

Gener de 1998  
Número 5  
Butlletí informatiu  
Full d'informació municipal  
Programa de la Festa Major d'hivern 1998



Ajuntament de Copons

# Camí Ral

Butlletí informatiu i d'opinió Vila de Copons

Passatge de Joan Lluch  
Baixada de Sant Jaume  
Carrer del Castell  
Nadal  
Festa Major d'estiu 1997  
XVII Trial Vila de Copons  
Futbol Club Copons  
Caminar; quin gran plaer  
Resum d'activitats i actes, estiu-tardor 1997  
ADF  
Plafatur  
Els avantatges de l'exercici físic  
La senyoreta Vicenta  
11 de novembre de 1997  
Conceptes bàsics sobre l'Ortodòncia  
Cuina, pastís de torró  
Apunts de Copons, imatges per al record

Editorial

## Copons un poble de l'Alta Anoia

Aquí no tenim ni grans hotels ni platges ni "jet-set", però tenim història, tradicions, pluralitat, ramaderia, agricultura i molts altres atractius. Ara que el turisme rural compta amb una demanda creixent un grup de petits pobles rurals s'uneixen per afrontar els seus problemes socioeconòmics. I posen en marxa un projecte de promoció i formació turística.

Endavant amb el projecte! Però amb compte. L'oferta turística ha de ser de qualitat i no oblideu que no podem perdre l'encant, la història i les tradicions que tants anys ens han costat d'aconseguir.

Equip de redacció



## Passatge de Joan Lluch

...**“existia una casa que era propietat de Joan Lluch.”**

En el lloc on hi ha l'actual entrada al poble venint d'Igualada, que comunica la carretera de Jorba a Folques amb el carrer de Vilanova, existia una casa que era propietat de Joan Lluch.

El senyor Joan Lluch, natural de Copons i resident a Barcelona, va fer donació de la seva casa al consistori per enderrocar-la i poder fer el pas entre el carrer de Vilanova i la nova carretera que estaven construint de Jorba a Folques, passant per Calaf i Ponts.

Per acord de l'Ajuntament es va posar el nom d'aquest generós senyor al nou carrer obert. ✿

Vista general del passatge de Joan Lluch



## Baixada de Sant Jaume

...**“amb un camí pendent que se li va donar el nom de Sant Jaume.”**

Molt abans de construir-se l'actual carretera, la part alta del poble formada pel nucli del castell i les cases del carrer de ronda format sobre el segon mur es comunicaven amb els camps de conreu i feixes de vinya de la part de la riera de Sant Pere, amb un camí pendent que se li va donar el nom de Sant Jaume.

La Baixada de Sant Jaume comença en el punt on es troben els carrers de Dalt o del Mur i el carrer del Castell i vorejant la paret nord de l'actual església comunica amb la que dintre de poc ja podem anomenar antiga carretera de Jorba a Folques.

Creuada la carretera ens mena cap a la piscina i la riera de Sant Pere, fent la funció de sempre. De tota manera és un carrer sense la placa oficial que se li ha posat, de fa poc, als altres carrers. ✿

Vistes de la baixada de Sant Jaume



## Carrer del Castell

...**“es perllonga pel nord fins al passeig de Sant Magí i l'antiga carretera de Jorba a Folques.”**

El castell suposem que era assentat en el cim del pujol que domina tot el poble i els terrenys de la vall.

El camí, ara fet carrer, davalla de la part superior del muntanyol en direcció del migdia, per un sobtat pendent, fins a trobar-se amb el carrer del Mur i la baixada de Sant Jaume.

Actualment el carrer es perllonga pel nord fins al passeig de Sant Magí i l'antiga carretera de Jorba a Folques.

Dalt del cim hi ha quatre cases. Una d'elles, de construcció senzilla i en un estat de conservació molt precari, és coneguda amb el nom de “Cal Senyor”, potser com a record de l'antiga ubicació del castell, que teòricament era la casa del senyor de Copons. ✿

Vista general del carrer del Castell



## Mirant el meu poble



Una altra vegada ens arriba a tots nosaltres el butlletí del nostre poble. En aquesta ocasió intentaré fer un petit resum de les tradicions que formen part del Nadal.

Segur que tots aquests costums nadalencs que a continuació us escriuré són coneguts per tots els coponencs. Aquest butlletí, però, no només arriba a Copons, a més cada poble o ciutat viu el Nadal seguint unes tradicions amb el mateix origen però que al llarg del temps han anat variant. Fins i tot m'atreviria a dir que cada família el viu seguint els seus costums.

Jo intentaré explicar-vos com he viscut les tradicions nadalencs en el nostre poble.

Encetarem aquesta secció amb el **caga tió**, aquell famós tronc que el dia de Nadal et cagava caramels, dolços, alguna figureta de massapà, carbó...

Encara recordo com ens agradava portar al tió el menjar cada dia. El seu menú era molt senzill: alguna col, patates, taronges... Esperàvem que arribés el dia de Nadal per fer-lo cagar. Primer havies d'anar davant el pessebre resar i després ja podies agafar el bastó mentre picaves havies de cantar-li la cançó. La cançó del caga tió és típica de cada nucli o comarca o si més no té moltes variants, la de Copons és la següent:

Caga tió d'avellana i de pinyó  
Pixa vi blanc per les festes de Nadal  
Ara venen festes, festes glorioses  
Menjarem conill si de llebre no en tenim.



Un altre costum força arrelat al nostre poble és el **pessebre**. Estic segura que quasi, bé totes les cases de Copons tenen el pessebre en un raconet o altre de casa seva. A l'escola fèiem un “concurs de pessebres”, anàvem casa per casa a veure els pessebres i cantàvem les Nades que havíem après. I no ens oblidem del vestuari que portàvem: vestits de pastorets, amb barretina, el sarró i la samarra. Semblàvem el rabadà.

