



Que aquest Nadal
sigui motiu de felicitat
i l'any nou una esperança
d'èxit i prosperitat

SUMARI

Opinió.	3
L'Ajuntament informa.	4
L'oposició ben feta del PSC.	6
Per un ús responsable de l'aigua.	
Esquerra Republicana Riudecols.	7
Club Bicicleta Riudecols.	8
Associació excursionista El Senderó.	9
Associació de la gent gran Santa Eulàlia.	10
ADF Riudecols.	
Unió Deportiva Riudecols.	11
Riudecols Actiu.	
Rockdekols.	12
Associació de Dones Puigcerver.	
El pedrís de Cal Delfí.	13
La grip està a prop!	14
Per què es necessita la sang?	
El vent, culpable o innocent?	15
Tallers de teatre.	
Els gats de l'Era.	16
Glamour.	
La importància dels nostres actes.	17
Poesies.	
La teràpia amb minerals.	18
Els beneficis de la costura, una artresania terapèutica.	
Naixements.	19
Dibuixos.	
Fotografies de contraportada.	20

La foto de la portada

La imatge de la portada és la felicitació de Nadal del Lledoner.

Es basa en l'escut de Riudecols, en el que s'han substituït les cols per avets de Nadal, sobre un fons geomètric inspirat en els esgrafats de l'església parroquial del municipi.



Que aquest Nadal sigui motiu de felicitat i l'any nou una esperança d'èxit i prosperitat

ADRECES D'INTERÈS

Ajuntament de Riudecols
C. La Parra, 2 - Tel. 977 817 009
627 30 67 45

Escola Mare de Déu del Roser de Riudecols
Av. d'Alforja, s/n - Tel. 977 560 023

Llar d'infants municipal "Els Pesolets"
Av. d'Alforja, s/n - Tel. 665 784 925

Consultori mèdic de Riudecols
Pl. de La Parra, s/n
Tel. 977 560 355

Comaigua. WhattsApp d'Att. al Client:
636 916 692. De 8:30 a 16:00 h.
Avaries: 900 100 342, servei 24 h.

CAP Les Borges del Camp
Av. Font de les Escalles, 2
43350 Les Borges del Camp
Tel. 977 560 089

Farmàcia Pellicer
C. Major, 19 - Tel. 977 817 360

Emergències 112
Generalitat de Catalunya

SUMARI



HORARI BUS RIUDECOLS → REUS

de dilluns a divendres

dissabtes

LES IRLES

06.39

08.17

09.19

10.14

11.44

15.14

18.24

09.19

16.19

RIUDECOLS

06.42

08.20

09.22

10.17

11.47

15.17

18.27

09.22

16.22



HORARI BUS REUS → RIUDECOLS

de dilluns a divendres

dissabtes

ESTACIÓ BUS

07.15

09.30

10.40

12.10

12.55

16.10

19.00

12.55

19.00

PLAÇA OQUES

07.25

09.40

10.50

12.20

13.05

16.20

19.10

13.05

19.10

PASSEIG MATA

07.27

09.42

10.52

12.22

13.07

16.22

19.12

13.07

19.12



Salutació de l'alcaldeessa

Quan es comencen a penjar els primers llums de Nadal als carrers, retornen els anuncis de torrons als nostres televisors, s'inicien les compres de regals... tot això ens indica que tenim Nadal a tocar, una època especial per tots nosaltres, una època carregada d'il·lusió.

Nadal també és temps de reconeixement, de reconèixer els reptes assolits, la implicació, l'esforç, la dedicació...

La nostra prioritat en un estiu sense pluges i amb la baixada del cabdal dels pous, ha estat el subministrament del servei de l'aigua, el fet de conscienciar de la problemàtica existent i abastir els habitatges.

Ens ha estat concedida una subvenció conjunta amb els Ajuntaments d'Alforja i el de les Borges del Camp, de l'Agència Catalana de l'Aigua (ACA) d'una aportació d'uns 4 milions d'euros per a un projecte que té un cost total aproximat de 6 milions d'euros, per fer arribar aigua del minitransvasament de l'Ebre al municipi.

L'objectiu és garantir l'abastament constant i regular d'aigua sense haver de dependre de la climatologia i assegurar-nos els recursos hídrics que en el futur pot necessitar el municipi.

En aquests primers mesos de govern, també hem primat la ciutadania i el treball conjunt amb les associacions. No perdem mai el bon costum d'agrair la feina feta a les persones que ens envolten, i des d'aquí és el que vull fer, agrair a totes les associ-

acions i a tots els que en aquest segon semestre del 2023 ens heu ajudat a tirar endavant tants projectes i il·lusions.

