

l'arnerol@

JUNY 2021

47



EDITA

Ajuntament d'Arnes
Regidoria de Cultura i Joventut
Pl. de la Vila, 2
43597 Arnes
Tel.: 977 435 134
www.arnes.altanet.org
aj.arnes@altanet.org

CONSELL REDACTOR

Ajuntament d'Arnes

COORDINACIÓ

Marta Masià
Júlia Borrull

IMATGES

Magda Papaseit
Eugenio Muela

FOTOGRAFIA PORTADA

Magda Papaseit

MAQUETACIÓ I IMPRESSIÓ

experimentgràfic 977 42 10 13

TIRADA

300 exemplars
DL.T-166-2010
Aquest exemplar és gratuït.
Queda prohibida la seva venda.

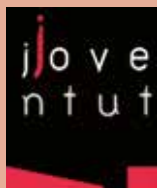
COL.LABORA



Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social i Ciutadania
Secretaria de joventut



Consell Comarcal
de la Terra Alta



CONTACTE

revistarnesol@gmail.com

L'arna



MARCEL SABATÉ LLUSÀ I ALBA PLA CARRERAS



En Marcel és arnerol de naixement, que primer per estudis i després per feina, ha estat uns anys vivint fora d'Arnes. Ara fa un temps, va decidir tornar a viure al poble amb la seva família, l'Alba i la Keira.

Tots dos tenen estudis relacionats amb la sanitat, però ara fa uns tres anys van decidir emprendre un projecte completament diferent, que fa poc ha esdevingut realitat, l'elaboració d'hidromel, un producte que ens és familiar i desconegut a parts iguals.

Han creat la marca L'ARNA. Van començar venent el seu hidromel a la Festa de la Mel d'Arnes, i entre altres fires dels voltants. Malauradament, fa un any que no hi ha fires a causa de la Covid-19. Tots desitgem que la situació torni a la normalitat com més aviat millor.

El dissabte 27 de març de 2021, van obrir les portes de la seva botiga-obrador al carrer dels Dolors 4, Arnes.

Des de l'Arnerol@ us donem l'enhorabona i us desitgem molta sort i encerts!!!

Sumari

L'arna	2-3
Informació municipal	4
Arxiu històric, registre civil	5
articles	6-9
Receptes	10-11

Articles	12-15
Salut	16-19
Reportatge vila florida	20-21
Reportatge el forn de dalt	22-23
Contraportada	24

1. Com va començar l'afició per fer hidromel?

Va començar exactament així, com una afició.

La cultura nòrdica és una cosa que sempre ens ha interessat als dos. Quan va arribar la notícia que seríem pares, van decidir posar-li un nom celta com és Keira a la nostra filla. Buscant noms, ens vam topar amb la recepta de l'hidromel, i vam decidir provar-la.

A partir d'aquí, ens vam adonar que podíem donar-li una sortida diferent a la mel del nostre poble.

2. Quan vàreu decidir crear la marca i comercialitzar-la?

Realment no pensàvem en comercialitzar-la. Un cop vam tenir les primeres deu ampolles, l'Ariadna, germana de Marcel, va tenir la idea de crear etiquetes per decorar-les. En veure-les, Perfecto (pare de Marcel i l'Ariadna), va agafar una ampolla i la va dur al bar a què la provessin els seus amics, i el mateix dia ens va dir que les havia venut pràcticament totes, davant la nostra sorpresa!!! Així va sorgir la idea de crear la marca i produir-ne per vendre-la.

3. Que és exactament l'hidromel i com s'elabora?

L'hidromel és una beguda fermentada a base d'aigua, mel i llevats. La recepta, com comprendreu, és secreta, però a grans trets és diluir mel amb aigua i afegir els llevats, que transformaran els sucres en alcohol. A partir d'aquí, només s'ha de controlar la producció d'alcohol mitjançant diferents mètodes de mesura, per tal que

no s'elevi massa el grau d'alcohol, ni tampoc en quedi massa poc.

4. A part de l'hidromel, teniu altres productes a la botiga?

La idea és poder tenir productes artesans, ja siguin nostres, com altres productes dels voltants. De moment tenim dels nostres productes: l'hidromel i mel i pròximament, aiguardent, vi "d'anous" i algun altre producte del que podreu descobrir el seu llançament a través de les nostres xarxes socials: Instagram - @hidromel.larna i Facebook - Lärna Hidromel.

També tenim oli de la Cooperativa d'Arnes i Cava de Prat de Comte, a part, tenim previst tenir cervesa artesana elaborada amb el nostre hidromel.

També estem oberts a què puguin contactar amb nosaltres, altres productors que vulguin vendre els seus productes.

5. L'hidromel és un producte per menjar amb dolços o també es pot combinar amb menjar salat?

A nosaltres personalment ens agrada amb tots els menjars, tant amb carns com peix, inclús per fer el vermut. Però tot va a gust de la persona que la pren.

La nostra recomanació seria maridar-la amb una taula de formatges, carns vermelles i de caça.

6. L'hidromel és un producte mitològic. Ens podeu explicar la seva història?

És la beguda alcohòlica més antiga de la humanitat. Es menciona freqüentment a la Bíblia i a llibres sagrats de l'Índia, així



com a les "sagues" nòrdiques i germàniques, les quals li reserven un lloc important.

Es considerava beguda dels déus i herois.

En la cultura celta es tenia la creença que afavoria la fertilitat. Es diu que la tradició de la Lluna de Mel correspon a l'adaptació d'una tradició celta que consistia a beure hidromel durant trenta dies abans de consumir el matrimoni, entre altres moltes llegendes...

7. Teniu algun altre projecte per elaborar més creacions amb mel o altres productes del territori?

Sí, estem treballant en diversos projectes a la vegada. Recentment hem adquirit un alambí i estem explorant múltiples possibilitats que aquest instrument ens dona.

Hem tingut la sort de poder col·laborar amb els cervesers artesans d'Hobac, que ens han confeccionat una cervesa amb el nostre hidromel. Esperem poder seguir col·laborant amb ells i amb altres productors de la terra.

PLATAFORMA ELEVADORA

A l'accés del bar de les piscines s'ha instal·lat una plataforma elevadora per a persones amb capacitats reduïdes. També és funcional per a la gent gran, per facilitar la baixada i no fer-ho per les escales, o per baixar cotxets d'infants. Un bé que facilita la vida a molta població.

