

Nº13 - Març 2025



PREGONER

de Tivenys



Butlletí d'informació municipal de TIVENYS

Vivim en l'era de la informació i correm el perill d'estar més desinformatos que mai, vet aquí la paradoxa. Tenim més accés que mai a tot tipus d'informació a través de múltiples canals i esta sobreinformació fa que estiguem més exposats a les informacions falses o desinformació.

La Unió Europea defineix la desinformació com "informació falsa o enganyosa, creada, presentada i difosa per obtenir un benefici econòmic o per enganyar intencionadament". En anglès, a més, existeix el terme "misinformation" per designar la desinformació que es difon sense la intenció d'enganyar, i que sovint es comparteix perquè la persona usuària creu que es certa.

Malauradament, cada cop estem més familiaritzats amb termes com "fake news" (notícies falses); "deep fake" (mentida profunda), que mitjançant algorismes d'intel·ligència artificial, permet crear muntatges de vídeo molt realistes que contenen situacions fictícies, sovint amb l'objectiu de desinformar o difamar; els "trols" o "trolejar", els perfils que es dediquen a fer comentaris tòxics amb mala fe, o a mentir directament, amb la intenció de provocar, d'escarnir o d'incendiar els debats en fòrums o comunitats virtuals; les "teories conspiratòries" o els "bots", els perfils falsos automatitzats que generen respostes de forma repetitiva, contribuint a multiplicar tot allò que circula per Internet, fonamentalment per les xarxes socials.

A més, amb l'accessibilitat de què disposem a les xarxes socials, qualsevol pot ser creador de contingut sense haver de ser fidel a un codi deontològic que comporti la bona pràctica professional i el compromís ètic del periodisme amb el públic d'acord amb el principi de responsabilitat social.

També, qualsevol pot ser consumidor de continguts, i és aquí on rau la importància de desenvolupar el pensament crític i de saber informar-se de forma fidedigna per convertir-nos en autèntics "fact checkers" (verificadors de notícies), interpretant, analitzant, avaluant i treient conclusions que ens ajuden a jutjar i destriar la informació veraç de l'opinió o, directament, de la mentida.

Ens trobem en un món on, en comunicació, gairebé tot s'hi val. Tots podem parlar de tot, amb coneixement o sense, amb bona o mala intenció, i és el consumidor el que haurà d'assumir la responsabilitat última de separar el gra de la palla.



SUMARI

- 4 ■ TIVENYSANS I TIVENYSANES
- 8 ■ GESTIÓ MUNICIPAL
- 15 ■ GRUPS MUNICIPALS
- 16 ■ CULTURA
- 23 ■ PASSEM LO RATO
- 24 ■ SOCIETAT
- 31 ■ ESPORTS
- 32 ■ SALUT
- 35 ■ PER ALS MENUTS



Benvolguts veïns i veïnes, ens retrobem en un nou número de Lo Pregoner i això em dona la oportunitat de saludar-vos una vegada més, a la vegada que em permet emplaçar-vos a ser testimonis, gràcies a les pàgines que llegireu, del fet que Tivenys no para d'avançar, el nostre poble com voreu tot seguit i gràcies a tots i totes, és un poble en moviment.

Ara fa uns mesos vam poder tancar un 2024 carregat de millores i inversions. Una de les més importants ha estat vore néixer el nou Centre d'Equipaments Culturals José Alcoverro i Amorós, amb la seva ampliació, dotant-lo de dos nous espais que ja són una realitat: el centre de lectura i l'espai jove, dos demandes populars reiterades i necessàries per al poble.

L'Espai Jove fa justícia a la petició històrica d'un sector de la nostra població, els jòvens, que ara ja disposen d'un espai on poder trobar-se, socialitzar i créixer conjuntament. Avui els dotem d'un espai, els cedim un petit lloc on desenvolupar-se i poder fer poble i n'hem d'estar profundament contents i orgullosos.

Per altra banda, avui Tivenys ja disposa d'un centre de lectura; un espai que més enllà de ser un lloc per poder trobar un llibre i compartir lectura, ha d'esdevenir un lloc per fer i compartir cultura i estudi, un espai privilegiat en unes instal·lacions que han fet un salt importantíssim de qualitat gràcies al projecte de millora executat.

Si 2024 ha estat rellevant per al nostre poble, el 2025 que ja hem iniciat no serà menys amb la reforma del Casal de la Gent Gran com a protagonista principal. Vull compartir en totes i tots vatros per així posar-vos en valor el fet que el nostre poble dispose cada vegada més de nous espais, de noves instal·lacions i de nous serveis que de manera progressiva ajuden a millorar la nostra vida. Hem vist millorar les piscines municipals en l'arribada del gimnàs, hem vist millorar les escoles municipals, hem vist néixer el centre de lectura i l'espai jove i ara farem possible la millora importantíssima del Casal de la Gent Gran.

Això significa que de manera progressiva i ininterrompuda millorem el que tenim i ampliem els espais, dotem al poble de més i millors serveis i ho fem convençuts que tot i ser un poble menut i tenir les nostres limitacions, ens cal pensar i actuar en gran.

Us comparteixo aquesta reflexió per tal de sentir-nos una mica més orgullosos i orgullosos del que tenim, de tot el que hem fet i de tot el que ens resta per a fer. Tivenys ha de seguir avançant i això ho farem entre totes i tots.

Eladi Galbe Mauri
Alcalde de Tivenys

“Jo volia ser feliç cuinant”

Carles Griñó Reverté va nèixer l'11 de desembre de 1990 i és el xef del Restaurant Lo Parque de Tivenys, que suposa la materialització del seu somni des de menut: obrir un restaurant al poble on desplegar tota la seua afició per la cuina. És a dir, es guanya la vida amb el que li agrada. L'establiment s'ha convertit en un referent de cuina tradicional, la que ell mateix reivindica en esta conversa.

Quan i per què comença el teu idil·li amb la cuina?

Des de molt petit, des que em preguntaven a l'escola què volia ser de gran, sempre he tingut clar que volia ser cuiner. Quan vaig acabar el batxillerat, mons pares, amb bon seny, em van dir que tot i que no em calia per a fer la formació professional de cuina, fes la selectivitat. I la vaig fer, però després ja me'n vaig anar al CETT [Centre Universitari de Turisme, Hoteleria i Gastronomia] a Barcelona i vaig estudiar-hi cuina.

En canvi, a casa teua ningú tenia cap restaurant ni cap negoci de cuina.

Tothom em pregunta si la meua família tenia un restaurant, i no és així, però sempre m'ha agradat. Veia com les meues iaies pelaven un conill o un pollastre, o feien tomacat o samfaina. Amb elles vaig aprendre a fer cuina tradicional. A mi, m'agradava menjar i a sobre m'agradava cuinar. Sempre ho he portat dins.

Les iaies van ser un factor clau d'este interès per la cuina?

El detonant crec que van ser les meues iaies, sí, que van ser mestresses cuineres de casa, un ofici que s'està perdent. Ara, amb la incorporació plena de la dona a la vida laboral, i amb l'home també treballant, es repartixen les faenes, com ha de ser, i ja no hi ha aquella figura que es quedava a casa a tenir cura de la família i tenia temps per a cuinar. A més a més, a la televisió seguia molt a Karlos Arguiñano, potser per la comèdia i el xou que feia, els acudits. En tot cas m'agradava perquè pensava que aquell home era feliç cuinant, i jo també volia ser feliç cuinant.

Creus que la cuina tradicional s'està perdent?

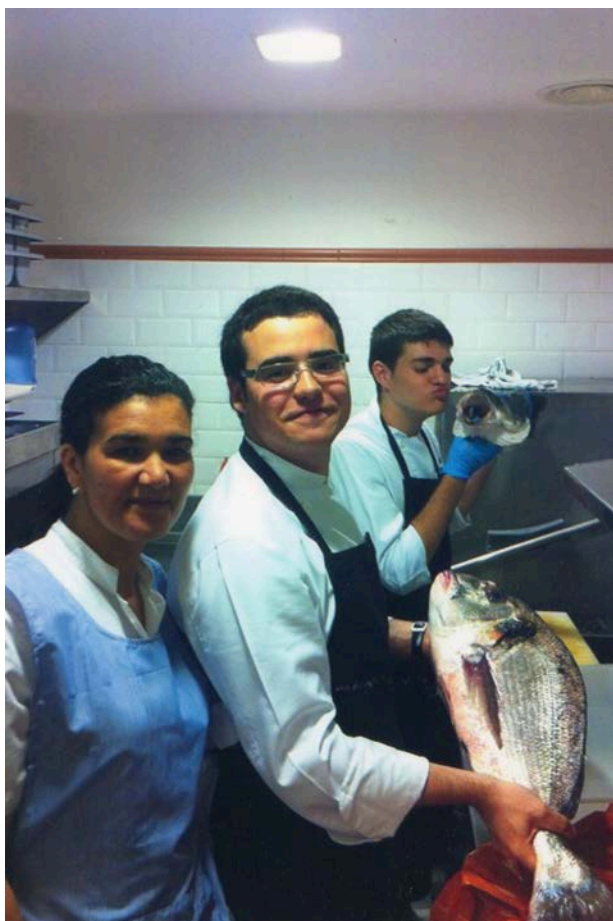
S'han perdut moltes receptes tradicionals i algunes només es reflectixen en alguns restaurants, pocs. Avui sembla que un restaurant



no puga renunciar a oferir braves o calamars i en canvi s'ha perdut l'essència de la cuina catalana, els plats tradicionals de cada lloc. Potser les calçotades és l'única tradició culinària que s'ha escampat. L'escudella, a Barcelona només hi ha dos o tres restaurants que la facen. En canvi, vas a Madrid i el cocido madrileny està per tots els cantons.

Un altre dels teus referents és Arzak.

Al programa televisiu d'Arguiñano, els divendres va començar a aparèixer Juan Maria Arzak, un home savi, i vaig pensar que algun dia m'agradaria anar a aprendre amb ell. Vaig cursar Gestió d'Hoteleria: cambrer, cuiner, pastisseria, gestió de restaurant... M'ho van ensenyar una mica tot, però jo volia ser sobretot cuiner. Mons pares em van donar suport i vaig passar per l'escola Hofmann de cuina. A la Mey Hofmann, qui va ser directora, li va semblar bé que anés a fer pràctiques a San Sebastià amb Arzak, i allà, amb 20 anys, vaig passar el meu millor any de la vida formativa professional.



Carles a l'escola Hofmann

Com va anar, amb el mestre basc?

Arzak des del principi em va dir que m'hi havia d'estar un any, que no volia que marxés al cap de tres mesos. Les cuines tenen aquell component de jerarquia i seriositat. No només vaig estar-hi un any, sinó que si m'haguessen dit més temps, més m'hi hauria quedat. Vaig estar molt bé, de deu. Després, per aquella època, al Celler de Can Roca li van donar el premi com a millor restaurant del món. Vaig plantejar d'anar-hi també a fer pràctiques, sis mesos, aprofitant que era un restaurant català, i després ja vaig començar la vida laboral, al Saüc de Barcelona, amb Xavi Franco, que després va venir un any per Fires a Tivenys.

