la Medicina de l'Esport?

La prescripció de l'exercici físic, tenint en compte indicacions i contraindicacions, és una de les tasques del metge/essa de l'esport: quin tipus d'activitat és més aconsellable (aeròbica, anaeròbica, continua, amb intervals...), quina durada ha de tenir, amb quina intensitat s'ha de practicar (freqüència cardíaca aconsellada per treballar), amb quina freqüència (sessions per setmana), quina és la millor alimentació i hidratació abans i després de les sessions d'entrenament, què cal evitar, etc.

Per fer la prescripció ens preguntarem sobre els antecedents patològics personals i familiars, la medicació habitual i tota aquella informació mèdica que pugui ser útil per descartar riscos en la pràctica esportiva. A més, podrà fer-nos una exploració física per aparells, una espirometria, un electrocardiograma en repòs (amb ecocardiograma o sense) o una prova d'esforç.

En el vessant preventiu, la prova d'esforç avalua la resposta a l'exercici físic i

L'ecocardiograma es recomana als esportistes majors de 35 anys per avaluar i descartar problemes cardíacs, i la prova d'esforç amb gasos espirats està indicada per esportistes de mig i alt rendiment.

En tots els casos, els esportistes surten de la consulta amb un Informe Mèdic-Esportiu i un Certificat d'Aptitud Esportiva amb comentaris, recomanacions i indicacions personalitzades.

*A la Clínica Salus Infirmorum hem obert una consulta de Medicina de l'Esport. Realitzem avaluacions completes i l'assessoram per a una pràctica de l'exercici físic saludable i segura. Truca'ns al 972 57 02 08, extensió 2.*

## La foto de l'Arxiu



Aquesta nova secció vol recuperar fotos antigues conservades a l'Arxiu del Club Natació Banyoles. Publicarem imatges històriques que encara no tinguem del tot identificades per intentar completar-ne la descripció.

En aquesta fotografia s'hi veuen les antigues instal·lacions de waterpolo i piscina del Club. Era l'any 1957. Ens faltaria saber qui va ser el fotògraf? I qui eren aquestes persones assegudes a la palanca?

Qui ho sàpiga es pot posar en contacte amb l'Arxiu Comarcal del Pla de l'Estany:

ARXIU COMARCAL DEL PLA DE L'ESTANY  
Pl. del Monestir, 30. 17820-Banyoles  
Telèfon: 972 58 40 70  
Correu: [acplaestany.cultura@gencat.cat](mailto:acplaestany.cultura@gencat.cat)  
Web: <http://cultura.gencat.cat/arxius/acpe>



## Mr. Zapping

per Toni Batlles



Triatló

Joan Reixach és tercer a la copa d'Europa júnior de triatló!



Fotografia: Ajuntament de Banyoles

El triatleta olotí del Club Natació Banyoles, Joan Reixach, va aconseguir la medalla de bronze a la copa d'Europa júnior de triatló que va tenir lloc a la ciutat de Banyoles el diumenge 6 de setembre. Reixach va completar els 750 metres nedant, els 20 quilòmetres de bicicleta i els 5 quilòmetres de cursa a peu amb un temps de 54 minuts justos (9:20 natació, 26:36 bicicleta i 16:07 cursa a peu). Al temps total se li han de sumar les transicions. Recordem que aquest any el triatleta del CNB entrena al centre d'alt rendiment Joaquín Blume de Madrid.



Fotografies: Arxiu CNB

Segona posició de Biel Planas i 7a d'Alex Espinosa a l'Aquatló Jove de Barcelona

A principis del mes d'octubre va tenir lloc la III Aquatló Jove de Barcelona, organitzada pel CN Barcelona. La secció de triatló del Club Natació Banyoles hi va participar en categoria Cadet amb Biel Planas i Alex Espinosa. Planas va acabar en 2a posició, mentre que Espinosa va ser 7è. La prova consistia en 500 metres de natació en aigües obertes i dos quilòmetres de cursa a peu.