Les postals o felicitacions de Nadal també formen part del Nadal, i crec que es van perdent, ja que cada vegada es van substituint més pel telèfon. Suposo que la gent cada dia va més atabalada i no té temps d'escriure quatre ratlles, comprar un segell i un sobre i després buscar una bústia per enviar-la. De totes maneres es pot trobar el temps, si realment es tenen ganes de fer les coses.

Pocs dies després de Nadal, tots els nens ja esperen que arribi el **Patge Faruk**. Potser algú, després de llegir aquest nom es preguntarà qui és aquest patge? El patge Faruk substitueix en certa manera la figura dels tres Reis d'Orient. En el nostre poble en lloc d'arribar els tres reis, ve el seu enviat especial, i és ell l'encarregat de recollir totes les cartes dels nens i les nenes de Copons.

La nit del 5 de gener, o més ben dit, **la nit de reis**, el patge Faruk i tot un seguit de patges arriben amb les carrosses plenes de regals a Copons. Els patges reparteixen els regals casa per casa i no s'obliden de portar regals a una part molt important de la població de Copons: els avis. Tots els avis i àvies que estan sols reben des de fa molts anys un regal.

Sembla estrany, però quan veus les cares d'alegria d'aquests avis amb el seu regal, penses que encara no han perdut la il·lusió. Sols per això val la pena continuar fent la Cavalcada de Reis any rere any.

Aquests darrers anys han nascut nens i només per ells s'hauria de conservar totes aquestes tradicions, ja que totes elles fan que els dies de Nadal siguin especials. ✿



Cantada de nades

Patge Faruk



Text: M. Rosa Gusi  
Foto: Jordi Oset

## Festa Major d'estiu 1997

**"... perquè tothom pugui participar i divertir-se."**

Cada any celebrem la Festa Major al nostre poble i la celebrem gràcies a la col·laboració desinteressada de molta gent. Per això, la corporació de l'Ajuntament volem agrair sincerament aquesta col·laboració tan important perquè la nostra festa, de baix pressupost, surti ben lluïda.

Donem les gràcies a les persones que dediquen part del seu temps a organitzar activitats com la gimcana, la cursa de natació, la cursa de bicicletes, el campionat de futbol sala, el de truc, el de tennis taula, el concurs de fotografies, el de cuina, les excursions, el bingo ... perquè tothom pugui participar i divertir-se.

Volem agrair de forma especial a Cal Manset, que cada any deixa la seva entrada per posar-hi el bar i a Cal Javier (Xavier Martí), que aquest any ha deixat la seva entrada per a la tómbola que ens ha aportat uns ingressos econòmics importants per a la Festa Major 97.

I per últim, volem agrair les aportacions econòmiques i de trofeus de diferents entitats i particulars que fan possible els lliuraments de premis dels diferents actes.

Les entitats que ho fan possible són: Escorxador Closa, Bar Manel, Farrestamp, Bar la Barraca, Fleca Llíró, Establiment Mas, Restaurant Cal Saül, Manolo Fernández, La Caixa, Banc de Sabadell, Caixa de Manresa, Caixa de Terrassa, Caixa de Catalunya, Caixa del Penedès, màquines d'oficina Teixidor.

Gràcies a tots ells i fins el proper any.

INGRESSOS		DESPESES	
A continuació es detallen els estats de comptes de la Festa Major 97			
58 TAULES	551.000	LA NOCTURNA BALL NIT	400.000
BAR (14-8-97)	196.155	TROFEUS FOTOGRAFIA	17.725
ENTRADES (14-8-97)	11.500	RAMS	11.500
FANALET (14-8-97)	27.350	COR DOLÇ	1.500
BAR (15-8-97)	124.875	TEATRE GRUP LA BARRACA	100.000
ENTRADES (15-8-97)	41.000	TOT CIRC	60.000
TÓMBOLA	128.800	LA NOCTURNA (SAR.15) (CON.16)	160.000
RAM (16-8-97)	33.200	PARIS LA NUIT	225.000
ENTRADES (16-8-97)	17.000	COCA BIVAC DIA 16	5.000
BAR (16-8-97)	219.805	PREMIS FOTOGRAFIA	40.000
247 TIQUETS SOPAR	370.500	PREMIS PLAY BACK	20.000
BAR (17-8-97)	4.670	SOPAR 247 PERSONES	160.550
BINGO	121.200	JOSEP M <sup>a</sup> TOMAS CAVA FM	34.475
DONATIU ESC. CLOSA	15.000	FAC. ALBERT MAS (BARI)	377.550
BAR MANEL	5.000	FRANCINA CIRERA (GIMCANA)	7.042
INGRESSOS SERVEI BAR	1.799	ANOIA COLOR	75.667
D. M. FERNÁNDEZ	5.000	CORTEXTIL	44.000
D. FARRESTAMP	5.000	JESPINOSA (VIGILÀNCIA F.)	5.000
D. FLECA LLIRÓ	5.000	E. GUMA-TAULES I CADIRES	44.370
D. RESTAURANT SAUL	5.000	LA GALLARDA	35.000
D. BAR LA BARRACA	10.000	PEDRAFORCA	48.055
APORTACIÓ AJUNTAMENT	174.369	ESPÀI GRÀFIC	40.600
TOTAL INGRESSOS	2.073.223	TALLER AURIA	20.880
		S.G.A.E	30.391
		R. SOLER ESCOMESA PROV.	24.287
		BARCELONA ANIMACIÓ	81.200
		PLANELL	3.431
		TOTAL DESPESES	2.073.223



## XVII Trial Vila de Copons

Fotos: Josep Tomàs

**"...una tempesta d'aigua amb una petita pedregada, ..."**

Ara ja fa uns quants dies, concretament el 21 de setembre, se celebrava a Copons el **XVII Trial Vila de Copons**, organitzat com cada any pel trialers de Copons amb la col·laboració d'entitats empreses i gent del poble que realitzaren tasques diverses (econòmiques, de control de zones, etc.).