Pla d'Acció Municipal 2020 (PAM)

-Plataforma elevadora minusvàlids

zona esportiva: 14.771,07€



AVÍS A LA POBLACIÓ:

Com ja sabeu a Arnes cuidem molt el reciclatge, per això fem un recordatori de que tenim un contenidor d'oli i un de la roba, i és important que cada un vagi al lloc corresponent. Demanem que no es llançi roba al contenidor de l'oli. Moltes gràcies.



ARRANJAMENT CAMÍ VELL D'HORTA

Departament de territori i sostenibilitat: 40.000€





REGISTRE CIVIL

- NAIXEMENTS 65
- MATRIMONIS 14
- DEFUNCIONS 39



Formació i Treball

La Fundació amiga

Formació i Treball recull 2003 kg de roba usada a ARNES durant el 2020

- L'entitat ha gestionat 16.000.000 kg de roba i complements l'any passat a tot Catalunya.
- Formació i Treball, durant aquesta crisi social i sanitària, a més de seguir treballant per la sostenibilitat mediambiental, s'ha mantingut compromesa amb la continuïtat dels llocs de feina per a persones en risc d'exclusió social.

ARNES, 22 de febrer de 2021.- Formació i Treball ha recollit 2003 kg de roba usada a ARNES durant el 2020. Malgrat l'esclat de la pandèmia i les restriccions, la recollida s'ha mantingut com a servei essencial al contenidor del municipi per garantir la salubritat dels espais públics. La majoria dels consistoris amb contenidors a la via pública han demanat continuar recollint aquesta fracció. A Catalunya, Formació i Treball ha gestionat 16.000.000 kg de roba i complements a les seves plantes; en concret la de Sant Esteve Sesrovires, la més avançada del sud d'Europa, es va mantenir activa durant l'estat d'alarma. A més, es va fer el possible per mantenir els major nombre possible de llocs de feina aplicant un ERTU inferior al 30% del total de la plantilla, que va finalitzar al mes d'agost.

La divisió tèxtil de la Fundació Formació i Treball està vinculada als projectes Moda Re- de Càritas i Roba Amiga. En concret a Catalunya, canalitza la línia tèxtil mitjançant més de 1.050 contenidors ubicats a més de 240 municipis. Un 63% del tèxtil recollit es prepara per a la reutilització a Espanya i d'altres països; un 33% es prepara per al reciclatge en noves fibres i fils; i un 4% per a cogeneració elèctrica i calorífica. Pel que fa l'impacte mediambiental, aquesta producció responsable, dins el marc dels ODS de l'Agenda 2030, ha implicat un estalvi d'emissions de CO2 de més de 59 milions de tones.



Mantenir la inserció laboral en temps de pandèmia

En un moment de reconstrucció social i de lluita per mantenir els llocs de feina, les entitats han fet el possible per suportar la situació malgrat que també s'han vist afectades per la greu conjuntura econòmica. Formació i Treball, a més de seguir treballant per la sostenibilitat mediambiental, s'ha mantingut compromesa amb la continuïtat dels llocs de feina, ja que la majoria de persones que desenvolupen aquesta activitat són persones en risc d'exclusió social que estan contractades a través d'un itinerari d'inserció sociolaboral a les empreses d'inserció del Grup.

Sobre Fundació Formació i Treball

La Fundació Formació i Treball (www.formacioitreball.org), promoguda per Càritas Diocesana de Barcelona al 1992, és una de les empreses d'inserció referents per a la creació de llocs de feina dirigits a persones en risc d'exclusió social. Des de la seva creació hem atès a més de 35.000 persones amb un model d'economia circular que impulsa l'ocupació, la sostenibilitat econòmica i el respecte pel medi ambient. La Fundació treballa des d'un compromís basat en la justícia social, posant les persones i les seves necessitats en el centre de l'activitat, amb l'objectiu d'empoderar-les per entrar al mercat laboral. Els nostres valors marquen les nostres actuacions: mantenir l'esperit de Càritas al servei de les persones, l'empatia social, la dignitat, la transparència, la sostenibilitat, la proactivitat i el treball en xarxa.

Més informació:

Araceli Galván González - Telf: 699.095.283
agalvan@formacioitreball.org



El nou Carnet Jove de la Terra Alta,

Vinculat al popular Carnet Jove d'abast nacional i internacional, té per objectius oferir una bona oferta d'avantatges de qualitat i proximitat pels joves i potenciar-ne l'ús en el dia a dia, especialment en aquells comerços i establiments locals que permetin un arrelament als municipis de la comarca i un vincle amb el comerç de proximitat.

El Carnet Jove (CJ) ofereix a tot Catalunya més de 8.000 avantatges en formació, cultura, salut o mobilitat internacional dels quals se'n poden beneficiar els més de 500.000 nois i noies d'entre 12 i 30 anys que tenen el carnet arreu del país. A nivell comarcal, hi ha més de 1.000 joves que són titulars del Carnet Jove a la Terra Alta, on ara hi ha prop de 40 avantatges.

Una oportunitat per a les empreses entrar a formar part d'un projecte de la magnitud com és el Carnet Jove, amb l'objectiu de potenciar el comerç de proximitat, per una banda, i oferir-los visibilitat més enllà dels límits comarcals, per altra, sobretot en un moment tan delicat com el que estem vivint.



El Carnet Jove local garantirà un apropament dels serveis municipals als joves de la Terra Alta, així com descomptes als comerços habituals que permetran utilitzar-lo de forma gairebé quotidiana, més enllà del transport públic i grans cadenes comercials inexistents al territori i que fins ara només permetien el seu ús de forma esporàdica. A més, el jovent que no és resident a la comarca i però ve els caps de setmana o durant les vacances aquí també podrà gaudir de les diverses promocions".

A més a més, el Consell Comarcal de la Terra Alta ha mediat amb els Ajuntaments de la comarca per oferir properament un seguit d'avantatges en serveis municipals per tal que el jovent pugui treure el màxim profit del Carnet Jove al seu dia a dia, com l'accés amb descompte a diversos centres d'interpretació locals, equipaments esportius i d'oci, espais de treball col·laboratiu o actes culturals i festius, entre altres.