Què t'ha aportat cadascun d'estos cuiners, cadascuna d'estes etapes?

A l'escola aprens una cosa i després ve la vida real. El primer shock el vaig tenir a l'Àbac, de Xavier Pellicer, on feia pràctiques a l'estiu durant els dos anys al CETT. Allò vaig comprovar que un restaurant amb estrella Michelin és sobretot ordre i disciplina. Allò em va fer veure que la cuina és disciplina. Amb Arzak, vaig veure que era tot molt familiar, amb persones que feia 40 anys que treballaven.



Carles amb Juan Mari Arzak



Carles amb els germans Roca

Vaig aprendre-hi l'autèntica cuina basca tradicional. Al País Basc, es té cura de la tradició.

Al Celler de Can Roca, vaig veure que quan estàs al nivell més alt i venen expressament a dinar elits de Japó o de Rússia, hi ha un punt d'artificialitat, de superficialitat. Jo em vaig plantejar si volia cuinar per a aquell perfil de gent. Vaig començar a tenir clar que el meu objectiu no seria assolir segons quins nivells sinó cuinar, i cuinar al poble. Sempre he volgut muntar un restaurant al poble i fer cuina tradicional, sense esferificacions. A Can Roca vaig aprendre molt i vaig estar-hi a gust, però em va obrir els ulls en este sentit. Finalment, al Saüc, Xavi Franco era deixeble de Santi Santamaria i, per tant, també feia una cuina tradicional. Me'n vaig anar un any amb el seu equip al restaurant Les Magnòlies, a Arbúcies. Després de quatre anys amb Franco, ja vaig venir a Tivenys.

Com naix Lo Parque?

Mon pare es va jubilar i jo tenia 25 anys i vaig tenir la sensació que era el moment. Volia muntar un restaurant a l'hort del iaio, però aleshores va sortir això [el restaurant del Parque] en concessió, el 2016, i vam presentar un projecte i vam guanyar. El 2017 vam fer les obres i vam obrir. Mon pare, que ha treballat tota la vida amb la banca, m'ha ajudat amb els números, i ma mare em fa molta feina per darrere, a la cuina i organitzant. Fem un equip bo.

És com un negoci familiar però resulta que l'ha muntat el fill. Què oferixes al restaurant Lo Parque?

Al Parque intentem oferir allò que és Tivenys: arròs de cassola, les baldanes amb ceba i tomaca, el menjar blanc... El meu referent com a restaurant era La Graella i el meu referent com a cuiner, Agustí [Carcolse], un cuiner amb tota la humilitat. Jo també volia ser un cuiner humil. T'has d'adaptar al que vol la gent, però crec que un restaurant ha d'ensenyar la cuina d'allà on està. Si vaig a Astúries, vull menjar-me unes faves amb cloïsses. Jo sempre he sigut molt del poble i les meues iaies eren de Tivenys. A Arzak li vaig portar baldanes de Tivenys. A Jordi Cruz li vaig dur pastissos de Tivenys.

Quin balanç fas d'estos vuit anys?

Els inicis van ser durs. Obrir una cosa al poble implica crear novetat i això dona joc. El que vam intentar fer va ser oferir qualitat a un preu que consideràvem correcte. Vaig cometre molts errors i en continuo cometent, però és així que s'aprén. Aprendre dels errors et fa fort i et vas posant a lloc. Estem contents de com ha sortit i al restaurant Lo Parque de Tivenys se'l coneix i se'n parla. Ve gent de Tortosa i de la part de baix, sobretot. De dalt, el coll de Som fa de barrera. Jo quan algú em diu que hi ha estat molt bé, per exemple en una celebració familiar, per a mi ja és el millor regal, el millor premi.

El lloc és immillorable.

El lloc fa molt, al costat del riu, amb tot de vidrieres que permeten veure-ho tot. Gairebé és millor un dia de pluja, quan menges envoltat de pluja.

Quina ha sigut l'evolució? Estàs fent, vuit anys després, la cuina que et pensaves que faries?

Sí. Ara bé, no m'imaginava que el negoci arribés a ser tan gran, però he après que per a fer les coses bé es necessita gent treballant-hi, i no és fàcil gestionar-ho tot.

La majoria de treballadors són del poble.

El 80 o el 90 % són del poble, i formen un equip del qual estic molt satisfet. És una mica com el futbol: un equip del poble, que de vegades guanya i de vegades perd, però en la classificació estem bé.

Com ha evolucionat la carta?

Els menús sempre s'han fonamentat en la cuina del poble. Per això tenim un menú d'arròs de cassola i un de carn rostida. La carta sí que ha evolucionat més, en funció de cap a on te porta la gent.

Quins són els ingredients que no hi poden faltar?

El romesco, els peus de porc, les patates amb alloli, els bunyols o les croquetes casolanes. Cuinem des de zero. Fem els sofregits, els caldos, les croquetes... Actualment arreu es fa molta cuina d'ensamblatge, de cinquena gamma. Nosaltres intentem no fer-la. Pots envasar al buit o pasteuritzar, per a mantenir els productes, però res més.

La gent ho aprecia?

Crec que sí, que la gent veu que no hi ha res prefabricat. Després, el menjar blanc el fem per tradicional, i el pastís de formatge, perquè la gent el demana, però també fet per nosaltres. És un equilibri.

Et consideres un malalt de la cuina?

A casa tinc una paret sencera plena d'estrís antics de cuina, de llaunes antigues. M'agrada saber d'on venen les coses. No he fet una altra cosa que cuinar.

I la cuina catalana en general, quina salut té?

Està una mica a l'hospital, o a l'UCI, en el sentit que l'estem perdent. Es cuina poc a casa i es perden els sabors tradicionals i els orígens. Barcelona és la capital de Catalunya i per a tastar cuina tradicional gairebé has de marxar de Barcelona, i la gent que porta restaurants tradicionals es fa gran i no hi ha relleu. Si perdem la base, tenim un problema. Els bascos, en canvi, saben mantenir la cuina seua, a través dels txokos i de les associacions gastronòmiques. A Catalunya, hem desenganxat la cuina de la nostra cultura.

A les Terres de l'Ebre, es manté més i millor la cuina tradicional?

Sí, com la llengua. A les Terres de l'Ebre no hem dilapidat tant este llegat. De fet, molta gent ve a les Terres de l'Ebre a menjar bé.

Resum dels darrers plens municipals

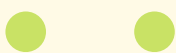
Els següents plens municipals han estat retransmesos en directe per les xarxes socials de l'Ajuntament de Tivenys i es poden veure en diferit al canal de Youtube de l'Ajuntament. També es poden consultar les actes detallades a la seu electrònica de l'Ajuntament de Tivenys.

impliCATs
ferm poble!

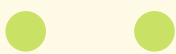


PLE ORDINARI DEL 27 DE NOVEMBRE DE 2024

ÀREA SECRETARIA



1. Aprovació, si s'escau, de l'acta del Ple ordinari de l'agost de 2024. Aprovació per unanimitat.

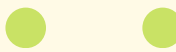


2. Aprovació, si s'escau, de l'acta del Ple ordinari d'octubre de 2024. Aprovació per unanimitat.

3. Dació de compte de l'informe de la intervenció de Fons - Període mig de pagament trimestral (3er trimestre 2024).

4. Dació de compte de l'informe de la Intervenció de Fns-Cost efectius dels serveis 2023.

5. Dació de compte de l'informe de la intervenció de Fons-execució trimestral 3er trimestre 2024.

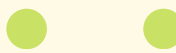


6. Proposta d'aprovació definitiva del compte general de 2023. Aprovació per unanimitat.

ÀREA ALCALDIA

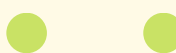
7. Dació de compte dels Decrets de la Presidència del núm. 540 al núm. 596 de 2024.

ÀREA DE SERVEIS A LA SEGURETAT I MOBILITAT



8. Proposta d'aprovació inicial del projecte tècnic "Actuacions vinculades a la mobilitat segura i sostenible a la població". Aprovació per unanimitat.

ÀREA DE SERVEIS AL TERRITORI



9. Proposta d'adjudicació directa concessió ús comú especial mirador de les Planes. Aprovació per unanimitat.

MOCIONS D'URGÈNCIA

10. Mocions d'urgència. No se'n presenten.

PRECS I PREGUNTES

11. Precs i preguntes. Agraïments del senyor alcalde.

PLE ORDINARI DEL 29 DE GENER DE 2025

ÀREA DE SECRETARIA

1. Aprovació, si s'escau, de l'acta del Ple ordinari de data 29 de novembre de 2024 (Ple 9/2024).

ÀREA INTERVENCIÓ

2. Proposta aprovació inicial pressupost 2025. Aprovat per majoria absoluta de 5 vots a favor (ERC) i 2 abstencions (PSC).

3. Proposta aprovació provisional de la modificació de l'ordenança fiscal reguladora de la taxa per ús de la llar d'infants municipal. Aprovació per unanimitat.

4. Proposta d'adhesió al acord marc de subministrament d'equips d'impressió i de multifunció en les modalitats de compra i arrendament (Acord marc ACM). Aprovació per unanimitat.

ÀREA ALCALDIA

5. Dació de compte dels decrets de la Presidència del núm. 597 de 2024 al núm. 24 de 2025.

MOCIONS URGENTS

6. Mocions urgents. No se'n presenten.

PRECS I PREGUNTES

7. Precs i preguntes.

Modificació en l'ordenança de la Llar d'Infants

El ple del dimecres dia 29 de gener va aprovar per unanimitat del conjunt del consitori la modificació de l'*Ordenança fiscal reguladora de la taxa per la prestació del servei de jornada completa als inscrits en mitja jornada de forma esporàdica*.

Esta modificació en l'ordenança de la Llar d'Infants es planteja amb l'objectiu de poder respondre a la demanda de les famílies, ampliant el servei de manera que les famílies amb inscripció de mitja jornada, que actualment té un cost de 115€ mensuals, podran accedir a la franja del servei de menjador amb un cost de 10 euros per cada dia que en gaudeixin i amb un màxim de cinc dies al mes.



La renovació del Casal Gent Gran, principal inversió dels nous pressupostos

Els pressupostos municipals del 2025, en el seu apartat d'inversions, preveuen una important dotació econòmica per l'execució de les obres del Casal de la Gent Gran que tenen per objectiu millorar l'espai de manera substancial.

Els Fons de Transició Nuclear han esdevingut una oportunitat per poder cobrir la totalitat de la despesa prevista i des l'Ajuntament de Tivenys no s'ha volgut deixar passar l'ocasió de reformar i ampliar un lloc tan emblemàtic i necessari com el Casal de la Gent Gran.

El projecte executiu haurà de ser aprovat al Ple Municipal i després de la seua aprovació, requerirà del procediment de contractació pertinent per començar les obres.

El projecte serà públic i estarà a l'abast de tothom per poder ser consultat un cop aprovat. Esta obra serà la inversió més important de l'annualitat.



L'Ajuntament de Tivenys lliure de deute al setembre de 2025

El 22 de desembre del 2010, l'Ajuntament de Tivenys va formalitzar un préstec amb l'entitat bancària BBVA per valor de 300.000 euros.