El trial constava de 12 zones, per en les quals cada corredor havia de fer dues passades, excepte els veterans i els cadets que s'estalviaven les zones 6, 7 i 8.

El trial començava a les 9 del matí del diumenge al Refugi de Cal Saül, i s'acabava a les 3 del migdia, més o menys, al mateix lloc. Just en el moment de finalitzar el trial, encara s'estaven elaborant les classificacions, el cel va deixar anar una tempesta d'aigua amb una petita pedregada, per aquest motiu l'entrega de trofeus es va fer dintre del bar. La feu efectiva el senyor batlle de Copons, Jordi Bertran i Montaner, que va atorgar una trentena de trofeus, dos pernils, un bacallà i una corbata per a cada un dels participants, també hi hagué corbata per una gran majoria de controls

La copa del M.I Ajuntament, que s'atorgava al campió absolut del trial, se la va endur en Marc Freixa i Soler, amb Gas Gas. Ell també s'endugué un pernil com al millor sènior. Cal recalcar que el Marc és l'actual subcampió d'Europa de la seva categoria i ens va deixar una molt bona empremta de trial de classe, la resta de classificacions foren aquestes:

Esperem que el trial es pugui celebrar durant molt anys i que els corredors puguin estar tant contents com aquest any del recorregut, les zones i l'organització.



Zona dels Vinyals

SÈNIOR		JÚNIOR	
1- Marc Freixa Soler	9 peus	1- Adam Roja Sans	28 peus
2- Jordi Picola Xart	30 peus	2- S. Navarro Dimant	35 peus
3- Jordi Estany Serra	33 peus	3- F. Recio Berenguer	47 peus
VETERANS A		VETERANS B	
1- Santi Serra Rafort	2 peus	1- Joan Mas Bigas	8 peus
2- Joan Solé Rovira	2 peus	2- J. Martorell Graupera	20 peus
3- Narcís Sánchez Coll	4 peus	3- Manel Jané Santamaría	26 peus
CADET			
1- J. Manzano Serrarols	4peus		
2- J. Ubasart	9 peus		
3- Xavier León Sabater	18 peus		

## Futbol Club Copons

**"... després d'una curta presentació als jugadors vàrem començar els entrenaments de pretemporada ..."**

El 24 de juliol el Copons realitzava la primera sessió preparatòria de la temporada a les ordres del nou entrenador Ramon Font (ex-entrenador del Prats de Rei) després d'una curta presentació als jugadors vàrem començar els entrenaments de pretemporada, dos per setmana, els dimarts i els dijous.

El primer partit amistós va ser el de Festa Major contra la Llacuna, en el qual el Copons es va imposar clarament en joc, com el resultat especifica clarament: Copons 5 – La Llacuna 0.

El club va ser convidat a jugar la copa Anoia. El primer partit es va perdre per 3 a 0 contra un potent Igualada B al camp de terra de les Comes; l'endemà el Copons s'enfrontava al poderós equip de 2ª Regional Vilanova, es realitzava un dels millors partits de la temporada i empatava 5 a 5 i es perdia a la tanda de penals, tot això a la gespa de les Comes.

El dia 7 de setembre el Copons jugava el primer partit oficial de lliga a Òdena contra el Rebrot, imposant-se 3 a 6 amb un domini aclaparador, una millor forma física i una clara superioritat tècnica. El dissabte 13 de setembre es jugava al camp del Rieral contra el Vallbona, una

nova victòria 4 a 3 amb un partit insípid per part coponenca, sense resoldre al principi, com es podia haver fet i guanyant al minut 90 in extremis i amb molta sort.

El 20 de setembre és realitzava un gran partit al camp de l'Hostalets, un Copons seriós en defensa i abasallador en atac es va imposar 2 a 5.

El 27 de setembre la primera derrota, Copons 0 - Ateneu 1. Un pobre partit de l'equip i un arbitratge deplorable del Sr. Carillo.

Després del partit, els jugadors van anar a la Barraca a menjar carn, botifarra i cansalada a la brasa amb pa amb tomàquet, cedit per la carnisseria Travé d'Igualada. També donem les gràcies a l'Antonio del bar de la Barraca, que ens va obsequiar amb el beure i la resta de coses que ens van fer falta per fer el berenar-sopar.



El 5 d'octubre s'empatava a 3 al camp de la Llacuna. Molt malament a la primera part i molt superiors a la segona meitat.

Segona derrota del Copons el dia 11 d'octubre a casa contra el Penya Madridista de Capellades per 1 a 3. Domini del Copons durant tot el partit, però un dia nefast per els davanters, que fallaren fins a 15 pilotes de gol.

L'entrenador Ramon Font plega i es fa càrrec de l'equip en Ricard Tomàs.

El 18 d'octubre es guanyava a Piera contra el Ca n'Aguilera, 3 a 4. Una primera part molt igualada i la segona marcada per l'expulsió del porter coponenc i un gran joc amb 10 homes.

El 25 d'octubre Copons 2 –la Pobla 4. Bon partit d'ambdós conjunts amb una primera part molt igualada, tan sols desnivellada pel mal arbitratge del senyor Sebastián Mora, i una segona on la poca esportivitat de la Pobla i la innocència del Copons va decidir el partit.

El diumenge 9 de novembre es perdia en un bon partit contra l'Odena amb un resultat enganyós de 4 a 1. La duresa de l'Odena va privar d'un millor resultat.

El 15 de novembre s'obtenia una gran victòria contra el Montbui, 3 a 1,

en un partit molt seriós en què es demostrava ser un gran equip, ofegant un contrari que era el segon a la classificació general.

