

l'arnerol @

SETEMBRE 2022

52



FESTES MAJORS 2022

Pubilles, acompanyants i pregonera

EDITA

Ajuntament d'Arnes
Regidoria de Cultura i Joventut
Pl. de la Vila, 2
43597 Arnes
Tel.: 977 435 134
Fax: 977 435 606
www.arnes.altanet.org
aj.arnes@altanet.org

CONSELL REDACTOR

Ajuntament d'Arnes

COORDINACIÓ

Júlia Borrull,
Marta Masià

IMATGE PORTADA

Júlia Borrull

IMATGES

Júlia Borrull,
Elena Solé,
Marta Masià


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

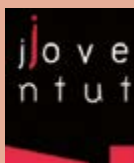
 Generalitat de Catalunya
Departament d'Acció Social i Ciutadania
Secretaria de joventut



Consell Comarcal
de la Terra Alta



Diputació Tarragona



CONTACTE

revistarnesrol@gmail.com

L'Arna



PATRICIA BOSCH CUARTIELLES

La Patricia, la nostra podòloga de "capçalera", és filla de Valderrobres on viu amb la seua parella i dos filles petites. Va estudiar a la Universitat de Barcelona la carrera de Podologia (1999 – 2003). El gener del 2003, va obrir consulta de podologia a Valderrobres i també presta el servei en altres localitats: durant nou anys va treballar un cop per setmana a Andorra de Teruel i durant quinze anys, un cop cada dos setmanes a Cantavella, Iglesuela del Cid, Mirambell, La Cuba i Fortanete.

A Arnes ve a treballar des del 2003. Ens presta el servei de podologia, tan important per a la salut i benestar dels nostres peus i de retruc, de tot el cos. Cal remarcar la importància i comoditat que ens suposa a tots nosaltres i sobretot a la gent més gran del nostre poble, el fet de no haver-nos de desplaçar per beneficiar-nos d'aquest servei tan essencial. Desitgem poder gaudir-lo durant molts anys.

Sumari

Reportatge L'arna	2 - 3
Recepta	4
Articles	5 - 12

1. Ja fa vint anys que vens a Arnes!!! Com va anar la cosa, qui et va “contractar”?

Doncs sí, ja fa quasi vint anys que vinc a treballar a Arnes un cop al mes aproximadament. Els que em van preguntar si podia oferir aquest servei a la gent del poble van ser la Mari Àngels i l'Agustí, que en aquells temps eren els que gestionaven les coses de la gent gran.

2. Quines són les patologies més freqüents que veus a la consulta? Les pots tractar totes a Arnes o segons el que, hem de venir a la consulta de Valderrobres?

Les patologies més freqüents són l'engrossiment de les ungles, el que comporta la dificultat per tallar-les a casa. També són freqüents les durícies.

Si es tracta d'aquestes patologies, les puc tractar a Arnes sense cap problema. Però per al dolor als peus sense patologia prèvia, han de desplaçar-se a la consulta de Valderrobres, per poder fer un bon estudi de la postura i si és necessari, tractar amb plantilles.

3. Una de les lesions més freqüents als peus són les callositats. A què són degudes? Com les podem prevenir?

Les callositats poden ser degudes a molts factors com per exemple, la falta d'hidratació de la pell, una sobrecàrrega de la zona, factors genètics, etc.

Es pot intentar prevenir-les amb una adequada hidratació dels peus, portant un bon calçat, mirar que no hi hagi sobrecàrrega...

4. Fins a quin punt és important l'elecció de les sabates, tant pel dia a dia com per practicar diferents esports, per la salut dels nostres peus?

L'elecció de les sabates és important per a qualsevol ocasió. Hem de tenir en compte que la sabata no ens apreti, ni de l'ample, ni de llarg per a evitar rossadures que poden acabar en callositats. També és important que no sigui massa rígida i impedeixi el moviment natural de la musculatura dels peus.

5. La postura corporal ens afecta?

La postura corporal és molt important, ja que és el que ens aguanta sobre el terra. Depenent de la postura, els nostres músculs actuen amb més o menys tensió i això, a llarg termini ens pot provo-

car una lesió. Els músculs són els que estan més o menys tensats, si aquesta tensió és mantinguda al llarg del temps, pot acabar desplaçant l'os. Per exemple: peus plans, amb molt pont, dits en garra... També podem dir que a la planta dels peus hi ha neuroreceptors que són els que informen, a través dels nervis, al cervell, de com estem posicionats. Per tant, amb una bona postura corporal, la informació que arriba al cervell és l'òptima per al bon funcionament del nostre cos.

