

l'arnerol@

SETEMBRE 2025

64



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

Irene Flotats

IMATGES

Júlia Borrull
Elena Solé
Marta Masià
Alba Bonfill
Irene Flotats

MAQUETACIÓ I IMPRESSIÓ

experimentgràfic 977 42 10 13

REDACCIÓ I CONFECCIÓ

Elena Solé
Júlia Borrull
Alba Bonfill

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

revistarnet@gmail.com

L'Arna



MIGUEL RASERO VALVERDE

El Miguel va néixer a Doña Mencía, un poble de la província de Córdoba. Amb onze anys es va traslladar amb la seva família a Barcelona, on va desenvolupar la seva formació artística. El 1975 va fer la seva primera exposició individual a la Galeria Tretze de Barcelona.

Des dels anys vuitanta ha participat en importants fires com la FIAC (París) i Art Basel (Suïssa), així com en exposicions a Pamplona, Brussel·les, Nova York, Londres i Florència.

El 1982 va obtenir la Beca de Belles Arts de la Generalitat de Catalunya. La seva obra forma part de col·leccions governamentals i privades com el MACBA (Barcelona), les fundacions La Caixa, Vila Casas, Perramón, Sorigué i la Banca Rothschild de Zuric o la Travelstead de Nova York. Individualment, ha exposat a Barcelona i per diverses ciutats espanyoles i europees.

Sumari

Reportatge L'Arna	2 - 6
Racó del lector	7
Articles	8 - 10



NATURA MORTA, COLLAGE.
Tècnica mixta sobre tela. 70 x 90 cm

Miguel viu entre Sant Joan Despí (Barcelona) i Arnes. El nostre entorn rural i paisatgístic va inspirar la seva sèrie "De Vegetabilibus", centrada en formes vegetals. L'estada a Arnes ha estat clau per al desenvolupament formal de la seva obra: el paisatge, la sàvia de l'aire i el món rural van servir d'escenari per als seus collages i composicions simbòliques.

Viu amb la seva parella, l'Antonio i són molt estimats al nostre poble pel seu tarannà amable i social amb tota la gent d'Arnes.

1. Explica'ns com vas conèixer Arnes, la decisió de fer-ne una 2a residència i quants anys fa de tot això. El primer contacte amb la Terra Alta va ser a tra-

vés d'un amic de Tortosa. Amb ell i uns coneguts vaig visitar Beseit i el Parrissal. Anys més tard i gràcies a la Maribel Sal-sench vaig conèixer Arnes. En una de les moltes visites al poble amb Antonio, vam decidir passar-hi uns dies amb tenda de campanya, al costat del riu, lloc on ens hi va portar el germà de la Maribel. Sota una enorme figuera vam estar tot un mes sense adonar-nos-en, llegint, fent excursions, nedant al riu... Allí vam conèixer al pastor Evaristo i a la Pilar...

Va passar el temps i l'estiu següent en lloc de tenda de campanya vam començar a construir el que seria amb el temps una segona residència. Una cosa bàsica i senzilla sense pretensions i sense pensar que seria el començament d'un

projecte que es va anar fent gran i allargant en el temps.

Hi ha coses que no es programen, en el nostre cas, així va ser.

Tot en relació amb el lloc i la nostra relació amb la gent d'aquí ha estat molt fluid, ens hem anat sentint molt a gust i ens hi hem quedat.

D'aquest primer període vam conèixer els nostres primers amfitrions i amics Benito i Maria Jesús, sempre tan receptius amb nosaltres.

2. Com ha influenciat Arnes i el seu entorn en la teva obra? Jo crec que tot treball relacionat amb l'art, sigui músi-

Festes	11 - 15
Arnerols i arneroles pel món	16 - 18
Recepta	19

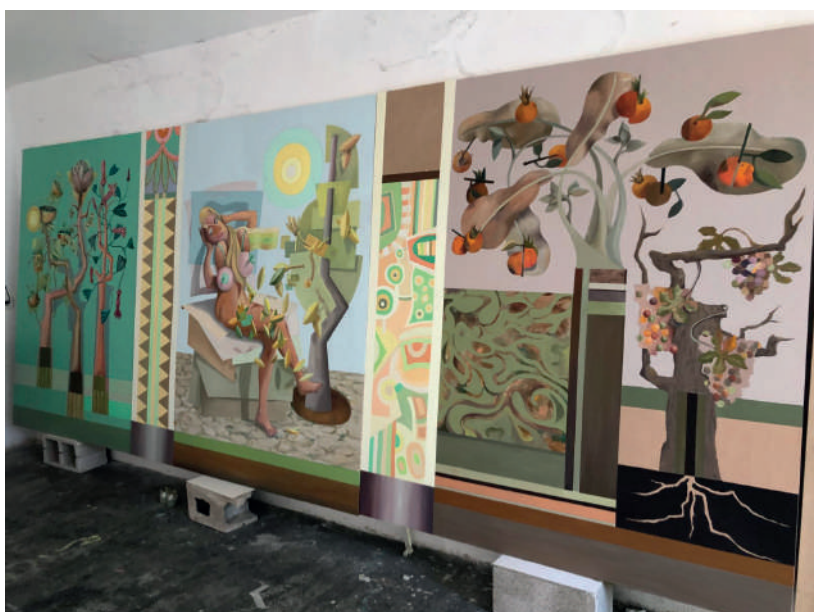
Registre civil · Arxiu històric	20
Informació municipal	21
Salut	22 - 23



NATURA MORTA. 40 x 70 cm. Tècnica mixta sobre fusta.