El 22 de novembre s'empatava al camp del Tous 2 a 2. En un bon partit, un Copons ben col·locat es va deixar escapar la victòria en els últims minuts, després d'anar per davant, 0 a 2.

El 29 de novembre un Copons mermat per les baixes de molts dels seus jugadors fa un recital de futbol i gols i es menja un equip dels de dalt de tot de la classificació.

El millor arbitratge de la temporada, amb líniers inclosos. En resum Copons 4 – Montserrat 1.

El 13 de desembre un partit molt dolent i avorrit ens fa perdre 3 punts a casa contra la Torre per 0 a 1.

Això ha estat una mica de balanç des del principi de la temporada. La situació a la taula és al bell mig i esperem que es pugi fer una bona segona volta i es puguin pujar unes quantes posicions.

Donem les gràcies per la bona col·laboració en la compra de números de la panera de la Festa Major, així com de butlletes de la Rifa de Nadal. ✿

## Juventuts Feréstegues de Copons

Text: Ramon Serra

Fotos: Mònica Gudayol i Ramon Serra

## Caminar, quin gran plaer

**“L'excursionisme ens permet gaudir de la natura a la velocitat natural de l'esser humà.”**



Excursió al Turbon, 2.492 mt (Osca)

L'excursionisme és una de les moltes opcions que hi ha per a tota aquella gent que té ganes de practicar periòdicament algun esport.

El material necessari dependrà molt de l'estació de l'any en què ens trobem, del tipus de terreny que vulguem recórrer i de la quantitat de dies que duri la travessa, però per fer una excursió de mig o un dia pel terme de Copons o rodalies, sols es necessiten unes botes còmodes i una petita motxilla per a portar una mica de menjar i roba d'abric per si refresca o per si cauen quatre gotes.

En no ser un esport d'equip, no fa falta ser un determinat nombre de persones per a practicar-lo, fins hi tot es pot sortir sol, sempre que es vagi en compte i si es va lluny, es comuniqui a algú la contrada per on tenim intenció de moure'ns.

Caminar és un exercici suau que practicant-lo habitualment millora la condició cardiovascular, a mes d'ajudar a baixar la tensió, reduir colesterol, enfortir els ossos i tonificar els múscles de les cames.

L'excursionisme ens permet gaudir de la natura a la velocitat natural de l'esser humà. A aquest ritme no se'ns escapa cap detall de tot el que ens envolta: una serp que creua el camí, un isard que treu el cap per un cingle, una tempesta que s'aproxima a poc a poc, les fulles del faig o el roure que van caient lentament a la tardor... Les sensacions indescriptibles que aporta són el millor antídote contra l'estrès acumulat després d'estar tancat tota la setmana dins d'una oficina, fàbrica o taller.

A mida que vas fent excursions tens més ansies per conèixer i gaudir de nous paisatges, per poder descobrir-hi camins antics plens de bardissa, trobar restes d'edificacions de pobles abandonats o ermites romàniques situades en llocs inversemblants, remullar-te els peus en estanys de mil formes diferents, fer un glop en una font d'aigua fresca i cristal·lina, ...

Com podeu comprovar, aquests són alguns dels arguments per agafar una motxilla, posar-se unes botes, deixar la mandra a casa i gaudir plenament de la natura. Veureu com no m'equivoco. ✿

Excursió al Coma Pedrosa, 2.946 mt (Andorra)



juliol 24  
31

Comencen els entrenaments del F.C. Copons  
Cloenda del curset de natació amb una xocolatada

agost 1  
8  
9  
10-17

Es reparteix el quart número del butlletí Camí Ral  
Es regala una bandera amb l'escut de Copons a cada casa  
Veredictes públics del VIII Concurs de Fotografia Vila de Copons, a l'Ajuntament vell  
Actes de la Fesa Major: campionat de futbol sala – campionat de tennis taula – concurs de truites – campionat de natació – concurs de salts – excursió al Molí de la Roda amb carro – gimcana – repic de campanes – cercavila amb La Gallarda – espectacle infantil amb Tot Circ – missa de vigília – tómbola – exposició de fotografia – exposició de pintura a càrrec de Josep Costa i Ricard Espelt – Ball de nit amb “La Nocturna” – solemne ofici - sardanes amb “La Nocturna” – futbol: Copons, 5 - la Llacuna, 0 – teatre: Stop al matrimoni amb “ Grup de Teatre La Barraca” – bivac sorpresa al bosc de Cal Queta – solemne ofici – concert- vermut amb “La Nocturna” – ball de tarda amb “París la Nit” – gran ball de nit amb “París la Nit” – cursa de bicicletes – exhibició de trial – sin a càrrec de Toni Riera – sopar fi de festa – bingo – play-back – espectacle sorpresa Joventuts Feréstegues: excursió al Coma Pedrosa (2.946m) / Estany de les Truites

23  
29  
30

Futbol Copa Anoia: Igualada B, 3 – Copons, 0  
Futbol Copa Anoia: Vilanova, 5 – Copons, 5

setembre 7

Futbol: Rebrot, 3 – Copons, 6  
Arrossada i ball a la piscina municipal

13  
14

Futbol: Copons 4, – Vallbona, 3  
Cloenda temporada piscina

20  
21

Futbol: Hostalets, 2 - Copons, 5  
XVII Trial Vila de Copons

26, 27 i 28

Teatre: el “Grup de Teatre la Barraca” representa l'obra “Entre Mujeres” a Vilanova d'Espoia  
Futbol: Copons, 0 – Ateneu, 1

27

Sopar del Futbol a la Barraca

28

Hereu i pubilla (Aleix i Carola) a la 44ª Fira d'Igualada

octubre 1

Comença la campanya de vacunació antigripal 97/98

4

Futbol: La Llacuna, 3 – Copons, 3

4 i 5

Teatre: es prorroga amb dues representacions més l'obra “Entre Mujeres” al teatre de l'Aurora d'Igualada

