

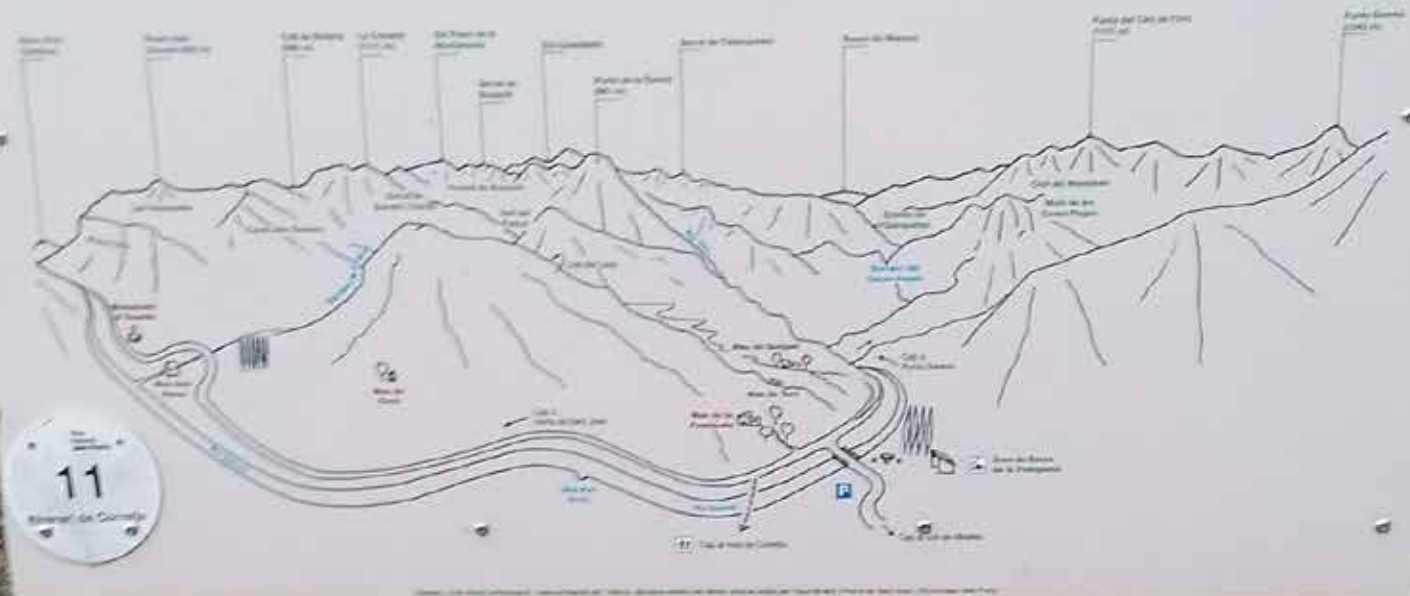
SETEMBRE 2021

48

Parc Natural de Generalitat
dels Ports de Catalunya

El río Estero es uno de los seis ríos que nacen en la parte caminera del Macizo de los Puertos. Sus aguas, de caudal irregular, confluyen con las del río Algar, afluente del Matamele y entran a formar parte de la red de afluentes del Ebro.

The River Ebro is one of the six rivers that originate in the Catalan section of the Ebro Pura Massif. Its waters, which flow irregularly, spill into the River Algars, a tributary of the Mediterranean, becoming part of the Ebro's tributary system.



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, Júlia Borrull, Ajuntament d'Arnes

FOTOGRAFIA PORTADA

Carlos Prades Llombart

MAQUETACIÓ I IMPRESSIÓ

experimentgràfic 977 42 10 13

TIRADA

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

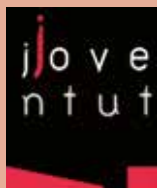
COL.LABORA



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



Consell Comarcal
de la Terra Alta



CONTACTE

revistarnerol@gmail.com

L'arna



GEMMA

SOBRADO BORRULL

La Gemma passa la seva vida entre dos municipis. El poble on va nèixer i s'ha criat, Esplugues de Llobregat, a la comarca del Baix Llobregat i el nostre poble, que és el de la seva mare, on hi tenen una segona residència a la que, amb qualsevol excusa, no dubten a venir i passar molts caps de setmana i llargues temporades, per plaer però també per feina. La Gemma va realitzar estudis de Geologia a la Universitat de Barcelona i des del 2010 treballa al Punt d'Informació del Parc Natural dels Ports al Molí de l'Oli.



Sumari

L'arna	2-3	Article	12-15
Informació municipal	4	Salut	16-17
Arxiu històric. Registre civil	5	Festes	18-19
Article	6-9	Reportatge	20-22
Receptes	10-11	Article	23

1. En que consisteix la teva feina?

Doncs, tant si els usuaris del punt d'informació venen per visitar el poble o el Parc Natural, primer els entrego el mapa amb tots els serveis del poble i el mapa informatiu del Parc Natural. Després, segons la demanda dels usuaris, els derivo a fer visites culturals pels pobles, o bé, directament els itineraris i activitats que es realitzen dins del Parc Natural.

Al terme d'Arnes, els visitants demanden visitar sobretot Els Estrets i El Toll del Vidre. Una altra passejada que agrada molt és l'itinerari que va per L'Ermita de Santa Madrona, l'àrea de lleure i la Palanca; als visitants els agrada que es pugui fer a peu des del poble. A l'estiu, els visitants agraeixen la possibilitat de prendre banys als tolls. Quan l'afluència de gent ho permet, molts visitants agraeixen també que els faci l'explicació del funcionament del Molí de l'Oli.

