

ELS SENTITS DE LA DESCOBERTA.

La Costa Brava i el Pirineu de Girona per a tothom.





Un jove cec, agafat del braç d'un guia, camina per l'interior del bosc, al Parc de Pedra Tosca a la Garrotxa.



Diputació de Girona

G!rona

Patronat de Turisme
Costa Brava Girona



Turisme Inclusiu
Costa Brava
Pirineu de Girona



INTRODUCCIÓ.

Aquest ebook és una guia d'experiències turístiques inclusives a la Costa Brava i el Pirineu de Girona. Entenem per turisme inclusiu aquelles activitats i espais on poden participar i accedir totes les persones sense importar les seves capacitats. En aquest ebook recorrem les vuit comarques gironines i et mostrem activitats inclusives i accessibles que pots realitzar a casa nostra.

Molts dels professionals i responsables del sector turístic de les comarques gironines aposten per un turisme inclusiu de qualitat. Un turisme respectuós amb les diferents necessitats, obert a les activitats esportives i de descoberta sostenible amb el medi ambient i el patrimoni. Cada temporada s'incorporen noves experiències, activitats, allotjaments i formes de comunicació accessibles a la diversitat. Nosaltres amb aquesta guia formem part d'aquest impuls per generar un territori encara més amigable i visitable per tothom. Amb la mateixa voluntat d'ampliar i actualitzar la informació de les activitats turístiques inclusives podeu trobar informació de forma continuada al blog "Som Tots" del Patronat de Turisme Costa Brava Girona. [Enllaç al blog Som Tots.](#)

Aquesta guia està estructurada en vuit capítols, un per cada comarca. En cada capítol coneixem una comarca en companyia d'un o diversos amfitrions locals. Les comarques gironines estan dividides en dues marques turístiques. La marca turística **COSTA BRAVA** és la formada per l'Alt i el Baix Empordà, la Selva, el Gironès i el Pla de l'Estany. La marca turística **PIRINEU DE GIRONA** la formen la Garrotxa, el Ripollès i la Cerdanya.

En la realització d'aquest ebook hem donat importància a l'accessibilitat dels diferents col·lectius, per això trobaràs les imatges amb un text alternatiu a fi que els lectors de pantalla puguin accedir a la descripció. També acompanyem cada imatge amb un peu de text per a les persones que necessiten un suport textual. Les imatges purament decoratives no porten text alternatiu ni descripció al peu.

Hem redactat aquest ebook amb un llenguatge clar i de fàcil comprensió. Volem un material accessible pel major nombre de persones possible. El disseny també respon a aquest criteri i és simple i contrastat amb la finalitat de ser accessible per a tothom.

Els nostres amfitrions i amfitriones no són models seleccionats sinó habitants locals que amb generositat comparteixen les seves experiències i vivències. Hem d'agrair a tots els i les participants l'esforç, la paciència, l'humor i la voluntat que han mostrat sempre. Volem que aquesta guia sigui un document útil, però també inspirador i si ho hem aconseguit és gràcies a tots els participants

Resulta impossible mencionar totes les activitats inclusives i adaptades del nostre territori en aquest document. Hem fet una tria per mostrar les possibilitats que la destinació ofereix, a través de les entitats de turisme podeu actualitzar i ampliar tota la informació que necessiteu.



En Manu i en Francesc, dos aventurers usuaris de cadires de rodes estan visitant les ruïnes d'Empúries conversant animadament.

El Gironès.

Alt Empordà.

Baix Empordà.

La Selva.

Pla de l'Estany.

La Garrotxa.

El Ripollès.

La Cerdanya.

ÍNDEX.

• Enllaç a la introducció.	Pàg. 3.
• Enllaç al capítol 1, El Gironès.	Pàg. 8.
• Enllaç al capítol 2, Alt Empordà.	Pàg. 40.
• Enllaç al capítol 3, Baix Empordà.	Pàg. 61.
• Enllaç al capítol 4, La Selva.	Pàg. 77.
• Enllaç al capítol 5, Pla de l'Estany.	Pàg. 95.
• Enllaç al capítol 6, La Garrotxa.	Pàg. 114.
• Enllaç al capítol 7, El Ripollès.	Pàg. 131.
• Enllaç al capítol 8, La Cerdanya.	Pàg. 153.
• Enllaç a la informació pràctica.	Pàg. 165.
• Enllaç als materials audiovisuals.	Pàg. 167.
• Enllaç als crèdits.	Pàg. 168.



L'escriptora Alba Saskia en la fàbrica de la Burés d'Anglès. Ella està en una sala d'alts sostres i al costat d'un gran finestral prenen notes de la seva visita.

CAPÍTOL 1 EL GIRONÈS.



LES NOSTRES AMFITRIONES.

Descobrint el Gironès amb un grup sènior de dones. Experiències a la natura i patrimoni històric de Girona.

No hi ha cap relat sense els seus protagonistes i en aquest capítol ho són un grup de 6 amigues d'edats compreses entre els 69 i els 87 anys. Elles ens guiaran i viuran amb nosaltres les diferents activitats que farem al Gironès.

És un dia de primavera amb sol i cel clar i a primera hora del matí ens dirigim a trobar-nos amb elles a la ciutat de Girona. Abans d'arribar-hi al lloc de trobada ja les podem sentir riure, estan parlant al carrer i fent bromes al voltant de l'excursió que farem. Parlen de com s'han vestit i de la importància de portar unes bones botes i una gorra pel sol. Totes riuen quan una explica que ha passat per la perruqueria per sortir ben guapa a les fotografies.

Els seus noms són la Carme, la Marisa, la Rosita, la Manoli, la María Luisa i l'Elsa. Elles són les nostres amfitriones. Dones amb curiositat i desig d'experimentar amb qui passarem dues jornades de bon humor i aventures.

Representen un grup de turistes sèniors. Els sèniors són el grup de persones d'edat superior als 55 anys. Un conjunt molt variat en el que englobem persones amb 55 anys i en plena forma física i psíquica altres de 90 anys o més. Sènior és per tant un adjectiu que fa referència a una gran varietat de capacitats molt diferenciades en funció de les limitacions personals i les que hi va imposant l'edat.

Al llarg d'aquest ebook ens hem centrat en les persones i no tant en els grups o col·lectius que poden representar. Cada individu, i en cada moment vital, té diferents capacitats. I considerem la inclusió com les accions i sistemes que permeten a les persones fer les diferents activitats i experiències independentment d'aquestes capacitats.



la Marisa amb els ulls tancats, respira concentrada a l'interior del bosc.



Les amfitriones estan fotografiant totes juntes amb els mòbils el mateix paisatge. Fan una broma amb l'obsessió dels viatgers de fotografiar-ho tot.

EL GIRONÈS.

La comarca del Gironès geogràficament és una comarca de transició que està situada entre les altes muntanyes del Pirineu i el mar. El Gironès és un territori que en gran mesura està cobert de boscos mediterranis i extensions de cultiu. Forma part de la conca del riu Ter i de la seva xarxa d'afluents: els rius Terri, el Galligants, l'Onyar, el Llémena i l'Adri.

La capital, Girona, concentra gran part de la població i dels serveis, indústria, comerç, universitat, administració i cultura. És punt d'arribada d'avions i trens i connexió amb els autobusos interurbans, tant cap a la costa com cap a la muntanya.

La resta de la comarca és agrícola i boscosa amb un gran valor paisatgístic i una variada oferta d'activitats esportives i de contacte amb la natura i el patrimoni.

El Gironès és sense cap dubte molt més que la seva capital i, com veurem, un escenari perfecte per practicar tota mena d'activitats lúdiques i esportives en contacte amb la natura sense oblidar l'accés a un gran llegat de patrimoni, comerç, serveis i cultura.



Mapa de les comarques de Girona, on està destacada la comarca del Gironès.



Vista de la ciutat de Girona on veiem la Catedral, Sant Feliu i part del Pont de Pedra.

PARC DE LES OLORS DE CELRÀ.

Parc de les Olors de Celrà.

Tel. 662 19 62 36

[Enllaç a la web del parc de les olors de Celrà.](#)

El parc està situat al costat de la Torre Desvern del municipi de Celrà. La torre Desvern és una torre fortificada d'estil romànic del segle XII-XIII. En el parc, el primer que trobem és un porxo obert als jardins on ens espera la nostra guia, la Júlia.

Ella ens explica la finalitat i funcionament del parc abans de mostrar-nos els jardins i la varietat de plantes aromàtiques i medicinals. El parc és una superfície rectangular amb un suau desnivell, travessada per amplis camins rectes. A cada costat dels camins trobem parterres de plantes medicinals i aromàtiques i segons l'època de l'any coneixerem entre 30 i 87 espècies diferents de plantes.

La Júlia explica que és una planta aromàtica i a on es troba realment l'aroma. En cada planta l'aroma pot estar en un lloc diferent, en unes a l'escorça, en altre a les flors, altres a les arrels o les fulles. També ens indica els principals usos i aplicacions de cada planta.



L'Elsa està recollint fulles i flors de sàlvia florida.



En un parterre amb flors la guia convida al grup a ensumar i tastar les diferents plantes i flors del parc.



A la fotografia, tres de les dones riuen netejant-se les dents amb fulles de sàlvia. És un ús d'aquesta planta que les ha explicat t la guia.



Veiem un grup de dones entre les flors aromàtiques ensumant i manipulant les diferents plantes.



El parc, envoltat de bosc, es troba en una vall de les Gavarres a prop del nucli urbà de Celrà. Gaudim d'un meravellós sol primaveral i observem multituds de colors i textures de les plantes, de les diferents terres i dels materials naturals que les envolten: pedres, escorces i fustes.

Les nostres amfitriones riuen, parlen, ensumen i tasten mentre recorden anècdotes i usos de les plantes. Els parcs de les olors reben tota mena de visitants: escolars, grups privats o visites individuals concertades.

A més del recorregut pels jardins ofereixen als visitants l'oportunitat de dur a terme altres activitats i experiències. Nosaltres realitzarem dues. El camí terapèutic, que és un corriol format per diferents elements naturals: pedres, herbes, sorra, escorces i troncs. I un taller de creació d'olis aromatitzats amb plantes aromàtiques i medicinals.

TIRGI.

El Parc de les Olors de Celrà està gestionat per TIRGI. TIRGI significa Tècniques i Recuperacions del Gironès i és una entitat que treballa per la integració de les persones amb discapacitat intel·lectual, física o amb malaltia mental severa.



La Maria Luisa amb seguretat i decisió camina somrient pel camí fet d'escorces.



Veiem en primer pla els peus descalços de la Marisa caminant per sobre de diferents textures.

En arribar al camí terapèutic volen experimentar i sentir-ho amb intensitat i les protagonistes decideixen fer-ho descalces. Com ens ha indicat la guia, aquesta opció és similar a un massatge de la reflexoteràpia podal activant el sistema immunitari, el reg sanguini i reduint l'estrès.

El camí en si és un corriol que té a un costat arbres i a l'altre els parterres amb plantes i flors dels jardins. Per recórrer el camí hem de superar una successió d'elements: troncs que s'han de saltar de l'un a l'altre, escorça triturada, petites pedres i un tall amb herba, algunes ho poden fer totes soles, altres s'ajuden entre si.

Per tots és un plaer realitzar aquest camí sota el sol i envoltat de les olors de les plantes aromàtiques. El fet d'enfrontar-se als petits reptes físics que ofereix ha generat un moment d'aventura i de reptes superats i de diversió en general al grup.



La Rosita, la sènior de més edat, camina somrient i parlant amb la Manoli.



L'Elsa, seguida de la resta del grup, avança sobre un camí fet de talls de troncs amb diferents alçades.



El grup de dones treballen en una taula preparant les flors per poder fer l'oli aromatitzat.

L'última activitat que realitzem és l'elaboració d'olis aromatitzats. Després de realitzar el camí terapèutic seiem tots junts en una gran taula que hi és sota el porxo de fusta i pedra. Aquí preparem i seleccionem les diferents varietats de plantes. Treballem el sóacompanyats del cant dels ocells que ens envolten.

Per preparar l'oli hem d'esmicolar les fulles a mà i després les introduïm en petits pots de vidre. Omplim d'oli d'oliva els pots a fi que l'oli absorbeixi les essències aromàtiques i medicinals.

Aquests pots els tanquem amb un tap perquè mantinguin les aromes i els deixarem reposar un mes en un lloc sec i fosc. Al llarg del mes hem de remoure'ls cada dia. Una vegada passat aquest temps retirarem les herbes passant l'oli per un colador i ja el podrem fer servir per aromatitzar amanides i plats cuinats.



La Marisa trenca amb els dits les fulles d'una planta col·locant els fragments dintre d'un pot petit.



L'Anaïs, guia d'Aromes al Bosc, acompanya a la Rosita agafades del braç, endinsant-se juntes al bosc.

BANY DE BOSC.

Aromes al Bosc.

Tel. 627 77 58 62

[Enllaç a la web de Aromes al Bosc.](#)

Els banys de bosc són una activitat que ens ha arribat del Japó, on van néixer al voltant del 1980. El nom en japonès és Shinrin Yoku que significa “absorbir l’atmosfera del bosc”. Els banys de bosc apareixen amb la finalitat de valorar els boscos antics i amb el propòsit d’apropar a les persones de ciutat el contacte amb la natura.

Els banys de bosc no s’han de confondre amb fer senderisme. Són un passeig lent on es fan servir els sentits per connectar amb l’entorn. És estar, sentir i formar part del bosc. És molt beneficiós per la salut, especialment per a persones amb estrès i ansietat. Ajuden a reconnectar amb la natura i amb un mateix. Redueixen l’estrès i la tensió arterial, eviten infarts i milloren la resistència del cos a les malalties.

Els banys de bosc augmenten la salut, la sensació de benestar i la felicitat des del respecte a la natura i als nostres ritmes vitals.



La Maria Luisa amb els ulls tancats i concentrada, està fermament abraçada a una alzina surera.

Ens traslladem a la Vall del Llémena. Una vall creada pel pas del riu Llémena, que genera un paisatge de suaus turons de boscos i conreus. Sorprenen que tan a prop del nucli urbà de Girona ens trobem un entorn rural de boscos saltejats i petits pobles. Un paisatge travessat per multitud de rutes i camins que podem recórrer a peu o en bicicleta.

En un d'aquests boscos situat entre els pobles de Cartellà i Canet d'Adri ens espera l'Anaïs, guia i creadora d'Aromes al Bosc. Ella serà la nostra acompanyant durant el bany de bosc. Ens rep a l'entrada del bosc i ens explica que serà una experiència de descoberta i d'emocions on és important que intentem relaxar-nos i gaudir.

Ens endinsem al bosc a través d'un corriol molt estret i entrem en un món d'olors, textures, sorolls colors i emocions. És un camí amb pocs desnivells i obstacles que ofereix la vivència d'estar dins del bosc i no de travessar-lo. Només entrar hem notat la diferència d'humitat, el soroll dels insectes i dels ocells, les olors i la sensació de la terra tova sota els peus.

Algunes de les nostres amfitriones tenen mobilitat reduïda, però el recorregut el fan amb total autonomia. En alguns trams, la guia ofereix el seu braç a la Rosita, de 87 anys tant per donar-li seguretat com per parlar amb ella.

Aquesta activitat té una durada d'un parell d'hores i cada vegada ens endinsem més en un bosc mediterrani, salvatge i viu. Al llarg del camí aprenem a reconèixer les diferents plantes i arbres, i a tastar flors i fulles comestibles. L'experiència ens convida a sentir i abraçar els arbres, a experimentar amb les textures dels troncs, les fulles i la terra.

La tasca de la guia és principalment ajudar a focalitzar l'atenció en els sentits i les emocions. La seva missió és fer-nos conscients de com ens sentim davant de la natura i amb nosaltres mateixos.



La mà d'una de les nostres amfitriones, toca amb suavitat el tronc d'un arbocer.

SELVANS.

L'Anaïs es va formar com Guia de Banys de Bosc amb Selvans, una associació que treballa amb l'objectiu de conservar el patrimoni forestal més singular i de més alt valor natural: el que ells consideren el "nucli antic" dels boscos.

Selvans, a més de la conservació, es dedica també a la formació de guies i a l'avaluació i investigació. Si necessiteu saber més d'ells, trobareu tota la informació a:

<https://selvans.org>



La María Luisa entre rialles es fa un massatge a la cara amb la terra del bosc.

En una clariana del bosc hi ha una paret de pedres de poca alçada, propícia per fer servir de seient. Aquí l'Anaïs ens ha preparat la sorpresa d'un aperitiu silvestre fet amb productes del bosc. Gaudim de menjar flors i plantes cuinades i de beure aigua aromatitzada amb flors. Després tastarem postres de xocolata amb fruits naturals. Experimentem amb els sabors, la textura, les formes, les olors i els colors dels aliments i de l'entorn.

La parada ens ajuda a recuperar forces i a reforçar la connexió amb la natura. Necessitàvem una petita parada de descans. Que aquest descans, a més, estigui acompanyat del plaer de provar nous sabors i textures és encara més gratificant. Ser conscients de les diferents necessitats de cada grup o persona forma part dels aspectes que fan inclusiva i respectuosa una activitat.



L'Anaïs prepara, al mig del bosc, un delicat àpat amb flors i plantes.

Al llarg del recorregut pel bosc l'experiència ha sumat sensacions, però també somriures, bromes, i Al llarg del recorregut pel bosc l'experiència ha sumat sensacions, però també somriures, bromes, i més d'una i de dues reflexions vitals.

Abans d'abandonar la clariana del bosc on hem fet un mos, fan un cercle i durant una llarga estona parlem de tot allò que els surt espontàniament. Experimentem un moment de pau i seguretat acompanyats pel bosc.

Després, amb un pas més lleuger i amb menys paraules però més carícies als arbres, fulles i pedres, tornem per un altre corriol fins arribar a la sortida del bosc. Uns metres abans de la carretera, s'acomiaden tant del bosc com de l'Anaïs.



Les amfitriones, assegudes sobre una gran pedra, mengen els plats preparats amb flors, fruites i plantes.



A la clariana del bosc l'Anais i les amfitriones parlen, animadament, en relació a les sensacions i emocions que estan experimentant.



Les amfitriones i la guia, continuen la seva conversa, agafades de les mans i fent una rotllana al mig del bosc.



La María Luisa i la Rosita, que són germanes, caminen agafades de les mans recordant entre rialles anècdotes de la seva infantesa.

CA N'HERAS D'ADRI.

Tel. 628 50 36 34

[Enllaç a la web de Ca n'Heras d'Adri.](#)

És hora de dinar i amb tantes activitats hem fet una mica tard. Ens desplaçem pocs quilòmetres fins al mas Ca n'Heras d'Adri. Dinem en aquest mas fortificat envoltat de natura, i vinyes. És un edifici construït al segle XII i que fins avui ha anat creixent i conservant les seves arrels. Entre boscos i camps de cultiu, la sensació al arribar-hi és d'estar molt lluny de qualsevol espai i envoltat de natura i història.

Actualment és un restaurant i allotjament rural on cada espai és autèntic i diferent. A la part antiga pots dormir sense més luxes que grans parets de pedra, un matalàs a terra al costat de la llar de foc encesa i les llums de les espelmes. A la part modernista trobaràs finestres neogòtiques, terres hidràulics i llum elèctrica. Tot un ventall de possibilitats a triar segons l'experiència que vols viure. És definit pels propietaris -amb encert com- "salvatgement aristocràtic".

La cuina es basa en l'ús de productes de collita pròpia i no trobareu als espais ni televisió ni cobertura pels dispositius mòbils. Un lloc on gaudir de la desconexió amb el món actual i la reconexió amb la natura i la nostra història. Aprofitem després de dinar per recórrer les diferents estances i relaxar-nos ja sigui llegint en un gran sofà o al jacuzzi de pedra viva escalfat amb una gran estufa de llenya.



Un grup de 4 de les nostres amfitriones estan assegudes en una de les habitacions davant d'una paret decorada amb dibuixos d'arbres vermells.



La Rosita i l'Elsa són a una habitació amb un gran finestral per on entra la llum de l'exterior. En aquest entorn semblen transportades a una altra època.



La Marisa està entrant al jacuzzi fet en pedra natural i escalfat amb una estufa de llenya.



Tres amfitriones parlen animadament en un dels espais del mas.



La Manoli i la Maria Luisa s'escalfen al costat d'una gran llar de foc encesa.



S'apropa el capvespre i ha estat una llarga jornada. En un mateix dia hem viatjat i gaudit del parc de les olors a Celrà, de l'experiència de bany de bosc amb l'Anaïs, i del dinar i la descoberta del mas de ca n'Heras d'Adri.

Les nostres amfitriones són un grup sènior i han de descansar. I honestament nosaltres també. És important per poder gaudir de les activitats turístiques ser conscients de les limitacions que tots i cada un de nosaltres tenim. Independentment de les nostres diversitats, no és necessari fer més ni tampoc menys del que ens permeten les nostres capacitats.

Tornem a Girona on descansarem fins demà. A la tornada ens sorprenem de la proximitat de la ciutat. Hem passat el dia amb la sensació d'estar molt i molt lluny del món urbà. L'endemà amb forces renovades gaudirem de la ciutat de Girona.



GIRONA.

Associació de Guies de Girona.

Tel. 972 21 16 78 – 674 95 58 05

[Enllaç a la web de l'Associació de Guies de Girona.](#)

La ciutat de Girona és la capital de la comarca del Gironès. És una ciutat amb una llarga història on les primeres referències són de l'any 77 abans de Crist i fins a l'actualitat ha estat una metròpoli viva i activa. La ciutat té un important patrimoni històric i cultural com la muralla, el call jueu, el barri vell, la catedral, els banys àrabs, Sant Feliu, les cases de l'Onyar, la Casa Masó, el parc de la Devesa...

A més de la Girona històrica hi ha la ciutat actual i dinàmica, amb una potent universitat, festivals de cultura i arts i serveis i restaurants de fama mundial com el Cellar de Can Roca. Girona és una ciutat moderna i cosmopolita que sense renunciar al seu passat i patrimoni està oberta al futur.

A la ciutat de Girona ens trobem amb un important esforç per part de l'administració local per potenciar el turisme inclús amb un apartat web específic amb tota la informació relacionada amb el turisme accessible a la ciutat de Girona: [Enllaç a la web de turisme accessible de la ciutat de Girona.](#)



Davant de l'oficina de turisme de Girona, coneguda com El Punt de Benvinguda, ens trobem amb la Margarita, la nostra guia a la ciutat.

VISITA GUIADA.

Ens trobem a primera hora de la tarda per començar la nostra visita. El punt de trobada és el centre d'informació turística de la ciutat de Girona on ens rep la Margarita Alburnà, guia oficial de turisme i presidenta de l'Associació de Guies de Girona. La Margarita ens acompanyarà i il·lustrarà en el Barri Vell i el Call Jueu.

No insistirem mai prou en el paper tan important dels guies oficials, divulguen coneixements, història i amor pel territori amb les seves visites. No hi ha forma millor de començar a conèixer un territori que amb un guia que condensarà en una mateixa visita història, arquitectura, anècdotes, tradicions i costums.



La Margarita explica a les amfitrions detalls de la història de la ciutat sota una arcada prop de Sant Feliu.

Comencem la visita pel pont de Sant Feliu que serà la nostra entrada a l'interior del Barri Vell. Passem per davant de la famosa lleona de Girona - la llegenda diu que heu de fer-li un petó al cul i així no marxareu mai de la ciutat o si ho feu hi tornareu en el futur-. Ens detenim a l'església de Sant Feliu on la Margarita ens explica la llegenda de Sant Narcís, el sant patró de Girona, i les mosques. La llegenda explica que l'any 1285 les mosques van ajudar a fer fora els invasors francesos que volien conquerir la ciutat.

A la Margarita se li nota la passió per la seva feina. Fa més de 25 anys que juntament amb 4 altres guies va començar la ruta de Llegendes de Girona. Recorrem amb pas tranquil els carrers del Barri Vell fent pauses en un i altre indret, assenyalant petits o grans detalls que ens ajuden a generar una visió general de la història i les històries que s'amaguen entre aquestes pedres.

Entre l'església de Sant Feliu i la Catedral arribem als Banys Àrabs, un dels indrets més especials de la nostra visita. Els Banys Àrabs són uns banys romànics d'origen cristià dels que tenim constància des de l'any 1194. A la seva construcció hi ha influències de les termes romanes, i els banys àrabs i jueus medievals.

Aquest edifici és únic en tota la península ibèrica i destaca la sala de la piscina octogonal envoltada de columnes romàniques amb capitells corintis. Els capitells són la part superior decorada de les columnes. Els capitells sostenen una llanterna superior que és un espai obert per on entra la llum solar que il·lumina l'estança.

El 1929 es va encarregar la restauració dels banys als arquitectes Emili Blanc i Rafael Masó. De Rafael Masó n'aprendrem molt més quan visitem la Fundació Casa Masó.



Als Banys Àrabs veiem la sala central amb la gran piscina i l'entrada de llum per la llanterna en el sostre.

L'espai, la llum, les textures i les formes de les pedres dels Banys Àrabs ens conviden a dedicar una estona a relaxar-nos i contemplar el conjunt abans de reprendre el nostre recorregut.

A continuació arribem a les escales de la Catedral de Girona. Les escales consten de 90 esglaons de pedra nummulítica (és una pedra calcària característica per posseir gran quantitat de fòssils).

Es té constància d'unes escales a la Catedral l'any 1035, però l'escalinata actual es va començar a construir entre els anys 1607 i 1694.

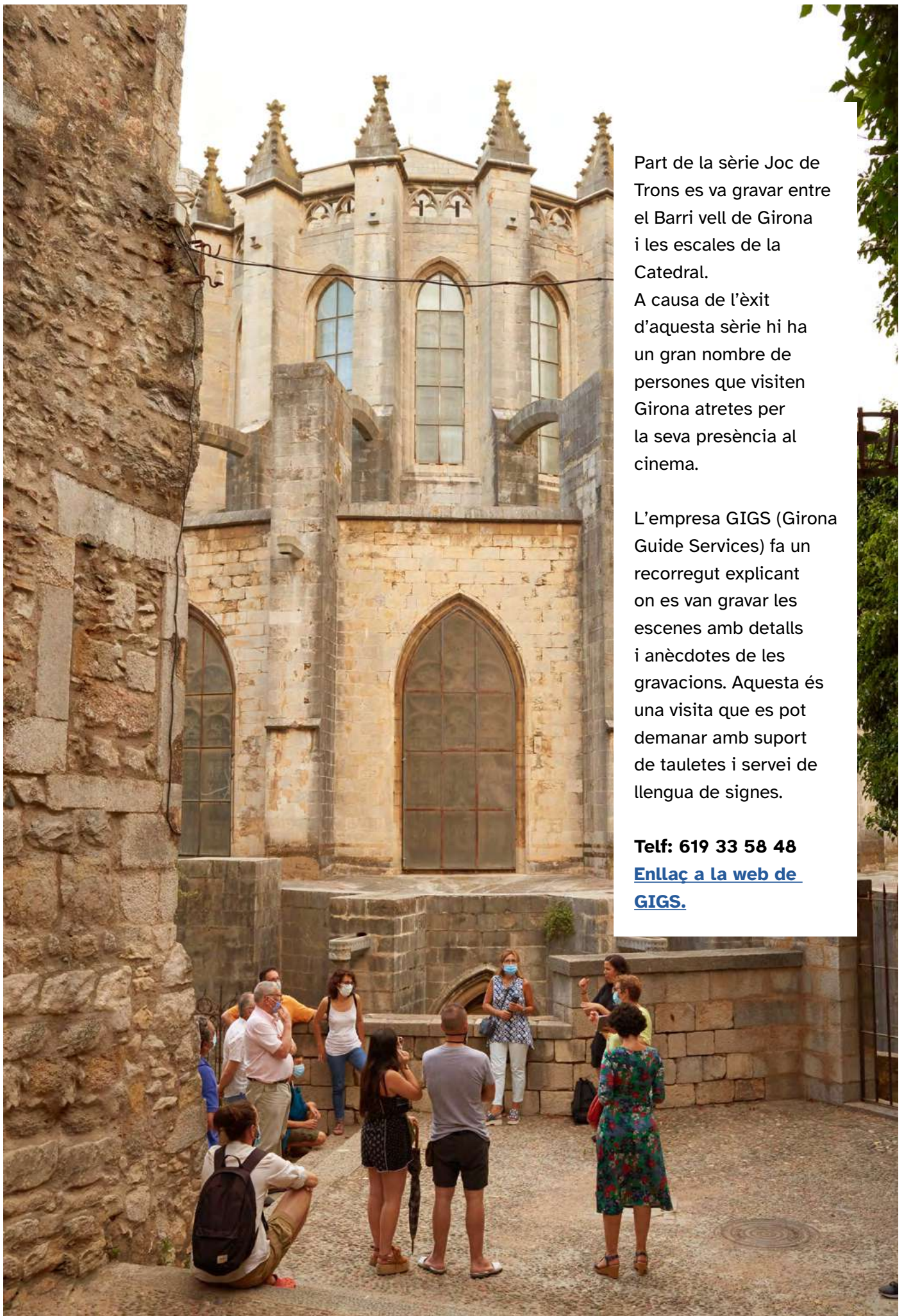
Les escales són una obra barroca amb la teatralitat i magnitud pròpies de l'època, i un lloc ideal per reposar una estona escoltant com la Margarida ens il·lustra amb detalls, històries i anècdotes tant de les escales com de la Catedral.



