

30 ANIVERSARI

el Noi

DE L'EMPORDÀ

# LA FÀBRICA DE JOGUINES DE PALAFRUGELL

UN ESPAI MÀGIC ON ELS AJUDANTS DELS REIS D'ORIENT, ELS SURETS, PREPAREN ELS REGALS

27, 28, 29 de desembre de 2023 | 2 i 3 de gener de 2024

Horari: de 17 a 21 h.

Lloc: a la Bòbila. C/ Garriga, 30

Preu: 3 €

Entrades: [www.visitpalafrugell.cat](http://www.visitpalafrugell.cat)

427

2023 DESEMBRE

BAIX EMPORDÀ 30 anys al teu costat!





**el Nou**<sup>®</sup>  
DE L'EMPORDÀ

# Editorial

Per **EVA VIDAL**  
Directora



## *Celebrem un gran moment*

*El Nou de l'Empordà celebra el seu 30è aniversari. Va ser l'any 2010 que em vaig posar al capdavant d'El Nou Palafrugell. Sí, ho heu llegit bé!!*

*Són 20 anys que portem arrelats a Palafrugell i 10 anys a tot el Baix Empordà. Farà ja una dècada que vaig decidir apostar per obrir-nos als pobles de la comarca del Baix Empordà i ja en sumem trenta de plegats. No ha estat fàcil agafar la direcció d'aquesta revista i canviar-la per millorar-la de dalt a baix, va ser tot un repte i encara ho és i ho seguirà essent. Hem passat temporades difícils, la crisi del 2008 i la pandèmia del 2020, però hem sobreviscut a tot i encara seguim tenim força per continuar.*

*Sempre he cregut que s'ha de treballar amb un somriure, il·lusió, molta empena i mirant les coses positivament, i és així com he pogut constatar que treballar amb motivació és essencial per assolir l'èxit.*

*Vull agrair, a tots els col·laboradors que ens escriviu a la revista, als clients que dipositeu la vostra confiança en nosaltres i que us anuncieu amb nosaltres, a totes les institucions per estar al costat del nostre mitjà i per últim i no menys important, agrair a en David, el nostre dissenyador (d+font comunicació creativa), tota la feina que fa, que moltes vegades no es valora, però que la teniu a les vostres mans, la feina de maquetació a contrarellotge no és fàcil i hi ha una feina molt elaborada al darrere i molt de temps dedicat.*

*Gràcies a tots per fer possible aquest aniversari i que El Nou de l'Empordà hagi arribat fins aquí, desitgem que sigui el preludi d'un millor avenir.*

**Bon Nadal, bons desitjos i molts propòsits pel Nou Any.**

# Aquest Nadal, el millor regal és Platja d'Aro



Castell d'Aro · Platja d'Aro · S'Agaró  
[www.platjadaro.com](http://www.platjadaro.com) · 365



## Juli Fernández Iruela

*Alcalde de Palafrugell*



### El valor de la comunicació de proximitat

Actualment vivim en un moment on tot està globalitzat i moltes de les problemàtiques que passen al món acaben afectant-nos a nivell local. Per aquest motiu, un dels grans mèrits de la premsa local és mantenir-se ferm com a puntal de la proximitat amb la ciutadania que es troba al seu voltant. Aquest ha estat el gran valor que manté *El Nou de l'Empordà*, ser un mitjà de comunicació proper amb una visió clara sobre la informació local.

Mantenir una publicació al llarg de tot aquest temps, 30 anys, no és gens fàcil. A més, amb el pas dels anys *El Nou de l'Empordà* també ha estat la mostra de com evolucionar i canviar; adaptant-se als permanents giris que ha donat un sector tan complexa com el de la comunicació. Un sector que ha experimentat canvis constants al llarg dels darrers anys i sobretot, cal valorar que ha estat una població capaç de superar crisis econòmiques, pandèmies i altres dificultats que han acabat provocant que molts mitjans de comunicació de proximitat s'hagin quedat pel camí.

Fullejant qualsevol dels números que es publiquen d'*El Nou de l'Empordà* ens

adonem també en quin tipus de societat vivim, a través de les pàgines ens expliquen què està passant en molts dels municipis del Baix Empordà, quines activitats es duen a terme, quins establiments hi podem trobar, en definitiva, ens acostem a la identitat de la comarca, mentre ens acosta a una fotografia de les persones que hi viuen o hi treballen. En definitiva, un retrat de la realitat des del punt de vista de la proximitat.

Finalment, no només voldria felicitar a *El Nou de l'Empordà* per aquest aniversari, sinó que també els voldria felicitar per la perseverança i fortalesa durant tots aquests anys, sent un mitjà amb una excel·lent reputació i credibilitat davant el seu públic i la seva clientela. Adaptar-se al seu entorn i anar de la mà dels diferents sectors econòmics fa que amb tota seguretat, *El Nou de l'Empordà* podrà celebrar molts més aniversaris.

Des de l'Ajuntament de Palafrugell us volem desitjar moltes felicitats per aquests 30 anys, ja que sou una publicació que respira present i futur en cadascuna de les seves edicions.



## Miquel Noguer i Planas

*President de la Diputació de Girona*



**Diputació de Girona**

## Un puntal de la informació al Baix Empordà

Les publicacions no estan vivint èpoques fàcils. La pandèmia, primer, i el context inflacionari actual han originat una crisi permanent en el sector que ha acabat amb el tancament i la desaparició d'algunes revistes. No ha estat el cas d'*El Nou de l'Empordà*, que es continua editant cada dos mesos i es manté fidel al seu esperit fundacional. Amb una vocació de servei inicialment focalitzada a Palafrugell i que, en els últims tretze anys, s'ha anat expandint per tot el Baix Empordà.

Des de desembre de l'any 2003, i de manera ininterrompuda, aquesta publicació ofereix de manera gratuïta continguts i informació d'interès per a la població centrats en àmbits tan diversos com la cultura, la salut, el turisme, la gastronomia o els esports. Amb aquesta aposta per la «seva» comarca, s'ha convertit en una revista de referència per a la població i també en un aparador que ofereix molta visibilitat a les empreses, entitats o institucions que hi volen aparèixer, gràcies a la seva presència en més de mil punts de distribució.

En la societat actual, tan globalitzada i de

consum ràpid en tots els àmbits, sobretot arran de la irrupció de les xarxes socials, els mitjans de proximitat són absolutament imprescindibles per mantenir la ciutadania ben informada, cohesionada i arrelada al territori. Són els encarregats d'explicar-nos què passa al costat nostre, de contextualitzar les informacions i, en definitiva, d'acostar les persones a la seva realitat més propera, la que afecta realment la seva quotidianitat.

Amb esforç, professionalitat i perseverança, *El Nou de l'Empordà* ha anat adquirint i reforçant aquesta credibilitat tan necessària perquè un mitjà de comunicació local disposi del suport i la confiança del seu entorn i pugui continuar fent camí, ara i també en el futur.

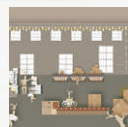
Enhorabona per aquests trenta anys. Des de la Diputació de Girona us encoratgem a persistir en aquesta mateixa línia durant molts anys més.

# ANIVERSARI

# 30

## SUMARI

- 02 ESPECIAL 30 ANYS
- 08 PALAFRUGELL
- 14 OOHX!GEN
- 20 PALAFRUGELL
- 36 BEGUR
- 38 PALS
- 40 LA BISBAL D'EMPORDÀ
- 42 TORROELLA DE MONTGRÍ I L'ESTARTIT
- 46 PALAMÓS
- 48 CALONGE-SANT ANTONI
- 50 CASTELL-PLATJA D'ARO-S'AGARÓ
- 54 SECCIONS
- 58 GASTRONOMIA
- 62 ON POTS TROBAR-NOS?



**LA FÀBRICA DE JOGUINES**  
PAG. 819



**NADAL A PLATJA D'ARO**  
PAG. 3



**PINXO AIGUA I PINXO TERRA A PALAFRUGELL**  
PAG. 25



**NADAL A PALS**  
PAG. 39

**TORNAREM A SORTIR EL PRÒXIM**

**2 DE FEBRER**

### Direcció

Eva Vidal

[eva@elnou.cat](mailto:eva@elnou.cat)

645 803 295

@elnouBaixEmporda

@RevistaelNou

**Disseny gràfic i maquetació:** d+font comunicació creativa **Impressió:** Rotimprès

Queda prohibida la reproducció total o parcial de tot contingut d'EL NOU sense l'autorització de l'editor. El NOU no s'identifica necessàriament amb les col·laboracions d'aquest butlletí.

**Ajuntaments de:** Palafrugell, Begur, Pals, La Bisbal d'Empordà, Torroella de Montgrí-L'Estartit, Palamós, Calonge i Sant Antoni, Castell-Platja d'Aro i S'Agaró i Diputació de Girona. Especial agraïment a Juli Fernández - alcalde de Palafrugell i a Miquel Noguera - President de la Diputació de Girona.

**Col·laboradors:** Francesc Almagro, Oohx!gen, Arjau i Ràdio Palafrugell, Ingrid Moda, caganer.com, gerents de Socarrel Psicologia, Joan Montes, Anna Mendieta, Amic i Aina Galceran

**Publicació associada a:** **Controlada per:** **Amb el suport de:**



**Publicació gratuïta**

Distribució: Baix Empordà  
Dipòsit legal: GI-1937-93  
3.000 exemplars

revista de comunicació i cultura

**amic**

**psj**

CONSELL COMARCAL  
DEL BAIX EMPORDÀ

Diputació  
de Girona

ajuntament de  
palafrugell

Empordà



**PROVEM-HO  
EN CATALÀ**

**MOLT  
PER PARLAR.  
MOLT  
PER VIURE.**

[moltperparlar.cat](http://moltperparlar.cat)



Generalitat  
de Catalunya

Pel català,  
sempre endavant



# Palafrugell acollirà una renovada Fàbrica de Joguines de SS.MM. els Reis d'Orient

Els ajudants de Ses Majestats, els surets, s'instal·len de nou a Palafrugell els dies 27, 28, 29 de desembre de 2023 i 2 i 3 de gener de 2024.



## La Fàbrica de Joguines

La Fàbrica de Joguines es tornarà a ubicar a la nau de La Bòbila, en un marc màgic i incomparable, on es podrà fer un recorregut pel món dels Surets i veure com, un cop lliurada la carta, preparen i empaqueten els regals que es demanen als Reis Mags. Al final de l'espectacle, i al mateix recinte, es podrà fer el taller de fanalet per portar el dia de la Cavalcada.





## Dies i horaris de visites

La visita a la Fàbrica de Juguines serà els dies 27, 28 i 29 de desembre i 2 i 3 de gener, de 17 a 21 h.



### Entrades



Les entrades es podran adquirir a [www.visitpalafrugell.cat](http://www.visitpalafrugell.cat), a partir del 14 de desembre per un preu de 3 €, per persona. Les sessions estaran dividides en franges horàries de 30 minuts.

També hi haurà la possibilitat de comprar l'entrada a taquilla, sempre que hi hagi disponibilitat (aforament limitat).

### Els surets



Els surets, ajudants del Reis d'Orient, amb les seves accions àgils i divertides, són els encarregats de fer funcionar la Fàbrica de Juguines. Els reconeixereu pel seu vestuari especial i perquè portaran complements de suro.

### La carta



La mainada podrà portar la seva carta o escriure-la directament a la Fàbrica de Juguines. Allà, els surets la recolliran per tal de fer realitat els seus desitjos.

Organitza:



Col·labora:



Museu del Suro de Catalunya  
Palafrugell  
RINACTEC

## Exemple d'un cas real

REDACCIÓ FRANCESC ALMAGRO MARÍN · DEFENSOR DEL CIUTADÀ DE PALAFRUGELL

Aquest és el tercer “capítol” en el que intento donar a conèixer la labor que desenvolupem els Síndics i Defensors de les diferents ciutats o pobles.



Foto: Francesc Almagro

En el primer article publicat vaig explicar en quin moment podem intervenir per ajudar un ciutadà. I en el segon article vaig donar a conèixer la possibilitat que tenim d'actuar d'ofici o el que és el mateix, actuar per iniciativa pròpia. Avui, en aquest tercer article exposaré un cas concret, molt senzill, a modus d'exemple.

Per tal de preservar la confidencialitat que es requereix, no posarem noms i a més a més l'esdeveniment dels fets seran alterats per abreviar i evitar suspicàcies:

Una persona ha fet una reclamació a l'Ajuntament perquè un operari, netejant un boral del seu carrer, amb una desbrossadora, ha fet saltar una pedra que li ha trencat un vidre de la seva porta. Passat un temps l'Ajuntament li desestima la reclamació perquè considera del tot improbable

\*\*\*\*\*

que és donés aquest fet. Aquesta persona creu que la resposta no és justa, creu que la raó l'assisteix i decideix acudir al Defensor.

La persona ve a la nostra oficina i ens explica la situació i ens aporta còpia dels escrits. Acceptem intervenir perquè pensem que la causa s'ho mereix. Fem gestions a la casa de la vila, demostrem que quan es fa servir una desbrossadora és altament probable que despengui pedres i altres materials amb la suficient força com per trencar un vidre i s'aconsegueix que l'Ajuntament rectifiqui i estimi la reclamació que en el seu dia s'havia presentat.

Aquest és un petit exemple en el que la nostra intervenció va fer possible que aquella reclamació fos escoltada i solucionada de manera favorable als interessos del ciutadà.

També he de dir que no totes les queixes que ens arriben les podem solucionar. El que si puc dir és que l'Oficina del Defensor és **LA INSTITUCIÓ QUE ESCOLTA** i que tan la Núria com jo mateix, som uns bons aliats per defensar totes aquelles causes justes que ho requereixen i això, crec, és molt important en els nostres dies.

**LOTS DE NADAL**

---

**CATÀNIES  
TARONGINES  
GAROINES DE XOCOLATA  
ASSORTIT DE BOMBONS  
TEULA DE SANT MARTÍ**

**PASTISSERIA**

---

**GRAN ASSORTIT DE TORRONS  
NEULES ARTESANES  
POLVORONS  
TRONC DE NADAL  
TORTELL DE REIS**

*Us desitgem unes bones festes!*

PALAFRUGELL

📍 @pastisseria\_girbal  
C/ Sant Sebastià, 66 · T. 972 303 423

T'ajudem a estalviar,  
sigui quina sigui la teva  
energètica.

No et perdis #OjoAlVatio. Trucs i consells  
per començar a estalviar.

Consulta'ls a les nostres xarxes socials.

**Naturgy** 

**OJO**  
al vatio



**Liceu**  
Opera  
Barcelona

Troba aquí  
tots els consells.