NOVA TARIFA DE LA LLUM

La nova normativa elèctrica sobre peatges i càrrecs ha entrat en aplicació des de l'1 de juny de 2021, i ens diuen que ens ajudarà en el procés de canvi cap a una gestió eficient de l'energia i la sostenibilitat.

A partir d'ara, s'unificaran els contractes de fins a 15 KW contractats amb una sola tarifa. A tots els usuaris se'ns aplicarà la nova tarifa 2.0TD.

Es reduirà el pes del cost fix de la factura (potència contractada) i s'incrementarà el del cost variable (energia consumida).

Els contractes quedaran en 3 trams horaris:

La nova tarifa d'accés 2.0TD tindrà períodes diferenciats en funció de l'hora i el dia.

3 períodes energia

Punta (P1): de 10 -14 h i de 18 - 22 h, de dilluns a divendres.

Pla (P2): de 8 - 10 h, de 14 - 18 h i de 22 - 24 h de dilluns a divendres.

Vall (P3): de 0 - 8 h els dies laborables i les 24 h dels dissabtes, diumenges i festius nacionals.

2 períodes potència

Vall: de 0 - 8 h

Punta: de 8 - 24 h

Els clients domèstics amb potència fins a 15 KW passaran a tenir 2 potències contractades. Si bé inicialment les 2 potències seran iguals, el client podrà decidir si vol una potència diferent per algun dels dos períodes possibles.

Com fins ara, la potència més gran no podrà ser superior a la que li permeti el certificat de la seva instal·lació.

Fins al maig de 2022 es podran fer dos canvis de potència gratuïts, per ajustar la que volem contractar en hora punta i vall. Per ajudar-nos a fer aquesta tria la nova factura ens informará dels pics de potència màxims al nostre domicili els darrers 12 mesos, tant en vall com en punta.

Els consumidors haurem d'adaptar els nostres hàbits de consum i la potència contractada si volem estalviar en la nostra factura de la llum.

Què passarà amb la factura? La nova normativa, a partir de l'1 de juny, comporta un canvi del procés de facturació per l'aplicació de les noves estructures tarifàries. A la pràctica suposa que el client rebrà, en un temps inferior a l'habitual, dos factures, que podran arribar de forma diferent que s'està acostumats.

En qualsevol cas hem de tenir present que les tarifes de peatges i càrrecs són solament un dels components que incidiran en el preu de l'electricitat. En últim terme, el



preu dependrà de la comercialitzadora i de la tarifa elegida. No serà el mateix si estàs al mercat regulat i tens la tarifa Preu de Venda Petit Consumidor (PVPC) o estàs al mercat lliure.

Si tenim contractada la tarifa PVPC, l'1 de juny s'actualitzarà automàticament.

Si estem al mercat lliure, les comercialitzadores tenen més llibertat per a traslladar aquests canvis a les seves tarifes, si bé han d'informar el consumidor de la manera en què ho fan:

Hi haurà diverses opcions possibles:

Si tenim una tarifa amb preu fix, la nostra comercialitzadora pot aplicar els canvis de diferent manera:

- Comunicar i aplicar unes noves tarifes de tres trams a partir de l'1 de juny (algunes comercialitzadores ja han fet públiques les noves tarifes en aquest sentit).

- Mantenir l'estructura de preu actual (un mateix preu tot el dia o amb discriminació horària), però pujant o baixant el preu per a traslladar les conseqüències del canvi.

- Si tenim tarifa plana o una tarifa amb horaris especials, la nostra comercialitzadora ens haurà d'explicar com traslladarà les noves tarifes d'accés.

Pels que tinguin una tarifa indexada, el normal serà que la nostra comercialitzadora ens apliqui directament els canvis i es passi a tenir una tarifa indexada amb tres trams, igual que el PVPC.

A mode de resum, la primera cosa que hem de saber per començar a entendre el nou sistema de facturació és saber si estem al mercat regulat o al mercat lliure.

Si estem al mercat regulat PVPC el canvi se'ns farà automàtic a la nova tarifa 2.0TD fins a 15 KW.

Si estem al mercat lliure, tal com hem dit, la nostra comercialitzadora ens haurà d'informar de la manera que repercutirà aquest canvi al nostre contracte i de les diferents possibilitats per a saber quina s'adapta millor al nostre cas.

Evidentment, el propòsit d'aquest escrit no és del ser exhaustius en tota la casuística que es pot presentar, per això, a l'OCIC de la Terra Alta, restem a la vostra disposició per ajudar-vos a escatir els vostres dubtes.

Josep Ramon Clua
OCIC Terra Alta

Diada de Sant Jordi

El segon Sant Jordi atípic, i més aquest, ja que els xiquets i xiquetes i mestres de l'Escola la Miranda que havien organitzat les parades de roses, flors, i llibres, no van poder assistir-hi a causa de que van estar confinats per la covid. Malgrat la situació, van sorgir uns quants voluntaris per poder vendre roses, flors i llibres. Més endavant l'escola va poder fer la parada de llibres.



REVETLLA DE SANT JOAN

Per fi aquest Sant Joan l'hem pogut celebrar com to-cava; la coca, els petards al carrer, la gent, la música, el ball!

Arranquem un estiu més prometedor, però, sense deixar de banda la responsabilitat de protegir-nos i de seguir les mesures de seguretat per la covid, ja que cal recordar que està present.

Junts per una festa amb salut!



Arròs Brut Mallorquí



Recepta facilitada per una amistat mallorquina

L'arròs brut mallorquí és un dels plats més coneguts i bons de la cuina autòctona mallorquina. Juntament amb la caldereta de llagosta i el tombet, són els plats més reconeguts de la seva cuina, tant en l'àmbit nacional com internacional.

Ingredients per a 6 persones

Ingredients de carn (mai ha d'incorporar cap mena de peix)

1,2kg de carn en total repartits de la següent manera: conill, cansalada viada, costella de porc, carn magra, cuixa de pollastre, 1 botifarró, 1 cullerada de sobrassada mallorquina.

Ingredients verdures

1 ceba gran, 1 manoll de cebes tendres, 1 cal ceba gran, 1 manoll de cebes tendres, 1 cabeça d'all, 350g de mongetes tendres, pèsols (2 grapats), 3 carxofes, 300g de rovellons (poden ser de conserva), tomàquet sense fregir (1 pot gran).

