

# l'arnerol @

DESEMBRE 2024

61



## 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  
Alba Bonfill

## IMATGE PORTADA

Magda Papaseit

## IMATGES

Júlia Borrull  
Elena Solé  
Marta Masià  
Alba Bonfill  
Marta Samper

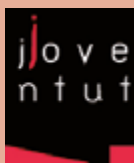
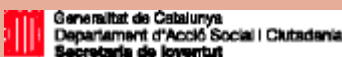
## MAQUETACIÓ I IMPRESSIÓ

experimentgràfic 977 42 10 13

## TIRADA

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

## COL.LABORA



## CONTACTE

revistarnerol@gmail.com

# L'Arna



## ÀNGEL SOLE BORRULL

L'Àngel, arnerol de naixement, va participar aquest estiu de la IV Jornada Literària d'Arnes, de la que en va ser el presentador. En aquesta entrevista revisem la seva obra escrita, dedicada tota ella a diferents aspectes de la nostra vila.

### Com vas començar a escriure?

Des de petit em recordo llegint molt, a tota hora: còmics, novel·les, revistes... Vaig començar a escriure quan estava a l'institut, i sempre he tingut curiositat també pel nostre poble i per les nostres arrels. Suposo que una cosa va portar a l'altra.

### Com va sorgir fer el primer llibre?

Des de l'associació cultural La Bresca se'm va proposar fer un llibre repassant la vinculació entre Arnes i la mel. Va ser la meua primera tasca d'investigació important, combinant el coneixement universal de l'apicultura amb els sabers del nostre territori. Amb les il·lustracions de la Muntsa Cabetas, les fotografies i disseny del Francesc Martínez i les aporta-

cions de la gent que hi va participar, és un llibre molt bonic, molt didàctic i que val molt la pena encara.

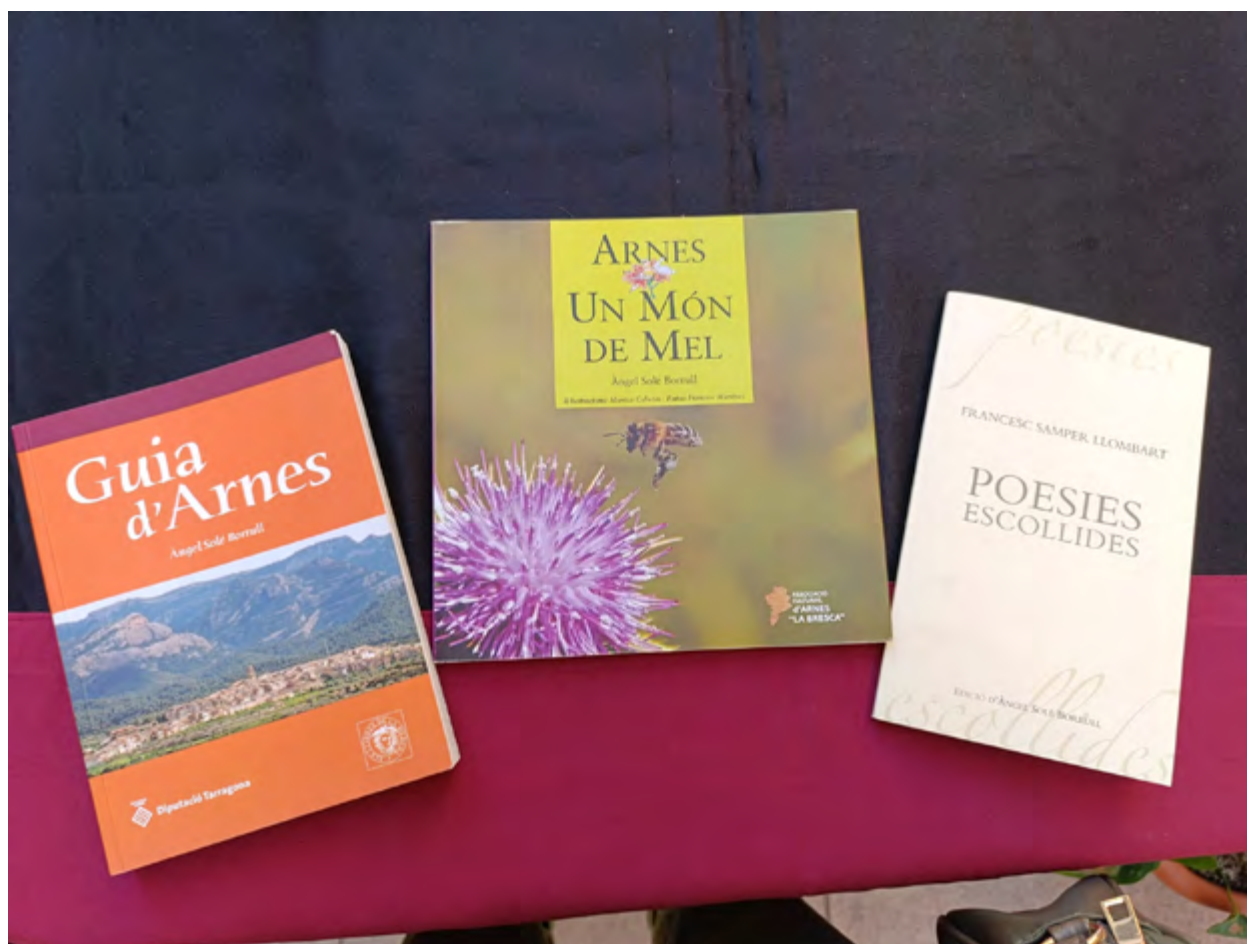
"Arnes. Un món de mel" va ser, que jo sàpiga, el primer llibre sobre el nostre poble que es va publicar. Però ja hi havia molta gent que havia investigat i escrit sobre Arnes abans, molts dels quals em van ajudar sempre en les meves recerques: la Teresa Comellas, Kildo Carreté...

### Després vas fer la "Guia d'Arnes".

Va ser un encàrrec de la Diputació de Tarragona per a una col·lecció sobre pobles amb menys de 2.000 habitants. Volien un únic llibre que reunís els aspectes més destacats de la vila: geografia,

## Sumari

Reportatge L'arna	2 - 3
Articles	4 - 11, 18-19
Informació municipal	12 - 15



història, societat, cultura...Amb el suport de Xavier Pallarès, llavors alcalde, vaig presentar una proposta a la Diputació i la van acceptar.

Fer la Guia va ser un somni per algú qui estima tant el poble i a qui li agradava saber i entendre una mica de tot. També una gran responsabilitat, des de la investigació i redacció del text a la tria de les imatges. M'ho vaig passar molt bé fent-la i també vaig aprendre molt.

**Per últim, vas publicar els poemes de Cisquet del Sastre.**

Des de petit recordava veure els seus poemes arreu del poble: a la Casa de la vila, al cementeri, a la penya blaugrana, en estampetes de comunions i defunci-

ons...Vaig proposar a la família fer-ne una tria i auto editar-los, i em van donar llibertat total. Va ser una faena molt interessant, revisar tots els poemes i donar-los forma de recull.

Ens va quedar un llibre molt senzill i agradable, i molt arnerol.

**Abans dels llibres ja escrivies a l'arnerol@**

Sí. De fet, fer la revista va ser una proposta meva: es va organitzar una reunió amb joves per llançar propostes d'activitats al poble, jo llavors participava en diferents revistes a la universitat i ho vaig plantejar. Al cap d'uns mesos, des de l'Ajuntament es va activar la idea, ens vam tornar a reunir una colla de joves i entre tots ho vam arrencar.

Vam fer, crec, una feina molt important de recollida i difusió de la memòria popular. La revista ha evolucionat tot este temps però no ha deixat de ser mai un gran valor cultural i social del nostre poble.

**Tens algun nou projecte per al futur?**

Veurem...Idees sempre n'hi ha. Jo vaig deixar d'escriure quan va néixer l'Èlia, la meua filla. Ara he tingut altres prioritats, he tingut un altre fill, Gael, però els interessos es mantenen. Qui sap que passarà en el futur. Sigue el que sigue, si està el poble pel mig, segur que serà una cosa sentida.

Registre civil i arxiu històric	16
Racó del lector	17
Festes	20 - 23

Arnerols i arneroles un temps pel món	24 - 27
Salut	28 - 30
Recepta	31

# LES MALALTIES RESPIRATÒRIES CENTRARAN

## LA MARATÓ 2024



La 33a edició de La Marató de 3Cat va ser el passat diumenge 15 de desembre i es dedicà a unes patologies que cada vegada tenen més afectació entre la població per factors ambientals, com la contaminació, i socials, com l'increment de l'esperança de vida.

Les malalties respiratòries són les que afecten els **pulmons, les vies aèries i el conjunt d'òrgans i teixits** necessaris per a la respiració, la funció de la qual és el subministrament de l'oxigen, necessari per al metabolisme cel·lular i l'eliminació del diòxid de carboni resultant d'aquest metabolisme.

Segons la comunitat científica, **la pol·lució, les partícules contaminants atmosfèriques i el tabac** estan entre les principals causes que provoquen aquestes patologies, però també n'hi ha de **causa infecciosa** (bacteris, virus, fongs), **immunitària i amb component genètic**. Poden afectar tothom, i es donen en totes les edats de la vida, amb una alta incidència en la **infància i en la gent gran**. Al món són una important causa de mort en infants de menys de cinc anys.

### 350 malalties respiratòries reconegudes

La classificació internacional de malalties (CIE-10) assenyalava oficialment unes **350 malalties respiratòries**, 71 de les quals són molt freqüents, com ara la **malaltia pulmonar obstructiva crònica (MPOC)**, **asma** i les **al·lèrgies respiratòries**, els **trastorns respiratoris del son** i les **infeccions respiratòries**. No tan prevalents però de gran impacte per la seva gravetat, són la **fibrosi pulmonar**, el **càncer de pulmó** i la **tuberculosi**. A Catalunya, a més de les malalties cròniques de l'aparell respiratori més freqüents (MPOC, asma i apnees del son), que limiten greument les activitats de la vida diària, hi ha un altre grup d'aquestes patologies, com ara les **malalties intersticials pulmonars**, la **hipertensió arterial pulmonar**, les **bronquièctasis**, la **fibrosi quística** i el **dèficit d'alfa-1-antitripsina**, que afecten més de 200.000 persones -individus joves i de mitjana edat- i en redueixen molt l'esperança de vida.