ARNES. Acrílic sobre fusta. 90 x 120 cm (2020)



PANELS SOBRE LES "4 ESTACIONS". Treball per a Dinamarca. Fragments.

ca, literatura, pintura, és autobiogràfic; és a dir, part de la nostra experiència personal amb el món; així que el fet de passar gran part del meu temps a Arnes i el camp, sens dubte ha d'aparèixer als meus quadres.

La natura en aquest lloc és molt potent, el paisatge inspira, acompanya i fa acte de presència amb una força difícil d'ignorar. El riu, els horts (avui pràcticament desapareguts), Els Ports, les majestuoses Roques de Benet... Tot anava adquirint forma al meu interior, sols havia d'esperar el moment en què tot això comencés a parlar. Va ser lent, no tenia cap pressa. Encara cuejava el meu treball sobre els bodegons. Un dia vaig dibuixar un primentó, un altre, l'estructura de canyes de les tomateres, el tronc d'un arbre, les formes de les fulles. Les estacions, primavera, estiu... cadascuna d'elles m'aportava no sols els seus fruits i colors, també una música, un estat d'ànim... veure, escoltar, així va sorgir la sèrie "De vegetabilibus", que més tard vaig exposar a París i es va editar un llibre amb introducció del llavors director del Museu Reina Sofia de Madrid, Juan Manuel Bonet.

3. Quines són les obres més significatives que has creat al poble?

Fa més de 40 anys que estic a Arnes. Molts dels meus projectes importants els he creat aquí, al meu estudi a "l'Hort dels Mamons", exposicions completes que fan cap al Grand Palais de París o cap a Nova York.

L'any de la covid no ens vam moure d'aquí. Van ser un parell d'anys molt intensos i prolífics, un estudi entorn de la casa i voltants, una exposició que vaig presentar a la Sala Parés a Barcelona. Un dels quadres el titulo "Arnes", un homenatge al poble i en certa manera, al cubisme i al Picasso de l'època d'Horta.

4. La teva obra és molt diversa: pintura, collage, escultura... explica'ns una mica de cada una.

Sí, és cert, al llarg dels anys he treballat sèries molt diferents i tècniques que no tenen res a veure unes amb les altres. He sigut molt heterodox, no vaig passar per la facultat

de Belles Arts, em van suspendre, cosa que va fer que el meu treball fos totalment autodidacta.

Després d'un període en el qual vaig freqüentar totes les tendències de moda, abstracte conceptual, etc, vaig començar a desenvolupar la meua manera de fer: utilitzar el paper va ser decisiu en diferenciar-me i aportar un treball més personal.

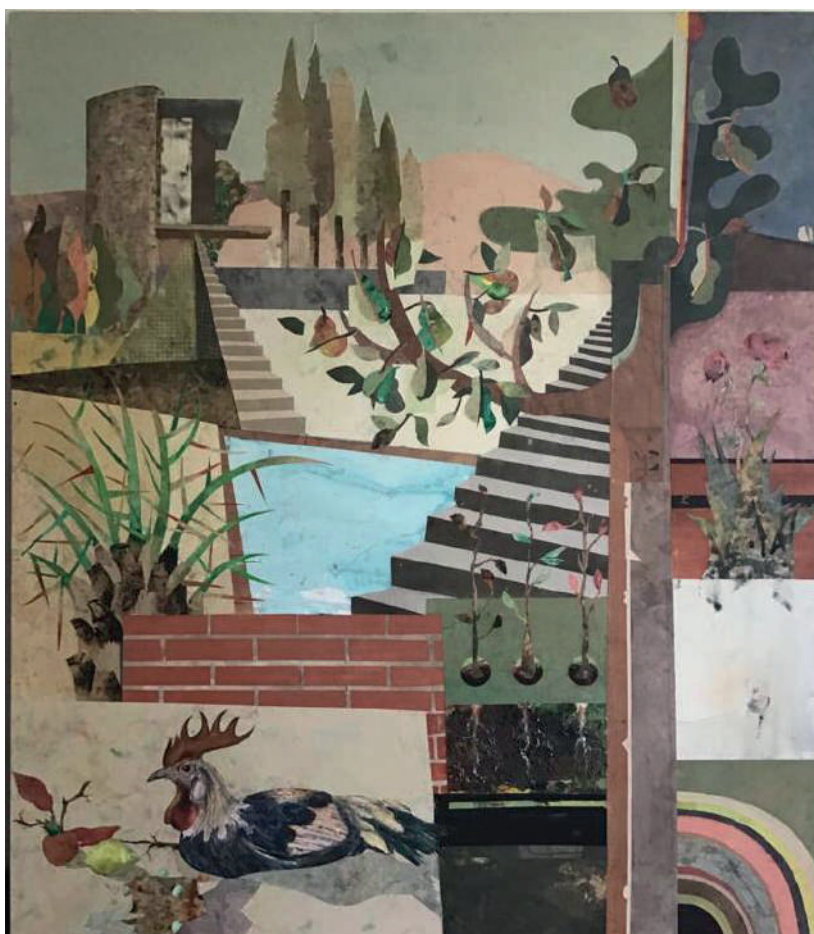
Els primers collages bodegons van sorgir d'aquesta tècnica en paper, introduint-lo en cubetes on diluïa els pigments en aigua i cola, que permetia conservar el color i la intensitat. Més tard, aquesta tècnica va ser exemple d'algun professor a l'Escola de Belles Arts per als seus alumnes.