**TOMÀS TEIXIDOR**  
DROGUERIA I PINTURA

Avda. Països Catalans, 221-223 · 17820 Banyoles · Tel. 972 58 00 08  
Ctra. Santa Coloma, 115 · 17005 Girona · 972 29 63 64

waterpolo · caiac polo



Fotografia: Mateu Farrés

Fotografia: Arxiu CNB

Waterpolo i Caiac polo

Les seccions de waterpolo i caiac polo, en el moment de tancar la revista encara no havien començat les competicions d'aquesta temporada. Els diferents equips de waterpolo estaven a punt de començar els partits quan hi va haver l'aturada d'activitat esportiva de principis de novembre i van veure com es posposava aquest inici. En el cas de caiac polo, ni tan sols disposaven d'una data per començar les seves lligues. Tot i així, totes dues seccions ja s'entrenaven des de feia setmanes per mantenir-se en forma i estar preparats per competir en qualsevol moment.



**taller de restauració d'art neus campmany**

Restaurem mobles i objectes antics o bé també els pots restaurar al taller amb la nostra ajuda i seguiment.

Taller obert: dilluns i dimecres matí i tarda · Països Catalans 191 · Banyoles

Neus Campmany Queralt · restauradora d'art llda.  
neus@restauracioart.com · www.restauracioart.com  
Tels: 671 582 509 · 972 576 051

**Nutrició**

# Pastís de ceba Restaurant Mas Casadevall

Per Joan Anton Abellán

La característica principal d'aquest restaurant és que tant cuina com sala estan pràcticament gestionats per persones afectades de TEA, inicials que es corresponen a les persones amb Trastorns de l'Espectre Autista.

Si tenim en compte que una persona afectada de TEA pot presentar dificultats en les relacions socials, dificultats per tolerar les incerteses i dubtes i si entenem que algunes persones amb TEA poden presentar trastorns obsessius compulsius i, en alguns casos, dificultats comunicatives, comprendrem que la feina que s'ha dut a terme al Mas Casadevall (nom de la fundació a la qual pertany aquest restaurant) és realment encomiable.

Un restaurant que no és que sigui un gran espai, perquè no hi caben més de quatre o cinc taules, però són suficient per assolir els objectius que s'han proposat des de la Fundació: que els seus usuaris -nom amb què es defineix avui en dia a aquest tipus de pacients- es sentin útils.

A més, el tipus de client que tenen és gent que sap on va, que entén quin tipus de restaurant és i quin és el personal que els atindrà. I, un cop salvat aquest petit escull, el que ens trobem és un restaurant on el tracte és molt amable i a la vegada familiar, ja que molts dels clients són amics i familiars dels mateixos usuaris. Això fa que es respiri una certa bonhomia que et predisposa a menjar.



Fotografia: Harold Abellán

**Ingredients**

**Per a la massa,** 100g de mantega  
200g de farina, 1 ou, aigua

**Per al farcit**

1 kg de ceba cuïta (aproximadament unes 10 cebes), oli, 4 ous, sal, pebre negre, pebre vermell, nou moscada  
100 cm<sup>3</sup> de nata líquida, formatge ratllat tipus gouda

**Elaboració**

**Base**

- En primer lloc tallem la mantega (freda) a talls petits i l'anem barrejant amb la farina. (La tècnica consisteix en anar fent petits pessics a la mantega, juntament amb la farina, fins que ens quedi com una mena de sorra).

- A continuació hi afegim els dos ous i barrejem el conjunt una mica més.

- Veurem que ens queda una textura molt seca, aleshores hi afegim aigua molt a poc a poc, fins que veiem que la massa resultant estigui esponjosa i ja es pugui pastar. Aleshores, sense amassar-la gaire, fem una bola i ho deixem a la nevera com a mínim mitja hora.

- Passat aquest temps, posem la bola a sobre del marbre, prèviament enfarinat perquè no s'enganxi, i l'anem estenent amb les mans donant-li forma circular.