### Dos milions de persones afectades a Catalunya

Segons dades del Departament de Salut, les malalties respiratòries tenen una **prevalença** (el nombre de persones





afectades per una malaltia respiratòria) a Catalunya de **dos milions persones**. Pel que fa a la seva mortalitat, aquestes malalties representen **la tercera causa de mort a Catalunya** (després del càncer i les malalties cardiovasculars), amb **10.000 defuncions el 2022**: 27 al dia, una cada hora, el 23% de les morts totals. A més, representen el 10% dels ingressos hospitalaris, el 6% dels motius de consulta als centres d'atenció primària, el 25% de les visites pediàtriques i la **pèrdua d'11 anys de vida** per cada mort prematura provocada per una malaltia respiratòria (els anys que deixa de viure una persona, segons la mitjana d'anys que viu la població), i són una de les causes més importants en la disminució de la qualitat de vida de les persones.

El conjunt de les patologies respiratòries experimenten un **creixement continu** en prevalença i incidència arreu del món, degut a factors com la **contaminació ambiental** (la qualitat de l'aire), el tabac, l'obesitat, els canvis en la resposta immunitària lligats als hàbits higiènics i a la microbiota, i a determinades exposicions a agents irritants laborals.

**Increment del coneixement sobre la prevenció i els hàbits de vida saludable**

La campanya de **sensibilització i divulgació** prèvia al programa La Marató permetrà acostar la salut respiratòria al conjunt de la ciutadania i, sobretot, s'incidirà en el **jovent**, a través dels milers de **sessions divulgatives** que es fan als



centres educatius d'arreu del territori. Per això, s'impulsarà el **coneixement** del conjunt d'aquestes patologies sobre aspectes com ara les conseqüències de **la contaminació, el canvi climàtic** i la promoció d'**hàbits de vida saludable**.

Respirem partícules i gasos contaminants que estan incorporats en l'aire que ens empassem durant les **20 respiracions que fem cada minut** al llarg de la nostra vida. En aquest sentit, cal saber que **respirem 10 litres d'aire per minut**, 600 litres per hora o 14.400 litres d'aire cada dia. Això fa els pulmons especialment sensibles als canvis ambientals que són causa de malalties respiratòries. Per tant, es fa imprescindible la conscienciació social sobre la necessitat de prevenir-les al màxim per intentar frenar la tendència a l'alça de la prevalença, la incidència i la mortalitat que representen.

**Potenciar la recerca gràcies a les donacions a La Marató Catalunya és capdavantera mundial en recerca pneumològica.**

La investigació en aquest àmbit de la salut té el repte d'aconseguir els mecanismes adients per ampliar el seu coneixement i **reduir la incidència i la mortalitat** del conjunt de les malalties respiratòries en la societat. Per això, a través del finançament de La Marató es podrà millorar **la prevenció, el diagnòstic precoç, el tractament adequat i la rehabilitació**. La incorporació de **la telemedicina i la telemonitorització** en el seguiment dels pacients; trobar **nous biomarcadors i dianes terapèutiques**; el desenvolupament d'anticossos monoclonals per al tractament de les al·lèrgies respiratòries o el càncer de pulmó; l'increment de la innovació tecnològica i la implementació de **cribratges preventius** en aquest àmbit són algunes de les àrees de la recerca que se'n veuran beneficiades.

Aquesta serà la segona vegada (la primera va ser el 2003) que La Marató de 3Cat dedica la seva gran capacitat divulgativa, mobilitzadora, solidària i d'impuls a la recerca a les malalties respiratòries. El Patronat de la Fundació ha aprovat aquesta temàtica a proposta de la Comissió Assessora Científica a partir de les sol·licituds rebudes en l'última convocatòria de propostes de malalties, celebrada el 2022.

Des del 1992, La Marató ha recaptat 245 milions d'euros i ha finançat 1.022 projectes de recerca, desenvolupats per 1.710 equips d'investigació, que han implicat 10.000 investigadores i investigadors, gràcies a la solidaritat de la ciutadania. Això la converteix en una de les principals fonts impulsores de la recerca a Catalunya.

**L'ADDA juntament amb les aportacions del poble, han recaptat 2.000€.**

**Moltes gràcies per la vostra col·laboració!**



### LA BANCA MÒBIL DE CATALUNYA ARRIBA A LES TERRES DE L'EBRE

El Govern porta els serveis financers a una vintena de municipis d'aquesta vegueria que no disposen d'oficina bancària

La Banca Mòbil de Catalunya avança en el seu desplegament amb l'objectiu de **garantir la inclusió financera i la igualtat d'oportunitats a tota la població**. Des d'aquest mes de desembre, el nou servei itinerant de la Generalitat ja circula per les quatre comarques ebrenques: Baix Ebre, Montsià, Ribera d'Ebre i Terra Alta.

En total, 23 municipis, 9 dels quals no havien tingut mai oficina bancària, rebran la visita, un cop al mes, de l'oficina mòbil de CaixaBank. La iniciativa permetrà que els gairebé 14.000 habitants d'aquestes poblacions puguin fer tràmits relacionats amb les seves finances de manera presencial i individualitzada sense haver-se de desplaçar. Així, per primer cop, **tots els municipis de les Terres de l'Ebre podran disposar de serveis bancaris al seu terme**.

Fins ara, no tenir accés als serveis financers al lloc de residència obligava els veïns i les veïnes d'aquests municipis a anar fins al poble més pròxim amb oficina bancària o caixer automàtic per fer gestions tan habituals com retirar o ingressar diners. En aquest sentit, el delegat del Govern a les Terres de l'Ebre, Joan Castor Gonell, subratlla que amb aquesta iniciativa **"contribuim a garantir la inclusió financera i avancem en la igualtat d'oportunitats per a tothom, es visqui on es visqui"**.

#### Atenció personalitzada

Les oficines bancàries mòbils permeten realitzar **tots els serveis propis d'una oficina bancària**: retirar i ingressar diners en efectiu, domiciliar el pagament dels rebuts i els tributs als comptes bancaris, consultar moviments i saldo i obtenir extractes de comptes bancaris, entre d'altres. A més, el servei prestarà una atenció personalitzada en la gestió tant dels comptes com d'altres productes bancaris i financers d'actiu, passiu i d'intermediació.

Sota el lema **'Cap municipi sense serveis bancaris'**, el projecte de la Banca Mòbil vol combatre l'exclusió financera i frenar el despoblament dels pobles més petits.

Al web [bancamobil.gencat.cat](http://bancamobil.gencat.cat), els usuaris poden trobar quins dies i quines hores tindran el servei al seu municipi, quant de temps s'hi estarà i quines prestacions s'ofereixen. El projecte compta amb la **participació activa dels ajuntaments** que difonen la informació entre els seus veïns i veïnes.

#### Més de 290.000 persones beneficiàries

Amb aquesta tercera fase del desplegament, la Banca Mòbil ja està present a 457 municipis de Catalunya que no tenen sucursal bancària i acosta els serveis financers a més de 290.000 habitants.

El servei es va estrenar el passat 17 de setembre a Girona i arribarà a tot Catalunya abans d'acabar l'any. El mes de novembre va començar a circular per les comarques del Camp de Tarragona i el Penedès i aquest desembre ja ha arribat a la Catalunya Central, Barcelona, Lleida, l'Alt Pirineu i Aran i les Terres de l'Ebre. En total, 13 oficines mòbils prestaran el servei arreu del territori.

#### Desaparició d'oficines bancàries

Des del 2008 a Catalunya han desaparegut gairebé tres de cada quatre oficines bancàries, un total de 5.961. Segons dades del Banc d'Espanya, fa catorze anys hi havia 8.155 oficines i el 2022 la xifra havia baixat fins a 2.194. Es tracta d'una tendència generalitzada a tot Europa que, en el cas de Catalunya, ha estat més intensa. Mentre que el nombre d'oficines ha caigut un 41% a la Unió Europea i un 58% a l'Estat, a Catalunya el descens ha estat d'un 73%.

Per posar-hi solució, el Govern, conscient de la importància que tenen els serveis bancaris per a la ciutadania, ha posat en marxa aquest innovador sistema d'oficines bancàries mòbils equipades amb caixers automàtics i personal qualificat. **Aquest servei, que no s'havia implantat mai a Catalunya, s'ofereix a 503 municipis**, no només als que han perdut l'oficina bancària, sinó també a tots aquells que no n'havien tingut mai.

Més informació: [bancamobil.gencat.cat](http://bancamobil.gencat.cat)

## MARC MIRALLES BEL I ROGER BLANC SAMPER

El Marc és el Director de la oficina de La Caixa a Horta de sant Joan i Roger el Sotsdirector.

Tots dos son arnerols i com a cares visibles per a la gent d'Arnes, los hi hem volgut preguntar que en pensen d'aquest nou servei a pobles com el nostre.



### Quant temps fa que es dona aquest servei?

CaixaBank i la Generalitat de Catalunya han posat en marxa el servei d'ofimòbil per garantir la inclusió financera de 24 localitats de les Terres de l'Ebre.

Estem compromesos amb la inclusió financera per poder oferir la nostra experiència i coneixement en aquestes localitats.

Una oficina mòbil de CaixaBank recorrerà les Terres de l'Ebre, en concret la comarca de la Terra Alta, Ribera d'Ebre, Montsià i Priorat en 24 municipis en els quals viuen més de 14.580 habitants.

L'acord signat amb la Generalitat recull que un total de nou ofimòbils garantirán la cobertura financera de les quatre províncies de Catalunya.

- Aquest mes de desembre s'ha iniciat el servei a les rutes de Lleida, l'Alt Pirineu, l'Aran i les Terres de l'Ebre.

- El servei de banca mòbil ja funciona des del mes de novembre a Girona, Tarragona i Barcelona.

Aquest servei en el cas d'Arnes conta amb tres professionals dins de l'ofimòbil, el conductor, la persona de seguretat i l'empleada de CaixaBank que actualment és la **Marina Clara Serra Biarnes**.

