

I'arnerol@

MARÇ 2026

66



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
Elena Solé

IMATGE PORTADA

Alba Bonfill

IMATGES

Júlia Borrull
Elena Solé
Marta Masià
Alba Bonfill

MAQUETACIÓ I IMPRESSIÓ

experimentgràfic 977 42 10 13

TIRADA

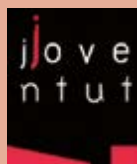
300 exemplars
DL.T-166-2010
Aquest exemplar és gratuït.
Queda prohibida la seva venda.

COL·LABORA

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



Consell Comarcal
de la Terra Alta



CONTACTE

revistarnet@gmail.com

L'Arna



TERE IBAÑEZ MILIAN
I CRISTIAN PALLARÉS IBAÑEZ

La Tere i el seu fill Cristian amb l'ajuda del seu home, Jordi, han portat el Casal d'Arnes des del 6 de desembre de 2022 fins el 5 de març de 2026. Quasi quatre anys donant bon servei a la gent del poble i a tots els seus visitants.

Sumari

Reportatge L'Arna	2 - 3
Municipal	4
Article	5 - 6
Recepta	7
Festes	8-11
Article	12-13
Registre civil / Archiu històric	14
Article	15
Racó del lector	16-17
Arnerols i arneroles un temps pel món	18-20
Parlem en català	21
Salut	22-23

L'Arna



Al casal, molta feina? Encara que ja teníeu una mica d'experiència?

Portar el casal ha sigut una experiència molt positiva, sempre ha vingut molta gent. Al començament va ser una mica més fluix perquè veníem d'una època on no s'hi anava molt al bar i ara crec que això va canviar. Pel que fa a l'experiència, sempre hem treballat en feines similars.

La gent ha respost molt bé perquè som conscients de la vostra implicació i el bon servei que heu fet al capdavant del Casal aquest anys. Com ho valoreu vates? Esteu contents?

Ho valorem molt positivament, la veritat és que estem molt contents. Hem treballat molt i la gent ha respost a les coses o propostes que hem fet durant aquests anys.

I ara, heu fet un pas endavant i heu obert un restaurant propi. LO RACÓ DE LA TERE:

Quina cosa us va motivar per obrir un restaurant propi?

Va ser cosa de Jordi, va dir: estant venent Can Barrina, i si lo comprem nates? i ja serà un lloc nostre...vam pensar los quatre de casa que no estàvem bé...però vam decidir que sí. Vam anar a parlar en Lluís Borrull, que es va sorprendre que algú del poble volgués comprar la fonda, s'esperava algú de fora. El cas és que ens vam entendre i ho vam tirar endavant.

Quin concepte o idea teniu per al local?

Cuina casolana i senzilla, com ho fèiem al casal. Esmorzars, dinars i sopars, sense anar a buscar "floritures" que no sabríem com fer-les.

La cuina és casolana. D'on provenen les vostres receptes?

De la Fina, mare de Jordi, de la Julia, mare de la Tere. De Jordi, que li agrada molt la cuina i sempre fa proves, del Cristian que també en sap un munt i com diu el mateix Cristian, de la mateixa Tere...en resum, entre els tres de casa s'ho fan. Segons Cristian "entre els tres ne fem un i avant".

Us heu estrenat per Setmana Santa. Com ha anat el debut?

Una mica caòtic. La intenció era començar a poc a poc al febrer, quan vam fer la compra, però ens vam comprometre a no deixar lo casal fins que trobessin algú altre que el portés i tot això va fer que sols tinguéssim 15 dies d'obrir, abans de Setmana Santa, sense temps de preparar moltes coses, familiaritzar-nos el l'espai i el lloc de les coses...però mos n'hem sortit.

Quina valoració en feu de la nova vida, encara que esteu al començament del "viatge"?

En lo moment de l'entrevista, tot just fa un mes que hem obert. Estem molt contents, la gent va venint, los caps de setmana ho tenim tot ple. Tenim la clientela que ja venia al casal i la gent de fora. Pronte tindrem un bateig, més avant una boda, petita però boda...o sigue que de moment molt bé, la veritat és que no mos ho esperàvem que anés tant bé.

Des de l'Arnerol@ un felicitem i estem contents de que us vagui bé i el fet de donar un servei tant necessari al poble. Molta sort i encerts!

TOTAL USUARIS EAGORA a 31 del 12: **2400**
TOTAL USUARIS PISTA DE PÀDEL a 31 del 12: **219**
TOTAL ENTRADES VENUEDES
AL MUSEU DE LA MEL 2025: **667**

SUBVENCIONS 2025

INVERSIONS		
subvenció	Import Concedit	
Salut Pública	10.594,57 €	
Cultura	11.063,05 €	
Despeses Corrents	35.000,00 €	
Compra Remolc Excursionals	2.535,38 €	
Sistema Megafonia	3.049,62 €	
Mollona Paisatgística: Jardines	3.800,00 €	
Grup Electrònic	6.000,00 €	
Parking Era del Don	13.079,25 €	
Mollona Escoles	18.336,72 €	
Ordinadors	1.080,00 €	
Antanament Piscina Municipal	46.367,31 €	