- Quan ja tingui la forma i estigui una mica estirada, l'acabem d'estirar amb un corró. Posem la pasta al motlle i la punxem amb la forquilla. A sobre hi haurem de posar alguna cosa perquè no ens pugui la massa: pot ser un altre motlle més petit o simplement emplantant-ho de cigrons secs.

Per últim posem el motlle al forn 20 minuts a una temperatura de 180°.

**Farcit de ceba**

- Mentrestant, courem la ceba en una cassola amb oli fins a aconseguir que agafi un color daurat, però sense que s'enfosqueixi gaire.

- Una vegada cuïta la ceba, la deixem escórrer una estona perquè tregui l'excés d'oli i a continuació la barrejem amb els ous batuts, la nata líquida, un pessic de sal i un pessic de nou moscada.

- Un cop barrejat, l'estenem per sobre la base i quan estigui ben estesa, hi posarem el formatge ratllat.

- Tornem a posar-ho al forn, aquest cop 30 minuts, i també a una temperatura de 180°.

Finalment, ho podem acabar amb un polsim de pebre vermell dolç per sobre.

**Avantatges pels socis**

Per poder gaudir de tots els descomptes cal presentar el carnet de soci i el DNI als establiments.



Tots els socis del Club Natació Banyoles, 8% de descompte en classes particulars d'esquí o snowboard a La Molina. A més, els dilluns, per la compra de 3 Forfaits Adults (120€), una hora de classe d'esquí o snowboard de REGAL.



Green-fee de 18 forats al preu de 9 forats (aprox. 20% de descompte).  
Gaudeix gratis de tota la nostra zona de pràctiques amb lloguer de pals inclòs. (Boles no inclòs). Vine i prova un nou esport: el futbol-golf. Amb el carnet del club tothom a preu infantil: 5€.



2x1 vàlid només dissabtes i diumenges (comprant una entrada de més de 120 centímetres n'obtidran una altra de gratuïta). (segons temporada)



Descompte d'un 15% a la volta a l'Estant amb la Tirona. Oferta aplicable els caps de setmana i festius.



Nou conveni amb la Clínica Salus Infirmorum mitjançant el qual els socis del Club rebran descomptes especials en diferents proves específiques com Revisions medico-esportiva de rendiment, Ecocardiogrames i Proves d'esforç amb gasos aspirats



Descomptes d'un 5 a un 8% en la compra de "paquets" de vacances. Finançament a 30, 60 i 90 dies sense interessos.  
C/Àngel Guimerà, 10, Banyoles T. 972583256



Òptica Milent (Pg. Indústria, 2) ofereix un descompte del 30% en ulleres vista, ulleres de sol i lents oftàlmiques i un 15% en lents de contacte, líquids i ulleres de protecció.



Els diumenges, per a tots els socis del Club, el Poste de Mata Gran ofereix descomptes del 3% en el GASOIL A i del 2% en la SP 95.  
\*pagaments en efectiu i/o targeta de crèdit mínim 5€.  
\*Promoció no acumulable a cap altra.



10% de descompte en menús cap de setmana i enmenús de celebració.  
5% de descompte en les tarifes d'allotjament (excepte temporada alta)



2x1 al Museu Arqueològic Comarcal de Banyoles.



20% de descompte en la teva entrada  
www.mmcercs.cat



10% de descompte als sopars de menú de cap de setmana (divendres i dissabte).



MAGMA CENTRE LUDIC TERMAL  
Un 20% de descompte pel beneficiari i un acompanyant en adquirir la seva entrada en Tarifa Plena (3 hores)  
Un 10% de descompte sobre els Paquets Familiars que inclouen dos adults i fins a 5 nens.  
A banda dels descomptes descrits, el soci i el seu acompanyant també es beneficiaran d'una rebuïta del 10% sobre els tractaments i massatges que realitzin durant la seva estada.



Contracta una assegurança i gaudeix de descomptes importants.



20% de descompte en revisions mèdico-esportives de rendiment amb anàlisi de gasos.  
20% de descompte als serveis de BofillSport (Unitat de Medicina Esportiva), sempre i quan no siguin visites realitzades mitjançant una mútua privada:  
Visites de medicina esportiva.  
Podologia (estudis de la marxa).  
Nutrició · Psicologia esportiva.