## La ComerÇiada, la diada del comerç local, tot un èxit

REDACCIÓ EL NOU

Un total d'11 associacions de comerç de les comarques gironines i un total de 565 establiments adherits celebren la primera edició de la ComerÇiada, el nou format de la diada del comerç local que va tenir lloc del 17 al 19 de novembre. Un esdeveniment coordinat i impulsat des de la FOEG.



Les associacions de comerç de Sant Antoni de Calonge, Celrà, Girona, La Bisbal, Olot, Palafrugell, Palamós, Roses, Salt, Sant Feliu de Guíxols i Sarrià de Ter, coordinades per la FOEG, van celebrar els passats dies 17, 18 i 19 de novembre la festa del comerç local amb l'objectiu de consolidar-la i establir-la als nostres calendaris com la nova diada del comerç local.

Durant els tres dies, els 565 establiments adherits a la campanya, van organitzar sortejos, descomptes especials, promocions i van omplir de color els carrers de les diferents poblacions, això sí, tots vestits de blanc com a característica



de la diada que vol ser un moviment reivindicatiu a favor del comerç local i de proximitat. Sota el lema «Les teves petjades són el meu batec», la FOEG ha coordinat aquesta campanya amb l'objectiu de sumar i fer-la gran, de manera que pugui consolidar-se com una campanya de referència a les comarques de Girona. La campanya vol donar valor a la importància dels comerços i comerciants i els seus valors en qualsevol dels nostres municipis.



SPA AMB OZOTERÀPIA  
STRIPPING  
TALL A TISORA  
TALL COMERCIAL  
TALL ASIÀTIC  
RECOLLIDA I ENTREGA A DOMICILI





 @albadogaestilistacani  
 #doggroomerlatrufa
  649 201 429

C/ Carrilet, 14 · MONT-RAS · [www.espailatrufa.com](http://www.espailatrufa.com)

# FERRETERIES I SPADA

Ferreteria · Subministrament Industrial · Pintures · Bricolatge

DISSABTE

16

DESEMBRE  
2023

## DIA SENSE IVA

T'HO PINTEM MOLT FÀCIL

HORARI

08:00 A 14:00

16:00 A 20:00

FERRETERIA I CENTRE DE BRICOLATGE

C/ TORRES JONAMA, 42  
PALAFRUGELL - 972 300 954

FERRETERIA I SUBMINISTRAMENT INDUSTRIAL

C/ DE TORROELLA, 12  
PALAFRUGELL - 972 304 437

📱 ferreteriaespada

🛒 Botiga Online: [www.ferreteriaespada.com](http://www.ferreteriaespada.com)

📞 Atenció WhatsApp: 972 300 954

la retallada de preus més bèstia de tot l'Empordà

## Última Assemblea General Ordinària de la junta actual

### El passat 14 de novembre es va portar a terme una nova assemblea al Centre Fraternal on la junta actual va aprofitar per acomiadar-se dels socis.

Una trentena d'associats/des, van aprovar els càrrecs de la junta actual, van aprovar el pressupost del 2023 i 2024 i la junta va presentar la memòria d'activitats del 2023 i la proposta d'activitats per al 2024.

A més, la junta actual, va donar les explicacions corresponents que l'han portat a prendre la decisió de no seguir al capdavant del projecte. El proper mes de març s'han de convocar eleccions tal com especifiquen els estatuts i aprofitant aquest moment, la junta ha pres la decisió de no seguir després de cobrir cinc anys molt intensos al capdavant de l'associació. A aquest fet s'hi ha

sumat la decisió de la nostra gerent, la Verònica Serralvo, que acabarà aquesta aventura el proper mes de març.

Així doncs s'obre un període per presentar candidatures i un període de campanya que tindrà lloc de l'1 al 14 de març, dia de la propera assemblea on els socis podran escollir la nova junta de l'associació. Us animem doncs a presentar les vostres candidatures, Oohx!gen som tots i estem segurs que sortirà gent molt vàlida per liderar el projecte, Oohx!gen mereix seguir estant allà on és.



**Dra. Teresa Solé i Aragall**

☎ 972 98 36 74

✉ [info@tessderma.com](mailto:info@tessderma.com)

🌐 [www.tessderma.com](http://www.tessderma.com)

---

### DERMOESTÈTICA

- Bòtox
- Àcid hialurònic
- Augment de llavis
- Reompliment d'ulleres
- Peelings
- Mesoteràpia

### DERMATOLOGIA

- Acné
- Caiguda de cabell
- Trastorn d'ungles
- Alteracions pigmentació
- Berrugues
- Llum pulsada envelliment (IPL)
- Rosacea
- Psoriasis
- Control pigues
- Làser de taques
- Làser de varius

 C/de les Botines, 40-42 Local 1, 17200 Palafrugell



Entrevista a

## Anabella Gagliardi My Nails Pro

### Quina és la teva trajectòria professional en el sector de l'estètica?

Després de treballar durant deu anys com a periodista a Argentina, la meua vida professional va prendre un gir inesperat el 2006 quan vaig decidir fer un curs d'ungles esculpides. Aquesta experiència va despertar en mi una passió inexplicable, portant-me a continuar formant-me a les Acadèmies ACP i finalment obrir el meu propi saló d'ungles a Buenos Aires. El 2009, vaig traslladar-me a París, on vaig treballar en diversos salons fins a convertir-me en responsable de Biguine Nails. Durant aquests anys a París, no només vaig perfeccionar les meves habilitats, sinó que també vaig començar a formar companys esteticistes interessats a especialitzar-se en l'art de les ungles. El 2019, la vida em va portar a Palafrugell. Durant els mesos de confinament, vaig aprofitar per continuar formant-me en línia, culminant amb la creació de la meua pròpia acadèmia, My Nails Pro, el 2020.

### Com definiries My Nails Pro?

My Nails Pro és més que una acadèmia d'ungles; és un centre per submergir-se en la passió per aquest art. Ofereix un ambient d'aprenentatge seriós, però també ple de bona energia. La importància del bon ambient es reflecteix en l'atenció contínua que ofereixo als alumnes. My Nails Pro és la primera i única acadèmia a la comarca.

### Quin tipus de formacions ofereix l'acadèmia My Nails Pro?

Ofereim una àmplia varietat de formacions en l'àmbit de les ungles, cobrint tècniques com ara acrílic, gel, acrygel, esmaltat semipermanent, press on, maneig del torn i decoració 3D.



Aquestes tècniques es poden perfeccionar de manera individual o bé fer un curs com el de Tècnica on s'aprenen els aspectes teòrics i es posen en pràctica les tècniques esmentades anteriorment.

### Quin serà el futur de My Nails Pro? Tens plans d'expandir el negoci a altres ciutats?

La meua prioritat és fer créixer My Nails Pro, amb l'esperança de convertir-la en un referent del sector i arribar a més persones. Tot i que hi ha grans reptes pel davant, ja hem fet passos significatius. La Creu Roja de Girona va seleccionar la nostra acadèmia per impartir cursos ocupacionals a dones en situació d'inserció laboral, amb resultats molt positius. La satisfacció de contribuir i oferir noves oportunitats no té preu.

### A My Nails Pro també hi trobem productes relacionats. Quins són?

Els productes que oferim són els utilitzats a classe, facilitant als alumnes l'adquisició dels mateixos al finalitzar el curs. L'oferta inclou gels, acrílics, acrygel, pinzells, nail art, semipermanents, làmpades, etc. El fet de vendre els mateixos productes que s'utilitzen durant el curs, fa que els clients puguin treballar amb ells i veure amb quins són més afins.

Sant Sebastià, 66  
17200 Palafrugell (Girona)  
Tel. 666 173 430



## Arriba el **Destapat** aquest Nadal a Palafrugell!

La nova gimcana d'Oohx!gen per aquestes festes de Nadal arriba a Palafrugell per regalar 3 xecs per valor total de 600 €. T'animes?

\*\*\*\*\*



# el destapat

*Destapa el tresor*

La gimcana donarà la primera pista a través de l'Instagram i els participants hauran de localitzar en el menor temps possible les tres pistes següents en alguns dels establiments adherits a la campanya que els portaran fins al premi final, un tap de suro de dimensions considerables que amagarà el premi.

Estigueu molt atents i atentes a l'Instagram d'Oohx!gen els propers dies! Arriba el Destapat!! Una gimcana que regalarà 600 € en total en 3 xecs regal: un de 100 € dissabte 16 de desembre, un de 200 € el dissabte 23 i un de 300 € el dissabte dia 30.

El valor dels xecs serà bescanviable en qualsevol dels comerços adherits a la campanya. Què et sembla? Amb ganes de jugar? Doncs no perdes pista a @oohxigenpalafrugell. Guanyarà el més ràpid i per obtenir el premi serà imprescindible haver aconseguit les 3 pistes.

# ALPORA

home

MODA HOME



LOCAL 8  
17200 PALAFRUGELL  
TEL. 972 30 52 73



## ETS D'OOHXIGEN I VOLS ANUNCIAR-TE A LA NOSTRA SECCIÓ?

Reserva el teu espai per a la propera edició (febrer).  
No esperis, contacta amb nosaltres i t'informarem.

  Tel. 693 949 602 · [hola@oohxigen.cat](mailto:hola@oohxigen.cat)



### A LaboraTori Corbí fem 1 any

creant, dissenyant i transformant cuines i banys.

Celebrem aquest aniversari i continuem treballant per oferir dissenys únics i espais plens de vida.

LABORATORI  
DE CUINES I ESPAIS



C. de Barris i Buixó, 33, 17200 Palafrugell, Girona | T 620 891 224 · hores convingudes | [www.laboratoricorbi.com](http://www.laboratoricorbi.com)



## MET-ALUM EMPORDÀ

Alumini i Pvc

### HORARI

De Dilluns a Divendres  
De 9:30 a 13 h i de 17 a 19 h



Tel. 606 686 901 · 972 091 303



[metalumemporda@gmail.com](mailto:metalumemporda@gmail.com)



@metalumemporda



Mestre Sagrera, 1  
17200 Palafrugell (Girona)

VIDRES

TOLDOS

PERSIANES

MALLORQUINES

REPARACIONS

BALLESTES

MAMPARES

MOSQUITERES

## Aquest Nadal, comerç local! Compra, RASCA i guanya!

**Del 7 de desembre al 5 de gener, Compra, RASCA i guanya! Aquest Nadal comprant al comerç local de Palafrugell guanyaràs tu i guanyarem tots.**

Aquest any quan compris als establiments adherits a la campanya, et donaran una butlleta Rasca-Rasca. Són 124 els negocis adherits a la campanya. Rasca i guanya! Més de 10.000 € en descomptes directes, més de 5.000 premis i 3 grans sortejos és el que trobareu a Palafrugell durant els dies de Nadal.

Durant els dies 7, 9, 12, 13, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 27, 28, 29 i 30 de desembre i els dies 2, 3 i 4 de gener de 10 a 13 h i de 17 a 20 h; i els dies 10, 17, 24 i 31 de desembre i 5 de gener de 10 a 13 h ens podreu trobar al local de Nadal d'Oohx!gen per a la recollida dels premis. El local estarà ubicat al c/ Major, 1 (Institut de Promoció Econòmica de Palafrugell).

Una de les grans novetats d'enguany és la gimcana EL DESTAPAT que tindrà lloc els dies 16, 23 i 30 de desembre i on regalarem fins a 600 € repartits en 3 xecs diferents. Estigueu molt atents a l'Instagram @oohxigenpalafrugell.

A més trobareu diverses activitats pels carrers. Tornarem a tenir mercat d'artesans, el tió per als més petits, tallers infantils i com a novetat els tallers florals i moltes activitats més pels carrers de la vila.

### Sortejos (amb el sorteig de reis d'El Niño (6/01/24))

**BICICLETA TRAVEL** gentileza de Gran Fondo Community al número que coincideixi amb les 4 últimes xifres del **primer premi**

**PANERA «LA GENEROSA»** gentileza dels nostres associats/des al número que coincideixi amb les 4 últimes xifres del **segon premi**

**PANERA «L'ESPLÈNDIDA»** gentileza dels nostres associats/des al número que coincideixi amb les 4 últimes xifres del **tercer premi**

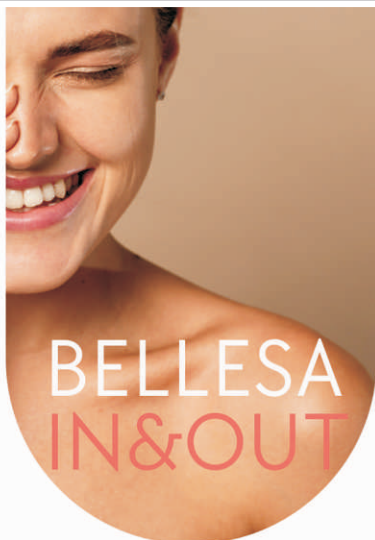
Consulteu la normativa específica del sorteig a [www.oohxigen.cat](http://www.oohxigen.cat)

Tota la informació la trobareu a:

[www.oohxigen.cat/nadal](http://www.oohxigen.cat/nadal)

**Una campanya de Nadal amb moltes novetats que esperem que agradi molt a tothom. Us desitgem a tots unes bones festes!**





BELLESA  
IN&OUT



## ANALITZEM LA TEVA PELL

OBTENIM ELS **VALORS REALS** DE DIFERENTS **INDICADORS DE LA TEVA PELL** PER PODER-TE ACONSELLAR I PROPOSAR-TE LA **MILLOR RUTINA PERSONALITZADA**

**SERVEI GRATUÏT**

**+34 607 257 307**

c/ Cavallers, 38 - PALAFRUGELL - @farmaciadorca

**MÉS + DORCA**  
Consell Personalitzat



ESPECIALISTES EN NUTRICOSMÈTICA I DERMOCOSMÈTICA

## Més de 250 alumnes inscrits a la 2a edició d'AMIC-Directes

REDACCIÓ AMIC

Des del 16 d'octubre, els participants han començat a publicar les seves creacions a [www.amicdirectes.cat](http://www.amicdirectes.cat) amb el mentoratge i suport de diversos streamers catalans i valencians.

La segona edició del concurs de creació de contingut audiovisual en directe i en català a través de Twitch, AMIC-Directes, ha arribat a més de 250 participants procedents de 25 centres educatius de Catalunya, Illes Balears i el País Valencià.

Les inscripcions per participar en el concurs es van activar el passat 18 de setembre, i continuen obertes per a qualsevol alumne de 3r i 4t d'ESO, Batxillerat i CFGM de 14 a 18 anys fins al 4 de desembre a través de la pàgina web:

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

**amicdirectes**  
Creadors de continguts en català

**LLUMS, CÀMERA EN DIRECTE I...  
ACCIÓ!**

**amicdirectes.cat**  
Si ets alumne de 3r o 4t d'ESO (Batxillerat o CFGM) participa i guanya premis impressionants!

Foto: AMIC

**ZONA ZERO**

**BONES FESTES!**

**Segueix-nos a @zonazeropalafrugell**

Demana la teva targeta client i tingues en una sola factura el detall del consum.