5

Inici del II curset de “txa-txa-txa”, vals, pas doble i salsa a la Barraca, a càrrec de Sílvia Rodulfo i Josep M Baños

11

Futbol: Copons, 1 – Madridista, 2

16

Inici de la vacunació voluntària contra la meningitis A-C

18

Futbol: Ca n'Aguilera, 3 – Copons, 4

23

Incorporació a l'Ajuntament de l'objecte Òscar Roset

25

Futbol: Copons, 2 – Pobla de Claramunt, 4

31

Reunió general de teatre  
Es desplaça personal de l'OALGT per tal d'efectuar el cobrament de l'impost sobre activitats econòmiques i sobre béns immobles de naturalesa rústica

novembre 1

Assemblea general ordinària de socis del Centre Instructiu Coponenc

7, 8 i 9

Campionat de botifarra a Cal Mai Tanquem

9

Futbol: Odena, 4 – Copons, 1

10

Ple Ordinari i Ple Extraordinari

15

Futbol: Copons, 3 – Montbui, 1

21

Reunió informativa sobre PLAFATUR, curs de formació i autoocupació en turisme rural 1997-98

22

Futbol: Tous, 2 – Copons, 2

28

Premi a la Normalització Lingüística en l'Àmbit Socioeconòmic de l'Anoia, el Bages i el Berguedà, atorgat a l'empresa coponenca Closa i Fills, SL

30

Joventuts Feréstegues: Participació a la 9ª Cursa de l'Esquiador (Igualada –Vilanova del Camí)

Futbol: Copons, 4 – UD Montserrat, 1

desembre 4

Neva a Copons i queda tot una mica emblanquinat

12

S'instal·la l'estrella al campanar i el rètol desitjant Bones Festes a l'entrada del poble

13

Presentació del llibre “Catalunya i el Mercat Espanyol al Segle XVIII: els traginers i els negocinats de Calaf i Copons”, al saló de sessions de l'Ajuntament d'Igualada

Futbol: Copons, 0 – la Torre, 1

14

Presentació / demostració dels nous models de motos GAS GAS al Refugi de Cal Saül

16

Es guarneixen els carrers amb 35 arbres de Nadal

20

Futbol: Copons, 3 – Fàtima, 4

24

Missa del Gall a l'Església Parroquial

## ADF

“*seguim amb la voluntat de continuar millorant la xarxa de camins del municipi.*”

Text: Toni Marimon  
Foto: Daniel Garcia

El gener de l'any passat, des de l'Agrupació, escrivíem en aquest mateix butlletí d'informació municipal, la importància que tenen els camins rurals en la conservació del territori. I explicàvem les actuacions que en aquest sentit s'havien realitzat.

Passat un any, seguim amb la voluntat de continuar millorant la xarxa de camins del municipi. El mes d'abril de l'any passat, l'ADF va fer la sol·licitud de subvencions a les Associacions de Defensa Forestal per a la prevenció d'incendis forestals que atorga la Diputació de Barcelona, amb la finalitat d'arranjant el camí del Torrent Boter, el camí de Sant Gabriel i el camí de l'Antena. Aquests camins estan inclosos en el Pla de Prevenció d'Incendis Forestals que la mateixa Diputació va elaborar, estimant aquest organisme, un cost de l'obra de 672.000 ptes. pel camí de Sant Gabriel, 410.040 ptes. pel camí del Torrent Boter i 900.000 ptes. pel camí de l'Antena.

Amb més retard que l'any passat, a principi de novembre, hem rebut la comunicació de l'aprovació de les subvencions atorgades per a l'any 1997, queden de la següent manera:

CONCEPTE	COST DE L'OBRA	%	SUBVENCIÓ
Arranjament camí St.Gabriel	672.000	75	504.000
Arranjament camí del Torrent Boter	410.040	75	307.530
<b>Total subvenció</b>			<b>811.530</b>

Amb aquesta subvenció i l'aportació que farà l'Ajuntament per cobrir la resta del cost, ben aviat pensem tirar endavant l'obra. ✿



## PLAFATUR

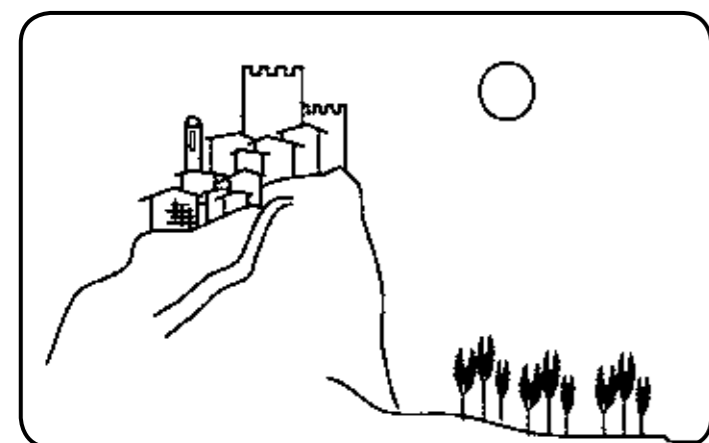
“*...promocionar l'oferta turística d'aquests municipis...*”

Text: Jordi Bertran

Atès que l'agricultura fa anys que està en regressió i atesa la impossibilitat de potenciar l'indústria a l'Alta Anoia, els següents Ajuntaments: Calonge de Segarra, Castellfollit de Riubregós, Copons, els Prats de Rei, Pujalt, Rubió, St. Martí de Sesgueioles, St. Pere Sallavina i Veciana, varem decidir tirar endavant un projecte per iniciar aquests municipis el turisme rural i d'aquesta manera obrir una nova via de desenvolupament per a l'Alta Anoia.