Després de 15 anys i seguint el quadre d'amortitzacions, l'Ajuntament de Tivenys informa que el proper mes de setembre es farà efectiu l'últim pagament d'este préstec i, per tant, es finalitzarà l'últim préstec que ara mateix té en vigència l'Ajuntament.

Actualment, resten pendents 7.920,49 euros per amortitzar i, un cop efectuat este pagament, l'Ajuntament podrà tancar l'últim trimestre de 2025 sense cap operació de préstec i, per tant, lliure de càrregues econòmiques.

L'Alcalde, Eladi Galbe, entén la finalització d'este deute, i també del crèdit ICO que es va acabar de pagar el passat mandat, com el resultat d'una gestió interna eficient i un bon equilibri pressupostari. Al mateix temps, mostra la seua satisfacció en poder disposar de més recursos per poder invertir en millores futures, ja que sense la pressió de deutes, l'Ajuntament té més llibertat a l'hora de prendre decisions que s'ajustin a les seues prioritats sense estar condicionat per compromisos financers previs.



El sistema ACTIO al 100% a l'Ajuntament de Tivenys

El sistema ACTIO és una plataforma desenvolupada per la Diputació de Tarragona amb l'objectiu de facilitar la transformació digital dels ajuntaments de la demarcació. Es tracta d'un sistema integral que permet la gestió electrònica dels expedients municipals i l'automatització de processos administratius, millorant l'eficiència i l'accés als serveis per part de la ciutadania.

Principals funcionalitats del sistema ACTIO:

1. Gestió d'expedients electrònics:

- Permet la tramitació electrònica de documents administratius.
- Facilita la consulta i seguiment dels expedients per part dels ciutadans i empreses.

2. Automatització de processos administratius:

- Estableix circuits de tramitació estàndards per agilitzar els procediments.
- Redueix el temps de resposta dels ajuntaments.

3. Accés en línia per a ciutadans i empreses:

- Ofereix una seu electrònica per presentar instàncies, pagar taxes i consultar documents sense necessitat de desplaçar-se.

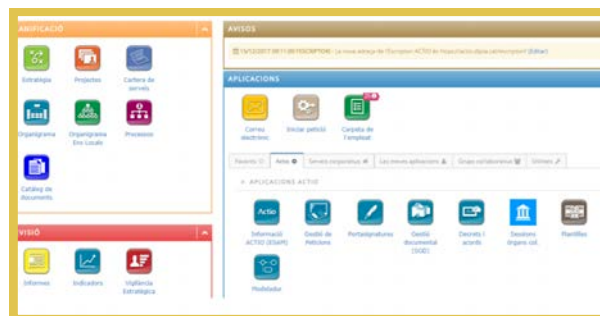
4. Integració amb altres sistemes:

- Connecta amb altres plataformes administratives, com el registre d'entrada i sortida, la facturació electrònica i el padró municipal.

5. Compliment normatiu:

- Garanteix que els ajuntaments compleixin amb la Llei 39/2015 del Procediment Administratiu Comú i la Llei 40/2015 de Règim Jurídic del Sector Públic, que estableixen l'obligatorietat de l'administració electrònica.

Així, amb l'aplicació d'este sistema, es generen una sèrie de beneficis, tant per als ens locals com per al conjunt de la ciutadania que llistem a continuació.



✓ Reducció de la burocràcia i agilització dels tràmits.

✓ Millora en la transparència i accés a la informació pública.

✓ Estalvi de costos i reducció de l'ús de paper.

✓ Millor experiència d'usuari per als ciutadans i empreses.

La implantació del nou sistema s'ha dut a terme de manera progressiva des del 2017 als ajuntaments de les comarques de Tarragona, incloent-hi el Baix Ebre, on diversos municipis han adoptat la plataforma per modernitzar la seua administració.

Des de l'any 2019, quan la seua aplicació era mínima, fins a l'actualitat, l'Ajuntament de Tivenys ha aconseguit la implantació completa en tots els procediments, amb la implicació que això ha suposat per part de treballadors i treballadores municipals i equip de govern.



Aprovats els pressupostos municipals 2025

Els pressupostos municipals són el conjunt de previsions econòmiques que un ajuntament estableix per a un exercici financer. Estos pressupostos detallen les despeses i ingressos previstos per al funcionament del municipi, com ara serveis públics, infraestructures, educació, seguretat, etc. Són una eina de planificació i gestió que ajuda a garantir que els recursos es distribueixin de manera eficient i equilibrada, tenint en compte les necessitats de la comunitat local.

Els pressupostos municipals han de ser aprovats pel ple de l'ajuntament i poden ser modificats al llarg de l'any si cal.

El 29 de gener, s'aprovaven per unanimitat en el ple ordinari que es va celebrar els pressupostos municipals per a l'exercici 2025. Passat el període d'exposició pública i al·legacions, el pressupost queda aprovat de manera definitiva.

Algunes de les inversions més importants seran la reforma i ampliació del Casal de la Gent Gran, la finalització dels acabats del Centre d'Equipaments Culturals José Alcoverro i Amorós, la instal·lació de plaques fotovoltàiques a l'escola, la millora del sombrejat de les piscines, així com la millora d'alguns camins municipals.

A la taula adjunta es mostren les despeses i ingressos resumits per capítols.

DESPESES		INGRESSOS	
Despeses de personal -	404.577,30	Impostos directes -	254.399,44
Desp. de béns corrents i serveis -	407.045,54	Impostos indirectes -	9.000,00
Despeses financeres -	5.956,17	Taxes i altres ingressos -	199.242,88
Transferències corrents -	119.544,57	Transferències corrents -	483.753,07
Fons de contingència -	0	Ingressos patrimonials -	7.500,00
Inversions reals -	320.274,08	Alienacions inversions reals -	0
Transferència de capital -	0	Transferència de capital -	311.422,76
Actius financers -	0	Actius financers -	0
Passius financers -	7.920,49	Passius financers -	0
DESPESES TOTALS -	1.265.318,15 €	INGRESSOS TOTALS -	1.265.318,15 €



Almàssera BELCAR, C.B.

Molí de Sorra
BELTRAN CARLES
Oli de Tivenys

Horta Assut, 4 977 496 100
TIVENYS 649 171 312

INSTAL·LACIONS MUNTATGES

Instal·lacions
EUGENI

CALEFACCIÓ
GAS, RECS...
AIRE CONDICIONAT

ELECTRICITAT
FONTANERIA

Tel.977 496 112
Capdevila, 64
43511 Tivenys

Els serveis del SIAD presencials

El mes de desembre l'Ajuntament de Tivenys anunciava el desplegament dels Serveis d'Informació i Atenció a les Dones (SIAD) de manera presencial al nostre poble, a partir del mes de gener de 2025.

El SIAD és un servei que es presta des del Consell Comarcal del Baix Ebre i està adreçat a totes les dones del Baix Ebre que hi poden fer consultes jurídiques de qualsevol tipus i demanar acompanyament psicològic i informació entre altres aspectes.

Este servei, gratuït i confidencial, s'ofereix a l'Ajuntament de Tivenys, de manera presencial, l'últim dimarts de cada mes.



**Tots els dilluns i dimecres al matí,
al Casal de la Gent Gran**

**Estimulació cognitiva
per a gent gran**

Demaneu més informació sobre preus i horaris a l'Ajuntament de Tivenys.

“Converses” es consolida a Tivenys

Tivenys és un dels municipis del Baix Ebre que més aposta per la col·laboració amb el Consorci per la Normalització Lingüística i pels programes de voluntariat per la llengua que apropen el coneixement del català als nouvinguts i nouvingudes al nostre poble.

Des del 2020 i de manera ininterrompuda s'han dut a terme diferents activitats amb l'objectiu d'ensenyar el català de manera gratuïta a tots aquells veïns i veïnes que volen fer el primer pas en el coneixement de la llengua.

Este 2025, concretament durant el mes d'abril, es comença un nou cicle de Converses al Centre d'Interpretació i, amb ell, una nova oportunitat per tots aquells i aquelles que volen aprendre la nostra llengua.

“El Foraster” visitarà Tivenys

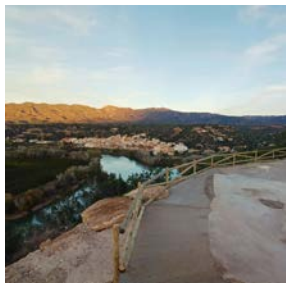


Un dels programes amb més èxit, més repercussió i audiència dels últims anys a TV3 és sense cap tipus de dubte EL FORASTER.

Quim Masferrer és la cara visible d'un format que porta anys viatjant pels pobles del país, buscant la essència, les històries i el dia a dia dels veïns i veïnes i proposant a l'espectador un format que ha esdevingut referent.

Tivenys serà un dels pobles que visitarà EL FORASTER este 2025. De fet, part de l'equip del programa ja ens ha visitat durant este inici d'any i ja ha pogut fer un tastet de les històries que podrem gaudir en un dels actes que més expectació desperten entre el conjunt del poble.

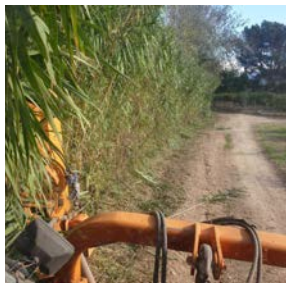
ACTUACIONS EN L'ESPAI PÚBLIC



Obres de millora del mirador de les Planes.

Treballs consistents en la millora de l'entorn amb la instal·lació d'una barana, elements de senyalització, neteja de la vegetació de l'espai i millora del ferm.

Gràcies a l'acord entre l'Ajuntament i l'Institut per al Desenvolupament de les Comarques de l'Ebre (IDCE).



Tasques de neteja i sega dels següents camins:

- Camí dels Masos
- Camí de Les Planes
- Camí de Calambrell
- Camí del Riu
- Camí de la Mora
- Camí de Cinc-cocons
- Camí del Lligallo de Barrugat

Gràcies al conveni i el treball conjunt entre l'Ajuntament de Tivenys i l'ADF Creu de Santus.



Tasques de neteja al barranc de la Valljardina.

Gràcies al treball conjunt entre la regidoria de camins i entorn natural i l'Agència Catalana de l'Aigua.



Treballs forestals de reducció de càrrega de combustible per gestió i prevenció d'incendis forestals, per millorar la capacitat de gestió de l'incendi per part dels equips d'extinció a la carretera T-301.

Subvencionat per la Diputació de Tarragona.



Obres de millora al vial peatonal d'accés al cementiri municipal.

Executades pels equips de carreteres de la Diputació de Tarragona.



Pintura d'un mural al mur que separa el camp de futbol de la pista.

Gràcies al conveni de col·laboració amb l'escola ESARDI d'Amposta. Realitzades per l'alumnat de l'escola.

Hem encetat el 2025 i ho hem fet en una excel·lent notícia que ha estat la de poder conèixer el pressupost del nostre poble, que un any més, supera la xifra del milió d'euros, concretament és un pressupost que es tanca en les següents xifres: 1.265.000 euros. Per segon any consecutiu, Tivenys disposarem d'un pressupost importantíssim que de ben segur servirà per fer possible diferents projectes municipals, alhora que ens ajuda a consolidar-ne d'altres que ja coneixem.

