

l'arnerol@

JUNY 2026

67



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

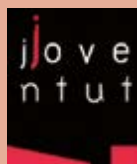
300 exemplars
DL.T-166-2010
Aquest exemplar és gratuït.
Queda prohibida la seva venda.

COL·LABORA

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



Consell Comarcal
de la Terra Alta



CONTACTE

revistarnesol@gmail.com

L'Arna



Laura Pallarés Viña

En primer lloc, enhorabona pel premi Laura, estem molt contents que una arnerola hagi guanyat un premi tan prestigiós com aquest. Parlar amb algú que acaba de guanyar un premi literari és una oportunitat fantàstica per explorar tant l'obra com el procés creatiu i les emocions del moment. Ens servirà també per conèixer una mica més a la nostra protagonista de l'Arna del mes de juny.

La Laura Pallarés Viña va néixer el 1999. Va estudiar Ciències Biomèdiques a la Universitat Autònoma de Barcelona i va iniciar la seua carrera com a antropòloga biològica treballant en la identificació genètica de víctimes de la Guerra Civil. Actualment, s'està doctorant en paleogenòmica, el camp que estudia la recuperació i anàlisi de material genètic de les restes biològiques del passat.

Escriu des de ben petita i ara, combina l'escriptura acadèmica amb l'escriptura creativa. Acaba de publicar el primer article científic i la novel·la que sortirà aviat; "Qui ha de callar", amb què va guanyar la primera edició del premi BBVA Sant Joan - Joves Talents, és la primera novel·la que publicarà.

Sumari

Reportatge L'Arna	2 - 4
Article	5 - 6
Recepta	7
Festes	8-10
Article	11-13
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

Com vas viure el moment en què vas saber que eres la guanyadora de la primera edició del Premi BBVA Sant Joan-Joves talents? Qui va ser la primera persona que vas trucar o en qui vas pensar al saber la notícia?

Va ser un moment molt emocionant. Dies abans em van avisar que em trucarien per alguna cosa relacionada amb el concurs, però, com que no m'ho esperava gens, vaig agafar la trucada estant al carrer. Pensava que em dirien que em faltava aportar algun document (perquè, com que soc una mica despistada, ja m'havia passat), però em van dir que havia guanyat. Estava amb la meua parella, així que ella va ser la primera en saber-ho i, a l'estar al carrer, les dos vam haver de dissimular l'alegria. Tenia moltes ganes d'explicar-ho, però em van dir que era molt important mantenir-ho en secret així que vaig haver d'esperar. Després, la primera persona en saber-ho va ser, òbviament, la Núria, ma germana, i després mons pares i ma iaies. Tenia moltes ganes d'explicar-los-ho perquè tinc molt clar que sense el suport, i el dels meus amics, això no hauria passat.

Què significa aquest premi per a tu, tant en l'àmbit personal com en la teva carrera literària?

Este premi és un inici per a la meua carrera literària, porto escrivint molt temps però fins ara no havia publicat mai res. Esta és una gran oportunitat per a mostrar el que escric i, si agrada, vull continuar fent-ho. A nivell personal, significa un encoratjament molt important per a atrevir-me justament a això, a mostrar el que més m'agrada, que és escriure.

Com va néixer la idea inicial d'aquesta història? Records el moment exacte o la imatge que ho va desencadenar tot?

Recordo que la idea em va venir un dia avorrida a casa, quan encara hi havia restriccions de mobilitat pel Covid. La primera idea van ser unes cartes que són clau en un punt de la novel·la, i recordo aixecar-me del llit i escriure-les immediatament. A partir d'allí ja vaig contruir tota la història.

Sense fer gaires spoilers com explicaries la trama a algú que encara no tingui el llibre a les mans?

Faré un resumet. "Qui ha de callar" té dos línies temporals: una al present i una al passat, durant la Guerra Civil. Al present tenim a la Judit, que és una noia que viu a un poblet de la Terra Alta i que, per culpa de decisions preses sense reflexionar gaire, acaba veient fantasmes.



Al passat tenim a Salvador i la Teresa, que són dos joves que viuen en este mateix poble. Salvador és de família pagesa i republicana, i la Teresa és de família acomodada de dretes. Al 1936 la guerra les agafa enamoradíssimes l'una de l'altra. I potser sorprèn que parli de Salvador en femení. Salvador és una persona que, per viure l'època que li va tocar viure, no té paraules per a definir-se, més que entendre que no se sent dona (com se suposa que s'hauria de sentir) ni home, així que la manera que troba per a expressar-se és fer servir el cognom, Salvador, com a nom. I la Teresa, per l'època i sent de la família que és, ja us podeu imaginar que, amb Salvador, han de mantenir la seua relació en secret. Tot se complica amb l'arribada de la guerra.

Passat i present s'entrellacen quan la Judit queda lligada al fantasma de la Teresa, que resulta que, amb el pas dels anys, s'ha convertit en una vella amargada i retrògrada. L'únic que sembla tenir en comú amb la Judit és com de malament es cauen, però hauran de deixar les diferències a part perquè la Judit, amb l'ajuda dels seus amics, haurà d'ajudar a la Teresa a solucionar el que la té lligada a este món, una pregunta que porta molts anys sense resposta: què li va passar a Salvador, el seu gran amor, que va desaparèixer durant la Guerra Civil.



