

l'arnerol @

DESEMBRE 2022

53



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

Elena Solé

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

revistarnes@gmail.com

L'Arna



**ALBERT CUADERN CODINA
i IMMACULADA CAMPANALS FOZ**

Som l'Imma i l'Albert.

Actualment, estem vivint la meitat de la setmana a Barcelona i l'altra meitat a Arnes.

Fa prop de quaranta anys que som arquitectes i sempre hem desenvolupat la professió de manera liberal. Els nostres primers encàrrecs van venir d'Arnes, on vam reformar moltes cases amb Joan Ramon, Benito, Sancho, Sario, Chertó i Sensis. També vam fer les noves escoles, les piscines municipals, la restauració de l'Ajuntament amb la plaça i el jardí, el consultori i la reforma del casal. Les estructures de fusta a la Serralleria amb Fabian i la Tere.

Amb el temps vam començar a tenir encàrrecs per Barcelona i diferents indrets de Catalunya, on hem fet projectes d'urbanisme, habitatges unifamiliars i plurifamiliars, restauració monumental, etc.

A partir de la incorporació dels nostres fills arquitectes, Eduard i Ignasi, vam donar un nou impuls al plantejament dels projectes, amb més paràmetres de sostenibilitat i eficiència energètica.



Sumari

Reportatge L'Arna	2 - 3	Festes	14 - 17
Recepta	4	Informació municipal	19 - 21
Articles	5 - 12	Amerols i Ameroles pel món	22 - 25
Arxiu històric - Registre civil	13	Salut	26 -27

L'Arna

1. D'on va sorgir la idea d'aquest projecte nou o diferent de construcció més sostenible?

L'any 2005 vam tenir l'ocasió de comprar aquest sòl urbà. Des del primer moment vam pensar que podria ser una oportunitat per construir una urbanització de baixa densitat, integrada a l'entorn, amb autosuficiència energètica, aprofitament de l'aigua i utilitzant materials el més naturals i propers possible. Un altre criteri va ser afavorir l'economia local contractant únicament els industrials i la mà d'obra del poble.

Per fer-ho possible vam veure que s'havia de fer un nou planejament urbanístic. Es va baixar la densitat de la superfície edificada i es va dibuixar un nou traçat dels carrers. Per aconseguir la integració a l'entorn es va pensar a replicar les trames d'arbres que hi ha al voltant del poble. Els olivers estan plantats d'acord amb aquesta trama i les cases si han d'adaptar. Els murets de còdols de 40 cm d'alçada, les graves, els jardins amb la vegetació autòctona i un formigonat mínim, reforcen aquesta idea inicial.

Aquest projecte ha estat possible gràcies a la col·laboració de l'Ajuntament i els diferents Grups Municipals.

2. Que vol dir exactament "edificació sostenible i autosuficient"?

Sostenibilitat i autosuficiència són dos conceptes diferents que van del braçet.

Un edifici sostenible és aquell que té una petjada ecològica baixa. Quan dissenyem un edifici nou, procurem que sigui sostenible en les tres fases següents:

- Durant la seva construcció és important l'elecció dels materials, cal que siguin propers i que es necessiti poca energia per fabricar-los.

- Durant el temps que l'edifici s'utilitza, el seu consum energètic ha de ser el mínim possible.

- Quan s'ha acabat la vida útil de l'edifici, és important que es generin el mínim de residus possibles i es puguin reaprofitar els seus materials. La sostenibilitat no és un concepte de creació contemporània. Els edificis on vivien els nostres rebesavis, construïts amb pedra, fang, calç, fusta, canyissos, etc, i que encara usem, són sostenibles.

Un edifici autosuficient és aquell que té la capacitat de generar els recursos que necessita. S'ha de tenir en compte l'orientació, l'asolellament i els vents dominants. S'ha aprofitat l'aigua de la pluja, i també es pot generar l'energia elèctrica necessària amb panells solars.

3. Quins materials alternatius utilitzeu en les vostres construccions?

En les nostres construccions hem utilitzat alguns materials que no són àmpliament utilitzats pel sector de la construcció i que es poden considerar alternatius. La cel·lulosa i el suro com aïllament tèrmic en són un exemple. També ens agrada molt la fusta com a material per als elements estructurals de l'edifici.

Darrerament, estem utilitzant un material de nova creació que es fabrica mesclant la pellofa de l'arròs amb ciments i que estem desenvolupant aquí mateix a Arnes. Amb aquest material hem fet formigons i blocs que es poden fer servir en qualsevol obra. És un excel·lent aïllant tèrmic, ignífug, econòmic i sostenible.

4. El vostre projecte consta d'una casa "pilot" que és allotjament rural, amb un nom ben peculiar, Oryza. Quin significat té?

Oryza sativa, és el nom llatí de la planta de l'arròs. Vam posar el nom de "Casa Oryza" a l'allotjament perquè va ser el primer edifici on vam utilitzar la pellofa de l'arròs. L'any 2015, quan estàvem pensant el projecte, vam veure que les propietats aïllants de la pellofa d'arròs eren molt interessants. La casa Oryza va ser per a nosaltres una prova pilot, ja que era també la primera casa que dissenyàvem desconnectada de la xarxa elèctrica i que, per tant, havia de funcionar de manera autosuficient.

5. A continuació de la casa Oryza, s'ha construït la Urbanització "Les Valletes", amb cases diferents però amb algunes coses en comú?

Amb el pas del temps hem pogut anar implementant els nous coneixements que anàvem adquirint i les novetats que la indústria ens ha ofert. Cada casa té algun aspecte tècnic diferent de l'anterior.

El que tenen en comú totes les cases és un consum energètic molt baix, i que generen l'energia elèctrica necessària per cobrir el 100% de la demanda. Les cases estan interconnectades per aprofitar els excedents sense compensació econòmica.

Totes recullen l'aigua de les teulades que es condueix a un dipòsit soterrat.

6. Totes les cases estan dotades de panells solars. L'energia que generen és suficient per l'autoconsum de cada habitatge?