EXCEPCIONALS		
subvenció	Import Concedit	
Capelleta Cemental	17.590,10 €	
Depuradora Piscina	11.527,11 €	

subvenció	Import Concedit
Tributació Ajuntament	58.248,72 €

ALTRES		
subvenció	Import Concedit	
E-Catàleg	15.308,35 €	
PAM C/ Aragó	69.738,64 €	

subvenció	Import Concedit
Revista l'Armenol	400,00 €
Festa de la Mel	800,00 €
Terra Alta Sessions - Festa Gamutzes	251,75 €

subvenció	Import Concedit
Pacte d'Estat	3.244,75 €

INVERSIONS		
subvenció	Import Concedit	
Gestió Forestal: DARPA	2.867,61 €	
Gestió Forestal: FEADER	2.133,11 €	
Iniciativa Cultural: Clases de Català	5.880,00 €	
Viu l'estiu	3.150,00 €	
Taxa Turística	13.093,20 €	
Camins de Muntanya 2025	4.960,25 €	
Juifet de Pau	663,00 €	
Manteniment Consultoris	1.916,90 €	
Clàssics Elctres	9.996,48 €	
Servis Tècnics	15.000,00 €	
Redacció Pla Municipal d'Incendis Forestals	4.000,00 €	
PUOSC: Camer Aragó	157.988,47 €	
Vestidors zona esportiva	15.000,00 €	

RESUM TAXA ESPAIS NATURALS

	ESTIU 2025				SETMANA SANTA 2025				TOTALS	
	MOTO	COTXE	TOTAL	IMPORT €	VEHICLES	IMPORT €	TOTAL VEHICLES	RECAPTACIÓ		
TOLL VIDRE	5	1292	1292	5.327,25	82	370,00	1374	5.697,25		
ESTRETS	11	2565	2565	11.634,45	405	1.553,50	2970	13.187,95		
TOTAL:	16	3857	3857	16.961,70	487	1.923,50	4344	18.885,20		

LIQUIDACIONS FESTES 2025

Festa	Ingres	Despesa	Aportació Municipal
Santa Madrona	3.793,20 €	6.998,58 €	3.205,38 €
Festa de la Mel	4.090,41 €	4.090,41 €	0,00 €
Sant Joan	726,00 €	1.727,77 €	1.001,77 €
Sant Cristòbal	0,00 €	985,39 €	985,39 €
Festes Majors	52.174,85 €	82.446,97 €	10.272,12 €
Festes Agost	9.492,44 €	8.761,21 €	0,00 €
Nadal	3.110,00 €	4.081,69 €	931,69 €



ARNES recull 2.688 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, gener del 2026. L'Ajuntament de Arnes en col·laboració amb Formació i Treball ha recollit 2.688 kg de roba de segona mà durant el 2025 a través de 1 contenidor del municipi. Aquests quilos se sumen al total de **7.767.780 kg** que l'entitat social ha recollit a Catalunya en el darrer any. 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 **50% 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 **40%**, 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 10% 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, la Fundació ha desenvolupat **395 activitats de sensibilització** en les que han participat **7.201 persones** aquest 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.

Selers Fundació Formació i Treball
La Fundació Formació i Treball (www.formaciointreball.org), promoguda per Caritas Diocesana de Barcelona al 1992, té com a objectiu 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 dignes 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.



PIRÀMIDE DE POBLACIÓ (FME: 31/12/2025)						
Edat	Homes	Dones	Total	% Homes	% Dones	
0-9	18	18	36	47,26	52,74	
10-19	19	19	38	44,74	55,26	
20-29	14	15	29	48,28	51,72	
30-39	31	32	63	49,21	50,79	
40-49	29	19	48	60,42	39,58	
50-59	28	28	56	50,00	50,00	
60-69	26	32	58	44,83	55,17	
70-79	28	43	71	39,44	60,56	
80-89	17	20	37	45,95	54,05	
90-99	4	9	13	30,77	69,23	
Totals	230	242	472	46,73	53,27	

TOTAL PISCINA

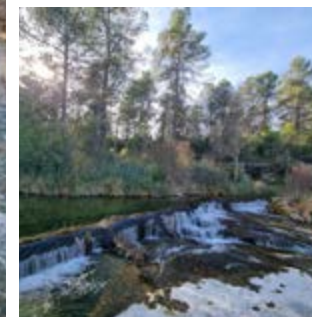
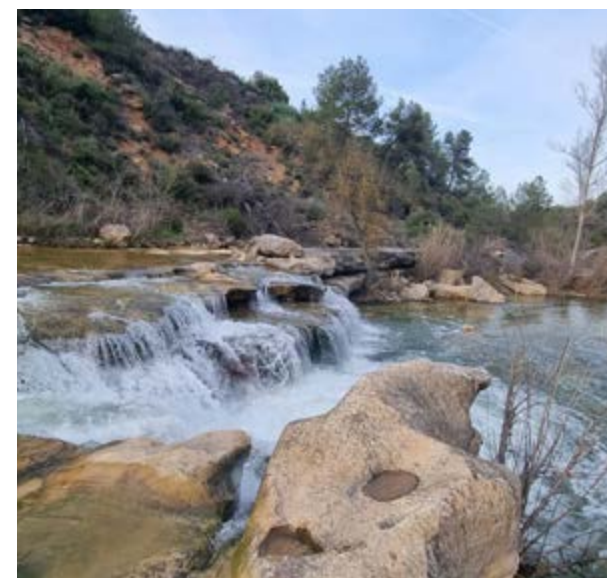
INGRESSOS DESPESES	
ENTRADES	2.528,00 €
ABONAMENTS	11.613,00 €
SOUS I SEGURETAT SOCIAL	16.057,24 €
PRODUCTES DESINFECCIÓ PISCINA	3.143,66 €
CONCESSIÓ BAR	1.400,00 €
APORTACIÓ AFA	1.100,00 €
TOTAL:	16.641,00 €
	19.200,90 €