15% de descompte en la reserva d'allotjament. Entre un 25% i un 50% de descompte en la reserva de sales de reunions i celebracions. 50% de descompte en l'«Espai Barbacoa» per a grups. preu especial a l'spa de 10€ pels clients que facin el menú.



2x1 al Parc de les Coves Prehistòriques de Serinyà.



8% de descompte als socis del CNB per les revisions mèdiques dels diferents permisos de conduir.



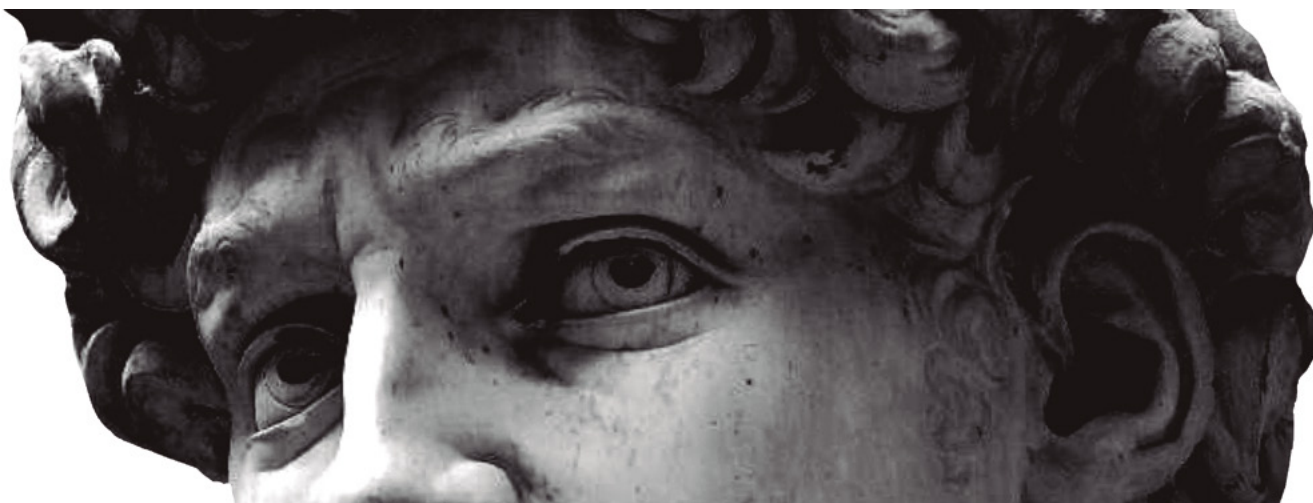
10% de descompte en tots els serveis de perruqueria de dona, home i nens.  
Un 20% de descompte en color (reflexes, bany de color i tenyir), tallar i perruqueria o moldejat (aquest 20% és en perruqueria de dona).  
NOTA: no es poden acumular els dos descomptes.  
C/ santa Maria nº 27 17820 Banyoles Girona Tel. 972 570 461



Els socis del Club amb una alçada màxima d'1,45 centímetres, podran gaudir de tot un matí, o de tota una tarda, al parc infantil Planeta Màgic, al preu d'1 hora.



Ofereixo un 15% de descompte als associats del CNB respecte les consultes d'advocada. C/ Joan Maragall, 16 de Porqueres, Tel. 972 576 505/ 676 539 54 info@montserratmaginadvocada.cat www.montserratmaginadvocada.cat



La perfecció no és cosa petita, però està feta de petites coses

Michelangelo Buonarroti



Disseny d'estratègies de comunicació gràfica i digital

Tel. 972 576 051 · [www.graficman.com](http://www.graficman.com)

---

**cnb**

Revista d'informació al soci  
Club Natació Banyoles



club natació banyoles

Per anunciar-vos...

Revista de distribució mixta  
impresa i digital

---

Mides dels espais

Formulari de contractació

Correu electrònic

Tel. 600 503 809