### Quina mena de gestions s'hi pot fer? Quins serveis ofereix?

Les gestions més habituals que es fan en una ofimòbil són d'operativa bàsica: reintegres, actualització de llibretes, canvi llibretes, transferències, gestió de rebuts, etc.

El servei d'ofimòbil permet als usuaris, siguin o no clients de l'entitat, realitzar les operacions bancàries més habituals, entre les quals destaquem retirar efectiu, fer ingressos i pagar rebuts i impostos en municipis sense oficina bancària o amb restriccions que limiten l'accés als serveis financers.

Les oficines mòbils són clau en l'estratègia de CaixaBank per evitar l'exclusió financera de les zones rurals, a més de preservar la relació directa amb el client que resideix en aquests tipus d'entorns i de mantenir l'aposta de l'entitat per l'economia d'aquests territoris. L'objectiu de l'entitat és estar a prop dels clients on resideixin.

### Quin és el perfil de gent que utilitza aquest servei?

El perfil de gent que utilitza aquest servei és bàsicament gent gran que fins ara necessitava desplaçar-se amb cotxe per anar a una oficina bancària i fer aquest tipus d'operativa, i els és molt més còmode fer-ho al seu poble.

A Catalunya, actualment CaixaBank és present en un total de 437 poblacions i la seva xarxa compta amb 801 oficines de particulars, de les quals un total de 350 (el 44%) són rurals i es troben en petits municipis. En 177 poblacions a Catalunya, CaixaBank és l'única entitat present amb model d'oficina bancària.

Els serveis financers són importants per retenir població en localitats l'economia de les quals depèn, en gran mesura, de l'agricultura i la ramaderia.

### Quants dies i quin horari feu a Arnes?

De moment s'ha establert un dia de servei mensual.

Els dies i horaris de servei es poden consultar a la web de la Generalitat de Catalunya, a l'apartat de Banca Mòbil de Catalunya; allà es pot veure el dia i horari previst de servei a cada municipi. De totes maneres, des de l'Ajuntament del poble es sol anunciar el proper servei a l'Ebandó.

### La gent està contenta?

Ens consta que la gent valora molt positivament el servei. Valoren l'atenció bancària com un servei bàsic pel poble.

L'empleada de l'ofimòbil ens ha dit que feia molt temps que no tractava en gent tant agraïda. El tarannà de la gent de poble és molt més proper i personal que el de grans poblacions.

### Quina valoració en feu vosaltres, com a treballadors i com a arnerols?

La valoració nostra pot venir des de dos vessants com empleats de CaixaBank i com a fills d'Arnes.

Com empleats ens sentim orgullosos que la nostra entitat aposti tant fermament pel món rural. Creiem que la vessant social de l'entitat molts cops no té la suficient visualització als nostres pobles tot i que molts anys entitats locals d'Arnes (escola, jubilats, ajuntament, etc...) han gaudit d'ajuts pels seus projectes. Creiem que l'ofimòbil permetrà a molta gent veure en el seu dia a dia el gran esforç que s'està portant a terme.

Com a arnerols sempre estem intentant que el nostre poble sigui un millor lloc per viure. El nostre projecte de vida és a Arnes. Per tant, creiem que un poble ha de mantenir serveis bàsics per poder sobreviure (metge, escola, farmàcia, botigues...) i l'atenció bancària és un d'ells.



Marc Miralles Bel, Roger Blanc Samper i Marina Clara Serra Biarnes, a l'ofimòbil a Arnes.

### Banca Mòbil de Catalunya

Banca Mòbil porta els caixers automàtics i els serveis financers als municipis que no tenen oficina bancària.

Aquest servei disposa d'una xarxa d'oficines bancàries mòbils itinerants que té l'objectiu de garantir la inclusió financera arreu de Catalunya. Els veïns dels municipis afectats rebran els serveis d'una sucursal bancària i els atindrà personal especialitzat.

El servei es presta amb les mesures de seguretat exigibles d'acord amb la normativa de seguretat privada, incloent el caixer automàtic instal·lat.

S'adreça a 503 municipis, més de la meitat dels municipis de Catalunya, i a les 308.000 persones que hi viuen.

### Com s'ofereix el servei?

Banca Mòbil és un servei que ofereix la Generalitat de Catalunya a través de les entitats de crèdit Caixa Enginyers i CaixaBank.



### Quins serveis ofereix?

Hi trobaràs les prestacions següents amb una persona professional disposada a ajudar-te i a resoldre qualsevol dubte que tinguis.



#### Serveis de caixer automàtic:

- Retirada de diners en efectiu mitjançant l'ús de qualsevol targeta de crèdit, de dèbit, de prepagament o llibreta bancària.
- Ingress de diners en efectiu.

#### Serveis bancaris d'oficina:

- Obertura de comptes bancaris.
- Domiciliació i pagament de rebuts, tributs i sancions.
- Consultes de moviments i saldos.
- Obtenció d'extractes.
- Transferències entre comptes.



#### Atenció personalitzada sobre:

- Informació de crèdits al consum i de préstecs hipotecaris.
- Informació de productes financers.
- Lliurament i tramitació dels fulls oficials de quexa, reclamació o denúncia de l'entitat de crèdit que presta el servei.



# CLIC.CAT

Presentem Clic.cat, el nou servei de transport a demanda que comença amb noves expedicions a les rutes de la Terra Alta, amb la incorporació de sis serveis d'aquest tipus de transport per connectar les poblacions de la zona. Clic.cat facilita el desplaçament dels nostres usuaris de manera eficient i sostenible, permetent als passatgers adquirir els bitllets amb antelació i gaudir d'un viatge més àgil en fer-se parada únicament als punts sol·licitats. Aquest servei està dissenyat per a millorar la mobilitat a la Terra Alta, adequant-se'n a la distribució geogràfica i a les necessitats específiques de la població.

## DESCRIPCIÓ DEL SERVEI

Clic.cat està dissenyat per a ampliar l'oferta actual de serveis, amb horaris addicionals de dilluns a divendres i la incorporació de nous en caps de setmana i festius. Aquest servei requereix la compra anticipada dels bitllets, ja que els autobusos només s'aturaran a les parades sol·licitades pels viatgers.

## COM FUNCIONA

**Compra anticipada:** Tots els bitllets han de comprar-se com a mínim dues hores abans que comenci el viatge, per a ga-

rantir la disponibilitat del servei. Es pot fer la compra a través de la nostra aplicació mòbil (App Hife), del nostre lloc web (hife.es) o trucant a la nostra línia d'Atenció al Client (horari d'atenció telefònica: de les 9 a les 13 h i de les 15 a les 17 h).

**Selecció del trajecte:** En el moment de la compra, els passatgers indicaran les parades d'origen i destí.

**Disponibilitat d'horaris i parades:** Clic.cat d'Hife opera en determinats horaris fixos i en les mateixes parades disponibles de les línies regulars. Condicions per a la utilització del servei

**Parades designades:** L'autobús només s'aturarà a les parades designades amb bitllets confirmats. No es faran parades addicionals ni canvis de ruta.

**Horaris fixos:** El servei de transport a demanda (TAD) funciona amb un horari establert. Els passatgers han de planificar els viatges en funció d'aquests horaris.

**Places disponibles:** Les places disponibles estaran subjectes a la capacitat de l'autobús. Un cop aconseguida la capacitat màxima no s'acceptaran més usuaris per a aquest viatge.


**Pagament:** El pagament s'ha de fer en el moment de la compra. S'accepten pa-

gaments amb targeta bancària (en les modalitats de venda en línia o telefònica) o amb el Bono Virtual (en les compres fetes a través del nostre lloc web o de la nostra aplicació mòbil).

**Dades de contacte:** Els passatgers han de proporcionar un número de telèfon vàlid i un correu electrònic en el moment de la compra, per a qualsevol comunicació urgent relacionada amb el servei.

**Modificacions i cancel·lacions:** Les modificacions de les compres s'han de fer amb almenys dues hores d'anticipació. Les cancel·lacions amb menys de dues hores no són reemborsables (vegeu les condicions generals).

**Responsabilitat del passatger:** És responsabilitat del passatger assegurar-se que totes les dades proporcionades en el moment de la compra siguin correctes. L'empresa no es fa responsable d'errors en les peticions causats per una informació incorrecta proporcionada pel passatger.

**Accessibilitat:** Per a garantir la disponibilitat de places per a PMR cal que ho aviseu amb 72 hores d'antelació. 



**TA1 Gandesa - Prof de Comte**

Horaris		De tornada	
Gandesa	8:05 11:30 14:30 18:00	11:00 16:15 18:00	
Prof de Comte	8:20 11:30 14:45 18:15	11:15 -- 18:30	
Prof de Comte	8:35 11:45 15:00 18:30	11:45 16:25 18:30	

**TA3 Gandesa - Caseres**

Horaris		De tornada	
Gandesa	8:00 8:30 11:00 14:30 18:00		
Caseres	8:30 10:00 11:15 15:15 18:15		

**TA1 Prof de Comte - Gandesa**

Horaris		De tornada	
Prof de Comte	7:15 10:30 13:30 16:30 19:30	11:45 16:30 19:30	
Prof de Comte	7:45 11:00 14:00 17:00 20:00	12:00 16:15 19:30	
Gandesa	8:00 11:15 14:15 17:15 --	12:15 17:15 19:30	

**TA3 Caseres - Gandesa**

Horaris		De tornada	
Caseres	7:05 7:35 8:00 12:25 14:00 15:25 18:00		
Gandesa	7:35 8:05 8:25 12:10 14:25 15:55 18:00		

**TA2 Gandesa - Arnes**

Horaris		De tornada	
Gandesa	8:00 11:10 14:30 18:00	8:30 16:00 18:00	
Arnes	8:10 11:20 14:40 18:10	8:40 17:00 18:30	
Arnes	8:20 11:40 15:00 18:30	9:00 18:45 18:45	

**TA4 Gandesa - Arnes**

Horaris		De tornada	
Gandesa	7:10 10:00 14:30 17:45 19:00	8:00 11:00 17:30	
Arnes	7:30 11:10 14:50 18:00 19:30	8:00 11:30 17:40	