5. Qui són els teus referents artístics? Mai he negat la influència d'altres artistes en el meu treball, no sols això sinó que crec que sense la seva herència no hi hauria res a contar. La meua generació va deixar de banda l'art més conceptual i hi va haver un retorn a la tradició de la història de la pintura.

És veritat que segons el tema en què treballa la meua mirada es dirigeix a un artista o a un altre, a un moment de la història de la pintura o a un altre, així que crec que he passat per la influència de quasi tots els moviments històrics fins a trobar el meu propi llenguatge.

Cézanne, pintor francès postimpressionista junt amb els bodegonistes espanyols clàssics: Luis Meléndez, Zurbarán etc, fins als avantguardistes del segle XX: Picasso, Braque, Juan Gris, han sigut referents bàsics en el meu treball sobre natura morta.

En altres treballs les influències han estat més difuses, no tan determinants: un gest de color en Bacon, una llum de David Hockney, l'heterodòxia de William Blake a l'hora d'aproximar-me a temes clàssics. Però no sols influeix un pintor o un altre, també una composició de música, un llibre, una pel·lícula... Tot és rellevant, l'important és ser receptiu, estar ben despert... i treballar molt.



HORT DELS MAMONS. EL GALL DE MIRÓ. Tècnica Mixta sobre tela. 210 x 180.



SÈRIE DE VEGETABILIBUS. 100 x 100 cm. Tècnica Mixta sobre tela.

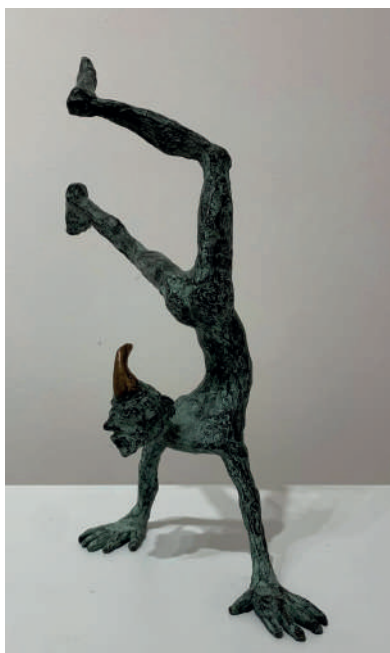
6. En què treballes actualment?

Tens algun projecte en marxa? Vaig acabar un projecte important per a Dinamarca que m'ha emprat dos anys treballant aquí a Arnes. Uns quadres de gran format, 2 x 7 metres i 3 x 4 metres, etc, just després de l'exposició de Barcelona, així que han sigut uns anys de bastant treball.

Vaig decidir descansar una temporada i no pintar, dedicar-me a llegir, passejar... però no va ser possible, "¿el gusanillo del alma?" no em va deixar parar. Vaig continuar pintant com sempre. Sense adonar-me'n, van aparèixer coses basades en els meus treballs anteriors que em van agradar, reduïts a formats petits, aportant-los coses noves i molta tendresa... i en això estic.

Ha sorgit un "Abecedario" en col·laboració amb Tinta Invisible, una impremta especialitzada en llibres i impressions digitals per a artistes, de molta qualitat.

"PD, Quiero dar las gracias a Arnes, al pueblo y a su gente, a su generosidad. Me he sentido aquí mucho más querido de lo que merezco y me alegro de no haberme equivocado al elegir esta tierra en la que he vivido la mayor parte de mi tiempo. Gracias a ti, Juli"