Al llarg de l'any els habitatges generen molta més energia de la que acaben consumint. Això és degut a que es calcula la instal·lació fotovoltaica per a cobrir el consum d'un dia de desembre, que és el moment amb menys hores de sol. Com a conseqüència, la resta de l'any, amb més hores de sol, es genera molta més energia de la que es necessita.

7. La meitat de les cases són de segona residència, amb el que part de l'energia que generen és excedent. Què se'n fa d'aquesta energia? S'aprofita?

Tant les cases de primera com de segona residència tenen excedents energètics importants. Aquesta energia que les cases no utilitzen, se cedeix gratuïtament als serveis municipals i d'aquesta manera l'ajuntament d'Arnes pot reduir el cost de les seves factures elèctriques.

8. La urbanització ha tingut molt bona acollida, no pareu de construir noves cases. Teniu nous projectes al nostre poble o en algun altre lloc?

La urbanització de "Les Valletes" és una oportunitat amb molts sentits i que desperta l'interès de moltes persones, especialment pels paràmetres de sostenibilitat, eficiència energètica i respecte per l'entorn.

Això ha provocat que en aquests moments tinguem projectes a Arnes i els seus voltants. Actualment, estem redirigint l'organització del despatx, que tenim a Barcelona, per treballar al màxim possible per Arnes i la Comarca.

POMES AMB MEL

Ingredients per a quatre persones:

- 4 Pomes
- 1 Llimona
- 1 Pasta fil·lo
- 50 g de mel
- 1 Canonet de canyella
- 1 Beina d'anís estrellat
- 6 grans de pebre negre
- 40 g de mantega
- 200 ml d'aigua

Elaboració:

Peleu les pomes i retireu-ne el cor. Talleu-les a rodelles transversals de 0,5 cm de gruix i regueu-les amb el suc de la llimona espremuda.

Poseu 200 ml d'aigua a bullir amb la mel, la canyella, l'anís i els grans de pebre esberlats. Quan hagi arrencat el bull, escalfeu-hi les rodelles de poma durant 2 min; apagueu el foc i deixeu-ho entebeir.

Talleu vuit discos de pasta fil·lo. Foneu la mantega, unteu-hi els discos de pasta i ajunteu-los de dos en dos, superposant-los.

Coeu-los al forn calent a 200 °C, fins que es daurin. Poseu-los als plats de postres i disposeu-hi al damunt les rodelles de poma escorregudes amb una mica de canyella en pols.



Bon profit!

Recepta cedida per Elvira Pérez.

SOAF

Servei d'Orientació i Acompanyament a les Famílies

Servei universal i gratuït obert a totes les famílies

Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies



Servei finançat pel Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya i promogut per Fundació Infància i Família

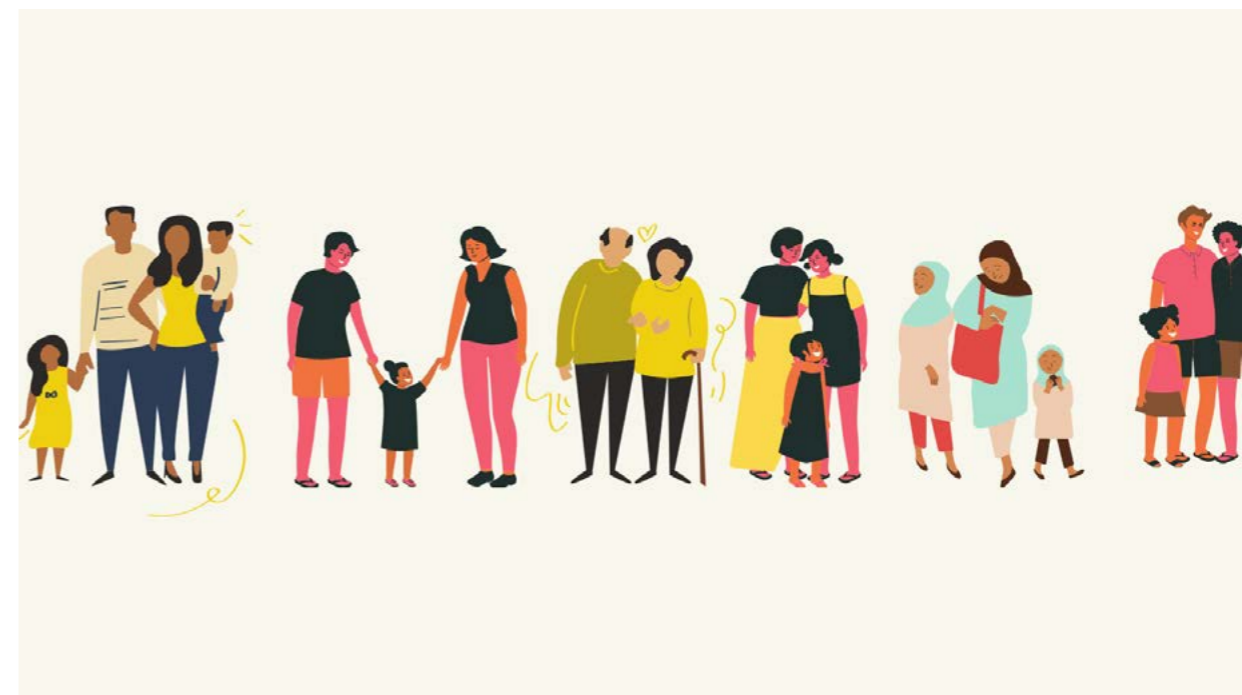
El Servei d'Orientació i Acompanyament a les Famílies es defineix com un servei d'orientació i suport de caràcter preventiu i universal per a les famílies, amb la finalitat d'acompanyar-les en la millora del seu benestar personal, familiar i social.

L'acompanyament té per finalitat aconseguir una millora del seu benestar, potenciant les seves pròpies capacitats d'afrontament i rebent suport en qüestions diverses que puguin afectar en la criança i desenvolupament dels seus fills i filles.