6. Creus que la gent donem la suficient importància a la salut dels nostres peus?

Des del meu punt de vista, ens preocupem dels peus i altres coses quan ens fan mal o ens donen problemes o ens impedeixen fer una “vida normal”. No tenim consciència de prevenció, la majoria de vegades actuem quan ja tenim un problema instaurat.

7. Per què és important que cuidem i donem atenció a aquesta part del cos?

La meua opinió és que són el pilar de la casa; si els pilars no estan bé, les cases cauen. Tenir els peus ben cuidats ens ajuda a que la resta del cos estigui millor i evita algunes patologies en el futur.



Arxiu històric - Registre civil	13
Festes	14 - 18
Informació municipal	19 - 21

Arnerols i Arneroles pel món	22 - 25
Salut	26 -27



FORNADA DE TARDOR

INGREDIENTS:

Carabassa

Moniato

Patata

Bolets de temporada. (Si no en tenim, posem xampinyons)

Ceba tendra o dolça

Aquests són la base, però també podem posar carbassó, cols de Brussel·les, coliflor, albergínia, pebrot, pastanaga...

ELABORACIÓ:

Tallem a rodelles la patata, el moniato i la carabassa. Els bolets, les hortalisses, la ceba, al nostre gust, les cols partides per la meitat, la coliflor a arbrets petits, la pastanaga a varetes.

Cobrim la safata amb paper de forn. Posem un raig d'oli al fons. Distribuïm les verdures arrenclerades. Posem sal, pebre, llorer i un bon raig d'oli per sobre. Si ens agraden les herbes aromàtiques, també en podem posar.

*Al forn entre 40 o 45 minuts. Ho provem que estigui cuit.
BON PROFIT!!*

Recepta cedida per M^aLluïsa Borrull

#BIBLIOTERRAALTA

SERVEI COMARCAL DE PRÉSTEC

de la Biblioteca de Gandesa



Servei de préstec i devolució a tots els ciutadans dels municipis participants



1 TRIA EL TÍTOL DEL LLIBRE

Consulta el catàleg de llibres a:
<http://atena.biblioteques.cat/>
o truca'ns i et recomanem

2 FES LA RESERVA

Telèfon 977420555
Whats app 977420555
Correu electrònic biblioteca@gandesca.cat



3 PREPARACIÓ DELS LLIBRES

Des de la biblioteca preparam els llibres i aviseu al teu Ajuntament perquè ho vingui a recollir.

4 RECOLLIDA DELS LLIBRES

Un cop estigui a les oficines municipals rebràs un avís per passar-los a recollir.



5 PRÉSTEC 30X30

15 llibres, 5 revistes, 5 DVD, 5 CD
Tens 30 dies per gaudir del document i la possibilitat de renovar-lo 3 vegades trucant a la Biblioteca (977420555)

6 RETORN

Torna els llibres a l'Ajuntament del teu municipi (en horari d'atenció al públic)



Més informació a:
Biblioteca de Gandesa Dr. Mn. Joan Baptista Marçal

 977 42 05 55
 biblioteca@gandesca.cat
 www.gandesca.cat/biblioteca



Aquest projecte és el resultat de la col·laboració de totes les associacions de dones de la Terra Alta. Un treball que s'ha gestat al llarg d'un any i en el qual han participat un total de 493 dones de la comarca.

A través de la fotografia, i més concretament a través del retrat, s'han captat –pel simple plaer de fer-ho– mirades, somriures i expressions de persones que viuen, estimen i donen vida a la Terra Alta.

La mirada personal de la fotògrafa gandesana Carme Ordeix ha seleccionat les 96 fotografies que conformen el cos central de l'exposició, a partir d'allò que l'ha inspirat i que l'ha commogut durant el seu procés creatiu... unes sensacions que, despullades de qualsevol artifici, ara es mostren al públic.

La resta de fotografies formen part de dos murals que donen una idea de la grandesa d'aquest projecte, el qual ha sigut com enfilar una agulla amb un fil invisible que uneix, com mai s'havia fet abans, els dotze pobles de la Terra Alta.

Acompanyant les imatges trobareu uns textos que volen omplir de poesia el recorregut, paraules boniques per amorosir la mirada sobre els rostres d'aquestes dones que porten la llum de la nostra terra als ulls i el seu parlar en el somriure.

Acosten-vos, mireu i submergiu-vos en aquests rostres, perquè ells són el rostre femení de la Terra Alta.