És una novel·la de misteri, i té moments punyents perquè tracta temes durs, però també hi ha molt d'humor i, sobretot molt de carinyo a la nostra terra i a la nostra gent. També, com no podia ser d'altra manera, surt Arnes, i les places i els nostres raconets i muntanyes. Penso que si la llegiu hi podreu reconèixer no només els nostres espais, sinó també les nostres costums i manera de ser i parlar.

Com ha estat el procés d'escriptura d'aquest llibre? Ets de les que planifica cada detall o t'has deixat portar pel flux de la història?

No, no, a mi m'encanta tenir-ho tot quadrat des del principi. Em preparo els arcs dels personatges i els de la història, i sé què ha de passar a cada capítol i a quin ritme. Després, quasi mai passa tan quadrat com ho plantejo, hi ha canvis sobre la marxa i, a vegades, la pròpia història o els personatges et canvien els plans, però això també és bonic.

Quin ha estat el repte més gran a l'hora d'enfrontar-te a aquesta pàgina en blanc?

Jo diria que el repte més gran ha sigut al moment de definir els personatges de la Guerra Civil. Podem imaginar-nos com van viure el que van viure, què sentien, per què van prendre les decisions que van prendre, però tot és imaginació perquè tenim la sort de no haver patit mai una guerra. Així que jo diria que intentar posar-me a la seua pell sent realista per a poder fer honor a les seues històries va ser el més complicat.

Tens alguna mania, espai preferit o banda sonora que t'hagi acompanyat durant la creació de l'obra?

En general sempre escrivia a la meua habitació però també m'encanta sortir a caminar i escriure tranquil·la a qualsevol lloc amb bones vistes. Si no escric a casa, escric a les notes del mòbil o a una llibreteta i després ja ho passo a l'ordinador. I pel que fa a la música, només n'escolto al moment de planificar. Per a esta història escoltava molta música catalana i valenciana.

Quins autors o autores consideres que han deixat una empremta en el teu estil o concepció d'aquest llibre?

No m'atreviria a dir que han influenciat, jo faig el que puc i escric com em va sortint, però, com a lectora, per a mi són imprescindibles Mercè Rodoreda, perquè m'encanta com aconsegueix que conegues profundament cada personatge, i Carlos Ruiz Zafón, per com sap mantenir el misteri i com pot transportar-te a qualsevol lloc en cada escena.



Estàs treballant ja en algun nou projecte? O ara toca pair l'èxit i promocionar aquesta obra?

Ara mateix estic treballant amb una altra novel·la, però està en fases inicials. De moment només puc dir que també estarà ambientada a les Terres de l'Ebre. Però, sí, encara estic paint tot això i també toca treballar en l'edició de "Qui ha de callar" i començar a promocionar-la.

I per finalitzar, quin consell li donaries a algú que està escrivint la seva primera novel·la i somiant amb un reconeixement com aquest?

Li diria que no ha de parar mai d'escriure, i que s'atreveixi a intentar-ho, a presentar-se a concursos i si no, a autopublicar. Perquè no se sap mai. I sobretot li diria que escrivís per a si mateixa, el que i com vulgui, sense pensar a qui li pot agradar. Mai m'hagués imaginat que esta història guanyaria perquè és molt personal, però el jurat va valorar esta autenticitat. Així que penso que el millor consell que puc donar és que no paris mai de fer el que t'agrada.

Laura t'agraïm molt aquestes respostes sinceres que, com deiem al començament, ens permeten conèixer una mica millor una filla del nostre poble. Moltes felicitats!



BERNAT SANROMÀ SAMPER

Aquest any passat, degut a que cursava 2n de Batxillerat, vaig haver de fer un treball de recerca en el que vaig decidir unir el món de la tecnologia amb el de l'agricultura, ja que són les meues dos passions. El treball es va centrar en la construcció d'un prototip d'hivernacle automàtic el qual permetia regar les plantes automàticament.

Hi vaig plantar tres tipus de plantes: bledes Blanques, enciam Meravella i Raves rodons. Pel que fa a l'automatització la vaig aconseguir mitjançant components compatibles amb la web de programació Arduinoblocks. Una vegada vaig tenir les plantes i el programa fet, vaig comprovar el funcionament de l'hivernacle durant 60 dies i vaig comparar el funcionament amb el d'un hort tradicional. Mesurant la temperatura, la humitat del sòl i la humitat de l'aire.

Uns mesos després d'acabar el treball, veient que m'havia sortit molt bé, vaig decidir presentar-lo al Premi Doctor Ferran de treballs de Recerca del Consell Comarcal de la Terra Alta.

Finalment després de passar una fase de preselecció i quedar com a finalista, vaig haver de presentar-lo davant d'un tribunal del Consell Comarcal el qual em va lliurar el Premi Doctor Ferran.

ENHORABONA BERNAT!





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



VINE A L'AJUNTAMENT I INFORMA'NS!