La metodologia de treball pot ser individual o grupal, depenent de les necessitats específiques dels usuaris/es, sempre promovent una parentalitat positiva i la participació activa dels participants.

El Servei d'Orientació i d'Acompanyament a les Famílies SOAF Terres de l'Ebre presta el servei a les comarques de la Ribera d'Ebre i Terra Alta .

Us podeu posar en contacte al telèfon 679 381 483 o al correu electrònic soaf.terraalta@infanciaifamilia.org



Declaració institucional del 25 de novembre de 2022 Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència vers les Dones

Avui, 25 de novembre, ens convoquem per commemorar el Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència vers les Dones. La violència masclista té moltes formes i l'impacte en les seves vides depèn, en gran mesura, de la garantia d'accés a drets bàsics per a la seva reparació.

De totes les formes de violència masclista, les violències sexuals són les més prevalents, les més invisibilitzades i les més naturalitzades. Tot això fa de les violències sexuals un component central del patriarcat. No tenen a veure amb el sexe sinó amb el poder. El poder de cosificar, d'humiliar, de dominar, de disciplinar, de generar por i de restringir la llibertat de les nenes, les adolescents i les dones. El poder de crear l'expectativa social que els homes han de prendre la iniciativa en el sexe i no aturar-se fins rebre una negativa directa. Fins i tot el poder d'ignorar una negativa o de traspasar els límits amb la insistència.

També el poder de produir un sentiment de vergonya per haver patit una agressió sexual, el poder de responsabilitzar i culpabilitzar les víctimes/supervivents (com anava vestida, què havia consumit, en quin lloc estava, si anava sola...) en lloc d'assenyalar l'agressor com a únic responsable. O el poder de posar en dubte la intenció de les denunciants. I, de manera cabdal, el poder de crear un imaginari en què les agressions les comet un desconegut a l'espai públic amb perfil psicòpata i depravat, malgrat que la major part de les agressions, especialment aquelles més greus, ocorren en espais considerats privats i els agressors més habituals no tenen un perfil concret. Les cometten amics, parelles, companys d'estudis o de feina, veïns, familiars o referents propers.

Els moviments feministes d'arreu del món s'han rebel·lat contra aquest poder patriarcal, han assenyalat les causes i les conseqüències de les violències sexuals i n'han identificat les diverses expressions en tots els àmbits en què ocorren (familiar, de la parella, social o comunitari, laboral, educatiu, digital o polític).

També han denunciat la cultura de la violació que normalitza i accepta la violència sexual envers les dones i han generat una onada de sororitat per reconèixer la veu de les dones que denuncien i per acompanyar-les. Simultàniament, els feminismes han impulsat dos grans canvis. En primer lloc, han posat el consentiment al centre. La llibertat sexual inclou practicar sexe tan sovint com es vulgui i amb qui es vulgui, així com rebutjar fer-ho. Això interpel·la tota la societat i especialment als homes, perquè es desprenguin dels estereotips i dels rols de gènere en què els socialitza el patriarcat, perquè aprenguin a identificar en ells mateixos i en el seu entorn d'amistats, familiars i companys de feina o d'oci totes aquelles actituds i conductes que legitimen, banalitzen o que directament constitueixen violència sexual.

I, en segon lloc, els feminismes han exigint que es faci efectiva la diligència deguda dels poders públics i que s'erradiqui tota forma de violència institucional. Una responsabilitat que abasta tant les polítiques de prevenció com les de reparació, les quals han d'estar suficientment dotades de recursos econòmics i requereixen la màxima col·laboració i cooperació interinstitucional i intersectorial.

Aquest és el compromís que refermem totes les institucions polítiques del país. Un compromís amb la garantia de tots els drets que es veuen vulnerats amb les violències sexuals: des del dret a la seguretat, al dret a la integritat física i psicològica, passant pel dret a la salut, el dret a l'educació o el dret a la participació social i política. En definitiva, un compromís amb la llibertat de les dones que ens ha de fer també una societat més lliure.



25 DE NOVEMBRE DIA INTERNACIONAL PER L'ELIMINACIÓ DE LA VIOLÈNCIA DE GÈNERE



Dones rurals, Dones de les Terres de l'Ebre

Acte de presentació del projecte 'Dones rurals, dones de les Terres de l'Ebre' al Convent de Sant Salvador d'Horta de Sant Joan.

La directora dels Serveis Territorials del Departament d'Igualtat i Feminismes a les Terres de l'Ebre, Mar Lleixà Fortuño, participà en la presentació a la Terra Alta del projecte Dones rurals, dones de les Terres de l'Ebre. L'acte ha estat organitzat conjuntament per Igualtat i Feminismes i el Consell Comarcal de la Terra Alta.

Des d'Arnes la nostra veïna Conxita Clua, va ser homenatjada.



Dones rurals, Dones de les Terres de l'Ebre

Presentació

Parlem de dones ebrenques que van viure la postguerra, la pobresa i múltiples adversitats. Dones de diferents orígens, edats i classes socials. Dones que van ser pioneres en tenir el carnet de conduir, en conduir un tractor, en conduir les seves pròpies vides. Moltes d'elles van ser mares. Moltes d'elles van ser cuidadores en àmbits diversos: mestres i professores, llevadores, comadrones, infermeres, modistes, brodadores, teixidores i cosidores. Dones artistes i dones pageses. Dones relacionades amb oficis tradicionals com canterera, llatadora o matalassera. Dones que han combinat més d'una ocupació, ofici o professió: modista i escriptora; música, telefonista i botiguera; pagesa i pescadora; empresària agrícola i activista antinuclear. Dones que, en alguns casos, fins ara, havien estat anònimes i, d'altres, que eren conegudes i reconegudes.