La María Luisa i la Rosita avancen per un carrer estret.



En la imatge podem observar el conjunt de les escales i la Catedral de Girona.



Part de la sèrie Joc de Trons es va gravar entre el Barri vell de Girona i les escales de la Catedral.

A causa de l'èxit d'aquesta sèrie hi ha un gran nombre de persones que visiten Girona atretes per la seva presència al cinema.

L'empresa GIGS (Girona Guide Services) fa un recorregut explicant on es van gravar les escenes amb detalls i anècdotes de les gravacions. Aquesta és una visita que es pot demanar amb suport de tauletes i servei de llengua de signes.

Telf: 619 33 58 48

[Enllaç a la web de GIGS.](#)

Badem una llarga estona als peus del conjunt monumental que conformen la Catedral, les escalinates i els edificis que l'envolten abans d'accedir al Call Jueu. El Call de Girona és un laberint de carrers estrets, places, jardins i grans cases i és un dels calls més ben conservats de tota Europa.

Aquesta part de la ciutat va estar habitada pels jueus entre els anys 1160 i 1492, quan els jueus van ser expulsats del país. Passejant per aquests carrers aprenem la importància d'aquesta comunitat dins de la història de Girona, el valor dels seus estudis i la repercussió que tenien a la seva època.



El nostre grup escolta a la guia en un dels carrerons estrets amb arcades i terra de pedres del Call.



La Manoli mira amb detall els textos que parlen de l'arquitecte Masó en l'entrada de la Fundació Rafael Masó.

CASA MASÓ.

Fundació Rafael Masó.

Tel. 972 41 39 89

[Enllaç a la web de la Fundació Rafael Masó.](#)

Arribem fins al carrer Ballesteries, que és un carrer paral·lel al riu Ter. Amb moltes ganes d'aprendre més i més de la ciutat de Girona ens acomiadem de la nostra guia a l'entrada de la Fundació Casa Masó. En Rafael Masó (1880-1935), gironí de naixement, va ser un dels arquitectes catalans més importants del segle XX. És un dels creadors del Noucentisme amb els valors cívics, catalanistes, de modernització i europeistes que el caracteritza. Va ser arquitecte però va destacar també en la poesia, com a promotor de l'art i la literatura i en el camp de la política.

Com a arquitecte farà la restauració dels Banys Àrabs. Trobem obres emblemàtiques seves a la Farinera Teixidor, la Casa Masó, La Casa Masramon a Olot, la casa Casàs a Sant Feliu de Guíxols i la ciutat jardí de s'Agaró. Actualment la Fundació Rafael Masó gestiona i conserva la Casa Masó, i promou l'estudi i la difusió de l'obra de l'arquitecte i artista. La Casa Masó és la casa natal d'en Rafael Masó i és el resultat de la unió de quatre cases i al costat del llegat artístic i històric que suposa. És l'única casa visitable de les cases de l'Onyar i malgrat les dificultats que comporta en una edificació d'aquesta època té un ascensor que la fa visitable per a persones usuàries de cadires de rodes.

Ens guiarà per l'interior de la casa en Jordi Falgàs, director de la Fundació Masó i doctor en història de l'art. Amb ell recorrem les diferents estances, on trobem perfectament conservats tant el mobiliari com la decoració de l'època noucentista.



En Jordi Falgàs ens mostra els interiors de la casa Masó explicant-nos la importància i la utilitat de cada peça i estança.



La Carme i la María Luisa, observen els detalls de les vidrieres de colors de la porta dels lavabos.



La Rosita i la María Luisa miren per la finestra del mirador la privilegiada visió del riu Onyar.

El doctor Jordi Falgàs destaca pels seus coneixements i també per l'habilitat de crear un relat entre el misteri i la realitat que ens enamora de l'arquitecte Masó i la seva època i obra. Al llarg del recorregut som conscients de la importància de preservar el llegat històric i artístic. És fàcil al caminar per les diferents estances sentir-nos a principis del segle passat, emocionar-nos davant d'un bressol, imaginar-nos els sorolls, les olors i la vitalitat de la vida a la cuina, fer nostres les seves rutines i entendre millor aquest passat recent.

Però no totes les sorpreses són a l'interior de l'edifici. Al mirador gaudirem d'unes vistes de la ciutat i el riu realment inèdites, i com passa habitualment a la primavera gironina, el sol de la tarda ens regala una llum espectacular il·luminant el riu i les cases de l'Onyar. Després de gaudir de les vistes, agraïts per la cordialitat i la generositat, abandonem la Casa Masó i ens encaminem a l'últim destí de la nostra aventura.



A la cuina de la casa Masó trobem un llibre manuscrit de receptes de les cuineres de la casa.

HOTEL CASA CACAO.

Hotel Casa Cacao.

Tel. 972 28 28 28

[Enllaç a la web del Hotel Casa Cacao.](#)

Travessem el riu pel pont de pedra i arribem a la plaça de Catalunya, ens dirigim a l'Hotel Casa Cacao situat en un edifici catalogat d'interès històric. Tant l'hotel de només 15 habitacions com l'obrador de xocolata i l'espai de degustació pertanyen al conjunt del Celler de Can Roca.

Casa Cacao és el resultat de les sinergies de dos components de la família Roca, en Jordi Roca, que desitjava com pastisser crear el seu propi obrador de xocolata, i el de la seva cunyada l'Anna Payet, llicenciada en Turisme, professora de l'escola de Turisme i Hostaleria de Girona a la UdG i part important en tots els projectes de la nissaga familiar. De la creativitat i la il·lusió conjunta neix l'Hotel Casa Cacao, on gaudirem d'un sopar a la seva terrassa i on les nostres amfitrions passaran la nit per descansar després d'aquests dos dies de descobertes i activitats.

La recepció a l'hotel és càlida i amable, amb un personal atent i curós. En tot moment estarem envoltats de colors suaus, flors fresques, mobiliari senzill i elegant i diferents peces d'artesanía.

Sense presses, dedicant-nos el temps que necessitem, el personal respon a les nostres preguntes, ens informa del funcionament de l'Hotel i de les activitats previstes els dies següents a la ciutat.

Hospitalitat és l'adjectiu que defineix com ens sentim tractats.



La recepcionista de l'hotel somriu parlant amb la Rosita i la Maria Luisa, tot indicant com funciona l'hotel.



Imatge del lavabo habilitat amb elegància, sense calaixos i amb una barra de suport i cadira abatible.

Una barra de suport, una cadira en la dutxa i uns lavabos sense calaixos són en moltes ocasions la diferència entre poder estar-hi, o no, en un hotel.



Fotografia de diferents bombons de xocolata artesanals de la Casa Cacao.



Imatge d'un detall elegant. Unes flors i un llaç de cordó de ràfia que embolcalla el tovalló de taula.

L'hotel disposa d'habitacions perfectament adaptades amb portes amples, accessos facilitats al bany, insonoritzats acústicament i lluminosament. Tots els espais són amples i amb materials de primera qualitat, tant en mobles com en tèxtils i matalassos.

Sopem a la terrassa de l'Hotel on podem gaudir d'un fantàstic repertori de plats i vins amb unes increïbles vistes al Barri Vell de Girona, amb les últimes llums del dia. Rememorem entre plats deliciosos i mediterranis les dues jornades de descoberta, i les emocions viscudes per finalitzar amb uns delicats postres de xocolata i amb un brindis per continuar mantenint el desig i el plaer de voler descobrir i viatjar.

[Enllaç per tornar a l'índex.](#)



Les amfitriones brinden amb una copa de cava a la terrassa amb unes vistes del barri vell de Girona de fons.



CAPÍTOL 2

L'ALT EMPORDÀ.



L'ALT EMPORDÀ.

Amb els nostres amfitrions experimentarem un vol sense motor, visitarem un celler, gaudirem de navegar a vela i d'apropar-nos a conèixer el nostre passat.

La comarca de l'Alt Empordà està situada al nord-est de Catalunya. És una de les tres comarques gironines amb façana marítima. Té una geografia molt variada on és protagonista la Tramuntana, un vent fort, fred i sec. La Tramuntana bufa del nord, especialment a la tardor i a l'hivern, condicionant la geologia, la biologia i la cultura del territori.



Mapa de les comarques de Girona, on està destacada la comarca de l'Alt Empordà.

Podem gaudir a l'Alt Empordà d'un extens patrimoni cultural. Dòlmens i menhirs de la cultura megalítica (la cultura megalítica era la que creava els seus monuments només amb pedres i és anterior al desenvolupament de l'escriptura). Excepcionals restes de les cultures gregues i romanes visitables a les Ruïnes d'Empúries. Edificacions i monuments romànics, gòtics i modernistes i sense oblidar-nos de la constant presència del genial creador Salvador Dalí a través de la seva obra i influència. Mereix especial atenció el municipi de Cadaqués, que a la primera meitat del segle XX es va convertir en un gran centre cultural. A Cadaqués era fàcil trobar-se amb artistes de renom internacional com Dalí, Magritte, Duchamp, Buñuel o Picasso. Actualment és un dels destins turístics amb més prestigi de la costa catalana.

Grans platges de sorra com les de Sant Pere Pescador, Sant Martí d'Empúries i Castelló d'Empúries, així com cales petites i rocoses. La quantitat i qualitat de platges i ports converteixen la comarca en un territori ideal per la pràctica dels esports nàutics. Un paradís pel submarinisme, caiac, vela, surf... ja sigui a Roses, Llançà, L'Escala o altres ports i pobles. Destaquen els esports relacionats amb l'activitat del vol. L'aeròdrom d'Empuriabrava és considerat un dels llocs més importants de pràctica de paracaigudisme del món. Proper a l'aeròdrom trobem un centre dedicat al vol Indoor (vol en un túnel de vent en un edifici tancat).

L'Alt Empordà és un territori amb tradició agrícola. Part de la comarca està situada a la fèrtil plana de l'Empordà. Són importants la producció de poma, tant a l'Alt com al Baix Empordà trobem grans extensions de pomers, el cultiu i l'elaboració d'olis amb una elevada qualitat i valors culinaris. I ressaltem la cultura del vi amb una denominació pròpia, la DO Empordà. Al voltant del vi, els cellers, els paisatges i les tradicions pròpies han generat una important activitat turística i cultural: l'enoturisme.



ELS PROTAGONISTES.

En aquesta ocasió els nostres amfitrions són dos viatgers i aventurers: en Francesc i en Manu. En Francesc Ramírez, de 60 anys, actualment viu de forma estable a la seva camper (una furgoneta preparada com a autocaravana) en la qual pot viatjar de forma contínua. Si bé ara ja està jubilat, ha estat empresari, informàtic i dissenyador entre altres professions. És amant de la pràctica de l'esport i un creador d'interessos diversos com la fotografia, el vídeo, la dansa i la música. Està en vies de crear un canal de podcast al voltant de la seva aventura nòmada. Segur que serà un èxit.

En Manu Heras, conegut a les xarxes socials com a @intrepid_manu, té 42 anys i és estudiant de Turisme a la Universitat de Girona (UdG) i un gran viatger. Anomenarem tan sols Canadà, Estats Units, Europa, Tailàndia, Malàisia, Austràlia, Sud-Amèrica... En Manu és capaç de combinar un viatge convencional amb hotel i serveis amb una aventura només amb motxilla i tenda de campanya o amb la seva furgoneta camperitzada. És també un activista de la inclusió i dels drets fonamentals. Destaca com a apassionat conferenciant, comunicador i creador de continguts.



En Francesc i en Manu es desitgen sort xocant els seus punys abans d'entrar a volar en el túnel de vent.

WINDOOR REALFLY, CASTELLÓ D'EMPÚRIES.

Windoore Realfly.

Tel. 972 45 40 40

[Enllaç a la web de Windoore Realfly.](#)

Castelló d'Empúries és un municipi amb una extensa i consolidada indústria turística on hi trobem la marina d'Empuriabrava. Empuriabrava és la marina residencial més gran de tota Europa, un conjunt d'edificacions construïdes al voltant de 23 km de canals navegables d'aigua salada al costat del mar i del parc natural dels aiguamolls de l'Empordà. A Empuriabrava hi ha un aeròdrom privat on la principal activitat és el paracaigudisme, amb més de 6.000 vols l'any i 125.000 salts. Al costat de l'aeròdrom hi ha la seu de Windoore Realfly, un túnel de vent on es pot practicar el vol sense motor, que és la nostra primera activitat del dia.

L'edifici és un espai modern i ample amb molta alçada necessària per a les instal·lacions del túnel de vent. L'arquitectura és funcional amb grans finestres, passadissos amples i la predominança dels colors blanc i blau en parets i portes. Les instal·lacions són plenament accessibles amb rampes i ascensors que comuniquen les diferents plantes. Just davant del túnel de vent trobem la recepció i la nostra primera impressió és veure un grup de persones amb robes de colors volant.

Ens rep l'Alejandra, responsable de comunicació, que ens explica la filosofia i el funcionament del centre. Al Windoore Realfly creuen en apropar l'esport del vol sense motor a tots els públics i part d'aquest treball l'enfoquen a persones amb mobilitat reduïda. Per fer-ho possible han construït un suport discret i molt funcional de subjecció per les cames. Aquest dispositiu permet a persones amb poca o cap mobilitat a les extremitats inferiors realitzar la pràctica del vol al túnel de vent.



L'Alejandra rep a en Francesc i a en Manu i els hi explica el compromís amb la inclusió de Windoore Realfly.

En César i en Carlos són els nostres instructors i un exemple de professionalitat i cordialitat que amb el seu tracte i simpatia generen seguretat i diversió.

El vol s'inicia amb l'explicació de les normes i del funcionament del túnel. A la pràctica el monitor sempre està al nostre costat i ens assisteix en tot allò que sigui necessari. A causa del soroll del vent, no és possible parlar mentre fem el vol, i ens mostren els gestos i signes amb els quals ens comunicarem.

Després de la sessió informativa ens dirigim al vestuari on ens vestim amb unes granotes (roba ajustada i de treball) adequades per volar. Per seguretat també portem un casc i unes ulleres protectores. En Francesc i en Manu són usuaris de cadires de rodes i els mostren el funcionament del dispositiu de suport per a les cames i aprofiten per ajustar-lo a les seves necessitats i característiques.



En César i en Carlos ens mostren els senyals amb les que ens comunicarem.



En Francesc i en Manu comproven com funcionen els ajustos del mecanisme de suport d'ajuda al vol.



En Francesc volant sense cap ajuda del monitor al túnel de vent.

Vestits pugem a la sala prèvia al túnel on rebem les últimes instruccions i uns taps per a les orelles. Per fi entrem! Hi ha un espai just abans del túnel on estem tot l'equip.

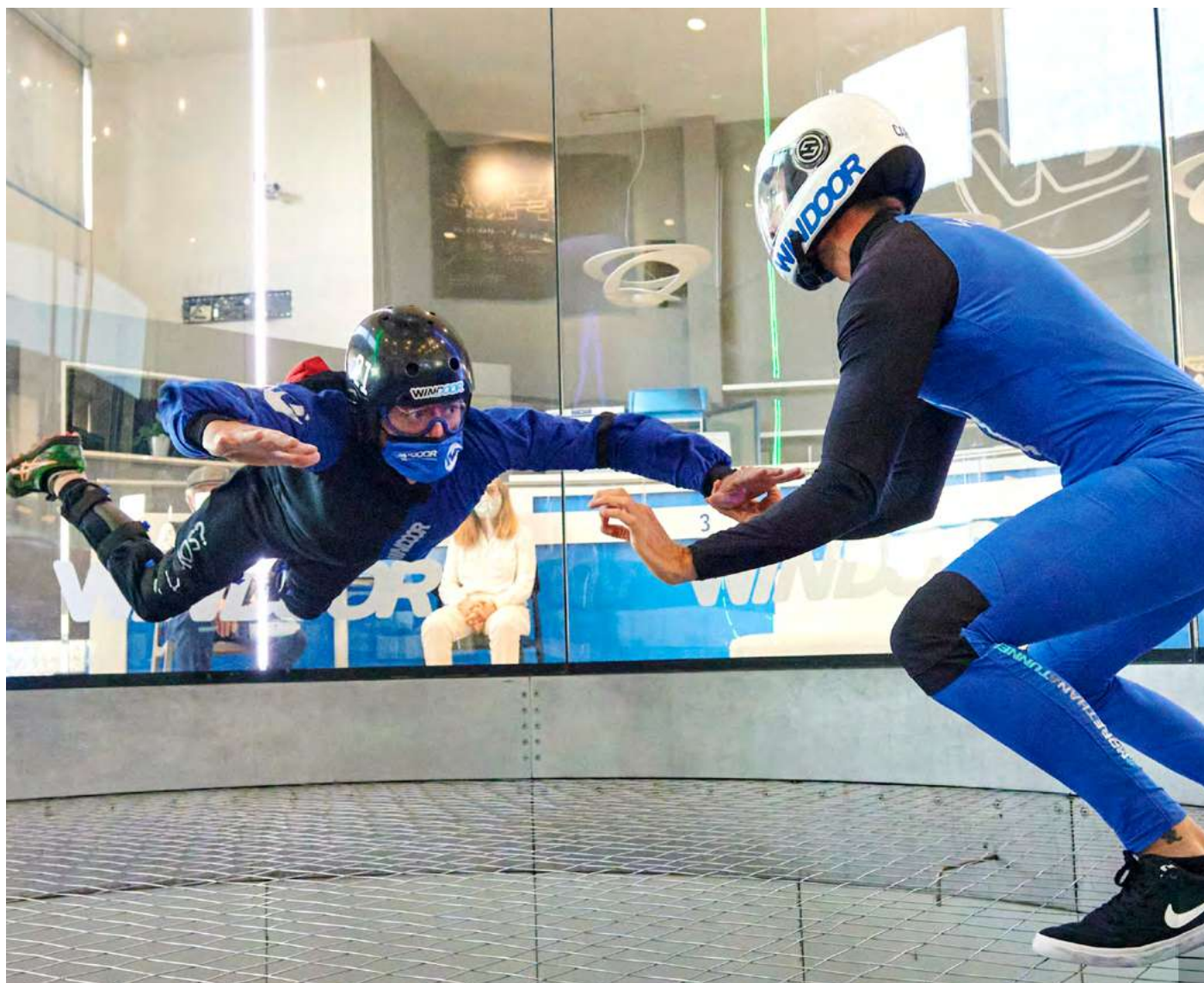
El túnel en sí és un cilindre transparent d'uns 14 metres d'alçada i amb un terra de reixes per on surt el vent que et permet volar. La velocitat del vent oscil·larà entre els 150 i els 290 km/h.

En Manel i en Francesc faran tres vols de dos minuts per vol. Una caiguda normal de paracaigudes és d'1 minut i els vols indoor recreen aquesta sensació al llarg de 2 minuts. Un temps suficient per experimentar la sensació de volar. Amb l'ajuda dels monitors faran a més una pujada i descens a alta velocitat girant sobre un eix imaginari que els aportarà una injecció extra d'adrenalina.

Gràcies al bon fer de l'equip i els suports mecànics, l'entrada al túnel (fins a la mateixa porta amb la cadira), el vol i la sortida es realitzen sense problemes, l'experiència ens deixa clar que amb bona voluntat i els mitjans apropiats la inclusió, sigui total o parcial, és possible en totes les situacions.



En Francesc comença un nou vol ajudat per un dels monitors mentre observa les indicacions de l'altre.



En Manu, volant, observa al monitor que li indica els moviments a realitzar.

Després dels vols és el moment de reviuire les sensacions físiques i emocionals de l'experiència. Abans d'acomiar-nos els monitors ens entreguen uns diplomes de l'activitat alhora que compartim les experiències i la vivència de l'ús dels suports mecànics.

Per a ells, aquesta informació és important, del retorn de les experiències amb diferents usuaris treuen conclusions i coneixements que s'apliquen en millorar l'activitat i fer-la més accessible a tots els públics.



En César, en Carlos, en Francesc i en Manu riuen i fan bromes amb els certificats de vol i s'acomiaten de tot el personal.



Hi ha un ambiciós programa europeu #WindtunnelHandily que vol apropar el vol en túnel de vent de forma general a les persones amb discapacitat.

Aquest projecte es va iniciar l'any 2020 i finalitzarà l'octubre del 2022 amb un campionat de vol sense motor per a persones amb discapacitat.

Gràcies a aquesta iniciativa s'han desenvolupat tots els mecanismes i dinàmiques per fer aquesta activitat plenament inclusiva.



En Josep Serra, responsable del celler la Vinyeta, camina amb en Manu i en Francesc entre les vinyes del celler.

CELLER LA VINYETA.

Celler la Vinyeta.

Tel. 647 74 68 09

[Enllaç a la web del celler de la Vinyeta.](#)

L'any 2002 la parella formada per en Josep Serra i la Marta Pedra va comprar una petita vinya, La Vinyeta, al poble de Masarac, prop de Mollet de Peralada. En l'actualitat el celler de la Vinyeta és un dels més importants i premiats de l'Alt Empordà. Premi Nacional d'Enoturisme de la Generalitat el 2017 i Millor Celler 2018 per l'Associació Catalana de Sommeliers.

El celler és una construcció moderna i lluminosa envoltada de camps de vinyes que formen suaus turons amb amples camins. A la part alta dels turons trobem petits grups de xiprers retallats en un cel blau intens. Les vinyes, els turons, els xiprers i el cel blau generen un paisatge mediterrani ideal. Aprofitant-ho en Josep ha col·locat bancs i cadires al llarg dels camins per convidar els visitants a la contemplació i la relaxació.

L'amplada dels camins i l'estat del terreny permeten el pas de les cadires sense problemes i així segons avancem entre els cultius coneixem la història del celler i esforç que han fet per ser sostenibles.

Per evitar les males herbes hi ha un ramat d'ovelles que pasturen pel camp i amb la llet fan formatges. Per treure les plagues fan servir feromones d'insectes i habiliten espais pels ratpenats que ajuden a controlar la fauna. Amb els grans que queden després de premsar el raïm, alimenten les gallines de les quals comercialitzen els ous. Al costat de les vinyes tenen un antic olivar conegut com l'olivar fosc. Són oliveres d'Argudell, una varietat autòctona, amb les quals fabriquen el seu oli. A més, la família d'en Josep és de carnisers i fa embotits casolans. Per últim, en ser un territori de cultius florits, han aprofitat per col·locar-hi uns ruscs d'abelles i generar també la seva collita pròpia de mel. En conjunt, un ecosistema equilibrat i sostenible ple d'amor per la tradició, la natura i la innovació.





En Josep, a peu de les vinyes, explica a en Manu i a en Francesc els diferents sistemes naturals per evitar les plagues d'insectes.



Un tractor està treballant la terra en la vinya, passant entre les files alineades de ceps.

Al celler, en Josep explica les característiques i diferències entre els vins i la seva elaboració. També la importància de les botes de fusta per madurar els vins.

Tot el recorregut pel Celler és accessible i tant en Manu com en Francesc al llarg de l'experiència són completament autònoms.

A la part superior del celler hi trobem la botiga i sala de degustació i tastem els diferents vins de la bodega, així com els seus formatges, l'oli i la mel de les abelles.



En l'interior del celler, entre dipòsits d'alumini i botes de fusta, en Josep explica el procediment de creació i maduració del vi.



Acompanyem el tast de vins amb una degustació de formatges propis de la Vinyeta.



Des de la botiga i sala de degustació veiem els grans dipòsits d'alumini de la bodega.



En Josep ens mostra com fer un tast de vins seguint les tres fases: la visual, l'olfactiva i la gustativa.



Imatge del pícnic amb la taula parada a l'exterior entre les vinyes. Veiem amanides, vins, formatges, pa i embotits.

Una de les experiències és un pícnic a l'exterior. Es pot triar entre fer-ho en uns porxos amb vista al camp o al bell mig de les vinyes. Segons les preferències quan es fa a les vinyes els usuaris poden demanar una taula o dinar a terra. Nosaltres triem fer-ho entre les vinyes on acompanyat de l'excel·lent vi, el pa, l'oli, les amanides, els formatges i els embotits gaudim del generós pícnic.

Al llarg del recorregut hem parlat amb en Josep de la necessitat d'acceptar els ritmes i les experiències que ens ofereix el contacte amb la natura i com aquest és un ritme molt més natural i orgànic del que estem acostumats en les ciutats. Com un senyal del destí apareixen uns núvols de finals de primavera que descarreguen una suau pluja intermitent. Si bé en Josep ens ofereix continuar el pícnic al porxo o directament a l'interior, riem i demanem uns paraigües. Fem el pícnic afegint l'olor de terra mullada i dels colors intensos del camp sota els núvols als sabors i aromes dels aliments naturals.



En Josep i en Francesc al pícnic a les vinyes fan bromes sota una suau pluja amb uns paraigües vermells.

SK KAYAK.

SK Kayak.

Tel. 627 43 33 32

[Enllaç a la web de SK KAYAK.](#)

La nostra ruta ens portava a fer una sortida amb caiacs de mar a Llançà amb SK Kayak, lamentablement per un imprevist personal d'última hora ho van haver d'anul·lar.

El caiaç és una de les activitats aquàtiques més respectuoses amb el medi ambient. La seva pràctica ens permet gaudir del contacte amb la natura amb una inferència mínima. A SK kayak trobem en Pau Calero, el seu gerent, i un dels pioners del caiaç de mar a Catalunya. En Pau és un dels referent del món de l'ecoturisme sostenible. La seva filosofia defensa preservar el medi ambient i contribuir a protegir-ho i millorar la biodiversitat. Les activitats de SK Kayak es realitzen a l'entorn del Parc Natural del Cap de Creus i del Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà.

SK Kayak proposa activitats plenament inclusives sigui per usuàries de cadires de rodes, persones amb discapacitats auditives, intel·lectuals o visuals. Un dels usuaris de SK Kayak és l'Isaac Padròs, president de l'associació Multicapacitats, que va ser la primera persona cega i amb discapacitat física motriu que va fer la volta a Menorca en caiaç individual (160 km de recorregut fets en 9 etapes). Amb l'Isaac i la seva família ens trobarem de nou, ja que seran els nostres amfitrions al Baix Empordà.



Tres caiacs naveguen entre aigües transparents, a prop de les roques, a la costa de Llançà.

CLUB NÀUTIC L'ESCALA, VELA ADAPTADA.

Club Nàutic l'Escala.

Tel. 972 77 00 16

[Enllaç a la web del Club Nàutic l'Escala.](#)

El municipi de l'Escala és un dels pocs indrets on podem trobar junts paisatges de gran bellesa, platges i cales, patrimoni històric, cultura i fires tradicionals, gastronomia i serveis turístics i nàutics de primer nivell. Aquest és un municipi realment preocupat per l'inclusió i l'accessibilitat. Dels set quilòmetres de litoral, quasi la pràctica totalitat és accessible, tant el passeig marítim que uneix Riells amb l'Escala com el GR-92 que uneix l'Escala amb Sant Martí d'Empúries estan adaptats per l'ús de cadires de rodes. Trobarem també passeres, línies de vida i cadires amfibies a la platja.

El Club Nàutic de l'Escala és un exemple d'inclusió, ofereix l'activitat Vela Accessible pensada per a qualsevol persona que independentment de les seves capacitats vulgui navegar. En Xavier López, director esportiu, i l'Helena, responsable de comunicació del Club Nàutic, són qui ens reben i acompanyen. Una vegada ens presenten el personal i ens mostren les instal·lacions, amb en Francesc i en Manu anem als vestuaris on podem preparar-nos per l'activitat. Al costat de l'embarcació adaptada tenen una grua d'accés per a les persones que la necessiten. Comprovem que hi ha persones que la demanen i altres que trien pujar pels seus propis mitjans. Al llarg d'aquest treball, hem après que la millor opció és la que decideix la pròpia persona. Ningú coneix millor que ella les seves capacitats i habilitats. Hem après que la inclusió es basa tant o més en el diàleg i el respecte per l'altre que en normatives que s'han de complir.



En Manu navegant en el veler, veiem de fons les muntanyes i el blau del mar i el cel.

En Manu ja havia navegat amb anterioritat i ja dins de l'embarcació, l'Helena li recorda el funcionament del timó, les cordes i les veles alhora que revisa el bon funcionament dels aparells. El veler de color blanc i blau fa poc més de 3 metres. Amb capacitat per un o dos passatgers ens ofereix l'opció de desplegar una o dues veles segons el navegant i el vent.

Navegar a vela genera unes sensacions molt directes sense el soroll del motor i amb el sons del vent, de la fricció del casc a l'aigua i de les gavines. El navegant ha de sentir la tensió de les veles, estar pendent de la direcció del vent i de com apropar-se a les onades, amb l'aigua salada al rostre i l'olor del mar.