Terraltines, el rostre femení de la Terra Alta


ARNES · Caseres · Horta de Sant Joan · Prat de Comte · Bateu · Corbera d'Ebre · El Pinell de Brai
La Pobla de Massaluca · Vilalba dels arcs · Gandesà · La Fatarella · Bot






P R O G R A M A
S I O A S

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

 **GENTIS GIRONA**

C/ Garrotxa 7
17006 - Girona
Tel: 972 40 54 54

La Maret (Salt)
C/ Sant Roc, 2
17190 Salt
Tel. 972 40 54 55

 **GENTIS BARCELONA**


C/ Salvador Espriu, 85
08005 - Barcelona
Tel. 93 224 25 96

C/ Vilardell, 29
Entresòl 2º
08014 Barcelona
Tel. 93 144 04 20

 **GENTIS TERRES DE L'EBRE**

C/ de Barcelona, 73
43870 - Amposta
Tel. 977 09 94 25

Av. de Catalunya, 83
43500 - Tortosa
Tel. 977 50 10 58

 **GENTIS TARRAGONA**

C/ Sant Francesc, 8
43003 - Tarragona
Tel. 977 09 69 30

C/ Muralla del Carme, 24
43800 - Valls
Tel. 682 041 243

P R O G R A M A

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”

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!

HOMENATGE A NEUS PALLARÈS

Ahir ens va deixar una sòcia molt estimada, la Neus Pallarès. Va marxar sense fer soroll, molts de nosaltres no sabíem que el seu final era tant a prop, com era ella, una dona senzilla, tímida i prudent. Però la Neus era moltes coses i tot i la seva timidesa no passava gens desapercibuda.

Feia uns vint anys que residia al nostre poble, el seu estimat Arnes, després d'anys de treballar molt al restaurant familiar de Barcelona. El meus avis s'hi van casar i vam celebrar allí les seves noces d'or. Al cap de poc, es van vendre el negoci i les dues Pallareses van fer les maletes i es van instal·lar a Arnes.

Ràpidament es van integrar en la vida cultural del poble i de la comarca. La Neus, sempre inquieta, es va llicenciar en Història i va començar a col·laborar amb el Centre d'Estudis de la Terra Alta i també va fer diverses publicacions. Sempre va ser una gran enamorada del ballet i la dansa i es van llençar a donar classes a les nenes del poble a la sala de dalt del molí. Va ser tot un èxit.

Recordo perfectament el dia que amb gran alegria i il·lusió les dos germanes ens van obrir les portes de casa seva per inaugurar el nou espai que acabaven de fer per tenir el taller d'espelmes . La Neus estava pletòrica. Poc després l'Andreu i jo ens vam casar i a elles els vam encarregar que ens fessin una espelma per regalar als invitats al casament. Crec que va ser el seu primer gran encàrrec.

Amb la Neus podies parlar de qualsevol cosa, era una dona molt culta. Gran amant de la música clàssica es impossible oblidar els concerts a casa les Pallareses on es creava un ambient meravellós.

La Neus va coordinar i introduir l'obra " Terra Alta, molt de fato", editada per la nostra associació . Va ser sòcia fundadora i sempre va col·laborar amb tot.

Les dos germanes, sempre juntes, nomes la mort les ha pogut separar. Tot i això la seva essència sempre perdurà i sempre estarà amb nosaltres.

A la Bresca et trobarem a faltar.

*Arnes, 26 d'agost de 2022
Marta Samper Samper
Presidenta de l'Associació Cultural la Bresca*



Naixements: 26

Matrimonis: 13

Defuncions: 28

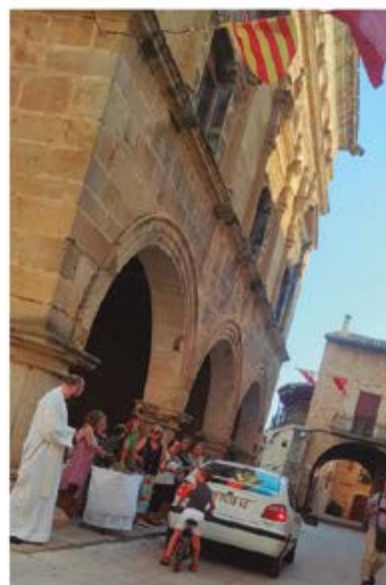
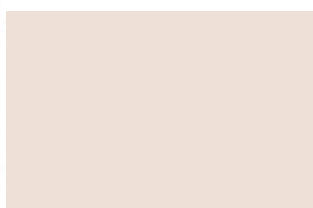


FESTA DE SANT CRISTÒFOL

Diumenge 17 de juliol



Sant Cristòfol, patró dels automòbils i protector dels xofers; una celebració molt venerada al poble. Es beneeixen els vehicles, l'associació de jubilats va oferir coca i vi dolç, i va concloure la tarda l'animació de la Tuna Folk patrocinada per l'Associació de Dones.





