



massalucana

· 2023 ·

LA POBLA DE MASSALUA
INFORMATIU LOCAL

La romeria de Berrús
se celebra de nou
després de dos anys

.....



<i>informació municipal</i>	4
<i>notícies</i>	8
<i>cultura</i>	16
<i>una mica d'història</i>	18
<i>salut</i>	26
<i>natura</i>	32
<i>actes destacats</i>	36
<i>activitats realitzades</i>	48
<i>recull d'imatges</i>	58
<i>festa major 2023</i>	65

RELACIÓ D'OBRES REALITZADES PER L'AJUNTAMENT DE LA POBLA DE MASSALUCA I ALTRES ACCIONS, DURANT L'ANY 2022



/ Reforma de les instal·lacions de les piscines municipals /

Reforma del bar de les piscines i de la zona delimitada com a terrassa que ha consistit en l'ampliació de la zona de treball del bar i la zona de terrassa. A més, amb les reformes, s'han suprimit les barreres arquitectòniques eliminant la vorera i els desnivells existents en aquesta zona, adaptant-los mitjançant una rampa i eliminant l'esglaó existent.

Pressupost: 30.973,93 €

(Actuació subvencionada per la Diputació de Tarragona)

/ Reducció d'espècies plaga en l'àmbit urbà /

L'actuació realitzada consisteix en el control de la plaga de coloms que afecta la totalitat del nostre municipi. L'acció ha consistit en col·locar una xarxa anticoloms al sostre del poliesportiu a causa de la gran quantitat de nius que aquests animals hi tenien allí.

Pressupost: 6.246,62 €

(Actuació subvencionada per la Diputació de Tarragona)

/ Arranjament del paviment i del clavegueram en mal estat de la Plaça Major /

Amb la continuació del projecte de renovació de gairebé tota la xarxa de clavegueres i carrers del poble, aquest any hem seguit amb les obres d'arranjament del paviment i del clavegueram de la Plaça Major, que van finalitzar al juny del 2022.

Pressupost: 67.715,89 €

(Actuació subvencionada per la Generalitat de

Catalunya/Pla únic d'obres i serveis de Catalunya/PUOSC)



/ Substitució caldera ajuntament /

La caldera de calefacció que subministrava calor a totes les dependències de

l'ajuntament i a les del consultori mèdic local, era una caldera de gasoil. Els treballs realitzats han consistit en desmuntatge de la caldera vella i el dipòsit de gasoil de l'interior del traster de la planta baixa de l'ajuntament, i s'ha instal·lat una nova caldera d'alimentació amb biomassa.

Pressupost: 23.509,70 €

(Actuació subvencionada per la Diputació de Tarragona)

/ Substitució d'enllumenat públic municipal /

Els treballs realitzats han consistit en substituir la lluminària/làmpada que hi havia de vapor de sodi, per una làmpada led, sense canviar ni substituir el fanal existent (sigui amb peu de pal o bé ancorades a les parets de la façana). S'ha fet la substitució de 62 lluminàries.

Pressupost: 15.106,93 €

(Actuació subvencionada per la Diputació de Tarragona)

/ Pintat de les dependències del consultori mèdic local /

S'ha procedit a pintar les dependències del consultori mèdic.

Pressupost: 960,29 €

(Actuació subvencionada per la Diputació de Tarragona)

/ Pintat d'una aula del CEIP l'Ametller /

S'ha procedit a pintar una aula del CEIP l'Ametller.

Pressupost: 829,94 €

/ Millora de vials aptes per a vehicles d'extinció d'incendis i obertura de línia de defensa contra incendis forestals /

L'obra va consistir en treballs de disminució de la vegetació present als camins objecte de l'actuació, per tal de crear una discontinuïtat tant vertical com horitzontal de combustible en cas d'un possible incendi forestal. També s'ha garantit l'amplada òptima de la caixa dels camins, se n'han millorat el ferm i el drenatge i s'ha assegurat la millora de la visibilitat en trams on l'encreuament de vehicles d'extinció d'incendis sigui més òptim.

Pressupost: 11.124,84 €

(Actuació subvencionada per la Generalitat de Catalunya, Departament d'Acció Climàtica, Alimentació i Agenda Rural i per la Unió Europea, Fons Europeu Agrícola de Desenvolupament Rural)

/ Arranjament de camins municipals /

S'han arreglat aquests camins en concret a petició dels Bombers, com a camins estratègics per a la prevenció i extinció d'incendis amb els requisits que han de tenir una amplada mínima d'uns 4 metres i una neteja de vegetació a cada banda de dos metres:

- Camí del Forcall
- Camí de la Punta del Duc
- Camí de la Punta dels Capellans
- Camí de la Valljordà i Roure Gros fins la Vallibé

/ Rotonda Plaça Replaceta /

A la Replaceta, cada any, per la nostra Festa Major, fem la tradicional "Foguera de Sant Antoni" que celebrem la seva encesa el dijous, vespra de les festes.

A causa de l'escalfor que genera la mateixa foguera, l'asfalt de la carretera amb els anys s'havia anat deteriorant, fins al punt que van quedar uns forats a l'esmentat asfalt, provocant l'entorpiment de la circulació de vehicles i vianants.



El mes de desembre passat es va fer l'arranjament d'aquesta zona, posant llambordins, per tal de reparar els danys que hi havia i que es puguin fer al damunt les futures fogueres i d'aquesta manera no fer malbé l'asfalt.

/ Arranjament Glorieta /

El dia 17 d'abril de 2022 la Glorieta del municipi va patir un incident. Un vehicle que circulava per la carretera que transcorre pel poble, va topa contra la columna de la creu, fent-la caure.

Els treballs es van encarregar al picapedrer Francesc Xavier Solé Borràs.

La intervenció va consistir en la recol·locació de l'esgraonat de la bassamenta, així

com de l'elaboració d'esgraons nous, la recol·locació de la base, una columna nova i la recol·locació del capítell i la creueta de ferro.

Aquest mes de desembre passat es van acabar els treballs de la col·locació de tota la creu, així com de l'arranjament de la resta de la placeta.



CATERRA continua sumant premis

Un any més, l'enhorabona als socis de la Cooperativa Agrícola pels premis obtinguts, que han estat els següents:

- Fira Intercomarcal de l'oli de Móra la Nova (FIO). Un cop més, els nostres olis han estat guardonats amb dos premis: el primer al millor oli fruitat madur amb l'oli de varietat empeltre i el segon com a finalista al millor oli fruitat verd-amarg amb l'oli de la varietat arbequina.

- Els ancestrals de Garnatxa van estat premiats a les Garnatxa du Monde com a Medalla d'Or al "Te veig bé" Rosat 2021 i Medalla de plata a "Cap problema" Blanc 2021.

- Dins del concurs premis Terraltí 2022 de la Denominació d'Origen Protegida Oli de Terra Alta va ser guanyadora com a Millor Oli afruïtat 2022, dins del marc de la Fira de l'Oli a la Fatarella.



La novetat d'aquesta campanya ha estat la consolidació dels dos escumosos ancestrals que la Cooperativa elabora al seu celler. Les dues campanyes anteriors van ser de prova per veure si el producte tenia la qualitat suficient i les característiques necessàries per a poder ser comercialitzat.

"Consolidació dels dos escumosos ancestrals que hem elaborat al nostre celler"



Els premis obtinguts tant del "Te veig bé" rosat com del "Cap problema" blanc, en medalla d'or i plata, respectivament, dins al concurs de les *Grenaches du Monde 2022*, han fet que sigui indispensable dins la seva línia de celler aquest tipus de producte ancestral. Tant és així, que aquest any s'han superat totes les previsions i a més, ha tingut un impacte i difusió a nivell comarcal molt gran.



Reconeixement a la Societat de Caçadors Massaluquense de la Poble de Massaluca pel seu 50è aniversari

“En el transcurs
de la Gala, es
van lliurar 54
premis”

El passat 15 de desembre, es va celebrar al Casal Cívic Ruiz Salgado d'Ampos-ta la Gala de l'Esport de les Terres de l'Ebre 2022. En l'acte es va fer un reconeixement als millors esportistes en edat escolar i federats de les quatre comarques ebrenques, tres forjadors/es de l'esport i la celebració d'entitats centenàries i cinquantenàries, entre altres guardons.

En el transcurs de la Gala, es van lliurar 54 premis, i entre els guardonats, va tenir un reconeixement, pel **50è aniversari**, la Societat de Caçadors Massaluquense de la Poble de Massaluca.



Camping Port Massaluca, Premi Cambra de Reus 2022

“Distinció per la
seva innovació
i la tecnologia
aplicada als
processos
diaris”

El passat novembre, la Cambra de Comerç de Reus va celebrar un any més la gala dels Premis Cambra. El Teatre Fortuny va ser l'escenari de la festa que va premiar una trentena d'empreses, entitats i persones en el marc de la innovació i la transformació digital.

Els premis tenen la voluntat de realçar el teixit d'empreses de l'àmbit territorial de la Cambra que comprèn les comarques del Baix Camp, Conca de Barberà, Priorat, Ribera d'Ebre i Terra Alta. I fer-ho posant l'èmfasi en realitats i sectors diferents. Des d'empreses del sector comerç, passant pel turisme, l'industrial, l'energètic, l'agroalimentari, els serveis, les arts gràfiques o l'estrictament

tecnològic, sense oblidar el món de l'ensenyament per destacar centres de formació.

El Càmping Port Massaluca va ser uns dels guardonats, amb la distinció per la seva innovació i la tecnologia aplicada als processos diaris que han sigut la passió dels seus impulsors i han marcat la seva evolució. L'últim projecte ha estat la integració de sistemes domòtics en bungalows per tal de millorar l'eficiència energètica, el confort de cara al client i la gestió remota dels allotjaments, facilitant en conjunt l'experiència i la satisfacció tant de les persones que els visiten com del seu equip de treball.

Enhorabona per la feina excel·lent que esteu fent.



Pilar Cutrona, 44 anys fent l'ofici de cartera



La Pilar Cutrona, veïna i la cartera del poble, el passat mes d'octubre, després d'exercir durant 44 anys aquest ofici, va tancar les portes de la seva oficina de correus per la seva jubilació. La Pilar ha jugat un paper social important en el nostre poble, i amb això es tanca també un tros d'identitat.

Tan sols tenia 19 anys quan va començar, per casualitat, l'ofici. Ella havia estudiat estudis d'administració i tenia la possibilitat d'anar a treballar a Reus, però l'estiu del 1978, el seu tiet Josep (Cal Carpintero), que en aquells temps era el carter del poble, li va oferir substituir-lo per les vacances. Al cap de poc temps, el seu tiet es va jubilar i la va animar perquè agafes el servei vacant de Correus. Va obrir una oficina de correus al carrer Colomer, a la casa on va néixer i viure tota la seva infància i joventut, i així va ser com sense adonar-se'n va començar a exercir de cartera. Al cap d'un any va sortir la convocatòria per a oposicions de correus i va decidir oposar.

Al cap d'uns anys, com que l'oficina només estava oberta als matins, i el poble no disposava de farmàcia, la Pilar va decidir complementar la seva feina obrint una parafarmàcia, a les tardes, a casa seva. Aquesta activitat la va exercir durant uns anys fins que es va obrir la primera farmàcia al poble.

Ha exercit aquesta professió a part de la Poble, a Vilalba dels Arcs, Batea, la Fatarella, Corbera d'Ebre i a la seu comarcal de Gadesa.

La Pilar explica que l'ofici ha anat evolucionant en el temps i que continua sent de vital importància per a les zones rurals com la nostra. Guarda molt bons records, anècdotes, experiències i la vivència de moments molt entranyables. Ha conegut molta gent, ja que

amb aquest ofici es parla amb molta gent, s'ha sentit realitzada compartint molts moments, sobretot amb la gent gran, que per a molts era l'única oportunitat de parlar amb algú, fins i tot els havia de llegir o explicar el que deien les cartes. Sobretot s'emporta l'amistat de moltes companyes i companys que ha anat coneixent al llarg d'aquests anys amb aquesta professió.

El correu (cartes, paquets, girs, diaris...) arribava cada dia amb "el cotxe de línia" fins a Vilalba dels Arcs, ella l'anava a buscar i també agafava el de Vilalba i li deixava a Ramon, el carter del poble, alhora que també li deixava les cartes de sortida de la Poble. Així ell, l'endemà a les 6 del matí les portava al "cotxe de línia". D'aquesta manera es combinaven la feina.

Un cop a l'oficina, classificava el correu per carrers i després procedia al repartiment domiciliari cada dia de la setmana, fins i tot els dissabtes.

La tipologia de la correspondència durant els primers anys anava des de les cartes de nuvis i núvies, cartes de la mili, venda per catàleg, Cercle de Lectors, alguna subscripció escassa, cartes bancàries de comerciants, fins al pagament als pensionistes amb el subsidi mensual.

Ja fa molts anys que ja no es porten cartes d'amor, ni els diners del subsidi, al contrari, rebuts, factures, i sobretot paquets de comandes per internet. Tot i això, el carter continua sent una figura reconeguda i estimada als pobles, pel tracte gairebé familiar que es té amb ells, encara que ja "no hi ha necessitat de llegir les cartes a la gent gran".

Pilar, esperem que et vagi molt bé amb aquesta nova etapa de la teva vida!!

La Teresa Escartin i Estaún, més de 30 anys com a metgessa de família



és que aquest passat any 2022 ha sigut un any de canvis, la Sra. Teresa Escartin i Estaún, la primera setmana del mes de maig va fer la seva darrera visita als consultoris de Vilalba dels Arcs i de la Poble de Massaluga. I és que després de més de 30 anys com a metgessa de família es va jubilar.

La Tere va néixer fa 66 anys a Fornillos, un poble de la vora d'Osca. Va estudiar a la Universitat de Medicina d'Osca i a l'Hospital Clínic de Barcelona. Durant els anys d'estudiant, va conèixer el qui és el seu marit, el Joan Lluís, que també estudiava medicina a Osca.

Junt amb el seu marit, el Joan Lluís Cuadrado, van arribar a la Poble fa 37 anys, on ell va ocupar la plaça de metge de família de la Poble de Massaluga. En aquella època, ella exercia de metgessa al municipi de la Canonja, i ja te-

nien el seu primer fill, el Joan Lluís. El poble i la gent els va agradar i no van dubtar a formar la seva vida al poble. Al cap d'un any va tenir el seu segon fill, el Jaume i va deixar la plaça de la Canonja. Durant aquests primers anys va compaginar la seva maternitat i cura dels seus fills amb guàrdies al cap de Gadesa, fins que al desembre de l'any 1996 va sortir la plaça de metge de família al consultori local del municipi de Vilalba dels Arcs on l'ha ocupada fins a la seva jubilació. També cal destacar, que aquests últims dos anys ha exercit de metgessa al consultori local de la Poble de Massaluga.

La Tere és una persona estimada per la gent de Vilalba i la Poble i també pels professionals sanitaris del CAP de Gadesa amb els que ha treballat, especialment per la seva companya Mercè Pujol, que durant tots aquests anys han dirigit juntes el consultori local de Vilalba dels Arcs.