L'Helena repassa amb en Manu el funcionament del vaixell abans de sortir a navegar.



En Francesc ens mostra com funciona la grua de suport per accedir als vaixells.

Fora del port trobem una mica de vent que en Manu aprofita per experimentar les sensacions de la velocitat i la navegació. Al llarg de tota l'experiència tant en Xavier com l'Helena, cadascú amb una barca neumàtica diferent, estaran atents per si necessitem ajuda o un consell de navegació.

Al llarg de les dues hores vinents, navegarà primer en Manu, després en Manu i en Francesc, (per en Francesc que és la primera vegada que navegava a vela), i per últim en Francesc en solitari. Segons va avançant la jornada afluixa el vent i la navegació és menys divertida però més relaxada i contemplativa. Aquests dies a l'Alt Empordà, una comarca marcada per la tramuntana, descobrim el valor del vent com a forma d'energia pura i modelador de la geografia, la cultura i les activitats. Duent a terme aquestes activitats amb dos amfitrions amb la sensibilitat d'en Manu i en Francesc sentim com ens connecten intensament amb la natura i amb nosaltres com a part d'ella.



A l'imatge, en Manu amb bon vent agafa les onades amb el veler, navegant i gaudint de la sensació de velocitat.

RUÏNES D'EMPÚRIES.

MAC Empúries, Ruïnes d'Empúries.

Tel. 972 77 02 08

[Enllaç a la web de les ruïnes d'Empúries.](#)

Entre el nucli de l'Escala i el casc medieval de Sant Martí d'Empúries trobem les Ruïnes d'Empúries que formen part del Museu d'Arqueologia de Catalunya. Empúries va ser la porta d'entrada a la península Ibèrica de la cultura grega amb la ciutat d'Empòrion i posteriorment de la cultura romana amb la ciutat d'Emporiae. És un privilegi excepcional que al costat del mar, a la badia de Roses classificada per la UNESCO com una de les més belles del món, visitem en un mateix espai les restes d'una ciutat grega i d'una de romana.

Per accedir a les ruïnes trobem tota mena de facilitats, hi ha aparcaments reservats per a persones amb mobilitat reduïda davant del centre de recepció. L'itinerari per la ciutat grega està adaptat en gran part i a la ciutat romana hi ha un itinerari específic assenyalat per a persones amb mobilitat reduïda o usuaris de cadires de rodes. Hem de considerar que alguns espais fora dels itineraris mercats són difícils d'accedir-hi en presentar esglaons o paviment irregular. Hi ha signoguies en català i castellà, així com audioguies amb accés a bucle magnètic. Al llarg del recorregut trobarem codis QR on descarregar àudios explicatius. Per últim el jaciment és "pet friendly" que vol dir que es pot visitar amb gossos sempre que els portem lligats i es comportin adequadament.



En Manu i en Francesc avancen per una passera de fusta que ens porta a la ciutat grega de les Ruïnes d'Empúries.

Arribem al jaciment a última hora de la tarda i gaudim de la sort de visitar les ruïnes amb la llum de la vesprada.

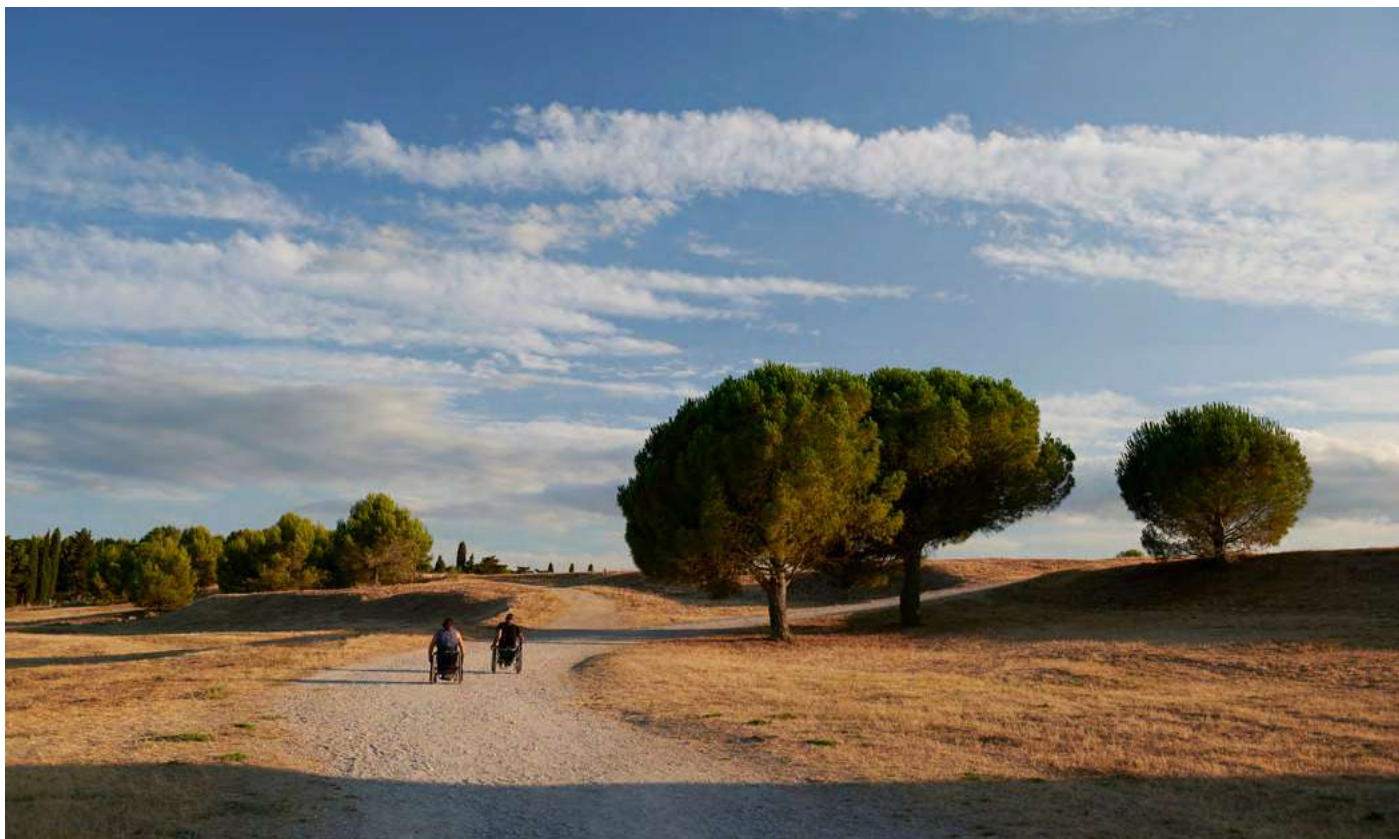
Visitant la part grega les restes ens transporten a l'època en què navegants i comerciants habitaven a la ciutat. Ens sorprendrem amb la gran escultura dedicada al déu de la medicina Asclepi (Esculapi), la factoria de salaons on elaboraven conserves de peix (l'Escala continua sent un referent amb les famoses anxoves de l'Escala). Imaginem el trànsit al port, a les cases, al mercat, a la plaça pública o a l'edifici porticat i podem meravellar-nos amb el paviment conservat d'una casa de banquets.

Una vegada visitada la zona grega hem de pujar un turó on ens trobem la ciutat romana. El recorregut ens pot portar de les restes de les columnes a la Domus dels mosaics, o al Fòrum, a les termes públiques, al Tabernae (l'espai de les botigues), a l'Amfiteatre i la Palestra on entrenaven els atletes. Al costat de la muralla romana ens deixen sense paraules un suau vent amb aroma de mar i la càlida llum del final del dia. Marxem de tornada a Girona emocionats amb la magnitud del nostre patrimoni geogràfic, històric i humà.

Aquesta és una activitat accessible per a tots els públics. El MAC Empúries (MAC vol dir Museu d'Arqueologia de Catalunya) és plenament inclusiu. Com us hem comentat trobem aparcaments reservats a prop de l'entrada, recorreguts senyalitzats per a usuaris de cadires i mobilitat reduïda, bucle magnètic i material de suport per a persones amb discapacitat visual i auditiva a través de codis QR i altres formes de tecnologia.



Veiem el camí de sorra que travessa les ruïnes de la ciutat romana i com en Manu i en Francesc es dirigeixen a la muralla.



En Manu i en Francesc avançant pel camí que comunica la part grega i la romana de les Ruïnes d'Empúries.



A la imatge en Manu i en Francesc a contrallum observen l'extensió de les ruïnes al capvespre.

[Enllaç per tornar a l'índex.](#)

CAPÍTOL 3

EL BAIX EMPORDÀ.



EL BAIX EMPORDÀ.

La comarca del Baix Empordà està situada entre la serra de Cadiretes-Ardenya i el Massís del Montgrí. Travessada per la serra de les Gavarres, és un territori amb estructura de mosaic. Està conformat per camps, boscos, aiguamolls, platges obertes i petites cales. En pocs quilòmetres visitem un monument megalític i gaudim de serveis i instal·lació turística. Hi ha la possibilitat de visitar un poble medieval i a continuació banyar-nos en una cala amb tradicions marineres. És fàcil trobar la tranquil·litat d'un camí de ronda al matí i al vespre gaudir d'un festival de música, teatre, dansa o cultura amb participants internacionals. L'Empordà es un territori variat i construït a mida humana.

No hi ha un Baix Empordà sinó molts, i molt diferents entre ells. Són en una comarca de contrastos i diferències unida pel bon clima, per la història i les tradicions. Amb habitants que gaudeixen dels plaers de viure i amb un tarannà irònic, emprendedor i creatiu que ha generat aquesta peculiar manera de ser de la gent de l'Empordà.



Mapa de les comarques de Girona, on està destacada la comarca del Baix Empordà.



Vista de la plana agrícola del Baix Empordà fins al mar. Amb el Montgrí i les Illes Medes al fons.

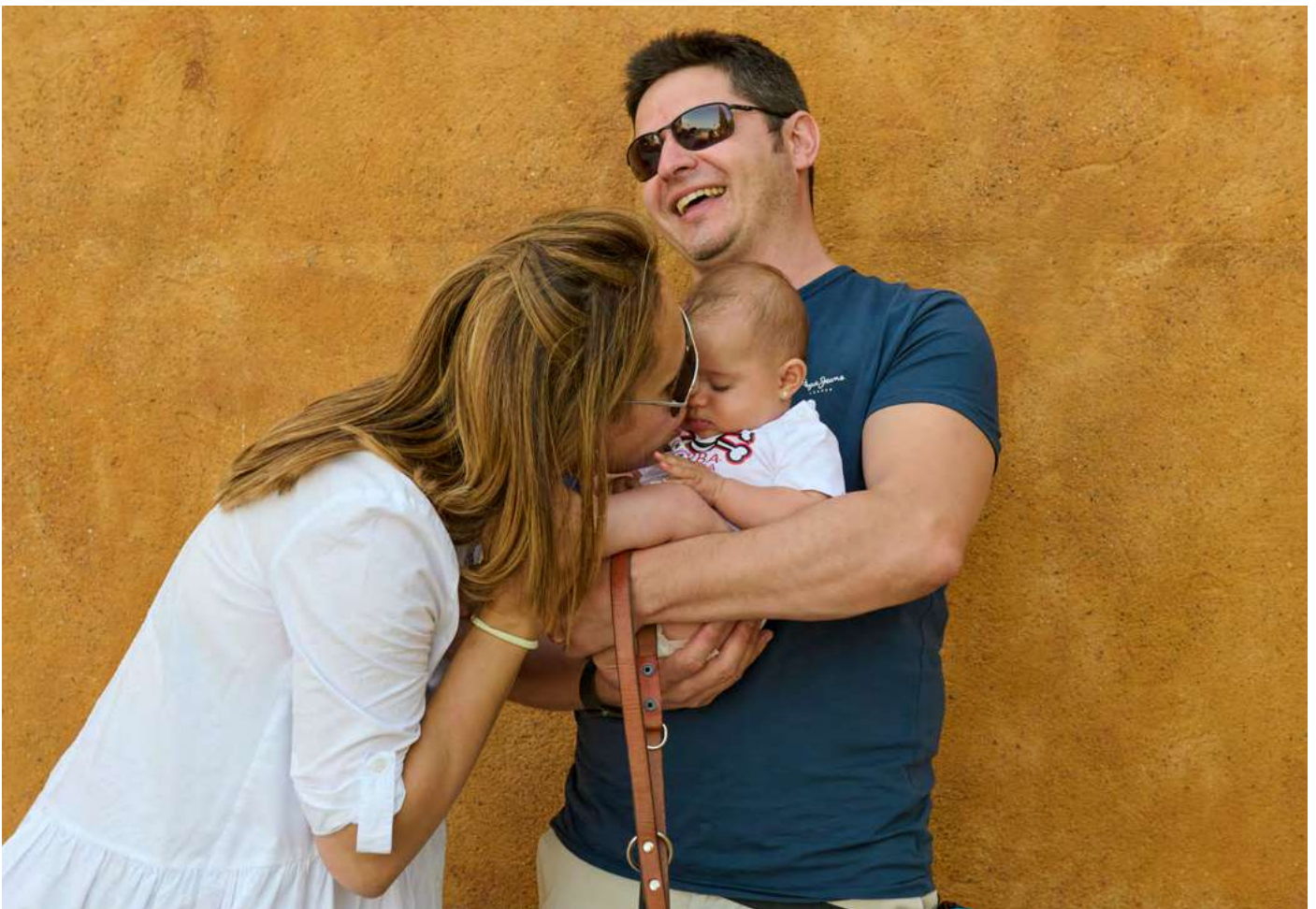
ELS AMFITRIONS.

Avui ens trobem amb una família al complet, la de l'Isaac Padròs. A l'Isaac el vam presentar al capítol de l'Alt Empordà al parlar de les activitats de caiac al mar i us vam explicar que va ser la primera persona cega en donar la volta en caiac individual a l'illa de Menorca.

L'Isaac té 42 anys, està estudiant ciències polítiques i de l'administració a la Universitat de Girona i és el president de l'Associació Multicapacitats, que reuneix persones amb discapacitats i sense. Persones que són o han estat estudiants de la Universitat de Girona i d'altres que estan conscienciades.

El grup el formen l'Isaac, la Carme, la seva dona i l'Anna, que és la filla de pocs mesos d'ambdós. També ens acompanyen en Ferran i la Miracle, que són els pares de l'Isaac, i per últim en Guilty, un llaurador negre. El gos pigall de l'Isaac que fa poques setmanes que viu amb ells. Som un grup ben nombrós i variat amb necessitats i capacitats molt diferenciades. L'Isaac és una persona cega acompanyada del seu gos pigall, viatja amb la seva dona i un nadó, per tant amb un cotxet. Al grup hi trobem també dos sèniors. Un d'ells, el pare d'Isaac, està convalescent encara d'una intervenció i camina ajudant-se amb un bastó.

Hem descrit el Baix Empordà com una comarca de contrastos i diferències i la visitem un grup igualment diferent i variat, disposat a posar a prova l'accessibilitat de qualsevol activitat i a gaudir d'un dia a l'Empordà.



La Carme li dona un petó a l'Anna, el seu nadó, que està en braços de l'Isaac que riu. Són una parella que es mostra feliç jugant amb la seva filla.

PALS.

VisitPals. Oficina de Turisme de Pals.

Tel. 972 63 73 80

[Enllaç a la web de VisitPals.](#)

El punt de trobada és Pals. Un poble format per tres nuclis: Pals, els Masos de Pals i la Platja de Pals. Un exemple de la varietat característica del Baix Empordà; en un mateix municipi hi trobem platges i instal·lacions turístiques, una plana agrícola amb aiguamolls on es conrea el famós arròs de Pals i una vila medieval amb patrimoni arquitectònic i històric.

Descobrirem la vila medieval de la mà de l'Esther, una de les guies de l'oficina de turisme de Pals. És una guia i informadora turística amb experiència en tota mena de visites.

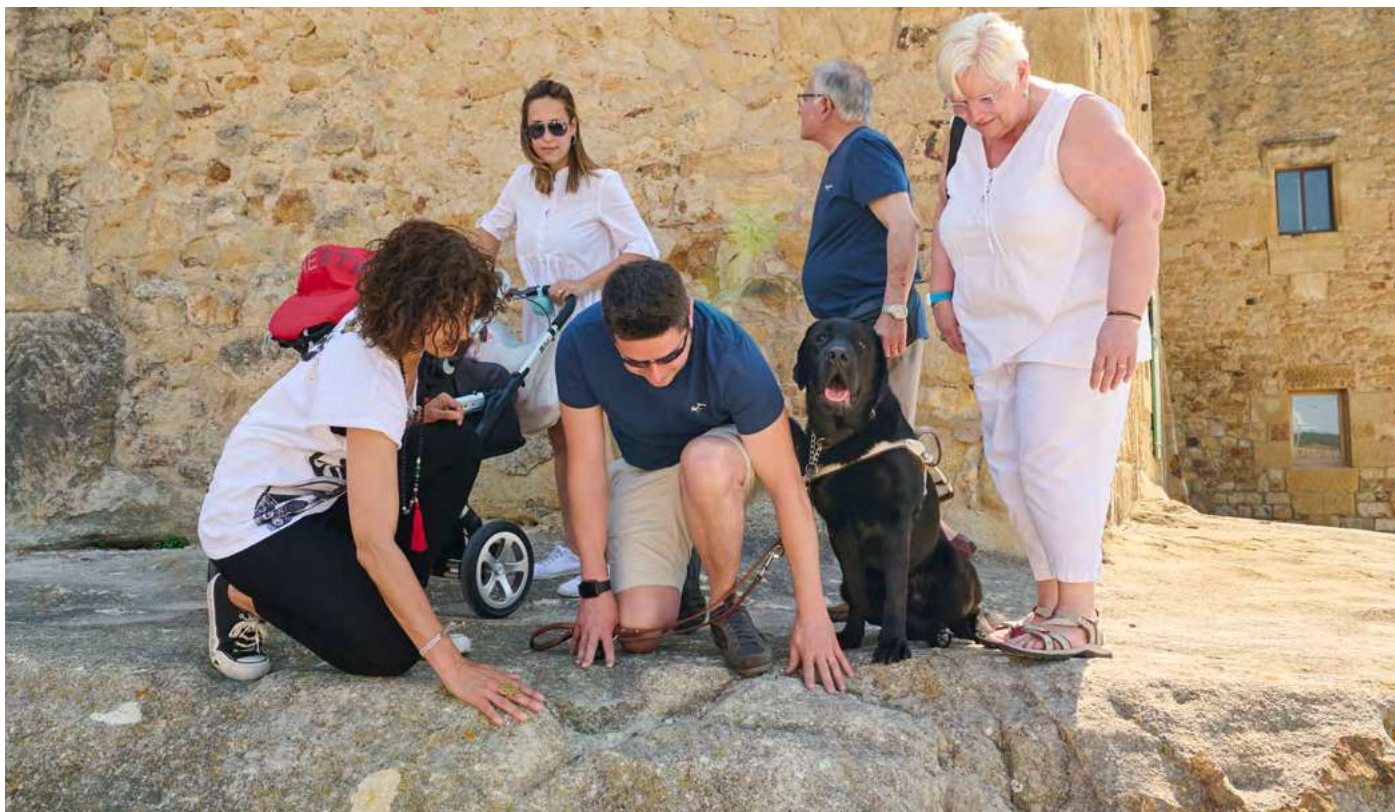
Iniciem el recorregut a Ca la Pruna, un mas fortificat del segle XVI construït a sobre d'una gran base rocosa. Ca la Pruna actualment és museu i casa de cultura.

Aprofitant les característiques d'aquest mas l'Esther ens explica com era la vida dels habitants locals en els segles passats. Com treballaven, com vivien, a quins perills s'enfrontaven, quines eren les seves il·lusions i quines les seves pors. Segons va explicant, descobrim una persona entusiasta, expressiva i molt documentada que ens captiva traslladant-nos al passat de la vila.

Avancem per l'exterior de l'edifici i l'Esther convida l'Isaac a descobrir-ho seguint el seu relat amb el tacte. L'Isaac explora la magnitud de la roca on s'edifica el mas, descobreix l'estret espai de les finestres de defensa i mesura amb les mans les pedres de la paret.



La Esther li va explicant a l'Isaac els diferents elements que troba segons va tocant una finestra del mas fortificat.



Veiem a tot el grup familiar, i en primer pla l'Isaac explorant la pedra a sobre la qual està construït el mas fortificat.

La visita continua pels estrets carrers on parem davant de detalls, que viatjant sols ens haurien passat desapercebuts. La guia a partir de cada detall ens explica una història, aprenem com es pot desxifrar a través d'aquestes pistes part d'una tradició, conèixer qui eren els habitants d'una casa o a què es dedicava antic negoci. Segons parla ens convida a veure i tocar els relleus de la pedra, a estar atents als petits senyals en el marc d'una porta, o als elements tallats en la pedra d'una paret.

Som conscients, gràcies a la seva labor, del valor el significat i la necessitat d'aquestes imatges que s'utilitzaven per comunicar-se, en una època on gran part de la població no sabia llegir i que gràcies a estar tallades en la pedra ens han arribat fins avui com un llibre obert a tothom per conèixer la nostra història.



Veiem al grup davant d'una porta on la guia mostra són els relleus a la pedra.



Les mans de la guia i de l'Isaac explorant la data tallada en pedra a la porta d'un edifici.

Trobem al llarg del recorregut diferents cartells informatius amb escriptura braille que permeten a visitants com l'Isaac informar-se sense cap ajuda.

Dins de l'ajuntament ens espera una reproducció en pedra de la Torre de les Hores a sobre del seu pòdium de pedra. La reproducció a escala reduïda d'un monument o edifici, permet a les persones amb discapacitat visual poder apreciar-ho en el seu conjunt.

Amb una reproducció o miniatura una persona cega pot fer-se una idea tant de les formes com de les proporcions dels edificis, escultures i objectes que té davant seu.

Ens desplaçem fins a la Torre de les Hores amb la nostra guia controlant l'horari, ja que si arribem a dalt a l'hora en punt ens espera una sorpresa.

L'ascens és a través d'una escala estreta i de cargol, on som espectadors de la funció dels gossos pigall. L'Isaac pujarà, i després baixarà, sense bastó les complicades escales gràcies a en Guilty. El gos s'adapta al ritme de l'Isaac i li assenyala cadascun dels elevats esglaons.

La pujada al campanar és exigent i el pare de l'Isaac, en Ferran, ens espera a baix i aprofita per descansar. En algunes ocasions, malgrat la bona voluntat, hi ha espais que per les seves característiques són impossibles d'adaptar al cent per cent.



Seguint les indicacions de l'Esther, l'Isaac explora la rèplica en miniatura de pedra de la Torre de les Hores de Pals.



Veiem com baixen de la Torre per les estretes escales. L'Isaac ho fa amb en Guilty indicant-li els esglaons.

A la part superior hi ha el campanar. A l'hora en punt ens sorprèn el so de la gran campana de metall, la vibració es manté intensa molta estona després de tocar les hores. Des de l'alçada l'Esther ens descriu l'espectacular vista, podem observar la plana de l'Empordà fins al Montgrí, allà on uns veuen una dona i altres un bisbe. Als nostres peus hi són els teulats de l'església. I des de les alçades observem sota un cel blau camps que arriben fins al mar just davant de les Illes Medes.

Les vistes i la descripció de la guia sumades a les diferents sensacions i coneixements rebuts al llarg de la visita ens hi porten a sentir-nos embriagats d'emoció. Sentim que hi som en un espai privilegiat i estem experimentant una vivència que ens ajuda a vincular el nostre present i el nostre passat; sense paraules gaudim de la sensació al llarg d'una bona estona.



L'Isaac i la guia escolten les vibracions que deixa la campana després de tocar les hores.

Abandonem la Torre i tornem pels estrets carrers. L'Esther aprofita cada ocasió durant el camí de tornada per continuar mostrant-nos elements de la història de Pals: un antic celler a l'interior d'una botiga, secrets amagats entre les pedres d'un mur, l'ús de plantes ornamentals tant en el passat com en l'actualitat. Arribem de nou al punt de partida i som conscients que no volem, però hem de marxar. Tenim un altre punt del nostre recorregut que ens hi espera. Ens acomiadem agraïts de la tasca i de l'entusiasme de l'Esther amb la sensació de necessitar moltes més hores per descobrir la vila i la història que atresora. I fem nostres les paraules de l'escriptor Josep Pla quan deia "Pals no mereix una visita, sinó cent".



El grup avança per un estret carrer de Pals amb el terra empedrat i las parets de pedra.



L'Isaac està llegint un cartell informatiu amb el text en braille.



MUSEU DE LA PESCA.

Museu de la Pesca

Tel. 972 60 04 24

[Enllaç a la web de Museu de la Pesca.](#)

Palamós és un poble amb sabor mariner. El mar ja sigui com espai d'oci, d'esport, de treball, d'història o paisatge per observar, forma part de Palamós. El port de Palamós és un dels cors de la vila. Un espai dinàmic i vital situat al final de la platja gran de la ciutat i que és inici, o final, del passeig que enllaça Palamós i Sant Antoni de Calonge. Aquest port és a la vegada port pesquer, port esportiu i destí de creuers turístics. Hi podem trobar pescador, turistes i habitants locals passant una estona passejant entre els vaixells. És un espai social i actiu al límit entre la terra ferma i el mar.

Visitem el Museu de la Pesca, que està construït en una antiga nau del port. És un museu únic a tota la mediterrània que treballa per la conservació, la recerca i la difusió de l'activitat de la pesca. El Museu de la Pesca és un espai on hi trobem un museu visitable. Però també és un important centre de documentació i investigació relacionat amb la Universitat de Girona. Des del museu organitzen tallers de cuina, visites a la subhasta de peix, sortides de pesca en vaixell i tot un seguit d'activitats marítimes i pesqueres. Pel visitant és un espai accessible, amb informació en Braille i uns recorreguts plenament realitzables per persones amb mobilitat reduïda o usuaris de cadires de rodes. Una vegada a l'interior, el primer pas de la visita és un audiovisual explicatiu de l'activitat de la pesca. Els vídeos estan subtitulats amb text i amb llengua de signes.

Al llarg del recorregut ens acompanyarà una guia que ens explica els elements que trobem i respon els nostres dubtes. La visita ens porta per unes sales fosques de parets blaves il·luminades que ens fan sentir com a l'interior del mar. A les parets hi observem imatges de les diferents espècies que habiten al nostre litoral.



El grup familiar contempla a les parets lluminoses i blaves els diferents peixos que habiten en la costa mediterrània.

Passades aquestes sales arribem a la gran nau central. En aquesta nau el primer que ens crida l'atenció és la gran figura del Sant Joan, un vaixell de fusta del tipus llaüt palangrer.

El vaixell és molt gran, 10 metres d'eslora (llargada) i 2,8 de mànega (amplada màxima). Té una gran vela llatina, de color blanc trencat, amb la qual s'impulsava i uns remes pesats i llargs. El trobem complet i sembla a punt de fer-se al mar. Fora de l'aigua la magnitud de l'embarcació i les textures dels materials ens conviden a apropar-nos.

Podem recórrer el vaixell amb la vista i el tacte sentint el desgast de la fusta per l'ús i la fricció amb les cordes, comprovar el pes dels remes, i la textura i el gruix de les veles. És fàcil endinsar-nos en el seu passat resseguint les marques que l'ús i el temps han deixat en ell i manipulant les eines amb les quals treballaven aquests pescadors del passat. Més tard en sortir a l'exterior al mig del port de Palamós és difícil no imaginar-se l'època en què aquest tipus de vaixells eren els amos d'aquests mars.

Tornant al museu, al voltant de la nau trobem els aparells usats al llarg de la història per a la navegació i la pesca. El conjunt del recorregut el formen peces i instal·lacions on podem comprendre el seu ús. Aquests elements són accessibles tant al tacte com a altres sentits, alguns elements presenten olors característiques com la brea o fustes i cordes que conserven l'olor del mar.

A nosaltres com visitants, independentment de les nostres capacitats individuals, la possibilitat de fer servir els diferents sentits ens ajuda a generar una percepció més completa del relat d'aquest museu. Les olors, el tacte, les sensacions de fred o calor, percebre la mida o el pes dels elements conjuntament a les descripcions de la guia generen una experiència més intensa i completa de la realitat que ens volen mostrar a qualsevol visitant.

Gràcies a aquestes facilitats la visita al Museu de la Pesca ens ha proporcionat una nova visió més complexa i enriquidora d'aquesta activitat.



Veiem el vaixell Sant Joan que presideix la gran nau del museu.



La Carme apropa a en Ferran una peça de suro d'una xarxa, perquè ensumi l'olor.



L'Isaac consulta un dels documents informatius del museu en escriptura braille.



L'Isaac explora les veles de cotó del vaixell sota la mirada de la Carme que porta l'Anna en braços.