Festes

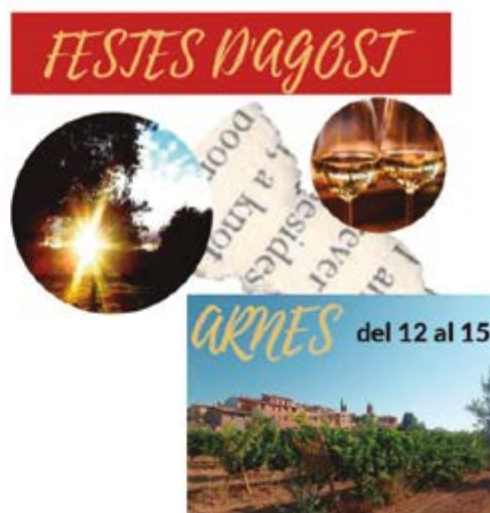


“Volem agrair a Lluís Asens i a Pol Sannicolas per la seva desinteressada aportació a festes”



Festes

Les festes culturals d'agost van començar el 2019, tot i que, a causa de la pandèmia, es van haver de parar. Aquest any s'han pogut tornar a organitzar superant l'èxit que van tenir la primera edició.





ARNES 👍
RECICLA!



L'Ajuntament d'Arnes com ja fa anys, presta una especial atenció al reciclatge i el residu que genera el poble amb el servei de recollida porta a porta.

Per tal de continuar millorant aquest fet, de nou, juntament amb la Diputació de Tarragona, hem iniciat una campanya per millorar la recollida de fracció orgànica. Per aquest motiu, tornarem a donar cubells i bosses d'ús especial per les escombraries orgàniques.

Cal recordar que hem de reciclar correctament per tal de facilitar la feina de la tria, i així millorar entre tots l'ecosistema i la salut ambiental.

A Arnes, junts reciclem millor!

Podeu passar per l'Ajuntament a recollir el cubell i les bosses d'escombraries orgàniques, de les 11 h a les 14 h al telecentre.



APARCAMENT CARAVANES

Ja que al terme d'Arnes no disposaven de cap zona per a vehicles d'allotjament, recentment s'ha habilitat una zona específica d'aparcament i pernoctació a l'àrea del camp de futbol. D'aquesta manera les caravanes, autocaravanes i furgonetes podran estacionar de forma reglamentària.



Informació municipal

mulla't
PER L'ESCLEROSI MÚLTIPLE

La campanya Mulla't a la que cada any ens sumem, aquest any s'han recaptat 312 €
Moltes gràcies per la col·laboració!



fem FUNDACIÓ
ESCLEROSI
MÚLTIPLE

PISTA DE PÀDEL

•Com reservar la pista de pàdel?

Pots fer-ho a través de l'aplicació mòbil **reservaplay**, que la podeu descarregar al Play Store (Android), o App Store (iOS).

Un cop instal·lada l'app Resevaplay, cerques la pista on vols jugar, en aquest cas a Arnes, i la selecciones.

Seguidament hauràs d'iniciar sessió creant un compte nou seleccionant "**Registra't ara**". Allí hauràs d'omplir totes les dades, i després seleccionar **Alta nou usuari**.

Quan ja siguis dins apareixeran els dies i les hores disponibles, on només hauràs de seleccionar la que us interressi i reservar.

Després et donarà un codi per accedir, que hauràs d'introduir a la porta de la pista de pàdel.

•Com es fa l'abonament?

S'abonarà l'import automàticament al teu compte, ja que prèviament quan omplis les dades, hauràs introduït el número de la targeta del teu banc.

•Tarifes (per una hora i mitja):

- Sense enllumenat 8,00 euros
- Amb enllumenat 10,00 euros



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

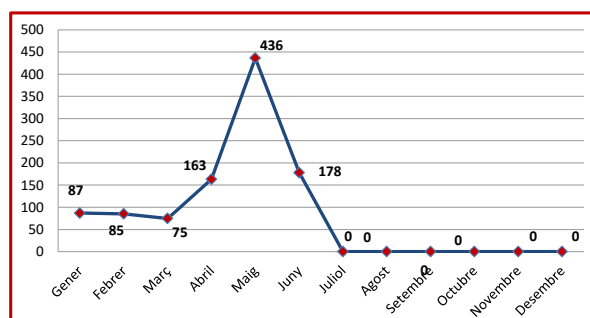
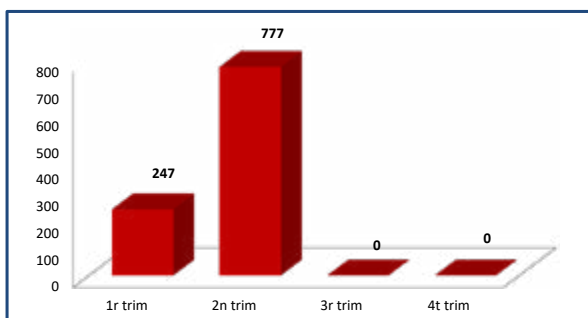


INFORMA'NS!
resvistarnerol@gmail.com
977435134

DADES RECOLLIDA ROBA ARNES

DADES RECOLLIDA PER CONTENIDORS 2022

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	87	85	75	163	436	178							247	777	0	0	1.024
	TOTAL	87	85	75	163	436	178	0	0	0	0	0	0	247	777	0	0	1.024



Neteja Forestal



Al mes de setembre es va fer la neteja de les restes de massa forestal. Mes de 9 hectàrees de pins caiguts, trencats i sota bosc a la zona de les valls fins al toll del vidre. Junts continuem treballant per millorar la imatge del nostre paisatge.