EVA ALIFONSO ESTEVE

Soc l'Eva tinc 31 anys, soc del Lligallo del Roig. I tinc una mica de sang de Bot i sempre he tirat cap a la muntanya. Al 2020 vaig venir a treballar a la Terra Alta en diferents feines com a guia de barrancs, educadora infantil a la llar d'infants de Gandesa i ara al GEPIF aquí al poble.

1.- Com va sorgir la idea de venir a viure a Arnes? Què és el que més t'ha enamorat del poble i dels Ports?

Jo ja estava per la zona i la meua parella es va ficar a viure aquí. Una mica tot m'ha enamorat... La tranquil·litat de l'hivern i el poble ple a l'estiu, poder sortir del poble i fer escalada, anar al riu, passejar...

2.- Com t'ha rebut la gent d'aquí? Ha estat fàcil canviar d'aires?

Molt bé. Soc una noia que no li agraden massa les festes, i molta gent del poble segur que no em coneix, ja que no faig molta vida social. Però la gent que sí me coneix m'ha rebut molt bé.

3.-Els inicis: D'on et ve aquesta passió pel pàdel? Quan vas decidir que, a més de jugar-hi, volies dedicar-te a ensenyar-lo?

Mai havia pensat a ensenyar pàdel. Però em va sortir l'oportunitat de fer extraescolars i a l'estiu un campament de tennis i pàdel. Després ja vaig venir cap a la Terra Alta i vaig estar un temps sense ensenyar.

Per mi va ser un repte fer classes a adults, però m'ho han ficat molt fàcil. També cal recalcar que no soc professional i ensenyo lo bàsic per defensar-se.

4.-La filosofia de joc: Què té el pàdel que enganxa tant a la gent, independentment de l'edat o del nivell?

Crec que és més lo fet d'una superació personal. Perquè vols superar-te a tu mateixa dia a dia. I si no arribes a una pilota avui i l'endemà sí, és la xispa que et fa motivar més. I sobretot que quan estàs dins la pista en les companyes no penses en res més. És molt divertit.

5.- La iniciativa: Com va néixer la idea de muntar aquests grups de classes específics per a noies a Arnes? Va ser a petició d'elles o una proposta teua?

Va ser una proposta meua a l'associació de dones del poble. El primer torneig de pàdel de festes vaig ser l'única noia que va participar, i dic tinc que proposar fer classes així augmentaran les jugadores al poble.

6.- Com ha estat la resposta de les jugadores? T'esperaves aquest nivell d'entusiasme?

La veritat és que no m'esperava la reacció i la confiança. Al principi vaig pensar que no vindria ningú, però molt contenta



per la rebuda, les ganes i entusiasme que han ficat totes.

7.- L'ambient a la pista: Més enllà de la tècnica i el joc, què es respira a les teves classes? Es crea un espai de comunitat i "germanor" entre elles?

Pos un ambient immillorable, trobo que mon riem més que juguem a pàdel. Ens ho passem molt bé.

8.- Evolució: Has notat un canvi en la seva confiança o en la seva forma de jugar des que vau començar?

Sí, he notat molt de canvi.

Ara cada setmana es fa un partit, tant si estic jo o no. I elles tenen moltes ganes de jugar.

9.- Què li diries a una noia d'Arnes que s'ho està pensant, però que potser no s'atreveix a fer el pas perquè creu que "no en sabrà"?

Que vingui a provar.

El primer dia no sortirà bé, però es anar practicant i a poc a poc sortirà. I el més important no és guanyar ni perdre és el bon moment que es passa.

moment que es passa.

10.- També tenim entès que vas crear un escape room pel poble?

Sí així és, més bé és una visita guiada tematitzada.

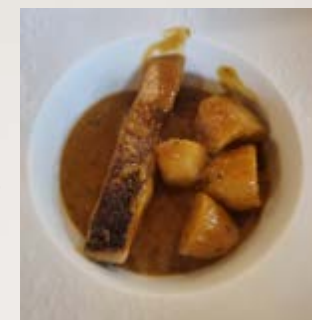
Un amic meu va crear-ne un i jo vaig pensar perquè no a Arnes? Va ser una manera de conèixer més el poble i passejar-me tots els carrers.

ALL I PEBRE ANISAT DE PEIX (4 PERSONES)

BROU ANISAT

INGREDIENTS:

- 1 bulb de fonoll
- 3 branques d'api
- 1 cabeça d'all
- 2 anissos estrellats
- 100 ml d'anís
- 2 l de brou de peix
- 5 g de pebre negre en gra
- 1 branca de romer



PICADA

INGREDIENTS:

- 7 g d'all pelat
- 3 g de pebre negre en gra
- 15 g de polpa de nyora
- 100 ml de brou anisat
- 20 g d'ametlla torrada
- 7 g de julivert

Tritureu tots els ingredients en un got de batidora i ho reserveu.

En una olla gran amb un poc d'oli, daurem la cabeça d'alls tallada per la meitat. Quan estigui daurada, hi afegim el fonoll i l'api, tallats a trosos grans, l'anís estrellat, el pebre negre i el romer. Daurar-ho a foc fort remenant continuament.

Un cop ben daurat, desglaceu amb l'anís i cuineu-ho fins que s'evapori l'alcohol. Finalment, mulleu amb el brou de peix i deixeu-ho bullir a foc mitjà durant 30 minuts. Colar i reservar.