**ZONA ZERO**

**Tel. 972 59 59 35 · info@zonazeropalafrugell.cat**  
C/ Torroella, 25 · 17200 Palafrugell

# BENVINGUDES, IDEALISTES I ALTRES IL·LUSES



Descarrega't 3Cat.

La nova plataforma digital de continguts en català i de qualitat.



**3cat**  
Passeu, passeu

2023-24

# NADAL A PALAFRUGELL

## 1 de desembre

### 19.00 h - Plaça Nova

#### Encesa de llums de Nadal i escudella per tothom.

Presentació del personatge de l'Estrella i la cançó dels Reis de Palafrugell. Porta el teu bol i la teva cullera per la sopa (les persones que no en portin podran llogar bol i cullera per 5€).

## 3 de desembre

### 9.00 h - Estadi Municipal

#### Caminada popular. Cap infant sense joguina.

Recorregut llarg 15 km. Recorregut curt 8 km.

Inscripcions anticipades: 8 €

<https://cercadeti.cruzroja.es/caminadaPalafrugell2023#K07>

i el mateix dia a partir de les 8.15 h a l'Estadi Municipal.

Inclou xocolatada i sorteig de regals.

## 6 de desembre

### 18.00 h - Centre Fraternal

#### Quina Nadalenca

Informació als tels. 972 30 00 03 / 683 404 484

## 7 de desembre

### 10.00 h - Porxos del Mercat

#### Taller floral Corona de Nadal.

A càrrec de Magda Florista

Preu: 25 €

Places limitades. Inscripcions al tel. 646 00 82 62

### 12.30 a 17.30 h - Museu del Suro de Catalunya

#### Postals de Nadal amb paper de suro.

Taller familiar de manualitats amb suro. A partir de 5 anys. Gratuït.

## 8 de desembre

### 10.00 h - Porxos del Mercat

#### Taller floral Centre de Nadal. A càrrec de Dàlia Flors.

Preu: 25 €. Places limitades. Inscripcions al tel. 681 20 58 27

### 11.00 a 13.00 h - Museu del Suro de Catalunya

#### Postals de Nadal amb paper de suro.

Taller familiar de manualitats amb suro. A partir de 4 anys. Gratuït.

### 18.00 h - Centre Fraternal

#### Quina Nadalenca

Informació als tels. 972 30 00 03 / 683 404 484

## 9 de desembre

### 10.00 h - Porxos del Mercat

#### Taller floral Ram de Nadal. A càrrec d'Això Flors.

Preu: 25 €. Places limitades. Inscripcions al tel. 662 07 01 44

### 17.30 h - Museu del Suro de Catalunya

#### Contacontes i taller de Nadal.

Taller familiar de manualitats amb suro.

A partir de 4 anys. Gratuït.

## 10 de desembre

### 18.00 h - Centre Fraternal

#### Quina Nadalenca

Informació als tels. 972 30 00 03 / 683 404 484

### 19.00 h - TeMePé

#### Cicle Concerts de Tardor de Joventuts Musicals. Concert de Nadal. Orquestra Orthemis & Nadal al Món.

Preu: 15 €. Reduïda: 10 €. Joves: 5 € (entre 12 i 18 anys).

Socis i menors de 12 anys: entrada gratuïta. Venda d'entrades: [www.palafrugellcultura.cat](http://www.palafrugellcultura.cat) i taquilla del TeMePé.

## 13 de desembre

### 12.00 h - Ermita de Sant Sebastià

#### Festivat de Santa Lúcia.

Missa solemne i sardanes. Cobla Baix Empordà.

## 15 de desembre

### 17.30 h - Sala Polivalent de la Biblioteca

#### Taller de Nadal amb origami.

El Petit avet. Conte tradicional de Nadal. Quina família acollirà al petit avet a casa seva? A càrrec de Vidal Font Paper. Adreçat a nenes i nens a partir de 4 anys. Places limitades. Inscripcions a la Biblioteca o al tel. 972 30 48 09.

## 16 de desembre

### 10.00 a 20.00 h - Carrer de Cavallers i Carrer dels Valls Mercat d'artesans de Nadal

### 12.00 h - TeMePé

#### Concert de Nadal

Alumnes de l'Escola de Música de Palafrugell. Gratuït.

### 16.30 a 18.30 h - Laboratori Corbí (Barris i Buixó, 33)

Gratuït. Places limitades.

Inscripcions: [projectes@corbielectrodomestics.com](mailto:projectes@corbielectrodomestics.com)

## 17 de desembre

### 10.00 a 13.00 h - Camp d'en Prats

#### Fireta solidària de les escoles. Recaptació a favor de la Marató de TV3.

### 10.00 a 13.30 h - Carrer de Cavallers i Carrer dels Valls Mercat d'artesans de Nadal

### 17.00 h - Església parroquial de Sant Martí

#### Concert Nadalenc

Coral Mestre Sirés. Entrada gratuïta.

### 18.00 h - Centre Fraternal

#### Quina de Nadalenca

Informació als tels. 972 30 00 03 / 683 404 484

### 19.00 h - TeMePé

#### Presentació del llibre Crònica d'un any 2023

Liurament dels premis Palafrugellencs de l'any i Peix Fregit 2023

## 18 de desembre

### 17.30 h - Sala Polivalent de la Biblioteca

#### Llibres en família. Quin llibre demanareu aquest Nadal?.

Activitat familiar. Places limitades. Inscripcions a la Biblioteca o al tel. 972 30 48 09.

Col·laboració: Libreria Nollegiu i Biblioteca de Palafrugell.

## 22 de desembre

### 10.00 a 20.00 h - Carrer de Cavallers i Carrer dels Valls Mercat d'artesans de Nadal

### 17.00 a 19.00 h - Plaça Priorat Santa Anna

#### Caga Tió

Fins a 8 anys

**17.00 a 19.00 h - Porxos del Mercat**  
Taller infantil amb Kids & Us. Gratuït.

### 23 de desembre

**10.00 a 20.00 h - Carrer de Cavallers i Carrer dels Valls**  
Mercat d'artesans de Nadal

**17.30 h - Museu del Suro de Catalunya**  
Manualitats de Nadal

Taller familiar de manualitats amb suro. A partir de 4 anys. Gratuït.

**18.00 h - TeMePé**

**Un vestit nou per a l'emperador. Companyia La Pera**  
Llimonera.

Preu: 6 €. Venda d'entrades a: [www.palafrugellcultura.cat](http://www.palafrugellcultura.cat) i taquilla del TeMePé.

**22.00 h - Centre Fraternal**

**Quina Nadalena**

Informació als tels. 972 30 00 03 / 683 404 484

### 24 de desembre

**10.00 a 13.30 h - Carrer de Cavallers i Carrer dels Valls**  
Mercat d'artesans de Nadal

**23.59 h - Els Ametllers**

**Xil Festa Caga Tió**

Entrada gratuïta.

### 25 de desembre

**18.00 h - Centre Fraternal**

**Quina Nadalena**

Informació als tels. 972 30 00 03 / 683 404 484

**19.00 h - Plaça de l'Ermengarda**

**Concert Rock'n roll Brothers**

### 26 de desembre

**18.00 h - Centre Fraternal**

**Quina Nadalena**

Informació als tels. 972 30 00 03 / 683 404 48.

**19.00 h - Plaça de l'Ermengarda**

**Rock x xics.**

### 27 de desembre

**10.30 a 13.30 h i de 16 h a 19 h**  
**Piscina Municipal de Palafrugell**  
**Pinxo d'aigua.**

Parc aquàtic de Nadal.

Preu: 5,20 €, abonament dos dies 7,80 €.

Informació al tel. 972 30 44 94 i [www.esportspalafrugell.cat](http://www.esportspalafrugell.cat)

**16.30 h a 18.00 h - Museu del Suro de Catalunya**

**Manualitats de Nadal**

Taller familiar de manualitats amb suro.

A partir de 4 anys. Gratuït.

**17.00 a 21.00 h - La Bòbila**

**La fàbrica de joguines**

Preu entrada: 3 €. Menors de 2 anys: gratuït.

Reserva d'entrades: [www.visitpalafrugell.cat](http://www.visitpalafrugell.cat).

**18.15 h - Plaça de l'Ermengarda**

**Total circ presenta Hotel Bucarest. Circ acrobàtic.**

Espectacle de circ multidisciplinari com pocs s'han vist abans.

**16.45 h - Plaça de l'Ermengarda**  
**Odradek. Carpa amb teatre d'ombres.**

Activitat familiar. 4 sessions de 30': 1r pase: 16.45, 2n pase: 17.45 h, 3er pase: 19.15 h i 4t pase: 20.00 h.

### 28 de desembre

**De 10.30 a 13.30 h i de 16 h a 19 h**  
**Piscina Municipal de Palafrugell**  
**Pinxo d'aigua. Parc aquàtic de Nadal.**

Preu: 5,20 €, abonament dos dies 7,80 €.

Informació al tel. 972 30 44 94 i [www.esportspalafrugell.cat](http://www.esportspalafrugell.cat)

**11.00 h - Fundació Josep Pla**

**La porta és verda.**

Juguem amb les paraules, juguem amb els adjectius.

Gratuït. A partir de 8 anys. [info@fundaciojoseppla.cat](mailto:info@fundaciojoseppla.cat) o al telèfon 972 30 55 77.

**16.30 h a 18.00 h - Museu del Suro de Catalunya**  
**Manualitats de Nadal. Taller familiar de manualitats amb suro.**

A partir de 4 anys. Gratuït.

Museu del Suro de Catalunya

**17.00 a 21.00 h - La Bòbila**

**La fàbrica de joguines.**

**19.00 h - Plaça de l'Ermengarda**  
**Sylver & Gold presenten Winter.**

Espectacle que combina teatre, clown, malabars i contorsionisme, acrobàcia de terra en parella i per acabar, cercòl aeri.

### 29 de desembre

**De 10.30 a 13.30 h - Piscina Municipal de Palafrugell**  
**Pinxo d'aigua.**

Parc aquàtic de Nadal. Preu: 5,20 €, abonament dos dies 7,80 €.

Informació al tel. 972 30 44 94 i [www.esportspalafrugell.cat](http://www.esportspalafrugell.cat)

**16.30 a 18.00 h - Museu del Suro de Catalunya**

**Manualitats de Nadal**

Taller familiar de manualitats amb suro. A partir de 4 anys. Gratuït.

**17.00 a 19.00 h - Plaça de l'Ermengarda**

**Pinta Cares amb Espai + 1.**

Preu: 5 €

**17.00 a 19.00 h - Plaça de l'Ermengarda**

**Taller de manualitats arbre de Nadal amb Ca la Tulita.**

Gratuït.

**17.00 a 21.00 h - La Bòbila**

**La fàbrica de joguines.**

**18.00 h - Carrers del centre de la vila**

**100 % Oal Spirit.**

Batucada peculiar itinerant. 23 músics omplint els carrers de música, tambors i teatre.

### 30 de desembre

**22.00 h - Centre Fraternal**

**Quina Nadalena.**

Informació als tels. 972 30 00 03 / 683 404 484

**18.00 h - Plaça de l'Ermengarda**

**Combonautes.**

Concert de versions

2023-24

# NADAL A PALAFRUGELL

## 20.00 h - Plaça de l'Ermengarda Concert White Shadow.

Trio de versions acústiques de cançons que algun dia han estat hits.

### 31 de desembre

## 23.30 h - Plaça de l'església Cap d'any a Palafrugell.

Campanades amb Marc Dunjó.

### 1 de gener

## 7.00 h - Far de Sant Sebastià Benvinguda al primer sol de l'any 2024.

Sardanes a càrrec de la Cobia Baix Empordà i xocolatada per tothom.

## 18.00 h - Centre Fraternal Quina Nadalenca.

Informació als tels. 972.30.00.03 / 683.404.484

### 2 de gener

## De 10.30 a 13.30 h i de 16.00 h a 19.00 h Pavelló Poliesportiu Pinxo terra.

Informació al tel. 972.30.44.94 i [www.esportspalafrugell.cat](http://www.esportspalafrugell.cat)

## 17.00 a 21.00 h - La Bòbila La fàbrica de joguines.

## 17.00 h - Carrers del centre de la vila La Dinamo.

Espectacle itinerant pels carrers del centre.

### 3 de gener

## 11.00 h - Pati de Can Rosés Connectem amb els Reis d'Orient a través de la ràdio.

Els Reis d'Orient ja estan de camí a Palafrugell. Vine a connectar i parlar amb ells a distància a través de les ones de Ràdio Palafrugell. També els podràs transmetre els teus desitjos per aquestes festes.

## 17.00 a 21.00 h - La Bòbila La fàbrica de joguines.

### 4 de gener

## De 10.30 a 13.30 h i de 16 h a 19 h - Pavelló Poliesportiu Pinxo terra.

Informació al tel. 972.30.44.94 i [www.esportspalafrugell.cat](http://www.esportspalafrugell.cat)

## 11.00 h - Pati de Can Rosés Connectem amb els Reis d'Orient a través de la ràdio.

## 17.00 h - Carrers del centre de la vila La Dinamo.

Espectacle itinerant pels carrers del centre.

### 5 de gener

## 17.30 h - Carrers de Palafrugell Cavalcada de Ses Majestats Reials d'Orient.

Recorregut: Sortida des de la plaça del Sol, desfilarada pels carrers Torres i Jonama i Pí i Margall, arribada a la plaça de l'Ermengarda. Parlaments: des del balcó del Museu del Suro de Catalunya

(també amb llengua de signes) acompanyats d'un seguici molt i molt màgic.

Recepció reial: a La Fàbrica de Joguines (La Bòbila), on els Reis Mags recolliran personalment totes les cartes dels nens i nenes.

## 23.00 h - Els Ametllers Festa de Reis.

### 6 de gener

## 18.00 h - Centre Fraternal Quina Nadalenca.

## ALTRES ACTIVITATS

### Oohx!gen Palafrugell, comerç i negoci

#### Del 7 de desembre al 5 de gener

Compra, RASCA i guanya! Compra al comerç local de Palafrugell. Més de 10.000 € en descomptes directes, més de 5.000 premis i 3 sortejos. Més info: [www.oohxigen.cat](http://www.oohxigen.cat) i a l'instagram [@oohxigenpalafrugell](https://www.instagram.com/oohxigenpalafrugell)

#### 16, 23 i 30 de desembre

Gimcana EL DESTAPAT. Regalem 600 €, repartits en 3 xecs regal. Estigueu atents i atentes a l'instagram [@oohxigenpalafrugell](https://www.instagram.com/oohxigenpalafrugell)

#### Fundació Josep Pla

##### Portes obertes. Del 27 al 30 de desembre 2023

De 9 a 14 h i de 16 a 18.30 h. Visita lliure a l'exposició permanent 'Josep Pla (1897-1981)' i temporal 'Ressonàncies europees: Eduard Bigas evoca Josep Pla', i audiovisual 'Josep Pla, viatger'

Visita guiada a l'exposició "Ressonàncies europees: Eduard Bigas evoca a Josep Pla.