Podem incentivar, acompanyar i gaudir de tots aquells actes que durant aquest estiu i tardor han dut a terme les nostres associacions. Han fet una gran tasca, però tot això tampoc seria possible sense la vostra col·laboració i participació, així que també agrair a tots els veïns i veïnes el vostre acompanyament.

Començarem un nou any amb nous reptes, nous projectes. Treballarem en l'estalvi energètic i dedicarem els nostres esforços en la millora dels espais municipals.

Us desitjo que gaudiu de l'essència de Nadal en la millor de les companyies, la de la vostra gent. Molt bones Festes i felicitat 2024!

La vostra alcaldessa,
Beatriz Mayordomo Pujol

OPINIÓ

Regidoria de Comunicació

La Regidoria de Comunicació té com a missió principal garantir el dret d'informació, tot apropant l'actualitat municipal a la ciutadania, mitjançant els canals tant digitals com estàtics.

Treballem amb dinamisme i voluntat de servei per tal de donar a conèixer a la població la gestió del consistori, els recursos i els serveis que s'hi ofereixen. Les principals eines comunicatives de què disposa la regidoria per complir els seus objectius són les següents:

Pregons-Bans, es mantenen i es complementen amb l'ús de l'aplicació tecnològica **eAgora**. Tenim tres canals, un per nucli poblacional:

- @Riudecols: 1.032 usuaris adscrits
- @LesIrlles: 34 usuaris adscrits
- @LesVoltes: 27 usuaris adscrits

S'elabora la revista municipal El Lledoner, que es distribueix gratuïtament a totes les llars dos cops a l'any. Està oberta a publicacions de tots els veïns, veïnes, associacions, empreses col·laboradores amb l'ajuntament i a l'administració.

Sobre les revistes:

- Revista local El Lledoner: edició semestral (2 a l'any), en format digital i en paper // 223 subscriptors/es (subscripcions gratuïtes).
- Butlletí d'informació municipal: en substitució de l'assemblea informativa, 550 còpies en format paper.

L'activitat comunicativa municipal es concreta també amb l'ús d'Internet, a través del web municipal i els diferents perfils i eines que ofereixen les xarxes socials, amb

l'objectiu de facilitar l'accés dels ciutadans a la vida municipal i també de donar a conèixer el municipi arreu del territori.

Sobre les xarxes socials de l'Ajuntament:

- Instagram: @riudecols. 884 seguidors/es
- Twitter (ara X): @riudecols. 152 seguidors/es
- Facebook: @riudecols. 756 seguidors/es
- YouTube: @riudecols. 71 subscriptors/es // més de 7.000 visualitzacions
- Pàgina Web: www.riudecols.cat

Us desitjo un bon Nadal. Tots junts farem del 2024 un any millor.

Beatriz Mayordomo Pujol
Regidoria de Comunicació i Transparència

Igualtat

Des de la regidoria d'igualtat vull expressar el meu agraïment a totes les persones que van participar en "I'Scape City" realitzat en commemoració del 25 de novembre, Dia Internacional de l'Eliminació de la Violència contra la Dona. La vostra presència i entusiasme van fer d'aquest esdeveniment un èxit rotund.

Va ser inspirador veure al poble unir-se amb determinació i solidaritat en aquest espai de reflexió i acció. Cadascuna de vosaltres va contribuir a fer una declaració clara: No més violència, no més silenci! Juntes estem construint un lloc on la igualtat i el respecte siguin els fonaments de la nostra convivència.

La lluita per la igualtat de gènere és una responsabilitat compartida, i cada petit pas que fem juntes ens apropa a un món més just. En aquest context, volem reforçar el nostre compromís amb la causa. Continuem treballant unides per erradicar la violència de gènere, fomentar l'equitat i crear un futur on totes les persones, independentment del gènere, visquin lliures de por i discriminació.

Gràcies de nou per formar part d'aquesta activitat, per alçar la veu i per ser agents de canvi a Riudecols. Continuem construint un futur on la igualtat sigui la norma i la justícia social una realitat per a tothom.

Marta Flores Puigdevall
Regidora d'hisenda i igualtat



Els espais municipals

Benvolguts i benvolgudes, ens tornem a trobar en aquesta plataforma per a posar-nos una mica al dia de l'evolució de les regidories que gestiono.

En primer lloc, estem fent un diagnòstic exhaustiu dels espais municipals amb la



finalitat d'identificar les seves mancances per a la seva posterior millora. Hem de dir que Riudecols té un excel·lent catàleg d'espais que estan servint de referència per a les entitats que en volen fer i en fan ús.