SOFREGIT

INGREDIENTS:

- 150 g de ceba de Figueres molt picada.
- 3 grans d'alls picats
- 1 cullerada sopera de polpa de nyora
- 100 g de tomàquets cherrys triturrats

En una olla amb l'oli en fred, poseu-hi l'all i cuineu-lo a foc lent fins que estigui daurat. Afegiu-hi la ceba i cuineu-la tapada durant 10 minuts al mínim. Després, destapeu i cuineu fins que estigui ben caramelitzada.

Afegiu la polpa de la nyora i el tomàquet triturat. Cuineu-ho remenant fins que el sofregit estigui sec i concentrat. Reservar.

PEIX:

• Orada, llobarro, corball o rap. Netegeu el peix, traieu les espines i tal·leu els filets de les racions desitjades. Cuineu-lo a la planxa i deixeu la carn crua perquè s'acabi de coure amb la calor del suquet.

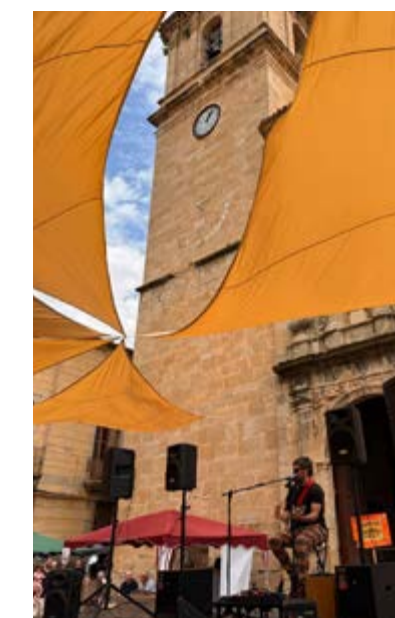
ELABORACIÓ FINAL:

- 1 l de brou anisat
- 350 g de patata mini
- 100 g de sofregit
- 60 g de picada
- El peix marcat

En una cassola calenta amb un raig d'oli, hi tirem les patates mini (pelades i tallades per la meitat) i les daurem. Hi afegim el sofregit i la picada; sofregir tot junt uns 3 minuts a foc baix sense parar de remenar. Mullem amb el brou anisat i ho deixarem coure fins que la patata estigui tendra (25 minuts aprox). Per corregir la textura: si cal espes-sir el suquet, retireu la major part de les patates, tritureu la resta amb el suc i deixeu-ho reduir uns minuts al foc.

Quan tingueu la textura desitjada, reincorporeu les patates i el peix (amb la pell cap amunt). Cuineu-ho tot junt durant 3 minuts a foc molt baix. Deixeu-ho reposar un minut i serviu.

Recepta de Xavier Solé Clua



Festes SANT JOAN



Article

CURSOS DE CATALÀ

Des de fa set anys l'Elena Solé fa cursos de català bàsic per a persones nouvingudes al nostre poble. Aquest any s'han apuntat als cursos d'altres persones interessades en aprendre millor la nostra llengua. L'alcalde de l'Ajuntament d'Arnes ha fet entrega

dels diplomes a les persones assistents al curs de 90 hores que s'ha realitzat a la Sala d'Associacions del Casal. Us animem a assistir a les classes que es faran a partir del setembre. Apreneu divertint-vos!



JOSÉ GUIMERÀ LLOMBART I ANTÒNIA GRIELL PALLARÉS

El tio José “de Guimerà” va nèixer el 24 de maig de 1932 i la tia Antònia nascuda a ca “la Ricarda”, el dia 25 del mateix mes i any, encara que alguns familiars els han dit sempre, que van nèixer el mateix dia, però que com en aquells temps no era com ara, de vegades posaven la data del dia que els inscrivien al Registre Civil, per això ell consta el 24 i ella el 25 de maig de 1932. Enguany han complit 94 anys. Són de les persones més grans d'Arnes, encara que hi ha gent que els guanya.

La raó de sortir a l'Arnerol@ és perquè són el matrimoni de més edat i en conseqüència el que fa més anys que estan junts.

Explica la tia Antònia que es volien casar a primers de desembre però el capellà va dir que no perquè era l'Advent de Nadal. Els va proposar de casar-se el dia 31 de desembre i els va parèixer bé. Aleshores no es celebrava Cap d'Any com ho fem ara. El cas és que es van casar el dia 31 de desembre de 1959. Enguany 67 anys de casats!

Explique l'Antònia que de ven joves ja van començar a festejar. Després ella va marxar 15 mesos a servir a la casa d'un metge a Sabadell. Diu que no va venir gens al poble perquè si hagués vingut ja no hagués tornat a marxar. Quan finalment ja va tornar, es van casar.

En aquella època, les dones es vestien de negre però l'Antònia no va voler. Es va fer un vestit de xeviot “jaspejat” en blanc i negre i un abric a conjunt, a la Rosaura a Valderrobres

Van fer convit amb els familiars més propers i al dia següent, amb el camió de Clua i acompanyats dels xiquets del poble, van anar a agafar el tren per passar uns dies a Saragossa de viatge de noces. Explica l'Antònia que el tren anava molt ple de gent i que es van haver de seure separats i més d'un home dels que hi havia al vagó, li feien l'ullet. De tornada, van passar per Tarragona, perquè havia nascut el seu nebot Rogelio. Van aprofitar per passar per un Banc on els van donar un ajut econòmic que donava el govern en aquella època als recent casats.