AIGUATS

Si veiem els litres d'aigua caiguts durant l'any 2025 segons les dades de l'estació meteorològica d'Arnes, (podeu consultar a la web SAIH EBRO), en tot l'any van caure un total de 693,2 l. En canvi, aquest any, en dada d'avui, 4 de maig, portem acumulats 267 l. Aquesta aigua ha estat molt bona per a les terres de conreu, els sembrats i els arbres ho agraeixen i ens ofereixen una paleta de colors verds dignes d'admirar.

Arnes té la sort de comptar en el seu terme municipal amb dos rius, l'Algars i l'Estrets. Els tolls que formen aquestes dues conques en el nostre paisatge, sumats a tanta aigua caiguda en poc temps, ens han deixat imatges precioses. Aquí us en mostrem unes quantes i us animem a enviar les que tingueu vosaltres, al correu revistarnero@gmail.com, per tal de poder-les publicar en futurs números o al calendari del poble.

PLUVIOMETRIA 2025	
MES	(l/m²)
GENER	11
FEBRER	12
MARÇ	160
ABRIL	38,6
MAIG	39,4
JUNY	4
JULIOL	52,6
AGOST	1,6
SETEMBRE	69,8
OCTUBRE	98,8
NOVEMBRE	24,6
DESEMBRE	180,8
Total:	693,2



SB HOTELS LA GARBA-GRAVEL

El cap de setmana del 27 al 29 de març es va tornar a organitzar la cursa que té sortida a l'Ampolla i recorre diferents poblacions de les Terres de l'Ebre, Matarranya i Maestrat. Hi ha diferents carreres amb bicicletes Gravel, segons el que cadascú pugui fer. Des de la més curta de 80 km (Lo Manoll), passant per La Garba que són 120 Km o Lo Cabrit de 130 km, i les més llargues Lo Flamenc de 350 Km, i la més llarga Lo Voltor que són 500 km.

Estem molt contents que algun dels trams tinguin l'avituallament a Arnes. És tota una experiència parlar amb alguns dels ciclistes, quan arriben al Mercat Municipal, i t'expliquen que aquella nit no han dormit, que se l'han passat pedalant. La força d'alguns dels esportistes és digna d'admiració. Esperem que aquesta cursa es continuï organitzant i que l'any que ve també facin parada a Arnes, aprofitant la situació ideal del nostre poble i les fantàstiques instal·lacions que tenim!



CARXOFES AMB OLIVES (4 PERSONES) (4 RACIONS)

INGREDIENTS:

Per a la carxofa:

- 4 carxofes
- 400 ml d'oli d'oliva
- 4 grans d'all
- 1 caiena
- 5 g de pebre
- 1 branca de romer

Per a l'aigua d'oliva:

- 200 g d'olives en conserva
- 100 g d'aigua de la conserva

Per a la salsa d'oliva:

- 300 g d'aigua d'oliva (preparació anterior)
- 100 ml d'oli d'oliva

Per a les tàperes fregides:

- 50 gr de tàperes
- 100 ml d'oli de gira-sol

PREPARACIÓ

Les carxofes:

- Peleu les carxofes, traieu-ne les fulles més dures (les parts més fosques) i conserveu-les en bany d'aigua amb llimona perquè no s'oxidin.
- En una olla de mida ajustada, poseu-hi la resta d'ingredients. Quan l'oli estigui calent, afegiu-hi les carxofes i cuineu-les durant 23 minuts a foc molt lent, sense que arribi a bullir (confitar)
- Deixeu-les refredar i conserveu-les en el mateix oli de cocció.
- Comproveu que estiguin cuites punxant-les amb un ganivet.



L'aigua d'oliva:

- Tritureu-ho tot conjuntament durant una estona i passeu-ho per un colador fi.

La salsa d'oliva:

- Barregueu els dos ingredients i tritureu-los fins a emulsionar.

Les tàperes fregides:

- En una olla petita, poseu les tàperes cobertes d'oli a foc fort,
- Remeneu tota l'estona fins que estiguin daurades.
- Traieu-les de l'oli i escorreu-les sobre paper absorbent de cuina.

MUNTATGE (Per a 1 ració)

- Carxofa confitada.
- 50 gr de salsa d'oliva (o emulsió d'oliva)
- 30 unitats de tàperes fregides.

Elaboració final:

- Escorreu la carxofa de l'oli cap per avall en un colador.
- Doneu-li la volta i obriu-la amb molt de compte (en forma de flor)
- Disposeu la carxofa en el centre del plat, salseu-la amb l'emulsió d'oliva i coroneu el plat amb les tàperes per sobre.