Destaquem la seva professionalitat i sobretot la seva vocació, uns conceptes que impliquen paciència i dedicació. Per això, en aquesta etapa que has acabat, t'agraïm el teu esforç i compromís amb el poble i la comarca i esperem que tinguis molta sort en aquesta nova etapa que has començat.

"El poble i la gent els va agradar i no van dubtar a formar la seva vida al poble"

Els Jutjats de Pau, uns òrgans històrics i necessaris



Els jutges i les jutgesses de pau no pertanyen a la carrera judicial i són nomenats pel Tribunal Superior de Justícia de Catalunya, a proposta de l'ajuntament corresponent, que l'elegeix per majoria absoluta. Tenen competències civils, en primera instància, dels assumptes de quantia no superior a 90 €, excepte els que la llei determina, actes de conciliació i altres actuacions. Penalment, intervenen en els judicis de faltes que la llei determina.

Els Jutjats de Pau són un pas previ per no haver d'anar a judici. Els jutges o jutgesses intenten que dues persones enfrontades en un conflicte arribin a una entesa, quedin satisfetes i s'estalviïn, per una part, anar a un judici i, per una altra, un increment de costos que no és necessari. Normalment són figures associades al seny i al sentit comú, i els que ho han exercit durant molts anys, compten amb una llarga experiència en la gestió i mediació de conflictes, majoritàriament en les localitats rurals. Com és el cas del Sr. German Ferré i Llop, professional de l'ofici de la construcció, veí del poble i Jutge de Pau de la Poble de Massaluga, durant 25 anys, exactament des del 13 de juliol de 1995 fins al 31 de desembre de 2020.

Tenia 56 anys quan va ser elegit Jutge de Pau. En aquella època, l'ajuntament va proposar a vuit veïns del poble per ocupar aquest càrrec, van fer votacions entre ells i va sortir elegit. Va agafar el càrrec amb cert neguit i incertesa, però tenia clar que hi posaria ganes, implicació i il·lusió. Però el que no sabia és que també hi hauria de posar molta paciència. Tractar amb la gent de vegades no és fàcil, ja que normalment els motius solen ser conflictes entre veïns, gent que coneixes de tota la vida, i arribar a un acord entre les dues parts a vegades no és del gust de tothom.

El seu objectiu era intentar estar bé amb totes les parts implicades i poder ser amic amb tothom. Al cap del temps, es va adonar que la millor manera era parlar amb les dues parts, suavitzar la situació i proposar solucions que al final decidien les parts implicades. Ens explica que exercir aquest càrrec, tot i els maldecaps i situacions desagradables, li ha agradat, per això hi ha estat tants anys. També remarca la implicació de l'ajuntament i l'ajuda i suport que sempre li ha donat la Consol Domènech, secretària del Jutjat de Pau de la Poble.

German reivindica la tasca dels jutges, donada la

polèmica actual amb els Jutjats de Pau. Ens explica que a Catalunya la figura del Jutge de Pau està molt arrelada, però actualment el Ministeri de Justícia vol blindar-ne l'existència davant les oficines de mediació que vol crear l'Estat, i tota aquesta tasca mediatòria i de proximitat desapareixerà si s'eliminen els Jutjats de Pau. En l'actualitat, el Govern de Catalunya, ajuntaments i advocats estan treballant perquè l'Estat no acabi amb la figura puntal de la justícia de proximitat.

Se sent satisfet perquè creu que la majoria de vegades ha aconseguit que les dues parts arribin a una entesa. Tots aquests anys han sigut un aprenentatge de mediació i resolució de conflictes socials, de normes i lleis, de conèixer a la gent i sobretot a ell mateix. Després de 25 anys, i veient complert el seu objectiu, ja que afirma que encara és amic de tothom i tot el poble el saluda, l'any 2021 va donar pas a un nou Jutge de Pau. Des d'aquest escrit volem agrair-li tots aquests anys de treball i plena dedicació.

Cal remarcar, que durant tots aquests anys que el German ha estat Jutge de Pau, el seu substitut ha sigut el Sr. Antonio Barrubés Domènech, el qual va ser nomenat provisionalment nou Jutge de Pau des del mes de gener fins al maig del 2021, fins que va prendre possessió del càrrec l'actual Jutge de Pau, l'Albert Vilanova Ferré.

POEMA ALS JUTGES DE PAU

*La Justícia va arribar
quan res no es podia solucionar,
els Jutges la van acceptar
i la van començar a aplicar.*

*Els Jutges els varen fer
per administrar la Justícia,
buscant dones i homes de bé
per foragitar la injustícia.*

*Per l'arrelament al poble
i també a tot el voltant,
fem la feina més noble,
amb tendresa, en un instant.*

*Donem pau, amor i esperança.
volem que la gent estigui bé.
Que el seny no tingui mancaça,
i ressorgeixi tal com ha de ser.*

*Els Jutges estem amb la gent
intentant solucionar conflictes,
tenim mol fresca la ment
per llegir tots els edictes.*

*Acabo aquesta poesia
obrin el cor a tothom.
Perquè amb sentit comú i harmonia
podrem intentar arreglar el món.*

Xavier Ferré i Boronat
Jutge de Pau de Banyeres del Penedès

Trobada anual de la Federació de penyes del FC Barcelona de les Terres de l'Ebre a la Poble de Massaluga

“Participació de 80 socis i sòcies de les diferents 42 penyes que en formen part”

Fundada el 13 d'abril del 2013 a Tortosa, la Federació de Penyes del FC Barcelona de les Terres de l'Ebre, que agrupa 42 penyes de les comarques del Baix Ebre, Montsià, Baix Maestrat, Ribera d'Ebre i Terra Alta, aquest passat any van celebrar la trobada anual a la Poble de Massaluga.

Amb una participació de 80 socis i sòcies de les diferents 42 penyes que en formen part, l'acte es va realitzar el dissabte, 2 d'abril, al Casal Cultural. La diada va començar amb la benvinguda per part de la junta directiva de la Federació i de la junta directiva de la penya local del Barça de la Poble de Massaluga. Seguidament, es va realitzar l'assemblea general

ordinària de l'any 2022 i va finalitzar amb un berenar sopar per a tots els assistents.

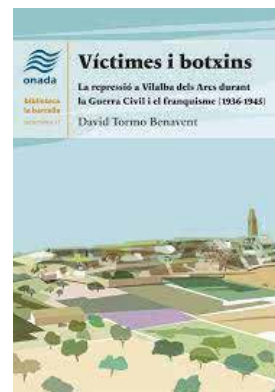


Presentació del conte "Sira-Cota. La història dels instruments perduts"

L'acte, que es va realitzar el passat 15 d'abril al Casal Cultural de la Poble de Massaluga, va ser presentat pels autors del llibre. La nostra veïna Susana Ibáñez i Sergi Masip. La presentació va consistir en l'explicació del conte. Els autors van explicar com a element distintiu que el conte està escrit amb la variant lingüística del català occidental i incorpora també alguns mots arcaïcs o que no s'utilitzen freqüentment. Es tracta d'un llibre adreçat a la canalla, però també als pares i als centres educatius, que pretén ser un homenatge a la música popular i tradicional que ha format part de la història i de la identitat d'aquestes terres i que, al llarg dels anys, s'ha transmès generacions rere generacions, i ho fa mitjançant la protagonista de la història, la Sira-Cota, "una noia intercultural i rapera que establirà un viatge

fantàstic que pren forma quan recupera cadascun dels instruments". A cada capítol hi ha un gènere musical diferent i aquest es pot escoltar a través d'un codi QR".

L'acte va acabar amb una cantada i tocant els instruments tradicionals mencionats al llibre per part dels autors Susana i Sergi.



Presentació del llibre "Víctimes i Botxins", de l'historiador David Tormo

El passat 17 d'agost, al Casal Cultural de la Poble de Massaluga, va tenir lloc la presentació del llibre "Víctimes i Botxins" darrera obra de l'historiador de Vilalba dels Arcs, David Tormo. El van acompanyar Batiste Forcadell,

director del COMEBE i l'alcalde de la Poble de Massaluga, l'Antoni Ferre.

A Vilalba dels Arcs (Terra Alta), la Guerra Civil hi va arribar amb tota la seva virulència el 22 de juliol de 1936, data a partir de la qual s'inicia una espiral de violència i repressió que s'allargaria fins al 1945. Primer, a l'estiu de 1936, de la mà dels defensors de la legitimitat republicana; i després, a partir de l'abril de 1938, per part dels vencedors de la guerra

i els tribunals franquistes. Des de la teoria de l'alçament de 1936 -que assenyala Vilalba com l'única població de les Terres de l'Ebre on hauria triomfat la rebel·lió militar- fins a la documentació del jutge especial per a Vilalba de 1943 -l'únic cas en tot Catalunya en què les autoritats franquistes endeguen un procés per posar fre a la repressió indiscriminada-, aquest treball analitza les causes i les conseqüències

d'aquella violència per tal de recuperar la memòria de les víctimes. La guerra i el franquisme van propiciar un clima en què la violència política i les revenges personals van trobar terreny adobat, fins al punt que, en alguns casos, s'arriba a desdibuixar la línia entre víctimes i botxins.

"Víctimes i Botxins" és un llibre de Memòria Històrica perquè recupera fets que estaven oblidats en el bagul de

#BIBLIOTERRAALTA Servei comarcal de préstec de la Biblioteca de Gandesa



La Biblioteca de Gandesa amb la col·laboració de l'Ajuntament de la Poble de Massaluga, posa en funcionament un servei de préstec i devolució que permetrà recollir les peticions dels

usuaris a la seu de l'ajuntament, sense necessitat de desplaçar-se fins a la Biblioteca.

Es tracta d'un servei gratuït obert a tota la ciutadania en el que cada usuari podrà recollir un màxim de 30 documents (llibres, revistes, enregistraments sonors o audiovisuals), en préstec durant trenta dies.

El passat 10 d'octubre, al Casal Cultural es va fer una reunió informativa on es va explicar el funcionament d'aquest nou servei gratuït i els assistents es van poder fer el carnet de Biblioteca Pública, indispensable per fer ús del servei.

Els interessats en donar-vos d'alta com a usuaris de la Biblioteca, us podeu posar en contacte amb l'ajuntament i se us informarà de com fer-ho.

la memòria col·lectiva de Vilalba, que l'autor el transforma en història real i documentada. Però també és un llibre pedagògic, per analitzar tranquil·lament i fredament aquells fets, aquelles batalles, aquella guerra i la posterior repressió. Un llibre per aprendre dels errors i mai més aquells fets tornin a passar. Un llibre per tancar cicatrius històriques i millorar la convivència entre les persones i veïns.

#BIBLIOTERRAALTA

SERVEI COMARCAL DE PRÉSTEC

de la Biblioteca de Gandesa

Servei de préstec i devolució a tots els ciutadans dels municipis participants

1 TRIA EL TÍTOL DEL LLIBRE
Consulta el catàleg de llibres a:
<http://atena.biblioteques.cat/>
o truca'ns i et recomanem.

2 FES LA RESERVA
Telèfon 977420555
WhatsApp 977420555
Correu electrònic: biblioteca@gandesa.cat

3 PREPARACIÓ DELS LLIBRES
Des de la biblioteca preparem els llibres i avisem al teu Ajuntament perquè ho vingui a recollir.

4 RECOLLIDA DELS LLIBRES
Un cop endiguem a les oficines municipals rebem un avís per passar-los a recollir.

5 PRÉSTEC 30X30
15 llibres, 5 revistes, 5 DVD, 5 CD
Tens 30 dies per gaudir del document i la possibilitat de renovar-lo 3 vegades trucant a la Biblioteca (977420555)

6 RETORN
Torna els llibres a l'Ajuntament del teu municipi (en horari d'atenció al públic)

Més informació a:

Biblioteca de Gandesa (C/ Riu San Mateu, 1)

977 42 05 55

biblioteca@gandesa.cat

www.gandesa.cat/biblioteca

Ateneu Cultural Popular de la Poble de Massaluca

Sabíeu que fa 89 anys al municipi de la Poble de Massaluca es va crear una associació de dones?

Docs sí, es va fundar l'11 de juny de l'any 1933. Les seves sòcies fundadores van ser la Inocència Suñé, la Maria Barrubés, la Maria Aguilà (Cal Ferré), la Consol Folqué (Casa Paresant) i la Maria Dolors Llop. Poca cosa

hem pogut esbrinar d'aquesta entitat, entenem que a l'iniciar-se la guerra Civil poques accions van poder realitzar, però després de tants i tants anys, els seus objectius estaven predestinats a fer-se realitat al nostre poble.

Aquí teniu una transcripció literal dels estatuts i una imatge original dels mateixos.

ESTATUTS DE L' "ATENEU CULTURAL POPULAR" DE POBLA DE MASALUCA.

Capítol I Objecte de l'Ateneu

Art I - L'objecte de l'Ateneu Cultural és proporcionar a les sòcies i llurs famílies mitjans populars per a la seva formació cultural i esbarjo.

Art II - Ateneu Cultural tindrà el seu domicili social en una de les dependències de la casa a nº. 8 del carrer de Fayó.

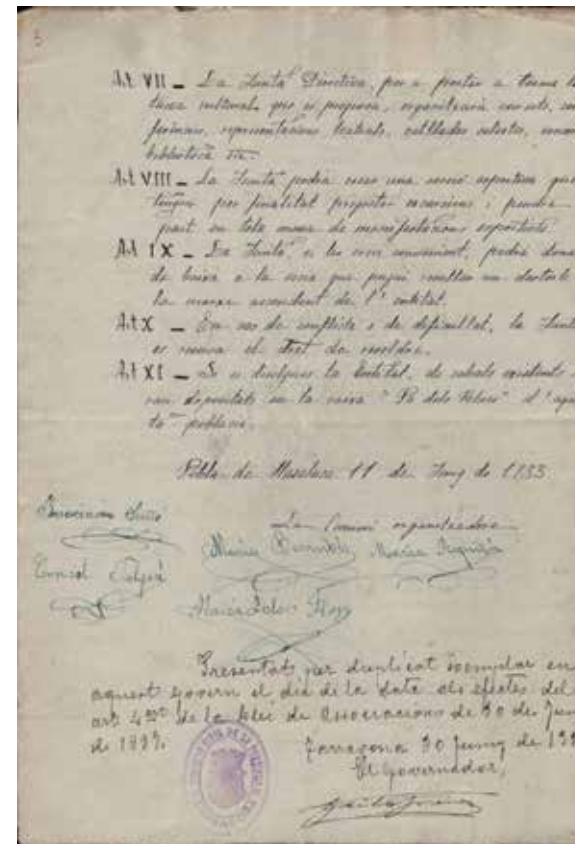
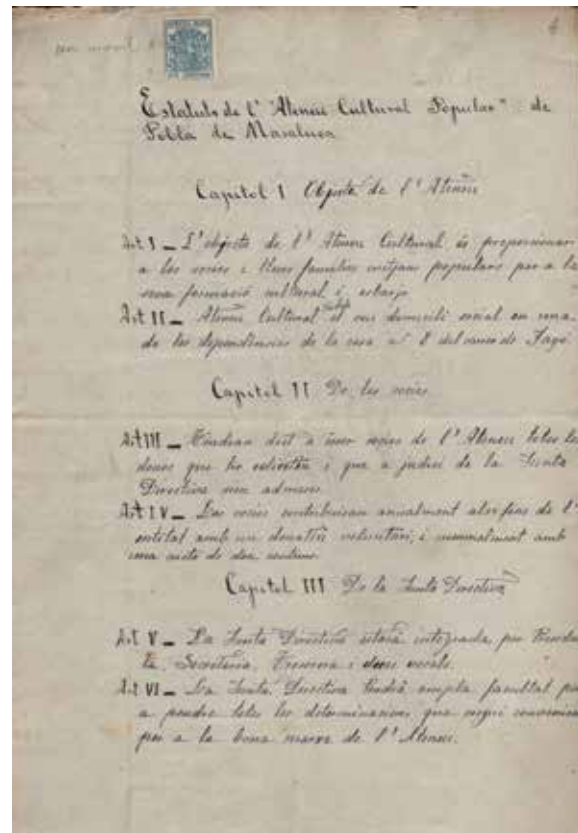
Capítol II De les socies

Art III - Tindran dret a ésser socies de l'Ateneu totes les dones que ho solliciten i que a judici de la Junta Directiva sien admeses.