Un dels projectes més rellevants que vorem néixer en este 2025 són les obres de millora del Casal de la Gent Gran. Unes obres que seran possibles gràcies a la injecció econòmica dels Fons de transició nuclears i que han de millorar l'espai en tots els sentits. Es tracta d'unes obres pensades, projectades i perseguides des de la nostra entrada a l'Ajuntament i que només sis anys després farem possible mitjançant un projecte de poble i de futur.

El Casal de la Gent Gran ha esdevingut un lloc emblemàtic del poble, punt de trobada dels nostres ieios i ieies que un bon dia van decidir esdevenir associació i fundar un dels espais comunitaris més concorreguts del poble.

Avui tenim la oportunitat de millorar el Casal i no la deixarem escapar. Les obres van més enllà d'un objectiu físic, són unes obres que ens ajuden a consolidar i perpetuar un espai imprescindible, un espai social que fa poble i que amb la gent gran de protagonista també abraça a la resta del conjunt de veïns i veïnes, esdevenint lloc de trobada intergeneracional del nostre dia a dia, de les nostres festes majors i de tantes altres trobades.

Estem convençuts i convençudes que apostar per la millora del Casal de la Gent Gran és fer una aposta necessària i en clau de poble.

Aquest mes passat s'han aprovat els pressupostos del 2025, des del nostre grup volem parlar sobre un dels punts més importants d'aquest pressupost i dels anteriors. Les ajudes rebudes per part de l'estat i/o Generalitat.

La presència del partit socialista tant al govern d'Espanya com a la generalitat ha suposat una aliança estratègica per a la millora dels municipis catalans. Les ajudes com el PUOSC i el Fons de Transició Nuclear són una prova de la capacitat de les institucions per a treballar conjuntament amb els ajuntaments i garantir que els recursos arriben allà on més es necessiten, a les zones rurals, pobles petits com el nostre, afavorint el creixement i la sostenibilitat dels municipis de Catalunya.

Per aquest motiu, no podem deixar de pensar que tenim una oportunitat d'or al nostre poble, i a pesar que s'ha invertit en alguna infraestructura com la millora del CEC sembla que estem deixant escapar aquesta ocasió única i que només interessa vendre a la població uns pressupostos molt elevats, però que a la vegada no s'apliquen aquestes partides. El 2024, als pressupostos hi havien destinats del fons nuclear més de 200.000€ per a la reforma del casal de la gent gran. Com tots sabem aquesta partida no es va aplicar i els diners no han arribat. Aquest any ho tornem a veure al pressupost del 2025 una partida similar amb el mateix concepte. Hem perdut un any i qui sap quantes oportunitats i diners pel camí. El mateix ens pot passar amb el PUOSC 2025-2029, el primer any ja no apareix cap partida al pressupost, per tant, encara no s'ha presentat cap sol·licitud.

Des del nostre grup només desitgem que aquest govern busqui i avaluï les necessitats reals del nostre municipi i presenti els projectes adequats per aprofitar al màxim aquestes subvencions.

PER PARTICIPAR EN AQUESTA SECCIÓ:

- Envia un correu amb la teva opinió a lopregonerdetivenys@gmail.com
- Tots els articles hauran d'anar signats amb l'autoria, amb nom i cognom.
- Extensió màxima de 300 paraules.
- Termini per participar en la pròxima edició: divendres 13 de juny de 2025.
- No s'acceptaran escrits que manifestin odi, crispació, faltes de respecte i/o atacs personals. L'equip editorial obviarà este tipus d'articles per tal de moderar un espai de debat i opinió respectuós.

HOMENATGE

Tots els divendres hi ha una persona que es lleva del llit molt aviat, sent voluntari, per a repartir a les bústies del poble (a la gent que ho vol) uns setmanaris. Son uns 200 "Més Ebre", més l'Agenda Cultural mensual de Tortosa, per si alguna persona està interessada en algun acte o obra de teatre. També es reparteix el periòdic mensual "Un cop d'ull". Les tres publicacions són gratuïtes.

Esta tasca fa més de set anys que la fa. Jo, la Immaculada, l'ajudo en lo que puc però, m'agradaria fer-li un homenatge des del Pregoner a Jesús Abel Puig Marqués, que és molt perseverant i he pensat que el té ben merescut.

Em despedeixo de Lo Pregoner esperant que publiquin la meua carta i molt agraïda.

Salutacions a l'acollidor poble de Tivenys i als polítics, que fan que el poble estigui més actualitzat.

Immaculada Favà Chinchilla

QUÈ ÉS LA SORORITAT?

Segons descriu Google es tracta de "l'Amistat o afecte entre dones" o de la "Relació de solidaritat entre dones especialment en la lluita pel seu empoderament".

Doncs sabeu què? Estic podent escriure aquest article mentre el meu home posa els nens a dormir i perquè una bona amiga ha decidit recollir els plats del sopar. Per a mi, la sororitat és això.

Opino que no es tracta del tipus de relació que tinguem, ni de si som molt, poc o gens amigues, dels gustos que puguem tenir en comú o l'afecte que ens tinguem. La sororitat posa en primer pla la lluita contra les formes de violència de gènere, opressió i exclusió social a les que ens enfrontem les dones.

Existeix el mite que tenir una actitud de sororitat és el mateix que haver de ser amigues entre totes, super bones persones, pràcticament perfectes en tot allò que emprenem i estar d'acord en tot. Us hi fixeu? Fins i tot un concepte feminista està minat d'idees patriarcals. En algun moment la societat espera que els homes s'entenguin entre ells en tot, siguin súper amics, lluitin junts i amb una única visió de les coses sense barallar-se i sent perfectes en pràcticament tot? Queda molt per fer, no creieu?

Doncs això dones de Tivenys, sigueu amigues o no, estigueu més o menys d'acord, recordem que la lluita pels nostres drets ens uneix al menys una vegada a l'any. Tant hi fa el cognom, el color polític, el barri, l'edat o el que sigui. El 8 de març toca reivindicar i fer-ho juntes, acceptant-nos amb les nostres diferències, pren més importància que mai. L'èxit d'una és l'avenç de totes.

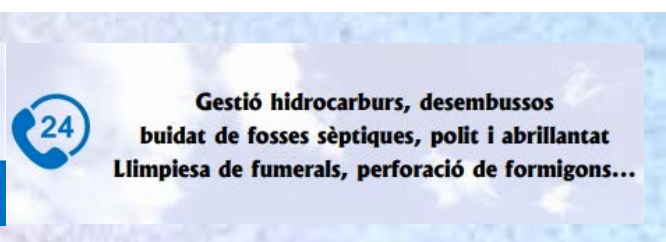
Pili Coll Garcia



MCN
Manteniments, Canalitzacions i Neteges, SLU
WC'S PORTÀTILS



☎ 638 913 409
✉ info@mcnserveis.com
📍 43500 TORTOSA



Gestió hidrocarburs, desembossos
buidat de fosses sèptiques, polit i abrillat
Llimpia de fumerals, perforació de formigons...

La indústria cimentera a Tivenys

Sisco Pinyol Antó

La fabricació de ciment artificial Portland requereix tres matèries primeres (calç, argila i guix) abundants als termes de Tivenys i Benifallet, concretament a Coll de Som, la qual cosa marca la localització de les pedreres en esta part del terme i de les fàbriques que s'ubiquen al peu de Som i prop de l'Assut, facilitant així el transport de la matèria primera fins les fàbriques i, un cop el producte acabat, poder-lo distribuir amb llaüts cap als llocs de comercialització.

Els llaüts també servien per portar el carbó des de Mequinensa fins les fàbriques de ciment i l'Assut i tardaven sis dies en fer el trajecte. El transport amb els llaüts es va canviar pel transport amb camions a principis de la dècada dels seixanta.

De les tres fàbriques existents, tant sols una es troba dins el terme de Tivenys, les altres dos estan situades al terme de Benifallet però, per la seua situació geogràfica, molt lluny del poble, no hi van tenir cap impacte en quant a ocupació, tot el contrari del que va passar a Tivenys i també a Xerta.

La primera fabrica que va existir fou la de Mayor, la que està situada més amunt, que es va construir l'any 1891 sobre el que antigament havia estat un forn de calç i el seu fundador fou Jaime Mayor Mayor. La seua proximitat al riu provocava que les riuades li fessin diferents destrosses, fet que obligava a realitzar remodelacions freqüents. Una de les més importants es va fer l'any 1914 i la van aprofitar per fer la inauguració oficial de la fàbrica, a la que hi van assistir diferents personalitats de la comarca.

L'accés per terra a la fàbrica era molt complicat, per no dir impossible: des de l'Assut sols existia un sender molt abrupte, que passava per un penya-segat on el camí es convertia en un pas de taulons, tota una aventura per als que els hi tocava acudir a treballar.



Distribució de les fàbriques de ciment i de les seves pedreres

Per este motiu eren pocs els tivenysans que hi treballaven, la majoria de treballadors eren de Xerta, els quals aprofitaven el pas de barca per anar a treballar. De fet, este pas de barca era fonamental per poder transportar el producte final a l'altra riba i, des d'allí, distribuir-lo. Primer passaven els carros a dalt de la barca, els carregaven i tornaven a passar per començar la distribució. Quan es van canviar els carros per camions, es passava el ciment damunt la barca i a l'altra riba carregaven els camions.

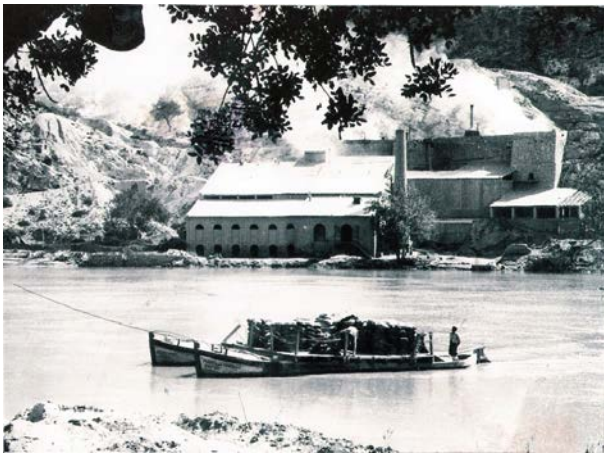
Abans de la construcció del pas de barca, per poder portar els treballadors i fer la distribució del ciment fins a Tortosa, la fàbrica comptava amb quatre llaüts: *La Campana, San Julian, La Hiena i Sant Jaume*.



*Cuina tradicional de qualitat,
amb productes de proximitat
i amb tocs innovadors
en un entorn únic.*

977 49 62 80





Pas de barca de la fàbrica de Mayor

La fàbrica es va anar transmeten de pares a fills fins la quarta generació. A principis del segle XX, va passar a mans de Julián Mayor, el propietari més emblemàtic, perquè durant el seu mandat fou quan la fàbrica va prosperar més. L'any 1912, va guanyar diverses medalles i diplomes a les exposicions internacionals de Londres i París. Un dels motius de l'èxit durant estos anys, fou la construcció del canal de l'esquerra de l'Ebre, ja que va proveir el ciment que es va necessitar per l'obra.