2. Al llarg d'aquests anys, ha canviat alguna cosa en la forma de treballar?

Si. Des de l'any 2019, la xarxa de Centres de Visitants i Punts d'Informació del Parc Natural dels Ports, utilitzem el Gestor Estadístic.

Aquest Gestor d'enquestes vol ser un instrument de prospecció de les motivacions de la diversitat de mercats turístics que visiten l'oferta en les destinacions del nostre país. El sistema també pretén oferir a aquests establiments informació que permeti millorar la qualitat dels serveis que presten. Els continguts de l'enquesta i les funcionalitats en l'administració de dades són el resultat de la col·laboració del

Departament d'Empresa i Treball de la Generalitat de Catalunya i altres agents turístics del territori.

3. En un cap de setmana normal, quanta gent sol passar pel Molí?

Doncs depèn molt del cap de setmana i de l'estació de l'any. Els caps de setmana amb menys afluència de visitants, solen ser els de novembre, entre el Tot Sants i la Puríssima al desembre.

4. I en períodes de vacances (estiu, Setmana Santa, ponts...)?

El període d'afluència de visitants més important, és el de Setmana Santa, hi ha la concentració més important. A part del 2020, que el punt d'informació no va obrir fins al mes de juny; aquest 2021 ha estat una excepció perquè a Setmana Santa encara hi havia confinaments comarcals i regionals degut a la Covid-19.

5. Després de la Covid-19, un cop restablert el servei, has notat si hi ha més o menys gent?

Si, tant l'estiu del 2020 com aquest darrer del 2021, s'ha notat una afluència més gran de visitants, sobretot al mes d'agost.

6. Quins tipus de gent o "turistes" ens solen visitar?

Ens visiten turistes de tot tipus: persones que busquen aventura, també persones que busquen tranquil·litat i silenci. Famílies que volen conèixer els paratges del terme d'Arnes. Ciclistes que gaudeixen amb la Via Verda, escaladors que perden la noció del temps quan estant enganxats a les parets de les nostres muntanyes...

7. Què és la CETS i què representa per al Parc Natural dels Ports?

La Carta Europea de Turisme Sostenible (CETS) és una iniciativa d'EUROPARC, federació que agrupa professionals i entitats gestores d'espais naturals protegits de 40 països europeus. Des de 1995, la CETS ha estat reconeguda per moltes organitzacions a escala europea i mundial. La CETS és una metodologia de treball, una eina de planificació i gestió en què un espai natural protegit i els agents turístics públics i privats del territori treballen plegats per planificar i garantir un futur viable i saludable per a les persones i per al seu entorn. És més que un simple distintiu de qualitat. Representa una eina molt potent que reforça i augmenta la qualitat de l'espai natural com a destinació turística de natura. Els resultats de tot el treball i l'estratègia consensuada encaminen el territori cap a uns objectius comuns de millora continuada. Per més informació, podeu visitar la pàgina web del Parc Natural dels Ports: <http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/xarxa-de-parcs/ports/inici/>

8. Com a informadora, per a tu, què és el més important quan es fa la visita a Arnes?

Passejar pel casc antic i contemplar les cases senyorials, fer la volta al voltant de l'ajuntament. La vista panoràmica des de la barana del jardí no te preu. Pel que fa als paratges naturals, encara que sigui un tòpic, la passejada pels Estrets és imprescindible igual que anar caminant fins al Toll del Vidre; personalment, la caminada pel Riuet de les Valls, és la meva preferida.

CANVI ENLLUMENAT PÚBLIC A LED

A finals de l'any passat es va començar a substituir tot l'enllumenat municipal a la tecnologia LED. Aquesta inversió de més de 80.000€ generarà un estalvi de més del 50%, a més contribuïrem a reduir la contaminació i l'impacte lumínic.
Junts per un poble més eficient!!!



CAMÍ DE LES PLANES DEL MOLÍ

L'IDECE inicia les obres d'arranjament de la continuació del camí de les Planes del molí accés a la via verda, un tram molt deteriorat que ara, amb aquesta inversió quedarà tot el camí en perfectes condicions.
Junts continuem millorant el nostre municipi!!!



DADES ECONÒMIQUES FESTES

SANT JOAN

Ingressos:
Barra : 1.100,00€
E-catàleg Diputació de Tarragona : 2.057,00€
Despeses:
Total : 2.886,75€
Benefici Net : 270,25€

FESTES MAJORS

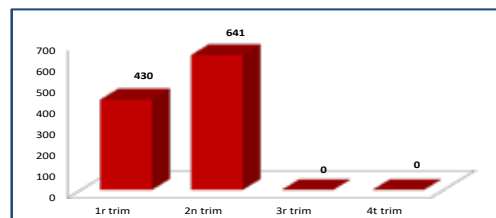
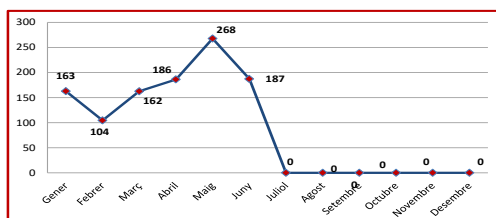
Ingressos:
E-catàleg Diputació de Tarragona : 6.516,00€
Despeses:
Total: 19.221,48€
Aportació Municipal :12.705,48€