**TA2 Arnes - Gandesa**

Horaris		De tornada	
Arnes	7:10 10:10 13:10 15:10 17:00 19:40		
Arnes	7:20 10:20 13:20 15:20 17:40 19:50		
Arnes	7:30 10:40 14:00 15:40 18:00 20:10		

**TA4 Arnes - Gandesa**

Horaris		De tornada	
Gandesa	8:00 8:30 7:30 11:00 12:30 16:40 17:30		
Arnes	8:30 7:10 7:30 11:00 12:30 16:30 16:30		



**TA5 Gandesa - La Pobla de Massalúcia**

Horaris		De tornada	
Gandesa	7:00 11:10 14:30 18:00 19:00	8:30 11:00 18:00	
La Pobla de M	7:10 11:20 14:40 18:10 19:10	8:40 12:00 18:10	
La Pobla de M	7:30 11:40 15:00 18:30 19:30	9:00 11:45 18:30	

**TA6 Gandesa - La Fatarella**

Horaris		De tornada	
Gandesa	8:00 11:00 14:30 18:00	10:00 16:30 18:00	
La Fatarella	8:10 11:10 14:40 18:10	10:10 16:40 18:10	
La Fatarella	8:20 11:20 15:00 18:30	10:20 16:50 18:30	

**TA5 La Pobla de Massalúcia - Gandesa**

Horaris		De tornada	
La Pobla de M	7:30 11:45 15:00 17:15 19:30	10:00 11:45 19:30	
La Pobla de M	7:40 12:00 15:40 17:30 19:45	10:10 12:00 19:15	
Gandesa	8:00 12:15 16:00 18:00 20:00	10:30 12:10 19:30	

**TA6 La Fatarella - Gandesa**

Horaris		De tornada	
La Fatarella	7:30 8:30 12:30 15:30 18:30	10:25 16:55 18:00	
La Fatarella	7:50 8:40 12:50 15:50 18:50	10:40 18:10 17:10	
Gandesa	8:00 10:00 13:00 16:00 20:00	11:00 18:30 17:30	

Explicació dels símbols: bitllet anticipat bitllet regular bitllet per cap de setmana i festius

## DECLARACIÓ INSTITUCIONAL AMB MOTIU DEL 25 DE NOVEMBRE DE 2024

Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència contra les Dones



### **Volem espais lliures i segurs, volem la implicació de tothom**

Avui, 25 de novembre, Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència contra les Dones, tornem a denunciar aquesta greu vulneració dels drets humans de les dones i les nenes arreu del món, i tornem a dir prou a totes les formes de violències masclistes. El patriarcat no entén de fronteres, les violències masclistes es perpetuen arreu del món i augmenta la seva virulència en guerres i conflictes armats, en què les dones són assassinades i violades amb total impunitat.

Per això, un any més, volem expressar el nostre compromís ferm amb la lluita feminista i denunciar totes les formes de violències masclistes que pateixen les dones pel sol fet de ser-ho. Una lluita que arreu del món i a casa nostra genera aliances i resistències davant les amenaces de retrocés dels drets de les dones en un context de reacció patriarcal als avenços del moviment feminista.

És imprescindible visualitzar i reconèixer les violències masclistes com una qüestió estructural que atempta contra els drets humans i que ha de ser abordada des d'una perspectiva integral i interseccional per part de les

administracions, les institucions i la societat civil. Cal trencar estereotips i deixar clar que la violència masclista pot donar-se en l'àmbit de la parella o en la família, però també en l'àmbit laboral i social, entre d'altres. I cal tenir present que la violència pot prendre moltes formes més enllà de la violència física, com és el cas de la violència psicològica, econòmica, obstètrica, sexual, digital i vicària, i d'altres.

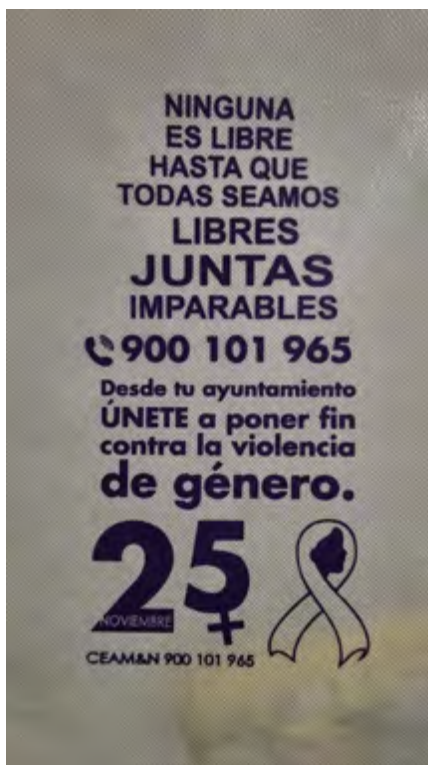
Les darreres dades estadístiques constaten que el 79,3% de les catalanes ha patit alguna forma de violència masclista al llarg de la seva vida. És una xifra molt greu, ja que estem parlant de 8 de cada 10 dones. Així mateix, el 65,2% de les dones han patit alguna forma de violència sexual al llarg de la seva vida. Es tracta de la violència masclista més comuna que afecta encara amb més freqüència les joves.

La violència masclista continua present a l'espai públic: als nostres carrers, les nostres places i els nostres parcs. Segons les dades catalanes sobre violència sexual, un 19,3% de les enquestades van reportar haver patit una agressió a l'espai públic, i un 2,6% al transport públic.

Davant d'aquestes xifres, enguany volem posar èmfasi en el fet que les violències masclistes a l'espai públic, incloent-hi espais com equipaments, comerços o transports, són una de les expressions més greus de la desigualtat de gènere i són una realitat que afecta les dones i noies dels nostres municipis, sovint invisibilitzada i normalitzada.

Algunes d'aquestes agressions són molt greus i estan penalitzades per la llei, però d'altres, en moltes ocasions, són situacions quotidianes, com ara mirades, gestos, xiulets, comentaris grollers, opinions sobre el físic o invasions de l'espai físic i personal que formen part d'un assetjament constant que les dones patim des de molt joves. Per això, afirmem ben alt i clar: **volem espais lliures i segurs, i volem la implicació de tothom.**

En cada racó, carrer, plaça (sigui de nit o no, hi hagi poca concurrència o no, anem soles o no) es poden donar situacions en què el context sempre és decisiu: o bé per perpetrar les violències masclistes o bé per combatre-les. Marquem la diferència entre totes i tots: ciutadania, comerços, transports, administracions. Cadascú i cadascuna de nosaltres podem ser agents del canvi. Trenquem tots



els silencis i tinguem totes les alertes activades per prevenir, detectar i reparar les violències a l'espai públic. Fem xarxa entre institucions, entitats, agents i territoris contra les violències masclistes!

Les violències són conductes que s'aprenen i es transmeten. Per erradicar-les calen canvis culturals profunds en totes i tots nosaltres i en les estructures de poder que les sustenten. Calen canvis profunds que posin fi al sistema patriarcal que continua atemptant cada dia contra els drets humans de les dones i que proporcionin un sistema de valors basat en el respecte, la igualtat i l'empoderament



**Avui, 25 de novembre, Dia Internacional per a l'Eliminació de la Violència contra les Dones, les institucions polítiques del país —Generalitat de Catalunya, administracions supramunicipals i locals i entitats municipalistes— ens comprometem a dedicar tots els esforços i recursos necessaris per garantir que els espais siguin segurs i les vides de les dones siguin lliures. Sabem que hem avançat molt, però, davant d'una problemàtica tan estructural i complexa, hem de donar encara més respostes valentes i integrals. Per tot això:**

- Abordarem totes les formes de violències masclistes (les més invisibles i les més visibles, les que es produeixen en la intimitat i les que es produeixen en els espais públics). I entre aquestes violències, les violències sexuals.
- Treballarem per garantir els drets de totes les dones, infants i adolescents ensituació de violències masclistes i posarem els mitjans necessaris per erradicar les violències institucionals i actuar amb la diligència deguda des de les nostres administracions.
- Vetllarem per la millora constant del treball en xarxa i de la coordinació de tots i totes els agents que intervenen davant les violències masclistes, així com de l'atenció psicològica, l'assessorament laboral i jurídic, entre altres serveis.
- Potenciarem les polítiques de prevenció i sensibilització de les violències masclistes, especialment, d'aquelles adreçades a la comunitat educativa, aprofundint en la coeducació com una eina transformadora.
- Continuarem impulsant els programes de masculinitats alternatives amb propostes de sensibilització i prevenció, amb estratègies diferenciades per a la població adulta, jove, adolescent i infantil.

Per fer-ho possible, treballarem de costat amb les entitats i el moviment feminista per continuar avançant juntes en l'abordatge de les violències masclistes en tots els àmbits i per continuar innovant-lo. I hi implicarem encara més els agents clau dels nostres municipis i de Catalunya per a la sensibilització, prevenció i intervenció davant l'assetjament i les agressions sexuals a l'espai públic.

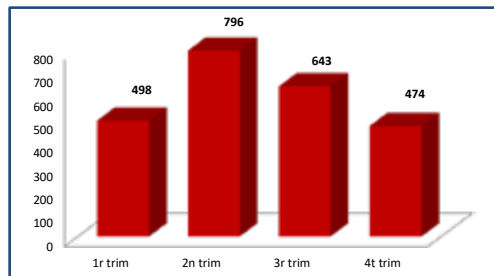
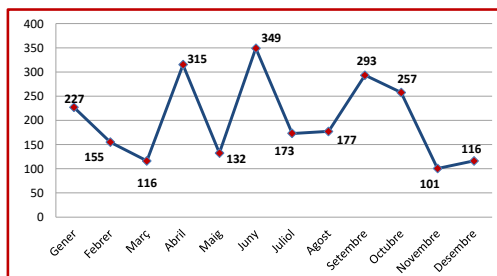
Perquè els espais són de totes: visca la lluita feminista!