#### 4 de gener de 2024 a les 17.00 h

Visita guiada a l'exposició temporal sobre les connexions en la mirada europea amb 100 anys de diferència entre la literatura de Josep Pla corresposnal i l'art plàstic d'Eduard bigas que va viure a Londres i ara viu a Berlín. Preu: 7 € (descomptes 3,50 €).

Cal reservar: [fundaciojoseppla.cat/agendes](http://fundaciojoseppla.cat/agendes)

Més informació a: [info@fundaciojoseppla.cat](mailto:info@fundaciojoseppla.cat) o al tel. 972.30.55.77

### Museu del Suro de Catalunya

#### Activitats autònomes

**Vine a jugar al mínimón.** Espai de descoberta del suro de 0 a 6 anys.

**Gimcana científica.** Dins l'horari d'obertura del Museu del Suro Vols lluitar contra el canvi climàtic? Activitat lliure. Famílies amb infants a partir de 6 anys. Cal reserva prèvia. Aforament limitat. Trucar per reservar hora.

**El cas titànic.** Cluedo lliure a l'exterior del museu. Activitat lliure. Grups de joves i famílies. Recomanat a partir de 10 anys. Cal reserva prèvia. Aforament limitat. Trucar per reservar hora.

#### Del 22 de desembre del 2023 al 8 de gener de 2024

Nadal al Museu: visita'ns amb la família i descobreix la màgia del Nadal als Museus! Més informació al 972.3078.25

#### Del 10 de desembre del 2023 al 7 de gener del 2024 (consultar horaris)

Per Nadal, puja al Dipòsit d'Aigua Modernista de Can Mario.

#### Del 16 de desembre del 2023 al 4 de febrer del 2024

Els Pessebres del Museu. Visita lliure al Diorama de Lluís Gubert, un pessebre ambientat en una fàbrica de suro. I també al pessebre creat per Josep Farrarons, dels Amics del Pessebre del Baix Empordà.



# Pinxo Aigua

**Parc Aquàtic de Nadal de Palafrugell** 27, 28 i 29 de desembre

Vine i fes el PINXO! banya't, salta, juga, neda, emociona't, atreveix-te...



**PISCINA MUNICIPAL  
DE PALAFRUGELL**

**DE 2 A  
14 ANYS**

**27 i 28 DE DESEMBRE**

Matí: de 10.30 a 13.30 h  
Tarda: de 16 a 19 h

**29 DE DESEMBRE**

Matí: de 10.30 a 13.30 h

Fes el PINXO  
a l'aigua!

**2023**

Per a més informació:  
**Tel. 972 30 44 94**  
[www.esportspalafrugell.cat](http://www.esportspalafrugell.cat)



**2024**

**2, 3 i 4 DE GENER**

Matí: de 10.30 a 13.30 h  
Tarda: de 16 a 19 h

Fes el PINXO  
a terra!



**DE 5 A  
14 ANYS**

**PAVEL·LÓ  
MUNICIPAL  
D'ESPORTS**



# Pinxo Terra

**Inflables, activitats recreatives i tallers** 2, 3 i 4 de gener

Vine i fes el PINXO! Salta, juga, corre, emociona't, atreveix-te...

## Els palafrugellencs Arjau participen en el disc de La Marató de 3Cat amb Alba Careta i Laura West

REDACCIÓ ARJAU I RÀDIO PALAFRUGELL

**La Marató de 3Cat d'enguany es destinarà a recaptar fons per a la investigació de les malalties de salut sexual i reproductiva.**

És la primera vegada que La Marató ho fa i inclou malalties que tenen una prevalença d'uns 3 milions de persones a Catalunya i amb gairebé 211.000 nous casos cada any. Segons els professionals de la salut, són les patologies que afecten més la població en tots els aspectes de la vida i al llarg de la vida. Suposen un cost sanitari del 12,2% i el 9% de les publicacions científiques catalanes dels equips d'investigació.

La Marató de 3Cat se celebrarà el diumenge, 17 de desembre.



Foto: Arjau i Ràdio Palafrugell



## Escoltes Ràdio Palafrugell

→ Música, actualitat, esports.  
I els Podcasts amb Segell Ràdio Palafrugell.



[radiopalafrugell.cat](http://radiopalafrugell.cat)

# J. CODOLAR

Joiers de disseny i reparació de tot tipus de rellotges i joies.

Rellotger diplomada a Suïssa · 3<sup>a</sup> Generació.

**Matins** de dimarts a diumenges de 10 h a 13 h  
**Tardes** de dimarts a dissabtes de 17 h a 20 h

*Bones festes!*

C/ Cavallers, 29 · 17200 Palafrugell (Girona)  
T. 972 30 21 21















# Íntima Dalfó Home Dona

PREMADONNA IMPETUS BANANA MOON MASSANA HOMEWEAR

SIMONE PÉRELE felina PARIS

Punto Blanco Janira.



Passionata pastunette



Chantelle



info@intimadalfó.com · Tel. 972 300 279 · Cavallers, 15 · Palafrugell



US DESITJEM UNES  
**Bones festes!**

## ALTA PERFUMERIA COSMÈTICA

Pi i Margall, 7  
17200 Palafrugell  
Tel. 872 211 794

@perfumeriarosa  
perfumeriarosa@perfumeriarosa.cat  
665 517 378

## Desire By Me

SELECTED BRANDS

### Bones Festes!

PALAFRUGELL · C/ SANT SEBASTIÀ, 14  
Tel. 972 663 277 · desirebyme@outlook.es

Envia'ns un MD o un WhatsApp

659 663 339

PALAFRUGELL · C/ SANT SEBASTIÀ, 14  
Tel. 972 663 277  
desirebyme@outlook.es

[www.desirebyme.com](http://www.desirebyme.com)

*Ofenim  
assessorament  
personalitzat, buscant  
el teu estil propi.*

## 15a edició de la Mostra de Pintura Rodolfo Candelaria

AJUNTAMENT DE PALAFRUGELL

L'àrea d'Educació de l'Ajuntament de Palafrugell i l'Associació Cultural d'Amics de Rodolfo Candelaria van fer entrega dels premis de la 15a edició de la Mostra de pintura Rodolfo Candelaria.

\*\*\*\*\*

En aquest concurs, que s'ha convertit en un homenatge a la figura del pintor i al llegat que ha deixat al municipi, hi participen els alumnes de cinquè de primària de les escoles de Palafrugell.

Els guanyadors, per escoles, d'enguany han estat: **Aya Akhich Diyani** (Barceló i Matas), **Ona Andújar Jiménez** (Carrilet), **Ivet Expósito Torres** (Pi Verd), **Kike Plesa Gómez** (Sant Jordi), **Vera Rovira Agustí** (Torres Jonama) i **Guillem Soler Estepià** (Vedruna).



Foto: Ajuntament de Palafrugell

**ab Centre Dental Palafrugell**

3 generacions dedicades al servei dental

Tel. **972 30 52 74**  
Av. Corts Catalanes, 14 · Palafrugell  
(Davant Pavelló Poliesportiu)

**ASSESSORIA MATÓ, S.L.**  
ASSESSORIA LABORAL  
FISCAL I GESTIONS  
OFICINA TÈCNICA  
D'ASSEGURANCES

C/ Colomer, 4  
Tel. 972 61 01 25  
17200 PALAFRUGELL  
(Girona)  
mato@assessoriamato.com

@dmesfont

**sumarreta** DESIGN & PRINT  
DISSENY + ESTAMPACIÓ

**dofont**  
comunicació creativa

**Bones festes**

Col·legi Oficial  
Disseny Gràfic  
Catalunya

Tel. 972 30 87 90  
606 23 44 24  
C/ dels Valls, 25 - 1er 2a - Palafrugell  
info@dmesfont.cat  
www.dmesfont.cat

Excavacions  
**LLOFRIU S.L.**

- Transport d'**AIGUA POTABLE** amb cisternes només per aigües netes.
- Servei de neteges i desembussos amb cisternes **CUBA-RATA**.

Tel.+Fax 972 304 489 · Mòb. 649 982 482 · Mas Pla, 4 · 17124 Llofriú  
jordieexcavacions@hotmail.com · www.excavacionsllofriu.com

# El Racó de la Llar



MÉS DE 25 ANYS AL VOSTRE SERVEI

**CORTINES**  
**TENDALLS**  
**EDREDONS**  
**LLENÇOLS**  
**TOT TIPUS DE ROBA**  
**PARAMENT**  
**PER A LA LLAR**



**ESPECIALISTES EN EL DESCANS**

**PALAFRUGELL**  
Barris i Buixó, 6  
T. 972 30 04 25



Mestre Segrera, 40  
T. 972 30 62 07

Surera Bertran, 51  
T. 972 30 08 43

**LA BISBAL D'EMPORDÀ**  
Pl. Jacint Verdaguer, 5-6  
T. 972 64 19 14

**ZONA OUTLET AL**  
**50%**

ÀMPLIA EXPOSICIÓN  
DE MÉS DE 50 TIPUS  
DE MATALASSOS

LLITS I SOFÀS DE  
MÀXIMA QUALITAT



**SOC FAN**  
DE QUI SEMPRE  
ESTÀ PREPARAT  
PER SALVAR VIDES.



# LOTERIA DE NADAL

**SOC FAN**  
DE LES PERSONES  
QUE FAN QUE LES  
COSES CANVIÏN



**55604**  
CINCO CINCO SEIS CERO CUATRO  
**LOTERIA NACIONAL DE NAVIDAD**  
Ochentava parte del billete  
para el sorteo del día  
22 de diciembre de 2023



22 de diciembre de 2023  
EL PORTADOR ABONA

**TRES EUROS**

de los que paga 2,50 euros, el número que figura en el folio de la lotería.

**LOTERIA NACIONAL ENTIDAD DEPOSITARIA CRUZ ROJA ESPAÑOLA**

Fraccionamiento autorizado por Loterías y Apuestas del Estado con fecha 31 de marzo de 2023.

Cantidad pagada: 2,50 euros

Duración: 0,00

Total abonos: 3,00

Esta participación caduca a los tres meses desde el día del sorteo. Los premios serán abonados en las oficinas informativas de Correos de toda España, excepto las ubicadas en grandes atracciones, a partir del día 3 de enero de 2024.

Los premios superiores a 1.000 € serán abonados mediante transferencia bancaria en un plazo máximo de 7 días hábiles a contar desde el momento de la entrega en la Oficina de Correos de la provincia premiada, junto con el formulario correspondiente que a tal fin facilita Correos. Los premios por decimo que cuantía sea superior a la que marque en cada momento la legislación vigente, tendrán la repercusión que dicha legislación disponga en la programación correspondiente al valor nominal de estas participaciones.



SORTEO EXTRAORDINARIO

PARTICIPACIÓN DE

N.º 0425883



**Cruz Roja**



**Cruz Roja**



*Els voluntaris  
i voluntàries  
de Càritas  
Palafrugell, us  
volem donar les  
gràcies per  
la vostra  
col·laboració  
i us desitgem  
unes Bones  
Festes de  
Nadal!!*

---

**Vols ser  
voluntari?**

**Informa't!**

**Tel. 972 610 297**  
[mgrassotb@gmail.com](mailto:mgrassotb@gmail.com)

*Els voluntaris no  
cobren, però no  
perquè el que fan  
no tingui valor, sinó  
perquè el que fan,  
**NO TÉ PREU***



**Vols  
ajudar-nos?**

Porta'ns  
productes  
de primera  
necessitat al  
nostre local.

C/ Cases Noves, 74  
17200 Palafrugell

Obert a partir  
de les 17 h

---



# **Serconfis**

*assessoria d'empreses*

*Des de 1989*

**JF Juli Fernández**  
*advocat i economista*

*Us desitja unes Bones festes  
i un feliç any nou!*

---

*Gabinet d'economistes*

---

*Advocats*

---

*Assessors tributaris*

---

*Assessors laborals*

---

Mestre Sagrera, 47 - 53, 1r 1a  
17200 Palafrugell  
Tel. 972 611 448 / 972 610 700  
serconfis@serconfis.cat

**[Pyn]**  
POYANO

Av. Sant Jordi, 6  
17251 Calonge i Sant Antoni (Girona)  
Tel. 972 65 19 69 · Fax 972 65 35 07  
consulta@poyano.cat

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

## 33è Congrés del Circuit European Athletics Promotion

AJUNTAMENT DE PALAFRUGELL

El 30è Miting Internacional de Palafrugell, el 8 de juny de 2024. La ciutat italiana de Catània, a l'illa de Sicília, va acollir la 33a edició del Congrés European Athletics Promotion, que se celebra anualment cada primer cap de setmana de novembre.

\*\*\*\*\*



Foto: Ajuntament de Palafrugell

En aquesta trobada es va comptar amb representats de Palafrugell, ja que el Miting Internacional d'Atletisme que se celebra cada any a l'Estadi Municipal també forma part de circuit.

Al Congrés varen assistir representants de 13 mitings de 9 països, amb 4 absències. Així, es va fixar al calendari el dia 8 de juny com a data pel desenvolupament de la que serà la 30a edició del Miting Internacional d'Atletisme de Palafrugell.

Paral·lelament, en el decurs del mateix es va

acordar per unanimitat excloure del calendari 2024 els mitings de Belfast (Irlanda del Nord), Hexham (Regne Unit) i Romans Sur Isere (França) per incompliment de la normativa interna.

D'aquesta manera el calendari provisional per el 2024 tindrà 2 mitings de pista coberta i 12 a l'aire lliure, set dels quals englobats a la categoria Challenger de World Athletics i un a la categoria Bronze. La resta estaran englobats també al World Calendar.

Per acabar es van establir les dates dels propers congressos:

**2024 Malta (Malta)**  
8 al 10 de novembre

**2025 Codroipo (Itàlia)**  
7 al 9 de novembre

**2026 Annecy (França)**  
6 al 8 de novembre



**Es busca personal**  
**per al Departament Comptable i Fiscal**

*Es valorarà experiència en l'àmbit comptable i fiscal*

Envieu curriculum a: [serconfis@serconfis.cat](mailto:serconfis@serconfis.cat)



# INNAVIA

[www.innavia.es](http://www.innavia.es)

## INMOBILIARIA INDUSTRIAL

Somos una empresa familiar patrimonial dedicada a la inversión y explotación de activos inmobiliarios logísticos, industriales y asistenciales en el tejido industrial. Añadimos valor en cada operación para ofrecer instalaciones adaptadas a las necesidades de cada negocio.