Recepta de Xavier Solé Clúa

SANT ANTONI



SANTA ÀGUEDA

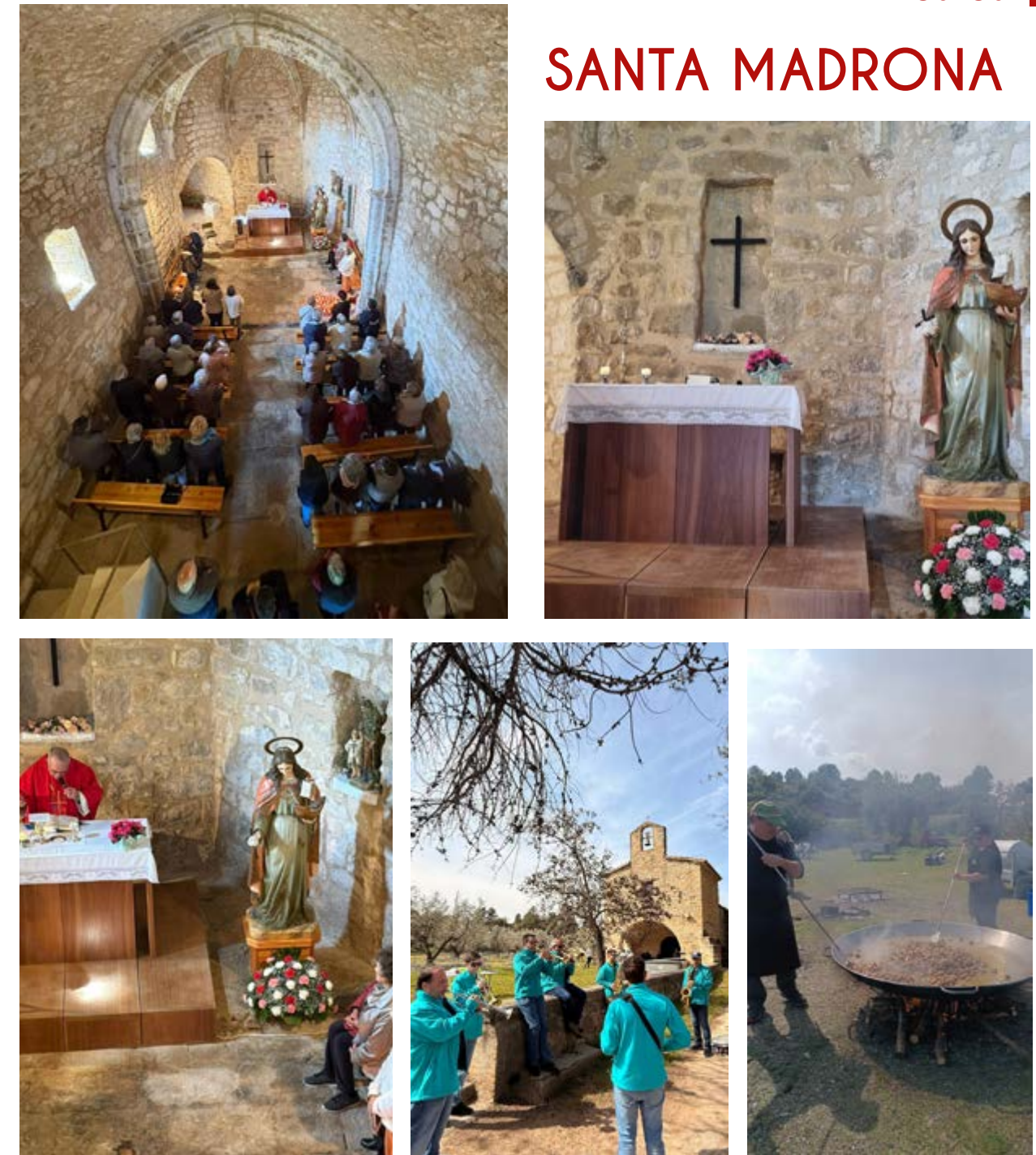




CARNAVAL



SANTA MADRONA



HOSTAL RESTAURANT CAN BARRINA



L'any 1973 es va construir el 1r Hostal Restaurant al nostre poble.

Una parella d'emprenedors, Jesús Borrull i l'Ade-la Llombart, van decidir dedicar-se a la restauració sense cap tipus de coneixement ni experiència en el sector. Però la il·lusió, el bon fer i la voluntat de servei van ser suficients perquè el negoci funcionés.

La idea era cuinar i promocionar el peix fresc que per mediació de la peixateria que tenien en propietat, proveïda de la llotja de La Ràpita, tenien a l'abast dos cops a la setmana; així com també els productes de temporada de la terra, acompanyats de carn de caça i vins de la nostra terra. Va ser un èxit i a les vespres de les festes del poble es va inaugurar el Restaurant Can Barrina. Recordo que la gent del poble feia cua al carrer, i que en una cuina de 30m2 hi treballaven tota la meua família i alguns amics, quasi no es podien moure... les meues germanes eren petites i jo també.

Al cap de molt poc temps, els pares van construir unes quantes habitacions al 1r pis. Uns anys més tard unes quantes més al 2n pis, tot a la casa pairal. Acabava de néixer l'Hostal Restaurant Can Barrina.

Van ser anys de treball i sacrifici, com tota l'hostaleria familiar, però també plena de moments inoblidables, on els clients passaven amb el temps a ser amics. Una relació que encara es conserva de pares a fills.

Recordem amb molta estima i agraïment la 1a boda que vam fer, que va ser la de Julio Vallés i la Carne Foz... van confiar en nosaltres per celebrar un dia tant especial i això no es pot oblidar.