# Informació municipal

DADES RECOLLIDA ROBA ARNES



DADES RECOLLIDA PER CONTENIDORS 2024																		
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	227	155	116	315	132	349	173	177	293	257	101	116	498	796	643	474	2.412
TOTAL		227	155	116	315	132	349	173	177	293	257	101	116	498	796	643	474	2.412



## ARNES RECULL 2.412 KG DE ROBA USADA GESTIONATS PER FORMACIÓ I TREBALL DURANT EL 2024

L'Ajuntament d'Arnes manté el seu compromís amb el compliment de la nova Llei 7/2022, del 8 d'abril, de residus i sòls contaminats per una economia circular.

Aquesta recollida s'emmarca dins el projecte tèxtil de Formació i Treball, basat en un model d'economia solidària i circular, que permet generar ocupació per a les persones en situació d'exclusió social o en risc de vulnerabilitat mitjançant el respecte pel planeta.

Arnes, desembre 2024. - L'Ajuntament d'Arnes en col·laboració amb Formació i Treball ha recollit 2.412 kg de roba de segona mà durant el 2024 a través del contenidor marca Roba Amiga. Aquests quilos se sumen als 8.626.000 kg que l'entitat social ha recollit a Catalunya. Quilos que seran processats a la nova planta de Sabadell, la més gran i avançada tecnològicament 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 per realitzar una la correcta gestió del residu tèxtil. Una aposta per millorar la gestió actual del residu i sumar-se així al canvi de paradigma que esdevé la indústria de la moda, la segona més contaminant del món.

### El projecte tèxtil de Formació i Treball

Com a valor diferencial del projecte de Formació i Treball, subratllar que per cada 31.300 kg recollits, l'Entitat genera 1 lloc de feina destinat a una persona en risc d'exclusió social.

Dins la jerarquia de residus, la primera és la reducció, per això considerem l'Educació Ambiental una peça clau per fer protagonista la ciutadania de la seva pròpia transformació sostenible i ecològica per avançar cap a un consum responsable. A través d'una correcta i completa sensibilització en matèria de sostenibilitat mediambiental i social, és possible fomentar la reducció, la reutilització i el reciclatge tèxtil entre la població. Com agents actius del canvi, Formació i Treball imparteix sessions d'educació

ambiental, formant a personal docent i alumnat, així com participant en accions ambientals de consum responsable. El 2024 va impactar sobre 4.313 persones (un 37% més que l'any anterior), el 80% dins l'àmbit de la comunitat educativa.

El 63% del tèxtil gestionat per la Fundació es recupera i canalitza per a la seva reutilització a través dels punts de venda de la marca Moda re-, propis (37) i de tot l'Estat (160), per a la comercialització solidària o la donació a través dels Programes d'Entrega Social a famílies que es troben en situació d'exclusió social. Espais de venda moderns i competitius que trenquen l'estigma del consum de la roba de segona mà i aposten per la moda ètica i sostenible. A més, també es destina a l'exportació internacional, per la seva alta capacitat d'acceptació de la roba de segona mà.

D'altra banda, la Fundació promou processos de reciclatge post consum per a peces de roba que ja tenen un desgast excessiu i a les quals no se'ls pot donar una segona vida. Aquests processos suposen el 31% del material tèxtil que gestiona l'entitat. En aquest àmbit, des del 2021 l'entitat en col·laboració amb Moda re-, compta amb una activitat d'alt valor afegir: la tecnologia d'espectroscòpia de l'infraroig proper (NIR), pionera al sud d'Europa, la qual permet la identificació precisa de la composició de les fibres de la roba i afavoreix el reciclatge de les fibres post-consum.

En definitiva, residus que es converteixen en recurs a través de la seva gestió: en oportunitats laborals per a persones en situació de vulnerabilitat que fan possible aquesta reutilització, en matèria primera post-consum per a la creació de nous productes reciclats i fins i tot en fibres per a la recerca i la investigació.

Una col·laboració amb l'Ajuntament d'Arnes en l'àmbit dels ODS L'aportació de Formació i Treball amb la inclusió laboral de persones en situació de vulnerabilitat social està compromesa amb els 17 Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) que s'emmarquen dins l'Agenda 2030 de Nacions Unides. Es tracta d'un pla d'acció perquè els governs, empreses i societat civil cooperin en cadascun dels objectius específics. Els objectius específics en els quals treballa Formació i Treball van en la línia dels següents ODS: eradicar la pobresa a tot el món i en totes les seves formes (OD1); garantir una educació inclusiva, equitativa i de qualitat i promoure oportunitats d'aprenentatge durant tota la vida per a tothom (ODS 4); aconseguir la igualtat de gènere i empoderar a

totes les dones i nenes (ODS 5); promoure el creixement econòmic sostingut, inclusiu i sostenible, l'ocupació plena i productiva i el treball digne per a tothom (OD8); garantir modalitats de consum i producció sostenible (ODS 12); adoptar mesures urgents per a combatre el canvi climàtic i els efectes d'aquest (ODS 13); i enfortir els mitjans per implementar i revitalitzar l'aliança mundial pel desenvolupament sostenible (ODS 17).

### Sobre Fundació Formació i Treball

La Fundació Formació i Treball ([www.formacioitreball.org](http://www.formacioitreball.org)), promoguda per Càritas Diocesana de Barcelona al 1992, neix amb els objectius de formar i inserir laboralment a persones que es tro-

ben en risc d'exclusió social, així com gestionar l'entrega de roba, mobles i altres equipaments de la llar a famílies que es troben en situació de vulnerabilitat. La Fundació, a través del seu model col·laboratiu, impulsa 5 empreses d'inserció i es consolida com a organització referent en la creació de llocs de feina dirigits a persones en risc d'exclusió social. Formació i Treball treballa des d'un compromís basat en la justícia social, posant a les persones i a les seves necessitats al centre de l'activitat, amb l'objectiu d'empoderar-les per a que accedeixin al mercat laboral.

Més informació: Èlia Murgou Ampurdanés  
699 095 283 · [emurgou@formacioitreball.org](mailto:emurgou@formacioitreball.org)

## RESTAURACIÓ CAPELLA MARE DE DÉU DELS DOLORS



El passat diumenge 20 d'octubre de 2024 es va finalitzar la restauració de la capella de la Mare de Déu dels Dolors.

A continuació, es detallen els ingressos i les despeses del projecte:

### INGRESSOS:

Donacions: 2.407,06€.

Subvenció Consell Comarcal Terra Alta: 1.397,55€.

Total: 3.804,61€

### DESPESES:

Fuster: 1.507,36€

Paleta: 1.067,65€

Restauració Cultura: 1.229,60€

Total: 3.804,61€

Moltes gràcies als veïns del barri i a la resta de gent del poble per la seva col·laboració.





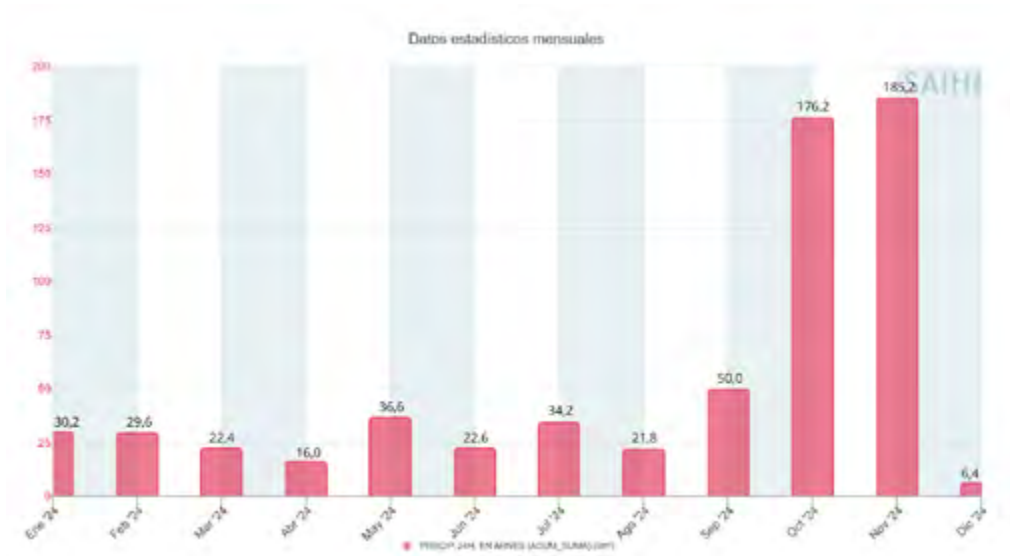
## ANY 2024

### CENS MUNICIPAL

PIRÀMIDE DE POBLACIÓ (FINS: 31/12/2024)

Edats	Homes	Dones	Total	% Homes	% Dones
0 - 9	11	16	27	40,74	59,26
10 - 19	19	18	37	51,35	48,65
20 - 29	15	21	36	41,67	58,33
30 - 39	31	25	56	55,36	44,64
40 - 49	25	20	45	55,56	44,44
50 - 59	29	38	67	43,28	56,72
60 - 69	40	31	71	56,34	43,66
70 - 79	35	40	75	46,67	53,33
80 - 89	18	18	36	50,00	50,00
90 - 99	9	10	19	47,37	52,63
100 - 109	0	0	0	0,00	0,00
110 - 119	0	0	0	0,00	0,00
120	0	0	0	0,00	0,00
<b>Totals</b>	<b>232</b>	<b>237</b>	<b>469</b>	<b>49,47</b>	<b>50,53</b>

### GRÀFICA PLUVIOMETRIA





CENTRE  
D'INTERPRETACIÓ  
DE LA MEL

**ARNES**

**MUSEU DE LA MEL**

Entrades 2024: 623



**EAGORA**

Usuaris: 1.605



**PISTA DE PÀDEL**

Usuaris: 170

Recaptació per l'ús de la pista: 1.299,34€

### SUBVENCIONS DIPUTACIÓ DE TARRAGONA

#### PLA IMPULSDIPTA

- Salut pública 16.594,57€
- Cultura 11.063,05€
- Transició ecològica:
  - Sistemes de climatització 3.780€
  - Llums de Nadal 4.500€
- Pla de sanejament 48.971,21€
- Despeses corrents 35.000€
- Activitats culturals E-catàleg 15.533€

#### SUBVENCIONS GENERALITAT DE CATALUNYA

- Escola Rural 55.639,43€
- Pla director d'aigua potable 9.801€
- Joventut 1.375€