Quan va arribar la Guerra Civil, la fàbrica fou collectivitzada, juntament amb la de Cementos Ebro, i van funcionar com una de sola. Un cop va acabar la guerra, la van recuperar els propietaris, tot i que no va reprendre la producció fins l'any 1946.

La fàbrica de "Cementos Ebro" va començar la seua activitat als anys vint, i va anar funcionant amb les consegüents transformacions i ampliacions. No cal dir que esta fàbrica, pel fet de ser fundada més tard, era molt més moderna que la de Mayor.



Fàbrica de Cementos Ebro en l'actualitat

Gràcies a que es va anar modernitzant i a una molt millor comunicació per terra, per poder distribuir el seu producte, esta fàbrica es va mantenir en funcionament fins la dècada dels setanta. La defunció del seu propietari i la mala gestió dels successors van accelerar el tancament d'esta indústria.

Comercio		
Cointra, B.	207	=
G. Preciados	888	=
Lementos		
A. E. Cementos	146	=
P. Ebro	52	=
Constructoras		
H. Civil	60	-3
C. G. Española	9	-2
Dragados	375	+1
Encinar	80	-1
Cantabria	200	=
Alcázar	185	=
Metrop.	205	=/d.
Idem N.	203	=
Urbis	92	=
Vacesa	202	-2
Fincosa	185	-11

Retall del 31 de desembre de 1964 del diari ABC, amb la cotització en borsa de Cementos Ebro.

A Cementos Ebro hi treballaven unes cinquanta persones, pràcticament totes de Tivenys, ja que al contrari de la de Mayor, la comunicació per terra era molt accessible i la gent del poble es podia desplaçar amb moto, bicicleta i inclús a peu.

La tercera fàbrica, ja allunyada del riu però, al peu mateix de Som, per aprofitar la proximitat amb les pedreres, fou la de José Borràs. Esta era més petita que les altres i va funciona poc temps.

Les pedreres d'on s'extreia el material per a fabricar el ciment eren un enorme orifici a cel obert. Les més impactants, per la seva profunditat i grandària, són la de la Vall Llarga i la de Mayor. La que està dalt de tot de Som és relativament petita comparada amb les altres dos.

El material de les pedreres de Som i de la Vall Llarga es transportava primer amb carros i, posteriorment, amb camions fins les fàbriques. Però, la que proveïa a la fàbrica de Mayor ho feia d'una forma ben curiosa: esta pedrera està situada a la part superior de la muntanya, on esta ubicada la fàbrica, que comunicava amb el fons de la pedrera a través d'un túnel estret, per on es transportava la matèria amb unes vagonetes estirades per un ruc.

El treball a les fàbriques de ciment no era gens agradable i era força dur, per les condicions en que es treballava. La pols del ciment castigava molt els pulmons dels treballadors i moltes feines es feien a destall, la qual cosa encara enduria més la feina. La compensació era un bon sou.

Benito Piñol ens explica la seua experiència a la fàbrica:

“La Porland, era un lloc de treball que allavons hi guanyaven diners, diner viu, que dèien, ja que a les cases de pagès els diners costaven més. A la Porland es notava qui hi treballava, era un bon jornal i les cases ho notaven.”



Primer concert de Sta. Cecília de la Banda de Música de Tivenys

Per primera vegada en la història de la Banda de Música de Tivenys, el dia 30 de novembre, en motiu de Sta Cecília, patrona dels músics, la Banda ens van oferir un fantàstic concert al Centre d'Equipaments Culturals José Alcoverro i Amorós.

Per a l'ocasió, els músics tivenysans, de la mà del seu director Jordi Fontanet, van preparar un repertori que va consistir en dos pasdobles i cançons de les bandes sonores d'“El senyor dels anells”, “Harry Potter” i “Pirates del Carib”.

Este concert va suposar el debut de Nela Galbe Curto, Blai Galbe Curto i Martí Pujol Mauri, alumnes de l'Aula de Música de Tivenys, a la Banda de Música de Tivenys, ampliant així la banda i assegurant la seua continuïtat.

El concert va tenir molt bona acollida per part del públic que va premiar i agrair l'actuació amb llargs aplaudiments.

Esperem que la banda del poble ens ofereixi molts més concerts!



Gaudint les festes de Nadal al poble



Un any més, el poble va viure intensament les Festes de Nadal amb un conjunt d'activitats i propostes que, gràcies a les associacions i amb col.laboració amb l'Ajuntament, es fan possibles i any rere any es van consolidant.



Les activitats que vam poder gaudir al poble van ser diverses, des de les més tradicionals a les propostes noves que els últims anys s'han anat fent un espai en estes setmanes on el Nadal també arriba a Tivenys.

El conjunt d'actes es van començar el divendres dia 20 amb el sorteig "Per Nadal, comerç local" on el productes del poble i les cistelles van ser les protagonistes d'un acte que cada vegada desperta més interès entre la gent.

La mateixa tarde, després dels sortejos, es van recollir les cartes del Pare Noel i es va celebrar l'audició de l'Aula de Música.



El dissabte 28 va ser el dia del conta-contes, amb Pep Gamote, el taller de petrolieres i també ens van visitar els Patges Reials que van recollir les cartes de tots els infants. Es va finalitzar la festa amb una xocolatada a càrrec de l'AMPA.

Per finalitzar el calendari d'actes de Nadal, el dia 5 de gener vam tindre la visita de Sas Majestats els Reis d'Orient en una cavalcada que, com sempre, va omplir la Plaça Major i va fer arribar la màgia al nostre poble.

JORDI MARTÍ
construccions

☎ 652409119 jmgblaio@gmail.com

LLIBRE ESPORT CANADÓ
LAVANGUARDIA

LLIBRE · SPORT

CANADÓ

AV. GENERALITAT, 5 - Tel. 977 496 123
TIVENYS

La Festa Major d'hivern torna a omplir Tivenys d'actes



La festa Major d'hivern va tornar a omplir Tivenys d'actes i és que tal i com es despenia del programa d'actes, vam tindre tres dies, 17, 18 i 19 de gener, amb actes per a totes les edats i gustos.

Divendres dia 17 i per segon any consecutiu, els més menuts i menudes van passejar el Baconet de Sant Antoni pels carrers del poble en una de les activitats que busquen connectar els xiquets i xiquetes en la tradició de Sant Antoni i fer-ne així un acte per passar-ho bé en família i conèixer una mica millor la nostra història.

El primer dia es va tancar amb l'obra de teatre "Les amigues estressades" que va omplir el CEC de gom a gom amb un gènere de comèdia que va fer gaudir d'allò més als veïns i veïnes que hi van assistir.

El dissabte dia 18 va ser el dia amb més actes i on el poble va sortir més al carrer. De bon matí el passacarrers de la Banda de Música de Tivenys ens donava el bon dia per, tot seguit, ballar jotes i sardanes a la Plaça Major amb la Gandaia i les balladores de sardanes del poble.

Després vam seguir amb el popular dinar de l'olla barrejada per agafar forces. Tot seguit, es va jugar el partit de futbol al municipal de la Valleta i a continuació vam gaudir de la tradicional oferta, un dels actes centrals de les festes de Sant Antoni.

La nit de dissabte va ser la de la II Tapada, on el CEC es va omplir de tapes, gràcies a associacions, comerços i restauradors, en un dels actes que, tot i ser novetat del Sant Antoni passat, sembla que es consolida i agafa força per a properes edicions.

Vam acabar el dissabte amb música i festa: "la nit del pecat" va ser un any més la nit dels més joves que, amb l'AJT, ens van convidar a xalar fins ben entrada la matinada.

Diumenge era el darrer dia de les festes d'hivern i es va celebrar la tradicional missa en honor a Sant Antoni, seguit del ball de vermut a la Plaça Major.

Per la tarde, vam estrenar l'activitat de l'Scape Room, on van participar diversos grups de famílies i joves del poble.

La unió de la tradició i els actes nous va ser el reflex d'estes festes de Sant Antoni, unes recuperades festes d'hivern que omplim de moments especials el nostre poble.

Viatgem a Colòmbia amb FirArrels 2025



El dilluns dia 9 del passat mes de desembre va tenir lloc la primera reunió entre el Cos Consular del Consulat de Colòmbia a Barcelona, l'alcalde Eladi Galbe i Gemma Curto com a representant de la Comissió de Fires, per tal d'establir un primer contacte i valorar la viabilitat de la participació del seu país en l'edició de FirArrels 2025.

Després d'esta primera trobada, s'ha tirat endavant tot un programa d'actes amb la col·laboració del Consulat, el Departament d'Exteriors de la Generalitat i la Comissió de Fires, que faran que Tivenys gaudeixi d'una nova edició de FirArrels que donarà a conèixer la cultura, la història, les tradicions, la gastronomia, i altres singularitats del país convidat.

Educació per a famílies

El dilluns 24 de febrer va tenir lloc al Centre de lectura del Centre d'Equipaments Culturals José Alcoverro i Amorós el taller per a famílies "Tothom té mòbil menys jo!", on la tècnica especialista Marta Gil ens va parlar de l'ús dels mòbils entre els nostres fills o filles, creant un espai de reflexió i debat davant el repte amb el que ens trobem les famílies avui en dia.

Este taller es va realitzar gràcies al Consell Comarcal del Baix Ebre i amb la col·laboració de l'AMPA i l'Ajuntament de Tivenys.

Taller
TOTHOM TÉ MÒBIL MENYS JO!

Quan el teu fill/a és l'últim/a de la classe a tenir mòbil!
Què fem?

Parlarem de com acordar les famílies d'un centre esperar fins a l'ESO, o més endavant, abans de comprar el primer mòbil als fills i filles.
Tenim clar a quina edat poden tenir mòbil?...

A càrrec de: **Marta Gil**

24/02/2025 **18h** Centre de lectura del Centre d'Equipaments Culturals José Alcoverro i Amorós. TIVENYS

Col·labora:

Ajuntament de Tivenys, Consell Comarcal del Baix Ebre, Subdirecció General d'Atenció, 191, 175 (Baix Ebre), Consell Comarcal del Baix Ebre, Ajuntament de Tivenys, Ajuntament de Cambrils, Ajuntament de Sant Jordi de Casserres.

Oferta de cursos de gestió emocional

L'Ajuntament de Tivenys, en col·laboració amb el Centre de Formació BRM, ofereix un seguit de cursos subvencionats per tal de fomentar el nostre benestar emocional.

Totes aquelles persones interessades en participar d'estos cursos s'han d'adreçar a l'Ajuntament per tal de poder fer una previsió i organitzar la seua execució.