En segon lloc, hem iniciat el contacte amb el Consell Comarcal, per anar de bracet i activar el pla de joventut, una de les mancances que vam dir que deixaríem coberta aquesta legislatura. Tenim un gran col·lectiu de joves amb diferents edats i problemàtiques que ha de veure's emparat i protegit gràcies a això.

En tercer lloc, fer gala de la gran activació per part de les associacions. Després de dur a terme diferents reunions amb totes elles, podem dir que l'espai on podran reunir-se i tenir el seu material emmagatzemat és ja gairebé una realitat.

En la part esportiva, dins de l'àmbit de les instal·lacions, estem complint el que s'ha promès, donant solucions ràpides a les demandes de les associacions esportives. Aclarir igualment que les accions que es duen a terme, amb terminis de temps tan escassos, són per a evitar interferir en el bon funcionament de les competicions i es realitzen més amb el cor que amb mitjans tècnics.

I finalment, en la Regidoria de Personal, que és la que més esforços ens està demandant, estem fent un esforç ingent per tal que tots els treballadors d'aquest ajuntament es vegin recompensats, igualant-se la categoria a la de qualsevol funcionari públic, sempre que se signi el conveni que així ho reflecteix. I cal dir que l'esforç no finalitzarà aquí, sinó que continuarem millorant tot el necessari perquè el dia a dia dels nostres treballadors transcorri en un ambient òptim i proveïts de les millores tècniques possibles.

Vull agrair el suport rebut durant aquest semestre i envio una gran salutació als ciutadans i ciutadanes de Riudecols. Bones festes.

Fran Reche Urban
Regidor d'Esports, Joventut, Entitats i Espais Municipals

Cultura i Festes



Aquest any 2023 per a Riudecols, Les Irlles i Les Voltes ha sigut any de retrobaments i reactivacions després de pandèmia.

Tots i totes hem pogut gaudir d'una vida sense restriccions, sense pors i sense angoixes produïdes per cap causa que no sigui la quotidiana (econòmica, laboral, personal) que són realment les que han de formar part de la nostra vida. Ens hem de sentir orgullosos del poble i, sobretot, de la seva gent. Ells han reactivat les associacions, que han tornat amb més força que mai. I gràcies a aquesta feina feta conjuntament entre entitats i Ajuntament, des de la Regidoria de Cultura i Festes podem dir que Riudecols ha gaudit de més de 55 actes culturals i festius en un any. Actes per a tots els gustos i edats, dels quals, el 95% han sigut gratuïts per poder gaudir-los sense haver de tocar la butxaca.

També han sigut un èxit els sis tallers de la Creu Roja per a la gent gran i totes les activitats per a joves i nens que s'han realitzat a la Biblioteca. En aquests moments en tenim un de confecció de polseres i un altre de ballar sardanes, on esteu tots convidats. I

aquest any esperem doblar l'oferta de cursos i tallers. Us animo a aportar les vostres idees i peticions per així poder oferir més activitats.

Voldria tenir un agraïment molt especial a tots els paradistes i gent col·laboradora al Mercat de Nadal de Riudecols. Ara és una fira consolidada i amb molt èxit de participació. Cada any tenim més gent que s'anima a muntar parada. Ens arriben moltes sol·licituds de gent de fora del poble que volen venir a muntar, però des de l'equip de govern tenim molt clar que l'essència d'aquesta fira és donar protagonisme als ciutadans o fills de Riudecols que tenen un comerç o poden vendre algun producte. I a les entitats i AMPES que aprofiten aquell dia per fer-se veure i poder recaptar alguns dinerets, que mai són suficients i sempre van bé.

Bones Festes i Molta Festa!!!

Josep Maria Pageo Ruiz

Regidor de Cultura, Festes i Mobilitat.

Regidoria d'Hisenda

Benvolguts ciutadans i ciutadanes,

Em dirigeixo a vosaltres amb transparència i responsabilitat per abordar una mesura que, encara que difícil, és essencial per al benestar de Riudecols a llarg termini.

En l'exercici de les nostres responsabilitats governamentals, hem avaluat amb cura les circumstàncies actuals i hem arribat a la conclusió que és necessària una actualització d'impostos per garantir l'estabilitat i el progrés continu del nostre poble. En concret s'han modificat a l'alça les següents ordenances: Serveis que gestiona Comaigua, l'IBI urbà, l'IBI Rústic, l'IVTM, i les taxes de recollida d'escombraries, cementiri i piscina municipal.