ANNA BETLEM

BORRULL LLOMBART

La Betlem és arnerola de naixement, filla de Jesús i l'Adela, de Can Barrina. Va viure al poble fins que va anar a cursar estudis universitaris a Barcelona i d'allí se'n va anar a viure a Alemanya, on va acabar d'estudiar i ja s'hi va quedar a treballar. Va formar la seua família amb el Cristof i els seus dos fills, l'Andreu i el Feliu.

Tot i que la seua vida és a Berlín, ve un o dos cops a l'any a Arnes, ja que aquí hi té els pares i demés família i evidentment, molta estimació i bons records pel seu poble.

Quants anys fa que vius a l'estranger?

Ja fa 32 anys que visc a Berlín. Onze més dels que he viscut a Catalunya, perquè vaig marxar als 21 anys, i ja en tinc 53.

Explica'ns els motius per deixar-ho tot i marxar a un altre país.

Bé, de motius per deixar el país d'origen en pot haver molts. Per sort els meus no van ser forçats per cap urgència ni econòmica ni política ni de supervivència. Quan jo vaig marxar a Berlín, l'any 1990, poc després de la caiguda del mur, a Catalunya s'hi estava prou bé, i a la Barcelona preolímpica i abans de la globalització i la crisi econòmica, s'hi vivia de meravella. La densitat de població era encara acceptable, la ciutat no estava tan plena, i es trobava allotjament fàcilment i assequible. Però a mi, per dir-ho d'alguna manera, se'm feia petita.

De menuda, i sens dubte gràcies als contactes i amistats que vaig anar fent a través de Can Barrina, que era la meua porta cap enfora, em va anar creixent una gran curiositat per tot allò nou i diferent.

Cap als 14 o 15 anys ja vaig fer un primer viatge per passar un temps a Suïssa, al cantó de Berna, a casa d'uns clients de Can Barrina, amb les filles dels quals havia fet amistat. Aquella parla d'ells em fascinava, i als estius quan venien, m'ensenyaven algunes paraules i jo les aprenia. A Suïssa vaig decidir que aquella llengua enrevessada jo l'aprendria a parlar com fos. Però quina decepció quan als 18 anys vaig arribar a Barcelona i al Goethe Institut (com el Cervantes a Espanya o el Llull a Catalunya) vaig constatar que allò que m'ensenyaven sonava ben diferent al que jo volia aprendre. Perquè resulta que entre l'alemany-suís i l'alemany d'Alemanya hi ha un abisme. Però jo vaig continuar amb l'aprenentatge de l'alemany estàndard. I just arribada a Barcelona ja vaig començar a conèixer molta gent de fora, sobretot de l'Europa central i del nord, a l'Escola d'Idiomes. Allà va ser on vaig conèixer l'Holger. Un noi de Colònia que algunes persones d'Arnes, sobretot de la meua edat, segur que recordaran. La seua família tenia una caseta a Altafulla, on estiuejaven, i també tenien moltes amistats





catalanes des de feia moltíssims anys, perquè la mare de l'Holger havia viscut a Barcelona als anys 50. I vet aquí que l'amor va ser el motiu pel qual vaig deixar-ho tot i vaig marxar a viure a Berlín, ja que primer l'Holger va viure un any a Barcelona, on aprenia castellà i català, però després va decidir traslladar-se a Berlín per a estudiar. I després de portar la relació a distància durant un any, ell a Berlín i jo a Barcelona, vam decidir ajuntar-nos. Així que jo vaig decantar-me també per estudiar Filologia Alemanya a la Universitat de Barcelona, però que millor que fer-ho marxant al país on parlen aquesta llengua? I cap a Berlín falta gent!

La idea era instal·lar-nos després a Catalunya tots dos, un cop acabats els estudis realitzats entre Berlín i Barcelona. Al 93 vam fer una pausa de Berlín i vam tornar a Barcelona, però al 94 ja tornàvem a ser a Berlín, i ja no vam tornar a marxar.

Després de nou anys, aquella relació va acabar, però jo ja havia superat el pitjor del canvi de país, llengua i cultura. Em sentia molt a gust i en cap moment em va passar pel cap de tornar.