Condiments

2 branques grans de fonoll de camp lligades amb un cordill, canyella, 3 o 4 primentons de caïena, claus, orenga i menta.

400g arròs normal

Uns 4 litres d'aigua (l'arròs ha de quedar bastant caldós)

Preparació

Es fregeix (amb poc oli) la cansalada, i es va afegint la resta de la carn.

Tenir paciència i reservar a part.

Se sofregeix les cebes i els alls. I tot seguit afegir el tomàquet.

Un cop tot sofregit, s'ajunta amb la carn reservada i la resta de verdures tallades a bocins, les herbes, sal i els condiments.

Afegir els 4 litres d'aigua. Deixar bullir a foc lent uns 30 minuts.

Després es retiren les branques de fonoll. I ja estaria!

Observacions

-Donat que el producte resultant és millor si es deixa reposar d'un dia per l'altre, s'aconseja preparar tot el producte el dia abans. I l'endemà només cal tirar l'arròs.

-Es recomana fer la recepta amb cassola de fang.

-Afegir aigua calenta si s'observa que queda curt de brou.

-Quan es fregeix la carn, es posa poc oli, en cas contrari queda molt oliós i no queda bé.

-El botifarró, és el producte que fan servir els illencs, aquí es pot fer servir una botifarra gruixuda gran tallada a rodanxes (traient la pell).

-Donat que l'elaboració és llarga, es pot congelar una part del producte per altres ocasions. Llavors sols caldrà afegir l'arròs.

Bon profit!

Recepta cedida per Joan Ramon Vallespi.



Musclos amb pebre i vinagre

Ingredients:

- 1 kg de musclos
- 3 cullerades soperes d'oli
- 4 o 5 grans d'all
- 1 culleradeta de postres de pebre negre
- 1 tassa de cafè de vinagre

Preparació:

Per començar la recepta hem de tenir tots els ingredients preparats, i una tapa per a la cassola.

Netegem els musclos i els escorrem, que no tinguin aigua.

Posem l'oli a escalfar. Quan estigue una mica roent, hi posem los grans d'all esclafats, en la pell i tot. Los deixem enrossir una mica, i acte seguit hi afegim la culleradeta de pebre, lo vinagre, i los musclos.

Tapeu la cassola, moveu-la una mica, que los musclos se barrejon bé, i quan estiguen oberts, ja estan cuits.

Los posem en una plàtera, i al menjar-los s'agafe suc en la mateixa closca del musclo.

Prepareu pa, que natures sempre n'hi suquem!

M. Jesús Borrull



20 de maig

Dia mundial de les abelles



El valor de les abelles

Les abelles i altres pol·linitzadors, com papallones, ratpenats i colibrís, estan cada cop més amenaçats per les activitats humanes.

Els pol·linitzadors permeten reproduir moltes plantes, inclosos molts cultius alimentaris. No només els pol·linitzadors contribueixen directament a la seguretat alimentària, sinó que són clau per a la conservació de la biodiversitat, i un factor molt important per als Objectius de Desenvolupament Sostenible. Serveixen també de sentinelles per a riscos ambientals emergents, que indiquen la salut dels ecosistemes locals.

L'Organització de les Nacions Unides per l'Agricultura i l'Alimentació (FAO) estima que el 71% de totes les espècies cultivades per al consum humà depenen dels pol·linitzadors.

Els insectes invasors, pesticides, canvis en l'ús del sòl i pràctiques de monocultiu poden reduir els nutrients disponibles i suposar amenaces per a les colònies de les abelles.

Per donar a conèixer la importància dels pol·linitzadors, les amenaces a què s'enfronten i la seva contribució al desenvolupament sostenible, l'ONU va designar el 20 de maig com a Dia Mundial de l'abella.

Per què aquesta data?

Encara que ja s'havia celebrat en anys anteriors, no ha estat fins a 2017 que l'Assemblea General de l'ONU l'ha declarat com a Dia Mundial. La data triada fa referència al fet que el mes de maig és quan es desenvolupen les abelles a l'hemisferi nord. Aquesta és l'època en què les colònies d'abelles creixen més de pressa i es dediquen a la reproducció. En aquestes dates, però a l'hemisferi sud, és quan cau la tardor, quan es fa recol·lecta dels productes provinents de les abelles i comencen els dies de la mel.

També el 20 de maig coincideix amb l'aniversari d'Anton Janša, que al segle XVIII va ser pioner en les tècniques modernes d'apicultura a la seva Eslovènia natal i va elogiar a les abelles per la seva capacitat de treballar tan dur, tot i que necessitava tan poca atenció.



Projecte Emma



El Projecte Emma és una iniciativa de la Fundació Dr. Ferran per a la recerca en càncer de mama, impulsada pel grup de recerca en patologia oncològica i bioinformàtica de la Gerència Territorial de les Terres de l'Ebre de l'Institut Català de la Salut.

Cada any es diagnostiquen més d' 1.670.000 casos de càncer de mama nous arreu del món. Tot i que els avenços mèdics en el camp del càncer de mama han aconseguit millorar la curació i supervivència de les pacients de forma considerable, cada any moren 520.000 pacients a causa d'aquesta malaltia.

Els ganglis limfàtics de l'aixella són on amb més freqüència es propaga el càncer de mama. Les pacients amb càncer de mama amb el tumor localitzat al pit, tenen una supervivència del 99% al cap de 5 anys del diagnòstic. En canvi, en les pacients amb metàstasi a l'aixella, la supervivència baixa fins al 85%. El descens més dramàtic de supervivència es produeix quan la metàstasi s'ha escampat a la resta del cos, més enllà dels ganglis axil·lars, on la supervivència descendeix al 26%.

OBJECTIU DEL PROJECTE

L'objectiu del projecte Emma és fer un estudi en profunditat de la resposta immune dels ganglis axil·lars en pacients amb càncer de mama. Es vol avaluar, mitjançant diferents tipus de tincions i procediments d'anàlisi d'imatges microscòpiques digitals, quines diferències hi ha a les cèl·lules immunes entre pacients amb i sense metàstasi en els ganglis axil·lars.