Els motius principals que han propiciat aquesta decisió han estat:

- La forta inflació dels darrers anys i l'augment del cost de vida motivat principal-

ment per l'augment dels preus de l'energia elèctrica i els carburants.

- El fort increment del cost de l'aigua per part de Comaigua sumat a la necessitat de portar cisternes d'aigua de boca per tal de garantir el servei d'aigua als veïns per la manca de pluja i baixada de cabals dels pous.

- L'increment del 20% - 30% que hem patit per part de l'empresa que ens gestiona els residus, Secomsa.

Cap pujada d'impostos no és fàcil de pair, però any rere any anem veient com l'ajuntament perd capacitat econòmica i no volem endeutar el poble. Aquesta decisió s'ha pres amb la responsabilitat de salvaguardar el benestar comú i si teniu qualsevol consulta al respecte us ho solucionarem sense cap problema.

Marta Flores Puigdevall

Regidora d'Hisenda i Igualtat





L'oposició ben feta del PSC

El 17 de juny d'aquest any pel nostre partit va ser un dia gloriós amb la investidura dels nostres 3 regidors, Francisco Rosillo Dengra, Xavier Reverté García i Silvia Beltrán Bellés. És un orgull poder dir que després de vuit anys el nostre partit, PSC, torna a formar part del nostre ajuntament.

Volem expressar la nostra gratitud pel suport rebut pels companys veterans del poble i als 175 veïns i veïnes que ens van donar el seu vot de confiança, sense ells no hagués estat possible.

En aquests sis mesos des de les eleccions estem començant a veure com treballa la Junta de Govern. Ens han sorprès molt les inquietuds rebudes pels treballadors municipals i hem de dir que de moment no veiem cap canvi. També hem comprovat que algunes de les subvencions que ens han semblat adients no han sigut aprofitades, podent ser una ajuda per a l'economia del poble.

Pel que fa a la pujada d'impostos, hi estem en contra, ja que actualment estem vivint una etapa molt dura, on ens ho han apujat pràcticament tot i hi ha moltes famílies amb molts problemes per arribar a final de mes. Creiem que no és el moment adequat.

Som conscients que la sequera és un dels grans problemes als que s'enfronten la majoria dels pobles de Catalunya. Malauradament, els pous que s'han fet no han sigut de profit, un tema molt difícil en el que seguirem de molt a prop el seu desenvolupament.

Voldria dir-vos que tenim moltes ganes de treballar i continuar amb el nostre compromís de poder crear un poble millor per tots i per totes. En aquests quatre anys d'oposició lluitarem per aconseguir-ho.

Per a qualsevol suggeriment o comunicació estem a la vostra disposició al correu del nostre portaveu; jreverteg@riudecols.cat

Segueix-nos al facebook/PSC.RIUDECOLS

Aprofitem l'avinentsa per desitjar-vos unes molt bones festes nadalenques.

Francisco Rosillo Dengra
Cap del Grup Municipal del PSC

Per un ús responsable de l'aigua

La situació de sequera a Catalunya continua agreujant-se i podem parlar de la pitjor sequera registrada en els darrers cent anys amb unes previsions de pluja poc favorables. Davant d'aquest escenari és més necessari que mai activar més mesures, fer un ús responsable de l'aigua i reforçar la coordinació des de tots els àmbits implicats.

El municipi de Riudecols s'abasteix de tres fonts de subministrament d'aigua: una mina a les Irlles, un altre mina als Canalots i els pous Enriqueta al nucli urbà. El consum del municipi de Riudecols es troba al voltant dels 155 m³/dia, i des d'abril d'enguany l'aportació de les captacions de fonts pròpies del municipi està sent inferior, com ja va passar l'any passat.

Aquesta situació ha fet necessari el transport d'aigua per a garantir el consum humà de 4 cisternes de 16.500 litres al dia, durant l'estiu. Actualment, s'ha reduït l'aportació a 3 cisternes diàries, que es preveuen mantenir fins a millorar la situació dels dipòsits de capçalera.

Amb l'objectiu de poder gestionar la demanda amb els recursos locals que disposa el municipi, preservant així les masses d'aigua que són la font de vida; Comaigua ha fet diferents actuacions aquests darrers mesos com l'actuació de neteja d'arrels i sedimentació que dificultaven el pas d'aigua de la mina dels Canalots, afavorint així l'aportació d'aigua de la mina.

Per tal de vetllar per l'aprofitament de l'aigua subministrada, també s'han intensificat les campanyes de recerca de fuites, que han permès la detecció i reparació de fuites no visibles en superfície.