*Más de 30 años  
centrando la actividad  
en la explotación  
de activos industriales*

Balmes, 193 entlo.  
08006 Barcelona  
Tel. +34 93 217 22 11  
[www.innavia.es](http://www.innavia.es)

1

### Búsqueda

Exploramos constantemente nuevas oportunidades de inversión.

2

### Alquiler

Comercializamos y promovemos todos nuestros activos disponibles.

3

### Mantenimiento

Conservamos y mejoramos nuestros inmuebles para que sean competitivos.

## Palafrugell acomiada la comunitat religiosa de l'Asil Nostra Senyora de Montserrat

AJUNTAMENT DE PALAFRUGELL

La comunitat de religioses que gestionava l'Asil Nostra Senyora de Montserrat ha traspassat l'entitat a una empresa privada. Així doncs, aquest mes d'octubre, el grup de monges de les *Germanetes dels Ancians Desemparats* que fins ara s'encarregava de l'Asil han deixat Palafrugell per emprendre nous camins.



Una representació de l'Ajuntament de Palafrugell, van visitar l'Asil per acomiadar les religioses i agrair-los la feina feta al llarg de tots aquests anys, tenint cura de la gent gran del municipi.

### La història de l'Asil

L'Asil Nostra Senyora de Montserrat va ser creat l'any 1897 per la comunitat religiosa *Germanetes dels Ancians Desemparats*, congregació fundada per Teresa Forner. L'Asil està situat en un edifici, d'estil neoclàssic eclèctic, que va ser construït amb els béns que havia donat l'empresari Esteve Casadevall.

Amb el pas dels anys, l'Asil es va ampliar amb

algunes de les cases del voltant, entre les quals figura una cessió de la família Bordas. El resultat fou un complex residencial amb una capella, una cuina menjador, diverses dependències i un tros de terra amb un pou on les religioses cultivaven un hort i hi tenien bestiar. La tasca de les germanes ha consistit sempre a atendre els ancians desvalguts del poble i de la rodalia, i la seva activitat ha estat respectada i recolzada fins i tot durant la Guerra Civil pel fet de tractar-se d'una assistència social. El centre té capacitat per atendre unes setanta persones, de les que fins ara en tenien cura set germanes que formen la Congregació, a més del personal extern que hi treballa.

**Benet Pibernat,sl**  
GASOIL DE CALEFACCIÓ  
I AIGÜES MINERALS

**Servei a domicili**

C/ Garriga, 2 · 17200 PALAFRUGELL · pibernat@benetpibernat.com  
Tels. 972 30 02 21 - 682 672 712

**Carnisseria Can Ribas**

972306944  
650888745  
@can\_ribas  
C/Torroella, 144  
Palafrugell

**Farcits de Nadal**  
Entrecots  
Preparats d'escudella i carn d'olla  
Lots regal personalitzats i a mida  
Safates d'embotits i formatges  
Vins i licors

# carofigueras

CLÍNICA DENTAL

**TRACTAMENTS AMB  
ÀCID HIALURÒNIC**

**FÈRULES DE  
DESCÀRREGA**

**FÈRULA D'APNEA  
DEL SON**

**ORTODÒNCIA  
INVISIBLE**

**ORTODÒNCIA  
CONVENCIONAL**

**IMPLANTOLOGIA  
D'ÚLTIMA  
GENERACIÓ**

**ESTÈTICA DENTAL**

**ODONTOPEDIATRIA**

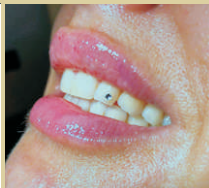
**Dr. Antonio Jesús Caro García**  
*Odontòleg UB C.O.E.C 2899*

**Màster en oclusió  
i Rehabilitació Oral UB**  
*Postgraduate in Oral  
Implantology UCLA*

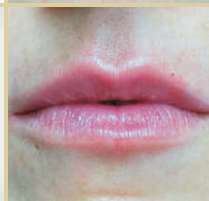
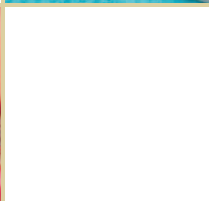


**Dra. Cristina Figueras Vall-Ilosera**  
*Odontòloga UB C.O.E.C 2833*

**Màster d'Ortodòncia UB**  
*Postgrau en Odontopediatria*



*Vine i  
demana'ns  
informació  
sense  
compromís!*



**CLÍNICA DENTAL CARO-FIGUERAS**

Passeig Migdia, 28-30 · Local · 17200 Palafrugell · T 972 30 50 13

611 053 397   @carofiguerasclinicadental

carofigueraspalafrugell@gmail.com

## L'equip de càsting de la directora catalana Carla Simón ha obert el càsting per a noies de la comarca d'entre 16 i 20 anys

AJUNTAMENT DE BEGUR

**En la preparació de la seva pròxima pel·lícula, Carla Simón i el seu equip, busquen joves d'entre 16 i 20 anys del Baix Empordà que vulguin convertir-se en la nova cara visible del cinema en català.**

Per participar-hi, les persones interessades han de posar-se en contacte amb l'equip de càsting a través del correu electrònic: [equipodecasting.roque@gmail.com](mailto:equipodecasting.roque@gmail.com).

En cas que les candidates siguin menors d'edat, es requereix que els pares, mares o tutors s'encarreguin de realitzar el contacte en nom de les seves filles.

Després de sorprendre el públic i la crítica amb la seva òpera prima 'Estiu 1993' (2017), la garrotxina Carla Simón és la responsable de l'èxit d'Alcarràs (2022), una de les pel·lícules més taquilleres i més reconegudes del cinema en català. Els actors d'Alcarràs no són professionals: van trobar-los entre els veïns i veïnes de les Terres de Ponent en un elaborat procés de càsting.

## Begur recorda el seu passat amb la Retrospectiva Josep Carreras Riera

AJUNTAMENT DE BEGUR

Es tracta d'una recopilació de fotografies de Josep Carreras.

Organitzada per l'Àrea de Cultura i comissariada per la família Carreras Riera a les Escoles Velles Centre Cultural, on es mostra la bellesa i els canvis de Begur en la dècada dels cinquanta.

Les fotografies que s'hi exposen són una selecció acurada que generarà interès i evocarà temps passats en el municipi. Es podrà visitar fins el 3 de desembre.

**CÀSTING**  
NOVA PELLÍCULA DE **CARLA SIMÓN**

**BUSQUEM:**  
**Noia del BAIX EMPORDÀ**  
**de 16 a 20 anys**

Interessades envieu: **nom complet - foto - edat - lloc de residència**  
[equipodecasting.roque@gmail.com](mailto:equipodecasting.roque@gmail.com)

No cal experiència actoral  
Remunerat

[equipodecasting.ireneroque](https://www.instagram.com/equipodecasting.ireneroque) **elastic films**

Foto: Ajuntament de Begur

**RETROSPECTIVA**

**JOSEP**

**20 CARRERAS 23**

**RIERA**

**MOSTRA FOTOGRÀFICA**  
**EL BEGUR DELS ANYS 50**  
Comissariat: Família Carreras

De l'11 de novembre al 3 de desembre

Foto: Ajuntament de Begur



**VOLS  
ACONSEGUIR-LO?  
COMPRA ALS  
ESTABLIMENTS  
ADHERITS A LA  
CAMPANYA DE NADAL  
I RASCA PER  
GUANYAR-NE UN!  
SORT!**

# PANETTONE

## 4625 C

Amb pepites de xocolata

# d+font

comunicació creativa

## sumarreta

DISSENY  ESTAMPACIÓ

Durant tot l'any mengem Pantones,  
per nadal ens toca Panettone!



# www.dmesfont.cat

DISSENY GRÀFIC · COMUNICACIÓ · IL·LUSTRACIÓ · WEB I MULTIMÈDIA · FOTOGRAFIA · ESTAMPACIÓ

Tel. 972 30 87 90 · M. 606 23 44 24

C/ dels Valls, 25 - 1er 2a · 17200 Palafrugell (Girona) · info@dmesfont.cat

## Dues empreses de Pals reben el reconeixement d'empreses socialment responsables

AJUNTAMENT DE PALS

L'acte d'entrega de reconeixements va tenir a lloc al Teatre La Gorga de Palamós.

38 empreses han estat reconegudes per les seves bones pràctiques, en el decurs de la 3a Jornada d'Empreses Socialment Responsables del Baix Empordà.

L'acte, que s'ha fet al Teatre La Gorga de Palamós, ha reconegut amb un d'aquests diplomes les empreses de Pals, Home Services i el Grup La Costa Beach & Golf Resort.



Foto: Ajuntament de Pals

## Pals s'adhereix al Dia Internacional de la Prematuritat

AJUNTAMENT DE PALS

Cada any el 17 de novembre es fan actes arreu del país per generar sensibilitat i consciència sobre la prematuritat, les seves causes i les múltiples conseqüències que a curt, mitjà i llarg termini té aquest fet sobre les nenes i els nens que neixen abans d'hora.

Al voltant del 7% dels nadons a Catalunya o sigui uns 4.500 nadons cada any neixen abans de temps.

Enguany l'Ajuntament de Pals il·lumina la rotonda del vaixell de color lila amb motiu del Dia Internacional de la Prematuritat. Creiem que aquesta és una bona manera de donar a conèixer una realitat dura i invisibilitzada que necessita tot el suport mèdic i institucional.

Per a més informació, consulteu el web: [www.somprematurats.cat](http://www.somprematurats.cat).



Foto: Ajuntament de Pals

# Nadal AL CARREER

Dissabte 16 de desembre  
de 2023 de 10h a 20h

## a Pals



Més informació sobre  
l'agenda de Nadal a Pals:  
**Oficina de Turisme**  
972 637 380  
[WWW.PALS.CAT](http://WWW.PALS.CAT)

Comerç local, tastets, tallers  
familiars, escape room,  
jocs de fusta, inflables,  
música, cercavila...

Us hi esperem!

**TRANSPORTS  
PERE**



TRANSPORTS  
MUDANCES

Juan Manuel López



C/ Ramir Medir, 3 · 1r 2a  
17200 PALAFRUGELL  
Tel. 972 612 253  
Mòb. 630 101 794

RESTAURANT LA VILA



ESPECIALITZATS EN:

ARRÒS DE PALS - CARNS A LA BRASA  
TAPES - PLATS PER A PICAR I MENÚS.

C/ Abeurador, 18 · 17256 PALS · T. 972 66 81 93 · [www.restaurantlavila.com](http://www.restaurantlavila.com)



**XGM**  
ALUMINIS I PVC

666 977 548

TANCAMENTS D'ALUMINI · PERSIANES  
MOSQUITERES · VIDRES · MAMPARES  
AQUARIS A MIDA · AUTOMATISMES

[info@xgmaluminisipvc.cat](mailto:info@xgmaluminisipvc.cat)  
[www.xgmaluminisipvc.cat](http://www.xgmaluminisipvc.cat)

Enginyer Algarra, Local 3 (Nou Centre)  
17256 Pals



**NETEGES VERO-NET**  
SERVEIS DE NETEJA I MANTENIMENTS

Neteja industrial

Neteja de vidres

Oficines i despatxos

Comunitat de veïns

Lloguer vacacional

Obra nova i reforma

Ajuntaments

Neteja vapor sec

Verònica (Neteja general) Tel: 653 923 766  
Jesús (Vidres i neteja industrial) Tel: 678 455 620  
[www.netegesvero-net.es](http://www.netegesvero-net.es) [infonetegesveronet@gmail.com](mailto:infonetegesveronet@gmail.com)

## Projecte Eskletxa, espai de referència durant l'etapa adolescent i juvenil

AJUNTAMENT DE LA BISBAL D'EMPORDÀ

La proposta vol servir per integrar els serveis que s'ofereixen al jovent des de l'Àrea de Joventut i Igualtat dins el centre educatiu bisbalenc, oferint espais d'assessorament en àmbits de cohesió social, educació, lleure, ocupació, habitatge, participació, cultura, oci i salut. Té l'objectiu d'arribar més a les persones joves i incidir de manera més directa, tant al seu desenvolupament com a les seves necessitats.

El jovent interessat hi pot contactar a través del correu electrònic [eeskletxa@labisbal.cat](mailto:eeskletxa@labisbal.cat) els telèfons 617 558 990 o 647 466 350.

## El concert *Dones compositores* reivindica la música escrita per dones

AJUNTAMENT DE LA BISBAL D'EMPORDÀ

Joana Canalias (soprano) i Júlia Fort (pianista) ens van guiar en un viatge al Teatre Mundial de La Bisbal d'Empordà. Va ser el concert *Dones compositores*, que va començar al segle XII movent-se a través de la música per diferents èpoques i països, alhora que van fer descobrir la biografia d'aquestes compositores i les van reivindicar. El concert va ser emmarcat dins el projecte Història amb perspectiva de gènere, impulsat per l'Arxiu Comarcal del Baix Empordà amb la col·laboració del Grup de Dones de la Bisbal, que té com a objectiu impulsar una activitat trimestral amb xerrades, pel·lícules, documentals o lectures de llibres, entre d'altres.



Foto: Ajuntament de La Bisbal d'Empordà

**Wash-up**  
Lavandería Express & Self

**Av. Josep Irla, 26**  
**17100 La Bisbal d'Empordà**

T. 699 96 92 78

Només per a clients exigents.  
Benvingut al primer model de bugaderia Self Service dissenyat pels seus propis clients.





# SORTEGEM UN SEAT IBIZA!

Participa-hi amb cada compra superior a 30€



 [www.gasoilacasa.org](http://www.gasoilacasa.org)  
 [estacioserveicorca](https://www.instagram.com/estacioserveicorca)  
 C-66 - CORÇÀ  
 C-66 - VULPELLAC



## Ingrid moda torna a fer un ple absolut en la seva tradicional desfilada de moda tardor-hivern

REDACCIÓ INGRID MODA

Dins el marc incomparable del Palau lo Mirador, diumenge 12 de novembre es va celebrar una nova edició de la desfilada d'Ingrid Moda. Per poder mostrar les noves tendències d'aquest hivern 23-24, va ser molt important la col·laboració de la Llibreria El Cucut de Torroella de Montgrí i d'aquesta manera fusionar la escriptura amb la moda. De la combinació de 4 escriptores amb moda va sorgir "Escriu la moda".