I en tornar a casa, José a les olives i l'Antònia a la seua faena. Es van posar a viure a ca la “Silda”, en front del carrer de la Taleca. Uns anys després van viure a casa el “Sastre”, fins que es van fer un pis a l'algorfa de ca “Guimerà”.

Als dos anys de casats va nèixer la seua filla Maria Cinta, amb la que han viscut tota la vida i amb el seu gendre Javi. Tenen dos



José a l'escola.



Antonia a l'escola.



Foto actual José i Antònia

netes, l'Andrea i la Maria, que ja fan la seua vida. I ara fa uns mesos, ha nascut la seua besneta Mariona.

Desitgem que estiguen com ara, tot el temps que siga possible.

PD: enlloc de guardar el vestit de casament, de xeviot “jaspejat”, la tia Antònia el va desfer per confeccionar un pitxi per la seua filla Maria Cinta. Coses de l'època...



Cartilla del metge de llavors.



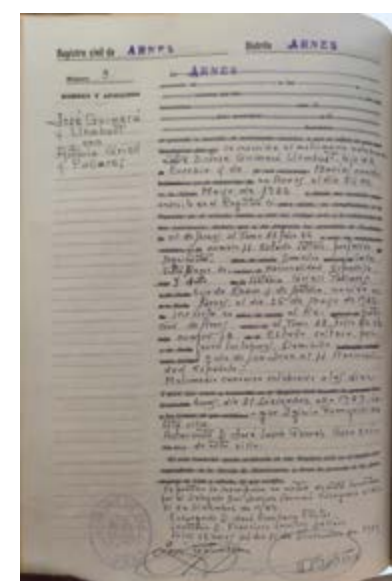
Ajut que donaven als recent casats.



Amb la seua filla Maria Cinta.



Certificat naixement José



Certificat de matrimoni



Certificat naixement Antònia



Naixements: 23

Matrimonis: 4

Defuncions: 24

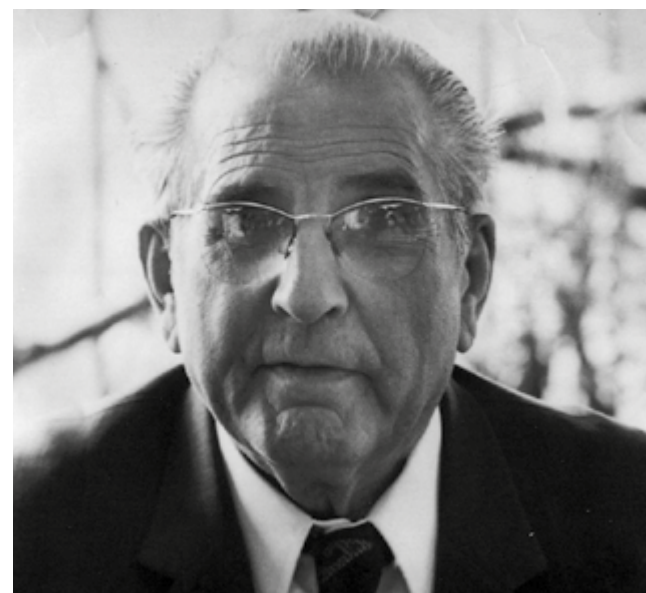


PUNT D'INTERCANVI DE LLIBRES A L'AJUNTAMENT

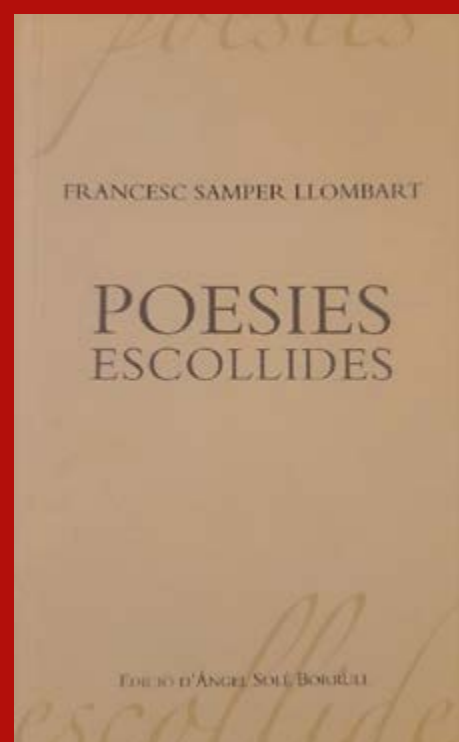
L'any passat al mes d'agost, durant la Festa Literària, es va inaugurar el punt d'intercanvi de llibres que aquest any s'ha ampliat gràcies a donacions anònimes de persones d'Arnes. El funcionament del mateix és molt senzill, si tens algun llibre a casa que ja no necessites i vols deixar-lo a les lleixes situades en els baixos de la Casa de la Vila, i agafar un llibre que t'interessi del mateix lloc, ho pots fer sense cap problema. I si no vols deixar cap altre llibre, senzillament pots passar a buscar un llibre que t'agradi, i tornar-lo quan l'hagis llegit.