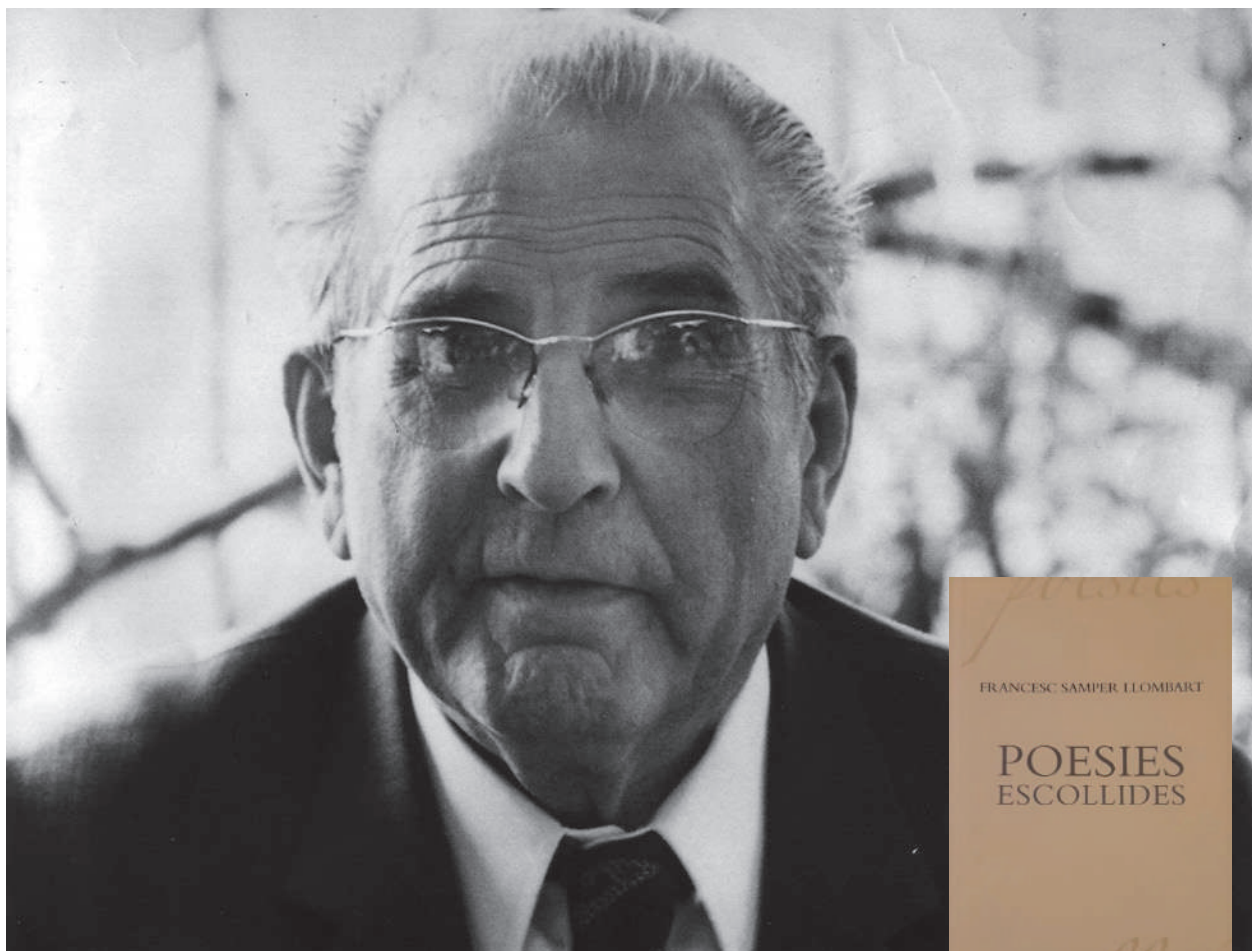
ESCUPTURA EN BRONZE.
Forma part de la col·lecció ABECEDARIO.



L'ARTISTA I LA SEVA OBRA.
CAMP DE L'ABADIA.



Miguel al seu estudi a Arnes



FRANCESC SAMPER LLOMBART
el poeta d'Arnes

‘L’amor no és la flor d’un dia’

*‘L’amor no és la flor d’un dia
ni el goig fogós d’un instant.
És la joia compartida
de la dolça companyia
dels qui viuen estimant.’*

#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 revistarnrol@gmail.com, o per escrit a l'Ajuntament. L'arnrol@ 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'arnrol@ se reserve lo dret de resumir-los si així ho creu convenient, sense alterar l'essència del missatge, així com de no publicar aquells escrits o imatges que puguin resultar ofensius. Esperem la vostra col·laboració!

LA BRESCA I LA PEDRA



El passat divendres 8 d'agost, l'Associació Cultural d'Arnes La Bresca, va inaugurar l'exposició **Tota pedra fa paret**. L'acte va començar amb la benvinguda als assistents a càrrec d'Alba Bonfill, regidora de l'Àrea de Joventut, Festes, Salut i Cultura de l'Ajuntament d'Arnes.

A continuació, la Neus Sanromà va presentar els ponents, l'historiador de la Fatarella Felip Fucho i el margener Xavier Solé de Vilalba dels Arcs, tots dos vinculats de fa molts anys al nostre poble. Val a dir que la sala del cinema municipal feia goig.

En Felip Fucho va emmarcar el treball de la pedra en sec a la Terra Alta i seguidament en Xavier Solé va presentar el seu llibre **Manual de marger**.