\*\*\*\*\*



Foto: Ingrid Moda

Els llibres escollits van ser "Germans gairebé bessons" de Ma Mercè Cuartiella; "L'Edat dels vius" de Mar Bosch; "La Mirada de l'altre" de la Mercè Saurina; i per últim, "Impostoras y estupendas" de la Neus Arqués.

Adela Llorens, estilista, i Sarah Alenyà, interiorista, que col·laboren assíduament amb Ingrid moda, van treballar per trobar el fil conductor entre els llibres i els outfits. Cada escriptora ens va explicar quina era la seva motivació per escriure, van llegir un petit fragment del seu llibre i tot seguit 18 models van desfilat amb roba inspirada per a cada llibre.

Tot un èxit a tots els nivells que va acabar amb la signatura de llibres acompanyada amb una copa de cava i fuet gentilera de Carnisseria Seli, premi Girona Excel·lent d'aquest 2023.



Foto: Ingrid Moda



Ingrid  
moda

Us convidem  
a participar  
del nostre  
calendari d'Advent  
al nostre Instagram  
[@ingridmodaa](https://www.instagram.com/ingridmodaa)

-  [ingridmoda.com](http://ingridmoda.com)
-  [ingridmodaa](https://www.instagram.com/ingridmodaa)
-  Torroella de Montgrí

Us desitgem  
Molt Bones Fester

Gasoils de confiança  
al teu domicili

Automoció, agrícola i calefacció  
972 630 028 | [comandes@escorsa.cat](mailto:comandes@escorsa.cat)



**CORÇA**  
estació de servei



## Presentació dels nous Caganers per aquest any

REDACCIÓ CAGANER.COM

L'empresa gironina Caganer.com, situada a Torroella de Montgrí i amb una trajectòria de 31 anys, va donar a conèixer prop d'una trentena de noves figures de fang que una vegada més converteixen en caganers personatges famosos del món de la política, artístics, esportius, digitals o de ficció.

S'afegeixen al nou llistat Andrés Manuel López Obrador i figures històriques com el futbolista Leo Messi amb la samarreta de l'Inter de Miami; Michael Jordan, Amy Winehouse, Abraham Lincoln, Leonardo da Vinci, Cleòpatra, Tutankamon, el polític romà Marc Antoni, Benjamín Netanyahu, Salvador Illa, la nina Barbie, Elon Musk, Bizarrap, Kylian Mbappé, Jon Rahm, Max Verstappen o Carles Rosell són algunes de les novetats que Caganer.com ha elaborat per aquesta temporada 2023- 24.



Foto: El Nou

Els podreu trobar en els set establiments que té repartits a Barcelona, Madrid i Platja d'Aro i al web [www.caganer.com](http://www.caganer.com)

DEPEKES  
Moda & Complementos

HOME DONA

*Aquest Nadal regala!*

TIFFOSI | JACK&JONES | ONLY

TORROELLA DE MONTGRÍ

📍 Majó, 46 · Baixos

☎ 872 205 839

Facebook Instagram

I també...  
[www.depekes.cat](http://www.depekes.cat)

Pg. Vicenç Bou, 39-41  
Local C  
610 48 48 72

Depekes Outlet  
Plaça de la Vila, 11  
Tel. 872 200 202

depekes  
la millor qualitat a la millor preu



MONTESSORI  
PALAU  
MONTGRÍ



# ESTEU A PUNT?

LA REBUDA DEL NADÓ + NADÓ T'HAS FET GRAN!

**15 i 22 de febrer 2024 · 17.30h**  
**Montessori Palau Montgrí**

- Com ha de ser l'habitació del nadó? Cal que dormi en un llit de baranes?
- Què necessito comprar per a la rebuda del nadó?
- Què hi posem a la llista de naixement?
- Què em pot ajudar a estimular-lo?
- Com ens preparem a casa per a aquesta nova etapa?
- Què puc fer quan comença a caminar?
- Quan i com fem el canvi d'alimentació?
- Com puc preparar les diferents estances de la llar per ajudar-lo a ser autònom?
- Quines activitats pot fer l'infant per si sol?
- Com podem respondre a les seves necessitats?

Pensat per a famílies que estan esperant un nadó o que l'acaben de tenir i fins als 18 mesos.  
Activitat gratuïta amb inscripció prèvia. Places limitades.  
Inscripcions a [www.montessoripalaumontgri.com](http://www.montessoripalaumontgri.com)

## 4a edició de "Focs creuats!"

AJUNTAMENT DE PALAMÓS

És un concurs de cuina adreçat a nois i noies del municipi de 13 a 30 anys, i enguany es va iniciar la seva quarta edició a l'Espai del peix.

\*\*\*\*\*

Aquesta és una iniciativa de l'àrea de joventut de l'Ajuntament de Palamós que té com a objectiu la realització d'una proposta lúdica i divertida, a la vegada que s'introdueix els joves al món de la cuina, aportant-los els coneixements bàsics per a poder elaborar una cuina senzilla, equilibrada i saludable.

L'activitat està pensada per a equips de 3 o 4 joves que assessorats per un professional de la cuina hauran de preparar-se per fer, amb producte de proximitat i de temporada, els millors entrants, un plat principal i postres.



Foto: Ajuntament de Palamós

## Es compleixen 10 anys de l'espectacle *La casa de les Gorguetes*

AJUNTAMENT DE PALAMÓS

Per commemorar-ho s'ha elaborat un conte amb la història de les Gorguetes, que es lliura a tots els infants de i-3 quan visiten el teatre com a espectadors d'aquest espectacle escènic.

\*\*\*\*\*

Aquest mes de novembre es va portar a terme al teatre La Gorga la primera sessió del programa d'arts escèniques i música per a escolars del curs 2023-24, dedicada al teatre, i on s'inclou l'espectacle de la casa de les Gorguetes.

La programació escènica per a escolars continuarà el mes de gener quan es portaran a terme les funcions de dansa i arts en moviment, i el mes de maig amb els espectacles dedicats a la música en viu.



Foto: Ajuntament de Palamós

## La campanya “Per Nadal, regala't Palamós” activa propostes comercials, culturals, lúdiques i gastronòmiques

AJUNTAMENT DE PALAMÓS

Palamós oferirà un ampli calendari d'activitats que s'iniciarà el dia 1 de desembre amb l'encesa de la il·lumi-nació nadalenca als carrers del municipi i que continuarà amb el concert de nadal, el tió, la Christmasrace de vela, la fira nadalenca o l'arribada d'en fumera, entre altres.

Els comerços associats a l'entitat Fecotur també sortejaran un cotxe eco entre tots els clients que facin les seves compres nadalenques al municipi. El nadal és temps de compartir amb amics i família per això els restaurants de palamós oferiran menús especials nadalencs per atendre a grups i acollir els àpats familiars.



Foto: Ajuntament de Palamós

**PALAMÓSmAR**  
residència mediterrània

Disposen de places subvencionades  
Generalitat de Catalunya

*Viu Palamós i deixa't cuidar!*

*Creada i dissenyada pensant en la gent gran*

President Macià, 8 - 17230 Palamós | [info@palamosmar.com](mailto:info@palamosmar.com) | [@](#) [f](#)

**872 220 644**

[palamosmar.com](http://palamosmar.com)



## Calonge, Poble de Llibres guardonat amb el premi Atlàntida 2023 del Gremi d'Editors de Catalunya

AJUNTAMENT DE CALONGE I SANT ANTONI

Els alcaldes dels municipis de Calonge i Sant Antoni (Girona) i Urueña (Valladolid) rebran el proper 4 de desembre, en el marc de la 38a Nit de l'Edició, el Premi Atlàntida, un reconeixement que des de 1986 el Gremi d'Editors de Catalunya lliura anualment a una persona o entitat que s'ha distingit per la defensa i promoció de la cultura en general, de la defensa de la propietat intel·lectual i/o del foment de la lectura. El premi és atorgat per un jurat integrat per editors i periodistes.



Foto: Aj. Calonge - Sant Antoni

## Calonge celebra la Festa Major de Sant Martí i la Festa del Vi Nou

AJUNTAMENT DE CALONGE I SANT ANTONI

Durant deu dies es van organitzar més de quaranta activitats que van combinar oci, esport, cultura i propostes vinculades a la difusió i el coneixement del vi de Calonge. Les activitats de la festa van començar amb tallers infantils, ball de festa major, la presentació del darrer llibre de Marcel Fité *Les dones d'aigua i els homes de la corbata verda* i els maridatges de tastets elaborats per l'Associació de Restaurants de la Badia el Plat Blau amb vins dels Cellers Perelada.



Foto: Aj. Calonge - Sant Antoni

## Calonge i Sant Antoni estrena la campanya L'APERITIU

AJUNTAMENT DE CALONGE I SANT ANTONI

L'Ajuntament de Calonge i Sant Antoni impulsa durant els mesos de novembre i desembre la campanya L'Aperitiu per tal de dinamitzar els caps de setmana i festius.

Un total de 23 bars i restaurants participen en aquesta nova iniciativa que vol promoure els aperitius combinats amb actuacions teatrals, música i monòlegs.



Foto: Aj. Calonge - Sant Antoni









## C.V.Cadells

Clínica veterinària  
Joan Grassot i París

**SERVEIS**

Vacunació i medicina preventiva

Servei de diagnòstic per imatge:  
Radiologia i Ecografia

Cirurgia de teixits tous  
i traumatologia

Cirurgia de Mínima Invasió:  
laparoscòpia, gastrocolonoscòpia,  
rinoscòpia...

Medicina interna


Servei integral d'anàlitiqes,  
amb un complet laboratori propi

C/ Tina,2  
Polígon PAEC – Calonge


Tel. 972 651 027  
(cita prèvia)

Mòbil 667 758 605  
(urgències de 7 a 23 h)

 @Cvcadells  
[www.cvcadells.cat](http://www.cvcadells.cat)




pallars  
Arquitectura  
amb fusta




Dissenyem i fem realitat  
els teus somnis amb fusta

## Bones festes!

Avda. Catalunya, 21 · Local 1  
17252 Sant Antoni de Calonge  
Tel. 872 029 065  
Mòb. 607 623 180

 @pallarsfustes  
[www.pallarsfustes.com](http://www.pallarsfustes.com)



## Gran Sorteig de Nadal

AJUNTAMENT DE CASTELL-PLATJA D'ARO-S'AGARÓ

Es podran omplir butlletes en paper i des-les a les bústies dels establiments. Vuitena edició d'aquesta iniciativa de promoció turística i dinamització comercial amb el sorteig d'un Fiat 500 híbrid (1r Premi), una bicicleta elèctrica (2n Premi), una tauleta tàctil (3r) i cada dia amb Calendari d'Advent xecs regal de 40 euros. De 23 de novembre 3 de gener amb la compra d'un valor mínim de 20 euros s'obtidran les paperetes de participació en els comerços adherits a la campanya.



Foto: Aj. de Castell-P. d'Aro-S'Agaró

## Gimcana infantil: missió mots de Nadal

AJUNTAMENT DE CASTELL-PLATJA D'ARO-S'AGARÓ

Del 25 de novembre a 7 gener amb una triple proposta, una a cada vila del municipi. La Xalarina i en Xalarí, les mascotes del turisme familiar s'amaguen en una quarantena d'aparadors de Castell d'Aro, Platja d'Aro i S'Agaró. Amb l'ajuda d'un plànol orientatiu qui els localitzi i resolgui un conjunt de petits enigmes per endevinar diversos mots de Nadal podrà recollir el seu obsequi a l'Oficina de Turisme (també hi trobareu els plànols). Es recomana fer-les en horari d'obertura comercial.



Foto: Aj. de Castell-P. d'Aro-S'Agaró

## Pista de gel a Platja d'Aro

AJUNTAMENT DE CASTELL-PLATJA D'ARO-S'AGARÓ

Mesura 20x15 metres, coberta sota una carpa amb capacitat per a 50 patinadors. Instal·lada a la Plaça dels Estanys ofereix sessions de 45 minuts (8 euros) amb ofertes 2x1 amb les entrades del Parc Infantil de Nadal El Mar dels Nens i del Pessebre Vivent. És obligatori l'ús de guanys (també s'hi poden comprar per 3 euros). Obert de l'1 de desembre al 7 de gener (excepte 4-5, 11-14 i 18-20 de desembre) amb horaris de matins (11.30-17 h), tardes (16-21 h) o continuat (11.30-21 h) · [www.pistadegelatplajadaro.com](http://www.pistadegelatplajadaro.com)



Foto: Aj. de Castell-P. d'Aro-S'Agaró

## 64è Pessebre Vivent de Castell d'Aro

AJUNTAMENT DE CASTELL-PLATJA D'ARO-S'AGARÓ

El més antic de Catalunya (des de 1959) i Creu de Sant Jordi 2011. Es representa el 17, 23, 25, 26 i 30 de desembre i l'1 de gener (19 h), i s'estén pel nucli històric de la vila (declarat Bé Cultural d'Interès Nacional) i la Vall de la Coma. Més de 400 figurants participen en els 52 quadres en un recorregut d'15 km. Un dels seus tocs especials és la representació d'escenes d'oficis artesanals i referents als camps i a la pagesia (entrada general: 6 euros · infants: 3 euros) · [www.pessebrevivent.com](http://www.pessebrevivent.com)



Foto: Aj. de Castell-P. d'Aro-S'Agaró

## Parc Infantil de Nadal · El Mar dels Nens

AJUNTAMENT DE CASTELL-PLATJA D'ARO-S'AGARÓ

Del 27 al 30 de desembre i del 2 al 4 de gener al Palau d'Esports i Congressos.

Cada tarda (16-20 h) adreçat a famílies amb infants i joves d'1 a 12 anys (acompanyats d'un adult). L'entrada diària (5 euros) inclou l'oferta 2x1 per a la Pista de Gel de Platja d'Aro. Durant set dies hi haurà animació, espectacles, ludoteca, jocs, tallers, espai d'aventura, inflables o zona d'expressió artística, entre d'altres. També servei de cafeteria, guarda-roba i sala de lactància.



Foto: Aj. de Castell-P. d'Aro-S'Agaró

## Cicle de Nadal a Castell d'Aro

AJUNTAMENT DE CASTELL-PLATJA D'ARO-S'AGARÓ

Del 17 de desembre al 7 de gener al Castell de Benedormiens i Antic Casino.

Exposició del 44è Concurs de diorames, pessebres i composicions nadalenques; dels treballs de Nadal de les escoles. A la vila també hi haurà altres propostes: quines

de les colles de Carnaval Els Descarrilats i Qui Ens Ha Enredat; i de l'IAFA de l'Escola Fanals d'Aro (dissabtes 2 i 16 de desembre a la Sala Polivalent); i concerts de Nadal de Nauchâtel Trio i la Coral de la Vall d'Aro (dissabtes 16 i 23 de desembre a l'església).