Podeu anar a buscar el vostre llibre en horari d'oficina de l'ajuntament.





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 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/ls signant/s. L'arnrol@ 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!

Alceu les vostres banderes, L'ÚLTIM ADEU.

El poema que segueix, d'una gran intensitat i tristor, es pot llegir a la capella del cementiri municipal junt a l'epígraf: "Recordem els nostres morts!".

"Amb llàgrimes i sanglots,
se'n va l'acompanyament...
Que sols es queden els morts,
després de l'enterrament!

Les flors que, com a record,
els deixem per companyia,
els les robarà la mort,
com els ha robat la vida!

Tot és dolor, soledat:
prop dels morts tot és tristesa!
ni les flors s'han resignat,
i es van desmaiant de pena!

Enyorem la llibertat
en plena naturalesa,
l'aire pur i perfumat
de la dolça Primavera,
o als Peus del Crucificat
oferint a Déu bellesa!

"De què serveixen afanys
i ambició desmesurada,
si entre decepcions i enganyos
ens morim i tot s'acaba?"

En aquest món tant mesquí
la bondat no es corresposta,
i si tot s'acaba aquí,
la recompensa és ben pobre!

Preguem perquè sigui breu
la nostra nit de tenebra:
concediu-nos, Oh, Bon Déu,
la llum que ens teniu promesa!"
Arnes, Octubre de 1970.

AQUEST TROS DE VIDA

Aquest tros de vida és la segona novel·la de l'escriptora, actriu i periodista Estel Solé, publicada a principis de 2025 i guardonada amb el prestigiós Premi Ramon Llull.

La novel·la és un drama contemporani que destaca per la seva intensitat emocional i per abordar temes molt actuals de forma propera i sensible.

De què tracta la història?

La protagonista és la Lena, una científica ambiciosa que lluita constantment per trobar l'equilibri entre la seva exigent carrera professional i la cria dels seus fills (un repte molt real amb el qual molts lectors es poden identificar). Just quan es troba en un moment àlgid de la seva vida laboral i per-

sonal, un parell de sotracos vitals inesperats la fan caure en picat i la tornen a la graella de sortida. Enmig d'aquesta desfeta personal i d'una crisi matrimonial, la Lena decideix trencar amb tot i desafiar el que tothom espera d'ella.

El viatge i el canvi

Per fugir de la seva realitat, emprèn un viatge inesperat amb l'Abel cap a Occitània (França), on s'instal·laran a casa de la Margue i el Benoît. La convivència forçada amb aquests tres desconeguts serà el motor del canvi: en aquest entorn nou, allunyada de la seva rutina, la Lena es veurà obligada a fer-se preguntes profundes i a afrontar dilemes crucials sobre la vida, la mort, l'amor i la resiliència.



Els temes clau del llibre

- La conciliació i la pressió social: La lluita de les dones per ser reeixides professionalment sense descuidar la maternitat.

- La capacitat de reiniciar-se: Com ens reinventem quan la vida ens dona un

cop fort i ens destrueix els plans que teníem fets.

- Deixar anar el passat: Tal com diu el mateix lema promocional del llibre: "Cal deixar d'enyorar per començar a viure".

- La fragilitat humana: Una radiografia de les relacions familiars, els secrets i les cures.

És una novel·la molt introspectiva, madura i amb un estil narratiu precís que remou per dins.

JOC DE TRONS

SERIES RECOMANADES

Sèrie dramàtica produïda per HBO basada en la novel·la d'Serie d'HBO MAX.

Joc de Trons és una de les sèries de fantasia més influents de la televisió. Ambientada als continents de Westeros i Essos, narra la lluita de diverses famílies nobles pel control del Tron de Ferro, mentre una amenaça ancestral s'acosta des del nord.

La sèrie destaca per la seva trama plena d'intrigues polítiques, aliances, traïcions i girs inesperats. També sobresurt per la profunditat dels seus personatges, una producció espectacular i escenes memorables que han deixat empremta en la cultura popular.

Tot i que les primeres temporades van rebre elogis gairebé unànims, el desenllaç va dividir l'opinió dels fans i de la crítica. Malgrat això, Joc de Trons continua sent una obra imprescindible per als amants de la fantasia èpica, amb una història intensa, personatges inoblidables i un univers fascinant.



JOSEP TORNE CHERTÓ

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

Vaig anar a Gant, una ciutat universitària famosa pels canals i que té lo rècord mundial de número de restaurants de patates fregides. Pertany a la zona flamenca de Bèlgica on s'hi parla el flamenc, que és un dialecte de l'holandès.

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

Ho vaig decidir mentre feia el Màster en Telecomunicacions, quan vaig anar a visitar un amic que estave d'Erasmus a Holanda i vaig veure lo bé que s'ho passava. Me va fer enveja i vaig decidir que jo no podia ser menos.

3. Que et va motivar a fer aquests estudis?

Sempre m'havia fascinat com un mòbil, sense cap cable, podia enviar informació a l'altra punta del món en un moment. Me pareix cosa de màgia.