Acabada la presentació es va baixar a la Sala d'exposicions del Casal per visitar l'exposició, que va estar oberta del 8 al 17 d'agost i la van visitar unes 150 persones.



Des de La Bresca volem continuar fent activitats relacionades amb la pedra en sec, per això el pròxim 1 de novembre tornarà a venir al nostre poble en Xavier Solé per mostrar-nos com restaurar un marge de pedra, amb totes les persones que hi vulguin participar.

Us continuarem informant. Moltes gràcies a tots per la col·laboració.

Associació Cultural d'Arnes La Bresca

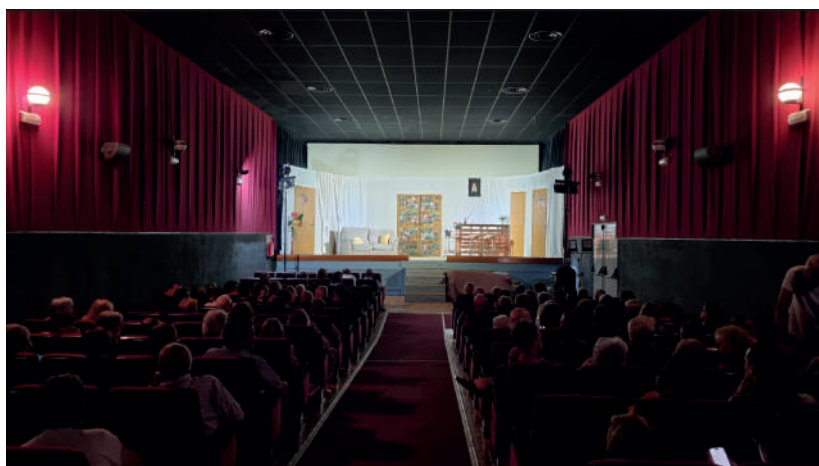


MULLA'T PER L'ESCLEROSI MÚLTIPLE

Un any més, a les piscines municipals s'han venut els productes de la campanya del Mulla't, la Regidora de Cultura Alba Bonfill i la infermera del poble, la Júlia Borrull, han estat les voluntàries per recaptar fons. La gent del nostre poble ha demostrat la seva solidaritat, aportant més de 300 euros a la campanya.

OBRA DE TEATRE

L'Associació de dones d'Arnes organitzà el passat dissabte 23 d'agost una jornada teatral al Cinema del Casal Municipal. La companyia La Barretina de La Fararella, ens va fer riure de valent amb la seva obra: "No et vesteixis per sopar". Una obra plena d'embolics i malentesos que ens van fer riure a tothom, en una sala plena de gom a gom!



LA PENYA BARCELONISTA

La Penya Barcelonista d'Arnes es va crear fa més de trenta anys, durant un temps ha estat tancada i ara una colla de joves carregats d'il·lusió volen tornar a donar-li la vida que tenia al seus inicis. En Roger Blanch, En David Pallarès i En Josep Samper, encapçalen una junta directiva decidida a que el projecte engresqui a tothom. Durant la jornada organitzada per la Penya del Barça es va celebrar un torneig al qual va acudir tot

el poble, i per suposat es va fer gràcies als jugadors, que s'ho van passar molt bé, creant un clima esportiu i sobretot amistós. Es va clausurar l'acte, el dia següent, amb un sopar popular al Mercat Municipal, per veure el partit del Gàmpfer. Més de dues-centes persones ens vam reunir al voltant d'un esdeveniment esportiu, que va molt més enllà: Entrepans, amistat, companyia i música a càrrec dels Dj's Kriper & 106.



PLANTACIÓ D'UN LLORER EN MEMÒRIA DELS CÀTARS

El dia 24 d'agost es va celebrar un acte dedicat al pas dels bons homes i dones per la població d'Arnes, coneguts com els càtars, exiliats i perseguits "en nom de Déu", per recordar els seus valors de pau, hospitalitat i germanor.

Moltes persones van acudir a la convocatòria que es va fer des de l'Ajuntament d'Arnes, i tots junts vam anar fins al pati de les escoles per a plantar el llorer, en un lloc destinat expressament per a l'ocasió. Allà es dué a terme un discurs a càrrec de l'organitzador de l'acte, José Luis Soler, al qual els regidors Sr. Jordi Farnós i Alba Bonfill van ajudar a la plantada del llorer. Tot seguit, la regidora de cultura va llegir un poema de Conxita Jiménez: Arbre de llum i d'ombra. Tots els assistents van entonar un himne de música càtara.

L'acte va finalitzar amb l'actuació de l'artista Anna Amigo, amb un espectacle màgic amb la seva veu acompanyada per l'arpa, revivint una història plena d'harmonies i emocions.

Un acte molt emotiu i bonic, que s'anirà repetint en els anys vinents.



Arnes
Terra Alta

POEMA AL LLORER

Dedicat al pas dels bons homes i dones per la població d'Arnes, coneguts com els càtars, exiliats i perseguits "en nom de Déu", per recordar els seus valors de pau, hospitalitat i germanor.