El primer pas d'aquest ambiciós projecte ha estat l'organització d'un curs de formació i autoocupació anomenat Plafatur. Aquest curs, cofinançat pel Fons Social Europeu i pel Servei de Foment de l'Ocupació de la Diputació de Barcelona, està destinat a residents d'aquests municipis, bé siguin professionals o nous emprenedors. Això sí, amb la idea clara d'impulsar la creació d'una oferta de serveis de qualitat i col·laborar per donar a conèixer el patrimoni de l'Alta Anoia, la Segarra Històrica. El següent pas d'aquest projecte és promocionar l'oferta turística d'aquests municipis, tant pel que fa als serveis, la cultura popular, la natura, la història com la ruralitat que tant ens caracteritza.

Això sí, mai podem oblidar que qualsevol oferta turística ha de ser autèntica i tenir un bon nivell de qualitat i serietat per poder obtenir un bon resultat. ✿



## Els avantatges de l'exercici físic

“*l'exercici afecta els aspectes psicosocials de la persona, entre d'altres, millora en nostre estat d'ànim, així com la tolerància a l'estrès.*”

Cada dia és més evident que la inactivitat física està relacionada amb el desenvolupament de diferents trastorns, independentment de l'edat.

En el cas dels nens s'ha d'explicar als pares la importància que té el fet que un nen faci exercici o qualsevol esport, ja que, pot servir per “deslligar-lo” de vicis que amb el temps poden ser negatius. Per exemple, si el nen té el costum de veure la televisió assegut al terra amb coixins, això ens pot portar problemes d'esquena.

Si al nen l'acostumen que ja de petit faci qualsevol esport: gimnàstica, futbol ... no només evitarem problemes, sinó que a més a més, l'inculcarem un hàbit, que si ell ho fa de gust, no podrà.

La pràctica de l'exercici físic enforteix el sistema cardiovascular (el cor, les artèries, les venes) i respiratori, amb això, ens adonem que podem prevenir, **no evitar**, l'aparició de la hipertensió arterial (pressió alta), malalties cardiovasculars (infarts, angines de pit ...) i problemes respiratoris.

Amb l'exercici també s'afavoreix el bon manteniment de la musculatura i dels ossos, aquest fet contribueix a disminuir l'aparició d'artritis, artrosi, osteoporosi, dolors musculars, fractures i fins i tot la constipació (restrenyiment).

Un altre dels punts pel qual és important fer exercici, és que, es produeix un consum important de calories. Això ens fa pensar que quan una persona decideix perdre pes, no s'ha de limitar a menjar coses que no engreixen, sinó que ajudant-se d'exercicis ho pot aconseguir amb molta més facilitat.

Focalitzant en el grup de les persones d'edat avançada, cal destacar que és un grup, en el qual s'ha de tenir molt en compte l'exercici, en aquest cas se'ns ajunten un conjunt de factors que poden fer avançar el deteriorament de la salut de la nostra gent gran. Cal partir de la base que el procés d'envelliment, per si sol, comporta una sèrie de canvis: pèrdua de massa muscular, disminució de la força, pèrdua de la flexibilitat, descalcificació òssia i descens de la capacitat cardiorespiratòria (problemes en la respiració, entre d'altres, Si a tots aquests canvis afegim la inactivitat física ens trobem davant del problema abans esmentat.

El metabolisme del nostre organisme també es pot veure beneficiat si practiquem exercici, ja que, aquest fa disminuir els nivells d'àcid úric (cal recordar que és aquest el responsable de la malaltia anomenada “Gota”), també disminueix la formació de càlculs renals (“pedres al ronyó”) que són la causa directa dels dolorosos còlics nefrítics. L'exercici, amb moderació, és també important per aquelles persones que són diabètiques, ja que, pot ajudar a regular els nivells de glucosa en sang. En cap cas, l'exercici, fa de substitut de la insulina.

En persones amb un nivell de colesterol alt, també és important la pràctica d'exercici, ja que, ajuda a disminuir-lo, sobretot els nivells del famós “colesterol dolent”.

Tot i semblar curiós, l'exercici afecta els aspectes psicosocials de la persona, entre d'altres, millora el nostre estat d'ànim, així com la tolerància a l'estrès. També es veu beneficiada la nostra capacitat intel·lectual, això va dirigit als estudiants. Si l'exercici es realitza en grup, ajuda la persona a desenvolupar-se en relacions socials, en definitiva és una manera de fer amics.

La pràctica d'exercici o esport en les persones grans està condicionada a l'hàbit que aquests hagin desenvolupant durant tota la seva vida. Si una persona ha practicat esport de manera regular, quan arribi a la vellesa la seva tendència serà adequar el seu esforç físic a les seves possibles limitacions.

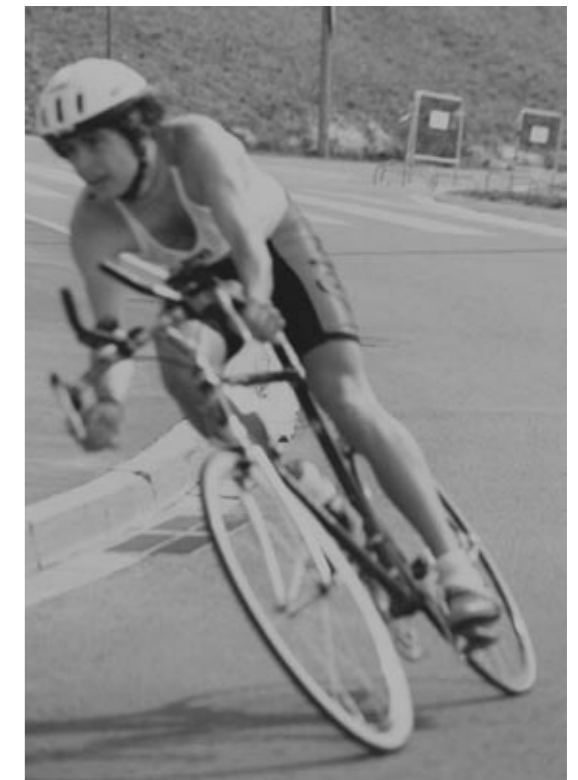
Quan algú de nosaltres optem per la pràctica d'algun esport, no podem començar de qualsevol manera, en aquest cas s'han de valorar diferents aspectes.