#### SUBVENCIONS GOVERN D'ESPANYA

- Pacte d'Estat 1.545,79€

#### SUBVENCIONES CONSELL COMARCAL DE LA TERRA ALTA

- Revista l'Arnerol@ 400€
- Festa de la Mel 700€

### LIQUIDACIONS FESTES

#### SANTA MADRONA

Ingresos 4.134,40€  
Despeses 6.088,41€  
Aportació municipal 1.954,01€

#### FESTA DE LA MEL

Ingresos 9.119,01€  
Despeses 9.119,01€

#### SANT JOAN

Despeses 1.727,77€

#### FESTES MAJORS

Ingresos 52.271,04€  
Despeses 57.681,79€  
Aportació municipal 5.410,75€

#### FESTES D'AGOST

Ingresos 5.558,75€  
Despeses 6.186,12€  
Aportació municipal 627,37€

### LIQUIDACIONS REGULACIÓ ESTRETS I TOLL DEL VIDRE

#### SETMANA SANTA

Vehicles Toll del Vidre 59  
Vehicles Estrets 235  
Ingressos  
Per accés dels vehicles 1.325€

#### TEMPORADA D'ESTIU

Vehicles Toll del Vidre 849  
Vehicles Estrets 2.034  
Ingressos  
Per accés dels vehicles 13.010,75€  
Despeses totals  
Sou i seguretat social 12.101,51€

## Registre civil



**Naixements: 29**

**Matrimonis: 11**

**Defuncions: 33**

## Arxiu històric







**FRANCESC SAMPER LLOBART**  
el poeta d'Arnes

*'La Pàtria captiva'*

*En la nit de Catalunya  
lliü l'Estel de Montserrat,  
i a penes apunta el dia,  
Sant Jordi entra en combat.*

*La nostra fe l'il·lumina;  
el corser dóna un gran salt;  
i el monstre defuig i es fica  
a la tenebra amagat.*

*Catalans! Tots a la lluita!  
per les nostre llibertats,  
que la Pàtria està captiva  
sota les urpes del drac!  
Honrem la santa energia  
dels nostres avantpassats!*

Desembre de 1926



**ROSA SARRÓ**

*Penyagolera*

*La galera està quieta  
dorm, reposa silenciosa  
damunt la muntanya  
esperant que la destertin  
a sua hora no llunyana.*

*No la veuen, allà dalt  
d'espigol sota voltada?  
quieta la quilla al vent  
perfilant. H en el horitzó  
d capvespa i matinalada?*

*No se sap com, ni per què  
allà dalt ha estat parada  
No se sap ni quan, ni com  
ho va deixar algú amada.*

*Va nauagar per mar, mass  
sent en fugina als vents  
va ballar damunt les ones  
amb lent i ràpid moviment*

*Quan ella sentia de fort  
mostra que s'acomiadava (V)  
esperant el seu retorn  
d'unes terres molt estranger.*

*Un dia no va tornar  
va quedar, se n'ella, aturada  
seixell que rebalta el sol  
el sol que o'cu ve a sa tarda.*

*I així es va anar tornant  
pedra, espigol, vers i aigua  
esperant, qui sap pas quan  
algú que li llevi d'onada.*

*Rosa*



**CEFERINO LLOBART SANMARTÍ**  
2024



# L'ASSOCIACIÓ DE DONES D'ARNES

Durant estos Nadals l'Associació de dones ha organitzat diversos tallers, als quals hi podia assistir tothom que estigués interessat.

El taller de torrons impartit pel cuiner del Casal, el Sergi Martínez i Beneito, en el qual vam aprendre a confeccionar diferents tipus d'aquest típic postre nadalenc i que van resultar ser boníssims! Al mateix hi van assistir divuit persones i van quedar ben contentes amb el resultat.

I al taller de manualitats que va fer la Guillermina Orús i Clúa, hi van assistir una quinzena de persones. Allí van aprendre a decorar amb motius nadalencs una conxa amb la tècnica del decoupage. Vam xalar molt amb aquesta manualitat.

Actualment estem duent a terme un curs de ceràmica, a càrrec d'una ceramista de Bot que ens ensenya a modelar fang amb diferents tècniques. Una cosa ben gratificant això de manipular fang!

Més endavant durem a terme altres activitats que ja us anirem fent saber.  
L'Associació de dones d'Arnes.





# FESTES DE NADAL

Les festes de Nadal són un moment especial per a tots, una època en què la màgia s'apodera de cada racó del nostre poble. Com cada any, es van programar una sèrie d'activitats iniciant-se al pont de la Puríssima.

El dia 6 de desembre es va realitzar, al mercat municipal, activitats per al més petits amb jocs de fusta i xocolata popular.



A continuació, a la sala de baix del Casal es va projectar la pel·lícula "Stop Making Sense" (filmació d'un concert de Talking Heads i dirigit per Jonathan Demme), un acte organitzat per l'associació cultural "La Bresca".

El diumenge 8 de desembre va tenir lloc la Marató. Com cada any, l'ADDA va realitzar el tradicional esmorzar popular per recollir diners per la investigació, aquest any dirigida a les malalties respiratòries. Es va recaptar un total de 2.070€.

El dia 24 de desembre, els petits del nostre poble van fer cagar el tronc de Nadal ubicat a l'església. A continuació, es va realitzar una xocolata popular.



El dia de Nadal, l'associació de Joves d'Arnes va organitzar la tradicional discomòbil a la sala de baix del Casal.

El dia 27 de desembre, la coral Francisco Turull, de la veïna població de Queretes, ens va brindar el seu concert de Nadal.

El dissabte 28 de desembre, va tenir lloc la visita del Patge Real. Les xiquetes i xiquets van tenir l'oportunitat d'entregar les cartes per a Ses Majestats els Reis Mags d'Orient.

Durant tot el matí, l'AFA la Miranda va organitzar diferents activitats infantils (pinta cares, tallers i conta contes), tot seguit d'un vermut.



## Festes

El diumenge 29 de desembre, es va realitzar la 2a caminada popular de Sant Silvestre. Aquest any el tret de sortida es va iniciar a la plaça de la Vila, seguint el seu recorregut per la segona Serreta i finalitzant a la mateixa plaça. A l'arribada, hi havia recompensa per tots els participants.





Finalment, l'arribada de Ses Majestats els Reis Macs d'orient va marcar la finalització de les Festes de Nadal, amb una cavalcada que va recórrer els carrers del poble, des de la "Capelleta", fent parada a l'església i arribant al cinema municipal. Allí, Ses Majestats van fer entrega de tots els regals a les xiquetes i xiquets del nostre poble.



# CAROLINA

## CORTIELLA FANLO

Soc amerola i casa meva sempre estarà a Arnes, encara que de moment la vida la tenim més al nord...

Com molts que vam marxar en acabar el Batxillerat, ja fa 14 anys que no visc a Arnes...Als 19 anys vaig marxar a estudiar Administració i Direcció d'Empreses a Lleida, allí hi vaig conèixer a Gerard, el meu home, que tot i ser d'Horta no ens coneixiem, fins que vam coincidir alguns dijous universitaris...

Ell és enginyer forestal. Vam estar vivint i treballant a Lleida d'administrativa fins que ell va acabar el Màster i va començar a treballar a Solsona, al Centre de Ciència i Tecnologia Forestal de Catalunya. En aquell moment ens vam traslladar a Tàrrrega a viure, ja que queda al mig, entre Lleida i Solsona, així estàvem a mig camí entre les dos feines, tot i que hi ha uns quants kilòmetres a fer cada dia...

Quan em vaig quedar embarassada de la Brianna, al 2019, vam decidir fer un canvi de vida i instal·lar-nos "definitivament" a Solsona. Personalment és molt millor per viure que Lleida o Tàrrrega. A Solsona el clima és molt semblant al d'Arnes i la gent és molt amable i amigable.

Des de que vaig arribar a Solsona i fins l'abril de 2024, jo vaig estar treballant com a dependenta d'un supermercat que hi ha dins el Càmping del Solsonès.

Teòricament vaig entrar-hi per uns mesos, fins que la nena comencés l'escola bressol, però aquests mesos es van convertir en quasi cinc anys, dels que en tinc molt bon record.

Del 2019 al 2022 van ser uns anys moguts per tothom, la pandèmia del Covid 19 va ser una època dura per a la majoria, però nosaltres quan recordem aquells anys ens venen moltes coses bones a la ment: els 1rs mesos de la Brianna, el nostre 1r cotxe nou, vam poder comprar-nos un pis, vam celebrar la boda que sempre havíem volgut, Gerard va començar un Doctorat Industrial compaginant-ho amb la feina, em vaig quedar embarassada de Gael, el seu naixement...i de repent la notícia: "MARXEM A VANCOUVER". Encara recordo les cares quan ho vam dir...

**Explica'ns el motiu per deixar-ho tot i marxar a un altre país? Quant temps vas viure al Canadà?** Quan estava a punt de parir, va arribar un dia Gerard a casa i em va dir que li havien proposat fer una part del seu Doctorat en una universitat força reconeguda de Canadà. La University British Columbia de Vancouver. Estava indecis i no sabia que fer...Al meu cap sols hi havia dos opcions, o hi vas sol o hi anem tots, però tu hi vas!

Era una oportunitat molt bona per a ell i com a família, vam preferir estar junts i fer equip. Així que vam esperar a que Gael neixes i amb 13 dies li vam emetre un passaport, a ell i a la resta de nosaltres. Per Nadals vam donar la notícia de que a principis de febrer, i aprofitant la baixa de maternitat, marxariem tots a Vancouver, per quasi quatre mesos.

Així que carregats de maletes i pors, després de 15 hores de vols i escales, amb un bebè de dos mesos i una nena de tres anys, vam arribar a Vancouver, a la costa oest de Canadà, a la part angloparlant, pensant que sabíem parlar anglès





## Arnerols i Arneroles un temps pel món



Gerard a la feina

## Arnerols i Arneroles un temps pel món

de sobres...Quan estàs a la duana ja veus que queda molt per aprendre!

**Us va costar molt l'adaptació (idioma, clima, costums...)?** Per sort l'idioma el portàvem après, però em vam aprendre molt més.