Arnes, Terra Alta, 24/08/2025

ARBRE DE LLUM I D'OMBRA

Arbre de llum i d'ombra, arbre que esperes
serà i callat la decadència de la tarda
mentre presents el trenc de l'alba en cada estrella.
Arbre que escrius un vers en el silenci
mentre guareixes amb murmurs cada nafra
que arrela fonda i esfullada en el teu ventre.
Arbre que akenes fèrtil les petjades
que obren el temps ocult i el desdibuixen
en la cadència esllavissada dels capvespres.
Arbre amb branques tan denses com paraules
que es descabdellen quan t'enlaïres: ple de vida
reverdràs amb el triomf de la semença.

CONXITA JIMÉNEZ



SANT CRISTÒFOR

El dia 13 de juliol es va celebrar la jornada tradicional de Sant Cristòfor amb la benedicció de vehicles i un espectacle ofert per l'Associació de dones. Tot es va acompanyar amb les pastes que ofereixen a tot el poble l'Associació de jubilats.



FESTA MAJOR JULIOL 2025



Festes





FESTES D'AGOST DEL 15 AL 17





LAURA LLOVET MARTÍN

Soc la Laura Llovet, filla de José Antonio de Cal Saliner, neta del Toni i la Ramona. La meva germana petita, l'Alba, viu al poble des de fa quatre anys.

Tot i haver nascut a Barcelona, sempre he estiuat a Arnes, on hi tinc bons amics. Sempre ha estat el meu refugi per desconnectar del ritme frenètic de la ciutat i reconnectar amb les arrels.

A Barcelona vaig treballar a botigues de prestigi com Carolina Herrera, fins que vaig descobrir la meva autèntica vocació: viatjar. Això em va portar a estudiar el Grau Superior d'Agències de Viatges i Gestió d'Esdeveniments i treballar a la cadena d'hotels Catalonia com a comercial d'esdeveniments i convencions.

Com a prova de la meva vinculació al poble, vaig portar, juntament amb la Lorena de Ca Allestoy, el bar de les piscines al 2015, una experiència molt gratificant per a mi.

Poc després emprendre la meva nova aventura a Edimburg, Escòcia.

Quants anys fa que vius a l'estranger?

El dimarts 13 d'octubre de 2015 (sí, a mi em va portar bona sort) vaig marxar cap al Regne Unit, Ja en fa gairebé deu anys.

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

El meu objectiu era millorar l'anglès, sortir de la meua zona de confort i créixer personalment. Ja havia estat a Edimburg de vacances amb la Núria del Molinet i m'havia enamorat de la ciutat, amb la sensació que allà m'esperava alguna cosa bona. La idea inicial era quedar-m'hi tres mesos, però m'hi vaig sentir tant bé que vaig decidir buscar feina i allargar una mica més l'estada.





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

L'arribada va ser molt més fàcil del que imaginava. La gent era molt amable i acollidora.

No coneixia ningú, però vaig fer una amiga espanyola de seguida i, gràcies a les seves recomanacions, vaig poder obrir un comte bancari, aconseguir el número de la Seguretat Social i trobar pis ràpidament. En aquella època pre-Brèxit, tot era molt més senzill.

Quan vaig arribar el meu anglès era bàsic, però les converses llargues eren complicades, i l'accent escocès, un autèntic repte. Després d'uns mesos estudiant a l'Edimburg College i veient sèries en versió original, el meu nivell va millorar moltíssim.

El que més em va costar, sens dubte, va ser el clima: fred intens, pluges constants i llargues hores de foscor a l'hivern. Venint d'un clima mediterrani, fins i tot l'estiu em semblava hivernal.

Amb el temps m'he adaptat als costums locals: beure te i menjar i sopar més d'hora.

També em va ser difícil aprendre a menjar els productes que tenen aquí. La fruita i verdura venen de Lluny, i la carn és bona, però no tenen gens d'embotits. Gràcies que ma mare m'enviava capsos amb menjar de tant en tant.

Òbviament, el que més es troba a faltar és la família, però ens truquem molt i jo baixava 3 o 4 cops l'any. Quan realment va ser duríssim va ser durant el confinament del Covid, estar tant de temps sense veure'ns en persona.

Arnerols i Arneroles pel món



Laura amb el seu marit Andrea i el seu fill Luca

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

Des de fa quatre anys soc cap de reserves a Hawksmoor, un restaurant molt exclusiu d'Edimburg, on organitzem esdeveniments, bodes i celebracions especials.

Pel que fa a la feina, sempre m'ha estat fàcil trobar-ne dins del sector de la restauració i l'hostaleria, i mai he estat més d'un dia sense treballar.

La meva primera feina va ser de cambrera en un hotel; com que encara no entenia gaire l'anglès del meu mànager escocès, preguntava als companys europeus que havia de fer.