DADES RECOLLIDA ROBA ARNES



DADES RECOLLIDA PER CONTENIDORS 2021

CODI	LOCALITZACIÓ	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre	1r trim	2n trim	3r trim	4t trim	TOTAL
TEAG001	C. Onze de Setembre	163	104	162	186	268	187	0	0	0	0	0	0	430	641	0	0	1.071
TOTAL		163	104	162	186	268	187	0	0	0	0	0	0	430	641	0	0	1.071



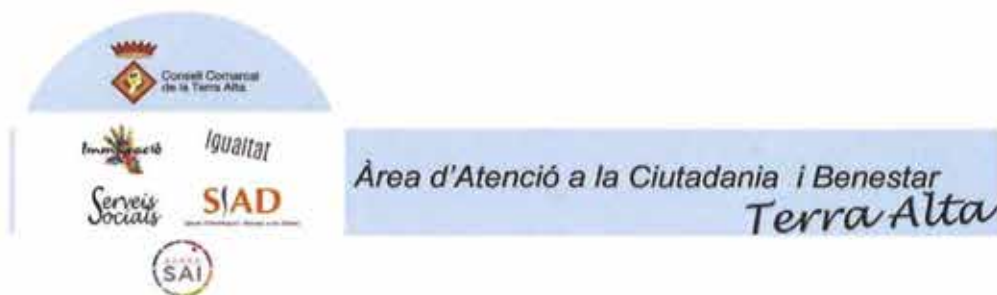


Registre civil

REGISTRE CIVIL

- NAIXEMENTS 49
- MATRIMONIS 29
- DEFUNCIONS 18





L'àrea d'Atenció a la Ciutadania i Benestar del Consell Comarcal de la Terra Alta, posa a l'abast dels ciutadans i les ciutadanes de la comarca, un conjunt de serveis i recursos amb la finalitat de promoure el benestar social, la promoció, la igualtat i la qualitat de vida.

Es divideix en dos eixos:

- 1- Àrea de Serveis Socials que té com a objectiu assegurar el dret a les persones a viure dignament durant totes les etapes de la vida. Es promouen mecanismes per conèixer, prevenir i intervenir, en persones o famílies, especialment si es troben en situació de risc social.

L'equip de professionals encarregades de dur a terme aquesta atenció el formen:

- Treballadores socials
- Educadores socials
- Tècnica de ciutadania i immigració

Donen cobertura als 12 municipis de la comarca, en format presencial.

- 2- L'àrea d'Atenció Ciutadana proporciona suport i assistència al col·lectiu LGTBI, a dones i persones grans per tal de millorar el seu benestar emocional i social. D'altra banda, dinamitza a actuacions de sensibilització i assessorament a les administracions en qüestions d'igualtat d'oportunitats per tal d'evitar discriminacions per raó de sexe.

Aquests serveis s'engloben en les següents oficines:

- Servei d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD)
- Servei d'atenció integral (SAI) adreçat al col·lectiu
- Igualtat en el treball

Per contactar amb els serveis de l'àrea cal demanar cita prèvia.

Consell Comarcal de la Terra Alta

c. Povet de la Plana, 4 43780 Gandesa

 977 42 00 18

consellcomarcal@terra-alta.cat

<https://terra-alta.cat/arees/benestar-social/>



Atenció a la Ciutadania i Benestar Terra Alta



LLIGA CONTRA EL CÀNCER
Comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre



**EL 16 D'AGOST VA ARRIBAR A ARNES
EL LLAÇ DELS RELLEUS SOLIDARIS
PER RECAPTAR FONS PER A LA
INVESTIGACIÓ DEL CÀNCER**

Recaptació neta: 750€

Organitzat:



LLIGA CONTRA EL CÀNCER
Comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre

Amb la col·laboració:



COMENCEM UN NOU CURS A L'ESCOLA LA MIRANDA

El dia 13 de setembre va començar el nou curs 21-22 a l'escola. Aquest any tenim algunes novetats.

Per començar hem quasi duplicat el nombre d'alumnat, passant a tenir un total de 43 alumnes matriculats, la qual cosa ens omple d'il·lusió, tant perquè amb més alumnat el ventall de diversificar activitats és més ampli, com perquè ens allunya el risc de pèrdua de docents o inclús el tancament de l'escola.

També ha hagut canvis en l'equip docent, havent-se incorporat noves persones que esperem que es trobin tan a gust com les que han passat fins ara.

Tot i que continuem amb les mesures de prevenció per la pandèmia, que ens marquen des dels departaments d'Educació i de Salut, en la mesura en que s'han flexibilitzat una mica, hem pogut engegar una proposta setmanal de sortides per descobrir i gaudir d'activitats a la natura en tots els nivells educatius.

Esperem que aquest curs sigui productiu, a partir d'ara intentarem que a cada nou exemplar de l'Arnerol@ pugui haver l'aportació d'articles fets per l'alumnat.



El Consell Comarcal de la Terra Alta instal·la suports selfies en diferents indrets turístics de la comarca

El Consell Comarcal de la Terra Alta ha iniciat la instal·lació de suports selfies en diferents espais d'interès turístic perquè tothom qui vulgui en faci ús i es pugui convertir en prescriptor de la comarca compartint aquestes imatges a les xarxes socials amb les etiquetes #paradísrural, #terraalta i @turismeterraalta.