Aquestes biografies, com normalment ocorre amb les vides de les dones, ens confirmen que la línia que pretesament separa l'esfera "pública" de la "domèstica" és, en realitat, imaginària. Les històries de vida sempre combinen experiències privades i públiques, malgrat que la història "oficial" tendeixi a oblidar o a menysprear les primeres. Biografies com aquestes ens permeten veure les múltiples connexions de la història pública i privada de les dones i, a través d'elles, les històries dels nostres pobles i de nosaltres mateixes.

Aquestes biografies ens permeten omplir els silencis i rellegir la història del segle XX a les Terres de l'Ebre a través de les seves aportacions personals i socials. Gairebé un centenar de biografies de dones ebrenques que ens permeten compartir una memòria col·lectiva que emmarca les reivindicacions i les polítiques feministes que hem de fer realitat avui.

Tània Verge Mestre
Consellera d'Igualtat i Feminismes

Generalitat de Catalunya
Institut Català de les Dones

La Marató

El diumenge 18 de desembre La Marató va dedicar la 31a edició a les malalties cardiovasculars, la principal causa de mort als països desenvolupats i un dels problemes actuals de salut pública més rellevants.

Les malalties cardiovasculars, que inclouen les que afecten el cor i el sistema vascular [artèries i venes] són la principal causa de mort als països desenvolupats: segons dades de l'Organització Mundial de la Salut, van causar prop de 18 milions de morts el 2019, que representen el 32% del total de defuncions mundials. Aquestes xifres de mortalitat se sumen al seu caràcter crònic, fet que impacta directament sobre la qualitat de vida dels pacients i genera dependència, risc de complicacions i uns costos sanitaris i socioeconòmics molt elevats. Tot això les converteix en el principal problema actual de salut pública.

Hi ha moltes malalties que afecten la salut cardiovascular. Les més freqüents, entre d'altres, són la hipertensió arterial, l'arteriosclerosi, l'angina de pit, l'infart de miocardi, la insuficiència cardíaca i l'accident cerebrovascular o ictus. Algunes d'aquestes malalties no tenen símptomes i la mort sobtada pot ser-ne la primera manifestació. D'aquí que la prevenció sigui un factor clau, com indiquen els experts. I, és que, tot i que en els problemes de salut cardiovascular hi ha implicats factors de risc com l'edat, el sexe o la predisposició genètica, els hàbits de vida saludables i les eines de prevenció dirigides als joves sans i a la població de risc són de gran utilitat per reduir-ne l'afectació.

La sensibilització i la divulgació sobre la salut cardiovascular, juntament amb l'impuls de la recerca científica, seran els objectius de la 31a edició de La Marató de TV3 i Catalunya Ràdio, que desplegarà la seva campanya al llarg d'aquest any i tindrà com a punt culminant el programa del 18 de desembre. Catalunya disposa d'una xarxa sòlida de grups de recerca en malalties cardiovasculars, que, gràcies als fons recaptats, podran aportar avenços en la prevenció, el tractament i el pronòstic d'aquestes malalties amb l'objectiu de millorar l'esperança i la qualitat de vida de les persones afectades.

L'ADDA juntament amb les aportacions del poble, han recaptat 1.772 €. Moltes gràcies per la col·laboració.



La Marató sempre batega



La Marató 31 per la salut cardiovascular





Formació i Treball recull 1.024 quilos de roba usada a Arnes durant el primer semestre del 2022

•L'entitat ha gestionat 21.313.000 kg de roba i complements durant l'any passat a tot Catalunya.

•Formació i Treball, durant aquesta crisi social i sanitària, a més de continuar 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, 03 d'Octubre de 2022.- Formació i Treball ha recollit 1.024 quilos de roba usada a Arnes durant el primer semestre del 2022 a través d'un contenidor del municipi per garantir la sostenibilitat mediambiental del municipi. Així mateix, a Catalunya, Formació i Treball ha gestionat 21.313.000 kg de roba i complements a les seves plantes durant el 2021; en concret la de Sant Esteve Sesrovires, la més avançada del sud d'Europa.

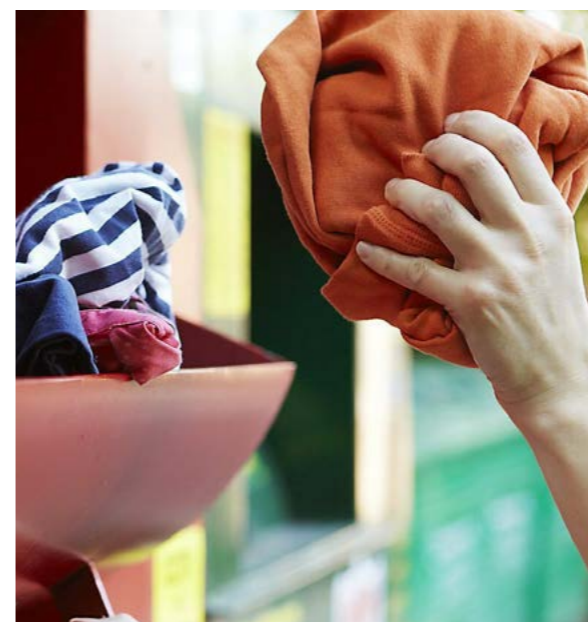
De nou aquestes xifres en positiu indiquen que cada vegada en major mesura la ciutadania té com a referent els contenidors de la Fundació, vinculats als projectes **Moda re-de Càritas i Roba Amiga**, per realitzar donacions de roba i complements en bon estat que ja no utilitzen.

A Catalunya, es canalitza mitjançant més de **1.203 contenidors ubicats a més de 235 municipis**. I a grans trets, el 55% del tèxtil recollit es prepara per a la reutilització a Espanya i d'altres països; el 40% es prepara per al reciclatge en noves fibres i fils; i un 5% per a cogeneració elèctrica i calorífica.

Però, que hi ha darrere de cada bossa donada?