Pocs mesos després, amb millor nivell, vaig aconseguir feina com a assistant manager en una discoteca, on vaig treballar dos anys (hi vaig fer grans amistats i hi vaig conèixer el meu marit).

També vaig treballar a l'aeroport fent check-ins, a l'Afternoon Tea del Balmoral i com a recepcionista a l'Hotel Hilton.

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

No canviaria res del camí recorregut. Cada pas m'ha portat on soc avui: he conegut gent meravellosa, he crescut molt com a persona i he format una família i una llar.

Tens intenció de tornar algun dia a casa o la teva vida ja no la imagines en cap altre lloc?

Amb l'Andrea, el meu marit, sempre diem que algun dia ens traslladarem a Barcelona o rodalies. Trobo molt a faltar la família i els amics, sobretot ara que tenim un nen de dos anys i volem que els nostres el puguin gaudir.

Però encara no ha arribat el moment. Fa un any i mig ens vam comprar una casa i hi som molt feliços. A més, les condicions laborals aquí, són molt bones. Així que encara ens hi quedarem algun anyet més.



COSTELLES DE BE AMB MEL

INGREDIENTS:

4 costelles de be.

Un poc d'oli.

1 cullera per a postres rasa de farina.

El suc de mitja llimona.

1 cullera per a postres de mel.

1 dc de brou.

PREPARACIÓ:

Untar les costelles amb l'oli i col·locar-les a la graella calenta per a daurar-les per ambdós costats. Reduir la calor i rostir-les fins que les costelles estiguin ben fetes. Reservar-les i conservar-les calentes.

Utilitzar una cullera per a postres plena del greix de la graella i barrejar-lo amb la farina, i coure'l tot a foc lent fins que es dauri. Afegir el suc de la mitja llimona, la mel i el brou. Coure a foc viu uns tres minuts regirant tot el temps. Abocar aquesta salsa sobre les costelles, cobrint cadascuna per complet.



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



INFORMA'NS!
resvistarnerol@gmail.com
977435134

Registre civil



Naixements: 7

Matrimonis: 13

Defuncions: 15

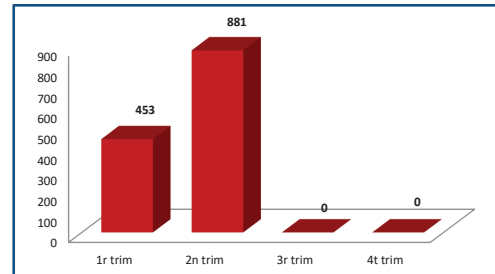
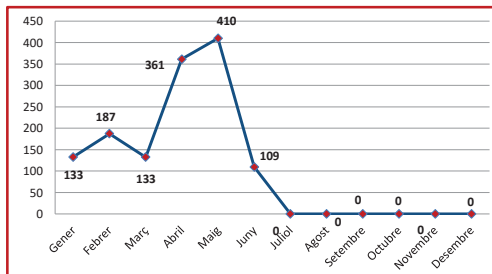
Arxiu històric



DADES RECOLLIDA ROBA ARNES



DADES RECOLLIDA PER CONTENIDORS 2025																		
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	133	187	133	361	410	109							453	881	0	0	1.333
TOTAL		133	187	133	361	410	109	0	0	0	0	0	0	453	881	0	0	1.333



ARNES recull 1.333 kg de roba de segona mà gràcies al projecte tèxtil de Formació i Treball

- Un model d'economia circular que transforma residus tèxtils en ocupació per a persones en situació de vulnerabilitat.
- L'Ajuntament manté el seu compromís amb el compliment de la nova Llei 7/2022,

Arnes, juliol del 2025.- L'Ajuntament de Arnes en col·laboració amb Formació i Treball ha recollit 1.333 kg de roba de segona mà durant el primer semestre del 2025 a través del contenidor distribuït pel municipi. Aquests quilos se sumen als 3.649.000 kg que l'entitat social ha recollit a Catalunya durant els primers sis mesos del 2025. La roba recollida s'envia a la planta de tractament de Sabadell, una de les més grans i avançades d'Europa, on es classifica per ser reutilitzada o bé es prepara per al seu reciclatge. Un 62% del tèxtil s'aprofita per a la venda solidària o Programes d'Entrega Social a través de les botigues Moda re-, així com per exportació internacional, per la seva alta capacitat d'acceptació de la roba de segona mà". El 32%, que ja no es pot reutilitzar, s'introdueix en processos de preparació per al reciclatge avançats amb una tecnologia pionera d'espectroscòpia de l'infraroig proper (NIR), la qual permet la identificació precisa de la composició de les fibres de la roba i afavoreix el reciclatge de les fibres post-consum. El 6% restant és residu.

El model de Formació i Treball destaca per generar 1 lloc de feina per cada 31.300 kg recollits, impulsant així l'ocupació de persones en risc d'exclusió. A més, l'entitat realitza accions d'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 entre la població. Com agents actius del canvi, Formació i Treball ha arribat a més de 3.741 persones durant el primer semestre del 2025, majoritàriament en entorns educatius, amb l'objectiu de promoure el consum responsable i el respecte pel medi ambient.