El Consell Comarcal ha previst la col·locació d'aquests suports en tots els pobles de la Terra Alta, així com en diferents punts del recorregut de la Via Verda. N'hi haurà de dos tipus: d'estàtics i de giratoris, que podran abastar més paisatge per a la realització de la fotografia desitjada.

Aquesta iniciativa s'emmarca en les inversions econòmiques previstes per l'ens comarcal destinades a reactivar el sector turístic terraltí i que es duen a terme a través d'una subvenció de l'Institut per al Desenvolupament de les Comarques de l'Ebre (IDECE).



TENS ALGUNA RECEPÇA
I LA VOLS COMPARTIR
A LA PRÒXIMA REVISTA
DE **l'arnerol@?**



VINE A L'AJUNTAMENT I INFORMA'NS!

RAP AL PEBRE VERMELL

- Lloms sencers de rap.
- Ceba.
- Suc de llimona.
- Pebre vermell dolç.
- Pinyons.
- Llet.

Es marinen els lloms amb sal i pebre vermell,

En una safata de forn s'hi posa ceba tallada, oli i una mica de suc de llimona. Es deixa coure durant una estona.

S'hi afegeixen els lloms i es cou uns deu minuts.

Es treu del forn, es reserva el rap i es passa la ceba per la batedora amb una mica de llet i un grapat de pinyons.

Es tallen els lloms a rodanxes i s'hi posa la salsa per sobre.

Es torna a escalfar abans de servir.

Suggerències : es pot acompanyar amb gambes o cloïsses.



*Recepta cedida per:
M^aLluïsa Borrull Povill*

BUNYOLS DE CARXOFA

- 500 gr carxofes.
- 375 ml de llet
- Un gra d'all
- 250 gr de farina
- 1 cullerada de café de llevat
- 5 ous.

Les carxofes es filetegen, es fregeixen a foc lent i es reserven.

La resta d'ingredients es passen per la batedora.

Quan la pasta està fina i sense grumolls s'afegeix la carxofa i es barreja bé.

Es fregeixen cullerades amb oli abundant.



*Recepta cedida per:
M^qLluïsa Borrull Povill*

PARLEM DE SALUT MENTAL

Francesca Monclús

(psicòloga)

De què parlem quan parlem de salut mental?

Depressió, ansietat, trastorn bipolar, esquizofrènia i altres psicosis, trastorns obsessius compulsius, trastorns de la personalitat, de la conducta alimentària, addiccions o trastorns del neurodesenvolupament. Aquests són, només, alguns dels problemes de salut mental. La meitat d'aquests trastorns apareixen abans dels 18 anys, però sovint no es diagnostiquen o es diagnostiquen en l'etapa adulta i no fer-ho pot significar tenir problemes al llarg de tota la vida. Entre els joves i adolescents, el suïcidi és una de les primeres causes de mort, la majoria de vegades, a conseqüència d'una depressió.

És important parlar de salut mental per tal de trencar barreres i estigmes i sensibilitzar la població. Cal que expliquem que els problemes de salut mental són més comuns del que pensem, de fet una de cada quatre persones adultes tindrà al llarg de la seva vida algun problema de salut mental. Així que com més obertament en parlem més prejudicis, mites i estereotips trencarem. Cal enfrontar-nos amb la vergonya i la por, trencar barreres i parlar-ne.

En aquests darrers mesos, arran de la pandèmia de la Covid-19, se'n parla més que mai de salut mental, i és que tots els experts parlen de l'increment en la incidència de quadres d'ansietat, estrès, depressió i desconexió social. Un estudi de l'Organització per a la Cooperació i el Desenvolupament Econòmic (OCDE) apunta que els nivells d'ansietat i depressió s'han duplicat en molts països. L'OCU, el CIS i estudis d'Universitats del nostre país informen també d'aquest increment de problemes psicoemocionals a conseqüència de la pandèmia.



El consum de psicofàrmacs ha augmentat al voltant del 18% i també han augmentat notablement el consum de tabac i alcohol. Les previsions que es fan és que almenys durant els dos anys vinents tindrem seqüeles molt importants. I és que la pandèmia ha comportant incertesa, pors, pèrdua d'éssers estimats i processos de dol amb molts familiars que no s'han pogut acomiadar, preocupacions, restriccions a la mobili-

PARLEM DE SALUT MENTAL

tat, distanciament social, crisi econòmica...
Altres factors identificats que han provocat estrès i malestar emocional han estat la sobre informació i exposició a informacions sovint contradictòries.

Aquesta situació ha afectat persones de totes les edats, però entre els grups més afectats per l'impacte psicològic estan la gent més gran i els joves, i també persones que ja abans de la pandèmia patien problemes de salut mental. També s'han duplicat els quadros psicopatològics especialment en el personal sanitari, personal de cossos de seguretat treballadors de serveis essencials. I no podem obviar el que ha suposat per les dones víctimes de violència de gènere.

Per tot això i com he dit abans la previsió que fan els experts és que almenys durant dos anys més tindrem seqüeles importants. Se sumaran nous casos de COVID-19 i persones amb "COVID persistent" que afecta una de cada 10 persones i suposa molta simptomatologia física, neurològica i psicològica.

Aquesta crisi sanitària ha posat sobre la taula la necessitat de prestar més atenció i recursos a la salut mental per tal de millorar la salut mental de les persones.