-Es creen llocs de treball per a persones en situació de vulnerabilitat. Les persones que instal·len i fan la recollida dels contenidors, les que fan la selecció d'aquest tèxtil per tipologia, les que la tornen a posar en el circuit comercial; totes elles compten, gràcies al projecte tèxtil, amb un contracte d'inserció. És a dir, un itinerari formatiu-laboral de durada mínima de 6 mesos a través del qual compten amb un contracte laboral i el suport d'un/a tècnic/a d'intermediació laboral i un/a encarregat/da del servei productiu que les prepara per a la seva posterior sortida al mercat laboral ordinari. Més del 50% de les persones que finalitzen un contracte d'inserció a Formació i Treball aconseguen feina en menys d'un any.

-Es posa en marxa el programa solidari d'Entrega Social, un projecte de la Fundació en col·laboració amb diferents serveis socials municipals, que busca cobrir una necessitat bàsica alhora que dignificar el lliurament de roba a famílies vulnerables. Les famílies derivades poden adquirir les peces que necessiten en un dels punts de venda Botiga Amiga (xarxa d'establiments solidaris de la Fundació) comprant a través de xecs en format QR. Per tant, poden seleccionar la roba en una botiga moderna i competitiva evitant en la mesura del possible l'estigmatització que suposava fins ara en molts casos aquesta ajuda assistencial.



-Impulsem impacte positiu mediambiental. Per cada 4 kg de residu tèxtil degudament gestionat estalviem aproximadament 2 kg d'emissions de CO2. Per tant, la producció responsable que promou Formació i Treball, dins el marc dels ODS de l'Agenda 2030, ha implicat un estalvi d'emissions de CO2 de més de 532.825 tones.

Campanyes de sensibilització pel canvi d'armari:

Durant l'any hi ha dos moments en els quals es veu incrementada la recollida: la primavera i la tardor, és justament quan es fa generalment el "canvi d'armari". D'aquesta manera els mesos vinents començarà la temporada alta de donacions per part de la ciutadania. Així mateix, la roba i complements també arriben a través de les donacions que realitzen empreses i centres educatius en el marc de les campanyes solidàries.

Des de la Fundació volem potenciar aquestes iniciatives sobretot en aquestes èpoques de l'any més propícies per poder sensibilitzar i instaurar hàbits mediambientals sostenibles tant a curt com a llarg termini a la població.

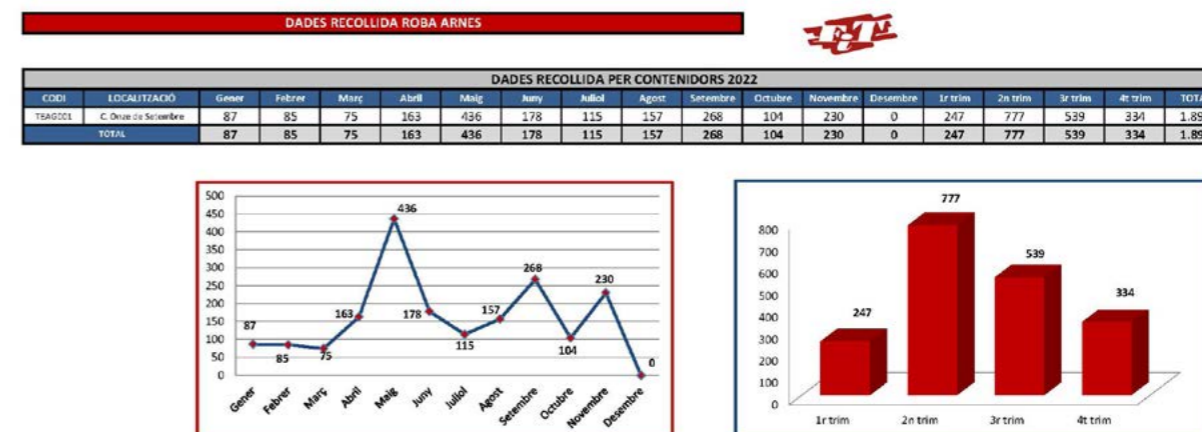
Per tant, des de Formació i Treball agraïm a totes aquelles persones que any rere any confien en el projecte insígnia de l'entitat i animar que aquesta nova temporada es continuï sumant xifres rècord per continuar lluitant per la inclusió de col·lectius en risc d'exclusió social i pel compromís mediambiental.

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 42.000 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:

Èlia Murgou Ampurdanés - 699095283
emurgou@formacioitreball.org





BAR CASAL

Des del passat 6 de desembre, encetem una nova etapa al Bar del Casal. Aquest cop, qui agafa les regnes del bar és la **Tere Ibañez Milian** amb l'ajuda del seu marit, **Jordi** i els seus fills, el **Cristian** i el **Pau**.

Els desitgem molta sort i encerts a nivell personal i que això es reflecteixi en el bon funcionament del bar i un bon servei a la gent d'Arnes i als seus visitants.



Naixements: 34

Matrimonis: 17

Defuncions: 28







AMPA

L'AMPA va organitzar, per primer cop, un Parc de Nadal on els xiquets van poder gaudir durant tot el dia de inflables, pintacares, globoflexia, xocolatada.....
Es van vendre a un preu simbòlic tires amb el que es van fer diversos sortejos.
En la recaptació feta amb les tires i la cistella de la Grossa de Cap d'Any ajuden econòmicament a modernitzar el pati de l'escola.
Moltes gràcies a tothom per la desinteressada col·laboració.