Aquesta iniciativa s'emmarca dins la Llei 7/2022 sobre gestió de residus i economia circular, i forma part del projecte tèxtil de l'Entitat, que uneix sostenibilitat i inserció sociolaboral. Amb ella, l'Ajuntament reafirma el seu compromís amb la sostenibilitat i la justícia social, col·laborant amb Formació i Treball per avançar cap als Objectius de Desenvolupament Sostenible, com la reducció de la pobresa, l'educació de qualitat, el treball digne i l'acció climàtica. Sobre Fundació Formació i Treball

La Fundació Formació i Treball (www.formacioitreball.org), promoguda per Càritas Diocesana de Barcelona al 1992, neix amb els objectius de formar i inserir laboralment a persones que es troben 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 - 699095283
premsa@formacioitreball.org

CEFALEA (MAL DE CAP)

El mal de cap o cefalea, és un dels símptomes més freqüents a la vida. La majoria de les persones en patiran alguna al llarg dels anys. Tot i això, no totes les cefalees són iguals: n'hi ha de lleus i passatgeres, i d'altres que poden ser molt intenses i afectar la qualitat de vida.

TIPUS DE CEFALLEES

Els especialistes acostumen a classificar-les en primàries i secundàries.

Cefalees primàries: no causades per una altra malaltia, sinó que són el problema principal. Les més comunes són:

• Migranya

Dolor moderat o intens, sovint a un costat del cap, que pot durar hores o dies. S'acompanya de nàusees, vòmits, sensibilitat a la llum i el soroll. Algunes persones tenen **aura** abans del dolor (visions de llum, formigueig, etc.).

• Cefalea tensional

Dolor lleu o moderat, amb sensació de pressió o "casc" al voltant del cap. Sol aparèixer en moments d'estres, cansament o mala postura. És el tipus més freqüent.

• Cefalea en raïms

Dolor molt intens, punxant, generalment darrere d'un ull, que apareix en "brots" o "raïms": diverses crisis al dia durant setmanes. Pot anar amb ull vermell, plorós i congestió nasal al mateix costat.

Cefalees secundàries

Són conseqüència d'una altra causa: sinusitis, febre, hipertensió, traumatismes, problemes dentals, medicaments, etc. Tractar la causa resol generalment el dolor.

Quan cal consultar al metge?

Has d'anar al metge o a urgències si el mal de cap:

- Apareix de cop i és molt intens (el pitjor de la vida),
- Va acompanyat de febre alta, rigidesa de coll, confusió o dificultat per parlar / moure't.
- Comença després d'un cop al cap,

- Canvia bruscament de patró o empitjora progressivament.
- No millora amb els tractaments habituals.

Com es tracta?

El tractament depèn del tipus de cefalea.

- Medicació específica per al dolor i, en alguns casos, per prevenir-lo.
- Canvis d'hàbits: descans adequat, hidratació, alimentació regular, reduir estrès.
- Evitar factors desencadenants: certs aliments, alcohol, manca de son, etc.



TIPUS DE CEFALEA

Localització típica	Característiques del dolor	Síntomes associats	Durada habitual
 Migranya	Un costat del cap (pot canviar de costat)	Nàusees, vomits, sensibilitat a la llum i al soroll	 Hores a 3 dies
 Cefalea tensional	Ambdós costats, front o clatell	Fatiga, tensió muscular	 Mitja hora a diversos dies
 Cefalea en racimos (en brots)	Al voltant o darrere d'un uil	Molt intens, punsant o cremant	 15 min a 3 hores, en series de setmanes
 Cefalea secundaria	Variable, segons causa	Segons malaltia de base (febre, rigidesa de coll, alteracions neurològiques)	 Depèn de la causa



Senyal d'alerta per consultar urgentment

dolor sobtat i molt fort, canvis neurològics (visió, parla, força), febre alta amb rigidesa de coll o després d'un còp al cap

#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 Celler 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 Fortunyó 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
Ca N'Albesa 607 962 521
La Gallina 610 617 025
La Caseta d'Arnes 660 246 554
Les Llúdrigues 663 459 611
L'Esgorfa 692 14 63 52
La Fusteria 692 14 63 52
Casa Sebastià 692 146 352
El Antiguo Molino 642 898 430
L'Auró 629 320 682
Ca la Tia 680 328 798
Lo Raconet d'Arnes 636 268 497
Ca la Baya 609 857 163

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 636 268 497
Transvins Muñoz, SL. 639119650 - 609582167
Fusteria Gemaac SL. 669 300 756
Construccions Coelvy 639 479 298

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
Mel Gil 653 225 300
Camp de l'Abadia 620 470 135
Casa Patricio 690 687 603
Mas de la Creu 650 121 444

GUIES TURÍSTICS I ESPORTS

Punt d'Informació del Molí de l'Oli
977 435 728
Guia de Muntanya 628 344 201
Les Roques Natura 600 335 593



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



Obra de Miguel Rasero