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

L'actitud que tenien respecte a la pluja. Allí sempre plovia i feia fred, però los hi ere igual: anaven en bici igualment i sortien de festa pel carrer de dilluns a dijous. Al matí, quan anava cap a la universitat, havia d'evitar passar pel carrer dels pubs (que era el camí



més ràpid) per no calcigar tots los vidres trencats que hi havia per enterra.

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

Més allà de millorar l'anglès, la lliçó més gran va ser espavilar-se i ser més decidit. Allà no tens el suport dels de casa ni els amics i t'has de fer entendre i trobar amics nous.

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

Més que habilitats, el que importa és tenir una bona actitud i no tindre temor. Has de pensar que la majoria dels que estan allí



estan igual que tu: poc nivell de l'idioma i sols com la una. Si vas predisposat a aprendre i no et fa vergonya conèixer gent nova, segur que te va estupendo.

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

Que hi vaigon! Quan ets jove és

tot més fàcil i a temps de centrar-se en els estudis o la feina ja en sobrarà més a davant. A casa sempre s'hi està a temps de tornar.

8. Suposem que guardes un bon record?

I tant! M'ho vaig passar molt bé i encara conservo grans amics

d'aquella etapa que, per casualitats de la vida, alguns viuen a Barcelona i ens veiem sovint.

9. A que et dediques actualment?

Doncs no té gaire a veure en lo que vaig estudiar. Soc analista de dades, que vindria a ser que m'encarrego de recopilar les da-

des que necessita l'empresa i les endrego perquè se pugin fer servir per prendre decisions informades de cap a on tirar.



TROBA AQUESTS CARRERS DEL NOSTRE POBLE :
TROBA AQUESTS TOLLS DEL NOSTRE TERME :

VIDRE BLAU ESTAQUES VALERO TREMOLOSA PRESÓ MOLI LLIURES ENTREFORC PALANCA
BELTRAN

M	E	J	K	K	L	S	E	R	U	I	L	L
P	R	E	S	O	U	A	Y	A	U	A	L	B
R	M	J	L	O	A	E	E	N	X	C	O	K
P	T	P	J	N	M	S	A	V	C	S	L	U
O	E	A	S	E	S	T	A	Q	U	E	S	E
I	R	M	N	M	R	U	I	I	D	X	U	S
U	R	C	R	E	C	A	R	U	R	R	I	D
A	A	E	N	T	R	E	F	O	R	C	A	E
S	A	A	L	I	O	G	U	E	N	U	C	L
O	A	C	A	R	I	N	E	R	R	I	O	D
L	C	M	O	N	O	C	A	A	A	A	M	U
O	N	D	B	N	R	U	S	R	O	O	P	M
M	A	T	A	N	E	I	O	N	T	T	A	O
E	L	L	N	U	L	E	R	O	I	L	N	L
R	A	R	E	S	A	R	E	U	S	R	E	I
T	P	0	Ç	A	V	I	D	R	E	U	S	B

EM / HEM

EM = Pronom feble de 1a persona (A MI).
Per exemple: Em rento

HEM = Auxiliar del verb haver. He sortit
Has sortit
Ha sortit
Hem sortit
Heu sortit
Han sortit

TRUC: Sempre que es pugui substituir per HAVÍEM s'escriu amb HAC
Per exemple: Hem vingut (Haviem vingut)

CATALÀ: EM (em rento) **CASTELLÀ:** ME (me lavo)
HEM (hem arribat) HEMOS (hemos llegado)

DOCUMENT DE VOLUNTATS ANTICIPADES

El Document de Voluntats Anticipades (DVA), també conegut com a Testament Vital, és un document oficial que permet a una persona major d'edat o menor emancipada, deixar per escrit quines són les seves preferències sobre els tractaments mèdics i cures que vol rebre. Entra en vigor si, per malaltia o accident, es troba en una situació que li impedeix expressar la seva voluntat de manera conscient.

Tot i que sovint es relaciona amb situacions de final de vida o malalties greus, el DVA és útil per a qualsevol altra circumstància inesperada que pugui afectar la capacitat de decisió de la persona, com ara un accident greu o una malaltia sobtada. La pèrdua d'aquesta capacitat la determina prèviament l'equip mèdic.

Per tot això, és recomanable que qualsevol persona, independentment de l'estat de salut o l'edat, valori la possibilitat de redactar el seu DVA en qualsevol moment. Així podrà assegurar-se que, en cas de necessitat, es respectaran les seves preferències en relació amb l'atenció sanitària. Si aquestes preferències canvien al llarg dels anys, el document es pot modificar,

Com formalitzar-lo?:

Perquè el document tingui plena validesa legal a Catalunya, cal que estigui firmat per la persona interessada i formalitzar-lo obligatòriament mitjançant una d'aquestes tres vies:

1. Davant de tres testimonis (sense relació de parentiu fins a 2n grau ni vincle patrimonial amb el sol·licitant).

2. Davant d'un professional sanitari del vostre centre (metge/essa, infermer/a) o treballador/a social de la salut.

3. Davant de notari.

Passos per redactar-lo i registrar-lo:

1. **Redacció:** podeu utilitzar el model orientatiu com a plantilla. Es recomana consultar prèviament amb el vostre equip mèdic per orientar correctament les decisions.