PARC DE NADAL
DIMECRES 4 DE GENER

Matí: de 10:30h a 13:00h
tarda: de 16:30h a 19:00h

A la Sala de Ball del Casal Municipal

Cobronetes
Manualitats
Pintacares i Tatoos
Globoflexia
Xocolatada per als xiquets i xiquetes
Sortejos
Servei de barra

ENTRADA GRATUÏTA

Organitza: AMPA Escola La Miranda
Col·labora: Ajuntament d'Arnes



**SUBVENCIONS
DIPUTACIÓ DE TARRAGONA 2022**

PAM 2022	
Pavimentació i serveis en un tram del carrer Aragó	48.575,09€
Despeses corrents	19.067,89€

SUBVENCIONS EXCEPCIONALS 2022

-Subvencions excepcionals per fenòmens meteorològics:	21.163,55€
---	------------

Transició energètica i acció climàtica

Línia 2 PAESC	16.057,79€
Línia 4- Residus	10.000,00€

Desenvolupament polítiques locals d'habitatge 2022

30.000,00€

Salut Pública 2022

Línia 1-1.3 Agent Cívica	6.539,20€
Línia 1-1.2 Piscines	7.722,59€
Línia 2- Salut	13.012,98€

Activitats Culturals 2022

8.308,26€

E-CATÀLEG 2022 per un valor de	8.573,00€.
--------------------------------	------------

LIQUIDACIÓ AGENTS CIVICS ESTIU 2022

Vehicles Toll del Vidre	1.757
Vehicles Estrets	2.071

Ingressos per accés dels vehicles	15.965,30€
-----------------------------------	------------

Subvenció Diputació de Tarragona

6.539,20€

TOTAL 22.504,50€

DESPESES

Sou i seguretat social	14.172,66€
Senyalització	128,26€
Divers material activitat	207,91€
TOTAL	14.508,83€

Subvencions Consell Comarcal de la Terra Alta

Revista l'arnerol@	400,00€
Festa de la Mel	1.000,00€

Generalitat de Catalunya Departament de Joventut

1.375,00€

Pista Pàdel
Ingressos entrades 2022 --> 1.743€

Museu Mel
Entrades 2022 --> 220 persones

Punt d'Informació El Molí. Parc Natural dels Ports.
Visitants 2022 --> 1723

Pluviometria 2022
763 litres/m2

FESTES ARNES 2022
Festa Santa Madrona
Ingressos 2.419,13€
Despeses 4.701,23€

FESTA DE LA MEL
Ingressos 6.843,72€
Despeses 6.694,45€

FESTA SANT JOAN
Ingressos 770,00€
Despeses 2.341,89€

FESTES MAJORS
Ingressos 23.209,00€
Despeses 48.027,61€



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



INFORMA'NS!
resvistarnerol@gmail.com
977435134

Arranjament de carrers

Arranjament de la costa d'entrada al poble connectant amb el carrer onze de setembre, pavimentació del carrer Nou i carrer travessera de les valletes, millora de l'accés pel camí Santa Madrona al cementiri i pavimentació de la costa de l'ermita de Santa Madrona. Obres molt necessàries per al nostre municipi que gràcies a l'esforç i treball de l'equip de govern avui són ja una realitat.

Junts treballem per millorar el nostre municipi.



ORIOI

ARRUFAT VALLÉS

L'Oriol va nèixer a Tortosa un 6 d'abril de 1985. Va viure al poble durant la seua infantesa i la seua adolescència. Després de deixar els estudis a l'Institut de Gandesa va començar a treballar com a Torner en diferents empreses, on va aprendre l'ofici, però degut a la crisi del 2008, va decidir cursar estudis de Tècnic Superior en Programació i Preparació de la Fabricació Mecànica, que li van permetre acreditar la seua experiència laboral.

Ara fa uns anys que viu a França, primer va viure a la regió de Normandia, al Loria durant tres anys i actualment, resideix a la regió de la Bourgogne.

Com ell diu: vinc a Arnes durant els períodes de vacances i sempre que l'enyorança es fa carregosa i no és possible, els meus pares venen a passar una temporada a casa.

Quants anys fa que vius a l'estranger?

Vaig marxar un mes de novembre de l'any 2012, així que ja fa deu anys. Després de tot aquest temps he rebut la Nacionalitat Francesa aquest mes de setembre (2022). Ha estat un procés llarg que ha durat dos anys, feixuc i ple d'incerteses però estic content de ser francès de ple dret.

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

Quan jo vaig marxar, la situació laboral i econòmica a Catalunya era complicada i sobretot per als joves, després de la crisi del 2008. La nostra generació teníem una bona preparació i experiència laboral però les ofertes de feina eren escasses i tampoc ens permetien tenir gaire independència econòmica. Buscant feina de lo que havia estudiat i millors condicions laborals de les que m'oferien

aquí, vaig enviar currículums fora d'Espanya. Una empresa de Normandia es va interessar pel meu perfil i vaig decidir acceptar l'oferta i en dos setmanes vaig organitzar el viatge. Vaig agafar l'avió amb les maletes carregades d'il·lusions, somnis, esperances i una mica de por, ja que no parlava res de francès i la veritat, vaig haver de buscar al mapa aquella regió francesa llunyana anomenada Normandia.

Enrere deixava família, el poble, el meu entorn... però sempre vaig tenir en ment l'esperança que en un futur, més o menys immediat, podria tornar cap a casa amb l'experiència laboral per treballar a Catalunya.

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

Vist des de la perspectiva que et dona el temps, l'adaptació a França el primer any fou complicada, ja que vaig marxar



sense parlar ni entendre gens el francès. Però ja us podeu imaginar, els francesos són molt persistents i valoren l'esforç dels qui arriben per adaptar-se a la seua cultura i maneres de fer. T'ajuden a perfeccionar l'idioma i a entendre el funcionament de les institucions que com a nouvingut necessites conèixer i adaptar-te el més ràpid possible.

Quan vaig arribar a la regió nord de Normandia em va sorprendre el clima, ja que plovia dia sí i dia també. Em va costar acostumar-me als horaris dels àpats i els locals tancats a partir de les cinc de la tarda. Anar a comprar i no trobar aquelles coses que són tant quotidianes a casa nostra com xocolatines, snacks... que vaig començar a substituir per deliciosos formatsges i pastissos.

A la zona centre del país el clima és més similar al nostre, estius molt calorosos i hiverns freds. La gent a Bourges, tot i estar a dues hores de Paris, és més tancada, l'accent francès canvia a cada regió i fer amistats va ser més difícil. A la Bourgogne, on visc actualment, és una regió amb una extensió mol similar a Catalunya. El seu paisatge ric en vinyes, la seua gent sociable i oberta, fan que em senti lo més aprop de casa possible.