Et va costar molt l'adaptació (idioma, clima, costums...)?

El principi no va ser gens fàcil. Cal dir que aleshores no existia la Unió Europea sinó que era la Comunitat Europea, i, per tant, la lliure circulació de persones d'Europa i el permís de treballar a qualsevol lloc europeu encara no existia. I estudiar tampoc era fàcil per als estrangers, si no es feia en el marc d'algun intercanvi, cosa que jo llavors no tenia. Així és que fins que no vaig tindre tota la paperassa i em vaig poder inscriure a la universitat,

Arnerols pel món

vaig passar almenys un any amb l'estatus d'il·legal a Alemanya. I això vol dir haver de treballar en negre, i tenir por de ser descoberta i haver de tornar. Per sort jo era una il·legal privilegiada, no com molts que fugen de la misèria, una presó injusta o altres barbaritats, i si m'haguessin fet tornar no hauria sigut cap desastre. Però vist des de l'actualitat, acostumat a poder-nos moure i viure pertot arreu dintre la Unió Europea, i a tindre una mateixa moneda, és important recordar les facilitats que ha suposat tot això.

Pel que fa a la llengua també em va costar, és clar. Jo havia après l'alemany fins a un nivell mitjà a Barcelona, però una cosa és aprendre una llengua fora del seu domini lingüístic, només a classe, i l'altra és llançar-se a l'aigua, i mirar de parlar i entendre a la gent in situ. El pitjor era quan havia de fer trucades a l'administració o a llocs oficials per fer burocràcia. Se m'escapaven moltes coses o en malentenia d'altres. Va ser molt complicat aquest tema. I em molestava haver de dependre del meu company o d'altra gent que em fessin d'interprets o traductors. Però aquesta dificultat forma part del joc de marxar a l'estranger, i a poc a poc un s'espavila i avança. No toca més remei!

El clima també va ser un tema difícil per a mi. Els hiverns em resultaven molt durs. Jo recordo haver arribat fins als -20° , en aquells anys del principi. Una cosa que ara, amb el canvi climàtic, ja no l'he tornada a viure. Fins i tot la neu és cada cop més escassa. Val a dir, però, que a dins de casa havia passat molt més fred a Barcelona que a Berlín. A Alemanya estan ben equipats per al fred. En alguns pisos

on vaig viure teníem estufes de carbó (una característica dels habitatges de Berlín durant molts anys), però eren unes estufes molt grans, totes de rajola, que feien molta calor.

I en relació als costums, alguns sí que em van costar prou al principi. Però després de tants anys, ja no sé quines coses eren exactament. M'he tornat mig alemanya i ho tinc tot molt interioritzat. Però hi ha una cosa a la qual no m'hi he pogut acostumar mai, i és que els alemanys només solen menjar calent un cop al dia. En general sopen pa amb formatge i embotit. A casa meua, però, sempre hi ha dinar i sopar calents, i quan som de visita a casa els sogres, ells sopen al seu estil (no ho volen fer d'altra manera) i nosaltres ens fem sovint verdura i alguna cosa més, com a Arnes.

Els horaris de les menjades al principi també em van costar, perquè això de dinar a les dotze i sopar entre les sis i les set de la tarda se'm feia molt estrany. Però a la llarga el ritme del treball i el de les escoles fan que t'hi acostumis. Ara, quan sóc a Arnes, no m'agrada dinar més enllà de la una ni sopar més enllà de les vuit, tampoc a l'estiu. Aquesta hora és per a mi un bon compromís.

Amb la perspectiva del temps, ho faries d'una altra manera o no canviaries res?

És difícil de respondre això. Sovint em pregunto com hauria pogut ser la meua vida si no hagués marxat. Suposo que seria professora de català en algun institut de qui sap on de Catalunya. I hauria tingut altres vivències diferents, però m'hauria perdut aquestes. No sé si fa gaire sentit pensar en si canviariem el camí caminat perquè ja no podem tornar en-

rere, ni podem saber si estariem més o menys contents que ara. Aquest, per circumstàncies de la vida, pareix que era el meu camí, el que devia estar escrit en algun lloc, i, per tant, ja està bé així.

A què et dediques? Et va costar molt introduir-te en el món laboral al nou país?

Quan vaig veure que haver estudiat Filologia Alemanya m'havia ajudat molt a aprendre la llengua, però que per a treballar a Berlín em seria més útil estudiar una Filologia Romànica, vaig inscriure'm a la UOC a Filologia Catalana.

Actualment, tinc una plaça a l'Institut de Llengües Romàniques de la Universitat Humboldt de Berlín, on sóc docent de llengua i cultura espanyoles, després d'haver-ho sigut primer de llengua i cultura catalanes a la Universitat Lliure de Berlín, i després també a la Humboldt durant molts anys.