Des de Comaigua, es continuen duent a terme diferents actuacions tècniques personalitzades per alentir el descens de les reserves existents i garantir l'abastament d'aigua al municipi. No obstant això, es recorda el compliment de les mesures vigents en l'estat d'actual sequera. Aquestes mesures es poden consultar en el Portal de la Sequera.

Fer un bon ús de l'aigua, vol dir utilitzar-la amb responsabilitat i amb solidaritat, d'acord amb la realitat hídrica del nostre país, aplicant totes les mesures d'estalvi i d'eficiència que tenim a l'abast per aprofitar-la al màxim i poder disposar-ne en un futur. Consulta els consells d'estalvi a www.comaigua.cat.

ESQUERRA REPUBLICANA

SECCIÓ LOCAL DE RIUDECOLS



Quan remenem les caixetes on guardem petits records, segurament que trobem velles postals trameses per persones desitjant-nos un bon Nadal. Actualment, ja no és usual remetre per correu felicitacions ni postals. Des del Lledoner, se'ns dona l'oportunitat de poder felicitar-vos aquestes festes.

Si fem un repàs de què ha estat aquest últim semestre, els nostres regidors dirien que ha estat més complicat del que desitjaven. La manca de pluges i la baixada del cabdal dels pous ha estat i és, un dels greus problemes d'aquest estiu i tardor.

Es vol millorar el servei d'Urbanisme que es rep des del Consell Comarcal. Aquest servei s'ha alenat per culpa de l'augment de municipis que demanen assistència igual que Riudecols. Els per-

misos d'obres, les revisions, els projectes com el carrer Reus, estan patint retards amb aquest alentiment. Esperem aquest 2024 millorar-ho.

La baixa de llarga durada per malaltia de la secretària, ha complicat una mica més el dia a dia de l'Ajuntament. Però aquí és on es veu el resultat quan sumes el treball dels administratius i el dels nostres regidors. S'han fet els pagaments corresponents, justificades les subvencions, preparades borses de treball i tirat endavant els nous pressupostos. Encarem aquest nou any amb una agenda atapeïda i uns caps plens de projectes i d'idees.

No ens volem estendre amb el treball que hauria de fer el grup a l'oposició. La negativa de fer aportacions i proposicions tal com van informar en un dels primers plens, després de respondre a totes les seves preguntes, ja ens va donar una

idea de com treballarien. No entrarem en un estira-i-arronsa amb qüestions mal documentades, mal explicades i només amb fins partidistes.

Tornem a repetir el que els anem dient des del dia que vam guanyar les eleccions, els nostres regidors estan oberts a propostes i idees que millorin el benestar dels veïns i veïnes de Riudecols, Les Voltes i Les Irlles, idees constructives i realitzables. Els regidors escoltaran, debatran i entre tots es decidirà.

Us desitgem salut i prosperitat, i que els vostres somnis es compleixin l'any que ve. Bon Nadal i Felicitat 2024!

Secció Local d'Esquerra Riudecols



**ESQUERRA
REPUBLICANA**
Riudecols

Club Bicicleta Riudecols



PRINCIPALS PROVES DISPUTADES CLUB BICICLETA RIUDECOLS 2a part TEMPORADA 2023

Marxa Cicloturista Amer-Sant Hilari Sacalm. Recorregut 139 km. 2.800 m de desnivell. **26-3-2023.** Participant: Joan Perelló Garcia.

Marxa Cicloturista Gran Fondo la Mussara. Reus (Baix Camp). Recorregut 210 km. 3.900 m de desnivell. **16-4-2023.** Participant: Joan Perelló Garcia.

Recorregut 135 km. 2.400 m de desnivell. **16-4-2023.** Participant: Adam Ruiz.

Marxa Cicloturista Les Gavarres. Sant Antoni de Calonge (Baix Empordà). 6-5-2023. 150 km. 3.250 m de desnivell. Tram gravel apte per a carretera. Participant: Joan Perelló Garcia.

Open Natura Kenda El Catllar (Tarragonès) BTT. 7-5-2023. Recorregut Mitjà 42 km 900 m de desnivell. Participant: Adam Ruiz.

Open Natura Castellgalí (El Bages) BTT 4-6-2023. 38 km. Participant: Adam Ruiz.

Pedals de Foc non Stop en BTT Vielha (Val d'Aran). 1-07-2023. Mitja pedals. 110 km. 2.800 m de desnivell. Participants: Jordi Cabré i Pol Pérez.

Xallenger Terres de l'Ebre 2023 Prova de BTT de Benissanet (Ribera d'Ebre). 2-7-2023. Recorregut curt 23 km. Participant: Adam Ruiz.