L'última parada és l'extensa llibreria on ens divertim jugant amb l'Anna, alhora que veiem les diferents joguines i llibres. Avui un dels grans protagonistes és ella, l'Anna, qui amb només uns mesos d'edat es comporta com una experta viatgera adaptant-se perfectament al ritme del grup. Ens fa reflexionar la facilitat amb què està funcionant tot en un grup amb capacitats i necessitats tan diverses.

Per moltes persones tenir un nadó amb les seves necessitats tant d'espai i d'accés pel carret, o de parar contínuament per atendre'l o de no poder seguir el ritme d'un grup, serà la primera vegada que experimentin alguns dels problemes i situacions que milers i milers de persones viuen constantment.



La Miracle juga amb l'Anna fent-li ganyotes. L'Isaac al darrere de les dues riu.

PLATJA D'ARO.

Oficina Turisme de Castell-Platja d'Aro.

Tel. 972 45 40 40

[Enllaç a la web de turisme de Platja d'Aro](#)

Ens traslladem en direcció sud fins al municipi costaner de Platja d'Aro. La nostra primera parada és a l'oficina de turisme, on agraïm que han pensat en les necessitats dels gossos pigall i les mascotes amb un punt on poden beure aigua dins de la mateixa oficina. Per les persones que necessiten un gos pigall aquestes petites atencions igual que el coneixement dels seus drets per part de la resta de la població i especialment per les autoritats i persones responsables d'establiments, transports, edificis, etc és fonamental per la seva autonomia i benestar.

El personal ens informa de les activitats locals i ens mostra el mapa accessible de la Costa Brava i el Pirineu de Girona. En aquest mapa trobem informació dels destins accessibles tant en format escrit com en braille i un codi QR que ens permet rebre aquesta informació. Platja d'Aro amb la seva aposta pel turisme familiar i de 365 dies l'any ha posat en marxa tota una sèrie d'iniciatives per fer més inclusius els diferents espais, els establiments i les instal·lacions de la vila.

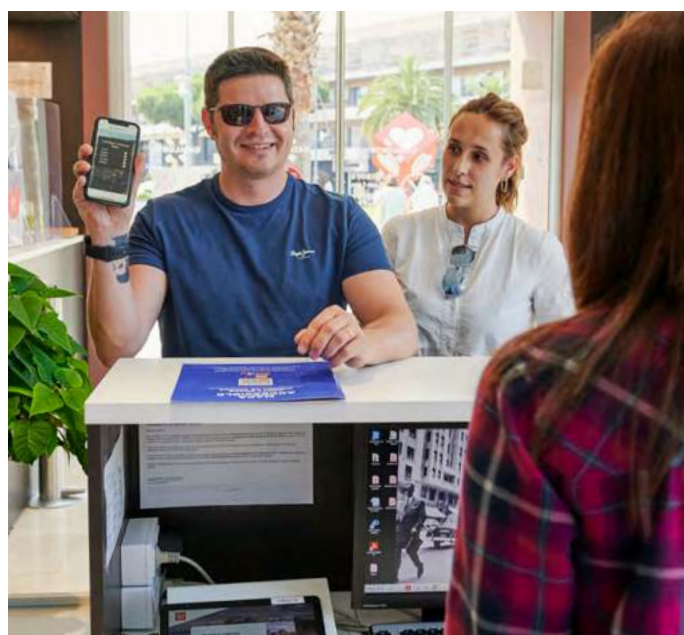
Al Baix Empordà hi ha una forta conscienciació i esforç per la inclusió turística. Exemple d'aquest impuls per l'inclusiu és l'importantíssim treball del Consell Comarcal del Baix Empordà, que a través d'un projecte FEDER (Fons Europeus de Desenvolupament Regional) ha dissenyat un Pla d'Accessibilitat Turística del Baix Empordà. Gràcies a aquest pla de llarga durada estan fent una intensa tasca per la inclusió al sector del turisme amb accions concretes com adaptar la totalitat de la seva web: <https://visitemporda.com> i amb campanyes de formació als empresaris i treballadors del sector. En col·laboració amb diferents associacions i entitats fan un treball molt sòlid de validació dels establiments, institucions i les activitats dels diferents actors turístics.



A l'oficina de turisme de Platja d'Aro, l'Isaac aprofita per donar aigua a en Guilty.



Una imatge del mapa accessible, on una persona està llegint en braille.



L'Isaac comprova el funcionament del Codi QR del mapa accessible de la Costa Brava i el Pirineu de Girona.

A Platja d'Aro fem parada per dinar en un dels restaurants locals, després donem un vol pel Parc dels Estanys. El Parc dels Estanys és un passeig al voltant d'una llacuna d'aigua dolça on podem d'observar aus als miradors o passejar tranquil·lament. També és museu d'escultures a l'aire lliure on trobem exposicions al llarg de tot l'any.

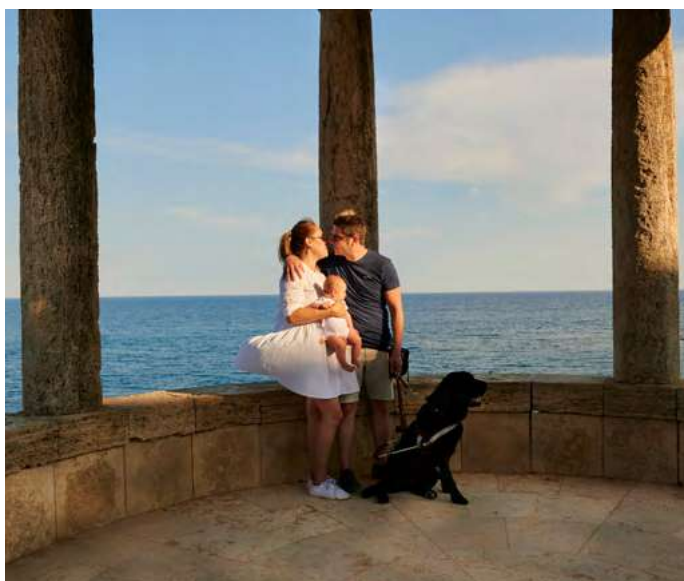
L'Oficina de Turisme de Platja d'Aro és plenament accessible tant per persones amb Mobilitat reduïda, cedis de rodes, persones amb discapacitat visual, té bucle magnètic per facilitar l'accés a persones amb ús d'aparells per l'oïda. El parc dels Estanys és un espai habilitat per persones amb mobilitat reduïda i usuaris de cadires de rodes. Igualment un tram del camí de ronda de s'Agaró es accessible i en temporada estival a les platges troben línies de vida i cadires amfibies.

Ens desplaçem a Sa Conca, una de les cales més conegudes de la Costa Brava, amb aigües blaves i transparents i una platja de sorra gruixuda amb forma de semicercles dividida en dos per un illot. A Sa Conca hi podem accedir caminant a través del camí de ronda amb uns 4 kilòmetres de distància (2 d'anada i 2 de tornada) que uneix sa Conca amb s'Agaró.

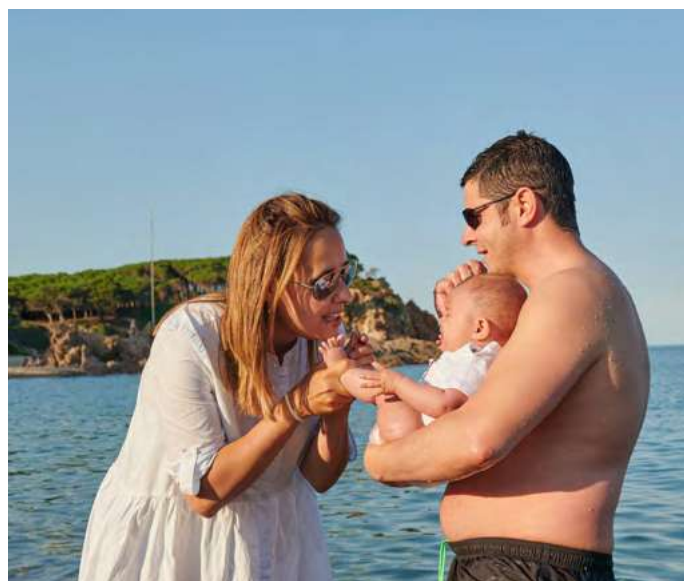
El camí de ronda de s'Agaró va ser dissenyat amb un estil noucentista l'any 1916 per l'arquitecte Rafael Masó. Al llarg del recorregut a més de les vistes al mar hi trobem passadissos amb arbres, gloriets de pedra travertí, places, columnes, escultures, etc. El camí de ronda facilita l'accés a persones amb mobilitat reduïda a través d'una plataforma i un tram del recorregut està adaptat al trànsit de persones usuàries de cadira de rodes.

Arribem a Sa Conca i respirem l'olor del mar, el sol i el soroll del mar conviden a l'Isaac i la Carme a entrar a l'aigua, aprofiten els dos perquè sigui el primer contacte amb el mar de l'Anna, una petita remullada als peus en els braços dels seus pares. L'Isaac és un gran nedador i un enamorat del mar i es fa un bon bany que serà també el primer amb en Guilty.

Està acabant el dia i tant l'Isaac com la resta seiem una llarga estona en la sorra a simplement deixar passar el temps gaudint del sol, les olors i les sensacions.



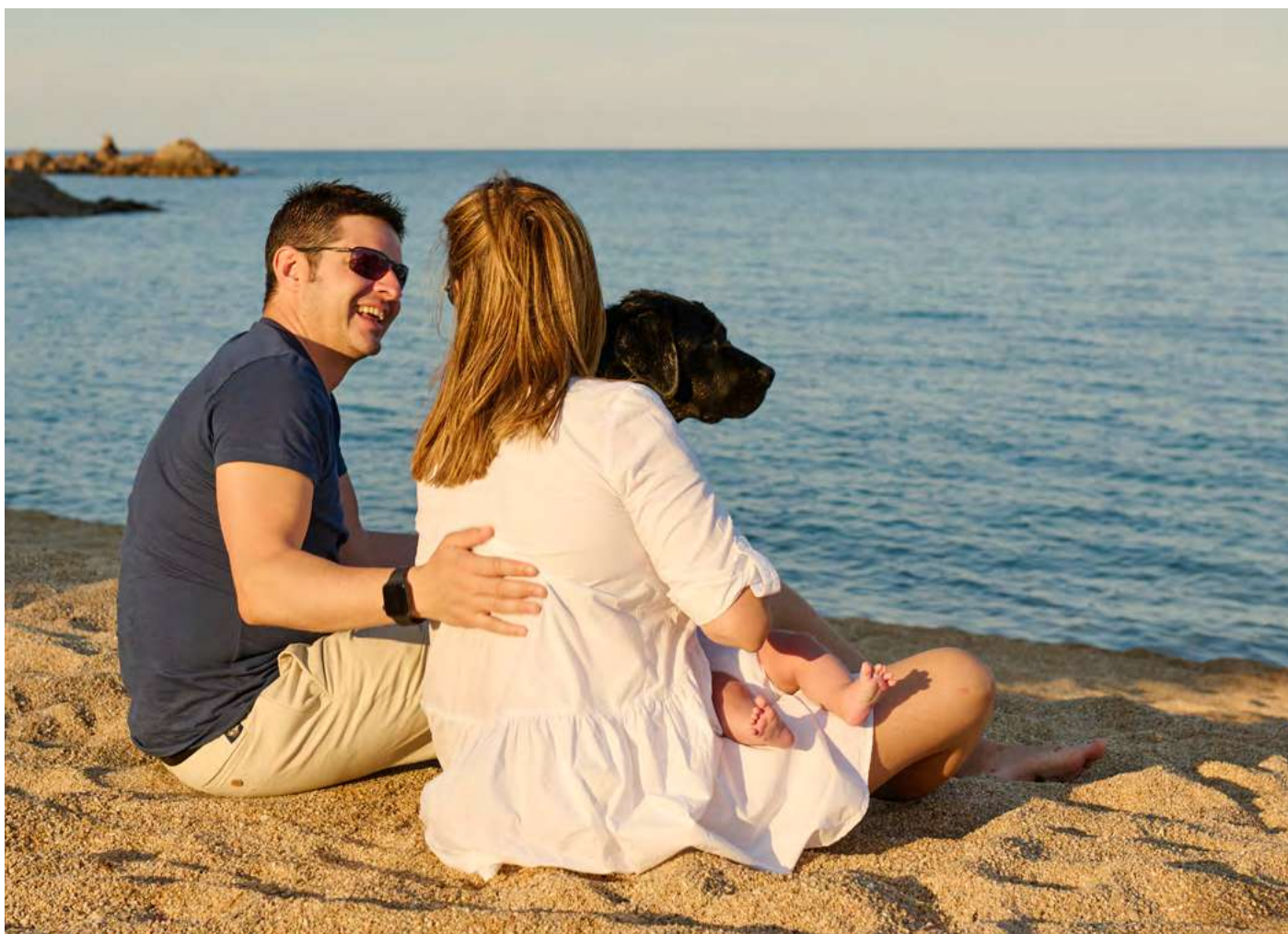
La Carme, l'Anna, l'Isaac i en Guilty a la glorieta del passeig de ronda de s'Agaró.



La Carme i l'Isaac amb l'Anna al mar per primera vegada.



L'Isaac i en Guilty es banyen i neden junts al mar.



La Carme i l'Isaac, riuen i parlen relaxadament a la platja mentre la Carme alleta a l'Anna i en Guilty descansa.

HOTEL ILUNION, CALETA PARK.

Ilunion Caleta Parc.

Tel. 972 77 02 08

[Enllaç a la web del Hotel Ilunion, Caleta Park.](#)

Gairebé és de nit quan arribem a l'última parada de la jornada. L'Hotel Ilunion Caleta Parc a la platja de Sant Pol de Sant Feliu de Guíxols. Els hotels Ilunion pertanyen al grup ONCE i com és d'esperar són un exemple d'inclusió, accessibilitat i sostenibilitat. Ilunion ha estat la primera cadena hotelera en obtenir un Certificat Global en Accessibilitat Universal a tots els seus hotels.

A l'hotel ens espera la Judit, la cap de recepció, que ens explicarà el funcionament de l'hotel i els serveis que ofereix. Aquests hotels són la mostra de com petits detalls generen grans diferències. El concepte que fan servir és "disseny per a tots", pensant que tant els espais com el tracte i els serveis siguin inclusius.

Ascensor amb avisos acústics, telèfons a les habitacions amb teclats adaptats, targetes de portes amb identificadors de forma, indicadors de planta en Braille, mobiliari pensat per evitar col·lisions involuntàries... petits detalls fàcils d'implementar que generen en el seu conjunt un gran canvi en com vivim l'experiència. Tot sense renunciar al bon servei, a l'estètica i a ser competitius al mercat turístic.



La Carme i l'Isaac, a la recepció, parlem amb la Judit que els informa de les característiques de l'Hotel Ilunion Caleta Park de Sant Feliu de Guíxols.

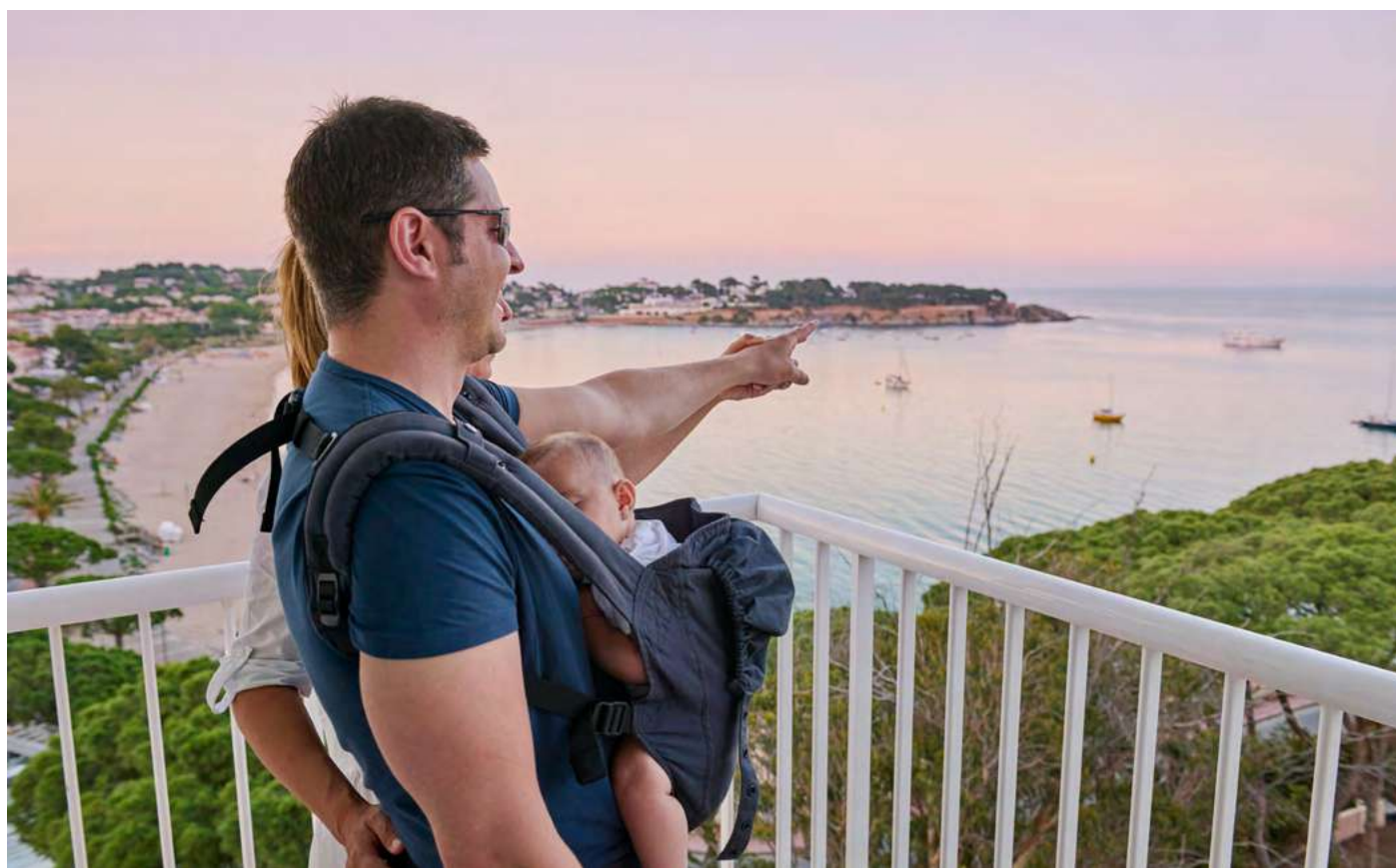
Ens acompanyen a l'habitació on l'Isaac comprova les facilitats que li ofereix l'hotel. En l'habitació igual que en la resta de l'establiment tot és pràctic i funcional. Elements tan quotidians com els sabons i elements d'higiene personal de cortesia de l'hotel porten identificació en braille sigui en la capsa o en la mateixa etiqueta; petits detalls que sumant-se fan que l'Isaac pugui ser plenament autònom.

Sortim a la terrassa amb unes vistes impressionants, podem veure com cau la nit a la badia de S'Agaró. La Carme li explica detalladament a l'Isaac que es veu des de la terrassa, assenyalant amb el braç de l'Isaac li explica com són els colors, la forma de la platja, els diferents tipus de vaixells... i nosaltres els deixem a la seva habitació i ens acomiadem d'ells i de tota la família.

Marxem amb la vivència d'aquesta experiència a la comarca del Baix Empordà. Hem comprovat com per un grup variat en una comarca mosaic tot és possible quan ho és per a tots.



La Carme, L'Isaac, l'Anna a l'habitació de l'hotel.



Vista des de la terrassa de l'habitació de la badia de S'Agaró. La Carme assenyalava amb el braç d'Isaac el mar.

[Enllaç per tornar a l'índex.](#)

CAPÍTOL 4

LA SELVA.



LA SELVA.

En aquesta comarca de la mà d'una viatgera jove e independent coneixerem com funciona el submarinisme emocional. Gaudirem de l'espectacular jardí de Marimurtra, visitarem a Anglès un símbol del patrimoni industrial i per últim gaudirem de l'art de principis del segle XX a Tossa de Mar.

De les comarques gironines la Selva és la que està situada més al sud. Rep el nom de la Selva pel llatí Silva que significa bosc i és una comarca amb grans extensions forestals. Té un territori extens i variat amb façana marítima. A la costa destaquen poblacions amb un gran pes turístic i comercial com Tossa de Mar, Blanes i Lloret de Mar. Part de la comarca son arees agricòles que uneixen la costa amb zones d'escarpades muntanyes com el parc Natural del Montseny i grans àrees boscoses com les de les Guilleries..

Una important tradició, que es remunta com a mínim a l'època de l'imperi Romà, és l'ús de l'aigua com a element lúdic i medicinal. Poblacions com Caldes de Malavella, Santa Coloma de Farners i Sant Hilari Sacalm destaquen al llarg de la història i encara a l'actualitat per les seves aigües minerals i els seus balnearis.

Travessen el territori dos rius importants, la Tordera i el Ter. En el transcurs del Ter a la Selva ens trobem amb l'embassament de Susqueda i el del Pastoral. Les conques d'aquests dos rius han estat motor de la industrialització i la modernitat al llarg de la història.

En l'actualitat gràcies a la recuperació i la difusió del patrimoni arquitectònic, cultural i industrial recorre les poblacions per on passen ens permet conèixer i entendre aquesta part de la nostra història. En poblacions com Amer, la Cellera del Ter, Osor i Anglès tindrem l'oportunitat d'aprendre de primera mà com va ser la industrialització a Catalunya i com ha evolucionat fins als nostres dies



Mapa de les comarques de Girona, on està destacada la comarca del Baix Empordà.



L'Alba Saskia, la nostra protagonista, camina pels carrers de Tossa de Mar.

L'AMFITRIONA.

Per descobrir La Selva ens acompanyarà l'Alba Saskia, una entusiasta i expressiva jove de 30 anys que va estudiar infermeria i que actualment es dedica a l'ofici d'escriure. És escriptora de professió i vocació. Viu entre la seva Blanes natal i Madrid. Amb la novel·la "Con un par de alas" als 25 anys va quedar finalista Premi Planeta 2017. És una noia independent, decidida, forta, valenta i apassionada de viatjar sigui acompanyada o sola. Amb curiositat tant per l'activitat i l'aventura com per la història i l'art i serà la nostra amfitriona a la Selva.

L'Alba Saskia és un exemple de les discapacitats invisibles. Ella pateix una malaltia minoritària: la síndrome de Brown Vialetto Van Laere" (BVVL), de la que s'en coneixen poc més de 90 casos al món. Aquesta síndrome li va provocar una gran pèrdua d'audició i una atrofia muscular severa. Però si ella no ho explica, difícilment nosaltres ho podríem intuir i és per això la "invisibilitat".

Per donar visibilitat tant les persones amb aquesta malaltia com per promocionar la investigació i especialment la diagnosi, l'Alba va crear l'associació Hope. Per les persones que pateixen malalties rares o minoritàries el primer inconvenient és la dificultat dels metges per identificar-les. A causa de la falta d'estudis i la poca incidència, moltes vegades una persona pot estar fins a 10 anys entre proves i metges. Uns anys de patir malestar i angoixa per no saber que li està passant fins que la poden diagnosticar. Un temps que és vital per pal·liar els efectes de la malaltia o fins i tot impedir la mort de la persona.

L'Alba va crear l'associació a fi de treballar per millorar aquests diagnòstics. [Enllaç a la web de l'Associació Hope.](#)



L'Alba Saskia davant d'un grafiti reivindicatiu del paper de les dones en la cultura a la Factoria Burès d'Anglès.

SUBMARINISME EMOCIONAL.

ACBEA.

[Enllaç a la web d'ACBEA.](#)

L'inici de l'itinerari és a Lloret de Mar. El municipi manté una històrica relació amb el turisme, valgui com detall que el 1855 s'estrenava a Madrid una sarsuela on la cançó deia: "Costas la de Levante, playas la de Lloret". Potser és una anècdota, però ens parla dels atractius paisatgístics del municipi ja en el segle XIX. Valors com el paisatge, el clima i les infraestructures que es construïran són els ingredients que a partir de la dècada de 1950 fan que el turisme es converteixi en un dels motors econòmics de la població.

Actualment Lloret és un dels grans centres turístics de Catalunya i oficialment rep més d'un milió de visitants cada any. El Lloret actual és molt més que turisme massiu, és una destinació amb una variada oferta al llarg de tot l'any, amb importants valors patrimonials, esportius, culturals, d'oci, gastronòmics...

A la recerca d'aquests valors més enllà del turisme de sol i platja ens dirigim a fer un bateig de submarinisme emocional. El nostre guia de submarinisme serà en Roger Mandrí d'ACBEA, (Associació Catalana pel Busseig Emocional i Adaptat.)

Ell és un monitor de submarinisme experimentat que va patir una lesió medul·lar. En Roger va experimentar amb la pràctica del submarinisme com teràpia de suport físic i emocional durant la seva recuperació. Gràcies a aquesta experiència, va néixer ACBEA, una associació amb la finalitat d'ajudar a tothom que s'ho proposi a descobrir la llibertat i els beneficis que el món submarí ofereix.



Veiem en primer pla a en Roger i l'Alba amb altres components de l'activitat navegant en una embarcació tipus zòdiac.

Ens reunim amb l'Alba i en Roger al centre de busseig Oceanos Diving Center de Cala Canyelles. L'Alba no té cap experiència prèvia en submarinisme. Per practicar aquest esport és necessari tenir una titulació homologada. Per aconseguir-la hem de fer un curs que ens assegura els coneixements i l'experiència indispensables per fer del busseig un esport segur.

Una activitat prèvia a la realització d'un curs de submarinisme és el "bateig". Consisteix en una prova per saber si ens agrada tant com per voler fer el curs. Al bateig es fa una introducció teòrica al funcionament de l'equip i a les mesures tant de seguretat com de comunicació. A continuació els participants s'equipen i fan una primera immersió en un espai controlat i amb poca profunditat amb l'acompanyament d'un monitor.

En el bateig que fem amb en Roger l'experiència és plenament inclusiva i compartida amb altres participants amb i sense discapacitats. Consisteix en una part de coneixements i conceptes i en una doble immersió, una primera de prova a la piscina, un espai plenament controlable, i una segona al mar. Per la immersió del mar, realitzada en un punt de poca fondària, ens desplaçarem fins al lloc concret amb una barca.



En Roger explica amb detall el funcionament del "bateig" al grup en el qual es troba l'Alba.



L'Alba i un company es preparen posant-se el neoprè i la resta del material.



Un dels participants sura ja equipat mentre un monitor li col·loca les aletes.



L'Alba necessita llegir els llavis i per això en Roger sempre es col·loca davant d'ella.

Al llarg de l'activitat en Roger, acompanyat d'altres monitors, explica als participants els procediments i com identificar i controlar les seves respostes físiques i emocionals. Al llarg de l'activitat Alba pot gaudir de la descoberta de les sensacions físiques de la pràctica del submarinisme; respiració a través d'un regulador, flotabilitat neutra, la visibilitat sota l'aigua... Bussegem una bona estona a la piscina per acostumar-nos a l'equip i els procediments.

Després ens dirigim al port on embarquem amb un altre grup de bussejadors. Al llarg del recorregut sentim el vent, el sol i l'olor del mar. A la barca parlem els uns amb els altres en les converses creuades i còmplices que es generen entre els participants d'una immersió.



Exemple d'activitat inclusiva, a la barca camí del punt d'immersió l'Alba viatja i comparteix amb la resta de companys l'activitat



L'Alba a la barca repassa l'equip i rep les últimes instruccions d'un dels monitors.

En entrar al mar l'Alba es posa una mica nerviosa. En la seva primera immersió a moltes persones els hi passa, s'ha de fer front a un conjunt de sensacions i coneixements nous en un entorn inestable com es estar surant al mar. Prendre consciència del funcionament de l'equip, de mantenir la flotabilitat i de seguir les indicacions visualment genera un primer impacte que li impedeixen relaxar-se. Recordem que a més l'Alba pateix una afectació motriu deguda a la seva síndrome i la seva comunicació ha de ser visual.

Necessitarà una estona per poder calmar-se, respirar i posteriorment portar a terme l'activitat. Un dels principals problemes de les persones amb malalties "no visibles" és que sovint la resta oblidem que això els comporta certes limitacions o uns ritmes diferents. És molt important per fer accessible una activitat el respecte als diferents ritmes que necessita cada persona.



L'Alba sota l'aigua acompanyada del monitor, una vegada relaxada va poder fer la seva primera immersió al mar.

Cada persona té unes capacitats diferents i els seus propis ritmes, i la inclusió implica respectar-ho. L'Alba, uns minuts després, una vegada relaxada baixa sota el mar amb el monitor i gaudeix de viure les sensacions del submarinisme en un entorn natural.

Acabada la immersió tornem al port amb un munt de comentaris, converses i anècdotes per a compartir al llarg del camí de tornada. En el centre una vegada retornat l'equip ens acomiadem i agraïm a l'equip d'ACBEA tant la seva missió com la professionalitat i cordialitat amb la qual ens han obert la porta d'entrada al món submarí.