Art IV - Les socies contribuiran anualment als fins de l'entitat amb un donatiu voluntari; i mensualment amb una cuota de deu centims.

Capítol III De la Junta Directiva

Art V - La Junta Directiva estarà integrada per Presidenta,



Secretaria, Tresorera i dues vocals.

Art VI - La Junta Directiva tindrà ampla facultat per a pendre totes les determinacions que cregui convenient per a la bona marxa de l'Ateneu.

Art VII - La Junta Directiva, per a portar a terme la tasca cultural que proposa, organitzarà curses, conferències, representacions teatrals, vetllades, concerts, biblioteca, etc.

Art VIII - La Junta podrà crear una secció esportiva que tingui per finalitat projectar excursions i pendre part en tota mena de manifestacions esportives.

Art IX - La Junta, si ho creu convenient, podrà donar de baixa a la socia que pugui resultar un destorb en la marxa ascendent de l'entitat.

Art X - En cas de conflicte o dificultat, la Junta es reserva el dret de resoldre.

Art XI - Si es disolgues la Entitat, els cabals existents seran depositats en la caixa "Pa dels

Pobres" d'aquesta població.

Poble de Masaluca 11 de juny de 1933

La Comissió organitzadora
Inocència Suñé
Maria Barrubés
Maria Aguilà
Consol Folqué
Maria Dolors Llop

Presentat per duplicat exemplar en aquest govern el dia de la data als efectes del art 4art de la Llei de associacions de 30 de juny de 1887,

Segell del Gobierno Civil de la provincia de Tarragona

Tarragona, 30 de juny de 1933
Signat per el Governador

La Línia del Cinca, de l'estudi històric a la prospecció arqueològica: les posicions de la Poble de Massaluca

Pere Rams Folch,
Josep Maria Pérez Suñé,
Miquel Sunyer Sunyer
i David Tormo Benavent

Per diferents indrets de la comarca de la Terra Alta encara avui es troben, emboscades i pràcticament enderrocades, les evidències (en forma de casamates, refugis i trinxeres) de la gran fortificació de la rereguarda del front d'Aragó: l'anomenada Línia fortificada del Cinca. Aquesta imponent obra d'enginyeria militar fou planificada amb detall i impulsada pels militars professionals de les armes d'Enginyers, Artilleria i Infanteria adscrits a la Conselleria de Defensa de la Generalitat de Catalunya, mentre que la mobilització de la gran quantitat de mà d'obra i recursos materials que requeria una obra d'aquesta magnitud fou coordinada, en un primer moment, pel Comitè Central de Milícies Antifeixistes de Catalunya i posteriorment, per la Comissió d'Obres i Fortificació, depenent de la Conselleria de Defensa.

La Línia fortificada del Cinca fou planificada l'agost de 1936 d'acord amb els coneixements en matèria de fortificació de campanya semi-permanent adquirits pels militars espanyols de l'època, però ajustats a uns recursos econòmics i tècnics limitats. Tàctica i estratègicament estava formada per un seguit de centres de resistència esglaonats des dels Pirineus fins a la Terra Alta, al llarg de 180 km, que operativament s'organitzaven en tres grans sectors: Montsó, Fraga i Gandesa. Cadascun d'aquests sectors es dividia en diferents subsectors i aquests en posicions en les que s'havia previst l'emplaçament de peces d'artilleria, nius blindats de metralladores, punts d'observació, refugis per a personal i municions, trinxeres per a la infanteria, a més de les obres

d'infraestructura viària per poder accedir-hi. Les obres començaren simultàniament en els tres sectors el 25 d'agost de 1936 i arribaren a treballar-hi fins a 2.000 treballadors. El responsable tècnic de cada sector era un capità d'enginyers, mentre que de la planificació general dels emplaçaments de l'artilleria i dels nius de metralladores i de les trinxeres s'encarregaren, respectivament, un capità de cadascuna de les armes.

Així doncs, l'oblit pràcticament ha estat una constant des de la seva construcció. Primer pel comandament central de l'Exèrcit republicà que no va implementar la prevista dotació d'artilleria i de forces d'infanteria amb que s'havia d'armar aquesta línia fortificada. Posteriorment, tant en el període de postguerra com durant la recuperació de la democràcia, els diferents militars o historiadors que han treballat qüestions relacionades amb la Guerra Civil a l'Aragó i a Catalunya, només fan una minsa menció de la Línia fortificada del Cinca, de fet sense entrar en detalls sobre la quantitat, localització i disseny estratègic-militar de cadascuna de les nombroses posicions, cinquanta només a la Terra Alta (sector Gandesa).

Amb la voluntat d'esmenar aquest dèficit de coneixement, hem dut a terme una recerca bibliogràfica i arxivística complementada amb el treball de camp que ens ha permès:

- 1) Esbrinar l'estratègia defensiva que va aconsellar l'acurada planificació de tot el conjunt de la fortificació.
- 2) Identificar els comandaments i d'altres personatges que varen intervenir en la seva execució material.

- 3) Localitzar i documentar les diverses posicions que conformaven el sector Gandesa que s'estenia pels termes municipals d'Horta de Sant Joan, Caseres, Batea, Gandesa, Vilalba dels Arcs i la Poble de Massaluca.

Els primers resultats de la recerca bibliogràfica i arxivística es van donar a conèixer l'any 2013, en la Primera Jornada d'Arqueologia i Patrimoni de la Guerra Civil al front de l'Ebre, quan vàrem presentar la ponència *El sector Gandesa de la línia fortificada del Cinca*. Llavors, la línia del Cinca era un tema gairebé inèdit que només s'havia estudiat de manera molt local, però el nostre equip de recerca ja feia temps que hi treballava i aprofitarem l'oportunitat per presentar en públic la molta informació que havíem documentat, tot i que ens vàrem limitar a fer esment de les posicions i elements que figuraven en els plànols generals de la línia i la descripció que se'n feia de les mateixes en diversos documents, tant elaborats pels republicans catalans com pels serveis d'espiatge franquistes.

Posteriorment, a finals de desembre de 2018, l'editorial Onada va publicar-nos el resultat general d'aquesta investigació, *La línia del Cinca a la guerra civil. Les fortificacions de la Generalitat de Catalunya al front d'Aragó (1936-1938)*, on contextualitzem les obres fent referència a la primerenca formació del front d'Aragó, per després passar a detallar la construcció de la línia fortificada, la informació que d'ella en tenia l'exèrcit franquista i, finalment, el poc protagonisme que van tenir els quatre sectors de la línia:

Gandesa, Fraga, Montsó i Boltaña en la desorganitzada retirada del front. Havíem refet la història de la Línia fortificada del Cinca, des del seu origen fins l'ocupació franquista de Catalunya, amb documentació i planimetries inèdites.

Com hem esmentat abans, totes les posicions del Sector Gandesa es concentren a la comarca de la Terra Alta i es disposaven de sud a nord de la manera següent: el subsector Horta (al terme d'Horta de Sant Joan); els subsector Caseras (al terme de Caseres); els subsectors Maella i el Collet (al terme de Batea); el subsector Vilalba (al terme de Vilalba dels Arcs); i el subsector Poble (als termes de Batea i la Poble de Massaluca); a més d'elements defensius aïllats a Gandesa i potser al Pinell de Brai i Corbera d'Ebre.

Per realitzar la transició de l'estudi històric documental a la prospecció arqueològica per localitzar i descriure els diferents elements de les respectives posicions del

Detall del subsector la Poble.
(AGMAV, M-10.T. 97.D)



subsector la Pobla, hem planificat el treball de camp en quatre fases que hem desenvolupat aquest darrer estiu. Aprofitem aquestes línies per agrair la inestimable col·laboració de l'Antoni Ferré Llop, alcalde de la Pobla de MassalUCA, que desinteressament ens ha ajudat a trobar molts dels elements pertanyents a les 10 posicions d'aquest subsector caracteritzat per un terreny extremadament abrupte i cobert d'una espessa vegetació de pins i matolls.

Seguidament fem una breu descripció de cadascuna de les posicions que conformen el subsector la Pobla.

G-5, Valljordans

Encara que correspon al subsector la Pobla, la posició Valljordà està situat al terme municipal de Batea, al turó de Valljordà (386

m), més conegut com Fort d'en Blario. L'any 2009, el COMEBE executà una petita intervenció per fer-lo visitable. Consta de l'emplaçament en galeria de mina reforçada amb encofrat i les boques blindades amb formigó per a dues seccions d'artilleria de campanya de 75 mm (una orientada al nord i l'altra al sud); d'una galeria de comunicació i escapament; dos abrics amb dues boques de 24 m de llarg i 2,5 m d'ample; d'un observatori construït amb formigó armat i dos nius senzills per a metralladores.

G-5₂ Mallet

A un turó de 367 m situat entre les partides de la Vall de Coscollogues (nord) i Valldejordans (sud) es van construir amb obra de maons i coberta de formigó armat dos nius dobles (casamates) per a metralladores, un



Restes de la casamata per a dos metralladores, amb la coberta volada, de la posició Mallet.

orientat al nord-oest i l'altre al sud-oest; a més d'un abric en galeria de mina, una trinxera per a 200 homes i un quilòmetre de camí per poder arribar-hi.

G-5₃ Las Eras

A l'oest del nucli urbà de la Pobla de MassalUCA, a la partida de les Eres, hi havia dos nius senzills per a metralladores, una trinxera per a 100 homes i un quilòmetre de camí. Cementerio.- A prop del cementiri, situat al nord del nucli urbà, hi havia un niu de metralladora doble i un de senzill, una trinxera per a 300 homes i 2.500 m de camí.

G-5₄ Vallbona

A l'oest del nucli urbà, a la partida de la Vallbona, dominant el barranc homònim, es van emplaçar dos nius senzills per a metralladores, el septentrional orientat cap al nord-oest i el meridional cap al sud-oest, i un abric en galeria de mina en el que destaquen els grafit, un dels amb la data de 1937 i les sigles CNT-FAI, que serien esborrades posteriorment.



Els grafit de l'abric de la posició Vallbona.

G-5₅ Molló

A uns dos quilòmetres de la Pobla de MassalUCA i a l'oest de la carretera de Faió (actual TV-7231), al turó de lo Molló (341 m), també anomenat Puig Sol, hi havia l'emplaçament per a una secció d'artilleria de 105 mm amb les peces comunicades per una galeria, un abric subterrani i dos quilòmetres de camí. Aquesta posició es complementava amb la situada a la Punta del Frare (G-56 Punta Fraile). Les obres de la bassa del reg de la Terra Alta la van destruir completament.

G-5₆ Punta Fraile

A uns 500 m de la bateria del Molló, sobre el turó homònim, es van construir dos nius dobles per a metralladores, un per batre la carretera a Faió i l'altre orientat al sud-oest. La posició es completava amb un abric de



Accés obrat de maons d'una de les boques de l'abric de Punta Fraile.

Galeria de mina per l'emplaçament d'artilleria del Fort d'en Blario.



doble entrada, una trinxera per a 300 homes i quatre quilòmetres de camí.

G-5, Punta Capellans

A la partida del Cap de la Costa de la Poble de Massalucia està l'anomenada Punta dels Capellans (331 m). A les escarpades vessants que descendeixen fins el riu Mataranya es van construir quatre nius senzills per a metralladores (el més septentrional podia batre el gual de l'Ebre situat davant de l'antic nucli de Berrús i els altres tres apuntaven a la via del ferrocarril Saragossa-Barcelona); també havia un gran abric subterrani amb dues entrades i set quilòmetres de camí.

G-5, Punta del Duch

A l'extrem nord-est del Cap de la Costa de la Poble de Massalucia està la Punta del Duch

L'observatori inacabat de la Punta del Duch.



que domina la confluència dels rius Mataranya i l'Ebre. S'hi van construir tres nius senzills per a metralladores (el més septentrional podia batre el pont de Faió sobre l'Ebre, mentre que el central i el meridional apuntaven a la via del ferrocarril Saragossa-Barcelona). A la sortida del túnel de Faió, just damunt del Mataranya, i a la mateixa roca es van construir 600 m de trinxera, a més d'una cisterna i abrics per al personal; mentre que l'obra de l'observatori no es va acabar.

G-5, Bernis

Entenem que el topònim correcte hauria estat Berrús, ja que aquesta posició estaria en el camí que llavors hi conduïa i actualment és la carretera TV-7411. Estava a rereguarda de Punta del Duch i de Punta dels Capellans, en una zona d'orografia molt complicada que supera els 300 m d'alçada. Es va començar a construir-hi l'emplaçament per a una bateria d'artilleria de 105 mm i un abric en galeria de mina.

Arran dels Fets de Maig de 1937, la Generalitat de Catalunya va haver de retornar al Govern de la República les competències en matèria de Defensa i pocs mesos després les obres de fortificació en tota la Línia del Cinca es van aturar definitivament, d'aquí que alguns elements no es van acabar mai i l'ingent esforç econòmic i de recursos materials esmerçats per la Generalitat quedarien en no res. La Generalitat havia construït en el perímetre de Catalunya unes sòlides obres defensives, però l'Exèrcit de la República no les va armar ni les va dotar

de les necessàries forces d'infanteria. Les posicions del Sector Gandesa no van arribar a estar mai operatives segons la funció per la qual foren dissenyades i executades, que no era altra que constituir la segona línia del front d'Aragó, des de la qual desfermar un contraatac si es produïa l'enfonsament d'aquell front que anava des de la frontera francesa fins a Terol.