Si la primera línia de defensa del sistema immune contra el tumor és a la mateixa mama, amb aquest projecte es pretén avaluar què passa en la segona línia de defensa (els ganglis axil·lars que no han estat envaïts per la metàstasi) i si aquesta segona línia pot estar alterada segons si les pacients tenen ganglis axil·lars veïns amb metàstasi o no.

COL·LABORA

Amb el teu suport faràs possible que continuem investigant en càncer de mama a les Terres d'Ebre.

Podeu entrar a la pàgina web: www.projecteemma.com i allí trobareu diferents productes o objectes per comprar i col·laborar amb el projecte.



ASSOCIACIÓ DE DONES D'ARNES HI COL·LABORA.

L'ADDA ha decidit col·laborar al Projecte Emma amb un regal solidari a cada sòcia, on en aquest, fa una aportació de 104€ a la investigació del càncer de mama. A més, la junta decideix de fer una aportació de 400€ al projecte.

NECESSITES UN COP DE MÀ PER PREPARAR EL TEU CURRÍCULUM VITAE?
VOLS APUNTAR-TE A OFERTES DE TREBALL I NO SAPS NI PER ON
COMENÇAR?
HAS PENSAT EN TREURE EL MÀXIM PROFIT AL TEU TALENT?

ANÀLISI DE LES TEVES COMPETÈNCIES

ACOMPANYAMENT A LA INSERCIÓ LABORAL

DESENVOLUPAMENT DEL TEU ITINERARI

TREBALL AMB SUPORT

ACTIVITATS INDIVIDUALS I GRUPALS



**SOL·LICITA UNA
ENTREVISTA!
LA FEINA T'ESTÀ
ESPERANT**

Metodologia de treball

- Itinerari individual d'inserció.
- Accions d'orientació laboral i de formació.
- Taller de Noves tecnologies.
- Treball individualitzat sobre tècniques per afavorir l'ocupabilitat.
- Suport i accions de seguiment a la inserció laboralTreball en petits grups i per projectes.

SELECCIONEM:

- Persones que disposen del Certificat de Discapacitat de com a mínim el 33%.
- Cal estar inscrit/a l'Oficina de treball (OTG).

INFORMACIÓ:

Fundació Privada Gentis
Ajuntament d'Arnes
Plaça de la Vila,2
43797 Arnes, Tarragona
Tel. 690 030 465

PROGRAMA SIOAS

Josep Benavent
Tècnic /a SIOAS (Falset)
jbenavent@gentis.org

GENTIS GIRONA	GENTIS BARCELONA	GENTIS TERRES DE L'EBRE	GENTIS TARRAGONA
C/ Girona, 7 17006 - Girona Tel. 972 40 54 54	C/ Salvador Espriu, 85 08025 - Barcelona Tel. 93 224 30 36	C/ de Barcelona, 73 43875 - Amposta Tel. 977 09 34 25	C/ Sant Francesc, 8 43003 - Tarragona Tel. 977 09 69 90
La Mota (Guri) C/ Sant Roc, 2 17190 Salt Tel. 972 40 54 55	C/ Wàter, 29 Zona 14 08014 Barcelona Tel. 93 144 04 29	Av. de Catalunya, 85 43000 - Tortosa Tel. 977 50 19 98	C/ Marjatta del Carme, 24 43002 - Valls Tel. 942 641 243

PROGRAMA SIOAS

Serveis Integrals d'Orientació, Acompanyament i Suport a la inserció de persones amb discapacitat o trastorns de salut mental.



"Projecte subvencionat pel Departament de Treball, Afers Socials i Famílies i objecte de cofinançament per part del FSE"

Fundació
gentis

Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

Unió Europea
Fons social europeu
L'FSE invierteix en el teu futur

Què és el SIOAS

Des de la Fundació Gentis oferim el SIOAS, un programa d'orientació i acompanyament laboral a persones amb qualsevol tipus de discapacitat. El Programa té una durada d'un any i s'imparteix a les poblacions de: Salt, Sils, Barcelona, Tortosa i Tarragona.

Els requisits per participar en el programa són:

Disposar d'un certificat de discapacitat, mínim 33%
Estar inscrit al SOC com a demandant d'ocupació i/o millora de feina.

Metodologia de Treball

- ✓ Itinerari individual d'inserció (objectiu i perfil professional).
- ✓ Accions d'orientació laboral, formació i si s'escau pràctiques en empreses.
- ✓ Taller de Noves tecnologies.
- ✓ Treball individualitzat i grupal de competències transversals, el mercat laboral, eines i canals de recerca de feina i processos de selecció.
- ✓ Treball amb suport abans, durant i després del contracte laboral.
- ✓ Seguiment posterior a la inserció.

NECESSITES UN COP DE MÀ PER PREPARAR EL TEU CURRÍCULUM VITAE?

CONEIXES LES FASES D'UNA ENTREVISTA LABORAL PER ACONSEGUIR L'ÈXIT EN UN PROCÉS DE SELECCIÓ?

VOLS APUNTAR-TE A OFERTES DE TREBALL I NO SAPS NI PER ON COMENÇAR?

HAS PENSAT EN TREURE EL MÀXIM PROFIT AL TEU TALENT?



SOL·LICITA UNA ENTREVISTA!
LA FEINA T'ESTÀ ESPERANT!

Malalties pròpies de l'estiu



Des del juny fins setembre que s'acabarà l'estiu, hem de preparar-nos per conviure amb calors sufocants, la proliferació d'insectes... factors que, al costat d'uns altres com el contacte més gran amb l'aigua de les piscines, incideixen en moltes afeccions pròpies de la temporada estival.

Hem fet una tria de les afeccions més comunes en aquesta època, en què consisteixen, com prevenir-les i de quina manera tractar-les perquè solament hàgim de preocupar-nos de seguir aquests consells i gaudir de les nostres anhelades vacances.