Després de deu anys hi ha costums francesos que he anat incorporant al meu dia a dia i s'han fet imprescindibles, com "l'apéro", aperitiu abans de dinar amb amics reunits al voltant d'una taula i xerrant tranquil·lament, saludar a qualsevol conegut a l'estil francès, sempre efusivament i amb força petons, participar en actes

benèfics o gaudir d'una jornada laboral de 35 hores setmanals.

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

Doncs crec que no canviaria res ni tampoc ho faria diferent, ja que els coneixements tant personals com laborals m'han aportat experiències positives en tots els àmbits de la meua vida. Tot ha sumat, la vivència ha estat molt positiva ja que m'han fet créixer i madurar. Fou una oportunitat que vaig decidir seguir sense pensar gaire amb les dificultats que em podia trobar, perquè eren tantes les ganes i la il·lusió de conèixer i aprendre que no podia deixar perdre la oportunitat.

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

Jo vaig marxar amb un contracte laboral fix a França i durant aquest temps, sempre que he tingut necessitat de canviar de feina, no ha estat gens difícil trobar-ne. Els canvis que he fet laboralment sempre han estat per millorar, continuar aprenent i sempre amb la perspectiva d'anar adquirint nous coneixements dins del meu àmbit professional. A França, en aquest aspecte i en el meu sector és molt fàcil perquè les empreses et garanteixen formació, beneficis socials i millores salarials. Actualment treballo a la Central Nuclear de Creusot fent les peces per als reactors de diferents plantes nuclears europees.

Tens intenció de tornar algun dia a casa o la teva vida ja no te la imagines en cap altre lloc? Sincerament, penso que he tro-



bat el meu lloc a França, tant laboralment com personalment. Em sento còmode a la meua ciutat, amb els meus amics i amb la meua feina. Els projectes a mig termini no me'ls imagino en cap altre lloc, però mai se sap... Sempre havia pensat que en

dos anys tornaria a casa però aquests dos anys s'han convertit en deu.

El que no canvia és que després d'11 hores de viatge en cotxe fins a Arnes, quan arribo als Plans d'Horta i veig Els Ports pintats de blau, sento que ja sóc a casa.



#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 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!



FIBROMIALGIA

LA FIBROMIÀLGIA és una malaltia crònica caracteritzada per dolor crònic a zones tendinoses, articulars, viscerals i musculars.

Síntomes: en general es creu que els símptomes són originats per una alteració central de la sensibilitat al dolor, que generen unes alteracions que es transformen en dolor als teixits. Els principals símptomes són:

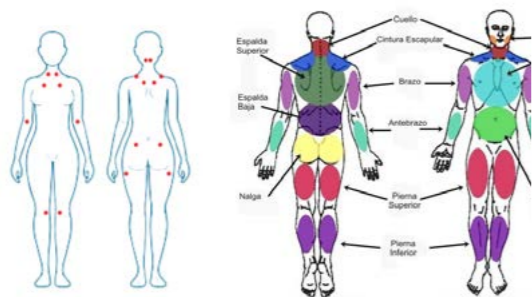
- Mareig i sensació d'instabilitat
- Ulls i boca secs
- Dolor mandibular
- Rigidesa muscular
- Contractures musculars
- Problemes de concentració
- Palpitacions
- Intolerància a medicaments



Hi han diferents nivells de gravetat, depenent del grau, hi ha més o menys intolerància a l'activitat diària, necessitant en alguns casos la baixa temporal per malaltia.

Tractament: l'objectiu principal és alleugerir alguns símptomes com el dolor, la qualitat del son i restablir l'equilibri emocional.

- Activitat física: l'exercici aeròbic ajuda a disminuir el dolor.
- Teràpia psicològica: ensenyar a afrontar la malaltia.
- Fàrmacs: antidepressius o relaxants musculars



FATIGA CRÒNICA

La Fatiga Crònica es caracteritza per un cansament excessiu i durador que provoca una important incapacitat funcional i una reducció de l'activitat diària. No es coneix exactament la causa però es considera que estan implicats alguns virus, com el virus Epstein-Barr, que afecta a vies respiratòries, genitals, anus, ulls i boca, i que pot afavorir l'entrada d'altres virus que provoquen la malaltia.

Altres factors són l'edat, l'estrès, la resposta auto immune davant el virus, substàncies químiques, agents tòxics i la genètica. La Fatiga Crònica implica un esgotament intens, que no disminueix després de fer repòs.

Síntomes:

- Fatiga de 6 mesos o més, persistent abans i després de fer repòs
- Limitació en realitzar les activitats diàries
- Mal de cap
- Debilitat
- Miàlgies
- Insomni
- Deterior de la memòria
- Febrícula
- Depressió
- Irritabilitat
- Dolor muscular i a les articulacions
- Falta d'atenció i concentració
- Intolerància a les olors



Consells per als malalts:

- Intentar portar una vida social activa per evitar la sensació d'aïllament
- Redistribuir les activitats diàries en més temps, per evitar el cansament extrem
- Tècniques de relaxació per disminuir l'estrès

La Fibromiàlgia i la Fatiga Crònica tenen moltes similituds:

- Mal de cap
 - Sensació de cansament
 - Depressió
 - Dolor a les articulacions
 - Les dos malalties són més freqüents en dones que en homes
 - Dificultat per dormir d'una forma continuada
- Les dos malalties poden aparèixer de forma simultània, essent la fatiga crònica la primera fase de la fibromiàlgia.



Dieta recomanada per a les dues malalties:

- Verdures
- Fruites
- Carn vermella
- Peix blau
- Llegums
- fruits secs
- Ous
- Productes làctics
- Cereals integrals
- Marisc

El Zinc i la Vitamina C milloren la immunitat.

La vitamina B, per a persones estressades i fatigades.

El Magnesi és vital per al funcionament muscular.