Sota el mar el monitor té contacte visual amb l'Alba per poder comunicar-se amb ella.

ASSOCIACIÓ DE CENTRES D'IMMERSIÓ DE LA COSTA BRAVA.

Associació de centres d'immersió de la Costa Brava.

Tel. 972 60 00 17

[Enllaç a la web de l'Associació de centres d'immersió de la Costa Brava.](#)

Amb més de 100 professionals i 36 centres adscrits i amb més de 60 punts d'immersió la Costa Brava és un paradís per la pràctica del submarinisme. A través de l'associació de centres d'immersió de la Costa Brava trobareu tota la informació al voltant de les activitats d'immersions, bateigs, cursos, snorkeling...,

L'associació ha recollit a més un conjunt de 5 bones pràctiques pels centres i cinc pels bussejadors que és un compromís de tots els centres adscrits per fer més sostenible i ecològica la pràctica d'aquest esport.

BONES PRÀCTIQUES (5 COMPROMISOS DELS NOSTRES CENTRES)

- Apliquem criteris mediambientals, com la gestió de residus i la reducció de consums energètics
- Disposem de sistemes de protecció per vessaments des dels vaixells
- Utilitzem boies de fondeig, quan es possible amb fixació ecològica
- Respectem i fem respectar les normes
- Realitzem eco-briefings

LA IMMERSIÓ SOSTENIBLE (5 COMPROMISOS PER A TOTS ELS CAPBUSSADORS)

- No llencem res per la borda
- No donem menjar als peixos
- No toquem les plantes ni els animals, ni agafem res del fons
- No pressionem els animals per fer-los sortir dels seus amagatalls
- Controlem la flotabilitat, fixem bé el regulador de seguretat, vigilem els contactes amb les aletes

Conjuntament amb ACBEA podeu practicar el submarinisme adaptat amb els centres de:

Medaqua. [Enllaç a la web de Medaqua.](#)

La Sirena. [Enllaç a la web de La Sirena.](#)

Scuba Alegre Diving Centre. [Enllaç a la web de Scuba Alegre Diving Centre.](#)

JARDÍ BOTÀNIC MARIMURTRA.

Jardí Botànic Marimurtra.

Tel. 972 33 08 26

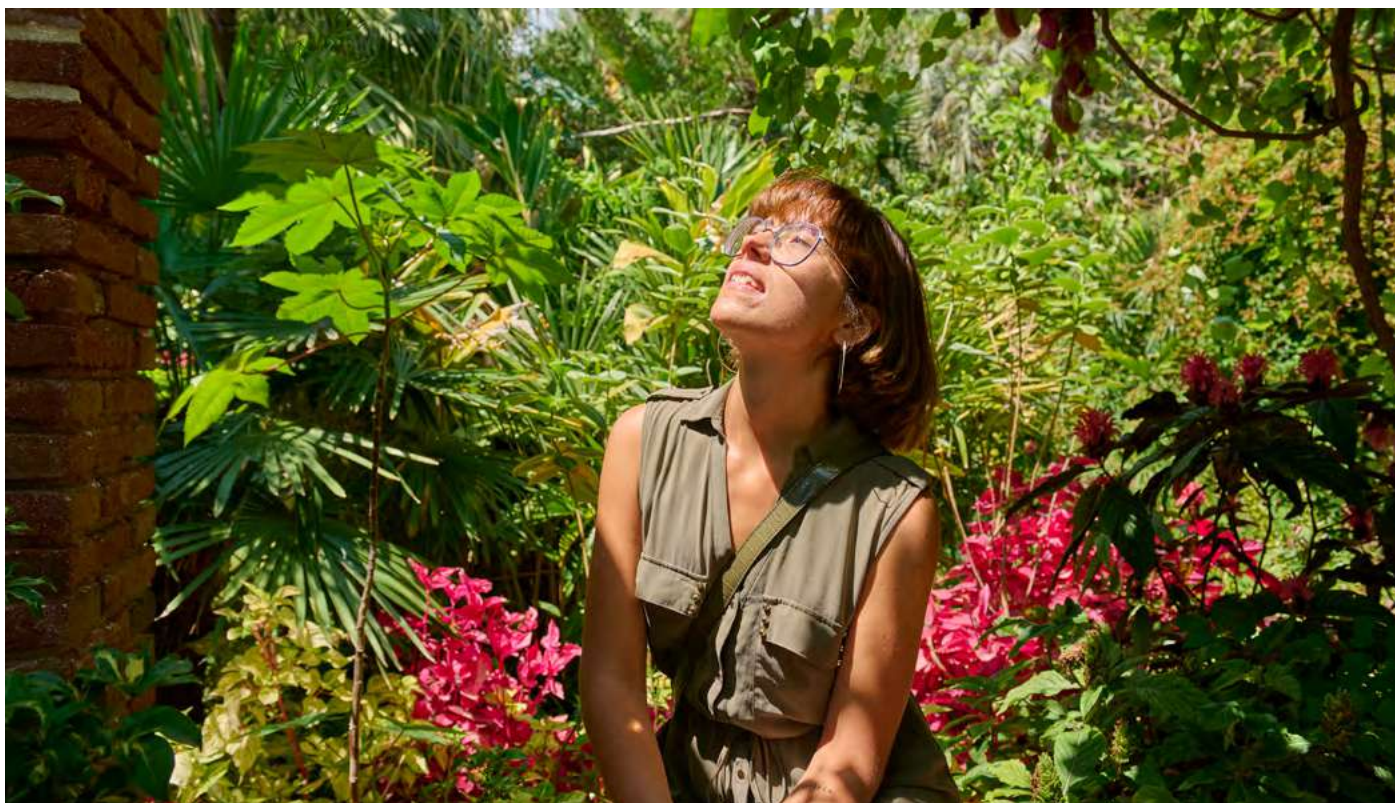
[Enllaç a la web del Jardí de Marimurtra.](#)

Blanes és un municipi de grans platges i imponents penya-segats, on s'inicia la denominació Costa Brava. Igual que Lloret de Mar, té una oferta turística molt complexa i variada. Va ser el primer municipi de la Costa Brava en rebre la certificació de destí turístic familiar i podem trobar-hi ofertes de turisme esportiu, de descoberta de patrimoni i cultura, de pràctica d'esports, d'activitats nàutiques i de platja, entre altres.

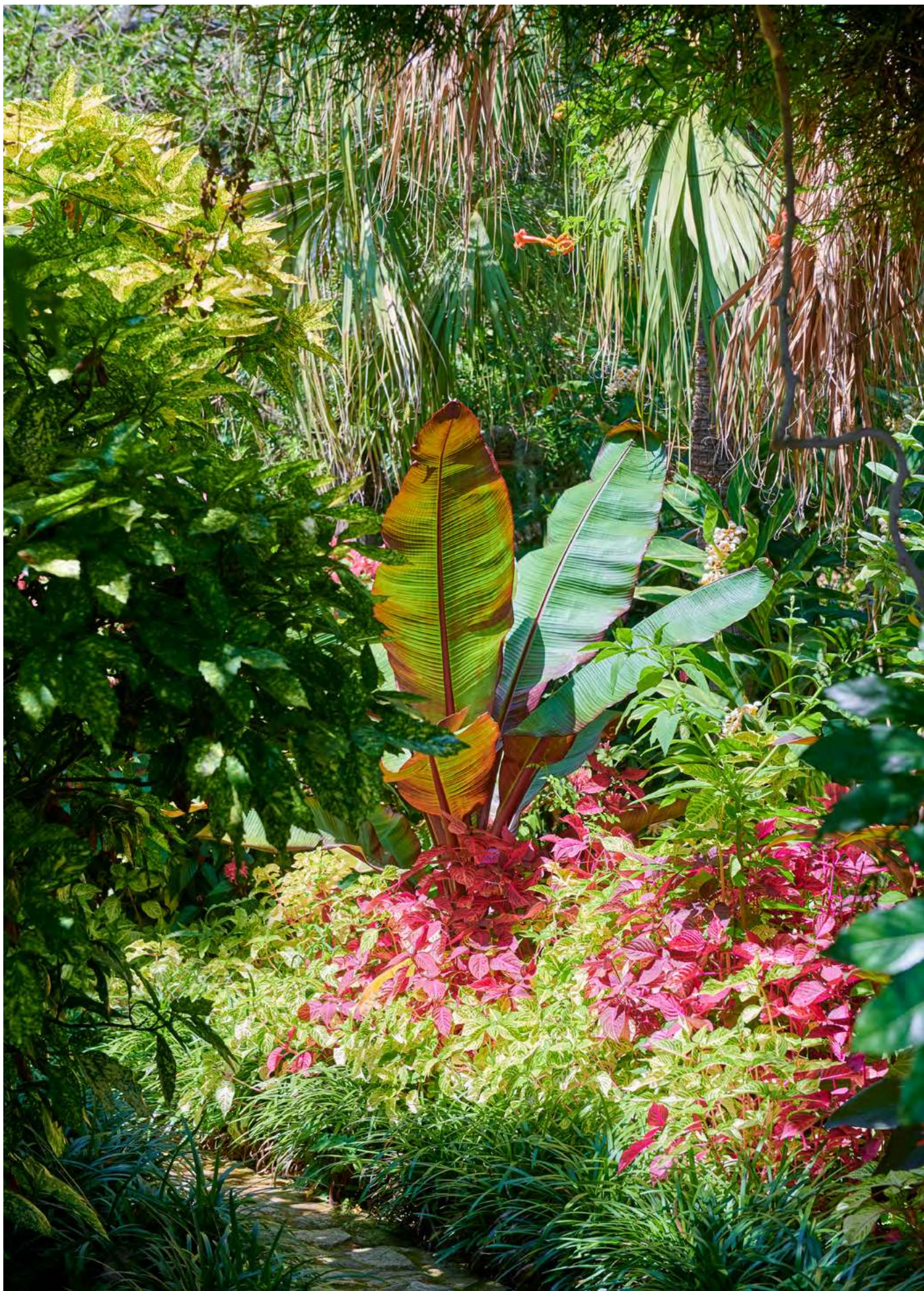
Troblem a Blanes una destinació completa i variada amb una gran sensibilitat per la inclusió. A més d'elements físics com rampes, passarel·les i cadires amfibies, han fet un esforç en crear una pàgina web accessible de turisme <https://www.blanescostabrava.cat/> on poder trobar la informació amb facilitat.

La nostra amfitriona és de Blanes i quan va presentar el llibre “Con un par de alas” ho va fer en aquest espai tan simbòlic i excepcional que són els Jardins de Marimurtra. No tenim temps material de visitar el jardí completament, però fem un primer contacte amb ella com a amfitriona i aprofitem per gravar part de les declaracions del vídeo que acompanya aquest capítol.

Marimurtra és l'obra de Carl Faust, empresari i humanista alemany (1874-1953) resident a Catalunya i un gran mecenes del món científic. Va construir aquests jardins a sobre dels penya-segats amb unes vistes espectaculars i amb més de 4.000 espècies vegetals amb la finalitat de promoure l'estudi i la protecció dels estudis de la biologia del mediterrani, especialment del món vegetal.



Veiem a l'Alba envoltada d'exuberants plantes tropicals, mentre gaudeix del sol en el rostre.



Vista d'un corriol dels jardins envoltats d'exuberant vegetació amb flors de colors i plantes tropicals.

ANGLÈS, EL VAPOR DE LA BURÈS.

El Vapor de la Burès.

Tel. 972 77 02 08

[Enllaç a la web del vapor de la Burès.](#)

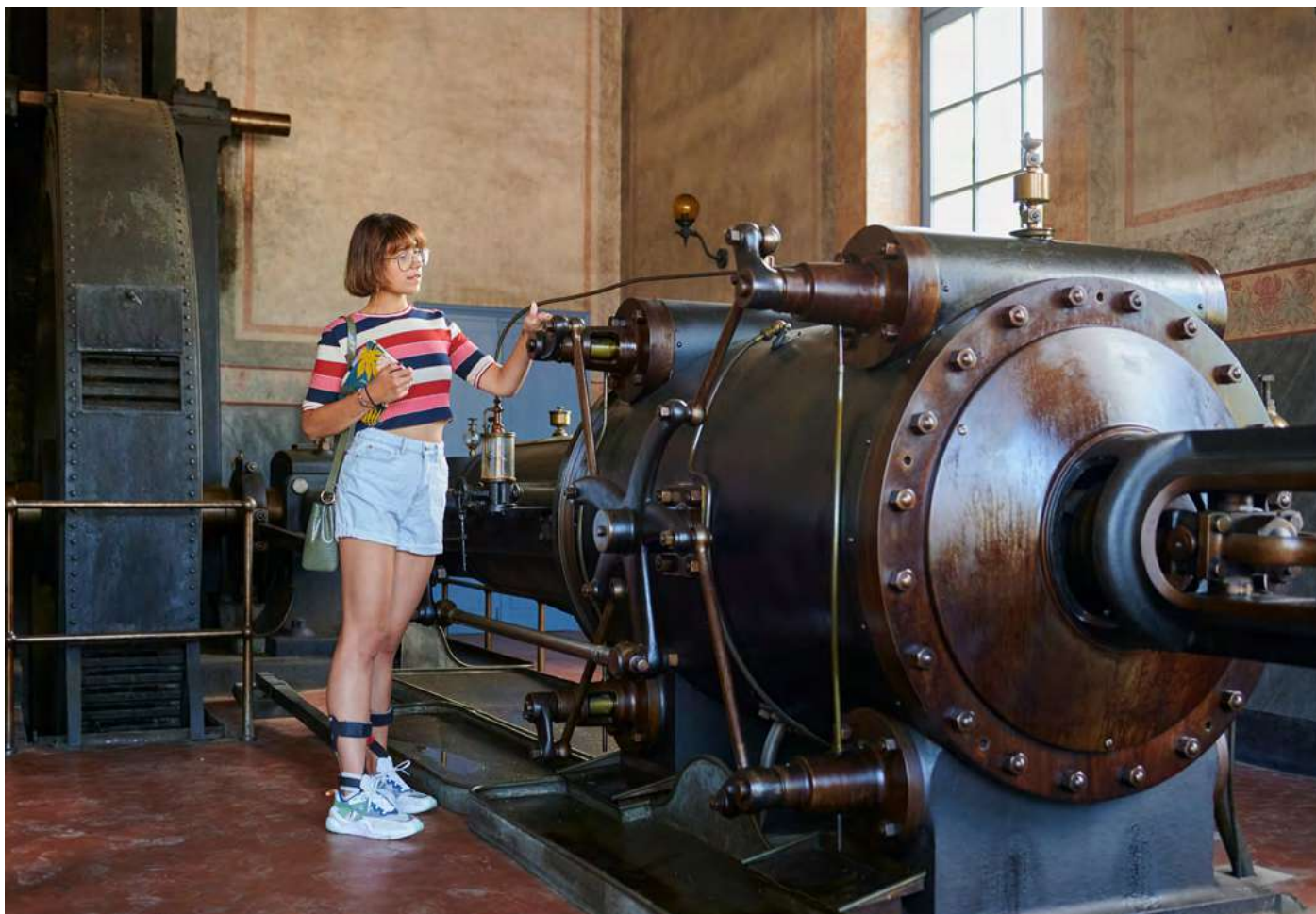
Ens endinsem a l'interior de la comarca, a la conca del riu Ter fins al municipi d'Anglès on ens espera l'Albert Roura, regidor de l'Ajuntament, que serà el nostre guia a la Factoria de la Burès. Anglès és un municipi amb un destacable patrimoni arquitectònic i una extensa història. Un moment excepcional a Anglès fou la construcció de la factoria Burès; un conjunt de 3 naus dedicades a la indústria tèxtil inaugurat el novembre del 1887. Per la inauguració de la factoria es va instal·lar un primer llum a la plaça del poble, en poc temps es van col·locar alguns llums més i Anglès va ser un dels primers pobles a l'estat espanyol en tenir enllumenat públic.

A la factoria s'hi va afegir l'arribada del tren i una nova economia basada en la indústria que va provocar una transformació total del poble i de la comarca. Elements com l'associacionisme polític, sindical o cultural, el treball femení, l'escolarització dels nens... a poc a poc van anar afegint-se a la vida quotidiana. Les fàbriques es construïen al costat dels rius per aprofitar la força d'aquests per moure les màquines. A la Burès, a aquesta força del riu li van sumar la d'una màquina de vapor que per l'època era una novetat impressionant.

A tota Europa només queda una màquina de vapor d'aquesta època que encara es manté en el mateix espai on es va construir i és la coneguda com el Vapor de la Burès.



Qualsevol racó ens parla a través de l'arquitectura de la història tant de la Factoria Burès, com de la industrialització a les comarques gironines.



l'Alba observa part de la impressionant màquina de vapor que es manté perfectament engreixada i funcional.

Acompanyats de l'Albert aprofitem els coneixements, la passió i l'amor que desprèn cap al seu poble i la seva història per visitar la factoria i el vapor. La màquina de vapor es troba en el seu emplaçament original, un edifici amb estructura de palauet. La decisió dels amos de la factoria d'instal·lar el vapor en un edifici de tal importància ens indica el valor de la màquina en el seu moment. L'edifici s'ha mantingut fidel a l'original amb l'única intervenció pa perquè hi puguin accedir els usuaris de cadires de rodes o amb mobilitat reduïda.

El patrimoni d'aquesta factoria no consisteix només en l'edifici del vapor, la gran màquina en si i les naus circumdants. Hi ha tot un conjunt d'altres màquines i objectes d'època, espais emblemàtics com la gran xemeneia, i un important legat de documents. Tenim el plaer de poder accedir a part d'aquests documents i registres de la factoria. L'Alba amb la curiositat pròpia d'una escriptora consulta i comenta amb l'Albert alguns dels escrits.

Ell ens hi mostrarà al llarg de la visita detalls tan curiosos i a la vegada rellevants i evocadors com una petita pintada a la paret on algú va apuntar les hores extres que havia fet aquella setmana. Visitem les col·leccions de maquinàries, objectes i material d'època.

Davant de la maquinària del vapor ens impressiona el component estètic del conjunt i el valor històric d'aquest gran objecte. El Vapor de la Burès simbolitza la industrialització i la modernització, un moment històric que forma part del nostre passat pròxim i que va significar l'inici d'una revolució que va canviar el món.

Entre l'emoció de la descoberta dels documents i els detalls que testimonien les vivències d'aquells temps l'Albert ens mostra les vides dels treballadors. Un dels aspectes que trobem reflectits en els documents, i que l'Albert ens visualitza, és la funció social que van tenir aquestes primeres factories. En elles moltes dones van donar els seus primers passos per la inclusió laboral. En condicions inacceptables amb els nostres ulls actuals, però revolucionaries en el seu moment. La consciència d'aquests fets ens permet contextualitzar com la nostra societat ha avançat en el camp de la igualtat i la inclusió, i ser conscients del camí que encara hem de recórrer.

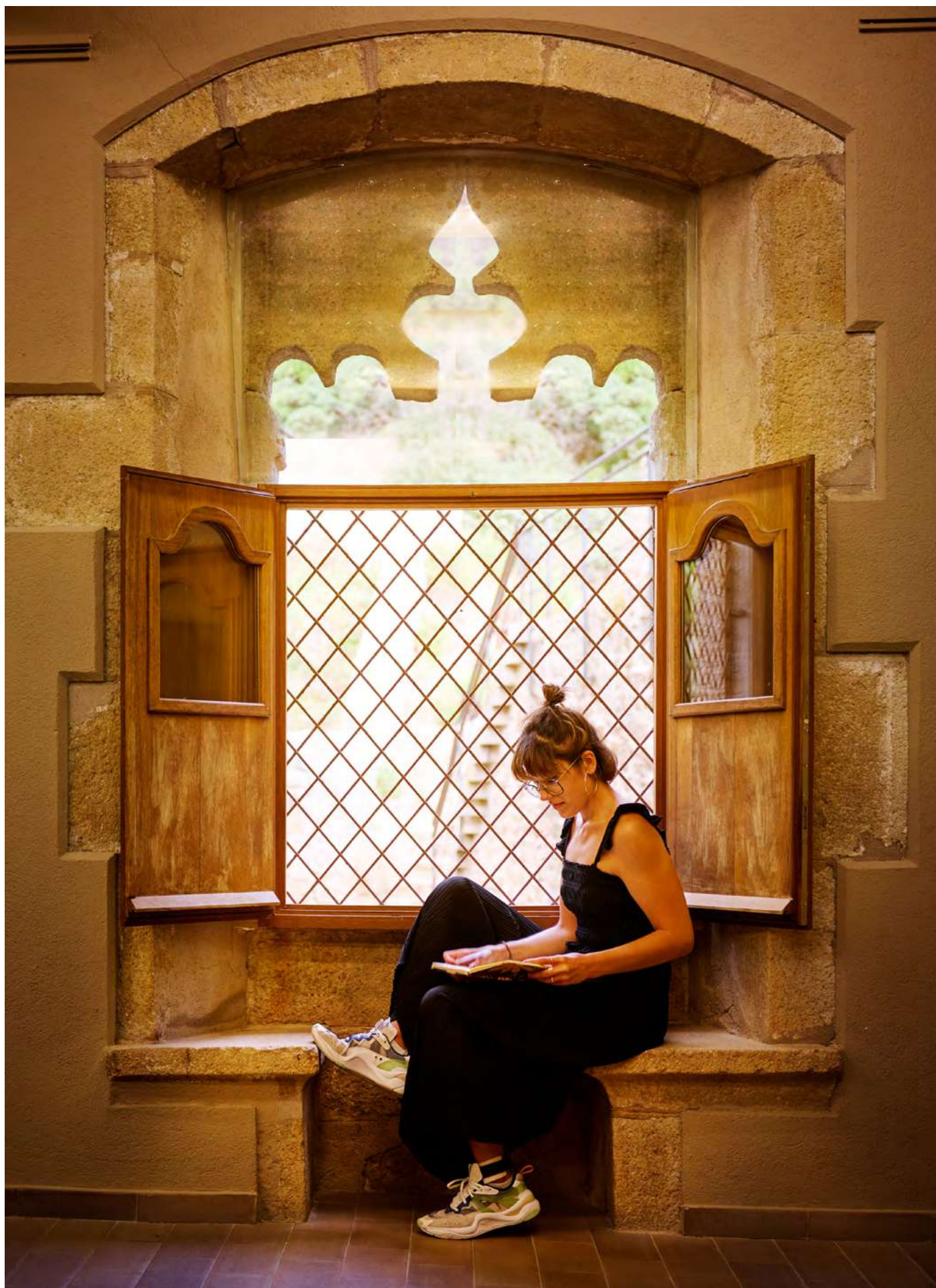
Visitem també la resta del conjunt de la factoria on el regidor ens explica els plans de futur i innovació relacionats amb la Burès. Ens acomiadem agraïts de l'amabilitat de l'Albert i conscients de la funció cultural que compleix la custòdia del patrimoni i la seva obertura al turisme. Tornem en direcció a la costa sentint-nos afortunats de tot el patrimoni i els atractius culturals que tenim a l'abast en un territori tan proper.



L'Alba ens mostra una pintada conservada a la paret on algú va anotar les hores que havia fet aquella setmana.



L'Albert i l'Alba consulten antics dietaris on podem aprendre com era la vida en el dia a dia de la fàbrica.



Sota un gran finestral del Museu Municipal de Tossa de Mar, l'Alba escriu notes en el seu quadern aprofitant la càlida i sua llum natural.

MUSEU MUNICIPAL DE TOSSA DE MAR.

Museu Municipal de Tossa.

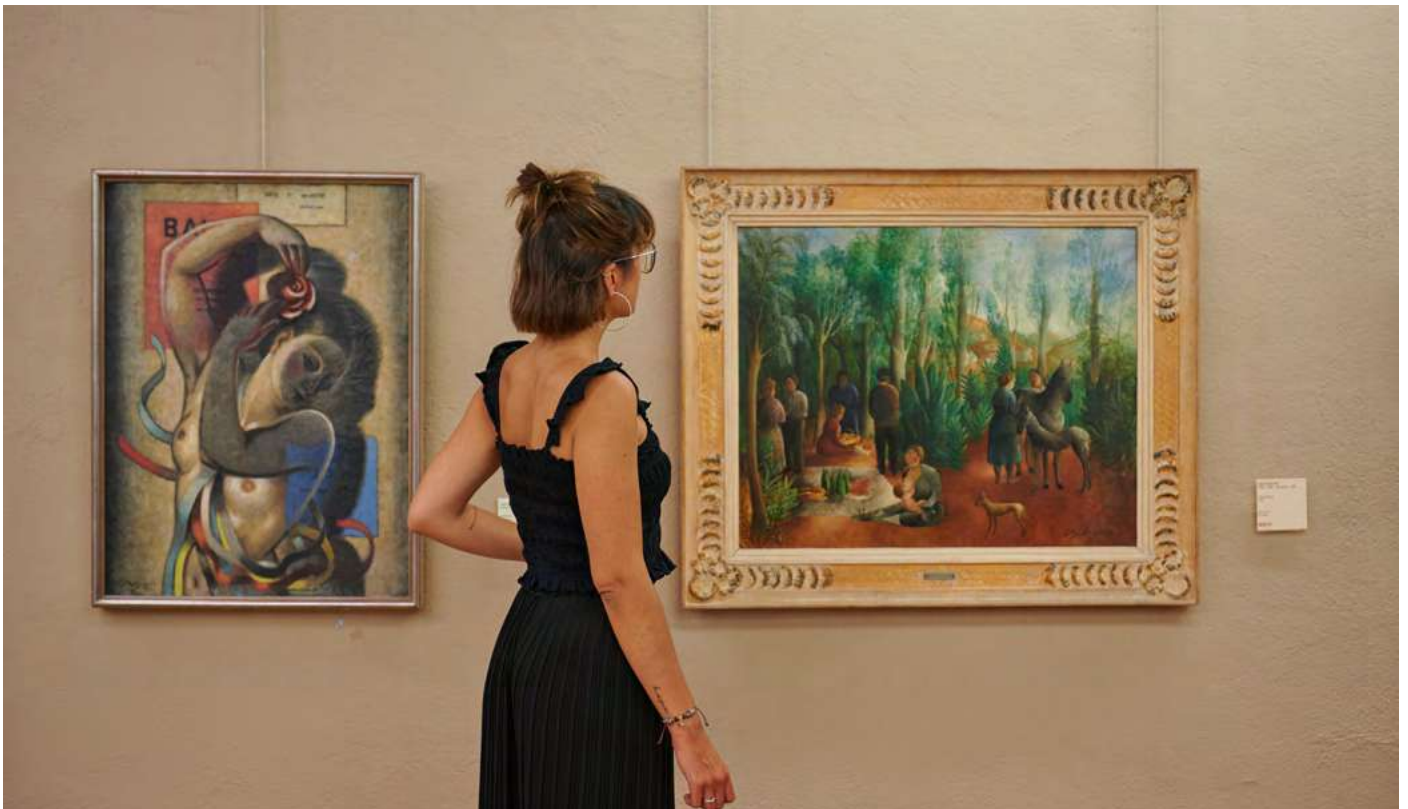
Tel. 972 34 07 09

[Enllaç a la web del Museu Municipal de Tossa.](#)

Ens traslladen ara a Tossa de Mar. Igual que en gran part del nostre territori trobem una continuïtat de patrimoni des de la prehistòria fins a l'actualitat passant per restes romanes i medievals. La geografia de la ciutat impressiona amb el recinte emmurallat, de la població medieval fortificada, elevat en un promontori davant del mar i presidint la badia de platges d'arena gruixuda i daurada. Els carrers estrets i amb ambient mariner de la vila vella i la multitud de cales i penya-segats que trobem en totes direccions.

L'any 1951 s'hi van rodar algunes de les escenes de la pel·lícula de Hollywood **"Pandora and the Flying Dutchman"** (Pandora y el Holandés Errante). Això va portar a l'actriu Ava Gardner i els seus companys en James Mason i en Mario Cabré a descobrir Tossa. En Frank Sinatra, parella en aquell moment de l'Ava Gardner, també va ser un dels famosos visitants de Tossa. L'èxit internacional de la pel·lícula i la relació dels famosos intèrprets amb la localitat va promocionar la presència de Tossa a tot el món. Ràpidament es posicionà com destí turístic de primer nivell associant-la per sempre a la imatge de l'actriu pels carrers i establiments de la ciutat.

L'art ha estat sempre íntimament lligat a la vila. "El paradís blau" va ser el nom que li va donar el pintor Marc Chagall i amb ell trobem tota una sèrie de figures de primer ordre de l'art nacional i internacional: Otto Lloyd, la pintora Olga Scharof, el poeta i crític d'art André Salmon, el pintor Oskar Zügel, el també pintor Francis Picabia, el periodista Georges Charensol, en Pere Crèixams, en Jaume Vilallonga, en Georges Kars i altres.