Actualment a l'Estat espanyol la ràtio de professionals de la Psicologia és de 5 psicòlegs per cada 100.000 habitants, mentre que a Europa està en 18 i als països de l'OCDE en 26 per cada 100.000. Des del Consell General de Psicologia es reclama augmentar la presència de psicòlegs clínics en Atenció Primària, així com psicòlegs en intervenció social i en l'àmbit de l'educació.

Mentrestant ens trobem amb cada cop més demanda d'atenció a problemes de salut mental de la població que no poden ser atesos com caldria per manca de recursos. Iniciatives com la de la nostra **Associació de Familiars de Malalts Mentals de les Terres de l'Ebre (AFM-**

MTE), que ha creat el Servei d'Atenció a Famílies Especialitzat (SAFE), que atén les quatre comarques de Terres de l'Ebre, són molt importants en aquests moments perquè ens permeten donar atenció psicològica a persones amb problemes de salut mental i les seves famílies, que avui més que mai ho necessiten. Per últim recordar que aquest any la Marató de TV3 estarà dedicada, per tercera vegada, a la salut mental. Per a la vicepresidenta de la Corporació Catalana de Mitjans Audiovisuals i del Patronat de la Fundació La Marató de TV3, Núria Llorach, "la sensibilització i la recerca en salut mental sempre són essencials, però després de més d'un any de pandèmia, estem convençuts que ara és més necessària que mai aquesta Marató i així ens ho transmeten els experts, que han observat el gran impacte de la pandèmia en aquest àmbit de la salut, especialment en els joves". Des de la nostra associació aplaudim aquesta iniciativa.

LA SALUT NO ES MAI PREUADA

*La salut balla damunt d'un fil,
Pot ser molt delicada i sòlida a la vegada,
Fins que no la perdís no és mai preuada,
L'hauriem de sentir, com si no hi hagués un fi.*

*No pot ser comprada ni tampoc agosarada,
Un tresor per conservar i no deixar mai escapar.
La salut es una font de plenitud, d'alegria i d'esperança,
Valorar-la es una virtut que ens ajuda a viure en confiança.*

*Per això s'ha de saber cuidar,
perquè no sabem mai quan fugirà,
simplement l'hem de guardar,
i no deixar mai de somiar.*



Persones usuàries del Club Social Terres de l'Ebre

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/ Guàrdia, 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 00 34 25	C/ Sant Francesc, 8 43003 - Tarragona Tel. 977 00 69 30
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. 942 041 243

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!



Les malalties típiques de la tardor

Cada estació de l'any té les seves pròpies malalties però les de la primavera i la tardor són les que més destaquen. Amb les pluges i els canvis de temperatura irregulars és quan les persones amb més sensibilitat poden patir al·lèrgies més sovint.

Les més comuns:

REFREDATS DE TEMPORADA

Les primeres setmanes de setembre, a la matinada i per les nits baixen molts les temperatures. A les hores centrals del dia encara fa molta calor. La conjuminació del fred, la calor, les pluges i el vent fa que estiguem en constats canvis meteorològics i que ens abriguem i desabriguem constantment i al nostre cos li costa acostumar-si i estem més exposats als contagis.



És una malaltia lleu provocada per virus. Els símptomes són: mocs, nas tapat, mal de coll i de la gola, i després pot baixar a bronquis. Al cap d'uns quants dies es cura sense tractament. Es poden patir entre dos i cinc refredats l'any. Les criatures en tenen més.

LA GRIP

És la clàssica dels mesos del fred. Moltes persones, per falta de cura de la seva salut acabem patint una baixada de les defenses i en conseqüència l'agafem i contagem als del nostre voltant. És habitual contagiar-se en espais tancats i amb poca ventilació.

La grip és una malaltia vírica. Produeix febre elevada, tos, mal de cap i malestar general. Es sol curar en una



o dos setmanes sense tractament específic, sols per combatre els símptomes. És important seguir unes bones pràctiques d'higiene i **recordar que els anti-biòtics no curen la grip.**

AL·LÈRGIES I SENSIBILITATS

A a tardor hi ha multitud d'al·lèrgies però són una mica diferents de les típiques de la primavera. Normalment es produeixen a les llars o llocs on la neteja està una mica descuidada, i hi ha acumulació de pols, brutícia, excés d'humitat, etc. En aquest cas sorgeixen els àcars i si la ventilació és escassa, és



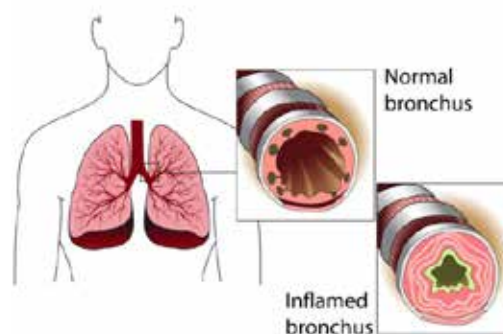
freqüent patir alguna al·lèrgia o sensibilitat envers aquestes condicions ambientals.

Consells útils: 1. Tenir una bona ventilació a casa i mantenir-la a temperatura baixa. 2. Netejar de forma habitual els objectes i superfícies (moquetes, catifes, cortines, coixins...) amb un drap humit o l'aspirador. 3. Guardar la roba i els llibres en armaris tancats. 4. Si es disposa d'aire condicionat, s'ha de mantenir la humitat ambiental sota del 70%. 5. Ventilar diàriament el dormitori i rentar la roba del llit un cop per setmana. 6. Evitar coixins i edredons de ploma, millor sintètics. 7. Protegir el matalàs i coixins amb fundes anti-àcars. 8. Aspirar el cotxe amb freqüència, especialment en viatges llargs.