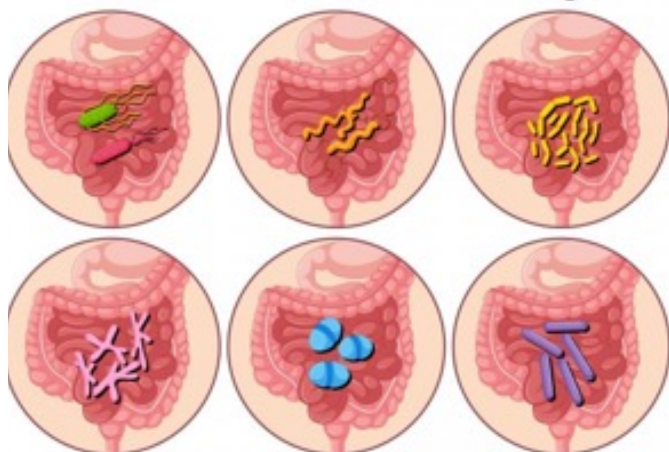
GASTROENTERITIS

Aquesta afecció intestinal que pot ser provocada per diverses causes, com a virus o menjar en mal estat, és la més comuna de l'estiu. Els seus símptomes? Dolor abdominal, diarrea, vòmits i, fins i tot febre. Recomanació: dieta absoluta al principi, i una dieta tova després, a més de paracetamol si dona febre. Però sobretot és fonamental hidratar-se, ja que aquesta afecció de pronòstic lleu pot agreujar-se per deshidratació, més encara en la gent gran i nens. La seva durada pot variar entre els tres i cinc dies i no requereix atenció mèdica, sempre que no sigui per intoxicació alimentària.

CONJUNTIVITIS

Generades en la seva majoria per virus, solen acompanyar als catarrus estiuencs. Els seus símptomes són picor en els ulls, irritació i secreció en forma de lleganyes groguenques o groguenques verdoses. Pel seu alt grau de contagi, es recomana anar al metge per rebre tractament, a més de portar una higiene escurpulososa a les mans. Per prevenir-la, a més d'aquesta higiene, és convenient anar amb compte després de la piscina i assecar delicadament els ulls. Pot durar entre cinc i set dies.

Gastroenteritis Concept





PICADES D'INSECTES

Les picades d'insectes com a vespes, mosquits o puces de vegades provoquen reaccions, principalment en persones al·lèrgiques. Aquestes reaccions poden ser importants en la pell i requereixen tractament amb corticoides. Per prevenir-les és recomanable no apropar-se a zones on hi hagi insectes i utilitzar repel·lent de mosquits. La picor dura entre quatre i cinc dies. Si la reacció és lleu, n'hi ha prou amb solucions tòpiques de farmàcia, però si és intensa, i provoca una gran inflamació, és necessari acudir al metge.

Les picades de mosca negra, que produeixen butllofes i inflamació, entre altres reaccions, requereixen antibiòtics i vigilància d'infermeria, ja que aquestes butllofes en general s'infecten.

CONSTIPAT

Al començament de l'estiu, pel mal ús de l'aire condicionat poden produir-se catarros. Duren entre tres i cinc dies, no requereixen atenció mèdica i en cas de febre, han de tractar-se amb paracetamol. Per prevenir-los, es recomana evitar els canvis bruscs de temperatura.



DERMATITIS

A l'estiu hi ha dos tipus de dermatitis molt freqüents. D'una banda, l'eritema solar, més comunament conegut com a cremades de sol. Quan són lleus, n'hi ha prou amb tractar-les amb aigua i vinagre i after sun a casa, a més d'aigua fresca i descans. Però si van acompanyades de butllofes, s'aconsella un tractament mèdic. La inflamació dels casos lleus s'allarga entre tres o quatre dies, en els quals no podem posar-nos al sol. I si volem evitar-les, la solució és senzilla: protecció solar cada dues hores.

Una altra dermatitis molt comuna a l'estiu és la causada per la suor. Molt comú en bebès i nens, cada cop



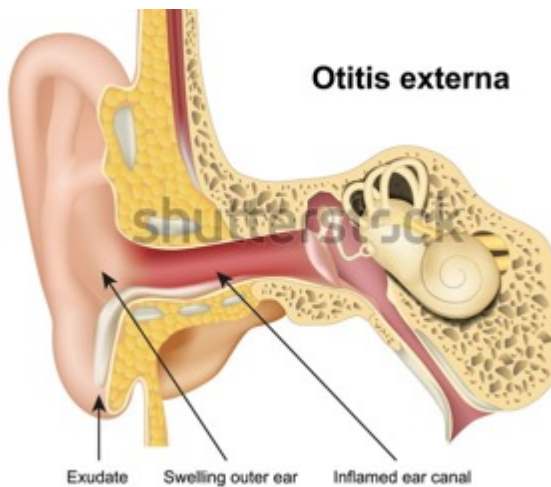
és més freqüent en adults. Consisteix en l'obstrucció del porus, en la qual es visualitza una ampolla en la pell i un tacte rugós que provoca picors. Pot durar fins a deu dies i el tractament varia en funció de l'edat: en nens, entre dues i tres dutxes al dia per ajudar ha d'escamar la pell; i en els adults, a més, és recomanable una lleu exfoliació diària. Per evitar-la és recomanable roba de cotó que transpiri.

IMPETIGEN

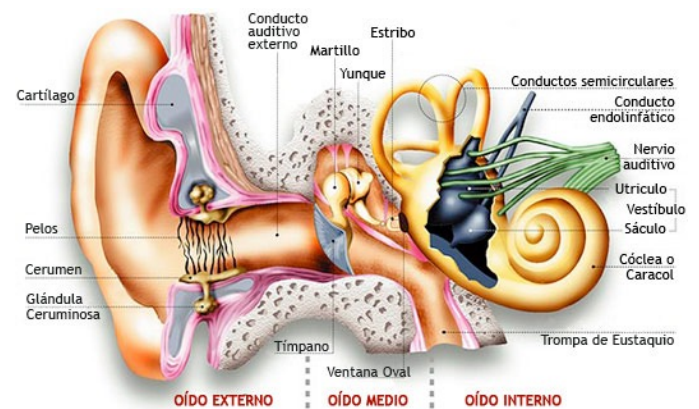
Aquesta infecció de la pell, amb freqüència originada pel gratat de les picades, és molt habitual en els nens. Es contagia molt en les piscines, tant en estendre's en el cos com en altres persones, sobretot de la mateixa família per l'ús de la mateixa tovallola.