Cursos Subvencionats

Ajuntament de Tivenys

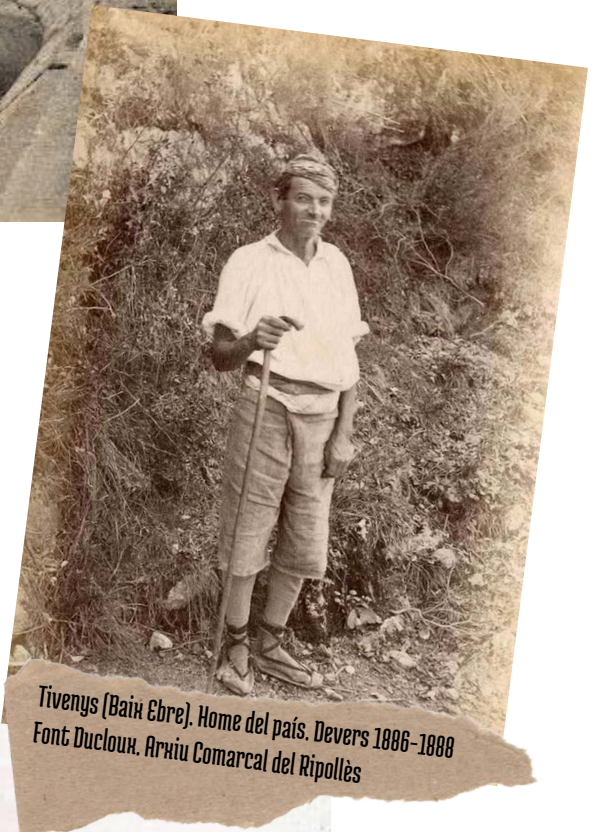
Vine i apunta-t'hi!

- Mindfulness.**
30h presencial
- Estratègies del control de l'estrès, el burnout i els riscos psicosocials.**
20h presencial
- Tècniques de relaxació.**
20h presencial
- Eines per a la gestió de les emocions.**
30h presencial

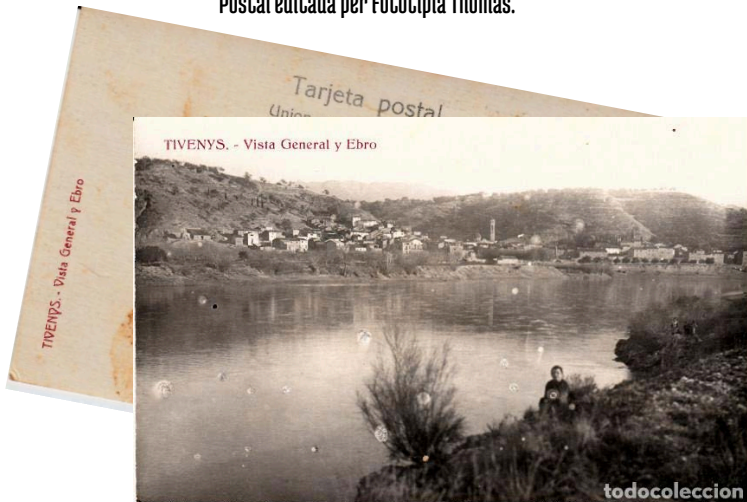
Fotos antigues de Tivenys



Postal editada per Fototípia Thomas.



Tivenys (Baix Ebre). Home del país. Devers 1886-1888
Font Ducloux. Arxiu Comarcal del Ripollès



Pescadors a l'Assut, treient la pesca i venent-la al moment. Cedida a Sisco Pinyol pel Museu del Montsià.
Pel vestuari dels personatges es pot datar la foto a finals del segle XIX principis del XX.



Podeu enviar-nos les vostres fotos antigues (blanc i negre) del poble, digitalitzades i amb la informació que en disposeu, a lopregonerdetivenys@gmail.com i les publicarem en properes edicions.

TROBA LES 10 DIFERÈNCIES



Un 25N per a la conscienciació

El dia 25 de novembre, en el marc del Dia Internacional Contra la Violència de Gènere, l'Ajuntament va organitzar la xerrada "Agressivitat destructiva i les actituds constructives" amb l'objectiu d'anar avançant i erradicant el masclisme del nostre poble i tots els espais possibles.

La xerrada va tenir lloc al Centre d'Equipaments Culturals José Alcoverro i Amorós i va estar impartida per la investigadora, psicòloga i directora del centre Àgape, Assumpció Salat.



El grup d'estimulació cognitiva celebra el Dijous Jarder

L'estimulació cognitiva és un conjunt d'activitats i exercicis dissenyats per ajudar a mantenir o millorar les capacitats mentals, com la memòria, l'atenció, el raonament i la resolució de problemes. A través d'activitats com jocs de taula, llegir, fer exercicis de memòria o resoldre trencaclosques, s'ensenyen tècniques per a mantenir el cervell actiu i en forma.

Des de fa uns anys, l'Ajuntament de Tivenys ofereix este servei a un nombrós grup de persones grans que, a més dels beneficis mentals, rep també els beneficis de l'activitat grupal, creant un ambient favorable per a la salut emocional i el benestar personal i millorant tant les capacitats cerebrals com la qualitat de les relacions socials.

Celebrar les festes i tradicions forma part de les activitats que desenvolupen i este 27 de febrer passat, com era de rebut, van celebrar el Dijous Jarder amb un esmorzar i una passejada.

Tivenys solidari amb el País Valencià

El pas de la Depressió Aïllada a Nivells Alts (DANA) pel País Valencià el 29 d'octubre de 2024 va provocar una catàstrofe sense precedents, amb un balanç final de 224 víctimes mortals i tres persones desaparegudes. A més de les pèrdues humanes, les pèrdues materials van ser incalculables.

La primera setmana de novembre, l'Ajuntament de Tivenys va organitzar una recollida solidària d'aliments i altres materials de primera necessitat destinada a ajudar els pobles afectats per les inundacions que, com sempre que ha calgut, va tenir una bona resposta per part de la població.



Associació de la Gent Gran de Tivenys

Hola de nou socis/es i veïns/es de volta amb un nou Pregoner

Des de l'últim número ja han passat uns mesos i ara tornem a recordar les activitats i actes que ja han quedat enrere: castanyada, borraïnes, cistella de Nadal, Loteria, Missa, festes d'hivern...

El temps passa volant i sense adonar-nos-en ja estem a l'any nou, que sembla més fresquet del que estàvem acostumats, en fi, vam dir adéu a la calor i ara a cuidar-nos del fred que ens ha portat constipats i gripes a dojo.

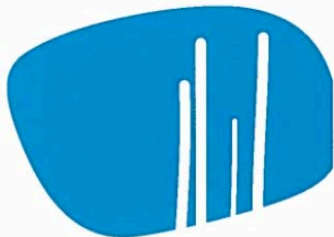
Com sempre, farem un repàs de les actes que hem dut a terme aquests darrers mesos, així la junta hem celebrat reunions els dies:

- 11 de novembre del 24, per passar comptes de la castanyada (agraïnt l'aportació de Guillermina que com cada any va pagar els "bocadillets i el cava") i organitzar la Loteria i la cistella de Nadal
- 27 de novembre del 24, reunió a l'Ajuntament amb membres del Consell Comarcal
- 3 de desembre del 24, sondeig de possibles xerrades per part del Consell Comarcal
- 13 de gener del 25, per passar comptes de les loteries i Nadal, i proposar dues xerrades, una sobre herències i testament, i l'altra de serveis socials

- 27 de gener del 25, per preparar el dijous Llarder i organitzar el pagament de la quota de socis.

Des de la junta, desitjar que aquest 2025 sigui millor i ens permeti gaudir dels actes i activitats de manera positiva.


Per finalitzar, no voldríem deixar d'agrair el compromís i la participació dels socis/es en els actes i agrair l'ajuda de l'Ajuntament en la logística.




fjpinyol


CONSTRUCCIÓ D'EDIFICIS I REALITZACIÓ DE TOT TIPUS DE TREBALLS D'OBRA, CONSERVACIÓ I MANTENIMENT D'EDIFICIS, DE XARRES D'AIGUA I CLAVEGUERAM, REALITZACIÓ DE TRACTAMENTS D'HIGIENTZACIÓ, DESINFECCIÓ, DESINSECTACIÓ I DESRATITZACIÓ.

Polg. Ind. Baix Ebre carrer H Parc. 145-147 · Nau 4
Tel. 977 59 75 32
43897 Campredó - Tortosa
administracio@fjpinyol.com



BAR MONTO
Tivenys

 646323181

 C/TORTOSA 61



FABIAN PELLISA
Obres

Tel.
663 283 906

Moments per recordar



Els escuts de les Penyes a les portes del Camp Nou han estat durant anys un símbol de la vinculació i la passió de l'afició blaugrana arreu del territori. Entre aquests, es trobava el de la Penya Barcelonista de Tivenys, situat a la porta 37 del temple culer.

Aquest escut va ser inaugurat el 1992 en un acte solemne presidit per Josep Lluís Núñez, llavors màxim mandatari del FC Barcelona. L'acte va comptar amb la presència del president de la Penya, Sisco Piñol, i els membres de la junta, Marcial Mauri i Miguel Beneito.

L'any 2011, l'escut es canviava per un de nou perquè el pas del temps l'havia fet malbé. En aquesta ocasió, es desplaçava al Camp Nou una representació de socis de la Penya per presenciar el nou emplaçament de l'escut.

La presència d'aquest escut no només representava la fidelitat de la Penya Barcelonista de Tivenys al club, sinó que també simbolitzava la força del moviment penyístic dins de la institució blaugrana.

Les penyes han estat històricament un pilar fonamental del sentiment barcelonista, i la seva presència a les portes de l'estadi reforçava aquesta connexió entre el club i els seus seguidors més fidels.

Amb el pas dels anys i la remodelació del Camp Nou, aquests escuts han desaparegut o han estat traslladats, però la seva memòria roman viva en el record de les penyes que els van erigir i en la història del club. L'escut de la Penya Barcelonista de Tivenys és un exemple d'aquest llegat, que continua viu en la seva afició i en la seva implicació en el barcelonisme.

Unió Esportiva Tivenys

La Unió Esportiva Tivenys ha tancat la fase de la lliga regular en una meritòria 8a posició, culminant la temporada amb un gran tram final. L'equip ha aconseguit tres victòries consecutives a casa, demostrant força i determinació davant la nostra afició.

Ara, ens preparem per afrontar la segona lligueta de copa, que es disputarà fins al maig. Serà una nova oportunitat per seguir competint i lluitant per arribar el més lluny possible.

Volem agrair el suport de la nostra afició. Us animem a continuar al nostre costat en aquesta nova fase. Força Tivenys!



La Parròquia tanca els actes dels 250 anys

El diumenge 24 de novembre, darrer diumenge de l'any litúrgic, també ha estat el final d'un any molt especial. El Sr. Bisbe, Mons. Sergi Gordo, ha presidit l'Eucaristia, on ha recordat a l'homilia que l'acabament de les celebracions del 250è aniversari no és el final de res sinó l'impuls per a seguir mantenint més viva i activa la vida parroquial de Tivenys; l'organització i la implicació de tot el poble en anar junts i en afavorir la participació en tots els actes és un clar exemple de voluntat sinodal i de "caminar junts, plens d'esperança", tal com diu el lema. Gairebé al final de l'Eucaristia, simbòlicament, el Sr. Bisbe ha apagat la flama del ciri votiu que ell mateix va encendre el dia de l'inici dels actes del 250è aniversari. I així cloïa la celebració.