Quan es parlava a la comarca de menjar bon peix a la muntanya, Can Barrina era un bon referent. Són records que no s'obliden mai. Va ser mitja vida per als nostres pares i per a la nostra iaia Josefina (al cel sigui), que tant treball i estima desinteressada hi va posar.

Els nostres pares es van jubilar i com no podia ser d'una altra manera, això no podia quedar així. El gener de 1994, la meua dona Isabel (la Isa) i un servidor (Lluís) vam decidir continuar amb el negoci familiar mantenint el sistema anterior, amb el peix com a referent i amb petits canvis per adaptar-nos als nous temps.

El nostre poble és molt turístic i vam tirar endavant, amb reformes (menjador més gran, reforma total de la cuina amb molt més espai per treballar...)

Era molt gratificant atendre a clients adults amb nens, als que els meus pares havien atès de petits.

Anys més tard es va afegir la nostra filla Noèlia, en finalitzar estudis de cuina. Juntament amb personal i ma germana Àngels, ho vam tirar endavant fins el dia d'avui (1 de gener de 2026).

A la vida sempre arriba un moment en que és necessari passar pàgina i amb la pandèmia ens va tocar fer vida familiar i valorar un poc més els petits moments amb els nostres i gaudir del dia a dia, dels fills, nets...

Són molts anys dedicats de cara al públic amb les limitacions que això comporta, amb la manca de temps per als nostres. També afegim la dificultat per trobar gent que vulgui treballar en hostaleria... Ens vam plantejar traspasar, amb molta pena, el negoci del que hem viscut durant tants anys, sabent que el "nuguet a la gola" sempre hi és. Però no volíem tancar portes.

Vam decidir llogar el local i durant uns mesos ens vam dedicar a altres activitats. Però el lloguer no va funcionar i davant el panorama que es presentava vam decidir tornar a agafar la direcció del



negoci; amb canvis com reduir la capacitat i amb l'absència de la meua dona per temes familiars i de la meua filla per canvi de feina.

Això em va fer portar la cuina i la sala alhora, amb l'ajuda de ma germana i com he dit anteriorment, amb places limitades.

Tret de moments puntuals, ho vam portar prou bé i els números em van permetre seguir endavant.

Però els anys treballats, la pressió, les noves normatives, els impostos i la edat, em van fer reconsiderar la continuïtat.

El restaurant es va posar en venda i, quina sorpresa, una família del nostre poble es va interessar i va comprar el local: assegurant d'aquesta manera la continuïtat del servei, amb experiència en el sec-



tor i qualitats per portar-lo a terme. Gràcies i sort, família Pallares Ibáñez!

Vull aprofitar aquesta meravellosa revista de l'Arnerol@ per agrair de forma immensa i de tot cor de part de la nostra família, a tots aquells que amb les seves visites a Can Barrina ens han permès guanyar-nos la vida dignament.

AGRAÏTS PER SEMPRE!





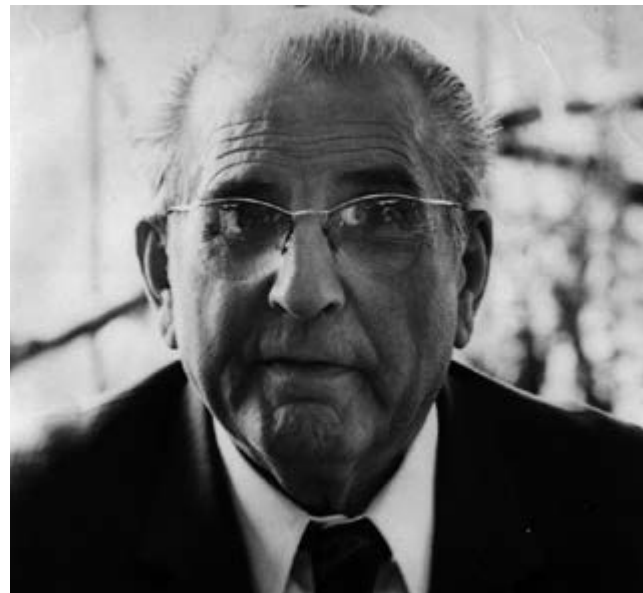
Naixements: 15
Matrimonis: 11
Defuncions: 2



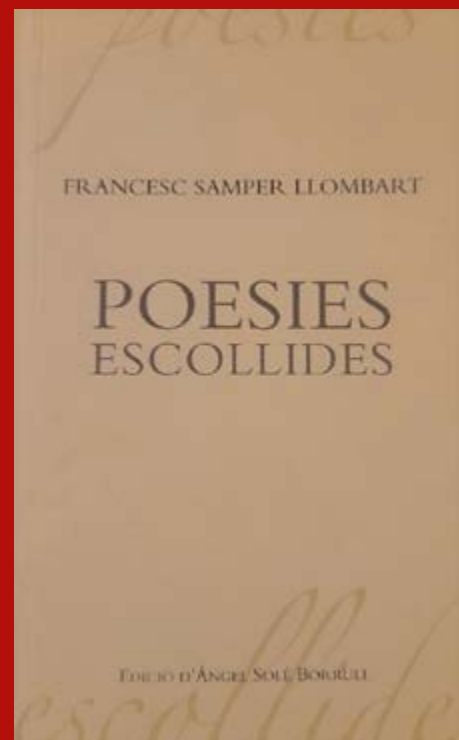
8 DE MARÇ, DIA DE LA DONA.