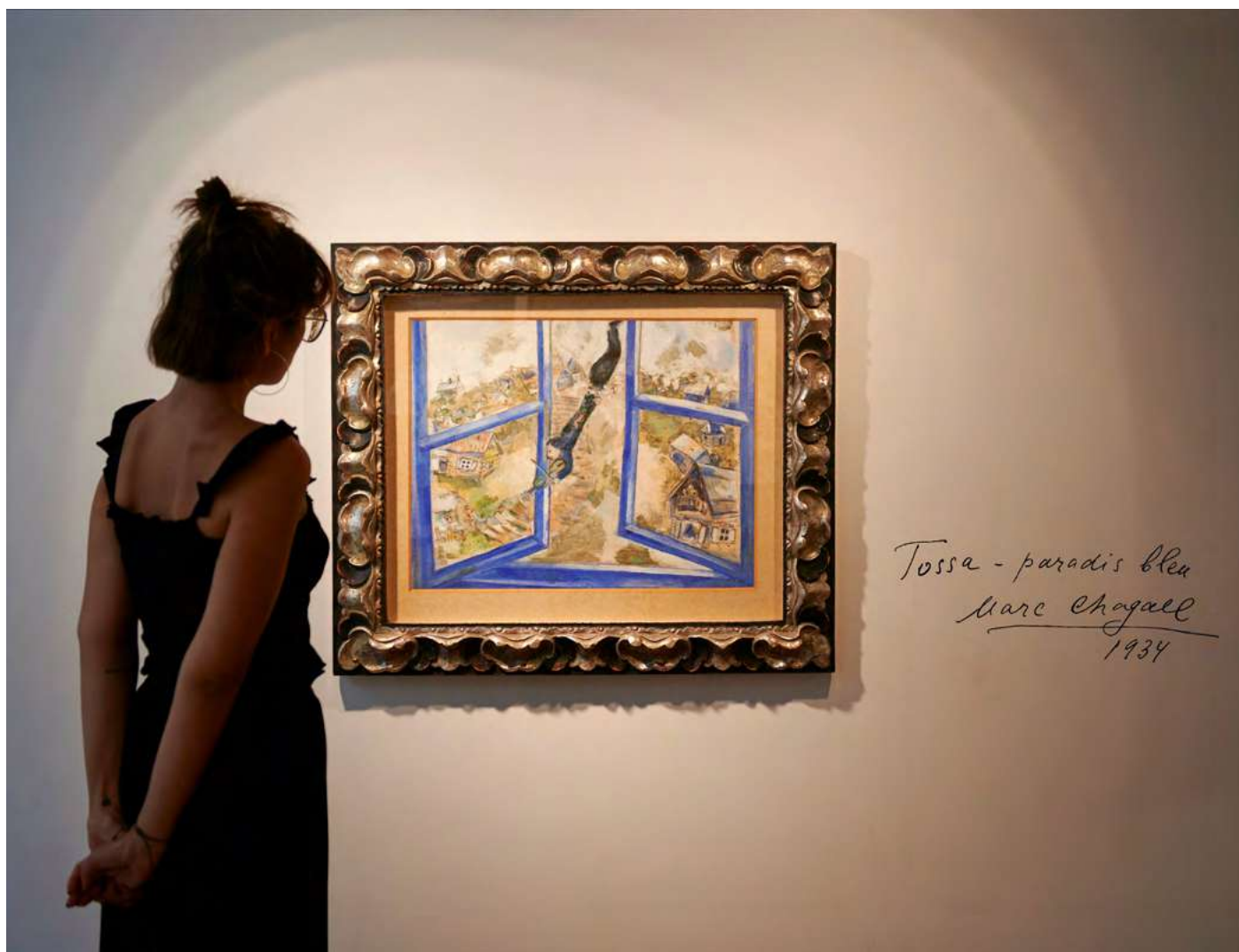
En una de les sales del museu l'Alba observa una de les pintures de l'Olga Scharof.

L'escriptor Rafael Benet publica el 1934 l'article "Tossa, babel de les Arts" gràcies a aquest escrit coneixem la quantitat i varietat d'artistes de la Tossa d'entreguerres. En Benet serà un dels impulsors de la idea de crear un museu municipal d'art contemporani per preservar aquest legat de cultura que s'origina al municipi.

El 1935 s'inaugura el Museu Municipal, un espai pioner que serà el primer museu d'art contemporani de tot l'estat espanyol i que és el nostre destí principal en la vila de Tossa. El museu està situat en un edifici conegut com a Cal Governador, o Casa Falguera. És un edifici original del segle XIV d'estil Gòtic amb vista al recinte medieval murallat de la vila vella i de la platja del Codolar.

Un edifici antic en un recinte històric en moltes ocasions és sinònim d'accessibilitat limitada. Aquesta és una situació molt habitual en la que la necessària preservació del patrimoni no permet fer plenament accessibles unes instal·lacions. En el cas de la visita de l'Alba al museu per ella no és un problema, però per usuaris amb baixa mobilitat és important consultar abans de planificar una visita.

Visitem el museu i l'Alba comenta la varietat i qualitat de les obres. Dedica un llarg temps a observar detalladament el "Violinista celeste" de Chagall. La tranquil·litat de l'espai convida a la contemplació i a perdre una estona dedicada a prendre notes o simplement deixant-se transportar pel temps mentre mirem per una finestra.



L'Alba Saskia es troba davant de la peça més emblemàtica del museu, el "Violinista Celeste" d'en Marc Chagall.

Després de la visita al museu passem pels estrets carrers en direcció a la platja gran de Tossa. Amb mida de prop de 400 metres i forma de mitja lluna va ser catalogada l'any 2013 com una de les 25 millors platges del món pel National Geographic.

A la platja, davant del blau del mar i un cel on el blau comença a tnyir-se de rosa, entre barques de pescadors i sota l'imponent recinte emmurallat apreciem i gaudim d'aquesta llum tan especial que ha fet de Tossa un destí d'artistes i d'esperits lliures i creadors..

Després de les experiències al llarg del dia, i en aquest entorn tan acollidor, conversem amb l'Alba al voltant del valor normalitzador que tenen dones com ella. Que reclamen i exerceixen el dret de poder viatjar soles i amb seguretat. En el seu cas a més s'afegeixen les seves necessitats i diferències. Confiem que aquest motor de canvi, que com hem vist a la Burès ja fa més d'un segle va iniciar un camí cap a la igualtat i la inclusió, continuï gràcies a l'exemple i la labor anònima que fan dia a dia de persones com l'Alba.



Veiem a l'Alba caminant per un dels carrers del centre de la vila, amb una gran varietat de restaurants i botigues.



L'Alba és a la platja gran de Tossa, recolzada en una barca de pescadors mirant al mar.



MAPA DE PLATGES ACCESIBLES.



Llegenda platges accessibles

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 1 Portbou | 11 Pals |
| 2 Colera | 12 Begur |
| 3 Llançà | 13 Palafrugell |
| 4 El Port de la Selva | 14 Palamós |
| 5 Cadaqués | 15 Calonge i Sant Antoni |
| 6 Roses | 16 Platja d'Aro |
| 7 Empuriabrava | 17 Sant Feliu de Guíxols |
| 8 Sant Pere Pescador | 18 Tossa de Mar |
| 9 L'Escala | 19 Lloret de Mar |
| 10 L'Estartit | 20 Blanes |



[Enllaç per tornar a l'índex.](#)

CAPÍTOL 5

EL PLA DE L'ESTANY.



PLA DE L'ESTANY.

Entre les comarques del Gironès, de la Garrotxa i de l'Alt Empordà trobem la plana de l'estany de Banyoles. Una comarca amb un marcat caràcter agrícola i ramader gràcies a les terres fèrtils i l'abundància d'aigua que proporciona a presència de l'estany.

Abunden les restes històriques, importants jaciments com les coves prehistòriques de Serinyà o l'assentament neolític de la Draga; la vil·la romana de Vilauba o la multitud d'esglésies, ermites i masos fortificats al llarg del territori.

A les Olimpíades de Barcelona part de les proves de rem es van realitzar a l'estany i això el va popularitzar a tot el món. Actualment és un important nucli esportiu i de turisme on el 2019 es va disputar la Copa del Món de Paratriatló.

Al centre de la comarca hi destaca l'estany de Banyoles que és per la seva magnitud l'element geogràfic fonamental de la comarca. Aquest és l'estany més gran de tota Catalunya. Si el volem recórrer pel seu exterior, ens trobem un perímetre de gairebé 7 km, 6.936 metres. El pic de fondària màxima és de 46 metres.

A l'estany li arriba un flux continu d'aigua a través de vies subterrànies que procedeixen de la Garrotxa. L'aigua sobrant surt de l'estany per diferents recs, 5 en total, que recorren la ciutat i la comarca fins a desembocar en el Terri.

La presència d'aquesta gran massa d'aigua ha generat un ecosistema propi amb influències en la climatologia local i amb una important varietat de vegetació i fauna lacustre. Al voltant de l'estany hi ha tot un seguit d'activitats com pesca esportiva controlada, albirationt d'aus, i diferents accions de descoberta i protecció de la natura.

També trobem, al voltants de l'estany, camins, parcs, restaurants, monuments i el club nàutic, tota mena de serveis i recursos per realitzar d'activitats d'oci, d'esport i de turisme.



Mapa de les comarques de Girona, on està destacada la comarca del Pla de l'Estany.



Un grup de persones en bicicleta es fan fotos a peus de l'estany.

ELS AMFITRIONS.

En la comarca del Pla de l'Estany coneixerem elements importants del patrimoni històric com Vilauba, el Parc Neolític o el Rec major. Gaudirem de passejar en bicicleta pels entorns i d'aprendre a navegar en caiaç a les tranquil·les aigües de l'estany.

En aquesta visita trobem un grup molt extens d'amfitrions, coneixerem la comarca de la mà de la Fundació Estany. La Fundació Estany és una entitat que treballa amb persones amb discapacitat intel·lectual i les seves famílies. [Enllaç a la web de la Fundació Estany.](#)

La fundació té tant una residència com suport en domicili i serveis de lleure i de suport a la família amb la filosofia de la màxima inclusió i normalització. Nosaltres comptarem amb la presència de persones amb discapacitat, amics i familiars, voluntaris i personal de la fundació per descobrir la comarca, treballant tots junts en diferents grups completament inclusius.

Volem donar les gràcies per l'enorme esforç que han fet per col·laborar amb nosaltres i posar en valor la participació dels usuaris, familiars i personal per poder comprovar de primera mà l'accessibilitat i la inclusivitat de les activitats.

Al llarg de tot el capítol apareixen indistintament persones amb diferents capacitats, uns són usuaris de la Fundació Estany, altres treballadors, altres col·laboradors externs i també apareixen familiars i amics. Les activitats han estat plenament inclusives i seguint la dinàmica de la Fundació apareixen sense cap distinció ni segregació tota mena de persones.



A la imatge veiem un grup d'amfitriones. Una dona posa la mà a sobre l'espatlla d'una altra en un gest de complicitat i amistat.

PARC NEOLÍTIC DE LA DRAGA.

Parc Neolític de la Draga.

Tel. 972 45 40 40

[Enllaç a la web de museus de Banyoles.](#)

L'any 1990, fent obres per la preparació de les olimpíades del 1992, en una zona al costat de l'estany es va trobar un jaciment arqueològic. Ningú sospitava de la importància que tindria i va ser segons anaven excavant que van prendre consciència del valor de la troballa.

A través del Museu de Banyoles i amb la col·laboració d'entitats com el Consell Superior d'Investigacions Científiques, la Universitat Autònoma de Barcelona, el Museu d'Arqueologia de Catalunya o el Centre d'Arqueologia Subaquàtica de Catalunya s'ha anat descobrint l'únic jaciment lacustre neolític de la península Ibèrica. Per la visita guiada al Parc Neolític ens trobem amb un grup ben nombrós i variat, la nostra guia, l'Olga, és l'encarregada de donar-nos la benvinguda i fer-nos passar al recinte. El parc està situat al costat de l'estany i a l'interior hi trobem 3 cabanes reconstruïdes.

La gran importància d'aquest jaciment amb restes que es remunten a més de 5.400 anys enrere és que gran part de les eines, utensilis i material que conformaran les diferents ocupacions del territori van quedar sota l'aigua de l'estany. Van estar tapades per una capa de fang sense oxigen i per tant s'han conservat fins a l'actualitat pràcticament perfectes. Fustes, ceràmiques i pells en perfecte estat que permeten als arqueòlegs reconstruir la història amb precisió. Per això han pogut reconstruir tres tipus de cabanes amb les mateixes característiques i continguts que tenien.



Veiem el grup escoltant la nostra guia que ens explica l'ús de les cabanes.

Els materials que trobem en l'interior de les cabanes són reconstruccions dels originals, pensats perquè els visitants els puguin manipular i interactuar amb ells. Les cabanes són un espai de visita i els guies conviden als visitants al seu interior a fi que puguin percebre millor com era la vida en aquella època. Per la seva distribució són accessibles i una d'elles, que és elevada, té una rampa per facilitar l'accés a persones amb mobilitat reduïda.

Al llarg d'una hora recorrem les tres instal·lacions i la guia ens explica els elements i usos dels materials que componen el parc. A la visita som persones de diferents capacitats, edats i nivells formatius, això implica diferents necessitats tant en el relat, com en el ritme i en la forma de presentar-lo. La guia adapta el seu discurs segons l'interlocutor.

De nou tornem a donar valor a la importància de la funció del guia en aquestes situacions, ja que serà la seva empatia, professionalitat i formació les que permetin fer més inclusiva i personalitzada l'activitat.



Un pare i la seva filla, surten de l'interior d'una de les cabanes.



Una família, amb un fill, agafada de les mans escolten les explicacions de l'Olga.



L'Olga ens mostra davant d'una de les cabanes neolítiques, els objectes que han trobat dins i qui és el seu ús.



Dues de les nostres amfitriones, la Irene i l'Anaclea observen el contingut d'una de les cabanes.



Un grup d'amfitrions és desplaçen en bicicleta al voltant de l'estany.

RUTA EN BICICLETA PER L'ESTANY.

Oficina de turisme de Banyoles.

Tel. 972 58 34 70

[Enllaç a la web de l'oficina de turisme de Banyoles.](#)

A l'oficina de turisme situada a l'Estany hi trobem la possibilitat de llogar bicicletes i recórrer el perímetre de l'Estany. Gran part del perímetre té un carril bici habilitat que fa la conducció realment còmoda i fàcil.

És una tarda un xic ennuvolada que convida al suau exercici físic de pedalar, així que amb un grup de quatre amfitrions ens disposem a donar la volta a l'estany. Durant el recorregut ens aturem a vegades a fer fotografies i selfies i ens mostren un camí conegut com el paratge de les cigonyes. És un camí on no podem anar a sobre de les bicicletes i al llarg del qual trobem diferents nius de cigonyes.

Seguint el camí en poc més de 15-20 minuts ens enllaça amb el paratge de les Estunes. Un espai d'interès geològic format per grans roques de travertí que en terratrèmols prehistòrics van crear grans escletxes que han donat forma a passadissos i coves (alguna de fins a 30 metres) en gran part cobertes per grans alzines i roures.

Tornem a l'estany i reprenem la nostra visita a ritme de bicicleta fent aturades per observar el paisatge. Aquesta es una activitat adaptada per persones amb mobilitat reduïda, i que puguin anar en bici, i per persones amb discapacitat intel·lectual.



El grup descansa a mig camí, gaudint de poder contemplar l'Estany.



El grup està parlant a l'ombra dels arbres al costat d'una de les pesqueres de Banyoles.

VIL·LA ROMANA DE VILAUBA.

Vil·la Romana de Viulauba.

Tel. 972 57 23 61

[Enllaç a la web de la vil·la romana de Vilauba.](#)

El següent dia de la nostra descoberta hem quedat a Vilauba. Continuem sent un grup nombrós i variat: usuaris, personal, familiars... i de nou ens acompanya l'Olga com guia de la visita amb el repte de fer-la tan inclusiva com sigui possible.

El jaciment de Vilauba es va descobrir el 1932. A les obres per construir una carretera van trobar-hi unes restes de l'època romana. Per sort les van respectar i salvar. Va ser a partir de 1987 que es van començar a fer excavacions sistemàtiques per descobrir-les, i van trobar-hi restes corresponents a l'interval entre el segle I i el V, prop de 500 anys d'història.

Actualment és una de les vil·les rurals més estudiades de Catalunya i un referent per entendre el món romà.



Tres dones i una nena riuen fent servir una tauleta a la Vila Romana de Vilauba.



Primer pla de la tauleta on veiem la reconstrucció en 3D de les ruïnes que tenim davant.

La visita a Vilauba es fa amb suport de tecnologia 3D, pot fer-se a través de tauletes o amb unes ulleres de 3D (degut a la pandèmia de la Covid-19, aquesta activitat no era permesa en el moment de la nostra visita.) El material audiovisual ajuda molt durant la visita. Té una funció que permet, segons el desplaçament, mostrar-nos els espais que tenim davant reconstruïts gràcies al 3D.

Gràcies a la tecnologia ens és més fàcil a tots imaginar-nos com eren les ruïnes que observem. I a les persones amb dèficits d'atenció o de comprensió les ajuden a seguir el relat de la guia. Al llarg de la visita escoltem, preguntem, dialoguem i d'una forma amena i divertida ens culturitzem al voltant del nostre patrimoni i història. Acabem el recorregut acomiadant-nos de la guia i del grup fins al dia vinent, en el qual durem a terme una activitat esportiva i de descoberta de la natura.



Un grup d'amfitrions observen i escolten la guia, mentre tenen en les mans una de les tauletes.



L'Olga respon a una de les preguntes directes d'un assistent, explicant que les línies als murs indiquen on acaba el mur trobat i on comença la part reconstruïda.



Veiem un grup realment divers i inclusiu, amb persones amb múltiples capacitats compartint activitats i temps.

RUTA DEL REC MAJOR.

Ruta del rec Major.

Tel. 972 58 34 70

[Enllaç a la web de la ruta del rec Major.](#)

Hem quedat amb la Irene, una de les usuàries de la fundació, per participar en un grup que recorrerà el rec Major.

La Irene és una gran entusiasta de la cultura i de la història en general i en concret de tota la relacionada amb la comarca del Pla de l'Estany,. Hem pogut comprovar a les visites al Parc Neolític i a la vil·la romana de Vilauba que és una gran coneixedora dels fets històrics i a més una persona amb una portentosa memòria.

Amb ella hem pres consciència que per les persones amb discapacitat intel·lectual és tan necessari, com per la resta, o fins i tot més l'accés a les activitats culturals.

El rec Major forma part de la xarxa de recs pels quals surt l'aigua excendent de l'Estany. Els recs són uns canals excavats amb argamassa o travertí que recorren la ciutat de Banyoles, sigui per la superfície o soterrats, i que en el passat s'han fet servir per portar l'aigua als cultius i a la indústria.

La ruta del rec Major és un recorregut que al llarg d'uns 90 minuts ens convida a conèixer Banyoles seguint el curs d'aquest rec a través de la ciutat de Banyoles..

Durant el recorregut aprenem la fauna pròpia de l'Estany i dels recs, així com les diferents activitats industrials que al llarg de la història de la població s'hi han realitzat gràcies a l'existència del rec. Trobem molins accionats per l'aigua del rec per batre cereals, per la indústria tèxtil i dels tints, així com per la fabricació de paper.

Al llarg de la ruta hi ha diferents punts amb codis QR que ens permeten accedir i ampliar audiovisualment la informació.



Veiem el funcionament d'un dels molins del rec major, que es troba a l'interior de l'oficina de turisme.



La Irene fa servir el codi QR de la ruta del Rec Major.



Mapa de la ruta del rec Major de Banyoles.



La Irene consulta un dels plafons informatius que trobem al llarg del recorregut de la ruta del rec Major.

CAIAC A L'ESTANY.

Caiac i Natura.

Tel. 699 77 06 47

[Enllaç a la web de Caiac i Natura.](#)

Com hem comentat a l'Estany de Banyoles es van celebrar les proves de rem de les Olimpíades de Barcelona. A Banyoles abans ja hi havia una gran tradició d'esports nàutics i no ha fet més que créixer fins a l'actualitat essent un dels indrets de referència de l'esport del rem.

El Club Natació de Banyoles és una entitat amb més de 95 anys d'activitat pionera de l'esport a Catalunya i que combina les activitats socials amb la pràctica de l'esport. Amb més de 10.000 socis i 600 atletes federats, ha donat al llarg de la seva història 25 esportistes olímpics. Ens rep a les instal·lacions l'Albert Comas que n'és el president i que ens acompanyarà durant l'activitat i ens facilitarà seguir els protagonistes en barca.

Al Club Natació de Banyoles trobem l'empresa Caiac i Natura que, com el seu nom indica, es dedica a oferir activitat de contacte amb la natura a través de diferents activitats com el caiac, el tir a l'arc o la bicicleta. Aquestes activitats es poden practicar per lliure a través del lloguer del material o en visites guiades. Caiac i Natura ofereix tot un seguit d'activitats inclusives i obertes a tot el públic independentment de les seves capacitats. L'eslògan de l'empresa és "aprendre jugant" i descobrim amb el seu responsable, Atilio, que és un principi que apliquen a cada una de les activitats.



Dos participants de l'activitat de caiac, comencen a navegar a l'estany.

Arribem al club nàutic on ens reunim amb el grup. Alguns dels participants ho estaven esperant amb moltes ganes, uns perquè és una activitat que coneixen i els agrada i altres amb el nerviosisme de la primera vegada. El grup torna a ser realment variat amb persones de diferents edats i condicions, amb diferents capacitats però tots amb les mateixes ganes de gaudir d'una divertida tarda en contacte amb la natura i practicant esport a l'aire lliure.

L'Atilio és un amant del caiac i en general de l'esport i la natura, a més un gran comunicador i un motivador excepcional. En pocs minuts s'ha fet seu el grup, i entre explicacions i bromes en un instant ens trobem a l'aigua remant. A l'estany una vegada comencem tots a navegar sentim una potent sensació de llibertat d'alegria i del contacte amb l'entorn.

A l'estany les aigües són tranquil·les i els caiacs, una vegada els participants agafen el ritme, naveguen suaument. Seguim al guia que ens mostra al llarg del recorregut petits detalls de la vegetació, de la fauna i de la història de l'estany. Impressiona l'entorn amb el sol al final de la tarda, acompanyat del rumor de les converses i els riures del grup al llarg de la navegació. Aquesta es una activitat plenament inclusiva que com més endavant ens explicarà l'Atilio és adaptable a qualsevol persona disposada a fer-la.



L'Atilio ajuda a un dels nois participants a col·locar-se l'armilla salvavides.



Abans de pujar als caiacs, els participants reben una mica de teoria i pràctica de com remar.



Veiem a l'Atilio ajudant a embarcar als caiacs i donant els últims consells.



Veiem com el grup navega amb velocitat i seguretat per l'estany.



La ruta del caiac a més d'esport ofereix contacte amb la natura. A la imatge el grup en silenci observa la fauna de l'estany.



Un grup de participants i l'Atilio es preparen per sortir a navegar.

FUNDACIÓ AUTISME MAS CASADEVALL.

Fundació Autisme Mas Casadevall.

Tel. 972 57 33 13

[Enllaç a la web de la Fundació Autisme Mas Casadevall.](#)

A la comarca del Pla de l'Estany, en el municipi de Serinyà, s'hi troba la Fundació Autisme Mas Casadevall. Una fundació que treballa amb la finalitat de donar suport de llocs de vida i de treball a les persones joves i adultes de Catalunya amb trastorns de l'espectre autista.

En el Mas Casadevall podem trobar el restaurant obert al públic en horari de 13 a 15 hores, on gestionat per 8 nois i noies usuaris de la Fundació podem gaudir de diferents plats de cuina de mercat elaborats amb productes de la granja i de l'hort. També tenen plats vegetarians. Recomanen trucar per reservar al tel. de la Fundació.

Hem volgut comptar amb ells per la realització d'aquesta descoberta, però en estar en règim de residència i amb les restriccions derivades de la pandèmia de la Covid-19, els seus usuaris no poden sortir de les instal·lacions i ha estat impossible poder treballar amb ells en aquesta ocasió. Esperem en el futur poder comptar amb ells.

Actualment estan desenvolupant un ambiciós projecte, dintre de "TEAcompanyem". Per vincular els serveis a la comunitat amb persones de l'espectre autista i les instal·lacions de turisme rural de la comarca del Pla de L'Estany. Una proposta tant lúdica com turística i formativa que de ben segur que en poc temps serà una oferta important pel turisme inclusiu del nostre territori.



A la imatge veiem a la Irene de Fundació Estany asseguda i recolzada en un arbre. Mira a un punt llunyà i sembla pensativa.

EQUINOTERÀPIA GIRONA, MAS ALBA.

Equinoteràpia Girona, Mas Alba.

Tel. 600 40 11 18

[Enllaç a la web d'equinoteràpia Mas Alba.](#)

En aquesta ocasió no hem pogut apropar-nos amb el nostre grup a l'Equinoteràpia Girona, Mas Alba, que és un centre d'equitació inclusiu. Està, format per professionals de diferents especialitats i on podeu gaudir del contacte amb els cavalls i de l'aprenentatge de l'equitació, així com dels serveis d'equinoteràpia i coaching.

Especialitzats en les teràpies assistides amb cavalls (TAC) l'equip de Mas Alba dirigeix el "Diploma de Postgrau en Hipoteràpia i equitació terapèutica" i el "Màster en Intervenció Terapèutica Assistida amb Cavalls (Hipoteràpia, Equitació Terapèutica, Equinoteràpia Social i altres Modalitats)" a la Universitat de Girona.

En el centre trobareu que treballen tant l'equinoteràpia social, l'equitació terapèutica i la hipoteràpia. Organitzen al llarg de l'any casals infantils inclusius i d'activitats destinades per a tota la família o grup, on poden participar grups de persones amb diferents capacitats. Amb ells podeu experimentar el contacte amb la natura, amb l'entorn i molt especialment amb els cavalls que conjuntament amb els professionals formen part de l'equip.



Dues monitores acompanyen a una noia muntada a cavall als voltants del Mas Alba.

[Enllaç per tornar a l'índex.](#)

CAPÍTOL 6

LA GARROTXA.



LA GARROTXA.

En la comarca de la Garrotxa el nostre amfitrió serà un noi jove de 15 anys. Amb ell visitarem museus, descobrirem el parc de la Pedra Tosca, pujarem a volcans i recorrerem el territori pedalejant en un tàndem.

Entre l'Alt Empordà i el Ripollès hi trobem la comarca de la Garrotxa. Amb una part prepirinenca molt abrupta, poc poblada i amb valls i cims, i amb una altre part de la comarca formada per valls suaus i planes amb molta més humitat.

Defineix aquesta comarca els seus orígens volcànics. El Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa, in podem coneixer 40 cons volcànics en bon estat, és la zona volcànica més important de la península Ibèrica i una de les millors de tota Europa. Es un destí de primer ordre epls amants de la geologia, de la natura i del excursionisme. Destaquen per la seva importància social e històrica i per la espectacularitat els volcans de Santa Margarida i el Croscat.

La geografia de la comarca amb abundants boscos, amb temperatures suaus i precipitacions abundants, genera paisatges espectaculars que s'han convertit en atractius espais per visitar.

Són indrets emblemàtics pels amants de la natura i pels enamorats dels valors estètics del paisatge tant la Fageda d'en Jordà com el Parc de Pedra Tosca.

La Capital de la comarca és Olot, la ciutat dels volcans. Olot és una ciutat amb una gran tradició i patrimoni arquitectònic i històric. És una capital de comarca amb una important activitat comercial, social i cultural.

A Olot està situada l'única escola oficial d'art i disseny de les comarques gironines, amb més de 200 anys d'existència, prova de l'important pes cultural de la ciutat. És una ciutat que sorprèn pel dinamisme de la seva activitat i producció cultural. L'oferta de museus, teatre i exposicions és molt variada i amb un elevat nivell artístic



Mapa de les comarques de Girona, on està destacada la comarca de la Garrotxa.



En Pere, un dels nostres amfitrions toca l'escorça d'un arbre per sentir la textura.

En tota la comarca és evident la forta conscienciació per l'inclusiu, i en el camp del turisme és remarcable l'esforç que realitzen les institucions i organismes públics i privats per convertir-se en una destinació amb tots tipus de serveis i activitats accessibles. Els museus, els guies, les institucions i les empreses han fet un gran treball per fer del territori una destinació oberta a tothom.

A la web de Turisme Garrotxa podem trobar-hi un apartat on hi són agrupats i es detallen les activitats, les rutes, els serveis, els allotjaments i els establiments inclusius de la comarca.

[Enllaç a la web de turisme accessible de Turisme Garrotxa.](#)



Veiem una mà tocant una escultura, i la mà d'una altra persona que l'està guiant en el seu recorregut.

ELS AMFITRIONS.

Descobrirem la comarca de la mà d'en Pere Ribas, un noi de 15 anys estudiant de primer de batxillerat. Ens acompanyarà amb els seus pares, l'Antònia i en Miquel.