Per a finalitzar l'acte s'han lliurat les pinyes commemoratives a les entitats i persones que han col·laborat en l'organització dels actes. També n'han rebut una tots els membres de la comissió organitzadora i del consell parroquial, els quals, a la vegada, han dedicat unes paraules d'agraïment a Mn. Tomàs Mor, que ha estat l'impulsor i dinamitzador de tots els actes; amb el seu caràcter emprenedor ha aconseguit aglutinar moltes institucions, associacions i entitats per a poder-ho tirar tot endavant. Ell també ha rebut, junt amb un fort aplaudiment per part de la gent aplegada a l'església, una pinya commemorativa.

Després de cantar l'Himne a Sant Miquel tots els assistents s'han quedat asseguts per escoltar el concert de clausura, a càrrec del Carlit Cor de Gospel, de Barcelona. Ha estat la cirereta del pastís: han interpretat magníficament tot de repertori de l'estil gospel, amb solistes de gran nivell i un pianista acompanyant magnífic. Tots els assistents han acabat cantant i picant al ritme de la música; una música, per cert, de gran contingut espiritual i molt adequada a la solemnitat que estàvem celebrant.

Pau Prades



Associació de Dones de Tivenys

El passat dia 1 de desembre, vam estar a la fira de Nadal, venent decoracions, nadales i es van renovar les quotes. Tots els diners recaptats es van donar a la Marató i juntament a una aportació de l'associació s'ha fet un donatiu de 400€.

El dia 2 de febrer, com es tradició cada any, vam celebrar la festivitat de Santa Àgueda, on vam homenatjar a les dones de la quinta del 1960. Després de missa i processó vam retre homenatge a la dona més gran del poble, Ester Fons, i a Pepita Bengoechea se li va fer arribar un detall al centre on està.

Després vam anar al Racó de Mig Camí on vam fer el tradicional dinar amb espectacle i ball, on ens ho vam passar molt bé. Allí, també vam repartir les típiques "mamelletes" de Santa Àgueda i aquest any vam afegir una estampa on explica el perquè va ser una dona forta i valenta.

Properament, anunciarem noves activitat i/o sortides.



Territori Inhòspit crea sinèrgies amb centres educatius

Els pròxims mesos l'alumnat i professorat de l'Institut d'Horticultura i Jardineria de Reus i de l'Institut Montsià d'Amposta amb els Cicles Formatius de Grau Superior d'Educació i Control Ambiental i el de Guia, Informació i Assistències Turístiques realitzaran diverses sortides per les diferents rutes de Territori inhòspit.

L'Institut de Reus serà el tercer any consecutiu visitant casa nostra i l'Institut Montsià ho farà per primera vegada. Tots dos centres educatius ens donen la seva visió de tota la tasca executada pel Centre d'Estudis.

Els estudiants de Reus estan capacitats per sensibilitzar i educar la població (a actituds que contribueixin a conservar i millorar el medi, informant sobre els valors i els diversos problemes ambientals, dissenyant activitats per a la difusió i fer acció de gestió ambiental per controlar i protegir el medi d'acord amb la normativa vigen Mentre que l'alumnat del Montsià disposa de competència per planificar, promocionar i informar sobre destinacions turístiques de base territorial, guiant i assistint a viatgers, així com mitjans de transport, esdeveniments i altres destinacions turístiques.



Treballar conjuntament amb professionals de diferents sectors com són el turisme i el medi ambient obre les portes a iniciatives relacionades amb el Patrimoni Cultural declarat per part de la UNESCO l'any 2018.

Per al curs acadèmic 2025-26 estudiarem la possibilitat per portar a terme un projecte conjunt amb els dos centres de formació del Departament d'Educació.

Cada mirada, un poble



El passat 27 de gener, l'alumnat de 4t, 5è i 6è de l'escola La Pineda, vam gaudir d'un taller de dibuix molt especial al Parc Municipal, dirigit per professors de l'escola d'Art de Tortosa. L'activitat que tenia per títol "Cada mirada un poble", consistia a observar i plasmar en el paper la nostra visió d'un lloc conegut.

El parc de Tivenys es va convertir en un gran estudi a l'aire lliure on vam poder connectar amb la natura d'una manera diferent. Vam començar triant aquells elements que més ens van cridar l'atenció: arbres, plantes, flors, construccions de pedra seca... i posteriorment els vam dibuixar. Cadascú de nosaltres, amb la nostra sensibilitat i estil, vam capturar l'essència d'aquests elements a través del dibuix.

El taller va ser una gran experiència ja que, amb les indicacions que ens anaven donant els professors, vam realitzar els dibuixos fixant-nos en petits detalls del nostre entorn connectant amb la natura i mirant el que ens envolta amb uns ulls diferents.

Alumnat de 4t, 5è i 6è

Les activitats de l'AMPA per als nostres xiquets i xiquetes



Hem finalitzat el primer trimestre del curs escolar ple d'activitats per als nostres menuts i menudes:

El dia 2 de novembre, hem gaudit de la festa "TRUCO TRATO", en què xiquets i xiquetes terroríficament disfressats, i seguint l'itinerari marcat, han picat a les portes on hi penjava una carabassa, per tal d'aconseguir lluminadures i dolços. Aprofitem per agrair a totes les cases que han participat de la festa. Dins del marc de la recollida de material per a les escoles afectades per la DANA, l'AMPA, en nom de totes les famílies de l'escola, hem adquirit material escolar per valor de 297,82€.

També hem participat a la fira de Nadal, amb la venda de números per a la rifa d'un pernil i la realització d'una manualitat nadalenca. La recaptació neta d'aquestes activitats ha estat de 130,81€. També hem aprofitat per vendre números de La Grossa, gràcies a la qual s'han aconseguit 232,00€.

Aprofitant que el dia 28 de desembre han vingut a Tivenys el patges reials per recollir les cartes dels nostres xiquets, l'AMPA també n'hem entregat una, i ens han portat un rocòdrom per a l'escola i material per al menjador escolar. Amb la venda de xocolata calenta s'ha aconseguit l'import net de 66,00€.

L'AMPA continuem col·laborant amb les activitats que es realitzen a l'escola, amb el subministrament de les castanyes per la festa de la castanyada i amb el transport escolar per les sortides escolars.

JORNADA 8 M

DIA DE LA DONA TREBALLADORA

#tivenysiila

Taller
DEFENSA PERSONAL

11:00 hores - Centre d'Interpretació del Recinte Firal. A càrrec d'Ivan Sanahuja, instructor de Taekwondo. Gratuït. Per a dones i homes a partir de 12 anys. No és necessària bona condició física.

Xerrada
EL LLENGUATGE I COM AFECTA A LA NOSTRA MANERA DE PENSAR

17:30 hores - Centre d'Equipaments Culturals José Alcoverro i Amorós. A càrrec de Pilar Coll García, psicòloga. Per a tots els públics. Organitzada per l'Associació de Dones de Tivenys.

Tertúlia
EMPRENEDORES TIVENYSANES

18:30 hores - Centre d'Equipaments Culturals José Alcoverro i Amorós. Conversa entre Davinia Beltran Mateos, Hajar Zargui i Laura Grecea Capera, conduïda per la periodista Silvia Alarcón.

Clausura musical amb
FRIDA STOLPA I ARIADNA BILBÉ

Logos: Ajuntament de Tivenys, Dones Tivenys, Pacte d'Estat.

POSA'T LA GORRA

PELS INFANTS I ADOLESCENTS AMB CÀNCER

i dona'ns força!

15 de març de 2025

Demana ja la teva gorra! **8€**

Logos: Ajuntament de Tivenys, IMPLICAT' (Implica't amb el càncer).

Donem la benvinguda...



Al **nou tivenysà**
Nil Comballa Uceda
fill de **Xavi i Nayka** ,
que va nàixer el **23/12/2024**



A la **nova tivenysana**
Ariana Piñol Pellisa
filla de **Belén i Joan Miquel** ,
que va nàixer el **10/01/2025**

Ens acomiadem de...

Pilar Piñol Pérez
nascuda el 04/01/1933
ens va deixar el dia 13/11/2024

José Marqués Altadill
nascut el 24/04/1933
ens va deixar el dia 28/11/2024

Jan Patrick Baker
nascut el 27/02/1954
ens va deixar el dia 18/12/2024

Daniel Montagut Barceló
nascut el 02/07/1934
ens va deixar el dia 08/01/2025

Enrique Piñol Piñol
nascut el 10/11/1936
ens va deixar el dia 29/01/2025

Que la terra els sigui lleu.

Patinatge artístic

Per Òscar Meseguer

Bona arrencada de temporada per a les patinadores tivenysanes



Les quatre esportistes de patinatge artístic de Tivenys, integrants del Club Patí Dertusa, han començat la temporada amb bones sensacions, tot i el procés d'adaptació de les que han canviat de nivell.

Rosa Romero, que competix en el nivell 3 federatiu, ha aconseguit dos brillants primeres posicions, en les proves que es van fer a Mont-roig del Camp i a El Perelló, mentre que en la competició disputada a Reus, va acabar segona. Pel que fa als Jocs Esportius Escolars, va prendre part en la competició que va organitzar el Dertusa al pavelló de Ferreries de Tortosa, on Romero es va quedar pels pèls fora del podi –va ser quarta- en la categoria infantil C.

Èlia Meseguer competix enguany en el nivell 5 de la Federació, i va pagar la inexperiència el dia del debut a Alcover, on va ser última de la seua categoria en ser penalitzada per dos caigudes. En la següent cita, a Amposta, ja va afinar més i va obtenir un meritori sisè lloc que fa pensar que es troba en plena progressió. En els escolars disputats a Tortosa, va ser tercera de la categoria infantil B.

Quant a les més menudes, Paula Melich i Carla Antó també competixen esta temporada com a federades i, per tant, també es troben en procés d'anar-s'hi acostumant. Carla, en el grup C del nivell 2, ha signat una novena posició a Reus, una desena a Mont-roig i una tretzena a El Perelló, i en la competició escolar de Tortosa va ser quarta en la categoria benjamina C. Paula, per la seua banda, ha estat molt regular i ha aconseguit tres vuitenes posicions, a Mont-roig, Reus i El Perelló, i va aconseguir pujar al podi amb una tercera posició en la cita escolar de Tortosa.

Les quatre patinadores es troben en el moment àlgid de la temporada, amb més competicions i més volum d'entrenament.



Rem olímpic

Per Òscar Meseguer

Adrià Meseguer i Àlex Besalduch, al català de llarga distància



Els remers tivenysans Adrià Meseguer i Àlex Besalduch han disputat ja les primeres proves de la temporada, entre les quals hi ha hagut el campionat de Catalunya de llarga distància que es va disputar a Sant Jaume d'Enveja i en què Besalduch va signar una cinquena posició amb el quatre escull infantil del Club de Rem Tortosa, amb una marca de 12:53,2 per a una distància de 3.000 metres. Àlex també ha disputat enguany una regata de promoció a Castelldefels, on va obtenir la tercera posició (03:51,9 en 1.000 metres) amb un doble escull, juntament amb el seu company del Tortosa Dídac López.