L'Associació de dones d'Arnes ha organitzat una caminada per commemorar el dia de la dona. La caminada ha sortit de la Plaça de la Vila i s'ha anat per la serreta, un cop a la llotja de l'ajuntament s'ha llegit el manifest i l'ADDA ha preparat un berenar per a tots els participants. Felicitats per una jornada tan bonica i especial!





FRANCESC SAMPER LLOMBART
el poeta d'Arnes



#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 revistarnet@gmail.com, o per escrit a l'Ajuntament. L'arnet@ en publicarà els més interessants. Els textos seran preferiblement breus (unes

EN LA INAUGURACIÓ DEL CAMP NOU DE LES PLANES DEL CLUB DE FUTBOL BLAUGRANA D'ARNES.

Alceu les vostres banderes,
esportius del poble d'Arnes,
en triomf enarboreu-les,
i amb les torxes inflamades
honreu els herois atletes
de totes les OLIMPIADES,
rememorant les grans gestes,
batent el record de marques.

...
Promocioneu els gimnastes,
que són la flor dels esports.
Formeu joves entusiastes
campions en tots els jocs.

...
I que el Camp Nou de Les Planes
sigui l'eterna palestra
de concentracions humanes
en competició perfecta.

...
Prepareu les joventuts
amb l'educació integral
joves àgils i robusts
amb força espiritual.

...
I que en les competicions
amb tots els equips rivals
posin els nostres colors
com a vencedors triomfants.

...
Ja tenim l'equip Blaugrana.
Visca tota l'afició!
Dels pobles de la Comarca
volem col·laboració.

...
Seleccionem nous equips
i fem partits amistosos
d'homenatge als elegits
i no ens faltaran ingressos
si col·laborem units.

...
Jugadors de la Terra Alta:
accepteu l'invitació,
Que l'esport ens agermana
i ens dona força i unió.

Maig de 1971.

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/ls signant/s. L'arnet@ se reserva el 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!

SOMNIS DE SAL I DE CENDRA DE MARTA TENA SUBIRATS.

Marta Tena és una escriptora nascuda a La Sénia (Montsià) llicenciada en Filologia Hispànica i en Filologia Catalana; doctora en Didàctica de la Llengua i la Literatura, i Catedrática de Secundària. És una dona de lletra, una llengua ferida, lectora voraç, professora i escriptora. Entre les seves obres podem trobar: Juego de quimeras (Dauro, 2015), Tots els colors del vent (Onada Edicions, 2017), Una lluna a la finestra (Onada Edicions, 2020), Murs d'aigua (Onada Edicions, 2023) i la novel·la juvenil On és la meua llengua (Onada Edicions, 2024).

Ha guanyat el V Concurs de Mi-

crorelats Moli Fariner d'Agullent i el XXXIII Premi Sant Jordi Vila de Santa Bàrbara amb Darrere l'espill.

El llibre que avui us volem presentar, Somnis de sal i de cendra, té com a protagonista la inspectora dels Mossos d'Esquadra Jana Carbó, i formaria part de la trilogia que va començar amb Una lluna a la finestra, obra a la qual l'autora fa diverses referències en la seva darrera novel·la. L'argument ens atrapa des de bon començament, no sols pel ben escrit que està el relat, sinó també per l'argument: Una mort estremidora sacseja la quietud d'un territori aparentment serè, i la inspectora Carbó intueix que l'accident és només una peça d'un joc que desconeix. Entre informes, silencis incòmodes i pistes que s'esmunyen, la investigació la condueix fins als racons més obscurs de l'ambició humana. Més

d'un segle enrere, en els mateixos camins feréstecs, la Làlia, remeiera i dona sola, aprèn a sobreviure entre herbes, pors i absències. S'empara en un amor impossible, mentre fuig de la violència de les feres carlistes, que imposen llei i mort en nom de Déu i del rei. La natura és refugi i condemna.

Dues dones separades pel temps, unides per una mateixa terra i per una veritat enterrada. A mesura que la Jana s'endinsa en el cas, les ombres de la Làlia emergeixen, revelant que cap mort és del tot fortuïta i que el passat, quan no es cura, reclama ser venjat.



BIG LITTLE LIES

SERIES RECOMANADES

Sèrie dramàtica produïda per HBO basada en la novel·la de Liane Moriarty. La història se situa a la ciutat costanera de Monterey i gira al voltant d'un grup de mares aparentment perfectes.

La sèrie comença amb la investigació d'un mort durant un esdeveniment escolar. A partir d'aquí, la trama retrocedeix en el temps i mostra la vida de cinc dones interpretades per Reese Witherspoon, Nicole Kidman, Shailene Woodley, Laura Dern i Zoë Kravitz.

Tracta temes profunds i actuals:

- Violència domèstica
- Amistat i solidaritat entre dones
- Aparençes socials i hipocresia
- Maternitat i educació dels fills
- Secrets i conseqüències

Combina drama psicològic, misteri i crítica social. Manté la tensió fins al final.

Valoració general: una sèrie intensa, elegant i molt ben interpretada que enganxa des del primer episodi. Banda sonora molt cuidada que reforça l'atmosfera emocional.



SANDRA

GUARDIA ALBESA

1.A quin país i ciutat vas anar a fer l'Erasmus?