ASMA I BRONQUITIS

Per raons similars a les al·lèrgies tardorenques, l'asma i la bronquitis apareixen per unes males condicions de neteja o aïllament de la llar. És possible que l'acumulació de pols, humitat, les floridures o fins i tot els fongs siguin factors reactius per desenvolupar un component al·lèrgic. La principal via de contagi en aquests casos és l'aire.



ASTÈNIA TARDORENCA

Amb la fi de les vacances i el començament de la tardor és molt freqüent patir episodis d'astènia tardorenca. Es veuen accentuats per les condicions estacionals, com la reducció d'hores de llum, els canvis meteorològics i en especial els dies de mal temps i la tornada a la rutina que acaba fent que moltes persones adoptin una actitud de tristesa i apatia generalitzada. Símptomes més comuns: apatia, mal humor i falta de son. També anhedonia (incapacitat que pateix una persona per a sentir plaer en realitzar qualsevol activitat) i la falta de concentració. Fins i tot l'absència de desig sexual.

Com prevenir-la:

1. Respectar les hores de descans.
2. Mantenir una alimentació sana i equilibrada.
3. Practicar exercici físic d'intensitat moderada.
4. Reduir el consums d'alcohol, tabac i begudes amb cafeïna.
5. Aprofitar les hores de llum natural per sortir a prendre l'aire i el sol.
6. Realitzar activitats que ens motivin i estimulin.
7. Fer petits descansos de cinc minuts cada hora durant la jornada laboral.



Festes





Descobreix l'essència natural dels Ports i la Terra Alta



L'Hotel Vilar Rural d'Arnes, un entorn de relax i tranquil·litat únic, com a concepte diferencial de la marca Vilars Rurals

L'Hotel Vilar Rural d'Arnes s'obre a la comarca amb activitats d'entorn i natura que et permetran descobrir d'una altra manera els Parc Natural dels Ports i la Terra Alta

L'Hotel Vilar Rural d'Arnes**** es troba ubicat a la comarca de la Terra Alta i constitueix un espai referent pel seu entorn i ubicació.

Situat al costat d'Arnes, l'hotel constitueix una opció preferent especialment per a parelles, famílies i/o grups per descobrir els paratges naturals que l'envolten, on oliveres, vinyes i parets de roca que s'obren davant tolls d'aigües cristal·lines faran les delícies dels seus descobridors.

A més del mateix interès que suscita la localitat d'Arnes, declarada regió d'interès cultural, els clients tenen l'oportunitat d'aprofitar activitats d'esport, aventura i natura per gaudir 100% del Parc Natural dels Ports de Beseït.

Ubicat entre Catalunya, València i l'Aragó, aquest massís

de relleu escarpat es presenta com un espai natural ple de vida salvatge, oliveres i ceps que pots descobrir en diferents formats d'activitats. L'equip de recepció de l'hotel estarà encantat d'oferir als nostres clients la millor proposta per gaudir de l'entorn d'Arnes segons les teves necessitats i a la teva mida.

Quins Serveis ofereix l'Hotel Vilar Rural d'Arnes****? Serveis genèrics

- **Instal·lacions Bikefriendly.** Estem acreditats com a establiment Bikefriendly, disposant de diferents instal·lacions pensades perquè els amants de la bicicleta gaudeixin de les seves vacances sobre rodes amb total comoditat. A més, disposem d'una zona específica d'aparcament per a bicicletes i d'un taller amb totes les eines necessàries per ajustar, netejar i realitzar les petites reparacions que la teva bicicleta necessiti abans o després d'utilitzar-la.
- **Aparcament gratuït,** per a tots els nostres clients.
- **Piscines.** Disposem de dues piscines, una per a adults i



una altra per a infants, situades

a l'exterior de l'hotel, amb vistes al massís dels Ports i envoltades per camps d'oliveres. Durant els mesos de primavera, tardor i hivern, la piscina per a adults es troba coberta, de manera que es pot utilitzar durant tot l'any, independentment de les condicions climàtiques de l'exterior. És l'ambient perfecte per a relaxar-te d'un dia intens de coneixement de l'entorn i poder gaudir de la calma i tranquil·litat que ofereix l'entorn que l'envolta

- **Restaurant.** Coneix d'aprop la cuina tradicional-catalana amb una gran varietat d'aliments autòctons i representatius de la zona.

- **Bar i Saló.** Ubicat al costat de l'espai de restaurant amb una àmplia terrassa amb vistes a Arnes, localitat declarada d'interès cultural, el bar i la sala de l'Hotel Vilar Rural d'Arnes és un espai ideal per a desconnectar i relaxar-te mentre gaudeixes d'un aperitiu o còctel abans del moment de degustar un magnífic sopar envoltats de plena natura.

- **Acceptem mascotes.** A l'Hotel Vilar Rural d'Arnes**** sabem que per gaudir d'unes bones vacances en família, la teva mascota us ha d'acompanyar com a un dels membres representatius. Conneix totes les rutes que t'ofereix l'entorn d'Arnes amb la seva companyia!