Marxa Cicloturista la Purito Andorra. 6-8-2023. 80 km 3.500 m de desnivell. Participants: Francesc Bardina, Joan Jiménez, Joan Perelló, Pol Pérez.

Open Natura Sant Sadurní d'Anoia (L'Anoia) BTT. 3-9-2023. Recorregut llarg 60 km, recorregut curt 41 km. Participants recorregut llarg: Jordi Cabré i Pol Pérez. Participant recorregut curt: Adam Ruiz.

Open Natura Castelldefels (Baix Llobregat) BTT. 8-10-2023. Participant: Adam Ruiz.

Open Natura Sant Vicenç dels Horts (Baix Llobregat) BTT. 26-11-2023. 32 km. Participants: Adam Ruiz i Aleix Iborra

BTT Serra d'Almenara. Bellmunt d'Urgell (La Noguera).

17-9-2023. 75 km 1550 m de desnivell. Participant: Jordi Cabré.

BTT Riba-roja d'Ebre (Ribera d'Ebre). Xallenger Terres de l'Ebre 18-9-2022. Participant modalitat sprint: Adam Ruiz.

BTT Amposta (Montsià). Xallenger BTT Terres de l'Ebre. 9-10-2022 Participant modalitat sprint: Adam Ruiz.

BTT Reus (Baix Camp) 16-10-2022.

Recorregut curt 35 km i 800 m de desnivell. Participant: Adam Ruiz.



El dissabte 8 de juliol, va tenir lloc la 29a pujada a Puigserver, organitzada conjuntament amb l'Associació Excursionista el Senderó.

Classificació final modalitat Trail Masculina (5,95 km)

	NOM	Temps final
1r	Roger Tarrés	32' 06"
2n	Sergi López	36' 30"
3r	Jordi Cabré Roca	37' 06"
4t	Jordi Armengol	37' 17"
5è	Sergi Llop	37' 50"
6è	Èric Mestre	40' 09"
7è	Xavi Folch	41' 26"
8è	Albert Roig	41' 32"
9è	Albert Aragonès	42' 07" (1r menor 16 anys)
10è	Xavi Guaita	42' 46"
11è	Marc Roigé	49' 38"

Classificació final modalitat Trail Femenina (5,95 km)

	NOM	Temps final
1a	Jana Cortiella	47' 50"
2a	Núria Tarrés	48' 22"
3a	Anna Quintero	54' 14"

Classificació final modalitat BTT Masculina (6,25 km)

	NOM	Temps Final
1r	Òscar González Marín	26' 01"
2n	Jordi Mariné	28' 04"
3r	Joan Perelló	29' 33"
4t	Pol Pérez	31' 02"
5è	Jordi Cabré Casals	31' 16"
6è	Brian Ruiz	32' 51"
7è	Roger Curto	33' 42"
8è	Francesc Bardina	34' 21"
9è	Adan Ruiz	34' 23"
10è	Pol Vilanova	36' 42"
11è	Martí Vilanova	39' 09"
12è	Joan Sangenís	43' 49"
13è	Òscar González Martíl	45' 01" (1r menor 16 anys)
14è	Joel Aragonès	48' 04" (2n menor 16 anys)

Classificació final modalitat BTT Elèctrica Masculina (6,25 km)

	NOM	Temps final
1r	Tomás Rubio	14' 38" (Nou rècord)
2n	Manel Cabré	16' 25"
3r	Juan C. Giménez	18' 47"
4t	Gerard Pallisé	18' 59"
5è	Eladi Sòria	20' 27"

Associació Excursionista **El Senderó de Riudecols**



Com a associació viva que es va adaptant a les necessitats i demandes dels seus socis, El Senderó va afegint cada any, noves activitats a la seva agenda.

El passat mes d'agost, per primer cop es va proposar una sortida, seminocturna, per veure les llàgrimes de Sant Llorenç. Va ser una pujada a la Miranda de Puigcerver, per contemplar la pluja d'estels, amb un sopar a la plaça de la cisterna de l'ermita que va estar amenitzat per un DJ. Aquesta sortida va tenir molt bona acollida, cosa que ens convida a incloure-la de nou, en el calendari de sortides del pròxim any.

Aquest 2023 hem fet sortides a Masboquera, Alfara de Carles, Ripoll, als Castells del Baix Gaià, al Montsant, a la Via Verda del Llobregat, als Estanyes de la Pera a la Cerdanya, a la Vall de Pineta i Ibon de Plan, a la ruta dels Castanyers de Viladrau i al 58è dia del Camí de Muntanya a Farena, entre altres, fent d'aquesta opció de caminar, una molt bona manera per gaudir i ampliar el coneixement del territori.