La 1a setmana va ser una mica caòtica. Teníem un apartament en una zona residencial (lo típic de les pel·lícules americanes, de casetes amb jardins, i tot verdet amb els cotxes aparcats davant del garatge...) És la forma més habitual de viure a Vancouver, però teníem un problema, allí no teníem cotxe, i les distàncies son exageradament llargues. Hi ha un carrer que fa 16 Km! Havíem de contractar telèfons, buscar formes de moure'ns que fossin eficients, conèixer la ciutat, els súpers, els horaris...

Ens va costar una setmana ubicar-nos a la ciutat i entendre que el Metro no era com a Barcelona, que pràcticament ho connecta tot amb un tren soterrat. A Vancouver la targeta de transport públic és la mateixa per a "l'Sky train" (un metro que va per sobre dels carrers), el "Sea Bus" (un bus que és un vaixell) o els busos normals. La Brianna flipava, perquè per anar a qualsevol lloc havíem d'anar en bus urbà mínim. Penseu que a Solsona es va a tot arreu caminant, com a molt en cotxe.

La moneda allà és el dòlar, però no l'americà, el canadenc que per sort és més barat que l'euro, ja que allí és tot caríssim, però al menys, al canvi no semblava tant, tot i que els preus allí son 2-3 cops més alts que aquí.

Ens va cridar molt l'atenció que a Vancouver, una de les ciutats més grans del Canadà, les escoles no tenen reixes als patis. Vas pel carrer, veus un parc super gran i un munt de gespa verda i immensa, i pistes de beisbol allà al mig, i de repent sona una campana i comencen a sortir xiquets i monitors. Es treuen

les jaquetes, els fan fer 5-6 voltes corrent i es posen a jugar amb una màniga o si fa sol, en màniga curta! A 2 o 3 graus com a molt...però ni una reixa.

Hi ha boscos i platges per tot arreu, els arbres arriben a 1a línia de mar. Al maig les platges feien molt de goig, molta vida, gent fent barbacoes i jocs, famílies passant el dia i remullant-se, però sense patir calor...Adoren el sol i a la mínima que poden, s'hi posen tot el destapats que poden...Vancouver és una ciutat dins de boscos literalment, i això és gràcies a que plou molt. Ojalà tenir aquí aquells boscos verds, aquell aire tant pur...

Allà plou moltíssim, la temporada de pluges és de novembre a març, així que ens va agafar de ple. Però la vida no para, els nens van als parcs, baixen per tobogans plens d'aigua, simplement van vestits per al clima que tenen. L'adaptació al lloc on vas és vital, hi ha una dita que diu: "donde fueres, haz lo que vieres". Així que ens vam adaptar a la pluja, ara la trobem a faltar...

La sensació de seguretat és impressionant, tant a les zones residencials com al centre de la ciutat. L'amabilitat de la gent també. No hi ha quasi delinqüència, res comparat amb les ciutats europees. La gent és molt educada, penseu que cada cop que algú baixa d'un bus, li dona les gràcies al conductor. Si baixen vint persones, escoltes vinc cops "thank you driver" i això es repeteix a cada parada, a cada bus...

És molt curiós veure cartells als parcs i boscos de la ciutat on hi diu "tingueu compte amb els coyotes, els ossos, els jaguars..." i poder veure colibrís, esquirols, mapatges, gansos...pels carrers, places i parcs com qui veu un gat o un colom.

En tema costums, el més impactant és que a les sis de la tarda tot està tancat

i tothom sopant. Els restaurants, sobre les 20:30 ja tanquen portes. També el tema de l'escola, i lo cares que son les escoles bressol, uns 2000 Euros al mes. Per aquest motiu, la Brianna va continuar les classes telemàticament des de Solsona.

Vancouver és una ciutat molt nova, de fet fa uns 150 anys que existeix i és multicultural, amb gent de tot el món. Nosaltres vam conèixer a uns de Sant Jaume d'Enveja, mentre estàvem en un parc amb els xiquets, i lo seu xiquet mos va sentir parlar i va començar a dir-li a sun pare "papa papa, estos parlen com natros!". Els xiquets es van fer amics i encara ara continuem quedant als estius i mantenim el contacte.

**On vàreu treballar? Us va costar molt la introducció en el món laboral al nou país?** Vam marxar per feina i amb feina, i això crec que és primordial sobre tot si vas amb nens. No pots anar a veure que passa, a experimentar. Els xiquets necessiten solera i seguretat. A més a més, al Canadà la política d'immigració està ben estructurada i entrar sense feina o sense permís per treballar és quasi impossible.

Com he comentat abans, Gerard hi havia d'anar a treballar i fer recerca i investigació a la UBC o sigui que ell es passava tot el dia fora de casa i alguna setmana va anar a camp, a temperatures força més fredes de lo que estem acostumats.

Jo, mentre, cuidava dels xiquets. Allí no van a escola fins els cinc anys, i la Brianna en tenia tres. De bon matí planificàvem i fèiem activitats per intentar seguir el temari que feien a l'escola de la xiqueta a Solsona. A mig matí, quan la temperatura era més agradable, sortíem tapats com esquimals a jugar als parcs. Se'ns notava que érem forasters, perquè la gent d'allí portava molt menys

## Arnerols i Arneroles un temps pel món

roba i als bebès els tenien menys tapats. Al Gael, al cotxet gairebé no se'l veia. A les tardes seguíem amb activitats escolars, jocs i alguna estona de dibuixos. Sopars, dutxes i aquestes coses. Al final adaptes la teva vida a la situació del moment, i amb un bebè de dos mesos a 1 o 2 graus de temperatura, i la majoria dels dies plovent i algun nevant, doncs fas vida a l'interior. Fins a meitat abril més o menys, va fer bastanta fresca i sobretot pluja.

Vam aprofitar al màxim tots els caps de setmana i festius, plougués, nevés o brillés el sol. Ens vam amerar de la seva cultura i ho vam intentar transmetre a la Brianna.

**Amb la perspectiva del temps, ho faríeu d'una altra manera o no canviaríeu res?** L'únic que canviaria és la durada. Vam marxar el que va durar la meua baixa per maternitat, ja que m'havia d'incorporar a la feina. Per la de Gerard, hagéssim pogut anar més temps. A l'hora de tornar ens va fer molta pena deixar enrere Canadà.

Vam marxar en un dels moments més delicats a la vida d'una família: una filla de tres anys que acabava de tenir un germanet, amb tot el que això comporta...una mare en ple postpart, un bebè recent nascut, el pare en plena evolució laboral, a ple hivern al Canadà...Ho vam superar i gaudir moltíssim! Va ser una de les millors experiències que hem tingut com a família.

**Quan vau marxar, ja sabíeu que seria temporal?** Vam marxar amb els bitllets d'anada i tornada comprats. Com he comentat abans, vam marxar el que dura la baixa per maternitat, per poder gaudir de l'experiència tots junts. També era difícil per Gerard marxar sol i estar lluny dels xiquets, així que vam forçar una mica les dates i va haver de posar una mica el "turbo" per fer-ho tot amb quasi quatre mesos.

**Ara ja viviu i treballeu aquí. Quina valoració en feu de la vostra estada al Canadà?** L'estada a Vancouver ens va canviar la forma de planificar el futur familiar. Tant prompte com vam tornar, vam fer canvis al

nostre dia a dia. Ens continuem formant i preparant, ara tots dos, per poder gaudir de les noves oportunitats que ens ofereixi la vida. He canviat de feina i torno a treballar en l'àmbit administratiu, treballo com a tècnica administrativa a Agroxarxa, a Unió de Pagesos, on he guanyat qualitat de vida.

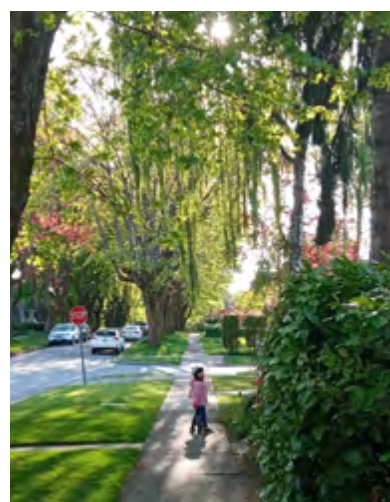
Gerard continua al centre de Ciència i Tecnologia Forestal de Catalunya, està acabant el Doctorat i manté molt bona relació amb tots els seus companys de la UBC.

Quan havíem de decidir si marxar o no, una amiga em va dir: si fa por, és que valdrà la pena fer-ho...quanta raó tenia!

Ara ja hem perdut la por de marxar amb nens a viure fora, estem predisposats a tornar a marxar a Canadà o a un altre destí on puguem créixer laboral i personalment. De fet no descartem tornar-hi, així sí, quan els dos nens tinguin edat per anar a l'escola allí, ja que creiem que és una oportunitat molt bona per a ells i per nosaltres.