El temut enfonsament del front d'Aragó es va produir amb l'ofensiva franquista del 9 de març de 1938. En un avenç imparable, el 31 de març les tropes rebels passaven el riu Algars per diversos punts amb l'objectiu d'ocupar primer Gandesa i després Tortosa. Els combats ja tenien lloc a la Terra Alta. La nit de l'1 al 2 d'abril es va llançar l'atac de front, per fixar sobre el terreny a les Brigades Internacionals, avançant els italians del Corpo de Truppe Volontarie (CTV), avançant per la carretera de Calaceit a Gandesa, i la 55 Divisió que ho faria des de Favara i Maella en direcció a Batea. Mentre que amb una audaç maniobra d'ala nocturna, la Primera Divisió de Navarra va sortir de Nonasp i guiats per pagesos de la zona van vorejar les obres de defensa del subsector la Poble, ocuparen el nucli urbà, es van dirigir a ocupar Vilalba dels Arcs i arribaren a Gandesa per la rereguarda provocant la desbandada de les poques forces dels internacionals que s'havien organitzat per defensar-la.

Aquestes obres no van ser emprades per la finalitat amb la que foren concebudes, però constitueixen un magnífic exemple de l'enginyeria militar catalana del segle xx, tant per la seva diversitat com per la qualitat de les estructures. Només per

aquesta raó mereixen ser recuperades de l'oblit al que han estat sotmeses des de què en els primers anys de postguerra foren sistemàticament volades per extreure'n el ferro amb que s'havia reforçat el formigó de parets i sostres. Un oblit que no abasta només a les obres en si mateixes, sinó als centenars d'homes d'aquests pobles i de fora que van treballar-hi. Amb la nostra recerca treballem per conscienciar a les diferents administracions i organismes per iniciar el llarg procés que ha de conduir a la seva protecció i posterior recuperació per fer-ne difusió i pedagogia en un moment en què està tant present una nova guerra a Europa com és la d'Ucraïna.

Interior de l'abric en galeria de mina de la posició Bernis.



**Montserrat
Cortijo Sardà**

METGESSA

Mercè Pujol Vallespí

INFERMERA

Salut cardiovascular La maratón 2022

Acabem de viure una nova Marató, aquest any sobre salut cardiovascular. Les malalties cardiovasculars són la principal causa de mort al món actualment. Causen la mort d'una de quatre persones i poden afectar a tothom. Aquestes afirmacions contundents fan reflexionar i pensar en si podem fer quelcom perquè no ens afectin a nosaltres



ni als éssers estimats. Doncs sí! Podem fer moltes coses per prevenir-les.

L'aparell cardiovascular és aquell format pel cor i els vasos sanguinis. El cor és un múscul que es mou gràcies a un automatisme elèctric i que actua com una bomba per moure la sang pel nostre cos. El cor té 4 cavitats (2 aurícules i 2 ventricles) i diverses vàlvules, i es nodreix de la sang que li aporten les artèries coronàries. No s'atura mai, batega sempre a una freqüència entre 60 i 100 batecs per minut. I no es regenera, és el mateix des que naixem, així que cal cuidar-lo.

Els vasos sanguinis estan formats per les artèries, que porten la sang amb oxigen, hormones i nutrients a totes les cèl·lules del cos; i per les venes, que recullen la sang amb les deixalles del metabolisme.

Tothom ha sentit parlar de les malalties cardiovasculars més freqüents: la insuficiència cardíaca, l'angina de pit, l'infart, les arrítmies, les malalties de les vàlvules, les cardiopaties congènites, la hipertensió i l'ictus. Ens centrarem a explicar les més freqüents: la hipertensió, l'infart i l'ictus.

La hipertensió o pressió elevada és quan es presenten xifres elevades de tensió arterial.

Indica que les parets dels vasos estan endurides i això pot acabar produint arterioesclerosi, infart, ictus, insuficiència renal, ceguesa, etc. És una malaltia amb pocs símptomes, però que va fent mal a poc a poc i per tot arreu de l'organisme, per això se la coneix com la "mort silenciosa".

L'infart es produeix quan a la paret del cor no li arriba prou reg sanguini produït perquè s'obtura una artèria coronària. La causa sol ser una placa de greix de colesterol que s'enganxa a la paret de l'artèria i disminueix el seu diàmetre. Els símptomes són: manca d'aire, mareig, palpitations, dolor opressiu constant al pit i que sol irradiar a mandíbula i braç. Però en persones grans i en dones poden aparèixer símptomes diferents que despisten.

L'ictus es produeix quan s'altera bruscament la circulació de sang al cervell, bé sigui per un tap de colesterol o per enduriment de les artèries degut a la hipertensió, o bé per trencament d'una artèria generant una hemorràgia. Els símptomes que apareixen són dificultat per moure una part del cos, dificultat per parlar o entendre el que ens diuen, pèrdua de visió, somniure tort. Davant d'una sospita d'ictus es recomana fer la maniobra ràpid: Riu, Aixeca els braços, Parla, Ictus, De pressa. AVISAR!!

En qualsevol sospita d'infart o ictus cal avisar de seguida al 112. El TEMPS ÉS

OR! Els serveis d'emergència mèdica s'encarregaran d'activar el circuit adient perquè en el mínim temps possible el pacient rebi l'atenció mèdica adequada.

Tots voldríem viure més anys i amb la millor qualitat de vida, i per evitar aquestes situacions podem fer moltes coses. En les malalties cardiovasculars hi juga un paper fonamental la PREVENCIÓ dels factors de risc. A les nostres mans està que practiquem hàbits saludables per modificar alguns factors com seria:

- *Abandonar l'hàbit tabàquic*
- *Reduir o eliminar el consum d'alcohol*
- *Fer alimentació cardiosaludable basada en la dieta mediterrània*
- *Prendre la medicació prescrita per la tensió arterial elevada, la diabetis i el colesterol elevat*
- *Practicar activitat física*
- *Perdre pes en cas de sobrepès o obesitat*

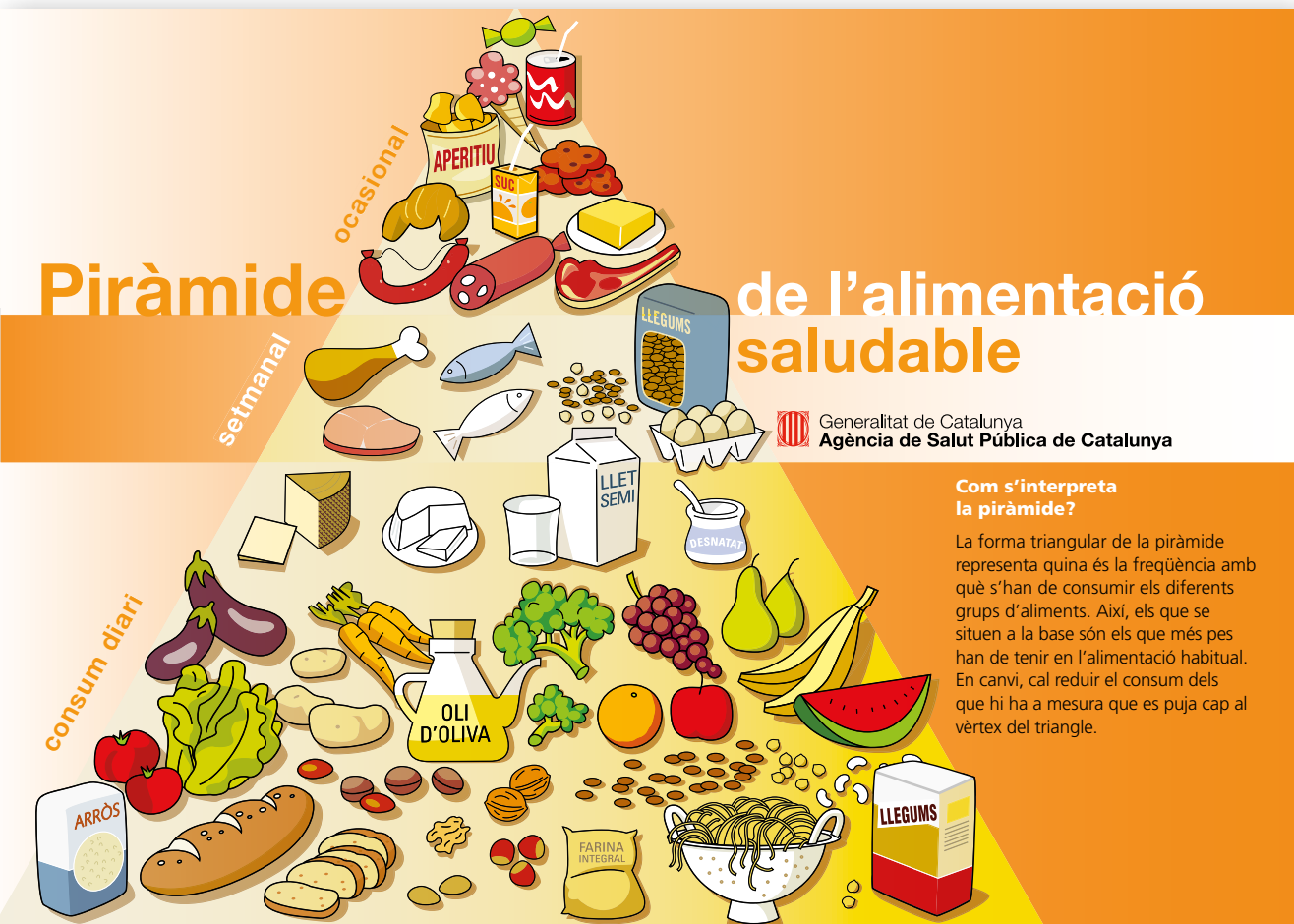
La prevenció és una peça clau en les malalties cardiovasculars, i els pilars en són l'alimentació i l'exercici físic.

L'OMS recomana fer exercici físic (caminar sobretot) 30 minuts 5 cops per setmana com a mínim. S'ha demostrat que els beneficis de caminar o practicar qualsevol esport duren 48 h, així que podem fer-ho dia sí dia no (en cas que no disposem de prou temps). Això farà que reduïm en un 35% les probabilitats de patir una malaltia cardiovascular. La

recompensa es troba en que manté les xifres de la pressió arterial dins dels paràmetres correctes, redueix el colesterol dolent i augmenta el colesterol bo, millora els valors de la glicèmia (sucre en sang), ajuda en la pèrdua de pes i canvia l'estat anímic.

Pel que fa a l'alimentació, cal que tornem a la dieta mediterrània, utilitzant oli d'oliva tant per cuinar com per amanir. Augmentar el consum de llegums –ja que contenen un elevat valor de proteïnes vegetals–, i menjar més fruites i verdures fresques i de temporada. Cal prioritzar el consum de peix blau i blanc respecte al de les carns. Reduir el consum de sal i substituir-ho per herbes aromàtiques i espècies. I com a postres, millor prendre fruita i fruita seca que dolços o làctics. Limitar el consum de brioixeria, aliments processats i precuinats, aperitius, i reservar-ho per a ocasions especials. Per suposat, és necessari que reduïm el consum de greixos d'origen animal en general (làctics sencers, formatges grassos, gelats i postres làctics, carns grasses i embotits i vísceres). Podem anar variant les formes de cuinar: al vapor, planxa, brasa o al forn.

Si posem en pràctica aquestes recomanacions guanyarem qualitat de vida i millorarem el nostre estat físic i psíquic. Són mesures fàcils, a l'abast de tothom, que només requereixen voluntat i constància. Des de la nostra consulta us animem a practicar-les! Endavant!



Es poden diferenciar:

Aliments de consum DIARI

Farinacis
(pa, pasta, arròs, patata, llegums*):
4-6 racions**/dia

Fruites fresques: 3 racions/dia

Hortalisses i verdures: 2 racions/dia

Oli d'oliva: 3-6 racions/dia

Làctics (llet, iogurt, formatge): 2-3 racions/dia

Aliments de consum SETMANAL

Carn magra: 3-4 racions/setmana

Peix: 3-4 racions/setmana

Ous: 3-4 racions/setmana

Llegums: 2-4 racions/setmana

Fruita seca: 3-7 racions/setmana

Aliments de consum OCASIONAL

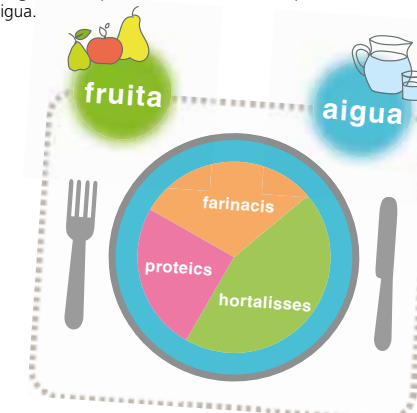
Pel seu contingut de sucre, sal i greixos saturats, es recomana reduir el consum de begudes ensucrades, suc, embotits i carns grasses, patates xips i altres snacks fregits i salats, lllaminadures, brioixeria, galetes, mantega, etc.

Repartiment dels àpats

S'aconsella repartir els aliments en diversos àpats al dia: tres de principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (un a mig matí i el berenar, a mitja tarda).

L'estructura dels àpats principals

L'estructura del dinar i el sopar, pot ser semblant. Com a exemple, es proposa un plat en què ocupen la major part les verdures i hortalisses i els farinacis, mentre que es reserva una petita part per als aliments proteics (carn, peix, ous i llegums). Les postres estan constituïdes per fruita fresca i, com a beguda, aigua.



* Els llegums, per la seva composició nutricional (rics en hidrats de carboni i proteïnes), estan representats a la piràmide, tant en el grup d'aliments farinacis (amb el pa, la pasta, l'arròs i la patata), com en el grup dels aliments proteics (amb les carns, els peixos i els ous).

** Una ració correspon a la mesura de consum habitual, que pot variar segons les necessitats individuals.

Recomanacions

1. Utilitzeu l'oli d'oliva, tant per cuinar com per amanir, preferentment verge extra.
2. Doneu prioritat als aliments frescos i mínimament processats, de producció local i de temporada.
3. Gaudiu de la satisfacció de menjar, a taula i amb moderació. Dediqueu-hi un temps mínim de 20 minuts.
4. Incloeu més llegums: són una joia gastronòmica i nutricional, i a més tenen un preu molt assequible.
5. Prioritzeu els aliments integrals. El pa, l'arròs, la pasta, els cereals d'esmorzar, etc., si són integrals aporten més fibra i són més nutritius i saludables.
6. Utilitzeu poca sal, a la cuina i a la taula, i que sigui iodada.
7. Incrementeu el consum de fruites seques i escolliu les torrades o crues però sense sal. Nous, avellanes, ametlles, pi-nyons, etc. són totes una font important de nutrients, gustos i textures.
8. Trieu els làctics semidesnatats o desnatats, perquè així tenen menys greixos i colesterol, però les mateixes proteïnes i calci.
9. Compartiu la tria dels menús familiars, l'anar a comprar i l'elaboració dels menjars.
10. Mengeu com a mínim, dues o tres fruites fresques al dia. Les postres habituals han de ser a base de fruita fresca. Tant en el dinar com en el sopar, que sempre hi hagi alguna hortalissa.