En primer lloc, cal tenir en compte que l'exercici s'ha de fer amb una determinada **regularitat**, amb això, no vull dir que hagi d'ésser **adients** a les capacitats de les persones.

Hem de tenir en compte que si l'exercici que portem a terme no compleix aquests requisits, no obtindrem l'efecte beneficiós, del qual hem estat parlant.

M'agradaria aclarir una qüestió relacionada amb les mestresses de casa. Quan els parlem de fer exercici, el primer que diuen és que elles es mouen molt a casa: pugen escales, treuen la pols... en definitiva, ens trobem davant de persones amb molta activitat, però això, no substitueix el temps que s'ha de dedicar a fer exercici.

Hem de recordar que quan es fa exercici, es fa exercici, i no un altre activitat. Hi ha petites activitats, que tot i practicar exercici, són bones de fer. Per exemple, pujar i baixar escales en lloc d'utilitzar l'ascensor; en distàncies curtes, no agafar el cotxe i anar-hi caminant. Recordar, igual que en el cas de les mestresses de casa, que això, no ens ha de servir d'excusa, són únicament activitats complementàries. ✿



## La senyoreta Vicenta

**“ ..estic convençuda que alguns de nosaltres estem satisfets d’haver anat a l’escola de Copons, d’haver après a tractar i a estimar el nostre poble..”**

Text: Anna Closa

Foto: M Àngels Balcells

He llegit al Camí Ral núm.4 (juliol de 1997) el Resum d’Activitats i Actes d’Hivern-Primavera. La veritat, m’ha sobtat que de manera oficial no es fes saber a tots els coponencs l’Adéu-siau de la nostra mestra a l’escola, Vicenta Alumbrosos.

La “Senyoreta” –així és com la majoria de veïns de Copons l’anomenem i la coneixem- ha marxat, però ho ha fet de manera discreta i, potser, no massa reconeguda.

Crec que la feina que ha fet ella al Col·legi Públic Graduat de Copons durant més de 30 anys no s’ha d’oblidar. De ben segur que molts dels qui avui ja som adults en tenim algun record.

Hem estat una bona colla els que hem passat els primers anys de la nostra vida amb ella, i això – ho vulguem reconèixer o no- ha influït una mica en nosaltres, ja que ella ens ha donat, justament amb els nostres pares, els fonaments de la nostra educació.

Aquells nens que la Senyoreta va començar a formar hem anat creixent, hem tingut diferents oficis i els nostres destins han anat per camins diversos, de ben segur, però, estic convençuda que alguns de nosaltres estem satisfets d’haver anat a l’escola de Copons, d’haver après a tractar i a estimar el nostre poble i el seu entorn, a viure amb la gent que ens envolta i a respectar el que som. I quan expliquem les experiències viscudes a l’escola ens enorgullim quan ens diuen que l’escola de Copons “era diferent” de les altres.

Només em cal afegir que, a mi particularment, m’ha servit el que em va ensenyar la Senyoreta Vicenta, i com a mestra que sóc, puc dir que els recursos pedagògics i maneres d’educar que ella va treballar amb mi i amb els meus companys a l’escola han estat, en alguns moments, la meua guia a l’hora de treballar amb infants. ✱



11 de novembre de 1997

**...però, mentrestant, tots recordarem que “l’aigua era cosa de peixos i granotes”.**

Resulta difícil dedicar-te aquestes quatre paraules, però més difícil resulta haver d’acostumar-se a viure sense tu.

Els que recordem els moments que ens vas regalar, acabem amb un somriure als llavis quan pensem en totes aquelles històries que has arribat ha passar i com cada un de nosaltres desitjàvem ser una mica com tu.

Has viscut mig segle i els que em pogut tenir el plaer de coneixe’t sabem que em après una bona lliço...i perquè no... els que no han tingut el gust d’estimar-te de ben segur que es penedeixen.

...però, mentrestant, tots recordarem que “l’aigua era cosa de peixos i granotes”.

Sincerament, gràcies per haver-te conegut, estimat Brunet.

**Neus Sanz Escobar**

## Conceptes bàsics sobre l’ortodòncia

Text: Conxita Fàbregas

**Ortodoncista:** És l’especialista en el diagnòstic, prevenció i tractament de dents mal al·mades o separades.

**A quina edat hem de començar a portar el nen a l’ortodontista?**

A l voltant dels 6 anys, quan el nen comença a canviar les peces de llet o transitòries per les definitives.

L’erupció del 1r molar definitiu és molt important, ja que sorgeix de guia per la col·locació correcta de la resta de peces dentàries. La seva conservació és molt important per a la correcta oclusió.

De totes maneres, si abans s’observa alguna anomalia, encara que siguin peces de llet, s’ha de consultar l’ortodontista.

La salut de dentina definitiva depèn de la cura que haguem tingut de les dents de llet, si és possible s’han de conservar fins a l’erupció de les peces definitives, per això és important respatllar-nos les dents.

**Quin és el moment ideal per a iniciar un tractament dental en els nens/es?**

No existeix una edat ideal per fer un tractament. S’ha d’estudiar cada cas individualment. Algunes mesures preventives importants per evitar mal posicions dentistes és el control dels hàbits, com el del xumet, la succió del dit gros, mal posició de la llengua... a més de rentar-se correctament les dents i del control i tractament de les càries.