## Cavalcada dels Reis de l'Orient

AJUNTAMENT DE CASTELL-PLATJA D'ARO-S'AGARÓ

El seguici repartirà 500 kg de caramels sense gluten i embolcall compostable.

Divendres 5 de gener cavalcada pels carrers de Platja d'Aro (18 h) amb cloenda al Palau d'Esports i Congressos (obertura 19 h), i tot seguit a Castell d'Aro (20 h) amb cloenda a la Sala Polivalent (obertura 20.30 h). Els infants poden demanar la carta a l'Oficina de Turisme, Parc Infantil de Nadal, biblioteca, Punt d'Atenció de Castell d'Aro, Castell de Benedormiens, i als centres cívics.



Foto: Aj. de Castell-P. d'Aro-S'Agaró

Ca l'Angel us desitja...

# Bones festes!

www.calangel.com  calangel.cellersfg  Ca l'Angel Tast de Vins

## Quina Freak de Nadal · 11a Edició

AJUNTAMENT DE CASTELL-PLATJA D'ARO-S'AGARÓ

Diumenge 10 de desembre (17-21 h) al Palau d'Esports i Congressos de Platja d'Aro. Al municipi se celebren diverses quines tradicionals organitzades per entitats locals, i també l'original Quina Freak de l'Associació Arocinema. Les normes són les habituals, però els premis estan relacionats amb productes de sèries i cinema, còmic, música o literatura fantàstica. Enguany ambientada en l'univers de Mario Brosi amb entrada prèvia obligatòria (17 euros · inclou el cartró de joc) · [www.arocinema.com](http://www.arocinema.com)



Foto: Aj. de Castell-P. d'Aro-S'Agaró

## 40 anys d'una fita en igualtat

AJUNTAMENT DE CASTELL-PLATJA D'ARO-S'AGARÓ

Es commemoren quatre dècades de la incorporació de les dones a la Policia Local.

Tot coincidint amb la festivitat anual es va celebrar de manera especial aquesta fita. L'1 de gener de 1983 s'hi van estrenar Montse Sala (actualment a la Unitat de Secretaria també de l'Ajuntament) i Maria Rosa Martín (encara en actiu) i ambdues van ser homenatjades. Actualment la plantilla de la Policia Local de Castell d'Aro, Platja d'Aro i S'Agaró té el 21% de presència femenina, 10 de 48 agents.



Foto: Aj. de Castell-P. d'Aro-S'Agaró

## Menció honorífica a l'AVPC

AJUNTAMENT DE CASTELL-PLATJA D'ARO-S'AGARÓ

En el marc del Dia de la Protecció Civil de Catalunya del Departament d'Interior.

El dissabte 28 d'octubre l'Associació de Voluntaris de Protecció Civil de Castell d'Aro, Platja d'Aro i S'Agaró, acompanyada per l'alcalde, Maurici Jiménez; va rebre a la seu de l'Institut de Seguretat Pública de Catalunya el reconeixement per la seva actuació en l'incendi forestal de Castell d'Aro de l'estiu de 2022 i la seva col·laboració amb la Direcció General de Protecció Civil de Catalunya.



Foto: Aj. de Castell-P. d'Aro-S'Agaró

## Compromís estratègic supramunicipal

AJUNTAMENT DE CASTELL-PLATJA D'ARO-S'AGARÓ

Nou Pla de Desenvolupament Econòmic i d'Ocupació Guixols-Vall d'Aro. Els ajuntaments de Santa Cristina d'Aro, Sant Feliu de Guixols i Castell d'Aro, Platja d'Aro i S'Agaró uneixen esforços i sol·liciten conjuntament a la Generalitat la subvenció per a la redacció d'un Pla per treballar en la valorització dels recursos propis del territori i dels seus agents econòmics per fomentar la creació d'una ocupació de qualitat, contribuir a aturar la regressió demogràfica i fomentar un equilibri territorial.

## Resultats 4ts Pressupostos Participatius

AJUNTAMENT DE CASTELL-PLATJA D'ARO-S'AGARÓ

Hi ha participat 386 persones -empadronats i de 2a residència- que han emès 965 vots. Les votacions finals han definit les sis propostes que s'inclouran en les inversions municipals de 2024, valorades en 205.000 euros: millores a la Bassa del Dofí, a l'aparcament de Parc d'Aro i al parc de socialització per a gossos de l'Av. París; instal·lació d'un rocòdrom al Palau d'Esports i Congressos, ampliació del parc de Politur i col·locació de fanals a la zona verda de la Rosa dels Vents.



Foto: Aj. de Castell-P. d'Aro-S'Agaró

## Xarxa Estatal de Ciutats Educadores

[www.edcities.org](http://www.edcities.org)

AJUNTAMENT DE CASTELL-PLATJA D'ARO-S'AGARÓ

El municipi present en la cita biennal amb la participació de més de 80 poblacions. Del centenar de propostes presentades en la trobada RECE d'enguany a Gijón, dues de l'Ajuntament van ser escollides per ser exposades en format àgora i una en format pòster: Protocol Municipal

per a la Prevenció de l'Assetjament entre iguals i la Promoció de la convivència; Programa d'acollida, Acompanyament i Convivència Intercultural; i Treball Socioeducatiu d'Acompanyament a les Famílies.

## Condicionament de la llera del Ridaura

AJUNTAMENT DE CASTELL-PLATJA D'ARO-S'AGARÓ

Tasques de desbrossament del tram final, del pont de la C-253 fins a la desembocadura. Inici dels treballs anuals valorats en més de 12.000 euros que avança l'Ajuntament i que posteriorment reemborsarà l'Agència Catalana de l'Aigua (ACA) en forma de subvenció. A primers de 2024 es completarà el tram riu amunt, però inicialment s'actua en la zona més crítica, allà on la vegetació de ribera i les canyes americanes podrien provocar un taponament en la desembocadura en cas de riuada.



Foto: Aj. de Castell-P. d'Aro-S'Agaró

## Presentació VolCAT Platja d'Aro 2024

AJUNTAMENT DE CASTELL-PLATJA D'ARO-S'AGARÓ

Cursa de bicicletes tot terreny en format Cross Country 2 i 3 de febrer de 2024. Tercera edició de la prova amb una previsió de participació de centenars de ciclistes, professionals i amateurs, i que gaudiran de les singularitats naturals del territori del municipi en dues etapes de 40 km i +1.150 i 42 km +800 m, que puntuaran en el rànquing mundial UCI, categoria C3. Acció emmarcada en el Pla Estratègic de Turisme de compromís amb l'esport d'elit i internacional.

[www.volcatbtt.com](http://www.volcatbtt.com)



Foto: Aj. de Castell-P. d'Aro-S'Agaró

## Tenen els patinets elèctrics límits de velocitat?

REDACCIÓ AMIC

La velocitat que poden arribar a aconseguir és un dels factors que més preocupa a les ciutats.

Els patinets elèctrics es troben en plena expansió. Encara que a Europa hi ha determinats països que estan limitant la seva utilització, es tracta d'un vehicle de mobilitat personal que no deixa de sumar adeptes. En aquest sentit, la velocitat que poden arribar a aconseguir és un dels factors que més preocupa a les ciutats i, sobretot, a usuaris vulnerables com els vianants. Per tot això, el seu disseny permet velocitats compreses entre 6 i 25 km/h. Si s'excedeix d'aquesta velocitat, ja no es tracta de vehicles de mobilitat personal (VMP). Cal no oblidar que per a utilitzar aquest tipus de vehicle no és necessari obtenir un permís de circulació. De moment, tampoc és obligatori comptar amb una assegurança ni es requereix matriculació. Es pot dir que són equiparables a

les bicicletes i, per tots aquests factors, han de respectar una velocitat màxima. Aquesta velocitat màxima està limitada pel seu disseny tècnic. Són 25 km/h per a Espanya i Portugal.

Augmentar la velocitat o la potència són algunes de les temptacions a les quals alguns usuaris de patinets elèctrics poden sucumbir. No obstant això, es tracta d'una pràctica tant il·legal com perillosa.

Circula amb precaució i redueix la velocitat quan hi hagi usuaris vulnerables, especialment vianants i, per descomptat, compleix sempre amb les indicacions del fabricant i la normativa per a una mobilitat segura. Factor que més preocupa a les ciutats i, sobretot a usuaris vulnerables com els vianants.



**móngroup**  
PNEUMÀTICS

**REPARACIÓ I VENDA DE PNEUMÀTICS  
ALINEACIÓ-EQUILIBRAT-MECÀNICA**

C/ del Suro, Parcel·la 4, Nau 1  
17200 PALAFRUGELL (Girona)  
Tel. 972 30 84 57 - 664 22 20 86  
mongroup007@yahoo.es  
www.mongroup.es



**PLANXA  
Igual K9  
PINTURA**  
Oriol Serra

Igual K9 planxisteria  
@igual\_k9  
planxa | pintura igual\_k9

Pol. Ind.  
Carrer del Gas, 19  
17200 Palafrugell

696 115 785  
T. 972 60 54 81

f @ YouTube



**PERE GIRALT SAGRERA, S.A.**  
Desembussos i neteges

Particulars, empreses, comunitats i pàrquings  
Cuba-rata · Fosses sèptiques  
Servei detector · Manteniments de canonades  
Servei de càmera

Truca'ns! | Servei 24h

+34 607 528 520  
cuba-rata@peregiraltsagrera.com  
www.peregiraltsagrera.com

Carrer Salincs, 5-B  
Pol. Ind. La Riera d'Esciànyà  
17255 Begur - Girona



**PNEUMÀTICS I GRUES, S.L.**

**Yunque**  
**CONFORT auto**

C/ Cadaqués, 6 - 17200 PALAFRUGELL  
Tel. 972 30 01 33 - Fax 972 61 06 30 - info@pneumaticsgrues.com

MICHELIN  
firestone HANKOOK BRIDGESTONE PIRELLI



## Amb l'amor no n'hi ha prou! L'amor romàntic vers l'amor real.

JORDI I ANTÒNIA · Gerents de SocArrel Psicologia



**Sovint no és fàcil trobar la manera de sentir-nos feliços i tranquils en una relació de parella.**

\*\*\*\*\*

**L'amor no és suficient** perquè la relació esdevingui sana, feliç i nodridora, caldran altres elements per fer-la possible.

Fins fa poc temps, el concepte **d'amor romàntic**, ens feia creure que conductes manipuladores, egoistes o de control eren **signes d'amor real!**

*"És la meva mitja taronja, l'amor ho pot tot, qui t'estima et farà patir, em controla perquè em vol cuidar, etc".*

Lamento decebre-us, cap ni un d'aquests missatges parla d'amor. Al contrari, revela **mites i creences errònies** que alimenten relacions de parella desiguals o violentes.

Una **bona relació de parella**, és una **relació afectiu-sexual** basada en el **compromís, l'amistat o la complicitat**. Les necessitats també es contempen, perquè en la mesura que tenim cobertes les nostres necessitats de parella, la relació esdevé més enriquidora.

Recordem que la relació que construïm amb l'altre, incidirà **en el nostre propi benestar i tindrà una gran influència en la nostra vida en general**.

Voleu saber què fan les parelles en relacions sanes i felices?

- **Es mostren afecte al trobar-se o en acomiadar-se.** Es fan petons, es diuen l'estimo.
- **Ataquen la rutina, que mata la relació.** Es sorprenen, canvien els plans o improvisen.
- **Mantenen viva l'afectivitat i la sexualitat.** Es toquen, es fan gestos, es donen la mà, etc.
- **Es troben a soles.** Desconnecten digitalment i de la resta de persones.
- **Van a dormir junts.** Això augmenta la intimitat, la comunicació i millora el sexe.
- **Són independents.** Mantenen espais individuals amb els amics, la família o altres.
- **Es comuniquen.** Mantenen l'interès tant en les converses còmodes com en les difícils.
- **Hi ha confiança plena.** Basada en el respecte, l'honestedat i la sinceritat.
- **Comparteixen aficions.** Cinema, gastronomia, hobbies, etc.

*Apostem per relacions sanes, lliures, igualitàries i exemptes de violència.  
25N Dia Internacional per l'Erradicació de la Violència vers les Dones.*



**socArrel**  
PSICOLOGIA



**Psicologia Infants, Joves i Adults**

**Teràpia Familiar**

**Tallers Psicoeducatius Famílies i Alumnes**

**Formació i Assessorament a Professionals**

Consell, 18 1er · Palafrugell  
T. 872 26 44 00 · 693 67 96 98  
hola@socarrel.cat  
**WWW.SOCARREL.CAT**

 SocArrel\_psicologia  
 @socarrelpsicologia



## Com ens agrada el Nadal!

ANNA MENDIETA · Veterinària · Col. GI-891

**Ja gairebé estem a les festes de Nadal i, de la mateixa manera que ens trasvalsen a nosaltres, també ho fan als nostres companys peluts. Anem a explicar algunes coses que cal tenir en compte.**

\*\*\*\*\*

### **L'alimentació és important?**

Doncs sí que ho és, per diferents motius. Hem de procurar no donar-los per menjar les restes dels nostres àpats perquè poden haver-hi aliments tòxics i també perquè els alterarem molt la seva rutina, cosa que pot tenir conseqüències com problemes gastrointestinals i també de malacostumar-se. A més a més hem de vigilar amb postres típics d'aquestes dates com els torrons, la xocolata, el raïm, etc, que poden ser-los tòxics. Trobarem al mercat molts snacks boníssims i adequats als animals de companyia!

### **La decoració què?**

Canviem molt la decoració a les cases i pels nostres millors amics serà com haver adquirit un munt de joguines noves. Haurem de vigilar on fem l'arbre, per exemple, dificultant-los l'accés o fer-lo amb ornaments que no siguin perillosos. També vigilarem on posem les ponsèties perquè són tòxiques si les ingereixen.

### **La il·luminació que tant ens agrada, un problema...**

Tindrem en compte que sobretot els gats o els conills, però també alguns gossos o cadells,



Foto: El Nou

tenen especial debilitat pels cables. Són perillosos per si se'ls empassen, s'hi enreden o si els mosseguen. Haurem de vigilar molt perquè poden estar connectats a la corrent.

### **Enrenou, soroll i focs artificials, també hi hem de pensar!**

Aquests dies hi ha molt enrenou a les cases i moltes vegades no pensem que això pot alterar el descans dels gossos i gats. També recordarem que pot haver-hi sorolls i focs artificials alguns dels dies més assenyalats. Haurem d'estar preparats perquè les mascotes no pateixin.