Més aigua i més moviment

Per beure, l'aigua és la millor opció, i és l'única beguda bàsica i vital, tant en els àpats com entre hores. La resta de begudes, com els sucus i altres begudes ensucrades poden ser de consum ocasional.

Un estil de vida actiu, que inclogui activitats diàries com ara desplaçar-se caminant o amb bicicleta, pujar escales, jugar a pilota, ballar, anar al parc, patinar, saltar a corda, practicar algun esport, etc. Tot això, sempre és millor si ho podeu gaudir en companyia i a l'aire lliure!

Recordeu! A casa, a l'escola, a la feina

Mengeu dues o tres fruites fresques al dia, i hortalisses tant en el dinar com en el sopar.

Menjar sa, també és menjar segur

Mantenir la higiene en la preparació del menjar ajuda a evitar toxiinfeccions alimentàries, per això:

Renteu-vos les mans abans de començar a preparar aliments.

Seguiu les quatre normes d'higiene per preparar aliments segurs:



Netejar, separar, coure i refredar

Netegeu mans, estris i superfícies sovint, sobretot després de tocar aliments crus.

Separeu els aliments crus dels cuinats, tant a la cuina com a la nevera. Utilitzeu estris diferents per manipular i conservar els aliments.

Coeu suficientment els aliments, sobretot la carn, el pollastre, els ous i el peix, sense que quedin parts crues.

Refredeu els aliments ràpidament, i guardeu-los a la nevera.

Per saber-ne més:

Malbaratament d'aliments

Receptes saludables

Menjar sa amb menys diners

Nova piràmide de l'alimentació saludable 2012

Dinars de carmanyola a l'entorn laboral

Quatre normes per garantir la seguretat dels aliments que preparem

Què podem fer per aprofitar el menjar?

Planifiqueu els menús saludables abans d'anar a comprar. Tingueu en compte el que ja teniu a la nevera, al congelador i al rebost i aprofiteu els productes de temporada.

Quants serem a taula?

Ajusteu les racions i eviteu excessos que segurament deixareu al plat i acabaran a la brossa. Cuineu la quantitat justa de menjar i així evitareu que en sobri.

Aprofiteu les sobres: per a la carmanyola de l'endemà, per congelar o per a altres receptes: amanides, pasta, cremes, croquetes, etc. Amb la fruita madura podeu fer batuts o pastissos. Amb les verdures que es comencen a marcir podeu fer cremes o sopes.

Comproveu les etiquetes i la caducitat dels aliments.



<http://canalsalut.gencat.cat>

061 CatSalut
Respon

Actuacions de voluntariat, educació ambiental i conservació de la biodiversitat a la Poble de Massalucia



Entorn Natural · Salut · Societat

Al llarg de l'any 2022, des de l'Associació ambiental l'Aube hem dut a terme diferents actuacions de divulgació i gestió del patrimoni natural de la Poble de Massalucia amb la col·laboració i suport de l'Ajuntament de la Poble de Massalucia.

D'una banda, i en el marc del projecte de conservació de les basses temporals que hi ha al terme, es va organitzar una jornada de voluntariat a l'entorn de la bassa d'en Coll el passat 10 d'abril. En aquest cas l'actuació va consistir en fer diferents tallers de divulgació i coneixement de la diversitat d'espècies presents i de l'altra d'una actuació de manteniment i conservació de l'entorn.

Així es va condicionar la sendera perimetral de la bassa per recuperar el traçat, es va desbrossar i redescobrir la bòbila i el forn que hi ha a la finca de la vora, es va fer un taller sobre les papallones, un taller sobre els amfibis presents a la bassa i es va construir un hotel d'insectes amb la col·laboració de tothom. A meitat matí es va fer una aturada per fer un esmorzar.

Va ser una jornada fantàstica d'aprenentatge compartit, treball conjunt i de voluntariat per conservar aquest entorn privilegiat. Hi van participar una quarantena de persones de totes les edats.



Una altra de les activitats que hem dut a terme enguany són tallers d'educació ambiental en el marc del projecte Les Veus del Riu, adreçades als alumnes de l'Escola Pública l'Ametller.

S'han dut a terme dos tallers a l'entorn del càmping PortMassalucia, un el dia 30 de març i l'altre el dia 18 de novembre. En



aquest taller s'han treballat aspectes relacionats amb els hàbitats fluvials i el seu estat de conservació, i les espècies autòctones i exòtiques. Han estat tallers experiencials on les/els alumnes han pogut veure, tocar i aprendre amb el contacte en directe amb la natura. Amb les dades obtingudes i les fitxes que han omplert, intercanviaran coneixements amb altres



escoles de la Ribera d'Ebre i Priorat que treballen altres espais fluvials, i proposaran accions per millorar el seu tram de riu.

Finalment amb l'ajuntament estem preparant projectes de més gran abast que abasten tant temes de gestió agroforestal, promoció del turisme ornitològic i millora d'espais naturals amb acords de custòdia.



Resum meteorològic anual de l'any 2022 de la Poble de Massaluca

Eloi Coso i Serret

INFORMADOR DEL TEMPS DE LA
POBLA DE MASSALUCA A LES
NOTÍCIES DE TV3 I DE LA PREVISIÓ
METEOROLÒGICA

Hola, soc l'Eloi Coso, veí de la Poble. Tots sabeu el meu interès per la meteorologia, especialment a la Poble de Massaluca, el meu estimat poble. L'ajuntament em va proposar fer un resum meteorològic anual de la Poble de Massaluca i és una gran satisfacció poder participar en el butlletí anual



"Massalucana" amb un apartat sobre aquest tema que tant m'apassiona.

L'any 2022 va ser extremadament sec i càlid, fins i tot va haver-hi restriccions d'aigua en diferents punts de Catalunya per la persistent sequera. **Entre la tardor de l'any 2021 i la de l'any 2022, en total van caure 392,4 mm a la Poble de Massaluca.**

Al mes de maig de 2022 van començar les entrades càlides que van fer avançar la maduració del fruit, a l'agost ja es va començar la collita de la verema.

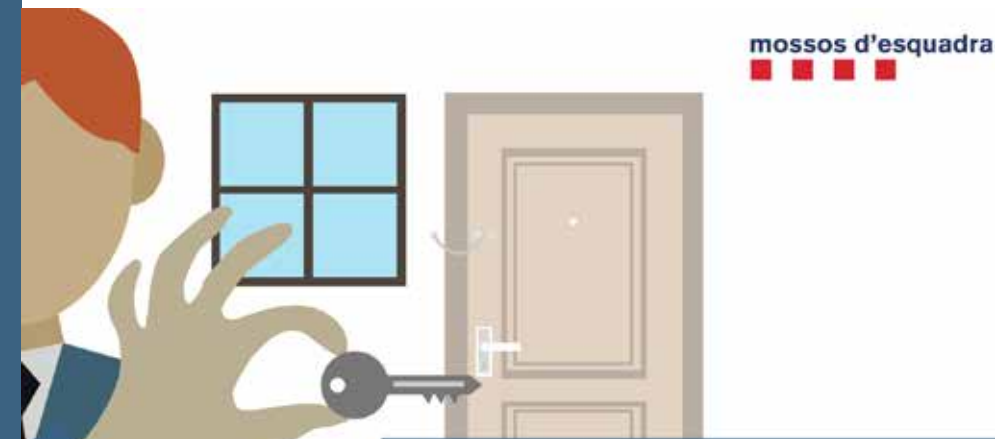
Vam tenir una seguida de temperatures de més de 40 graus, un fet inusual, tenint en compte que hi van haver entrades saharianes molt continuades que van activar el nivell de partícules de contaminació a les ciutats. Les onades de calor van continuar durant tot l'estiu, dia sí, dia també, sense treva.

La tardor va ser molt calorosa superant tots els records.

A les Terres de l'Ebre que estem acostumats al vent, en va fer molt poc.

El començament de l'hivern va ser més càlid del normal amb temperatures insòlites situant l'any com el més càlid.

Durant les festes Nadalenques les temperatures van ser molt suaus i càlides amb un anticicló ferm que va fer que es posés la boira a la Vall de l'Ebre i al nord de la Terra Alta mantenint un ambient humit i fred.



consells de seguretat al domicili

(més segurs a casa)

- No obriu la porta a persones desconegudes.
- Demaneu sempre la identificació al personal de l'aigua, la llum, el gas o el telèfon i comproveu el servei, trucant a la companyia. Desconfeu del número de telèfon que us faciliti el possible instal·lador.
- Recolliu diàriament la correspondència per evitar que persones alienes utilitzin les vostres dades personals.
- Tanqueu sempre amb clau les portes d'accés al carrer a l'hora d'anar a dormir i quan us absenteu encara que sigui per un breu període de temps.
- Tanqueu bé la porta d'entrada de l'edifici i comproveu que cap desconegut aprofiti per entrar-hi.
- Comproveu que la porta del garatge quedi tancada a l'entrada i la sortida i que cap estrany aprofiti per entrar-hi.
- No deixeu les claus en cap amagatall extern al domicili.
- Si perdeu les claus, canvieu els panys.
- Si viviu en cases al·ludades, podeu instal·lar temporitzadors automàtics d'encesa dels llums interiors o exteriors del domicili.
- Si gaurdeu a casa objectes de valor, cal que instal·leu mesures de protecció efectives d'acord amb les vostres necessitats.
- En cas de robatori, per facilitar la identificació de les vostres pertinències és convenient que gaurdeu la seva documentació i tingueu un inventari d'objectes amb el número de sèrie, la marca i el model.

112
emergències

mossos.gencat.cat

@mossos mossoecat mossoecatunya mossoecatunya

(mesures de seguretat)



accessos

- Una balda interior a les portes d'accés és molt útil.
- Instal·leu persianes en totes les finestres i balcons. Hi ha model·ls interiors autoblocants que permeten evitar l'obertura des de l'exterior.
- Si teniu obres a l'exterior del vostre edifici, assegureu-vos que no es pugui entrar al vostre pis per les bastides o les escales.



alarma

- S'ha d'instal·lar i utilitzar d'acord amb les instruccions de l'instal·lador i en un lloc de difícil accés.
- Comproveu que l'empresa instal·ladora compleixi tots els requisits legals.
- Cal que estigui connectada a una central receptora d'alarmes. Aquesta s'encarregarà de verificar els senyals rebuts i, si s'escau, avisarà la policia.
- Recordeu que els sistemes d'alarma s'han de revisar de forma periòdica.
- Connecteu-la sempre, mentre dormiu i quan sou fora de casa: contribueix a incrementar la seguretat.



panys i portes

- Protegiu-vos per mitjà de portes blindades i nexos a les finestres.
- És recomanable instal·lar un pany que disposi almenys de tres punts d'ancoratge al bastiment de la porta (superior, inferior i lateral).
- Procureu instal·lar panys d'alta seguretat. Al mercat hi trobareu diferents sistemes.
- Seguiu les recomanacions de professionals amb establiments oberts al públic.



quan marxeu de vacances

- Deixeu els objectes valuosos en llocs segurs.
- Comproveu que portes i finestres quedin ben tancades i connecteu l'alarma.
- Aviseu persones de confiança de la vostra absència. Demaneu a algú que us rebi la correspondència i faci un cop d'ull de tant en tant a l'habitatge.
- Seguiu discrets a l'hora de comentar l'absència, eviteu donar detalls a les xarxes socials o comentar-ho amb gent desconeguda.
- No tanqueu del tot les finestres i no deixeu senyals visibles que facin pensar que sou fora de casa.

Generalitat de Catalunya
Departament d'Interior

Romeria de Berrús

Després de dos anys sense poder celebrar la tradicional romeria de Berrús, el passat 30 d'abril es va poder fer realitat aquesta diada tan memorable. Un dia molt esperat, on es van barrejar moltes emocions, molta alegria per poder tornar a l'ermita i tristesa per tots aquells que ja no estan entre nosaltres.



Dia de l'Esport

El 17 de juliol, començà la diada amb la tradicional caminada. Aquest any es va anar al Fort de Blario, amb un recorregut de 5 km. A migdia, exhibició de patinatge a càrrec dels nens i nenes de l'escola l'Ametller i la professora Júlia Bosquet, seguidament, amb motiu de la diada "Mulla't per Esclerosis Múltiple" es va realitzar una sessió d'Aquagym a càrrec de l'Eloi Coso i a la tarda un partit de futbol sala mixte per a menors de 16 anys. La festa va finalitzar amb el típic sopar popular al poliesportiu.



Concert de Carles Barrubés Domènech

Després d'haver estat des de ben jove vinculat a la música, havent format part de la banda municipal i del grup Armònic's, Carles Barrubés i Domènech, s'inicia com a cantautor l'any 2020, quan va gravar el seu primer tema. Es tractava d'una lletra de Robert Roch, a la qual uns anys abans, li havia posat la música.

Durant els anys següents, va continuar component i gravant diversos temes. Molts els anàvem escoltant al seu canal de YouTube (*Carles Barrubés*), també per Instagram o Facebook, fins que el dia 4 d'agost d'aquest any, en col·laboració amb l'ajuntament de la Poble de MassalUCA ens va oferir un concert al Casal Cultural, per presentar la seva música, interpretant cançons com "Espero que no tinguis massa pressa", "M'acabo d'adonar", "Pels carrers de la teva ciutat", entre d'altres.



Al concert va estar acompanyat per diversos músics de les terres de l'Ebre, com en Miguel Angel Zaragoza als teclats, en Kike Pellicer al baix, en Cristian Serret a la bateria i saxo, en Jaume Ferré a la percussió i en Pablo Díaz a la guitarra. I com no, amb el caliu de tot el poble que el va poder gaudir.



7a Festa de l'ametlla



El 21 d'agost passat, vàrem recuperar la Festa de l'Ametlla, que celebrà una edició especial després de dos anys de la pandèmia, amb el mateix format de sempre, amb el mercat artesanal, la visita guiada a la Cooperativa CATERRA i tast comentat, el dinar popular, tallers, exposicions, animacions pel carrer i el tradicional concurs de plegar i pèlar ametlles.

La inauguració va anar a càrrec del Sr. Josep Aragonés, Director Tècnic d'Àrees Ambientals del COPATE. Cal destacar l'exposició de Guitarres, a càrrec de Francisco Cutrona Cutrona i l'exposició comarcal de "Terral·tines, el rostre femení de la Terra Alta".

La Poble de Massalucia és una població de la Terra Alta en la qual l'agricultura i el treball del camp són encara la base principal de l'economia. Des de sempre, el cultiu



dels ametllers ha format una part important de l'activitat dels nostres vilatans.

La festa de l'Ametlla serveix per promocionar aquest cultiu i els productes derivats, tot combinat amb un important vessant cultural.

Esperem que la puguem tornar a celebrar molts anys!!!





Terraltines, el rostre femení de la Terra Alta

El passat 21 d'agost, dins del marc de la 7a Festa de l'Ametlla, va tenir lloc l'exposició Terraltines, el rostre femení de la Terra Alta. L'exposició va ser inaugurada a Prat de Comte, el 8 de març de 2020, amb motiu del Dia de les Dones, i a causa de la pandèmia es va paralitzar la seva itinerància per la comarca fins a l'any 2021, que va continuar el seu camí per la resta de pobles fins a acabar la Poble de MassalUCA.