Tot i que no era exactament un Erasmus, sinó un projecte vinculat a una estada per realitzar les pràctiques del cicle formatiu, vaig tenir l'oportunitat d'estar un mes a Itàlia, concretament a Roma. Va ser una experiència molt enriquidora i diferent del que estava acostumada.

2.Explica'ns quina edat tenies i quins estudis estaves cursant en el moment que vas decidir estudiar un temps a l'estranger.

En aquell moment tenia 20 anys i estava cursant el cicle formatiu de Tècnica en Cures Auxiliars d'Infermeria. Aquesta oportunitat em va sorgir a través de les pràctiques, i des del primer moment em va semblar una molt bona ocasió per sortir i aprendre fora.

3.Què et va motivar a fer aquests estudis?

El que més em motivava era poder fer pràctiques a l'estranger i veure com funcionava el sector sanitari en un altre país. També tenia moltes ganes de viure una experiència nova, conèixer altres maneres de treballar i sortir una mica de la meua rutina.

4.Què et va sorprendre més de la cultura del país de destí?

Em va sorprendre veure que, tot i ser un país europeu, hi ha diferències en el sistema sanitari i en la manera d'organitzar-se.



Però més enllà d'això, el que realment em va enamorar va ser la ciutat de Roma: els seus monuments, la història que s'hi respira, la manera de ser de la gent i, evidentment, la gastronomia. És una ciutat amb molt encant.

5.Com et va ajudar l'experiència en el teu desenvolupament personal i professional?

A nivell personal, em va ajudar molt a espavilar-me, a més de ser independent i confiar més en mi mateixa, perquè al final estàs fora del teu entorn i t'has d'adaptar. També vaig conèixer gent i vaig fer amistats que encara avui mantinc, i això li dona encara més valor a l'experiència. A nivell professional, vaig poder veure com es treballa en un hospital diferent, concretament a l'Hospital George Eastman de Roma, i això em va aportar una visió més àmplia i real del sector.



6.Quines habilitats o competències creus que són essencials per tenir èxit en una experiència a l'estranger?

Jo diria que és molt important anar amb la mentalitat oberta, tenir capacitat d'adaptació i ganes d'aprendre. També ajuda ser responsable i tenir iniciativa, perquè et trobes en situacions noves i t'has de saber espavilar.

7.Quins consells li donaries a altres joves que estan considerant fer una estada a l'estranger?

Els diria que no s'ho pensin gaire i que ho aprofitin al màxim. És una experiència que et fa créixer molt, tant personalment com professionalment. També recomanaria que s'impliquin, que coneguin gent i que no tinguin por de sortir de la seva zona de confort.

8.Suposem que guardes un bon record?

Sí, en guardo un record molt bonic. Tot i que només va ser un mes, va ser una experiència molt intensa i especial. He viscut moments molts bons, he conegut gent increïble i és una etapa que recordo amb molt de carinyo.

9.A què et dediques actualment?

Actualment treballo en el sector sanitari. Concretament en atenció primària al CAP Murallès de Tarragona, ciutat on visc. Vaig venir a Tarragona per estudiar i finalment m'hi vaig quedar, ja que és una ciutat que em va agradar molt per les oportunitats que ofereix, però sense l'estrès de les grans ciutats. Després del cicle formatiu, vaig continuar estudiant dins de la branca sanitària i vaig cursar el Tècnic

Superior en Anatomia Patològica i Citodiagnòstic. Les pràctiques que vaig fer durant els estudis van ser molt valuoses, ja que em van obrir portes per trobar feina dins el sector.

I recentment he començat una nova etapa a la meua vida com a mare, una experiència molt especial i enriquidora.

SOPA DE LLETRES

M	E	J	K	K	L	P	R	T	A	B	Q	R
C	A	T	A	L	U	N	Y	A	O	A	G	O
B	M	J	L	O	A	E	E	N	X	C	O	Q
G	T	P	J	N	M	B	A	V	C	S	L	U
E	E	A	S	E	R	I	B	M	N	I	L	E
N	R	M	N	M	R	U	I	I	D	X	U	S
E	R	C	R	E	C	A	R	U	R	R	I	D
R	A	C	P	A	U	C	A	S	A	L	S	E
A	A	A	L	I	O	G	U	E	N	U	C	L
L	L	C	A	R	I	R	E	R	R	I	O	D
I	T	M	O	N	P	C	S	A	A	A	M	U
T	A	D	O	L	O	R	S	I	O	O	P	C
A	T	T	E	N	C	I	O	N	S	T	A	T
T	N	L	N	U	M	E	R	O	I	S	N	I
A	T	R	E	S	C	R	E	U	S	R	Y	O
P	L	A	Ç	A	V	I	L	A	V	U	S	P

TROBA AQUESTS CARRERS DEL NOSTRE POBLE :

PAU CASALS ANTONI GAUDI DOLORS MAJOR CATALUNYA LLUIS COMPANYS
GENERALITAT ROQUES DEL DUC BONAIRE TRES CREUS TERRA ALTA

INTERFERÈNCIES ORTOGRÀFIQUES CATALÀ-CASTELLANO	
CATALÀ	CASTELLANO
i	y
Haver	Haber
És - són	Es- son
(imperfet) -ava	(imperfecto) -aba
-ny- (Catalunya, muntanya...)	-ñ- (Cataluña, montaña...)
Provar/aprovar	Probar/aprobar
Canvi	Cambio
Tenia	Tenia
Des de	Desde
Haver de... (obligació)	Tener que... (obligación)
Però	Pero
(plural) -es	(plural) -as