**Així doncs, només queda per dir, BONES FESTES A TOTHOM!**

**CLÍNICA  
VETERINÀRIA  
MENDIETA**

C/Josep Joan, 31 · 17230 Palamós · Tel. 972 31 59 12 · Fax. 972 60 04 59  
cvmendieta@gmail.com · [www.mendietavet.com](http://www.mendietavet.com)







## L'arbre de Nadal i altres plantes típiques

JOAN MONTES · Tècnic professional de jardineria

L'arbre de Nadal i altres plantes tenen un paper important en les dates nadalenes, tant a nivell decoratiu com simbòlic. Anem a veure cadascuna d'elles:

### 1. Arbre de Nadal

A Espanya es venen uns 2 milions d'unitats a l'any, principalment d'*Abies Nordmanniana* i *Picea Excelsa*. La primera té una fulla més bonica i és més agradable al tacte, però la *Picea Excelsa* creix més ràpid i per tant és una planta més econòmica.

### 2. Flor de Pàsqua o ponsètia

La flor típica de nadal, amb el seus colors que donen un toc d'elegància i decoració a les nostres llars. La Flor de Pàsqua es pot conservar durant diversos anys, però és freqüent que un cop acabada la floració es faci malbé i es rebutgin.

### 3. Acebo

Aquest arbust de fulla perenne és un dels símbols del Nadal. Autòcton de la Mediterrània, és una espècie protegida a Espanya, per tant està prohibit tallar les seves branques al camp.

### 4. Molsa

S'empra en els pessebres ja la base dels Arbres de Nadal. La molsa que creix sobre roques, sòls i escorces d'arbres ajuda a retenir l'aigua i contribueix a conservar el sòl. La seva recol·lecció està prohibida en moltes comunitats autònomes.



Foto: El Nou

Si el compres pensa que pot haver estat recollit del camp. Millor, usa la molsa artificial o fulles seques.

### 5. Vesc

A Espanya tot just arriba aquesta tradició, però les branques de vesc són molt habituals com adorn nadalenc en portes i finestres, sobretot en els països anglosaxons. Sembla que dona bona sort. La tradició diu que aquella dona que rep un petó sota el vesc la nit de Nadal trobarà l'amor que busca o conservarà el que ja té. O si una parella passa per sota d'una porta amb vesc, han besat-se si volen que els protegeixi la bona sort.

Per finalitzar, suggerir la decoració del jardí amb llums durant el Nadal: il·luminar arbres i arbustos, posar llums a la porta i finestres, il·luminar el camí d'accés a la casa, figures amb llum com un Pare Noel, cèrvols, animals... Al porxo podeu posar una corona nadalenca, llums, llaços vermells... Els colors més apropiats pel Nadal són el vermell i el verd.



**CAN MONTES**  
centre de jardineria palafrugell, s.l

SERVEIS INTEGRALS  
DE JARDINERIA PER  
JARDINS PRIVATS I  
COMUNITATS DE VEÏNS

Gaudeix durant tot l'any del teu jardí  
Truca'ns i t'informarem.








Oficina: C/ Indústria, 24 · Palafrugell  
Mob. 627 431 118 · montes@jardineriapalafrugell.com  
www.jardineriapalafrugell.com

## Endolceix els teus moments especials

REDACCIÓ AMIC/Per solorecetas.com

**Les postres són la millor manera de tancar un àpat rodó.**

Cerques la manera perfecta de culminar els teus menjars amb un toc de dolçor? Les postres temptadores són la resposta. A continuació, et fem algunes propostes que afegiran un toc de màgia als teus moments especials.



### Can Cou-Cou

Can Cou Cou, és una rostisseria -braseria on podràs trobar una cuina tradicional i natural amb tot tipus de carns, amanides, canelons, cargols,... i menjar per emportar! Fem calçots al restaurant i per emportar! Aparcament privat de fàcil accés.

#### Horari

Obert divendres, dissabte i diumenge al migdia

#### Tipus de cuina

Tot cuït amb llenya

Av. Catalunya, 34  
17253 Mont-ras · T. 972 611 692

La primera proposta és un pastís de xocolata i gerds que és un paradís en cada mos. La base cruixent de galeta sosté un farciment de xocolata sedosa coronada amb gerds frescos. Prefereixes unes postres que combini l'elegància amb sabors sorprenents? La mousse de vainilla amb caramel salat és l'elecció perfecta. Cada cullerada és un equilibri entre la suavitat de la vainilla i la profunditat del caramel salat.



Foto: AMIC

El pastís de poma és un clàssic atemporal que evoca records reconfortants. I si afegim un gir temptador? Presentem el pastís de poma amb essència de canyella. Cada mos és una explosió de sabors, on la dolçor de les pomes es fusiona amb la calidesa reconfortant de la canyella. Serveix aquesta delícia amb una bola de gelat de vainilla per a una experiència que frega el celestial. Qui va dir que les postres temptadores es gaudeixen en plats individuals? La fondue de xocolata i fruites variades trenca les normes i et convida a submergir-te en la dolçor compartida. Fon la xocolata suau i seductor i submergeix una varietat de fruites fresques. Cada mos és una aventura sensorial que reuneix la frescor de la fruita amb la indulgència de la xocolata.

RESTAURANT

# MAS POU

CUINA CASOLANA

[www.maspou.com](http://www.maspou.com)






Palau Sator



Museu Rural

**Plaça de la Mota, 4 · Palau-Sator**  
informació i reserves: T. 972 63 41 25



# Camelot

Fes la teva reserva per aquestes festes de Nadal!!

## MENÚ CAP D'ANY

*Entra al 2024 amb nosaltres!*

### Entrants

Sopa de llamàntol amb daus de gambes vermelles, pa d'all i ciboulette

Timbal d'escalivada amb formatge, pernil de gla, rúcula, torradetes, salsa romesco i olivada negra

Milfulls de foie casolà amb codony, torradetes, compota de pera, daus de maduixa i xarrup d'Oporto

### Primers

Caneló d'ànec de l'Empordà amb salsa foie, rúcula, pinyons del país i pernil de gla

Carpaccio de gambes de Palamós amb oli de l'Empordà, xerris confitats i torradetes

Pop a la brasa de 200 gr a la graella amb cremós de patata i paprika mixta

### Segons

Filet de vedella de Girona a la planxa amb cremós de moniato i escalopin de foie

Garrí desossat amb puré de patata, ceps i ceba perla

Suprema de turbot a la planxa amb espàrrecs verds, salsa romesco i oli verge extra

### Postres

Coulant de xocolata amb gelat de vainilla i llàgrima de crema catalana

L'Empordà: gelat de torró amb escuma de ratafia, avellanes caramel·litzades i trufa de xocolata

Tropical: pinya colada amb rom cubà i coco gebrat

Tàrtar de kiwi amb pinya i gelat de iogurt

Inclou cava, cotilló, raïm de la sort i música. Begudes no incloses.

67,00 €

CONSULTA'NS TAMBÉ PER...

Dinars o sopars d'empresa  
Reunions familiars  
Trobades de futbol

**OBERT TOTS  
ELS DIES!**

Tel. 972 758 058

M. 690 200 505

reservescamelot@gmail.com

Ronda dels Països  
Catalans, 5

Torroella de Montgrí



Camelot Torroella de Montgrí  
camelottorroella

## MENÚ D'ANY NOU

### Primers

Carpaccio de vedella de Girona amb escates de parmesà, rúcula, vinagreta de mostassa, pinyons del país i xerris

Timbal d'escalivada amb formatge de cabra, salmó fumat, micro-mesclum floral, torradetes i olivada negra

Amanida de pernil ibèric amb còctel de fruits secs, fruita natural, endivies i vinagreta de mel

Calamars a l'andalusa amb salsa tàrtara i llimona a part

Sopa de peix de roca amb daus de pop, pa d'all, sèpia i musclos

### Plat principal

Magret d'ànec de l'Empordà amb cremós de moniato, salsa de carn i daus de raïms i mango

Melós de xai fet a foc lent amb puré de patata, ceps i ceba perla

Bacallà al forn amb fons de vichyssoise amb espàrrecs verds i gamba vermella

Filet de salmó a la planxa amb verdures al vapor, salsa tàrtara i alls tendres

Graellada de carn premium amb espàrrecs verds i allíoli a part

### Postres

Pastís tatin de poma Golden de Torroella amb *toffee* i gelat de vainilla

Coulant de xocolata negra amb crema Sant Josep i sorbet de mandarina

Sopa de mango natural amb gelat de xocolata i coco gebrat

Recuit de drap de Fonteta amb nous, mel i melmelada de figues de Can Bech

Mosaic de fruites naturals amb sorbet de llima

Copa de cava i torrons inclosos. Begudes no incloses.

39,50 €



PASTISSERIA - CELLER

**Serrà**

A PALAFRUGELL DES DE 1904

Fent comanda:

**10%**

de descompte en vins i caves que representem.

Pago de los Capellanes (Duero), Negre dels Aspres (Empordà), Izadi Crianza (Rioja), Bellmunt (Priorat), Cava Jané Ventura, Cava Recaredo, Cava Llopart...

## PLATS PER EMPORTAR PER NADAL I CAP D'ANY FETS A CASA!!

**Safata d'embotits de Nadal:** mousse d'ànec amb champagne i bolets, paté en croûte d'ànec, paté de poma, paté amb fruits vermells i rostit de pollastre amb tòfona. Segons pes.

**Canapès variats · 2,30 €**

**Safata de formatges artesans**

**Croquetes de gamba · 1,10 €**

**Caneló de magret i foie · 3,95 €**

**Caneló de rostit i tòfona · 2,30 €**

**Salmó artesanal "Carpier" · 85 €/kg**

**Escudella i carn d'olla · 25 €**

**Roast-beef a l'anglesa · 15 €**

**Vedella rostida a l'antiga · 16 €**

**Gall d'indi farcit · 72,50 € (sencer)**

**Pollastre de pagès farcit · 62 €**

**Cua de bou sense feina · 17 €**

**Magret d'ànec amb peres caramel·litzades · 16 €**

**Xai de llet (Segòvia) confitat i desossat · 18,50 €**

**Sèpia amb mandonguilles · 17 €**

**Postres**

**Tronc de Nadal de xocolata i vainilla amb mousse de gerds**

**Tronc de Mousse de torró i cava**

**Torrans i neules artesans**

**Panettone fet a casa**

Plaça Nova, 2 | Palafrugell | T. 972 30 06 40 / 972 30 06 29 | info@serracellar.com

**Xurreria Duran**

*Bones festes!*

Obrim els dies 25 i 26 de desembre i 1 i 6 de gener pel matí  
Horari: de 8 a 11 h

*Ens trobareu a:*

Pàrquing del Costa Brava Bulevard (Esclat gran)  
Mont-ras (Avda. Catalunya)

# Casamar



**Obert fins al 7 de gener!**

Tancat per vacances del 8 de gener al 29 de març

Fem àpats per a empreses i menjar per a emportar pels dies de Nadal!

**DEMANA'NS INFORMACIÓ.**



## Bones festes!

**¡Feliz Navidad! · Merry Christmas! · Joyeux Noel!**



Carrer del Nero, 3 · 17211 Llafranc (Girona) · Tel. 972 300 104

info@hotelcasamar.net · [www.hotelcasamar.net](http://www.hotelcasamar.net)



**CASATOC**  
ALMAR

Per Nadal, cuinem per a tu!  
Fes la teva comanda a [casatoc.cat](http://casatoc.cat)





**PALAFRUGELL**

AJUNTAMENT  
BIBLIOTECA  
TEATRE MUNICIPAL  
MERCAT MUNICIPAL  
PISCINA MUNICIPAL  
FARMÀCIES  
OFICINA DE TURISME

**CALELLA**

FARMÀCIA  
ESTANC

**LLAFRANC**

FARMÀCIA

**BEGUR**

AJUNTAMENT  
OFICINA DE TURISME  
FARMÀCIA SÒNIA TORRES  
BENZINERA BP

**REGENCÓS**

BENZINERA

**PALS**

OFICINA DE TURISME  
FLECA  
LA CASETA DE PALS

**TORROELLA DE MONTGRÍ**

AJUNTAMENT  
MUSEU DE LA MEDITERRÀNIA  
INGRID MODA  
DEPEKES

**L'ESTARTIT**

OFICINA DE TURISME

**GUALTA**

PITCH&PUTT

**LA BISBAL D'EMPORDÀ**

AJUNTAMENT  
LOTERIA VIÑOLAS

**FONTETA**

ABRICOC

**CORÇÀ**

BENZINERA BP

**MONT-RAS**

ESTANC

**VALL LLOBREGA**

FARMÀCIA

**PALAMÓS**

OFICINA DE TURISME  
MENDIETA (VETERINARI)  
CAFETERIA 5 SENTITS  
ALFA MÈDIC

**CALONGE**

ESTANC  
ROSTISSERIA PIJOAN  
CADELLS (VETERINARI)

**SANT ANTONI**

OFICINA DE TURISME

**PALAU SATOR**

MAS POU

**PLATJA D'ARO**

OFICINA DE TURISME  
CAFETERIA PARC D'ARO  
FLECA LA FORMENTERA  
LA CAVA

**CASTELL D'ARO**

ESTANC

**S'AGARO**

FLECA IBICENCA  
S'AGARÓ PREMSA  
PEIXATERIA

**SANT FELIU DE GUÍXOLS**

OFICINA DE TURISME  
CA L'ÀNGEL

**SANTA CRISTINA D'ARO**

BENZINERA BP

**VULLPELLAC**

BENZINERA BP



**OOHXIGEN**  
PALAFRUGELL

FERRETERIA  
PALAFRUGELL

PERRUQUERIA  
PAQUITA

FARMÀCIA  
DORCA

FARMÀCIA  
CAMP D'EN PRATS

FARMÀCIA  
MARINA NOGUER

AGRO-ALIMENT  
CASADEMONT

CAFETERIA  
IL PANETTONE

ARNALL

PERRUQUERIA  
ESOS PELOS

ESTANC NÚM. 1  
(Torres Jonama)

**el Nou**<sup>®</sup>  
DE L'EMPORDÀ

**TAMBÉ  
TROBARÀS  
LA REVISTA  
A TOTS AQUELLS  
ESTABLIMENTS  
DELS CLIENTS  
QUE S'HI  
ANUNCIEN!**

**el NOU**®  
DE L'EMPORDÀ

*Aquest 2024 volem que*

***bateguis***

*amb nosaltres!*

*Anuncia't!*



*Segueix-nos!*

M 645 803 295 · [eva@elnou.cat](mailto:eva@elnou.cat)

**WWW.ELNOU.CAT**



*Nou Palafrugell / El Nou de l'Empordà*

... i que sigui  
per molts més!

*el Nou*<sup>®</sup>  
DE L'EMPORDÀ

La Diputació de Girona dóna suport a les iniciatives periodístiques  
i editorials de casa nostra.



Diputació de Girona

**DDGI203**   
DEMARCACIÓ SOSTENIBLE