Terraltines, el rostre femení de la Terra Alta, és un projecte fotogràfic i literari que pretén oferir una visió en clau femenina del que significa viure i ser de la Terra Alta, mostrant el rostre de les dones. Aquest projecte és el resultat de la col·laboració de totes les associacions de dones de la Terra Alta. Un treball que es va gestar al llarg d'un any durant el 2019 i en el qual van participar un total de 493 dones de la comarca.

A través de la fotografia, i més concretament a través de retrat, es van captar –pel



a

simple plaer de fer-ho- mirades, somriures i expressions de persones que viuen, estimen i donen vida a la Terra Alta.

La mirada personal de la fotògrafa Gandesana Carme Ordeix va seleccionar les 96 fotografies que conformen el cos central de l'exposició, a partir d'allò que la va inspirar i que la va commoure durant el seu procés creatiu... unes sensacions que, despullades de qualsevol artifici, es van mostrar al públic.

La resta de fotografies formaven part de dos murals que donen una idea de la grandesa d'aquest projecte, el qual

va ser com enfilar una agulla amb un fil invisible que ha unit, com mai s'havia fet abans, els dotze pobles de la Terra Alta.

Acompanyant les imatges es van trobar uns textos que volien omplir de poesia el recorregut, paraules boniques per amorosir la mirada sobre els rostres d'aquestes dones que porten la llum de la nostra terra als ulls i el seu parlar en el somriure. El text que ens va acompanyar a la Poble de MassalUCA, presentat per l'Associació de Dones i escrit per la Montse Barrubés va ser el següent:

**Miro la foto de les dones del meu poble. Què hi veig?
Força, experiència, esforç, treball, il·lusió... iaies, mares i netes.
Totes podem lluitar pel futur. Ensenyar les unes a les altres tradicions, valors, posar en alt el respecte a les persones, els animals i la natura. Estimar la nostra terra, que és el motor que nosaltres hem de mantenir encés, perquè ho puguin gaudir les generacions que vindran.
Ni un pas enrere.**



14a edició de la Cursa Serra de les Fites

L'Associació Esportiva MassalUCA organitzà de nou la tradicional Cursa de la Serra de les Fites, que torna amb la catorzena edició després d'un parèntesi l'any 2021 a causa de la pandèmia i amb un canvi de data, el 16 d'octubre, ja que normalment es celebrava la segona setmana del mes de març.

Els participants van tenir tres alternatives amb la cursa llarga de 25 quilòmetres, amb 1.100 metres de desnivell en categoria absoluta, la cursa exprés de 18 quilòmetres i 700 metres de desnivell, per a categoria júnior i absoluta, i la marxa amb 13 quilòmetres, i 350 metres de desnivell en totes les categories. També es va organitzar curses en categoria cadet (entre 15 i 16 anys), de 9 quilòmetres i 350 metres de desnivell i categoria infantil (entre 13 i 14 anys), de 5 quilòmetres i 250 metres de desnivell.

La sortida es va fer com a les últimes edicions, des de la plaça de l'Ajuntament, així com també va ser el lloc de concentració.

El recorregut com cada any, va transcórrer pels senders i camins del terme, amb les vistes panoràmiques espectaculars del Ma-



tarranya i l'Ebre, passant per les zones històriques de la Guerra Civil, incloent-hi algunes trinxeres. Després de la sortida des de la plaça Major, els participants de la Cursa Llarga, van continuar per la Bassa Carrasca, Punta de les Taralloses, Vallmala/Campamento Esperanza, Terròs de Sucre, Punta de Capellans, Barranc del Moro, i tornada a la plaça Major on estava instal·lada la meta. Els inscrits van rebre una samarreta commemorativa de la prova i una ampolla de vi "Serra de les Fites", exclusiva de la Terra Alta.



En la Cursa Llarga hi va haver premis pels 3 primers i 3 primeres de la categoria absoluta, al primer i primera de la resta de categories, i també al primer soci i sòcia de l'Associació Esportiva Massaluca. En la Cursa Exprés, Cadet, Infantil, Curta i Marxa hi va haver premis als 3 primers i primeres classificats.

En aquesta 14a edició disputada els guanyadors en la Cursa Llarga absoluta van ser Aitor Tomàs (CE Ulledecona) i Gemma Colomè (Borges Trail).

Els guanyadors de la cursa absoluta van ser Esteve Olivé i Sandra Vidiella, de l'Associació Esportiva Cota 705. D'altra banda, a la cursa júnior de 18 kilòmetres es va imposar Roger Balsebre; a l'exprés de 18 kilòmetres van guanyar Cristian



Gutiérrez, del Club Atletisme Ascó, i Ainara Galarza, del Centre Excursionista Refalgari; a la cursa juvenil de 13 kilòmetres va vèncer Blai Alabart; a la cadet de 13 kilòmetres es van imposar Francesc Lapuerta, del Centre Excursionista Trencacims, i Anna Rebull, de l'Associació Esportiva Trail Running Cabra Feixet; i a la marxa i la curta de 13 kilòmetres Joel Marmol i Marce Garcia, del Club Atletisme Ascó.



DIA INTERNACIONAL DE LES DONES

Amb motiu del Dia Internacional de les Dones, el dia 12 de març a la tarda, al Cinema del Casal Municipal, es va fer la projecció del documental “La Veu de Thaïs”, amb el director del documental.

La veu de Thaïs és un documental historicobiogràfic sobre Elena Jordi, la primera directora de cinema d'Espanya. Clara Mingueza és una actriu de Barcelona que, en descobrir que Elena Jordi no té cap làpida al seu nínxol, decideix tramitar els papers per traslladar les restes a Cercs, el seu poble natal. Paral·lelament, també intenta trobar Thaïs, l'única pel·lícula que Elena Jordi va dirigir i que actualment està perduda. Durant les investigacions, Clara descobrirà informació sorprenent que l'obligarà a reconsiderar la seva missió inicial.

L'acte, organitzat pel Consell Comarcal de la Terra Alta, amb la col·laboració de les associacions de dones de la comarca, va començar amb la lectura del manifest del Dia Internacional de les Dones a càrrec de l'Associació de dones la Trobada, seguitament el director, David Casal-Roma va presentar el documental i un cop va ser visualitzat es va procedir a un col·loqui.



ESPAI TEMPS

134 nens i nenes entre 3 i 12 anys de la Terra Alta, van participar a Espai Temps, que va posar en funcionament el consell Comarcal de la Terra Alta, amb el suport del Departament d'Igualtat i Feminismes de la Generalitat de Catalunya. Espai Temps, és un servei de cura puntual, que pretén facilitar la conciliació entre la vida laboral i familiar i afavorir l'ocupació, la integració social i la vida comunitària.

Amb el suport dels Ajuntaments de la comarca es van habilitar espais amb jocs, jo-

guines i zones d'esbarjo, que afavoreixin el desenvolupament emocional i educatiu dels nens/es, en un marc de convivència i de coeducació. En el cas de la Poble de Massaluga, l'espai va ser al Casal Cultural.

Un equip de persones professionals de l'Entitat Punt Sud, van oferir als nens i nenes un pla d'activitats i de tallers lúdics i educatius en el marc de l'educació no formal i del temps lliure. L'espai va estar en funcionament fins al 21 de juny. A la Poble de Massaluga hi van participar 10 nens i nenes.



«MAI ETS MASSA GRAN PER FER PETITES COSES» LA POBLA DE MASSALUCA

L'Àrea d'Atenció Ciutadana i Benestar del Consell Comarcal, durant l'any 2022, ha seguit amb el programa d'activitats Mai ets massa gran per fer petites coses.

Un programa dirigit a la població més gran de la comarca de la Terra Alta amb l'objectiu de visibilitzar la situació de les persones grans i la importància d'un envelliment actiu i de qualitat.

El programa consta de formacions i tallers per mantenir i estimular les habilitats cognitives i d'activitats físiques per ajudar la gent a ser autònoma.

ABRIL

I Contacontes: l'ocell de l'àvia

Durant la primera setmana del mes d'abril, una persona gran de cada municipi va ser l'encarregada d'explicar el conte «l'ocell de l'àvia» de Benji Davies als més petits, un conte d'aventures per aprendre a valorar les relacions amb les persones grans, especialment amb els avis i àvies. En acabar el conte se'ls va facilitar dibuixos perquè els nens pintessin i compartissin una estona grans i petits.



MAIG I JUNY

Durant els mesos de maig i juny, la psicòloga Francesca Marin, va dur a terme el **taller d'estimulació de memòria**.

El taller d'estimulació de la memòria, va constar de tres sessions d'1 h:

- **1a. Sessió:** Introducció al concepte de memòria, tipus, factors que intervenen i mites sobre la memòria i l'envelliment. Memòria Sensorial. Exercicis pràctics.
- **2a. Sessió:** Memòria a curt termini. Exercicis pràctics.
- **3a. Sessió:** Memòria a llarg termini. Tipus. Exercicis pràctics.

JUNY

Amb motiu de la commemoració del dia 28 de juny, **Dia Internacional de l'orgull LGTBI**, en el qual se celebra que cada persona és lliure per poder ser i estimar qui vulgui, es va organitzar el segon contacontes narrat per una persona gran, el conte proposat vas ser «Cua de Sirena» de Joan Turú. Un relat que trenca amb els estereotips i pretén sensibilitzar en matèria de diversitat sexual i de gènere, fomentar el lliure desenvolupament de la identitat i de l'expressió de gènere entre els més joves, i donar eines per lluitar contra el bullying infantil. En acabar el conte se'ls va facilitar un cartell per pintar amb temàtica LGTBI.

SETEMBRE

Setmana del 19 al 23 i dilluns 26: **Taller de pintar mandales**.

Durant el mes de setembre es va dur a terme el taller de pintar mandales. Aquest taller con-



sistia en pintar un dibuix dividit per àrees, anomenades mandales, dissenyades per la senyora Inés Cortés Roig, membre de la junta de jubilats d'Horta de Sant Joan.

Els objectius d'aquesta acció són l'estimulació de la psicomotricitat fina, fomentar la creativitat i potenciar la concentració.

Posteriorment, el dia 1 d'octubre, en commemoració del Dia Internacional de la gent gran es va fer una exposició de les mandales pintades al Consell Comarcal.

OCTUBRE

Setmana del 3 al 7 i dilluns 10: **1a sessió Taller de Refrescar el WhatsApp**
Setmana del 17 al 21 i dilluns 24: **2a sessió Taller de Refrescar el WhatsApp**

Durant el mes d'octubre es van realitzar dues sessions de whatsapp. L'activitat consistia en refrescar els coneixements

bàsics sobre l'aplicació de mòbil WhatsApp per millorar la comunicació amb familiars i amics així com la gestió d'oci i temps lliure.

Setmana del 26 al 28 d'octubre i del 2 al 4 de novembre: Taller per fer recull de receptes de cuina de la Terra Alta (1 sessió d'1 h) L'activitat va consistir que cada participant va aportar una recepta de cuina que es va comentar amb la resta d'assistents i que, posteriorment, es publicarà a un llibre de receptes. Les receptes de cuina de cada territori representen part de la cultura, cos-



tums, preferències i recursos de les persones i amb aquesta activitat posarem en valor el coneixement de les persones grans i la memòria, cultura i costums de la Terra Alta.

NOVEMBRE

Durant el mes de novembre es van realitzar **3 sessions d'exercici físic** a càrrec de la fisioterapeuta Agueda Chavarria.

L'activitat física ajuda les persones a ser autònomes físicament perquè manté i restableix la força, l'equilibri, la flexibilitat i la resistència.

DESEMBRE

Setmana del 28 al 2 de desembre: **Taller de manualitats de Nadal**

Setmana del 12 al 16: Taller de manualitats de Nadal.

Durant el mes de desembre, coincidint amb la proximitat de les festes de Nadal s'han realitzat dues sessions de tallers de manualitats on s'han confeccionat detalls nadalencs.



ACTIVITAT DE SENSIBILITZACIÓ EN LA IGUALTAT I LA LLUITA CONTRA LA VIOLENCIA DE GÈNERE

Per tal de sensibilitzar la població en la igualtat i la lluita contra la violència de gènere, des de l'ajuntament de la Pobla de MassalUCA, el 18 del juny passat, es va organitzar per a tots els nens, nenes i joves del municipi, d'entre 9 i 17 anys, la realització d'un mural, dirigit per l'il·lustrador Jordi Costa. L'activitat va tenir lloc al lloc al Parc Infantil del municipi.



CONCURS DE PAELLES

El 25 de juny es va organitzar el tradicional concurs de paelles, organitzat per l'Associació de Dones la Trobada de la Pobla de MassalUCA amb la col·laboració de la Cambra Arrossera d'Amposta que obsequia als participants amb l'arròs. L'Associació va oferir un aperitiu per més de 200 persones. El concurs va estar molt animat amb una participació de 15 colles.



FESTA DE LA CASTANYADA

L'Associació de mares i pares de l'escola l'Ametller de la Pobla de MassalUCA, després de dos anys va tornar a realitzar la Festa de la Castanyada. La gent, amb moltes ganes de tornar a la normalitat va gaudir de la nit amb el tradicional sopar popular al Casal Cultural.



CAMINADA A LA ZONA D'“ELS BARRANCS”

La caminada, organitzada per l'AEM, va ser per visitar la zona d'“Els Barrancs” al terme municipal de Vilalba dels Arcs. Un espai on encara es conserven en prou bon estat part de les trinxeres fetes pels soldats durant la Guerra Civil.

La sortida, formada per un grup de 10 persones, es va iniciar a les 8 del matí des de la Replaceta i es va poder gaudir d'un temps assolellat durant tot el trajecte. En arribar a “Els Barrancs”, un bon esmorzar per agafar forces per a la tornada.

Amb una durada d'unes 3 hores és una excursió molt recomanable per a totes les edats, tant per conèixer part del terme com de la història.



LA MARATÓ DE TV3



Associació de Dones
"La Trobada"



El diumenge, 18 de desembre, la Marató de TV3 va dedicar la 31a edició a les malalties cardiovasculars, la principal causa de mort als països desenvolupats i un dels problemes actuals de salut pública més rellevants. Els veïns i veïnes de la Poble de Massaluga vam celebrar, com cada any, aquesta diada amb un conjunt d'actes durant tot el dia.

A primera hora del matí es va organitzar una caminada solidària a la Bassa dels Tancats dirigida per l'Associació Esportiva Massaluga i al mateix temps, una pedalada solidària pel terme del poble dirigida per Bici-ats Terra Alta Club Ciclista. Durant tot el matí va tenir lloc un esmorzar i bingo solidari al Casal Cultural amb un donatiu mínim de 5 €. I per la tarda, teatre solidari amb la companyia de teatre Chirinola d'Alcanys, amb un donatiu mínim de 6 €.