Malauradament de català no hi ha places fixes, i per aquesta raó em va tocar canviar. Necessitava més seguretat laboral.

Però durant els 32 anys que he viscut en aquest país, he fet moltíssimes i diverses coses. A mesura que vaig anar dominant més la llengua i vaig anar obtenint més títols, van anar millorant també les meves oportunitats laborals. Des de vendre diaris pels bars i al metro i fer de cangur, al principi, passant per treballar a destall a alguna fàbrica farmacèutica o de cafè i altres, o cuidar a persones grans, fins que finalment vaig entrar al món de la traducció i interpretació i de l'ensenyament.

Tens intenció de tornar algun dia a casa o la teua vida ja no

la imagnes en cap altre lloc?

Bé, això del concepte de “casa”, quan s’han estat tants anys fora és complex. Ja fa temps que casa meua per a mi és Berlín, on he viscut molt més temps que a Arnes o Barcelona, i on hi tinc la família que he creat, la feina, i la majoria d’amistats. Però si en lloc del concepte “casa” agafem el “d’origen”, aleshores puc dir que intenció de tornar en el sentit d’instal·lar-me a viure una altra vegada a Arnes o a algun lloc de Catalunya, ara per ara no en tinc.

Sí que em puc imaginar, quan estigui jubilada, i si tinc salut, de passar-hi llargues temporades, alternant amb Alemanya (no sé si Berlín o algun altre lloc - qui

sap si el poble de la meua parella, que és d’un lloc encantador de la Selva Negra), o qui sap si a algun altre país (no descarto res).

En tot cas, la idea de passar tota la meua vellesa a Berlín, no m’atreu gens ni mica. I de fet, si pogués i sapigués on, i fos ara tan valenta com quan vaig vindre aquí, ja fa anys que m’hauria mudat a un altre lloc, perquè amb 32 anys de Berlín, i de viure en una gran ciutat, ja n’hi ha prou. A més, amb la reunificació, la globalització i tots els canvis tan bèsties que ha experimentat, Berlín ja no és el que era. De vegades em resulta estranya i desconeguda (deu ser que jo ja tampoc no sóc la que era). Tan-

mateix, deixar la feina segura i començar de nou en una altra banda, requereix molt de valor que ara jo no tinc. Amb l’edat m’he tornat més poruga. Suposo que és una evolució normal.

Ara bé, hi ha una cosa que la tinc molt clara: La mort no me la puc imaginar en cap altre lloc més que a Arnes. A més tardar a partir de llavors sí que vull tornar-hi per a fer-hi les meues vacances definitives, a l’ombra d’algun pi, a la vora d’algun toll, entre romer i timó, perquè per cor duc Arnes, la terreta! 1

1. Al·lusió a una cançó del cantant valencià Ovidi Montllor en què diu “*al cor duc Alcoi, la terreta*”, i també la metàfora “*fer vacances*” per parlar de la mort.



#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 revistamerol@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 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!



LA CURA DELS PEUS

Tenir cura dels peus és tan important com cuidar la nostra cara, pèl, cos, etc. els peus hem de tenir-los sempre sans i cuidar-los a cada moment perquè al llarg del dia no acabem amb cansament, esgotament o formigueig a la planta del peu. Els peus són la part nostra que suporta el pes de tot el cos, amb ells caminem, correm o saltem... suporta tots els impactes i si no els comencem a cuidar, a curt o llarg termini, tot el cos se'n resen teix.

LA MANCA DE CURES ALS PEUS COMPORTA L'APARICIÓ DE DIFERENTS MALALTIES:

- ampolles
- calls
- ferides
- durícies
- pell seca
- fongs
- peus cansats
- pells mortes
- peus esquerdatats
- formigueigs
- reescalfament.

La cura dels peus és cosa de tots però especialment de les persones diagnosticades de Diabetis Mellitus en totes les seves variants. La hiperglucèmia de llarga durada perjudica les parets dels vasos sanguinis (Vasculopatia). Això dificulta l'oxigenació dels teixits, cosa que els dificulta poder lluitar contra infeccions, cicatrització de ferides, etc. La sensibilitat també queda afectada (Neuropatia): peus com de suro, lesions in advertides...

La concurrència de Vasculopatia, Neuropatia i infecció, com a complicació associada, és la causa més important d'amputació, darrere dels traumatismes.