Serveis amb valor diferencial al nostre Hotel Vilar Rural

L'Hotel Vilar Rural d'Arnes et porta l'exclusivitat i el relax que necessites per poder desconnectar en un ambient diferent i envoltat de natura, esdevenint cada moment a la teva mida. Diga'ns què necessites i nosaltres et portem la millor alternativa possible per fer de la teva estada amb nosaltres un luxe.

Gaudeix amb nosaltres dels millors vins de la Terra Alta, amb els nostres tasts personalitzats que oferim a tots els nostres clients les tardes de dissabte. Analitzarem les diferents anyades d'un mateix vi, valorant la seva evolució i



el seu canvi de sabor produïts per l'envelliment i conservació. Et portarem a un anàlisi sensorial del vi perquè puguis aprendre a valorar el seu aspecte visual, el seu sabor i el seu ampli ventall d'olors. Descobreix la personalitat de cada vi en una experiència única, que et farà entrar a formar part d'un món pot ser fins ara desconegut.

I després, què millor gaudir que d'un sopar temàtic de dissabte? Descobreix diferents mons a través dels sabors, la qualitat i la posada en escena dels nostres sopars temàtics. I per acabar amb un cap de setmana rodó, no et pots perdre la magnífica posta de sol que es divisa des del nostre Hotel Vilar Rural.

Si ets dels que necessita gaudir del seu temps, cuidar-te i regalarte un cap de setmana exclusiu per a tu, podràs gaudir del nostre espai d'Spa & Wellness. Converteix la teva ment i cos en un espai de desconexió i calma. Visita les nostres instal·lacions d'Spa & Wellness, amb massatges terapèutics, o excursions i visites com són el Toll de Vidre o l'Estret d'Arnes. A més, el nostre equip de cuina vetllarà per oferir-te una de les millors gastronomies ecològiques de la zona perquè puguis renovar-te completament per dins.

I si vols seguir cuidant-te després de la visita, a la nova Agrobotiga de l'Hotel Vilar Rural d'Arnes que inaugurarem el proper mes de desembre, podràs trobar una representació dels productes més rellevants i ecològics de la zona:





formatge d'Arnes, arròs del delta o licor d'arròs són alguns dels diferents productes de la zona que podràs adquirir.

Necessites un espai amb encant on poder desenvolupar esdeveniments únics a la teva mida?

L'Hotel Vilar Rural d'Arnes és l'espai que estaves buscant. Celebra els teus esdeveniments en un marc natural únic i amb un equip de professionals que t'acompanyaran perquè el teu dia sigui tot un èxit.

A 1.5h de l'aeroport de Reus (Tarragona), l'Hotel Vilar Rural d'Arnes disposa d'un espai de 500m2 amb 7 sales de reunions i amb una capacitat per a 200 persones. Amb un equip designat exclusivament pel teu esdeveniment

Ets una empresa? Connecta amb el teu equip d'una forma diferent.

Disposem de sales, salons i espais exteriors acondicionats i dissenyats exclusivament pel teu esdeveniment. Activitats de teambuilding, d'aventura i/o culturals te les organitzem amb tot tipus de detall màxim. I si ho requereixes, et preparem un esdeveniment claus en mà, on tot l'equip es podrà allotjar en el mateix hotel per evitar desplaçaments innecessaris i aprofitar al màxim la jornada de treball.

Estàs pensant en celebrar el teu casament d'una forma exclusiva i diferent?

A l'Hotel Vilar Rural d'Arnes volem que comparteixis un cap de setmana especial i únic amb la teva família i amics en un entorn privilegiat, amb un decorat i entorn somiats. Vine i conneix el nostre **Weekend Wedding**. T'oferim l'encant de la natura i la màgia del nostre equip d'esdeveniments que faran que el teu dia sigui exclusiu i únic. Fem possible moments únics i inoblidables per a tu i pels teus.

Amb un pressupost a mida, la possibilitat de gaudir en exclusiva de l'Hotel Vilar Rural, amb la personalització dels



espais exteriors, una gastronomia de temporada i de qualitat, i la possibilitat d'allotjar a tots els convidats amb totes les comoditats d'un hotel rural de 4 estrelles.

Perquè la prioritat ets tu, vine connecta amb tu mateix/a i desconnecta de l'estrès del dia a dia.

Comença a respectar el teu cos i mima la teva ment. Retroba't amb la teva ment i el teu cos en un espai de desconnexió i calma. Visita les nostres instal·lacions d'Spa & Wellness i massatges terapèutics, gaudeix de visites i excursions com el Toll de Vidre o l'Estret d'Arnes, o conneix propostes alternatives com el Mindfulness que t'ajudaran a reduir la percepció de l'estrès i t'ensenyaran a aprendre a gestionar les teves emocions.

SOBRE VILARS RURALS:

A Vilars Rurals som especialistes en turisme rural a Catalunya des de fa més de 15 anys.

Adaptem els conceptes dels nostres Vilars Rurals en funció de les teves preferències; t'oferim vacances a la teva mida.