La jornada va ser organitzada per l'Associació de dones la Trobada, l'Associació Esportiva Massaluga, Penya Barcelonista i Bici-ats Terra Alta Club Ciclista i la col·laboració de l'ajuntament de la Poble de Massaluga.



La diada va ser molt participativa per tota la gent del poble i es van recaptar 1.247 €.



MILLORAR EL BENESTAR A TRAVÉS DE LA REFLEXIÓ I DE L'AIKIDO

Cuidar i millorar el benestar personal esdevé especialment important en temps d'incertesa com els que vivim. Un estar bé més enllà de la cura física (fent exercici, ballant, cuidant l'alimentació o altres), un estar bé amb si mateix i amb els altres en el sentit anímic, intel·lectual, espiritual i relacional, que aporti bons nutrients per transitar els dies.

Molt ha canviat el context en què vàrem créixer els adults d'avui, més el dels qui venim de l'entorn rural on els límits d'allò conegut estaven en un horitzó més a l'abast. Una situació ben diferent a la del jovent d'avui dia, exposats a oferiments de diversa mena, una allau d'informació i desinformació i un temps on crear-se uns referents propis s'ha tornat ben complex. Complex entès com influït per factors de tipus diferent, on, a més de contrastada informació, demana de certa experiència i maduresa que als vint anys tot comencem a teixir.

Mantenir el centre i el balanç personal serà així un repte i alhora una bona oportunitat de creixement. Crear espais

de reflexió on empoderar-nos com el que ha patrocinat l'ajuntament al jovent l'any passat són al meu parer bones estacions per aturar-se a repostar i continuar fent el propi camí reforçats.

La boira que bé coneixem podria servir-nos com metàfora per aproximar-nos a aquest camí d'autoconeixement. Al camí de descobrir-nos quan no veiem els referents ni tampoc podem intuir-los perquè el mapa encara no és prou conegut.

Per orientar-nos en la boira metafòrica ens poden ajudar recursos com identificar creences limitants, sortir del pensament dicotòmic, aprendre a superar l'ambigüitat, detectar raonaments falsos, enfortir la sobirania personal, fomentar el sentit crític i la creativitat entre d'altres. Tot un maletí de recursos per al nou temps!

I com pot aportar una art marcial al benestar personal? Aikido ve a significar "el camí a través de l'energia vital vers l'harmonia". És una art marcial pacífica on l'energia de l'atac és reconduïda amb diverses tècniques i moviments fins a trencar l'equilibri de l'oponent i finalitzar la situació conflictiva.

Unes quantes valentes i valents de la Poble de Massaluga i del Pinell de Brai es van animar a fer una primera experiència amb aquesta art marcial. En coaching, portar les situacions a un context

diferent de l'original ajuda a prendre'n distància i facilitar el desenvolupament de solucions o noves perspectives. En relació amb l'Aikido portaríem la situació difícil a la corporalitat i l'espai i el pont a la vida es deixa fer si quan parlem d'atac pensem en situacions que formen part habitual del dia a dia (conflictes, contradiccions, preses de decisions, etc.). En un entorn distès, l'agost passat vàrem poder prendre'n consciència amb l'ajuda d'alguns conceptes bàsics de l'Aikido.

Per un any de creixement i fortalesa que abundi en un major benestar.

Pròsper 2023 i molt bones Festes Majors!



Reis Saint Antoni



Santa Àgueda Festes de setembre



Carnestoltes 2022

5 DE MARÇ



Carnestoltes 2023



només hi falttes tu!



4 de març

La Pobla de Massaluca

El proper 19 de gener, al pregó de les Festes Majors celebrarem un dels actes més entranyables de l'any.



Es tracta de la benvinguda a tots els nascuts i nascudes al municipi durant els anys 2020, 2021 i 2022. Entre altres coses, aquest acte volem que serveixi perquè els nadons que hi participin comencin a sentir-se arrelats i creïn un sentiment que ajudi a la Pobra de MassalUCA a continuar poblada quan es facin grans.

Després tindrem l'honor de fer l'homenatge als nonagenaris i nonagenàries dels anys 2019, 2020, 2021 i 2022.

Us esperem a tots i a totes!

***Nounats
i nounades***

Aila Llop Suñé
Marc Llop Miret
Nel Blasco Barceló

***Nonagenaris
i nonagenàries***

Asunción Gavalda Llop
Concepción Rubio Salvadó
Josefa Benavent Suñé
Joaquín Suñé Domènech
José Suñé Barrubés

Josefina Álvarez Folqué i Nel Blasco Barceló,
la més gran i el més petit del poble.

festa major de **Sant Antoni**

GENER
19 · 20 · 21 · 22



Lourdes Domènech i Mauri

ALCALDESSA DE
L'AJUNTAMENT DE BÍTEM

Benvolguts/des massalucans/nes,

És un gran honor per a mi i em fa moltíssima il·lusió poder ser la pregonera de la vostra festa major. Una festa major que sento com si fos la festa major del meu poble, ja que vaig poder gaudir moltes vegades de la cercavila i l'encesa de la foguera de Sant Antoni amb els xiquets i xiquetes de l'escola.

Ara, aquests xiquets i xiquetes ja són grans i són l'ànima de La Pobla, l'ànima de la festa major i això m'omple de satisfacció.

Gràcies als lligams fets al llarg de tots els cursos que vaig ser mestra de l'escola vaig poder conèixer, relacionar-me i fer amistat amb moltíssimes persones i per això quan vinc a La Pobla em sento com a casa. Per aquest motiu el dia del pregó per a mi serà un dia molt especial, amb molts de records, anècdotes i carregat d'emocions i sentiments. Sou un poble que porto al cor.

Aquest any podeu tornar a celebrar unes festes de Sant Antoni amb normalitat, per això aquests dies deixeu de banda els maldecaps, aparqueu les preocupacions i xaleu i gaudiu al màxim de la festa. Ompliu els carrers de La Pobla i compartiu amb familiars i amics aquestes estones de diversió.

Visca Sant Antoni i visca la Pobla



Antoni Ferré

ALCALDE DE
LA POBLA DE MASSALÚCIA

Benvolgudes veïnes i benvolguts veïns!

Després d'un parèntesi de dos anys sense poder celebrar les Festes Majors - a causa de les restriccions que ens imposaven les mesures per pal·liar el contagi de la COVID-19 -enguany podem tornar a celebrar-les. Han estat dos anys de restriccions en molts àmbits i que tenien com a comú denominador limitar sempre la interacció i la relació de persones, cosa que impedia la celebració de qualsevol dels actes que es puguin fer en dies de festa. Fins a arribar a l'actual punt d'una relativa normalitat n'hem vist de totes formes, que anaven millorant en funció de com disminuïen el número de contagis. Això ens ha fet fer concerts sense poder ballar, reunions i trobades amb un número d'assistents determinat, en funció de si eren "bombolla" o no. Hem fet concerts de vermut al carrer, diferents tipus d'actes amb aforaments limitats i tot això amb unes modificacions tan canviants que hi havia moments en què no sabíem si la forma era la correcta o no, perquè la normativa podia canviar d'un moment a l'altre. Però el més trist i dolorós ha estat tot allò que durant este temps hem anat deixant pel camí. S'han perdut empreses i llocs de treball, s'han perdut entitats i agrupacions de diferents camps. Sense anar més lluny, nosaltres hem perdut la Banda de música del poble. I com a màxima de pèrdues tristes i doloroses són los parents, amics i coneguts que s'ha endut esta maleïda pandèmia.

Al llarg de la història de la Humanitat hi ha hagut períodes semblants als que ens ha tocat viure i en condicions molt més pès-

simes i precàries que al segle XXI i la gent se'n va sortir, amb un elevadíssim cost de vides humanes i afegint-t'hi la fam, la misèria i, per si no n'hi havia prou, guerres i revoltes. Res comparable amb la rapidesa que al nostre temps s'ha pogut aconseguir tindre un percentatge molt alt de la població mundial vacunada i que en poc més d'un any i mig poguéssim estar ja amb un peu fora de la crisi sanitària. I quan ja estàvem millor, esclata una Guerra a Ucraïna! Una altra cosa que ja no creïem que poguéssim passar a l'Europa del segle XXI. Això ha generat una altra crisi: un augment desmesurat dels preus dels carburants, del gas i de l'electricitat i en conseqüència de tots els altre productes, generant una latent i amagada inflació.

No podem obviar tots estos fets però tampoc cal que ens marquim en estos dies en què podem i anem a celebrar la Festa Major. Ens tornarem a retrobar amb amics i parents per gaudir dels actes que la conformen amb tota la llibertat i tota l'alegria que el moment requereix.

Des d'estes ratlles us trasllado el meu agraïment a totes i tots aquells que col·laboreu, contribuïu i participeu a tots els actes que omplen el programa: els religiosos, els tradicionals, els gastronòmics i els lúdics. Amb un èmfasi especial als membres de la Comissió de Festes i als col·laboradors espontanis.

**Us desitjo una molt bona festa major!
Visca la Pobla i visca Sant Antoni Gloriós!!**

COMISSIÓ DE FESTES

JOSEP IBÁÑEZ PALLISA
ROGER ESTUPIÑÀ FOLQUÉ
MONTSE QUERALT ÀLVAREZ
MIQUEL ÀNGEL ROCH SOTERAS
OLGA SUÑÉ SUÑÉ

REGIDORS DE FESTES

ANNA LUNA ROMEO
MARIA BUSOM GIRONÉS
MONTSE CUGAT GUERRERO
MIQUEL ÀNGEL ROCH SOTERAS
Ma CARMEN FERRÉ PELLISA

Poblencs i poblenques,

Les festes més esperades de l'any del nostre calendari ja les tenim aquí i aquest any encara les gaudirem amb més força, ja que fa dos anys que no celebrem unes Festes Majors normals. Aquest any SÍ!

Esperem que gaudiu de les orquestres i dels actes organitzats. Us demanem que sortiu de casa i que participeu de la música i de les nostres tradicions amb germanor, alegria i sobretot respecte.

També volem aprofitar per animar-vos a participar de la comissió de festes. Ja sabem que vivim en un món de presses i estrès, on és molt difícil dedicar temps als altres. Nosaltres ens sentim orgu-

llosos de pertànyer a un municipi petit però que gaudeix de moltes entitats. I aquest sentiment el volem fer extensiu a qui encara no s'ha apropiat a cap entitat, que no coneix com funcionen, ni la feina, esforç i dedicació que hi ha al darrere. I la millor manera de començar és participar en els actes d'aquesta Festa Major. I per a aquells que sempre hi sou, que sempre ens ajudeu abans i després de començar les activitats, desitgem, de tot cor, que gaudiu com mai. Per il·lusió, esforç i treball no serà, encara que sempre es podria fer millor!!

I res més a dir, LA COMISSIÓ DE FESTES DONEM EL TRET DE SORTIDA A LA NOSTRA FESTA MAJOR DE SANT ANTONI 2023!

Benvolgudes i benvolguts,

Ja tenim aquí l'Any Nou i l'estimada Festa Major de Sant Antoni, un bon moment per fer balanç, i és que celebrem que el passat any 2022 hem pogut tornar a reprendre el funcionament normal de la nostra entitat, els tallers i activitats, concurs de paelles, Festa de l'esport, la Marató, entre d'altres.

La junta de l'associació de dones La Trobada ja estem treballant amb l'organització d'activitats que es realitzaran durant l'any, com la diada de Santa Àgueda, que aquest any se celebrarà el dissabte 11 de febrer,

i amb l'excursió a Barcelona, que ben aviat informarem de la data, ja que enguany està previst organitzar-la per al mes de març o abril.

Ens adrecem a les nostres sòcies per donar les gràcies a la vostra col·laboració i participació.

Sòcies, veïnes i veïns de la Pobla de Massaluga, gaudiu d'aquest nou any i de la festa, sortiu al carrer encara que faci fred i participem conjuntament de tots els actes.

BONA FESTA MAJOR!



ASSOCIACIÓ DE DONES "LA TROBADA"



MESTRES ESCOLA L'AMETLLER



ESCOLA L'AMETLLER



Aquest curs l'hem començat molt diferent de l'anterior. Per una banda, ja no tenim la Covid amb nosaltres i no necessitem dur mascaretes a l'escola i, per altra banda, hem començat el curs amb un calendari diferent, venint uns dies abans de l'habitual i tan sols als matins durant tot el setembre.

El primer dia de l'escola ens vam trobar amb tot ple de desordre perquè amb el nou calendari escolar no vam tenir temps per deixar-ho tot enllestit per a l'arribada dels xiquets i xiquetes, així que en arribar ens vam posar les piles i ho vam deixar tot net i polit.

Però hi ha coses que no canvien i és que aquest any tornem a tenir 2 mestres nous, però amb una petita diferència, quant al curs passat, que és que un dels mestres tan sols està amb nosaltres mitja jornada.

En aquesta nova aventura educativa hem canviat un poc l'organització de les aules i hem

creat un espai de biblioteca dintre de cada classe, per poder gaudir de la lectura amb la incorporació d'unes catifes i uns coixins.

Un altre canvi ha estat passar a organitzar-nos per comunitats (petits, mitjans i grans) deixant darrere l'organització tradicional dels cicles (infantil, inicial, mitjà i superior).

Després del robatori de les tauletes i els ordinadors de l'any passat, l'Ajuntament ha col·laborat amb la compra de 8 tauletes noves i la instal·lació d'una caixa forta per protegir-les dels lladres.

L'AMPA com sempre ens ha recolzat amb la seva ajuda incondicional, presencialment amb la participació i col·laboració en les festes tradicionals de la castanyada, amb les castanyeres i l'elaboració dels panellets, i Nadal amb l'arribada del tió.

Mantenim el privilegi de tenir els mestres donant-nos la millor qualitat d'aprenentatge individualitzat i amb una atenció personalitzada, gràcies a la família que som dintre de l'escola. Seguint la línia de l'any anterior continuem amb una metodologia més innovadora i dinàmica, treballant amb ambients i projectes, fet que fa que estiguem més motivats i amb més ganes d'aprendre que mai.

De cara al segon trimestre recuperarem el nostre hort que tant ens agrada i que amb aquest inici de curs, tan diferent, havíem deixat de banda.

Salut per a tothom!

L'AMPA de l'Escola l'Ametller de la Pobla de Massaluca volem desitjar a totes les veïnes i veïns unes molt Bones Festes Majors. El gener és un mes de festa per a tots nosaltres, primer amb l'inici de l'any i ara aquesta festa tan estimada, la de Sant Antoni.

Com a membres de l'AMPA dir-vos que el curs passat va ser un curs on, a poc a poc, es va tornar a la normalitat, així i tot, va començar amb molts entrebancs, canvis de protocols de la pandèmica amb èpoques de moltes baixes... però en el transcurs del curs es va anar normalitzant. Aquest nou curs podem dir que ja ha començat com sempre, amb els actes i activitats habituals.