Visualment s'identifica com una crosta groguenca que se situa damunt de les picades i petites butllofes on es crea també crosta. En casos lleus n'hi ha prou amb netejar la ferida amb un antisèptic, però si s'estén, ha de tractar-se amb un antibiòtic tòpic (tipus crema) i fins i tot oral. Per prevenir-ho es recomana tallar bé les ungles dels nens i per evitar el contagi, no anar a la piscina.





www.shutterstock.com · 1334344907

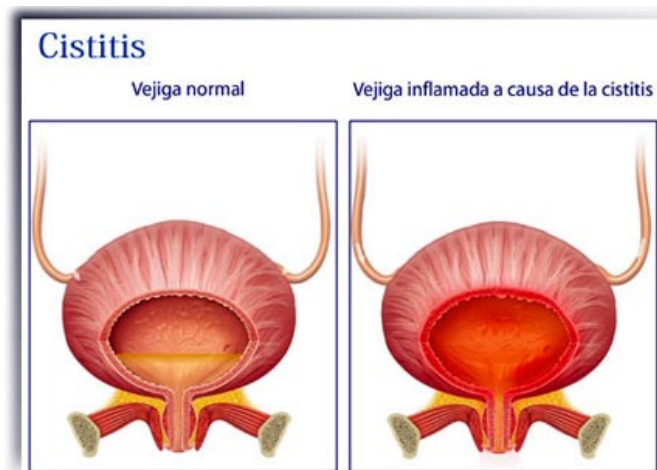


OTITIS EXTERNA

Causada per mullar les oïdes en les piscines, els seus símptomes, a part de dolor, es visualitzen per una supuració i secreció purulenta per l'oïda. L'otitis externa precisa d'antibiòtic en gotes. En cas d'haver patit aquest tipus d'afectació amb anterioritat, es recomana prevenir amb l'ús de taps, assecat-se bé l'oïda i intentar no submergir molt el cap, sobretot en les piscines, ja que en el mar és més infreqüent la seva repetició. El dolor pot durar fins a una setmana.

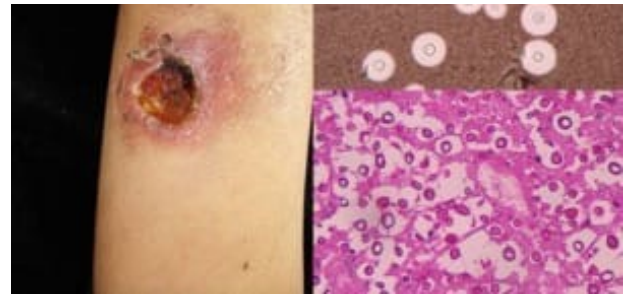
OTOTUBARITIS

L'ototubaritis es produeix per canvis de pressió en l'oïda, molt comuns en bussejar o en els viatges en avió. En enlairar-se o aterrar i en submergir-nos en una profunditat es donen canvis ràpids de pressió que el nostre cos vegades no aconsegueix assimilar, és la sensació de taponament. Per prevenir-ho es recomana empassar saliva o mastegar xiclet en els aterratges i enlairaments i seguir les normes bàsiques de busseig, com les aturades, tant a la pujada com a la baixada, per igualar la pressió. El seu tractament mèdic és per quinze dies, mentre que el dolor que causa aquest desequilibri pot durar entre set i deu dies.



CISTITIS

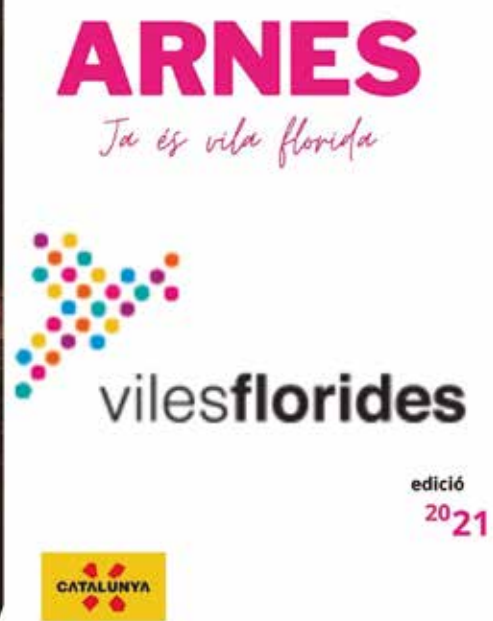
Infecció lleu de les vies urinàries que provoca molèsties en orinar i que en general és lleu tret que vagi a major. En el cas de les persones no reticents, pot ser per portar roba mullada, com a vestits de bany de forma perllongada. Si és lleu, beure abundant aigua i ingerir nabius per guarir-la. Però quan ja ha ocorregut altres vegades, és comuna que no pari i acabi amb sagnat en l'orina, intens dolor abdominal i febre, per la qual cosa es necessitarà antibiòtics. Sobretot per als qui la pateixen sovint, realitzar exercicis de sòl pèlvic per impedir l'accés dels gèrmens que la causen.



MICOSI CUTÀNIA

Els anomenats fongs, molt freqüents en els peus (peu d'atleta), són causats per la humitat, bé per la suor o per no eixugar-se bé. Tècnicament es tracta d'una inflamació de la pell, en general entre els dits dels peus, que produeix esquerdes i molta picor. Aquests fongs viuen amb nosaltres, però la humitat provoca una alteració en els seus nivells normals, proliferant desmesuradament. Per evitar aquesta afectació, s'aconsella no dormir amb mitjons, emprar sandàlies adequades que siguin de pell i no de plàstic o goma per ajudar a la transpiració del peu i si es necessita utilitzar mitjons, que siguin de cotó.







La Fundació Terra Alta

Segle XXI, ofereix a la Comarca els següents serveis

Centre de dia gent gran(plaça pública i privada)

incorporació immediata, estada temporal i permanent. Servei de dutxa enclòs en preu de la plaça.

Transport adaptat a domicili.

Rehabilitació (privada i per mútues).

Rehabilitació privada tractament

INDIBA. (Pionera a la Terra Alta i a la Ribera d'Ebre.

Servei de Nutrició Clínica i Esportiva.

Servei de Psicologia per als col·laboradors.

Podologia (adults, pediatria i esportiva)

PER A MÉS INFORMACIÓ CONTACTEU AMB EL 977 43 03 63 O MITJANÇANT LA NOSTRA PÀGINA WEB WWW.FUNDACIOTERRAALTA.COM. TAMBÉ PODEU SEGUIR-NOS AL FACEBOOK I PER L'INSTAGRAM **FUNDACIOTERRAALTA**



EL FORN DE DALT



El dia 31 de març de 2021 va tancar les portes al públic l'anomenat o conegut per tots com a Forn de Dalt, després de moltes dècades de donar servei al poble.