2. Registre:

(opcional però molt recomanable): Encara que el document és vàlid només amb la signatura, inscriure'l al Registre de Voluntats Anticipades permet que qualsevol centre mèdic de l'Estat espanyol pugui consultar les vostres preferències a través de la història clínica informatitzada.

3. Tràmit:

El tràmit d'inscripció es pot sol·licitar en línia o de manera presencial. Teniu informació detallada dels passos a seguir al portal oficial de Tràmits Gencat. Podeu consultar continguts extensos i guies d'orientació addicionals facilitats pel sistema de salut català a través del portal de Voluntats Anticipades de Canal Salut.





FORMALITZACIÓ DEL DOCUMENT DE VOLUNTATS ANTICIPADES (DVA)

Decidir ara per garantir el que és important per a tu

El DVA és el document on exposes les teves decisions sobre l'atenció sanitària que vols rebre en el futur, si arribat el moment en què no et puguis expressar per tu mateix/a.

1. REQUISITS BÀSICS

- ✓ Ser major d'edat.
- ✓ Tenir capacitat i llibertat per decidir.
- ✓ Entendre el contingut i expressar la voluntat pròpia.

El document ha de ser per escrit. No és vàlid verbalment.

2. OPCIONS DE FORMALITZACIÓ

A) DAVANT DE 3 TESTIMONIS



- Signen el document amb tu.
- Han de ser majors d'edat.
- Almenys 2 no poden ser familiars ni tenir interessos econòmics.

COST: 0 EUROS

B) DAVANT D'UN PROFESSIONAL SANITARI O DE TREBALL SOCIAL (NOVETAT 2026)



- Metge/ssa, infermer/a o treballador/a social.
- Preferentment del teu centre sanitari de referència.
- De l'àmbit de l'atenció primària, hospitalària o sociosanitària.

COST: 0 EUROS

C) EN SERVEIS RESIDENCIALS ASSISTITS (NOVETAT 2026)



- Davant d'un professional sanitari del servei residencial i d'un testimoni major d'edat amb plena capacitat d'obrar, que no ha de tenir relació de parentiu fins al segon grau ni estar vinculat per relació patrimonial amb l'atorgant.

COST: 0 EUROS

D) DAVANT DE NOTARI



El notari garanteix:

- ✓ La teva identitat
- ✓ La teva capacitat
- ✓ Que la voluntat és lliure.

COST: DE 60 A 100 EUROS

Aquestes són les formes legals vàlides per formalitzar el DVA.

3. REGISTRE (OPCIONAL PERÒ RECOMANAT)



No és obligatori, però permet:

- ✓ Incorporar el DVA a la història clínica compartida.
- ✓ Consultar el document a La Meua Salut.

Així facilita que els professionals sanitaris puguin conèixer la teua voluntat i aplicar-la.

4. SUPORT DEL SISTEMA SANITARI



Els centres sanitaris poden:

- ✓ Ajudar-te a redactar el document.
- ✓ Validar-lo.
- ✓ Registrar-lo, si ho desites.

Demana informació al teu centre de salut, hospital o a La Meua Salut.

5. MODIFICACIÓ



Pots modificar o revocar el DVA en qualsevol moment.

La darrera versió és sempre la que és vàlida.

OBJECTIU DEL DVA



Garantir que es respectin les teves decisions sanitàries quan no puguis expressar-les per tu mateix/a.

ÉS UN DRET I UNA DECISIÓ RESPONSABLE.

REPRESENTANT DE VOLUNTATS ANTICIPADES

El representant és una persona de plena confiança designada per la persona atorgant el document de voluntats anticipades, que ha de conèixer els seus valors i la seva voluntat i tenir facultats per interpretar-la i aplicar-la.

La seva funció consisteix a fer d'interlocutor amb el metge o metgessa o l'equip sanitari quan la persona que ha realitzat el document de voluntats anticipades ja no està capacitada per prendre decisions mèdiques i comunicar-les. Un metge o que la prova haurà determinat aquestes capacitats.

En principi, la persona representant no haurà de convalidar el contingut del document però sí que pot manifestar-se en aspectes no mencionats en el document, com poden ser: el coneixement informat, la valoració de les circumstàncies en funció dels avenços de la tècnica mèdica, l'oportunitat de la donació d'òrgans o d'investigació científica, etc.

Recomedeu que nomenar una persona representant ja és una fita suficient per fer un document de voluntats anticipades. Tot i això, obligatori, és una opció voluntària.

És recomanable designar un representant substituït/a que pot donar-se el cas que el primer donar-se el cas que el primer

PER A MÉS INFORMACIÓ:

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/v/voluntats-anticipades/>

El DVA és una eina de planificació anticipada de les cures.

Decideixes tu com vols ser cuidat/da.

Es respecta la teua voluntat.

Més autonomia, més tranquil·litat per a tu i els teus.

#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 Celler 686 860 099
Lo Corral 628 344 201
Les Valletes 630 247 284
Càmping els Ports 977 435 560
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 699 020 716
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
Perruqueria Lo molí 620 003 009

COMERÇOS

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 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