En algunes ocasions fins i tot s’ha d’iniciar el tractament abans dels 6

anys.

**Quin és el millor moment per iniciar un tractament d’ortodòncia?**

En un nen de 6 anys, l’ortodontista ja pot diagnosticar i preveure problemes de desenvolupament, creixement i l’erupció de dents.

Hi ha problemes que és millor i més fàcil solucionar-los quan ha acabat de créixer. Altres és millor tractar-los en l’adolescència i d’altres quan ha acabat de créixer, en algunes ocasions requereixen ortodòncia més cirurgia maxilo-facial.

S’ha d’estudiar cada cas individualment. A vegades es aconsellable fer un tractament preventiu.

**Quin tipus d’aparells passarem?**

Existeixen diferents tipus en funció del problema a tractar:

Aparells mòbils: els que el pacient és poden treure i posar

Aparells fixos: el pacient no se’ls pot treure

**Precaucions que ha de tenir el nen que porta aparell d’ortodòncia?**

-Col·laborar amb els consells del dentista.

-Cuidar i tenir sempre nets els aparells.

-Haurà de respatllar-se les dents després de cada àpat, fins que quedin totalment netes.

Els aparells no provoquen càries, però si la dent està bruta el risc de càries existeix de la mateixa manera que quan no es porten aparells. ✱

## Cuina

### Pastís de Torrò

Text: Dolors Farres

#### INGREDIENTS

##### Pa de pessic:

5 ous  
160g de sucre  
farina  
1 cullerada de llevat

##### Almívar per emborratjar el pa de pessic:

50g de sucre  
1 tassa de llet  
1 tassa de conyac  
1 cullerada de Nescafé

##### Pasta de torrò:

250g d’avellanes  
200g de mantega  
100g de sucre llustre  
100g de xocolata  
1 ou  
6 galetes maria

#### EL.LABORACIÓ:

Els 125g d’avellanes i les 6 galetes es piquen a la picadora. El rovell d’ou i el sucre llustre es treballa ben treballat. S’afegeix la mantega, que sigui tova, junt amb la clara montada i es fa la pasta amb les avellanes i les maries picades.

Després es parteix el pa de pessic amb làmines (2 ó 3) i amb l’almívar que hem preparat emborratxem el pa de pessic. Un cop fet, amb l’ajuda d’una espàtula es posa la pasta a les làmines, per sobre del pa de pessic i pels costats, fins que quedi ben fi.

Amb les avellanes senceres que hem deixat s’adorna el pastís i amb la xocolata desfeta al bany maria es fan els adornaments i les lletres que es vulgui.

**Bon profit**



## Referències

Recull: **Maria Pujabet, Assumpta Muset i Ramon Serra**

*Novament us presentem vuit títols de publicacions on podeu trobar més informació sobre Copons. Qualsevol article que trobeu, per insignificant que sembli, ens el feu arribar, ja que ens pot ser molt útil per anar fent créixer l'arxiu bibliogràfic de Copons.*

### **JOAN DE COPONS A MALLORCA S.XV**

Ramon Roselló / Jaume Bover  
Mallorca, 1990

### **RECERQUES**

**Història / Economia / Cultura 31**

Assumpta Muset i Pons  
Curial Edicions Catalanes

**Els transports per terra entre Catalunya i la resta de regions espanyoles al segle XVIII**

Pàg. 73 a 92

**ELS CATALANS A ESPANYA, 1760 –1914.** Actes del Congrés

Barcelona, 21 i 22 de novembre de 1996

Assumpta Muset Pons

**Cataluña y el mercado español en el siglo XVIII**

Universitat de Barcelona / Generalitat de Catalunya

Pàg. 419 a 428

**ELS CATALANS A ESPANYA, 1760 –1914.** Actes del Congrés

Barcelona, 21 i 22 de novembre de 1996

Assumpta Muset Pons

**La diáspora de Copons y su integración en la**

**Sociedad española del siglo XVIII**

Universitat de Barcelona / Generalitat de Catalunya

Pàg. 429 a 435

### **PAISATGES DE L'ANOIA**

**Passejant per la comarca**

Publicacions Anoià, SL  
La Veu de l'Anoià, 1.997  
Pàg. S/nos.

### **ITINERARIS PER CATALUNYA I BALEARS**

Josep M. Armengou / Jordi Gumí

Edicions 62

Segona edició especial per a la Caixa de Pensions, 1.982

Itinerari 23 Anoià

### **GUIA DE CATALUNYA**

**Tots els pobles i totes les comarques**

Josep Maria Panareda i Clopés, Jaume Rios i Calvet

Josep Maria Rabella i Vives

Caixa de Catalunya, 1.989

Pàg.61 i 162

### **L'ANOIA**

Consell Comarcal de l'Anoià 1.977

Pàg. 5, 10, 25 i mapa central

### **Camí Ral**

Butlletí Informatiu Vila de Copons

Edita: **Ajuntament de Copons, Àrea Municipal de Cultura**

Disseny i maqueta: **ESPAI GRÀFIC**, Igualada

Correcció lingüística: **Servei Comarcal de Català**

Dipòsit legal: **B-7571-98**

Tiratge: **500 exemplars**

**Publicació periòdica / Distribució gratuïta**

Els articles publicats a Camí Ral reflecteixen solament l'opinió dels autors, no forçosament la de l'Ajuntament

Imatge portada: **Masia de Cal Gelabert**, cedida per **Ramon Serra**.  
Agraïm la col.laboració de: **Nuri Pons**.



Plaça de Ramon Godó (Trinitat Closa)



Casa Lacambra (Maria Pujabet)



Nens escola (Trinitat Closa)



Construcció de la Creu de Terme, 1954 aprox. (Trinitat Closa)



Creu de Terme, 1954 aprox. (Trinitat Closa)