En Pere és cec i només amb 15 anys s'ha convertit en una persona coneguda a Olot gràcies al futbol. Ell és molt futbolero, és cec de naixement i només pot veure o intuir si pot veure si és de dia o de nit, és a dir si està fosc o hi ha llum. De petit recorda que a última hora de la tarda, en el moment en què encara no és totalment fosc, podia distingir una porteria pintada de blanc i aprofitava per jugar amb la pilota. Una temporada va jugar a futbol amb els seus companys i amics, feien servir una pilota amb so i unes normes adaptades que li permetien participar.

Però quan realment va trobar una forma d'apropar-se al seu esport favorit va ser a través de la retransmissió esportiva. Va poder fer-ho casualment en un dels partits de l'Olot i des de llavors s'ha convertit en un dels comentaristes de futbol a Ràdio Olot. Un detall curiós és que l'equip que li desperta passions és el Betis, quan li preguntem la raó ens contesta que per l'himne, que quan el va sentir va saber que era el seu equip. Amb ells, un adolescent apassionat del futbol i els seus pares, coneixerem la comarca de la Garrotxa.



Retrat d'en Pere al bosc, està concentrat sentint el tacte d'un fruit sec.

EL MUSEU DELS SANTS I EL MUSEU DE LA GARROTXA, OLOT.

Museus d'Olot.

Tel. 972 26 67 91 / 972 27 11 66

[Enllaç a la web dels museus d'Olot.](#)

Hem quedat amb en Pere, l'Antònia i en Miquel a l'entrada del Museu dels Sants d'Olot. Aquest museu es troba a l'edifici modernista conegut com l'Art Cristià. Aquest edifici es va construir l'any 1890 per encàrrec del pintor Joaquim Vayreda. El seu germà, l'escriptor Marian Vayreda, va viure a la primera planta d'aquest edifici i aquí hi escrigué "La punyalada", una de les obres més importants del realisme català.

El Museu dels Sants està dedicat a la creació i la fabricació dels sants, que eren una important indústria d'Olot (recordem els estudis d'art i disseny). Van arribar a existir més de 30 tallers de creacions de sants amb més de 1.500 persones treballant-hi alhora. Els sants es feien per mitjà d'uns motlles amb pasta de fusta i després es pintaven i decoraven a mà. Als tallers, a més de Sants, també es creaven obres relacionades amb els pessebres i amb l'imaginari popular, com gegants i capgrossos.

El museu, igual que el Museu de la Garrotxa i tots els que formen part de la xarxa de museus d'Olot, és un espai realment inclusiu i adaptat. Ho podem comprovar a la seva pàgina web, on hi trobem un espai diferenciat destinat a l'accessibilitat. Destaquem, entre moltes accions, que estan preparant una guia de lectura fàcil, i que les activitats s'organitzen amb un suport de llenguatge de signes.



En Pere està tocant un dels capgrossos d'Olot, en Lligamosques. El guia del museu li explica la història del capgròs.

En entrar al Museu dels Sants vivim una situació curiosa gràcies a les preferències esportives d'en Pere. El guia una vegada s'ha presentat ens explica el funcionament, la composició i totes les accions destinades a fer accessible el museu.

Immediatament després es dirigeix a en Pere per mostrar-li la seva admiració i comentar-li que ell també és seguidor del Betis. A partir d'aquest moment ells dos i els pares d'en Pere mantenen una apassionada conversa al voltant de ser del Betis a Olot.

En aquesta conversa descobrim el caràcter dolç però ferm i decidit d'en Pere, així com la complicitat i l'humor dels seus pares.

Visitem el museu aprenent i coneixent aquest món artesanal de creadors de figures religioses i mundanes que tan important és a la comarca i la ciutat d'Olot.



En Pere, els seus pares i el guia del museu parlen de futbol i de la passió d'en Pere pel Betis.



En Pere, l'Antònia i en Miquel caminen entre les files de sants de fusta.

A continuació ens traslladem caminant al Museu de la Garrotxa. Aquest museu està especialitzat en la història artística i cultural de la comarca. El museu es troba dins l'edifici de l'Antic Hospici d'Olot i igual que en el Museu dels Sants, tant l'espai com el relat i l'accés a les obres està dissenyat amb un gran respecte per potenciar la inclusivitat.

Hi ha una gran d'aspectes que possibiliten als visitants gaudir de les obres independentment de les seves capacitats. Al taulell hi ha una taula amb una alçada de només 80 cm (necessària per usuaris amb cadires de rodes), hi ha seients i préstec de cadires de rodes, informació en braille a l'ascensor, informació addicional a través de codis QR en moltes obres, i és permès poder apreciar les obres amb el tacte.

Gràcies a aquests aspectes observem amb deteniment obres d'en Joaquim i d'en Francesc Vayreda, d'en Miquel Blai, d'en Josep Clara, d'en Josep Berga i Boada, d'en Leonci Querà i d'altres pintors i escultors que ens mostren la important presència d'artistes a la ciutat d'Olot.



Al Museu de la Garrotxa trobem punts de codi QR, que ens aporten la possibilitat de rebre informació en forma audiovisual.



Veiem una de les sales del Museu de la Garrotxa i a en Pere amb els seus pares caminant.



En Pere escolta a través del telèfon mòbil les explicacions del quadre gràcies al funcionament del codi QR.



En Pere amb la seva mare estan tocant els quadres. En Pere pot saber així quin tipus de material és, quina es la seva mesura, quina la seva forma, el traç del pinzell, si el marc és simple o recargolat.

EL PARC DE PEDRA TOSCA.

Parc de Pedra Tosca.

Tel. 972 69 32 32

[Enllaç a la web del parc de Pedra Tosca.](#)

Després de visitats els museus d'Olot decidim viure una experiència de contacte i descoberta amb la natura, i ens trasllem al municipi veí de Les Preses on trobem el Parc de Pedra Tosca. Aquest parc és un exemple de recuperació del patrimoni natural. Durant molts anys va ser una zona degradada i en perill, on s'havien abandonat els cultius i es feien mals usos de l'espai.

A principis del Segle XXI l'ajuntament de Les Preses va posar en marxa un pla de recuperació i es van executar les obres de creació i recuperació d'espais. El disseny es va encarregar al prestigiós equip d'arquitectes olotins RCR que van utilitzar per la construcció els elements propis de la zona.

Aquest esforç per a la recuperació mediambiental ha donat com a resultat la creació d'un espai singular, premiat internacionalment, on els visitants podem gaudir d'un bosc original alternat amb cultius tradicionals i sostenibles a través d'un recorregut per un laberint de camins, parets seques, artigues i cabanes, respectant unes construccions i tècniques d'aprofitament de més de 150 anys d'antiguitat.

Arribem amb temps i aprofitem per conèixer el **Planeta Violeta** que és l'antic baixador de Codella ara convertit en un peculiar bar i oficina d'informació del parc. A la Garrotxa és normal la presència de precipitacions al llarg de tot l'any, aquestes pluges són les que ens permeten gaudir d'una comarca verda i boscosa.

Mentre gaudim de l'espai del Planeta Violeta i d'una tranquil·la conversa al voltant de les vivències quotidianes d'en Pere i de com viu ell i el seu entorn els viatges i les descobertes, cau un breu xàfec que tan ràpid com ha arribat desapareix.



A l'entrada del parc, podem veure l'espai creat amb la fusió entre els elements naturals i la intervenció arquitectònica.



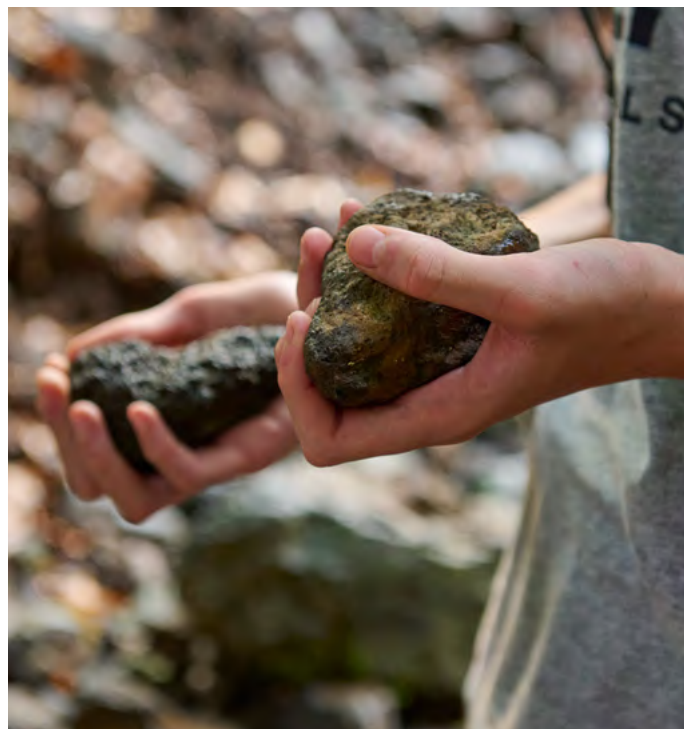
En Pere i en Romero caminen per un dels passadissos de pedra i ferro del Parc de la Pedra Tosca.

En Romero és el guia que ens acompanyarà. Biòleg, investigador i guia, és una persona atenta i amable amb un gran coneixement del medi i del territori.

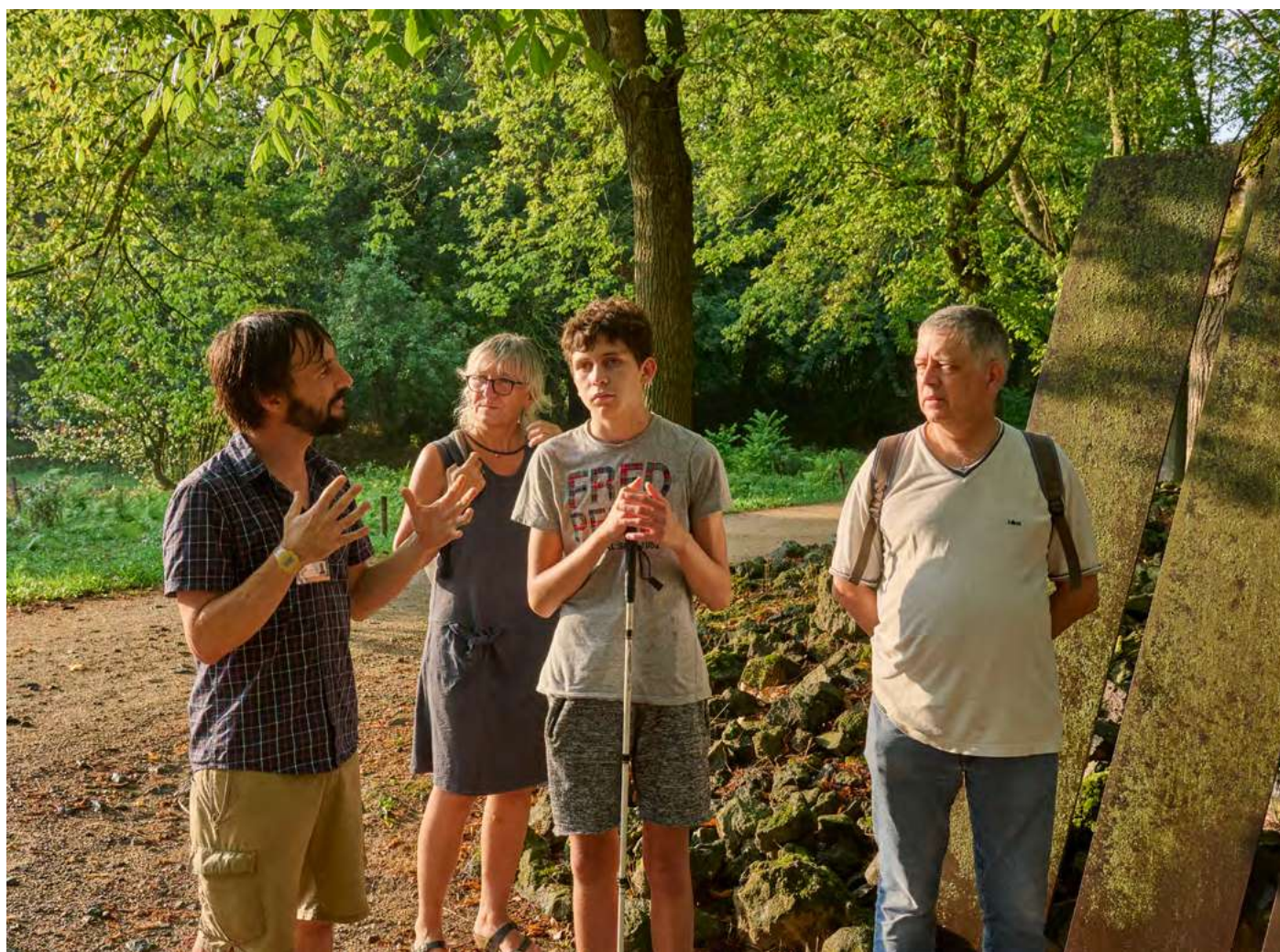
Al llarg de més d'una hora ens portarà a través del laberint que és Pedra Tosca. Amb ell aprenem l'origen volcànic d'aquest territori i les diferències entre els materials que conformen el terra que trepitgem al parc. Ha preparat la visita amb descripcions, i convidant a en Pere a escoltar, ensumar i tocar contínuament.

En Romero ens relata i mostra com en el passat es va recuperar part dels cultius sepultats pel volcà i com la natura i els humans s'han adaptat al medi.

Fins i tot ens confiarà alguns coneixements de biòleg, com la tècnica d'endevinar quin animal s'ha menjat una avellana a través de la forma en què s'ha trencat la closca.



En Pere amb dues pedres volcàniques d'igual mida, però diferents, una és pedra tosca i l'altre un basalt, sent les diferències de pes, textura i densitat.



Veiem al guia amb tota la família, explicant l'origen volcànic en la formació del bosc i la muntanya que ara és el parc.



El guia i en Pere, parlem al costat d'un arbre. En Pere té el seu bastó blanc i a la vegada toca l'arbre explorant-ho.



Al parc no només hi ha camins amb parets de ferro, altres són amb parets de murs fets de roques, plantes i arbres.

EL CROSCAT, NATURA I MÀGIA.

Natura i Màgia.

Tel. 972 44 45 66 / 650 97 09 60

[Enllaç a la web de Natura i Màgia.](#)

Comencem una nova activitat amb en Pere i família. El nostre punt de trobada és a l'aparcament de l'Àrea de Santa Margarida, entre Santa Pau i Olot.

El nostre guia, en el dia d'avui, és en Nani Armengol qui a més de ser guia de natura és a la vegada un conegut mag, el mag Nani. Ell va crear l'empresa Natura i Màgia que realment fa honor al seu nom i on compagina i combina la descoberta de la natura i la màgia. En Nani, a més d'una gran persona involucrada en la defensa del medi ambient, de la igualtat i de la solidaritat, és un experimentat guia. Ens trobem amb un dels pioners a la Garrotxa en les visites inclusives i adaptades al territori, acostumat a treballar amb persones de totes les edats i amb tota mena de capacitats.

El volcà del Croscat és el nostre destí. Ens hi trobem davant d'un volcà de tipus estrombolià, que vol dir que es va crear a partir d'una sèrie d'explosions i emissions de lava. Aquest tipus de volcans generen grans pedres, bombes i piroclastos com la greda. Serà molt important en la història d'aquest volcà l'ús de la greda. Amb un con amb forma de ferradura i de més de 160 metres d'alçada és el volcà més gran de la península Ibèrica

Al llarg de molts anys es van extreure gredes del volcà, això va provocar nombroses protestes i manifestacions en contra d'aquesta activitat que estava destruint el volcà. Aquest moviment social va portar a la Generalitat de Catalunya a la creació del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa.

L'any 1991 es va finalitzar amb l'activitat i es va recuperar el territori. Un símbol de la nova sensibilitat mediambiental i de protecció del territori.



El grup al complet ens desplaçem per un camí de bosc en direcció al Croscat.

La primera part de la nostra visita és l'accés caminat fins al centre d'interpretació de Can Passavent. A Can Passavent hi trobem el centre d'interpretació que ens parla dels volcans i del Parc Natural de la Zona Volcànica de la Garrotxa. Hem fet uns 15 o 20 minuts de trajecte parlant tranquil·lament i gaudint del paisatge i experimentant els canvis d'humitat i temperatura entre les zones boscoses i les descobertes.

En arribar a aquest punt la visita canvia totalment. En Nani ens fa formar una rotllana i ens explica que ens tancarà els ulls a tots, excepte a en Pere (a qui li treu el seu bastó), ens agafarem a una cadena de plàstic de dos en dos i avançarem seguint la seva veu i explicacions. Farem una descoberta del Croscat a cegues.



En Nani ens explica el funcionament de l'experiència. Sense visió i lligats a una cadena.



Veiem el grup que comença a caminar agafats a la cadena i amb els ulls tapats.



El grup seguint les instruccions d'en Nani sent el soroll de les pedres volcàniques apropant-les a l'orella.

Una vegada preparats ens explica com és i com es forma un volcà i ens fa una breu introducció a la història del parc natural en els que ens trobem. A continuació comencem a caminar a poc a poc amb ells ulls tapats i encadenats entre nosaltres.

En Nani va detallant el camí que estem recorrent i en quins sentits ens hem de focalitzar. Ens demana ser conscients de la diferència de caminar sobre la greda o sobre la terra, que ensumem les plantes que ens envolten o que sentim la diferència entre els trams al sol o a l'ombra.

Sense donar-nos compta segons anem avançant, el grup es desplaça cada vegada amb més seguretat i més ràpid.



En Nani convida al grup a experimentar tastant les pedres volcàniques per veure quin sabor tenen.



Veiem el camí del Croscat delimitat amb una estructura de ferro, integrada al paisatge.



El grup està més confiat i camina amb seguretat, guiant-se per la veu d'en Nani i les seves percepcions.



El final del recorregut és un conjunt de pedres amb diferents mides i textures.

Tota l'estona en Nani va aportant informació sobre el volcà, de la història de l'entorn i dels sentits per experimentar-ho: oïda, tacte, gust, olfacte... Tots excepte la vista.

El recorregut acaba amb tots a la part baixa del volcà, al voltant d'unes grans pedres (bombes) volcàniques. És sorprenent com el grup, excepte en Pere, s'ha adaptat a no veure-hi i sentir la ruta i aprendre i emocionar-se confiant en ell. Compartim l'experiència tornant de camí a l'aparcament.

Ens acomiadem d'en Nani sorpresos i agraïts tant per la seva humanitat com per la vivència de descoberta que ens ha ofert.

A més del Croscat a cegues, en Nani ofereix recorreguts amb la cadira Joelette que permet accedir a persones amb mobilitat reduïda o usuaris de cadires de rodes.



En Pere, l'Antònia i en Nani parlen de com s'han sentit i de com és viure com en Pere.



Al final del recorregut el grup encara amb els ulls tapats fan una rotllana per compartir les seves emocions i sensacions.

ruta en tàndem.

L'últim destí a la comarca és el càmping les Preses Natura, un càmping de muntanya respectuós amb l'entorn que és un molt bon punt de partida per descobrir el territori.

[Enllaç a la web del càmping Les Preses Natura.](#)

Ens hi espera en Pere, propietari del càmping, i l'acompanya en Jordà del Centre Logístic de Bicicletes. A les Preses farem un passeig en bicicleta alternant trams de carril bici amb petites carreteres locals. En Pere pot gaudir de l'activitat gràcies que anirà amb en Jordà en un tàndem (una bicicleta doble on poden anar dues persones).

Les Preses és un municipi en el qual gràcies a la seva orografia i la varietat i quantitat de vies és realment agradable i recomanable desplaçar-se en bicicleta. Els primers metres del recorregut en Jordà i en Pau els destinen a coordinar-se en el tàndem per poder aprofitar les sinergies que els permet anar junts i amb seguretat.

Al llarg d'una hora avancem entre camps de blat de moro i boscos amb un paisatge de fons creat pels volcans i cases aïllades. Segons avança la tarda, el sol cada vegada està més baix i genera una llum que destaca els volums i intensifica els colors. Pedalejant sentim un munt de sensacions a la pell. L'ús de la bicicleta ens permet gaudir del vent, sentir els ocells, ser conscients de la sensació de velocitat i de les olors que ens envolten. El ciclisme ens convida a conèixer el territori sense cap interferència física ni soroll derivat d'un motor. Al cap vespre arribem de tornada al càmping, on no podem deixar d'agrair a en Pere i en Jordà la seva amabilitat, la col·laboració i l'esforç que han realitzat perquè tot funcionés a la perfecció.

Ens acomiadem d'en Pere, de l'Antònia i d'en Miquel. Han estat uns dies de visites culturals, de connexió amb la natura i la tradició, de descoberta de la màgia i els volcans, i de gaudi del plaer d'un passeig en bicicleta acompanyats d'una gran persona que és en Pere i de la seva família.



El punt de trobada és el càmping Natura de les Preses.



En Jordà i en Pere van obrint marxa en un paisatge entre camps de blat de moro i volcans.



En Jordà i en Pere al tàndem, entre els camps de blat il·luminats per la llum taronja de l'última hora del dia.



Veiem a part del grup en bicicleta per una carretera local al final del dia amb el sol amagant-se entre les muntanyes.

[Enllaç per tornar a l'índex.](#)

CAPÍTOL 7 EL RIPOLLÈS.



EL RIPOLLÈS.

Conegut com el bressol de Catalunya, és una comarca pirinenca. Un territori muntanyós on a més d'elevats pics com el Puigmal, el Pic de Bastiments, el Pic de Noufonts, el Pic de Finestrelles i molts d'altres, hi trobem el naixement dels rius Ter i Fresser. A la part alta de la comarca hi ha les grans valls de Camprodon, Ribes o Núria.

El Ripollès és una comarca on al llarg de tot l'any es realitzen més de 2.000 activitats turístiques i compta amb més de 400 allotjaments. Aquestes xifres poden de relleu la importància i el pes del sector turístic i en l'economia i l'estructura del territori.

Una de les concentracions d'art romànic més grans de tota Europa la trobem en aquesta comarca. Igualment podem gaudir de la descoberta del territori en paisatges tan emblemàtics com la Vall de Núria i practicar esports d'hivern a les dues estacions d'esquí o aprofitar qualsevol de les innumerables opcions d'esports de muntanya amb rutes i activitats adaptades a tots els nivells i capacitats físiques..

ELS AMFITRIONS.

Al Ripollès no tenim els mateixos amfitrions per totes les activitats. La comarca la descobrirem acompanyats de persones amb discapacitat intel·lectual i per cada una de les activitats els nostres amfitrions seràn un grup diferent. Aquestes persones són usuaris i treballadors de la Fundació MAP.

[Enllaç a la web de la Fundació MAP.](#)

La Fundació Map és una entitat sense ànim de lucre creada l'any 1968 i que treballa perquè les persones amb discapacitat o en risc de vulnerabilitat del Ripollès gaudeixin d'oportunitats per viure una vida plena, autònoma i inclusiva. Gràcies a ells gaudirem en cada activitat de la companyia de persones amb diferents capacitats i necessitats.



Mapa de les comarques de Girona, on està destacada la comarca del Ripollès.



Vista frontal del monestir de Santa Maria de Ripoll.

LA VALL DE NÚRIA.

Vall de Núria.

Tel. 972 73 20 20

[Enllaç a la web de la Vall de Núria.](#)

La nostra primera experiència és la visita a la Vall de Núria. Per aquesta activitat serem una bona colla formada per persones amb diferents capacitats psíquiques i físiques. Ens presentem, som grup molt animat i col·laborador amb el qual pugem al primer tren cremallera del matí a Ribes de Freser. El grup està format per monitores i integrants de diferents pisos compartits de la Fundació Map.

La Vall de Núria està situada al terme municipal de Queralbs. A quasi 2.000 metres d'altitud està envoltada per pics de 3.000 metres. Ens rep un gran llac i el Santuari de la Mare de Déu de Núria. La vall està plena de misteris i llegendes, però potser la més coneguda és la que diu que les parelles que volen tenir fills han d'anar i ficar el cap dins l'olla de Sant Gil que hi ha al Santuari i tocar la campana tantes vegades com fills vol tenir.

Núria és un dels indrets més visitats de Catalunya i per poder accedir a la vall hi ha un camí que s'ha de fer a peu des de Queralbs o per mitjà del tren cremallera, que es va inaugurar el 1931 i que des de llavors és el principal mitjà d'accés a la vall.



Una de les monitores ajuda a pujar al tren cremallera a un participant que va en cadira de rodes.

Una de les persones que forma el grup és usuari de cadires de rodes. A l'hora d'embarcar ens expliquen que hi ha trens que són plenament accessibles i d'altres que tenen un esglaó. En aquesta situació el personal de l'estació ens ajudarà amb la col·locació d'una rampa mòbil d'accés.

Aquesta mateixa persona és sorda i té dificultat per comunicar-se verbalment. Per comunicar-se han d'estar sense mascareta tant ell com la persona que li parli (a fi que pugui llegir els llavis). En el trajecte de pujada a Núria anem comentant el paisatge i coneixent-nos; alguns ja havíem vingut abans, per altres és la seva primera visita.



Podem veure tot el grup a l'estació Vall de Núria planificant les activitats del dia abans de sortir a l'exterior.



Un grup està posant al costat del senyal on han de triar per quin camí volen fer una passejada.



Veiem allunyar-se una parella del grup per un camí ascendent parlant entre ells.

Arribar a Núria sempre és una emoció especial. A l'últim tram el tren entra en un túnel envoltat de foscor i a la sortida s'obre la vall i apareix el llac. Les vies voregen el llac i ens embarga l'emoció a l'arribada. Estem a l'alta muntanya i al llarg de tota la jornada ens acompanya una boira que jugarà a espessar-se i dissoldre's contínuament. El primer que fem és dirigir-nos al llac on esmorzarem a les taules que hi ha a l'exterior, experimentar el contacte amb la natura en el Pirineu és d'una intensitat especial i tots els components de l'excursió parlem i somriguem contínuament.

A la Vall hi ha multitud d'activitats per fer: passejos pel llac en barca, rutes a cavall o en poni pels més joves, rutes de senderisme, pujar al telefèric, un parc lúdic per la mainada... Per tal de que els visitants es puguin moure independentment i accedir tota la informació, des de la Vall de Núria han creat una audioguia gratuïta que es pot descarregar i que permet conèixer més a fons la vall. [Enllaç a la web de la vall on trobar l'aplicació.](#)

Esmorzem al llac i ens sorprèn com aquest grup sempre està de bon humor i amb ganes de fer qualsevol activitat. Amb una selecció dels amfitrions anem a fer una de les rutes de senderisme. Part de la senyalització que trobarem és totalment inclusiva en presentar-se també en format de pictogrames. Al llarg de la ruta posem a prova l'aplicació de la Vall de Núria que ens dona informació de la vall, del temps i ens proposa reptes a aconseguir.



Els amfitrions parlen entre si per decidir que volen fer la resta del dia.

Una vegada hem tornat de la ruta ens dirigim tots junts al santuari. L'accés a aquest rellevant edifici està garantit per a tots els públics independentment del seu grau de mobilitat. En JR que és un usuari de cadira de rodes pot fer ús de l'elevador per salvar les escales que ens separen de la capella de la verge. Igual que amb la rampa d'accés pel tren, si tenim la necessitat de fer servir aquest dispositiu d'ajuda, només hem de comunicar-ho a l'administració i el personal ens facilita el servei.

Com hem experimentat anteriorment en la nostra descoberta del Pla de l'Estany, facilitar l'accés a activitats cultural i al patrimoni històric, a persones amb discapacitats intel·lectuals és molt recomanable i fàcilment possible a través d'un discurs i mitjans adaptats. Els amfitrions visiten l'interior del santuari on es troba la verge de Núria i la famosa olla de sant Gil. Abans d'abandonar el santuari alguns dels participants deixen una nota, d'altres s'acomiaden de la verge i alguns ofereixen una espelma complint amb les tradicions i creences de cadascú.



Al santuari de Núria hi ha un elevador de cadires que permet que els usuaris puguin accedir a la capella.



Un dels participants deixa una nota escrita per la Verge.



Una de les participant li envia un petó a la Verge.



Una parella dels nostres amfitrions preparen un recorregut amb ajuda de l'app audioguia Vall de Núria.



Al recorregut trobem senyals amb indicacions en pictograma; tan útils per persones amb dificultat lectora o que no coneixen el nostre idioma.

Ens dirigim al funicular, amb el qual pujarem a l'Alberg del Pic de l'Àliga. Durant la pujada veiem nombroses marmotes, una visió que ens fascina i ens recorda l'entorn natural en el qual ens trobem. Una vegada arribem a l'alberg ens adonem que n'hi ha moltes més marmotes al nostre voltant i aprofitem per observar-les.

En aquest lloc privilegiat dediquem una estona per fer-nos fotos de grup i parlar extensament de la vida quotidiana dels nostres amfitrions, així com dels seus valors i de les seves inquietuds.