El principal, per a tothom, inclús sense factors de risc, és la PREVENCIÓ:

- Inspeccionar els peus diàriament, per buscar rascades, butllofes, maceracions, lesions entre els dits...
- Fer servir calçat adequat, evitant els que estrenyen, vores irregulars, costures i estrets a la part davantera. Que s'ajusti amb velcro o amb cordons per adaptar-lo a la mida del peu.
- Portar sempre mitjons o mitges sense costures i de cotó.
- Canviar els mitjons diàriament.
- Procurar caminar diàriament.
- No utilitzar mai bosses d'aigua calenta o coixinets elèctrics (les persones que tenen la sensibilitat afectada).
- No apurar el tall de les ungles. Llimar de manera suau, amb compte de no lesionar la zona. El tall ha de ser recte.

En cas de tenir callositats o ungles encarnades, ha d'anar al Podòleg, no utilitzar productes químics, apòsits o fulles. S'ha d'establir una rutina de visites al podòleg, almenys 2 – 3 cops l'any.



PER RENTAR ELS PEUS:

- Rentar els peus amb aigua i sabó, amb l'aigua tèbia, no ha de cremar.
- Ben esbandits i ben assecats, sobretot entre els dits.
- Posar crema hidratant o oli després del bany, evitant els espais entre els dits.

**EVITAR**

- Anar descalç
- Hàbits tòxics (fumar, beure alcohol)
- Productes químics i apòsits per a les callositats

SIGNES D'ALERTA

- Presència de lesió, envermelliment de la zona
- Picor, inflamació

LA CURA DELS PEUS A L'ESTIU

Després de portar-los tot l'hivern ocults amb mitges, mitjons i sabates tancades, la contínua exposició que pateixen els peus amb sandàlies pot ressecar-los notablement. Passem d'un calçat tancat a un d'obert, sense mitjons o mitges, que protegeixen els peus.



gimnasos i zones públiques on hi ha humitat.

- utilitzar calçat transpirable (pell o materials naturals)
- no compartir tovalloles o calçats
- higiene diària dels peus, eixugant especialment entre els dits.

PROBLEMES MÉS COMUNS:

- **Rascades:** es deuen a la fricció de la pell nua contra la nova sabata o sandàlia i poden arribar a provocar una ferida.



- **Ampolles:** lesions doloroses i molestes en zones de frec continu (sabates noves, mal ajustades, activitats esportives, llargues caminades...) Els principals símptomes són enroigiment i inflamació dolorosa, amb l'aparició d'una bossa amb líquid.

- **Excés de sudoració:** amb aparició d'esquerdes interdigitals.

- **Sequedat excessiva de la pell:** es manifesta sobretot a la zona dels talons. Es recomana utilitzar crema hidratant a base d'urea dos cops al dia.

- **Infeccions per Fongs:** Peu d'Atleta: deguda a sudoració extrema i humitat als peus. Es tracta amb antimicòtics i molta constància. Prevenció:

- utilitzar xancles o sandàlies de goma en piscines, saunes,

- **Ungles encarnades:** quan una unglia s'encarna, el millor és tallar-la en forma quadrada o triangular i llimar-la procurant que no quedi a prop de la pell.



- **Berrugues plantars:** contagi del Papil·loma humà en zones humides i calentes, com les piscines, saunes...es prevenen amb xancles i si apareixen, s'ha d'anar al dermatòleg.



#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 902 119 814
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 625 77 51 17
Can Barrina 977 435 137
L'Hort 602 569 626

BARS

Bar Bonaire 977 435 220
Casal d'Arnes 686 778 272

TURISME RURAL- ALLOTJAMENTS

Cal Badat 639 584 814
Cal Gorro 977 435 164
La Premsa 977 435 392
Lo Cellar 686 860 099
Lo Corral 628 344 201
Les Valletes 630 247 284
Lo Port 977 435 090
Càmping els Ports 977 435 560
Hostal Can Barrina 977 435 137
Hort de Fortunyó 636 686 188
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
Cal Manso 630 041 715
Ca Victor 630 325 118
Cal Pataqué 639 810 694
La Fada dels Ports 630 247 284
Ca N'Albesa 607 962 521
El Antiguo Molino 642 898 430

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 628 344 201
Les Roques Natura 600 335 593

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. 639 119 650 / 609 582 167
Fusteria Gamsaac S.L. 669 300 756
Perruqueria Rosa 649 234 535
Construccions Coelvy 639 479 298
Niko quiromassatgista 667 57 42 48
Niko electricista 667 57 42 48

COMERÇOS

Carnisseria Julve 977 435 371
Celler Clua 977 435 139
Forn Lurdes 616 857 322
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 628 344 201
Hidromel Lärna 657 240 607

APICULTORS ON PODEU COMPRAR MEL

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



M^a Cinta Miralles Pegueroles, II Garnatxa Tast



AJUNTAMENT D'ARNES

Plaça de la vila, 2

Tel. 977 435 134 · 43597 Arnes

aj.arnes@altanet.org