Trobarem a faltar les pastes típiques del poble, especialment les casquetes, els braços de gitano i el "coc en mel"...

Desitgem molta sort a tota la família en aquesta nova etapa que acaben de començar.

dones del poble pastessin a casa el pa per a vuit o deu dies i el portessin a coure al forn.

Els darrers vint anys ha estat al capdavant del negoci, ajudat sempre per la seva mare, l'Amparo, en Joaquim Miralles Serrano, nét del fundador, i per tant, 3a generació i que ara, per imperatiu del pas del temps i la falta de relleu generacional, ha tancat la porta, posant fi així, a 95 anys d'història.

UNA MICA D'HISTÒRIA

El forn el va posar en funcionament l'any 1926, en Ramon Serrano Ramon juntament amb la seva dona, la Manuela Pallares Astor, que era de "cal Moreno", per la qual cosa, durant molts anys es va conèixer com "El Forn de la Morena". Quan l'oncle Ramon es va posar malalt, van agafar les regnes les seves filles: la Carme i l'Amparo Serrano Pallares, que el van regentar durant anys amb l'ajut dels seus respectius marits.

Des del dia que va obrir les portes no ha deixat mai de funcionar, ni tan sols els anys de la Guerra Civil Espanyola, si bé la manera de treballar ha anat evolucionant al llarg de temps.

En l'època de la postguerra era comú que les

Ha arribat el final d'una etapa:

"En nom de tota la família que hem regentat el forn, vull testimoniar el nostre agraïment als clients i amics que al llarg dels anys ens han mostrat la seva confiança i estimació"

JOAQUIN

"I amb un sentit record per tantes persones que ja no estan, però que han format part d'una manera o altra, de la història del forn i del poble d'Arnes"

AMPARO



#espai obert a tothom

'Lo racó del lector' és un espai obert a tothom qui vulgue contribuir a fer de la nostra revista la revista de tots. Envieu les vostres suggerències, crítiques, comentaris, propostes, imatges, dibuixos, puntualitzacions o altres a revistarnerol@gmail.com, o per escrit a l'Ajuntament. L'arnerol@ en publicarà els més interessants. Els textos seran preferiblement breus (unes deu línies) o bé articles complets, relacionats amb la societat i cultura d'Arnes, i hauran d'anar acompanyats del nom i l'edat del/s signant/s. L'arnerol@ se reserve lo dret de resumir-los si així ho creu convenient, sense alterar l'essència del missatge, així com de no publicar aquells escrits o imatges que puguin resultar ofensius. Esperem la vostra col·laboració!

#telèfons d'interès

Ajuntament d'Arnes 977 435 134
Consultori mèdic 977 435 725
Farmàcia 977 435 884
CAP de Gandesa 977 421 245
Escola pública La Miranda 977 435 467
Servei d'ambulàncies 977 503 494
Bus Hife 902119814
Renfe 902 240 202
Taxi Arnes 977 435 357
Mossos d'esquadra 977 503 685
Guàrdia Civil 062
Bombers i emergències 112
Hospital Verge de la Cinta 977 519 100
Hospital Móra d'Ebre 977 401 702

RESTAURANTS

Càmping els ports 977 435 560
Can Barrina 977 435 137

BARS

Bar Bonaire 977 435 220
Casal d'Arnes 686778272

TURISME RURAL- ALLOTJAMENTS

Cal Badat 639 584 814
Cal Gorro 977 435 164
La Premsa 977 435 392
Lo Celler 686860099
Lo Corral 628344201
Les Valletes 977 435 140
Lo Port 977 435 090
Càmping els Ports 977 435 560
Hostal Can Barrina 977 435 137
Hort de Fortunyó 636686188
Vilar Rural d'Arnes 977 435 737
Casa de Vacances L'Era 676 308 021
Habitatge d'ús turístic Can Pinyolet. 677 405 724
Casa Oryza. 619 404 025 / 650 288 665
Cal Premset 605 671 509
La Rabosa d'Arnes 600 500 901
Cal Manso 630 041 715
Ca Victor 630 325 118
Cal Pataqué 639810694
La Fada dels ports 630247284

GUIES TURÍSTICS I ESPORTS

Punt d'informació del Molí de l'Oli 977 435 728
Naturbikes Els Ports 620 563 666
Gebre 661 465 735
Guia de Muntanya 628344201
Les roques natura 606 936 041

SERVEIS

Construccions Ferrer Pallarès 977 435 117
Construccions Sabaté 699 524 411
620 470 135 / 689 687 783
Construccions Viña S.L 699 020 716
Roba de Casa Pilar 977 435 167
Sallen Pintor 977 435 029
Transvins Muñoz, S.L. 639119650 - 609582167
Fusteria Gernsac sl. 669 300 756
Perruqueria Rosa 649 234 535
Construccions Coelvy 639 479 298

COMERÇOS

Carnisseria Julve 977 435 371
Celler Clua 977 435 139
Forn de Pa Miralles 977 435 135
Forn Lurdes 633157846
Cooperativa 630 325 118
Coviran 639 860 539

PRODUCTES ARTESANS

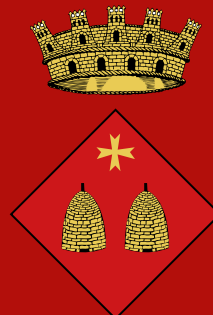
Casa Pallarès. Espelmes 977 092 123
L'Encrusa. Ferro i Forja 636 930 429
Marisa Huguet. Teixidora 628344201
L'Artgrobotiga 630 247 284
Hidromel Làma 657240607

APICULTORS ON PODEU COMPRAR MEL (NOVETAT)

Cal Santo 699 524 411
Apicucuc 619 533 622
Mel Gil 653 225 300
Camp de l'Abadia 620 470 135
Casa Patricio 690 687 603
Mas de la Creu 650 121 444



Foto: Magda Papaseit



AJUNTAMENT D'ARNES
Plaça de la vila, 2
Tel. 977 435 134 · 43597 Arnes
aj.arnes@altanet.org