Per què...?	¿Por qué...?
Perquè...	Porque...
-ss- (assistència)	-s- (asistencia) No existe -ss-
l-l (pel·lícula)	-l- (película)
Hi ha	hay
Adonar-se que...	Darse cuenta de que...
L'accent obert (´)	El acento siempre cerrado(´)
L'accent tancat (ˊ)	
Església; família; història	Iglesia; familia; historia.
L'escena	La escena

Fe d'errates: en el numero anterior, l'Arnerol@ 65, Desembre 2025, en l'article d'arnerols d'Erasmus pel món dedicat a l'Alba Solé Borrull, al final de l'entrevista hi han dos preguntes de més, que corresponen a un reportatge d'arnerols pel món d'un número més antic.

DEMÈNCIES

La demència és un conjunt de manifestacions clíniques causades per una afectació de cervell que comporta una pèrdua progressiva de les funcions cognitives i de la conducta, i la consegüent pèrdua d'autonomia.

Hi ha diversos tipus de demència, amb mecanismes i característiques pròpies. Entre les més freqüents, destaquen l'alzheimer, la demència vascular, la demència frontotemporal i la demència per cossos de Lewy.

La malaltia d'alzheimer representa el 60-80% de tots els casos de demència. Segons els tipus, la persona afectada pot presentar una afectació predominant de la memòria, l'orientació, el llenguatge, la capacitat d'atenció i concentració, així com veure afectades les emocions i la conducta.

La demència vascular està causada per problemes de circulació al cervell. La demència frontotemporal afecta sobretot al comportament i al llenguatge.

La demència per cossos de Lewy, s'associa a dipòsits anormals de proteïnes al cervell.

QUINS SÍMPTOMES PRESENTA UNA PERSONA AMB DEMÈNCIA?

- . Oblidar coses o esdeveniments recents.
- . Perdre o extraviar coses.
- . Perdre's en caminar o conduir.
- . Sentir-se desorientat, fins i tot en llocs familiars.
- . Perdre la noció del temps.
- . Dificultats per a resoldre problemes o prendre decisions.
- . Problemes per a seguir converses o a l'hora de trobar les paraules.

. Dificultat per a fer les tasques habituals.

També poden presentar alguns símptomes conductuals com:

- . Canvis en la personalitat.
- . Depressió.
- . Ansietat.
- . Agitació.
- . Comportament inapropiat.
- . Desconfiança.
- . Veure coses que no són reals (al·lucinacions).

QUE PODEM FER PER DISMINUIR EL RISC DE DEMÈNCIA?

- . Fer exercici amb regularitat.
- . No fumar.
- . Evitar el consum nociu d'alcohol.
- . Control del pes.
- . Manteniment de la tensió arterial.
- . Nivells adequats de colesterol i glucèmia.

TRACTAMENT

Actualment no tenen cura, però hi ha tractaments que poden alenir la progressió, millorar alguns símptomes i ajudar a mantenir la qualitat de vida de la persona afectada.

COM DIFERENCIAR UNA DEMÈNCIA DELS OBLITS NORMALS PER L'EDAT AVANÇADA

La diferència entre els oblits per edat i una demència és sobretot la intensitat i l'impacte en la vida diària.

Oblits normals per edat: canvis lleus que passen amb els anys. Exemples:

- . Oblidar on has deixat les claus, però trobar-les després.
- . No recordar un nom en un moment concret, però recordar-lo més tard.
- . Necessitar més temps per aprendre coses noves.
- . Oblidar alguna cita ocasionalment.

La persona continua sent independent i pot fer la seva vida normal.

Demència: els problemes de memòria són més greus i empitjoren amb el temps. Exemples:

- . Oblidar informació recent molt sovint.
- . Repetir la mateixa pregunta moltes vegades.
- . Perdre's en llocs coneguts.
- . Dificultat per gestionar diners i cuinar.
- . Canvis importants de comportament o personalitat.

10 SIGNES D'ALERTA, ESPECIALMENT DE L'ALZHEIMER

Aquests símptomes no sempre volen dir que hi hagi demència, però si apareixen sovint és recomanable consultar amb el metge o metgessa:

1. Pèrdua de memòria que afecta la vida diària.
2. Dificultat per planificar o resoldre problemes.
3. Problemes per fer tasques quotidianes.
4. Desorientació en temps o lloc.
5. Problemes visuals o de percepció.
6. Problemes amb el llenguatge.
7. Posar objectes en llocs estranys.
8. Disminució del judici.
9. Aïllament social.
10. Canvis d'humor i personalitat.

Tenir un o dos d'aquests símptomes no vol dir que hi hagi demència. El senyal d'alerta és quan apareixen sovint i empitjoren amb el temps.



#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
L'Hort 602 569 626
Lo racó de la Tere: 689700836

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 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

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

SERVEIS

Construccions Ferrer Pallarès 977 435 117
Construccions Sabaté 699 524 411 -
620 470 135 - 689 687 783
Construccions Viña S.L 699 020 516

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
Perruqueria Lo molí 620 003 009

COMERÇOS

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

PRODUCTES ARTESANES

L'Encrusa. Ferro i Forja 636 930 429
Marisa Huguet. Teixidora 628 344 201
Hidromel Lärna 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

Foto: Elena Solé



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