Cal mencionar també les sortides que ja s'han convertit en les tradicionals de l'as-

sociació: la Seminocturna a Puigcerver, que ja compta amb 16 edicions i continua tenint un gran èxit de participació (120 persones aquest 2023) i la Pujada del Pessebre al Puigvolor a la que, a poc a poc, li hem anat donant un caire més festiu i del tot Nadalenc.

Com a nova activitat, hem programat també una caminada, en benefici de la Marató de TV3. Per tal que hi puguin participar el màxim de persones possibles, hem ofert una ruta local i assequible i una xocolatada en arribar, a la que s'hi poden afegir també persones que no hagin fet la ruta i hi vulguin col·laborar.

També cal esmentar que alguns socis han participat, a Tarragona, a la cursa "Lligat a la Vida", cursa de 50 km per equips, per recollir fons a favor de la lluita contra el càncer.

D'altra banda, dins de l'associació comptem amb un grup d'aficionats al running, a les trails de muntanya, que cada cop és més gran i més actiu. L'any passat, responen a la seva demanda, ens vam afegir a la Cronoescalada a Puigcerver que cada

any fa el CBR, però amb la modalitat de running. Aquesta secció va comptant cada cop amb més aficionats i són varies les persones de l'associació que participen en diferents curses de muntanya i que porten el nom del Senderó i de Riudecols a diferents llocs del territori. Entre ells, el Roger Tarrés, el Jordi Cabré, el Sergi Llop, l'Anna Quintero i el David Solanellas, que han participat en curses tan exigents com l'Epic Trail Prades i l'Ultra Pirineu, entre altres.

Per demanda d'ells, i amb l'ànim de poder lluir un equipament que els identifiqui com a membres del Senderó de Riudecols, s'ha dissenyat una nova samarreta amb els colors groc i negre, representants de les entitats esportives del poble i que ben aviat podran lluir.

Des de l'associació us animem a participar de les sortides que us siguin atractives i que estiguin al vostre abast i aprofitem per desitjar-vos a tots i totes unes Bones Festes!

Associació Excursionista el Senderó de Riudecols

ASSOCIACIÓ DE LA GENT GRAN SANTA EULÀLIA



Benvolguts socs i sòcies, quan surti aquesta última publicació del Lledoner, ja tindrem a tocar les festes nadalenques. És per això que ens adrecem a tots vosaltres per fer-vos un resum de les activitats fetes aquests últims mesos i les que farem durant el mes de desembre.

El juny vam tornar a obrir el nostre local social de l'Era, tots els diumenges a la tarda, a fi que tots els socs i sòcies que ho desitgin puguin passar unes estones agradables. Malauradament, no hem tingut gaire assistència. Hem tingut un estiu molt calorós i potser no venia massa de gust estar en un espai tancat. Esperem que aquesta tardor i hivern us animeu a vindre.

El mes d'octubre vam posar en marxa uns tallers de memòria, jocs de taula, exercicis de mobilitat, etc., tots els dimarts i dijous de 17 a 19 hores a càrrec de la sociosanitària M. José Sanjuán. Si algú hi està interessat, es pot posar en contacte amb qualsevol membre de la junta.

El passat 26 d'octubre el Consell Comarcal va organitzar la sortida cultural de tardor, per a la gent gran del Baix Camp, a la ciutat de Tortosa visitant la catedral situada al seu nucli antic.

Finalitzada la visita, ens vam dirigir al Restaurant Casa Nuri de Riumar-Deltebre, on vam gaudir d'un esplèndid dinar, i a conti-

nuació, per animar la festa, ball fins a l'hora de tornar a casa.

Quan rebeu aquesta revista ja haurem celebrat el dinar que fem cada any el dia 8 de desembre per tots els socs i sòcies, i també el Pre-Nadal. Aquest any haurem anat a Agramunt i a la pròxima revista ja us en farem cinc cèntims.

Només ens queda desitjar-vos un BON NADAL I UN MILLOR 2024

La Junta de l'Associació de la Gent Gran Santa Eulàlia

LES NOSTRES ENTITATS I ASSOCIACIONS

ADF Riudecols

Des de l'ADF volem comunicar que aquesta campanya d'estiu ha sigut bastant moguda, amb diverses incidències als nostres municipis. Hem tingut un increment de sortides per foc forestal o de vegetació.