Per la seua banda, Adrià Meseguer ha disputat ja quatre competicions en la seua primera temporada com a remer juvenil. Adrià va ser desè en el campionat de Catalunya de llarga distància de Sant Jaume, amb un temps de 27:14,7 sobre una distància de 6.000 metres, 3.000 riu avall i 3.000 riu amunt.

Un altre dels resultats destacats el va obtenir amb el quatre escull del Club de Rem Tortosa a l'Obert Internacional de Sevilla, en què el bot integrat per Adrià, el remer de Bitem Enric Padrosa i Vladimir Sañé i Aleix Murria, va fer el vuitè millor temps d'entre 26 embarcacions. En la mateixa competició disputada al Centre d'Alt Rendiment de La Cartuja, amb més d'un miler de participants de tot l'Estat i d'altres països com Gran Bretanya o Portugal, Adrià va participar també en les proves de dos sense, en què la parella formada per ell i per Padrosa va ser 31a de 45, amb un temps de 08:00,04; en el quatre sense, en què l'embarcació tortosina va ser 19a de 26 (08:05,24) i en el vuit amb timoner, en què els tortosins només van poder ser 15ns de 17 amb un temps de 08:04,32.

D'altra banda, Adrià va ser quart al novembre en la final B del Trial de Castelldefels, amb un temps de 04:00,8 sobre 1.000 metres, i va ser 21è en el campionat de Catalunya de rem ergòmetre que es va fer al pavelló municipal de La Ràpita, amb una marca de 3:30,9.



Atletisme

Per Lara Melich

El retorn de Marcel Beltran a la competició

La temporada d'atletisme 2025 comença amb el retorn a la competició de l'atleta migfondista Marcel Beltran. Després d'unes temporades fora de pista, Marcel s'ha tornat a posar els claus per oferir-nos la seva millor versió. En el Campionat de Catalunya Sub 23 Short Track, disputat el 18 de gener a Sabadell, Marcel va disputar la prova de 800m, arribant a meta en 12a posició i amb una marca de 2:01.59. Aquesta marca li va permetre classificar-se per al Campionat de Catalunya Absolut Short Track, en el qual va millorar la seva marca aturant el crono en 1:58.71 i quedant en 14a posició.

Laia Monforte va estrenar la temporada debutant en categoria absoluta i millorant les seves marques personals en pista curta en 60m (7.85), 200m (25.29) i 400m (56.42). En el Campionat de Catalunya Absolut Short Track, Laia va arribar a meta en 4a posició amb una marca de 56.82.

Pau Monforte va canviar de club amb el canvi d'any, fitxant per l'Agrupació Atlètica de Catalunya, fet que li obre les portes a participar en campionats de clubs. Així, Pau va poder participar en el Campionat de Catalunya de Clubs Sub20 Short Track, el 2 de febrer, disputant les proves dels 60mt i el relleu 4x400m, en la qual van aconseguir una 2a posició, per darrere del FC Barcelona, imposant-se en la seva sèrie, amb una marca de 3:30.51. Pau també ha millorat les seves marques personals en 60m (7.32), 60mt (8.97) i 200m (22.92).

Pel que fa als atletes més joves del poble, cal destacar el retorn als entrenaments de Marc Jubert després d'una lesió. També la continuïtat de la resta d'atletes com Clara, Mateu, Martina, Shaima i Nil, que segueixen entrenant, formant-se i gaudint de l'atletisme.





AGÈNCIA DE REFERÈNCIA

JOSEP VICENTE MARTÍ

AGENT IMMOBILIARI DE CATALUNYA 4530

C/ Màrtirs de 1640 núm. 2 baixos
43500 Tortosa

tel: 977 443 502
mòb: 617 740 699

info@jcimmobiliaria.com
www.jcimmobiliaria.cat

@jcimmobiliaria
@jcimmobiliariartortosa

SERVEIS

- Assessorament i gestió integral de venda i lloguer d'immobles
- Estudi i tramitació d'hipoteques
- Reparacions i manteniment de propietats
- Tramitació de cèdules i certificats energètics

Agent col·laborador:



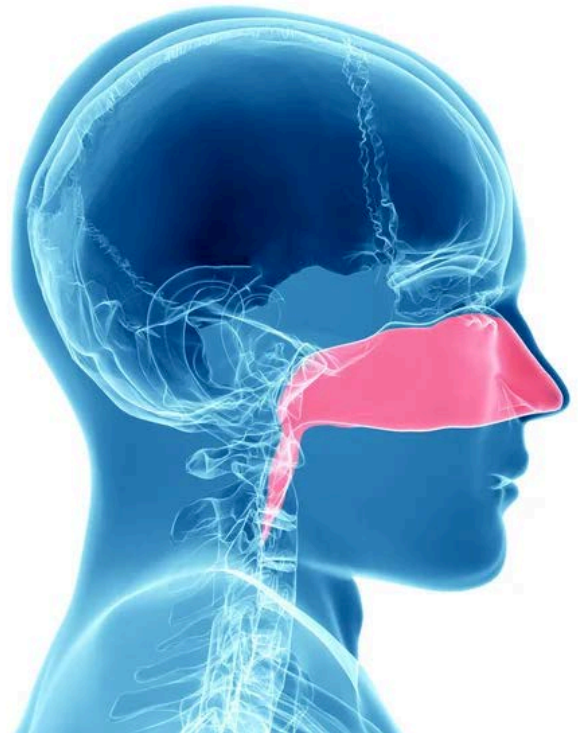
La importància de respirar pel nas

Gemma Borràs Piñol
Logopeda

Que la respiració és essencial per a la vida ja ho sabem tots, però que la manera en què respirem ens pot millorar algunes condicions, o empitjorar-les, potser no ho tenim tan clar. Quan neixem, el primer que fem és respirar, omplir d'aire els pulmons. Després, pràcticament les mateixes estructures que utilitzem per respirar, les utilitzem per menjar, i més tard, per comunicar-nos, mitjançant la parla. La natura ens proporciona l'habilitat de respirar pel nas, de manera natural, sense haver de fer cap aprenentatge, però de vegades, aquest hàbit es veu alterat per algun mal funcionament del propi sistema respiratori, com ara les al·lèrgies o els carnots.

Que respirem de manera prioritària pel nas no és casual, ja que quan l'aire entra pel nas, aconsegueix les condicions ideals per arribar als pulmons de la manera més saludable. En primer lloc, quan l'aire entra pel nas, es filtra i es neteja de partícules perquè no arribin als pulmons, com ara la pols, i alguns elements que poden produir al·lèrgies. També s'humidifica, agafa la humitat necessària que beneficia les vies respiratòries i els pulmons. I per últim, es tempera, agafant la temperatura adient per arribar als pulmons. Tots aquests avantatges de la respiració nasal ens ajuden a que agafem menys malalties respiratòries. Quan respirem pel nas, també aconseguim una millora de l'olfacte, el gust i l'audició.

Una altra avantatge de la respiració nasal, o una altra conseqüència, és el correcte posicionament dels òrgans i músculs buco-facials, o sigui, de la boca i els seus voltants. Quan una persona respira de manera habitual pel nas, la posició en repòs de la llengua i els llavis ajuda a un bon desenvolupament de la cara i de les dents. La llengua, quan el desenvolupament és correcte, descansa situada al paladar, i ajuda a donar-li una forma adequada, mentre que si la respiració és bucal, la llengua, se situa a la part inferior de la boca, i llavors, la seva posició no moldeja el paladar, i aquest pot créixer de manera alterada, amb una forma més abovedada, que molts cops impedeix un bon posicionament de les dents. Aquesta alteració és molt habitual en nens, i pot persistir en adults si no es resol el problema respiratori.



A part de l'alteració en la forma i el posicionament del paladar i les dents, també es produeixen alteracions musculars, que poden influir en la masticació i en l'alimentació correcta.

Una mala respiració nasal també afecta a la hidratació de la mucosa bucal, altera el descans nocturn, disminueix la concentració, afavoreix les apnees nocturnes (parades respiratòries momentànies), accentua el mal alè, augment de càries i el sarro de les dents, etc.

Tenint en compte tots aquest factors, és aconsellable tenir cura de la higiene nasal, amb rentats diaris del nas, amb sèrum o mocant-se. Caldrà també visitar l'especialista si hi ha alguna obstrucció del nas (carnots, desviació de l'envà nasal,...), al·lèrgia o qualsevol altre factor que pugui afectar el correcte funcionament del nas. No és normal ni saludable tenir sovint mocs, respirar per la boca, tenir dificultats per mastegar alguns aliments, ni roncar a les nits.

Així doncs, és recomanable observar la respiració, i intentar que sigui nasal la major part del temps possible, i si no s'aconsegueix o no és còmode, el millor és consultar-ho amb els especialistes per poder-ho solucionar i així optimitzar la nostra salut.

La salut mental de les dones i la càrrega mental: un pes invisible

Pili Coll García - Psicòloga



La càrrega mental és una forma de desgast psicològic que afecta moltes dones, especialment aquelles que assumeixen la gestió de la llar, la criança i altres responsabilitats invisibles. Aquesta càrrega no només inclou les tasques domèstiques, sinó també la planificació, l'organització i la preocupació constant per cobrir les necessitats de la família i l'entorn.

Aquest pes invisible pot tenir conseqüències greus per a la salut mental. L'estrès crònic associat a la càrrega mental pot derivar en ansietat, depressió i esgotament emocional. Moltes dones experimenten una sensació de saturació, ja que la seva ment està constantment ocupada amb llistes de tasques, recordatoris i responsabilitats que sovint passen desapercebudes pels altres.

Un dels principals problemes és que aquesta càrrega es considera part de la "normalitat" en moltes societats, fet que dificulta que les dones expressin el seu malestar sense sentir-se culpables o jutjades. A més, la falta de temps per a l'autocura i el descans contribueix a l'aparició de problemes de salut física i psicològica.

Per alleugerir la càrrega mental, és essencial compartir equitativament responsabilitats dins de la llar i trencar amb els estereotips de gènere que perpetuen aquesta situació. Delegar tasques, establir límits i prioritzar el propi benestar són passos clau per reduir l'impacte negatiu. També és fonamental buscar suport, ja sigui a través de l'entorn proper o de professionals de la salut mental.

Reconèixer la càrrega mental com un problema real i donar-li la importància que mereix és el primer pas per garantir el benestar de les dones. La salut mental no és un luxe, sinó una necessitat.

Psicologia infanto-juvenil
i de família

Pili Coll Garcia

Per demanar hora:
pilarcollpsico@gmail.com
Whatsapp: 635 75 38 91

OCMP

MOVIMENTS DE TERRES REFORMES
MANTENIMENTS CONSTRUCCIÓ REHABILITACIÓ

Treballem amb diverses àrees de treball i ens caracteritzem per l'ètica, la integritat i l'honestat en tots els nostres projectes

Contacta'ns:
659 899 058

FARMÀCIA

L'ASSUT
TIVENYS

Colombia

Firarrels

TIVENYS



25, 26 i 27 d'ABRIL DE 2025

TIVENYS



Ajuntament de
Tivenys



Consulado de
Colombia en Barcelona



Diputació Tarragona



Generalitat
de Catalunya



Consell Comarcal
del Baix Ebre