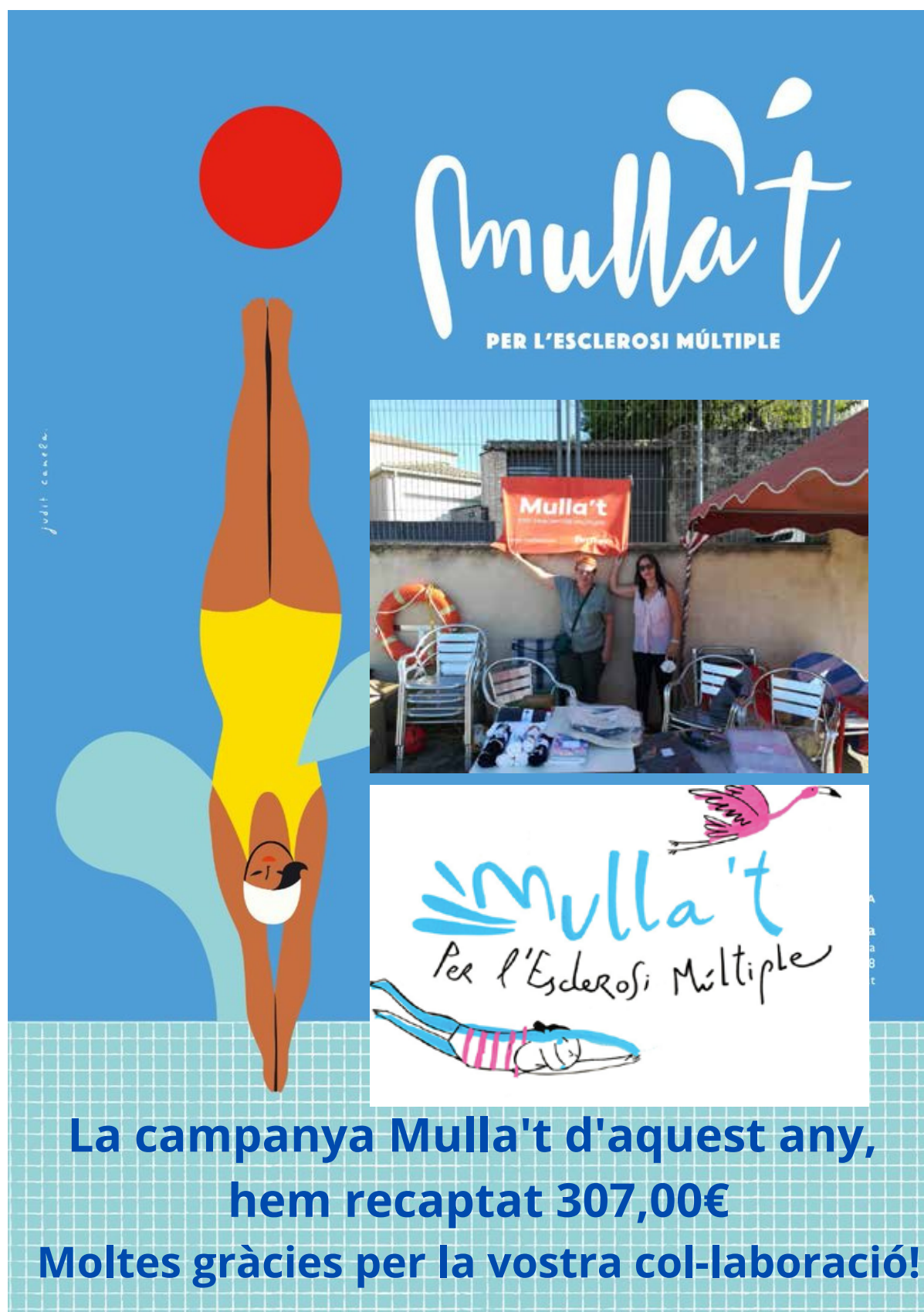
Gaudeix de la diversió en família als Vilars Rurals de Sant Hilari i Cardona, amb un equip d'animació propi i un ampli ventall d'activitats coordinades dins dels Vilars que dissenyem especialment per a tu.

Si ets dels que necessites gaudir d'un entorn de tranquil·litat i gaudir d'excursions, descobrir l'entorn i el contacte amb la natura en un marc incomparable, l'Hotel Vilar Rural d'Arnes**** és la teva millor opció per la temporada de vacances.

Contacte:

Kilian Grau- Director Hotel Vilar Rural d'Arnes
(director.arnes@grupserhs.com)

Reserves: reserves.arnes@vilarsrurals.com



Judit Canals

Mulla't
PER L'ESCLEROSI MÚLTIPLE




**La campanya Mulla't d'aquest any,
hem recaptat 307,00€
Moltes gràcies per la vostra col·laboració!**

#espai obert a tothom

'Lo racó del lector' és un espai obert a tothom qui vulgui contribuir a fer de la nostra revista la revista de tots. Envieu les vostres suggerències, crítiques, comentaris, propostes, imatges, dibuixos, puntualitzacions o altres a revistarnesol@gmail.com, o per escrit a l'Ajuntament. L'arnesol@ 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'arnesol@ se reserva 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
L'Hort 602569626

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 630247284
Lo Port 977 435 090
Càmping els Ports 977 435 560
Hostal Can Barrina 977 435 137
Hort de Fortuny 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 Gemaac 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 Lurdes 633157846
Cooperativa 630 325 118
Coviran 639 860 539

PRODUCTES ARTESANS

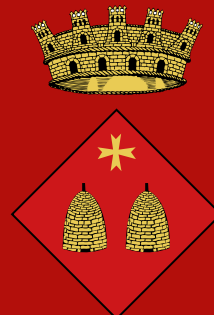
Casa Pallarès. Espelmes 977 092 123
L'Encrusa. Ferro i Forja 636 930 429
Marisa Huguet. Teixidora 628344201
Hidromel Làrna 657240607

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: Sandra Arasa



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