Agraïm l'esforç de totes les mares i pares de l'entitat, especialment als membres de la junta que han sortit enguany per la seva dedicació. Com a canvis, hem renovat part de la junta, hem creat un Facebook de l'AMPA, continuem amb les mateixes activitats que realitzem anualment, com per exemple festival i sopar popular de la castanyada, paradetes de flors, festival de Nadal, Sant Jordi, entre d'altres...



Aprofitem la segona edició del butlletí local Massalucana per agrair a tot el poble que, any rere any, col·labora amb totes les activitats que realitzem, i especialment volem també fer un agraïment pel suport de l'ajuntament, de la cooperativa, l'AEM i la Societat de Caçadors, ja que sense ells no seria possible la feina que fem per millorar el futur dels nostres xiquets i xiquetes.

VEÏNS I VEÏNES, MOLT BONA FESTA MAJOR!



AMPA ESCOLA L'AMETLLER



LLIGA CONTRA EL CÀNCER

Comarques de Tarragona i Terres de l'Ebre

En aquests dies assenyalats en què el 2023 anuncia la Festa Major de la Pobla de Massaluca volem compartir amb tots vosaltres la joia de poder retrobar-nos.

Han sigut moments durs, però mai hem perdut l'esperança que arribaria el dia en què podríem tornar a gaudir de les festes majors. Sant Antoni ens guardi de tot mal.

La Lliga Contra el Càncer de la Pobla de Massaluca continua amb les activitats per donar suport i lluitar contra la malaltia, recollint diners per ajudar a la investigació, amb el suport de l'Ajuntament i de tota la gent del poble. Sense vosaltres res seria possible.

Moltes gràcies, i seguim...



Hola, sòcies i socis de la **Penya Barcelonista de La Pobla de Massaluca**, com tots sabeu enguany complim **10 anys** de la nostra creació. Des de la penya volem animar a totes les nostres sòcies i socis a poder continuar gaudint dels nostres serveis com a penya per poder seguir al nostre club, que aquest any està fent un esforç molt important per tornar a posar-nos al lloc que toca, tant esportiu com econòmic.

Nosaltres els penyistes i la penya també hem de fer un esforç per tornar a poder fer gaudir als nostres socis/es de tot allò que envolta el club. Com sabeu enguany és un any especial per nosaltres, hem de fer d'aquest 10è aniversari una gran festa de la nostra penya. Ens posarem a treballar perquè així sigui. Tenim el recolzament de la Federació de penyes Terres de l'Ebre, que enguany vam tenir l'honor de celebrar l'assemblea general al nostre municipi, vam tenir l'assistència de totes les penyes de la federació, va ser tot un èxit participatiu, vam estar felicitats per tots els assistents per la bona organització i presentació.

També des de la Penya volem tenir un especial record als nostres socis que enguany malauradament ens han deixat, amb això un gran record per ells i les seves famílies.

Per l'altra part donar la benvinguda als nous penyistes, actualment som 110 penyistes, moltes gràcies.

Que gaudiu de un Bon any 2023 i Bones festes!
VISCA LA PENYA, VISCA EL BARÇA
VISCA LA POBLA DE MASSALUCA !!

PBPM
PENYA
BARCELONISTA
LA POBLA DE
MASSALUCA

Miquel S. Ferré
 Romà Llop
 Roger Monclús
 Josep Garcia
 Jaume Ferré
 Eric Andreu
 Roger Estupiñá
 Quim Gasulla
 Josep A. Monclús





AEM
ASSOCIACIÓ
ESPORTIVA
MASSALUGA

S'acosta la Festa Major de la Pobla de Massaluga, Sant Antoni, puntual a la seva cita, en honor a tot un poble i sobretot al pagès. Aquest any serà especial i l'hem de gaudir més que mai després d'aquests dos anys sense la nostra festa. Ens hem de divertir, emocionar, participar en tots els actes, acollir els forasters i sobretot respectar. Ah, i no deixem de fer una mica d'esport, que sempre anirà bé.



Els dies de la festa major són molt adients per reunir-se els membres de la família que la resta de l'any viuen escampats en altres localitats, sense gaires possibilitats de relacionar-se, o amb dificultats per venir, sigui per la distància o per raons de treball. I aquest dia ben segur ens podrem retrobar tots.

Gent de la Pobla de Massaluga, sigueu com fins ara, actius i participatius en tots els actes que s'organitzen per la Festa Major.

Les actuacions musicals que hi podrem trobar són diverses, pensades per a diferents gustos, edats i estats d'ànim, així que mou-te!

Les cases amb olor de casquetes, a carquinyols, a calmant, a menjars, dinars amb família i com no, la foguera de la Replaceta.

Des de l'Associació Esportiva us motivem, us demanem que seguiu amb la pràctica de l'esport que tants beneficis ens aporta; L'exercici físic ens ajuda a controlar el sobrepès, ens ajuda a combatre malalties, molt important, ens fa estar de bon humor i ser més positius.

Així doncs, i concloent la nostra salutació, fem honor a la tradició, manifestem el nostre sentiment de pertinença i celebrem la nostra festa major amb amor i harmonia.

Massalucans i Massalucanes cridem ben fort Visca Sant Antoni!!!

ELS GAMBOSINS

Del poemari *"Soñé que soñaba el mundo"*
JOSEFA BENAVENT SUÑÉ

*Bufa i bufa el vent
com un huracà;
plora i plora el nen,
agafa rareses
com el vent
que l'ha despertat.*

*L'agafa la mare,
el vol consolar.
No ploris, bonic,
Si et senten, vindran
aquells "gambosins".*

*El nen mira a fora
i diu:
On estan?
Passen amb el vent,
no els sents xiular?
El nen silenciós
es queda escoltant.
Li diu a la mare:
Doncs no em sentiran,
així els "gambosins",
de llarg passaran.*

*Capoll que a la vida
esclates,
plors i riures trobaràs,
mica a mica,
pas a pas.*

A les 12.00 h

REPIC DE CAMPANES, anunciant el començament de les Festes Majors de Sant Antoni Abat 2023.

A les 13.00 h

CERCAVILA per als més petits del poble pels carrers de la població amb els **CAPGROSSOS DE LA POBLA**. La cercavila començarà a la plaça Major.

A les 13.30 h

TIRADA DE COETS a la plaça Major i **"PLUJA DE XUXES"**.

A les 17.00 h

ENCESA DE LA FOGUERA de Sant Antoni a càrrec de l'alcalde Antoni Ferré i Llop i els xiquets de l'Escola l'Ametller de la Poble de Massaluca.



XOCOLATADA INFANTIL, organitzat per l'Ajuntament i l'Associació de l'AMPA de l'Escola l'Ametller.
Lloc: Replaceta

A les 17.30 h

BENEDICCIÓ DELS ANIMALS

A les 18.00 h

SANTA MISSA

A les 19.00 h

Al Casal Cultural es farà el **PREGÓ DE LES FESTES MAJORS** a càrrec de la **Sra. Lourdes Domènech i Mauri**, Alcaldessa de l'ajuntament de Bitem, mestra i directora de l'Escola l'Ametller de la Poble de Massaluca durant 22 anys.

En acabar es farà un **VI D'HONOR** per a tot el poble.

A les 23.00 h

EL POLIAMOR. Una comèdia d'humor interpretada pels actors Mayte Carreras i Javi Giménez ens parlen en clau de paròdia de les infidelitats i els enganys d'una parella que es vol reinventar per salvar el seu matrimoni.



En acabar, continuarem la festa amb **DISCO MÒBIL** organitzada pel **BAR CASAL CULTURAL**.

A les 6.30 h

CANT DE L'AURORA, a càrrec dels Despertadors

A les 8.00 h

ROSARI cantat

A les 10.00 h

SERENATES pels carrers de la població, a càrrec de la **Cobla Mirantfont** de la Fatarella.

A les 12.00 h

Solemne **PROCESSÓ** amb la imatge de **Sant Antoni Abat**, Patró del nostre poble, acompanyada per la **Cobla Mirantfont** de la Fatarella i seguidament **MISSA** en honor al nostre patró.

A les 13.30 h

CONCERT-VERMUT, al Casal Cultural L'acte estarà amenitzat per l'orquestra **"HIMALAYA"**

**A les 18.00 h**

BALL, a la Plaça Major, a càrrec de la **Cobla Mirantfont** de la Fatarella, amb la ballada del Grup de Jota de la Poble de Massaluca **"LA SALTARINA"**.

Durant l'acte, a la Plaça Major també es farà el **27è CONCURS DE COQUES I VI RANCI**. S'obsequiarà a tots els assistents amb coques, vi ranci i cremat per a tothom.

**A les 20.00 h**

BALL, al Casal Cultural, a càrrec de l'orquestra **"HIMALAYA"**

A les 23.30 h

Nit de **còctels i mojitos** al Bar Casal Cultural.

A les 00.30 h

GRAN SESSIÓ DE BALL, amb l'orquestra **"HIMALAYA"**

En acabar el ball hi haurà **DISCO MÒBIL** amb **Dj PAU BOIRA**

I per als que aguantin hi haurà **"Esmorzar"**

A les 13.00 h

MISSA MAJOR en honor de Sant Esteve, copatró de la Poble de Massaluca.

A les 14.00 h

CONCERT-VERMUT, al Casal Cultural. L'acte estarà amenitzat per la gran orquestra **"LA PASARELA"**

A les 19.00 h

CONCERT amb **Saki Guillem** al piano i amb **Max Sunyer**, a la guitarra elèctrica.

**A les 20.30 h**

BALL, al Casal Cultural, a càrrec de l'orquestra **"LA PASARELA"**

A les 00.00 h

Vine al Casal Cultural a fer el **"CALMANT"** típic de Sant Antoni, en acabar es farà el sorteig de la **"Rifa del Corder"**

A les 00.30 h

SESSIÓ DE BALL, a càrrec de l'orquestra **"LA PASARELA"**



En acabar hi haurà **DISCO MÒBIL** amb DJ **PAU BOIRA**

**A les 9.00 h**

"ESMORZAR POPULAR" amb la col·laboració de la Cooperativa Agrícola Terra Alta.

A les 12.00 h

ESPECTACLE d'animació infantil **EL GRAN CONCURS** amb **Betty Clown**. Espectacle emocionant on tot els nens i nenes i la família participa per a superar cinc proves divertidíssimes i arribar a la gran sorpresa final.

**A les 13.00 h**

MISSA Dominical i memòria de Sant Sebastià màrtir, copatró del nostre poble

A les 14.00 h

VERMUT ELECTRÒNIC per a tothom al Casal Cultural.

A les 18.30 h

Actuació de **QUICO el CÈLIO**, **el NOI** i **el MUT DE FERRERIES** amb la **"Gira 30 anys, es cantava i es canta"**.



bones festes

IMPORTANT

Es demana puntualitat a tots els actes. La Comissió de Festes intentarà respectar els horaris marcats. La Comissió de Festes es reserva el dret d'alterar la programació si hi ha motius justificats que ho aconsellen. Tothom que disposi de l'abonament anual de festes haurà de portar-lo a tots els actes. Us adjuntem l'abonament amb el programa l'**Abonament de Festes 2023**. Qui encara no disposi d'aquest abonament pot fer-se'l a l'ajuntament, o bé durant les festes, a la taquilla de venda d'entrades al ball. Qui es vulgui treure les entrades dels actes ho podrà fer com sempre a la taquilla.

HORARIOS EN VIGOR DESDE 26 DE JULIO DE 2021





gener

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

19-20-21-22 Festes Majors de Sant Antoni

febrer

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	

11 Santa Àgueda

març

	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31				

4 Carnestoltes

abril

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

22 Romeria de Berrús

maig

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

juny

						1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11			
12	13	14	15	16	17	18			
19	20	21	22	23	24	25			
26	27	28	29	30					

23 Revetlla de Sant Joan

juliol

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	
31							

agost

						1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31											

12-13-14-15 Festes d'Agost
20 Festa de l'Ametlla

setembre

						1	2	3
4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30			

30 Festes de Setembre

octubre

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

30 CANVI D'HORA

novembre

						1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12				
13	14	15	16	17	18	19				
20	21	22	23	24	25	26				
27	28	29	30							

desembre

						1	2	3
4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30	31		

Municipals

Ajuntament	977 439 754
Consultori Mèdic	977 439 724
Casal Municipal	977 439 709
Escola L'Ametller	977 439 729
Parròquia	651 678 771
Servei Taxi Estació	626 502 502

Emergència

Farmàcia	644 176 053
Bombers de Gandesa	977 420 885
Cap de Gandesa	977 421 245
Programació de visites	933 268 901
Emergències	112
Hospital Comarcal Móra d'Ebre	977 401 863
Hospital Verge de la Cinta	977 519 100
Mossos d'Esquadra (Gandesa)	977 927 170
Salut respon	061

Serveis i altres

Consell Comarcal Terra Alta	977 420 018
IES Terra Alta	977 420 195
Departament d'Agricultura de Gandesa	977 420 146
ENDESA (Avaries)	800 760 909
ENDESA (Gestions)	800 760 706
RENFE	912 320 320
TELEFÒNICA (Avaries)	1002
Bus HIFE	902 119 814
Funerària Comarcal (Gandesa)	977 421 664

Altres telèfons i serveis del municipi

Càmping Port Massaluca	977 263 090
Kayaking Terra Alta	630 404 689
Bar Monclús	643 195 643
Allotjament Rural Els Trulls d'Auligué	977 439 867
Tenda de queviures "Lo Senalló"	646 539 440
Forn de pa "Lo Crostó"	633 719 830 / 613 567 821
Ferreteria Pere Español	977 439 777
Construccions Pobla, SCCL	977 439 778
Celler Els Trulls d'Auligué	606 087 172
Cooperativa Agrícola Terra Alta, SCCL	977 439 765
Secció de Crèdit Terra Alta, SCCL	977 439 738
Servei de Correus (Oficina de Gandesa)	977 420 297
Conjunt Armònic's	977 439 752
Camarasa Instal·lacions i Manteniment	626 481 930
Casa "La Colometa"	639 914 481
Taller mecànic Joan Domènech	650 342 879
Psicòloga Clínica i Logopeda Francesca Monclús	619 445 791
Psicòloga Sandra Barceló	606 032 045
Hammam Zineb	622 362 702
Coaching Gemma Pallarés	601 902 217
Casa Vall Bona	607 294 231

Associacions i entitats municipals

Associació de dones "La Trobada"	977 439 754
Associació Esportiva Massaluca	650 839 172
Penya Barcelonista la Pobla de Massaluca	690 174 327
AMPA	679 610 735
Societat de Caçadors Massaluquense	696 110 516
Banda Municipal	977 439 752
Comunitat de Regants de la Terra Alta	977 421 805
Associació de lliga contra el càncer	977 439 827
Grup de Jota "La Saltarina"	977 439 754
Club de Pesca "Catalunya Pro Bass"	977 263 090

massalucana

Amb la col·laboració de:



Consell Comarcal
de la Terra Alta



Diputació Tarragona



Plaça Major, 1 · 43783 LA POBLA DE MASSALUCA · Tel. 977 439 754 · Fax 977 439 925
www.poblamassaluca.altanet.org

Ajuntament
La Pobla de Massaluca