Els Àcids Essencials (Omega 3 i Omega 6) ajuden a millorar els símptomes de la fatiga crònica.

Els Hidrats de Carboni aporten energia constant i ajuden a establir el nivell de glucosa en sang.

LA SENSIBILITAT QUÍMICA MÚLTIPLE (SQM)

És una síndrome complexa que es presenta com un conjunt de símptomes vinculats a diversos agents i components que es troben al medi ambient (ambientadors, desinfectants, colònies, suavitzants, etc) Aquestes reaccions es produeixen per una exposició a nivells tolerats per a la majoria de persones.

El trastorn és molt més freqüent en dones i forma part d'un grup de malalties anomenat: Síndrome de sensibilització central, juntament amb la fibromiàlgia i la fatiga crònica, amb les que pot anar associat.

Síntomes:

Els més freqüents incideixen en el Sistema Nerviós Central (mal de cap o pressió, fatiga i manca de capacitats cognitives), el sistema respiratori i el gastrointestinal.

Durant una crisi produïda per l'exposició a algun tòxic, els principals símptomes són:

- Ofec
- Irritació de la pell, mucoses i vies respiratòries
- Mal de cap
- Confusió mental
- Nàusees
- Diarrea
- Fatiga extrema
- Dolor osteo articular i malestar general que impedeix continuar en un ambient determinat.

Tractament:

Com no es coneixen bé les causes de la malaltia, no es disposa de tractament específic. Les intervencions van encaminades a la millora dels símptomes i de la qualitat de vida:

- Millorar la ventilació de les cases
- Evitar ambients humits
- No exposar-se a ambients irritants (gasos, fums...)
- Consumir aliments ecològics

La Sensibilitat Química Múltiple pot afectar seriosament la qualitat de vida de les persones que la pateixen. Això pot implicar:

- Aïllament social (quan els familiars i/o els amics no entenen les restriccions necessàries per estar amb la persona malalta), s'acaben aïllant i sols surten per anar a la consulta mèdica i sempre amb mascaret, per evitar crisis contínues.
- Despeses econòmiques per adequar l'entorn
- Incapacitat laboral
- Pèrdua de l'oci (dificultat per llegir o per veure pel·lícules).
- Fonofòbia (impedeix escoltar música).

Catalunya disposa d'Unitats especialitzades en SQM distribuïdes per tot el territori, que integren professionals tant de l'Atenció Primària com de la Hospitalària, que participen en el procés diagnòstic i terapèutic de les persones afectades amb la finalitat de millorar la seua qualitat de vida.

Compostos més freqüents que causen SQM:

- Productes de neteja de la llar (lleixius, amoníac, sulfamat, renta vidres, suavitzants...)
- Productes de cosmètica i higiene personal (colònies, cremes corporals, sabons...)
- Dissolvents i pintures
- A la via pública: gasolina/gasoi, asfalt, quitrà...
- Fums (tabac, barbacoes, fregits, focs artificials, incendis...)
- Aliments, additius i contaminants (fungicides, conservants, edulcorants...)
- Fàrmacs
- Intoleràncies ambientals: exposició solar, exposició a ones elèctriques (electrodomèstics), ones magnètiques (microones, telèfons...) i ones sonores (soroll intens i persistent).



#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 Gemaac 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

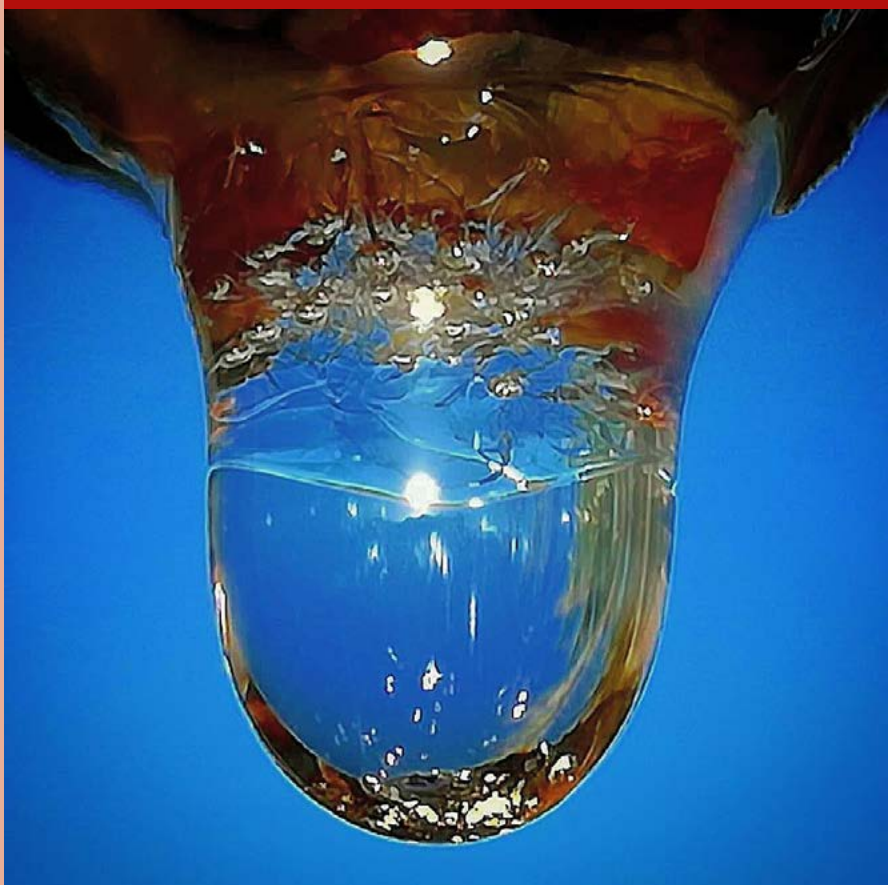
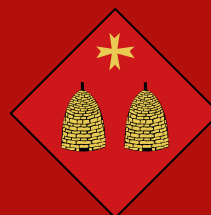


FOTO: MAGDA PAPASEIT



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