La Carolina i Gerard amb els seus dos fills Brianna i Gael

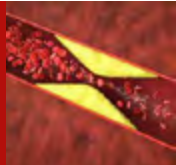


La Brianna al carrer on vivien

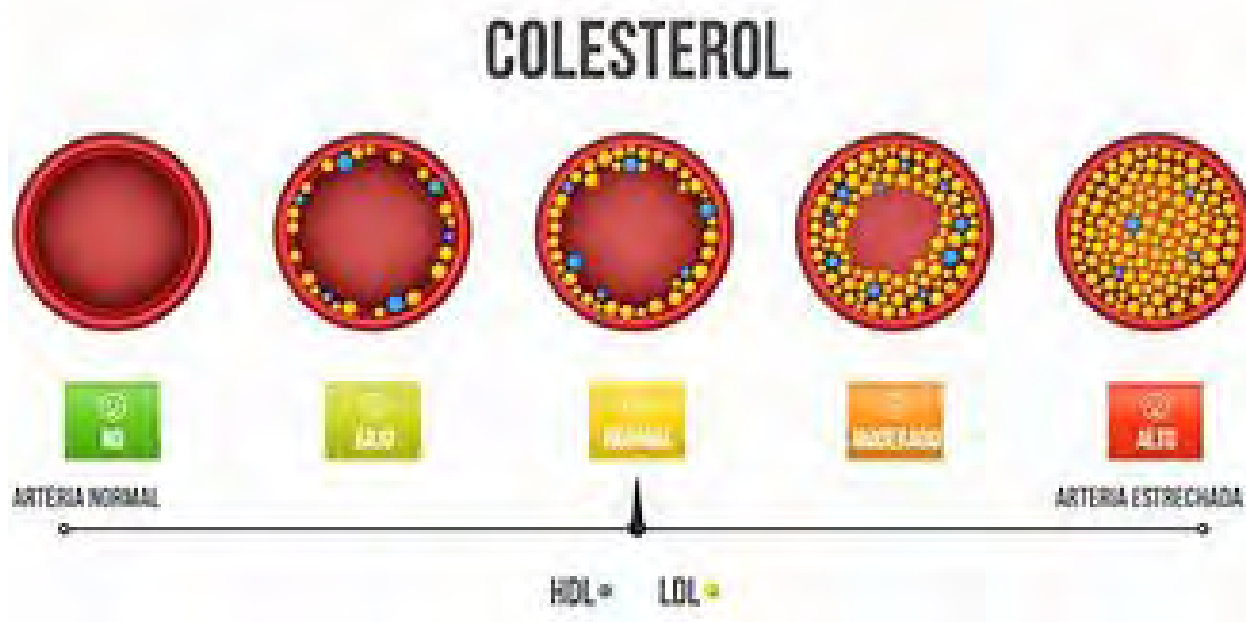
### #espai obert a tothom

'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](mailto: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!



# DISLIPÈMIA



La Dislipèmia és una afectació mèdica que es caracteritza per nivells anormals de greixos a la sang. Inclou nivells elevats de colesterol, triglicèrids o els dos alhora i són un factor de risc important per a les malalties cardiovasculars.

## CAUSES

- Factors genètics: hi ha persones amb predisposició genètica (hipercolesterolèmia familiar)
- Factors de l'estil de vida: dietes riques en greixos saturats, grasses trans i colesterol. Vida sedentària
- Causes secundàries: Diabetis, Hipotiroïdisme i Malaltia Renal

## QUE ÉS EL "RISC CARDIOVASCULAR"?

És la probabilitat que una persona o conjunt de persones puguin tenir un esdeveniment cardiovascular en un termini concret de temps. Es calcula tenint en compte els següents paràmetres individuals:

- Edat i sexe
- Alçada i pes
- Índex de massa corporal (IMC)
- Antecedents familiars
- Estil de vida (dieta i exercici)
- Si fuma o beu alcohol
- Factors de risc
- Malalties de base

## EL COLESTEROL

El Colesterol és un component natural del cos humà. A més a més del colesterol total, es pot determinar el colesterol d'HDL (Bo) i d'LDL (Dolent).

Quan les xifres de colesterol en sang estan elevades durant molt temps, si no es controla, el greix pot tancar les artèries i provocar un Infart, Ictus o Malaltia vascular perifèrica.

El colesterol es considera alt quan és superior a 250mg/dl. Es recomana controls periòdics quan és superior a 200mg/dl (valors orientatius)

## Tothom té el mateix risc cardiovascular? No.

Es considera molt alt quan ja s'ha patit prèviament un infart o un ictus. En la resta de casos, el metge o metgessa valoraran el risc cardiovascular individual de cada persona, quan el colesterol total sigui superior a 200mg/dl. Per fer-ho, tindran en compte els valors de colesterol total, d'HDL, d'LDL, edat, sexe, consum de tabac, la diabetis, la hipertensió, si es fa exercici i els antecedents familiars.



### ELS TRIGLICÈRIDS

Els Triglicèrids son un altre tipus de greixos que tenim a la sang. Quan mengem, el cos converteix les calories que no necessitem immediatament, en triglicèrids i ho emmagatzema a les cèl·lules greixoses.

Els nivells alts de triglicèrids poden contribuir a l'enduriment de les artèries i a l'engruiximent de les seues parets, cosa que augmenta els risc de patir accidents cerebrovasculars.

### ATEROSCLEROSI

L'aterosclerosi és una malaltia que apareix quan una substància enganxosa anomenada "placa", s'acumula a les parets de les artèries. Es presenta lentament a mesura que el colesterol, el greix, glòbuls sanguinis i altres substàncies de la sang, formen dita placa. Això fa que les artèries s'estrenyin i es redueix el subministrament de sang oxigenada als teixits i òrgans del cos, causant símptomes com l'angina.

Quan una placa es trenca, forma coàguls sanguinis que es desplacen per les artèries fins altres parts del cos, causant bloquejos parcials o totals, que provoquen atacs cardíacs, accident cerebrovasculars (Ictus), demència vascular, disfunció erèctil, insuficiència cardíaca o pèrdua d'extremitats. Els Factors de Risc inclouen concentracions altes de colesterol a la sang, hàbits i estils de vida poc saludables i la genètica.

### RECOMANACIONS I TRACTAMENT PER MANTENIR NIVELLS ADEQUATS DE COLESTEROL I TRIGLICÈRIDS A LA SANG

- Evitar el consum d'alcohol
- No fumar
- Disminuir el consum de carns vermelles, ous (2-4 rovells per setmana), llet sencera i derivats (gelats, nata, mantega, iogurts sencers, formatges greixosos...)
- Evitar menjars precuinats, aperitius tipus patates xips, i pastisseria i brioxeria industrial
- Limitar la ingesta de sal
- Reducció del sobrepès amb disminució de la ingesta de calories
- Consumir preferentment oli d'oliva
- Mantenir una dieta variada, amb molt consum de cereals (integrals), verdures, llegums i fruites
- Consumir peix blau (sardina, truita, tonyina, verat, salmó...)
- Exercici físic de forma regular i adaptat a cada edat i rendiment cardiopulmonar

### Quan cal prendre fàrmacs?

N'han de prendre els pacients que ja han patit un infart o un altre esdeveniment cardiovascular.

També poden ser necessaris si el risc cardiovascular és alt i no hi ha una bona resposta a la dieta i a l'exercici.

## RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA LA PREVENCIÓN DE LA ATROSCLEROSIS EN LA POBLACIÓN GENERAL\*

	<b>Recomendados</b> (a diario)	<b>A limitar</b> (máximo 2-3 veces por semana)	<b>Desaconsejados</b> (excepcionalmente)
Cereales	Pan* Integral Harinas Arroz* Integral Cereales Galletas integrales Pasta*	Pastas al huevo*	Croissants Galletas Magdalenas Donuts
Frutas, Hortalizas y Legumbres	Todas	Patatas fritas (ver Aceites y Grasas) Aceitunas* Aguacates*	Coco Patatas chips
Huevos, Leche y Derivados	Leche desnatada Yogur desnatado	Leche semidesnatada Yogur semidesnatado Queso fresco Huevo entero (3 por semana)	Queso graso Flan Nata Leche entera
Pescado y Marisco	Atún* Marisco de concha Pescado azul* Pescado blanco	Sardinias en lata* Calamares Marisco	Huevos de pescado Pescado frito en aceite no recomendado
Carnes	Pavo y pavo sin piel Conejo	Vaca, buey, ternera, cordero, cerdo Jamón	Hamburguesa Paré Bacon Visceras Salsichas Pato, ganso
Aceites y Grasas	Aceite de oliva	Margarinas vegetales Aceites de girasol y maíz	Tocino Manteca Aceites de palma y de coco
Postres	Repostería casera (con leche desnatada) Azúcar* Miel*, mermelada	Caramelos Flan sin huevo Turón, mazapan	Chocolate y pasteles Postres con leche entera, huevo, nata y manteca
Frutos secos*	Nueces Almendras Castañas Dátiles Avellanas	Cacahuets	Cacahuets salados Coco
Bebidas	Infusiones Té (3 x día) Zumos Agua mineral Café (3 x día)	Refrescos azucarados	

## MOUSSE DE CARBASSÓ I SALMÓ

### INGREDIENTS

*Un tall de salmó gruixut*

*3 carbassons petits o 2 mitjans*

*Una ceba*

*200 ml de crema de llet*

*5 ous: 3 de sencers més 2 rovells*

*Sal, pebre*



### ELABORACIÓ

*Es tallen a trossos petits els carbassons i la ceba. Es posen en una paella i se sofregeixen. Al final s'hi posa també el salmó a trossos petits, salpebrem i remenem bé. Quan estigui cuit ho triturem junt amb la crema de llet, els 3 ous i els 2 rovells.*

*Untem un motlle amb mantega i hi aboquem la pasta. Ho posem al forn al "bany maria" fins que estigui cuit (podem punxar per comprovar-ho). Es pot acompanyar d'una amanida*

### OPCIONAL

*A la massa hi podem posar gambetes petites pelades.*

*Recepta cedida per Maria Lluïsa Borrull Povill*



## #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 649 353 433  
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 690 275 500

### 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  
Càmping els Ports 977 435 560  
Hostal Can Barrina 977 435 137  
Hort de Fortunyo 636 686 188  
Vilar Rural d'Arnes 977 435 737  
Casa de Vacances L'Era 676 308 021  
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  
La Gallina 610 617 025  
La Caseta d'Arnes 660 246 554  
Les Llàdrigues 663 459 611  
L'Esgorfa 692 14 63 52  
La Fusteria 692 14 63 52  
Casa Sebastià 692 146 352  
El Antigo Molino 642 898 430  
L'Auró 629 320 682  
Ca la Tia 680 328 798

### GUIES TURÍSTICS I ESPORTS

Punt d'Informació del Moli de l'Oli  
977 435 728  
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, SL. 639119650 - 609582167  
Fusteria Gemaac SL. 669 300 756  
Construccions Coelvy 639 479 298  
Niko quiromassatgista 667 57 42 48  
Niko electricista 667 57 42 48  
Perruqueria i estètica d'Arnes 678 16 45 46

### COMERÇOS

Celler Clua 977 435 139  
Forn Lurdes 616 857 322  
Cooperativa 630 325 118  
Coviran 639 860 539

### PRODUCTES ARTESANS

L'Encrusa. Ferro i Forja 636 930 429  
Marisa Huguet. Teixidora 628 344 201  
Hidromel Làrna 657 240 607  
Espelmes artesanes Guillermina 692 14 63 52

### 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