Quan retornem a l'estació del cremallera ens acomiadem del grup i és un moment de tristor, ja que hem passat una jornada realment divertida i intensa, amb uns companys d'aventura amb moltes ganes d'aprendre, una gran humanitat i generositat i amb un excel·lent humor.



Pujar amb el funicular, veient les marmotes, es converteix en una nova aventura.

MUSEU ETNOGRÀFIC DE RIPOLL.

Museu Etnogràfic de Ripoll.

Tel. 972 70 31 44

[Enllaç a la web del museu Etnogràfic de Ripoll.](#)

Ripoll és el bressol de Catalunya. Guifre el Pilós, considerat el fundador de la nació catalana, l'any 879 construirà el Monestir de Ripoll, al voltant del qual es generarà una important vida cultural i administrativa.

La vila ha destacat al llarg de la seva història per mantenir una important indústria relacionada amb l'agricultura, la ramaderia, el ferro i la metal·lúrgia. Per descobrir part d'aquesta història ens dirigim al museu Etnogràfic de Ripoll. Aquest museu es va crear l'any 1929 en forma d'arxiu que volia preservar el patrimoni etnològic tant material com immaterial del Ripollès. L'any 2011 s'inaugura la seu actual amb una nova estructura que convida a conèixer i comprendre el passat pròxim del territori.

Al museu ens trobem amb la nostra guia, la Janina i amb el grup d'amfitrions amb els quals coneixerem el museu i Can Guetes. El museu ha generat una guia de lectura fàcil per acompanyar i millorar l'experiència de les persones amb dificultat lectora. És també un espai accessible per a persones amb mobilitat reduïda i per a usuaris de cadires de rodes.

Al llarg de la visita recorrem les diferents plantes i àmbits en els quals tenen estructurada la col·lecció. Passem de la vida a la llar a les activitats agrícoles o ramaderes, al món industrial, al paper de la religió... Un relat complet i detallat generat a partir dels objectes reals i quotidians que feien possible aquella vida.

Som testimonis, de primera mà, de la importància dels materials de suport com la guia de lectura fàcil i la capacitat de la guia d'adaptar el discurs i el ritme de la visita mantenint l'atenció dels visitants i ajudant-les a enriquir-se culturalment.



Un dels amfitrions mira amb curiositat una de les peces del museu.



Fer accessible la cultura és un treball conjunt de tota la societat.



Janina la nostra guia ens rep a l'entrada del museu antropològic de Ripoll.



Per la visita ens deixen unes guies escrites en lectura fàcil, que ajudaran als assistents a entendre millor l'exposició.



Al llarg de la visita la guia ens porta per les diferents plantes i ens explica la importància dels diferents elements que trobem.



La Janina explica als amfitrions els processos de fabricació del es diferents armes de foc antigues exposades al museu.

CAN GUETES.

[Enllaç a la web del Cat Can Guetes.](#)

Després de la nostra visita ens desplaçem caminant fins a Can Guetes que forma part d'un projecte d'inserció laboral i és un espai de trobada tant per habitants de la comarca com per turistes. Al seu interior hi podem trobar una botiga on comprar els formatges fets per la formatgeria Muu bee (de la Fundació Map), una restaurant cafeteria i un servei de lloguer de bicicletes. Aquest espai es troba al KM 0 de les Vies Verdes del Pirineu de Girona.

Com restaurant el recomanem honestament no per la labor social, sinó per la qualitat dels seus productes i per l'atenció dels treballadors. A Can Guetes a més de dinar venim a fer un tram de la via verde, que uneix Ripoll amb Sant Joan de les Abadesses en bicicleta.



Tenim a taula una petita mostra de formatges produïts per Muu Bee de la Fundació Map.



Els amfitrions omplen les fitxes per poder llogar una bicicleta



Triant les bicicletes en funció del recorregut i capacitats.



Un grup passa en bicicletes per sobre d'un pont.



El grup descansa davant del Cat Can Guetes.

VIES VERDES, GIRONA.

Vies Verdes Girona.

Tel. 972 48 69 50 · F 972 48 69 59

[Enllaç a la web de Vies Verdes Girona.](#)

A les comarques gironines trobem un important conjunt de vies accessibles en bicicleta i per persones amb mobilitat reduïda. El conjunt més important és l'agrupat sota el nom de les "vies verdes" que estan desenvolupades sobre antics trams ferroviaris i, sobre camins de la natura. Aquestes vies estan destinades a usuaris no motoritzats, vianants, ciclistes o persones amb mobilitat reduïda. Amb les vies verdes podem realitzar més d'11 rutes des del Pirineu fins a la costa Brava

Conjuntament amb les vies verdes, trobem Pirinexus. Pitinexus és un recorregut circular en bicicleta que uneix les comarques gironines amb la Catalunya francesa. Passa per un total de 53 poblacions i 8 comarques diferents. A diferència de les vies verdes trobem traçats de vies verdes amb altres tipus de vies com camins rurals o carreteres. No és per tant accessible en tota la seva extensió a persones amb mobilitat reduïda.



Mapa del recorregut de les Vies Verdes de Girona i de Pirinexus.

MONESTIR DE SANTA MARIA DE RIPOLL.

Santa Maria de Ripoll.

Tel. 972 70 42 03

[Enllaç a la web del Monestir de Ripoll.](#)

El Monestir de Santa Maria de Ripoll és un dels indrets clau per entendre la història de Catalunya. És un edifici que va ser fundat el 879 per Guifré el Pilós. La nostra visita s'inicia a la portalada. La portalada actual va ser construïda al segle XII i és una obra excepcional del romànic candidata a Patrimoni de la Humanitat de la UNESCO.

La portalada és una obra única amb estructura rectangular i amb forma d'arc triomfal. HI podem observar gràcies a les escultures i els relleus en pedra fragments de l'Antic Testament que segueixen els relats de la Bíblia i alguns fets propis de l'època de la seva construcció.

Al Monestir de Ripoll va ser un important centre cultural i de creació. Entre els anys 1000 i 1030 els monjos del monestir van crear tres grans bibles il·lustrades. Una d'elles es va cremar durant un incendi l'any 1835 i de les altres dues, una es troba a la Biblioteca del Vaticà i l'altre a la Biblioteca Nacional de París.

A la visita en Miquel serà el nostre guia, que s'ajudarà d'elements visuals i gràfics per fer més comprensible el seu relat. En Miquel utilitzarà comparacions amb elements actuals per facilitar la comprensió, per exemple ens presenta la portalada com el relat d'un còmic. També ell s'acompanya de l'ús d'activitats participatives com un trencaclosques de la portalada per anar creant un relat participatiu que explica al grup la història del monestir i la importància de la portalada.

Després passem a visitar l'interior on ens mostra les bibles manuscrites i les diferents estàncies i elements arquitectònics i escultòrics sense oblidar la necròpolis del segle VII que es troba sota l'altar major.



Imatge de l'interior de Santa Maria de Ripoll.



En Miquel, el guia, porta imatges i objectes per fer la seva activitat més didàctica i comprensible.



Els participants observen les bíblies antigues que estan dins unes vitrines.



El guia i un participant parlen sobre l'antiguitat d'algunes tombes.



En Miquel assenyalava elements d'interès a l'interior del monestir davant dels amfitrions.

Continuem la visita accedint al claustre del monestir. El claustre és un gran espai interior que té la funció d'unir els diferents espais del monestir que es van edificar al llarg dels segles X i XI.

Allà, el nostre guia explica al grup com era la vida de l'època i aprofita unes miniatures dels capitells policromats (amb colors) per explicar amb detall les seves característiques.

El paper d'un guia oficial és fonamental a l'hora d'adaptar el relat als diferents perfils de visitants.

Marxem del Monestir de Santa Maria de Ripoll impressionats pel conjunt i pel seu pes decisiu a la nostra història. Ens traslladem a Sant Joan de les Abadesses, l'última parada de la nostra estada al Ripollès.





Per les persones amb discapacitat psíquica el paper de l'acompanyant és fonamental e indispensable.



Veiem a en Miquel al claustre del monestir, explicant als assistents les funcions d'aquest gran pati i la seva història.

SANT JOAN DE LES ABADESSES.

Sant Joan de les Abadesses.

Tel. 972 72 23 53

[Enllaç a la web del Monestir de Sant Joan de les Abadesses.](#)

Abans d'entrar al Monestir, el nostre guia, en Xavier, ens explica com Sant Joan de les Abadesses va ser el primer monestir femení català. Fundat per en Guifré el Pilós. En Guifré va anomenar a la seva filla l'Emma de Barcelona, la primera abadessa, l'any 887, quan només tenia 7 anys.

Quan l'Emma va morir al cap de 62 anys havia fet créixer molt el monestir i les seves riqueses. Ella com abadessa va ser una dona amb una visió i una energia excepcionals, no només va propiciar millores al monestir sinó que també va fundar l'actual poble de Sant Joan i va ser una important impulsora de la repoblació de Catalunya. Entre el 902 i 942 trobem més de 100 documents que acrediten aquesta labor repobladora. A més va crear un scriptorium al Monestir de Sant Joan on confeccionaven bíblies per les noves viles que es creaven.

Durant un segle i mig la van succeir 5 abadesses més i totes van fer prosperar el monestir, però l'any 1017 el Comte Bernat Tallaferro va aconseguir que la comunitat fos expulsada. Des de llavors s'hi va instal·lar una comunitat masculina.

En Xavier, guia del CEA Alt Ter ens explica que tot i que ja fa més de mil anys que no hi ha abadesses, el seu record és tan fort, que a dia d'avui encara tots ens referim al conjunt com Sant Joan de les Abadesses.

Recorrem amb el nostre guia tant el claustre com l'interior de l'església. Ens mostra les lectures que podem fer de les escultures, de la talla de les pedres, de la mida de les columnes i dels enterraments. Una lliçó d'història in situ que gaudim gràcies a la seva passió i dedicació.



Imatge del claustre de Sant Joan de les Abadesses.



En Xavier, ens va guiant pels diferents punts d'interès al claustre.



El guia explica als assistents l'escultura i el símbol de l'Àliga.



En Xavier explica com van evolucionar les columnes del claustre i les diferents formes i gruixos d'aquestes.



En Xavier explica les peculiaritats i perquè és únic el conjunt escultòric del Santíssim Misteri del monestir.



Davant d'un sepulcre, el guia explica el significat de les talles i formes que el componen.

El recorregut ens porta a canviar d'escenari i passem a visitar el Palau de l'Abadia. El Palau està al costat del Monestir i és un imponent edifici construït al voltant del segle XIV i remodelat al XV

L'oficina de turisme es troba actualment situada en el Palau i el seu claustre és espai d'exposicions, a la primera planta trobem el centre d'interpretació del mite del Comte Arnau. El guia ens detalla la història de l'edifici i totes les activitats que han passat per aquest espai al llarg d'aquests segles.

Amb aquesta visita acabem la nostra estada al Ripollès, una terra de contrastos i grans paisatges, de patrimoni arquitectònic i històric, de llarga tradició industrial i de llegendes i històries que hem viscut amb diferents grups amb nivells molt variats de dependència i autonomia.

Aquesta comarca ens ha demostrat que és possible un turisme inclusiu independentment del grau de necessitat que tinguin els visitants.



A la imatge un primer pla del rostre d'un capitell.



Al claustre del Palau de l'Abadia, el guia explica la història d'aquesta construcció.

[Enllaç per tornar a l'índex.](#)

CAPÍTOL 8

LA Cerdanya.



LA Cerdanya.

La Cerdanya és una comarca muntanyosa enclavada als Pirineus. És un espai privilegiat per la pràctica dels esports i les activitats relacionades amb la natura. La capital de la comarca és Puigcerdà, que es troba a 1.202 metres d'altitud i és frontera amb França. A la ciutat trobem un atractiu conjunt de patrimoni arquitectònic romànic, gòtic i neogòtic. Puigcerdà és a més d'un important destí turístic i cultural un actiu nucli comercial amb excel·lents serveis i comerços.

A la ciutat a més de gaudir dels seus establiments podem visitar l'estany de Puigcerdà i el Parc Schierbeck, ambdós espais són accessibles per persones amb mobilitat reduïda i per usuaris de cadires de rodes. Un altre atractiu de la ciutat és poder menjar de les millors pizzes del món, les d'en Fabian Martín, el primer no italià que va guanyar un campionat mundial de pizzes. Podem passar pel seu local, que està adaptat per usuaris de cadires de rodes, i viure el luxe de tastar les seves creacions. A més d'aquest espais trobem altres adaptats i preparats per rebre tot tipus de visitant podeu consultar en l'apartat propi de la web dedicada al turisme accessible:

[Enllaç a la web de Turisme accessible de Puigcerdà.](#)

Però si la Cerdanya destaca, per sobre de la resta de comarques, és per la seva orografia i els seus impressionants paisatges. SI és ben cert que a la comarca podem practicar esports com el golf, o tennis amb meravelloses instal·lacions o gaudir de banys termals on la Cerdanya destaca per sobre de tota la resta de comarques és en el ventall de possibilitats per la pràctica d'esports de muntanya tant a l'estiu com a l'hivern.

A l'hivern, l'esquí és el rei dels esports. A la comarca hi ha estacions d'esquí nòrdic i d'esquí alpí com la Masella i la Molina. Aquestes dues estacions són de les més importants del país. Entre les dues sumen més de 145 quilòmetres de pistes practicables, repartides en 132 pistes. Un paradís pels amants dels esports relacionats amb la natura, la muntanya i la neu.



Mapa de les comarques de Girona, on està destacada la comarca de la Cerdanya.



Veiem dues persones per uns camins d'alta muntanya, un d'ells en bicicleta i l'altre en handbike.

EL PROTAGONISTA.

La comarca de la Cerdanya la coneixerem a través d'en Ramon, que és el responsable d'atenció al públic de Play and Train. Play and Train és una entitat social sense ànim de lucre declarada d'utilitat pública que des del 2008 fomenta l'accés a l'esport independentment de les capacitats, el gènere i l'edat dels participants.

Play and Train considera que la seva missió és transmetre i facilitar un canvi d'actitud envers la discapacitat a través de l'esport i de l'oci y treballa amb 2 línies molt definides en el camp de l'esport, una dedicada a l'esport d'esbarjo i com activitat d'oci i recuperació, i una segona d'esport d'alt rendiment, amb usuaris que participen en competicions de tots els nivells nacionals i internacionals inclosos els paralímpics.

A l'hivern, a la seu de Play and Train de la Molina es realitzen tota classe d'esports de neu de forma inclusiva per a persones amb mobilitat reduïda, usuaris de cadires de rodes, amb discapacitats visuals, auditives o intel·lectuals. A l'estiu en aquesta mateixa seu hi trobem activitats relacionades amb la bicicleta, handbikes de descens, quadricicles, handbikes elèctriques i una varietat de models pensada per a diferents capacitats.

També hi ha diferents activitats lúdiques i divertides pròpies de parc d'aventures com tirolines i ponts, un gran tobogan per on es baixa amb un dònut gegant i altres activitats d'oci i esport sempre adaptades i pensades per a tots els públics.



A la imatge en Ramon que només fa servir un braç per anar en bicicleta, està pedalejant per un camí d'alta muntanya.



En Ramon inicia el dia traient i col·locant les banderes identificatives de la caseta de Play and Train.

RUTA EN HANDBIKE.

Play And Train.

Tel. 638 1414 37

[Enllaç a la web de Play and Train.](#)

Acompanyem a en Ramon a una jornada de treball. A qui un greu accident automobilístic el va afectar la mobilitat del braç esquerre. La nostra visita és al mes d'agost i estem en temporada d'estiu on el flux de visitants és més suau. En Ramon organitza la caseta i exposa a l'exterior les diferents handbikes, quadricicletes i sistemes que poden oferir al públic. Quan arriba una persona que està interessada en fer una activitat, fan amb ella una fitxa a través d'un qüestionari on s'identifica quin és el millor perfil i activitat per aquesta persona.

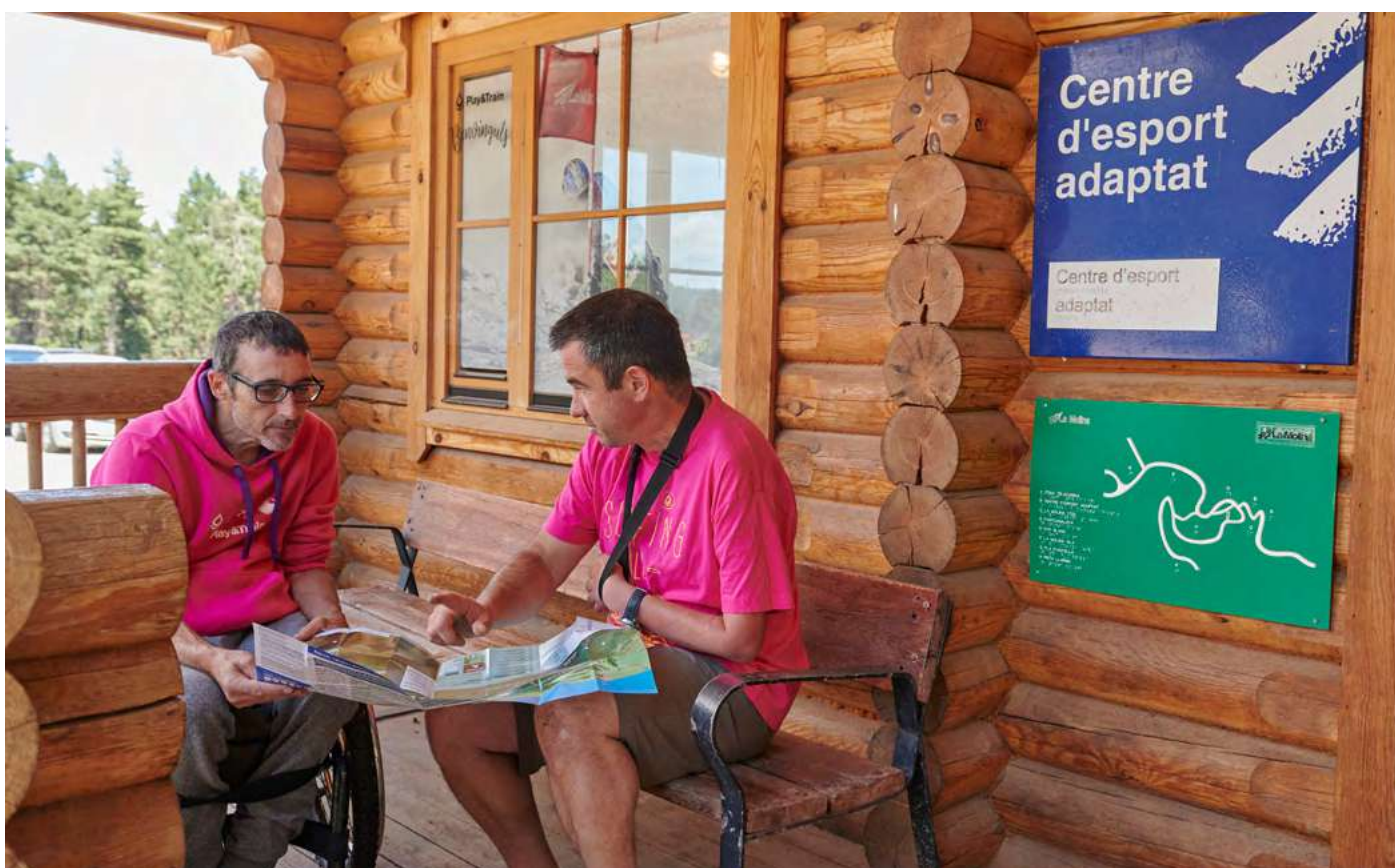
Amb ell ens trobem amb un exemple de com l'accessibilitat en el turisme no és necessària només pels usuaris sinó també pels mateixos treballadors del sector. Un dels aspectes valuosos de les accions que promouen l'accessibilitat és el retorn a la societat. Una rampa en lloc d'unes escales facilita l'accés a un usuari de cadires de rodes, però també a una persona que porta un nadó en un cotxet, a qui s'ha accidentat temporalment.

Estant nosaltres en les instal·lacions arriba en Pere, un usuari de cadira de rodes, local que vol fer una ruta en handbike. Després de valorar conjuntament les opcions en Ramon i en Pere escullen la handbike de muntanya elèctrica. És un model que és accionat amb les mans, però de forma similar a les bicicletes elèctriques té un motor que ajuda a l'usuari i li permet enfrontar-se a reptes superiors.

Una vegada triat el model, en Ramon li mostra el recorregut que realitzaran i li explica prèviament què es trobaran al llarg de la sortida. Desnivells, punts d'interès, exigència física, i també els valors paisatgístics i de natura que els oferirà la ruta. En Ramon i en Pere traslladen en furgoneta la bicicleta i la handbike fins al punt de sortida. Una vegada comprovat que tot funciona correctament dediquen una estona a familiaritzar-se amb el vehicle.



En Pere i en Ramon analitzen els avantatges de cada model de handbike.



Amb un mapa del territori, en Ramon i en Pere dissenyen la ruta que volen fer avui.

Després comencen a pedalejar i a gaudir de l'impressionant entorn per la pràctica del ciclisme. Sorpren veure com per aquests camins de terra en Ramon es desplaça amb només una sola mà al manillar i el seu acompanyant el segueix amb la handbike. Al llarg del recorregut passem entre xaïssos, cavalls i vaques que viuen a la muntanya en semilibertat. En tot el trajecte ens acompanya el so del ramat i a vegades un crit que ens avisa de la presència de les marmotes. Si alcem la vista és fàcil veure un aligot i altres aus.

Una vegada acaba la ruta seleccionada tornen a la caseta de Play and Train i s'acomiaden fins una nova aventura



A l'exterior, a l'inici de la ruta, en Ramon revisa tots els components de la handbike.



En Pere i en Ramon baixen a tota velocitat per un pendent gaudint de la sensació de llibertat que ens ofereix la pràctica de l'esport a la natura.



Vista d'en Ramon i en Pere pujant una muntanya.



A la imatge veiem dues vedelles mirant a càmera.



En Ramon revisa de nou la handbike i comparteix sensacions del funcionament amb en Pere.

L'hivern passat vam assistir a una sessió de treball, en aquesta mateixa associació, amb tres noies franceses usuàries de cadires de rodes. En aquesta ocasió la persona que va fer la recepció i la formació va ser la Silvana Mestre, cofundadora de Play and Train.

Es va subministrar una cadira d'esquí adaptat a cada una de les tres usuàries de cadires de rodes. Acompanyades cada persona per un monitor, van poder gaudir de l'experiència de la pràctica de l'esquí, de la velocitat, de la diversió, del contacte amb la natura i de la sensació física d'alegria i llibertat.



La Silvana Mestre explica a les esquiadores franceses en què consistirà la sessió d'esquí.



Les tres noies abans d'esquiar escolten sota una suau nevada les explicacions i consells per l'activitat de la Silvana.



La Silvana i un dels guies asseguren a una de les esquiadores a l'equip adaptat.



Les tres esquiadores en cadires d'esquiar i els seus guies saluden junts per una foto.



El guia i una de les esquiadores pugen al telecadira que permet l'accés dels esquís adaptats.



Una de les esquiadores i el seu guia amb expressió divertida i somrient baixen amb velocitat per la pista.



En Pere i en Ramon pedalejant enmig d'un imponent paisatge de muntanya amb prats verds i cels blaus.

Tornant a la nostra sessió d'avui amb la handbike elèctrica. En Pere ens comenta en acabar perquè per ell és important poder recórrer la muntanya amb la handbike:

"per sentir-nos lliures, que és el que ens omple més aquests dies".



INFORMACIÓ PRÀCTICA.

OFICINES D'INFORMACIÓ TURÍSTIQUES.

Gironès. Turisme Gironès.

972 01 16 69

[Enllaç a la web de Turisme Gironès.](#)

Alt Empordà. Empordà Turisme.

972 51 44 31

[Enllaç a la web de Empordà Turisme.](#)

Baix Empordà. Turisme Baix Empordà.

972 64 23 10

[Enllaç a la web de Turisme Baix Empordà.](#)

La Selva. Turisme la Selva, Comarca de l'Aigua.

972 84 17 02

[Enllaç a la web de Turisme la Selva.](#)

Pla de l'Estany. Turisme Pla de l'Estany.

972 57 35 50

[Enllaç a la web de Turisme Pla de l'Estany.](#)

La Garrotxa. Turisme Garrotxa.

972 27 16 00

[Enllaç a la web de Turisme Garrotxa.](#)

El Ripollès. Ripollès Desenvolupament.

972 70 44 99

[Enllaç a la web de Ripollès Desenvolupament.](#)

La Cerdanya. Turisme Cerdanya.

972 14 06 65

[Enllaç a la web de Turisme Cerdanya.](#)

[Enllaç per tornar a l'índex.](#)

TRANSPORT.

AVIÓ. Aeroport de Girona-Costa Brava.

Tel. 902 40 47 04. o 913 21 10 00

[Enllaç a la web de l'aeroport de Girona Costa Brava.](#)

El servei **AENA sense barreres** ofereix assistència per a persones amb discapacitat. La sol·licitud d'assistència es pot realitzar a través de la web d'AENA o per telèfon. [Enllaç a la web d'AENA.](#)

TREN. Estació de tren Adif Girona Costa Brava.

Servicio ATENDO 902 24 05 05, ó 917 74 40 40

[Enllaç a la web d'Atendo d'Adif en Girona.](#)

Les estacions AVE i RENFE de Girona disposen del servei **ATENDO** d'atenció i assistència per a viatgers amb discapacitat o mobilitat reduïda. La sol·licitud del servei es realitza per qualsevol dels canals de venda o per telèfon a la vegada que comprem el bitllet. El servei **DIALOGA** és un servei d'informació telefònica d'Adif a través de mòbil per a persones sordes i amb discapacitat auditiva. Per fer-ho servir és necessari descarregar l'App de Telesor en la seva web. [Enllaç a la web de Telesor.](#)

TRANSPORT INTERURBÀ.

SARFA. La companyia posa a disposició autobusos adaptats sota demanda prèvia. Cal trucar amb 3 dies antelació per realitzar l'avís al número de telèfon 902 30 20 25.

TEISA: La companyia posa a disposició autobusos adaptats sota demanda prèvia. Cal trucar amb 1 dia d'antelació, abans de les 17 h, al número de telèfon 972 20 02 75.

SAGALÉS: Línia Girona-Aeroport de Girona està totalment adaptada per persones amb mobilitat reduïda. La línia Girona-Blanes està parcialment adaptada, cal realitzar avís previ al tel. 972 36 40 72.

HISPANO HILARIENCA: La companyia posa a disposició autobusos adaptats sota demanda prèvia. Cal trucar amb 2 dies d'antelació, als números 972 20 48 68 o 972 24 50 12.

AMPSA: La companyia posa a disposició autobusos adaptats sota demanda prèvia. Cal contactar amb 1 dia d'antelació al 972 21 63 53.

TRANSFERS ACCESSIBLES.

Estarriol Bus. [Enllaç a la web d'Estarriol Bus.](#)

Roca. [Enllaç a la web d'autocars Roca.](#)

Autocars Izaro. [Enllaç a la web d'Autocars Izaro.](#)

TAXIS. GITAXI.

[Enllaç a la web de Gitaxi.](#)

Tel. 607 02 85 48 / 972 22 23 23

Gitaxi te vehicles adaptats per persones amb mobilitat reduïda, s'aconsella trucar amb antelació.

LLOGUER DE SCOTTERS I MATERIAL TÈCNIC.

Ortopèdia Soler. [Enllaç a la web de l'ortopèdia Soler.](#)

Ortopèdia Bosch. [Enllaç a la web de l'ortopèdia Bosch.](#)

MATERIALS AUDIOVISUALS.

Per escoltar als nostres protagonistes, tenim unes breus entrevistes en vídeo on els podeu veure i sentir.



[Enllaç al vídeo d'introducció.](#)



[Enllaç al vídeo del Gironès.](#)



[Enllaç al vídeo de l'Alt Empordà.](#)



[Enllaç al vídeo del Baix Empordà.](#)



[Enllaç al vídeo de la Selva.](#)



[Enllaç al vídeo del Pla de l'Estany.](#)



[Enllaç al vídeo de la Garrotxa.](#)



[Enllaç al vídeo del Ripollès.](#)



[Enllaç al vídeo de la Cerdanya.](#)

AGRAÏMENTS.

Volem agrair la col·laboració de tots els protagonistes, les associacions, les entitats turístiques, les institucions públiques i els professionals del sector.

CRÈDITS.

Text, fotos i disseny Diego Espada Almayones.

Pàg. 94. Patronat de Turisme Costa Brava Girona.

Pàg. 107. Oficina de Turisme de Banyoles.

Pàg. 143. Consorci Vies Verdes de Girona.

Pàg. 169. Òscar Rodbag, Arxiu Imatges PTCBG.

© PATRONAT DE TURISME COSTA BRAVA GIRONA.



Diputació de Girona

G!rona

Patronat de Turisme
Costa Brava Girona



Turisme Inclusiu
Costa Brava
Pirineu de Girona