Sortides d'incendis, revisió de perímetres, gestió d'incendis: 22
 Sortides per columnes de fum: 10
 Ajuda en la recerca de persones desaparegudes: 2
 Gestió de la fauna: 1
 Actuacions amb Ajuntaments: 7
 Tancaments de camins per activació del Pla Alfa 3: 2
 Al juliol hem tingut Pla Alfa 2: vuit dies
 A l'agost:
 Pla Alfa 2: catorze dies
 Pla Alfa 3 o risc extrem: set dies

L'ADF ha estat activa un total de cent cinc dies des de principi d'any. Hem estat requerits pels Bombers i pels Agents Rurals diverses vegades. L'Adf ha donat servei a termes municipals no mancomunats en incendis de Mont-Roig del Camp, Alforja, Cabassers, la Selva del Camp, Vandellòs, el Perelló, l'Albiol, el Pont d'Armentera.

Sortides per columnes de fum i incidències amb cremes agrícoles: 15 treballs amb els Agents Rurals, tancament de camins per Pla alfa 3, camins afectats principalment al terme de Riudecols.





U.D. Riudecols

La Unió Deportiva Riudecols celebra amb gran alegria el cinquè aniversari del retorn del futbol al nostre poble.

Recordem amb humilitat el nostre inici. Vam ser un dels primers equips dels pobles del Baix Camp que inscrivíem un equip sènior federat en futbol sala. En aquell moment havíem de recórrer grans distàncies en tots els partits, com a visitants, fins a localitats com Lligallo, l'Ampolla i Tortosa per jugar els partits del nostre grup de lliga.



Riudecols Actiu

Estimades riudecolenques i riudecolencs. Vull expressar el meu profund agraïment per aquesta temporada plena d'èxits. Han estat 6 torneigs, 6 viatges increïbles i gratificants, i no puc evitar sentir-me agraït per tot el que hem aconseguit junts. Cada repte, cada victòria i cada fita han estat el resultat del treball dur, i sobretot, de l'esforç de tots nosaltres.

El nostre equip ha tornat a demostrar la seva capacitat per superar els reptes, aprendre de les experiències passades i perseverar en la recerca de l'excel·lència.

Estic molt orgullós de cadascun de vosaltres i agraeixo sincerament el vostre compromís i passió pel que fem: jugar a la pentanca. No podríem haver assolit aquest nivell de triomfs sense el suport dels nostres seguidors i entitats col·laboradores, que ens han fet confiança i han estat una part fonamental d'aquest assoliment. La seva participació, els seus comentaris, premis i suport ens han estimulat per superar les nostres pròpies expectatives.

Mentre celebrem aquests èxits, també recordem que el camí no sempre ha es-

Avui, amb molta satisfacció, podem contemplar el gran creixement que ha tingut el futbol sala a la nostra comarca i voltants, trobant-nos cada cop amb rivals més propers i fins i tot amb amics i coneguts. A nosaltres ens omple d'orgull poder dir que la Unió Deportiva Riudecols ha sigut un dels clubs que ha contribuït a aquest creixement, el qual hem viscut des del principi.

Més enllà dels resultats a la pista, el nostre club s'ha convertit en una gran família, on cada jugador, membre de la junta, soci i aficionat ha contribuït a fer-nos grans, en tots els aspectes, any rere any. Som més que un club de futbol sala: som un vincle que uneix a la gent de Riudecols a través de la nostra passió compartida pel futbol. Mirem cap al futur i afrontem aquesta cinquena temporada amb entusiasme. Els fruits de la feina feta durant cinc anys es veuen reflectits ara a la pista; aquest aniversari és només el principi d'una gran història.

Agraïm a tots els jugadors que han format part d'aquest projecte durant aquests cinc anys, a tots els patrocinadors i col·laboradors que ens sustenten econòmicament i permeten que l'equip continuï gaudint de jugar a futbol. I, per acabar, a tot el poble i afició per baixar a la pista o desplaçar-se, faci fred o calor, per animar-nos en tots els partits.

Força Unió Deportiva Riudecols i Bones Festes!!

La Junta



tat fàcil. Continuem treballant juntament amb el Regidor d'Esports, en Fran Reche, amb la determinació i l'objectiu de mantenir i superar els nostres èxits.

Una vegada més, gràcies a tots per formar part d'aquesta excepcional temporada de 6 torneigs reeixits. Estic emocionat amb el que ha de venir a partir de la primavera del 2024 i agraït per tot el que hem aconseguit junts. Enhorabona a tots.

Atentament,

La Junta activa de Riudecols Actiu

ROCKDEKOLS

Volem començar donant les gràcies a tots els que sempre confieu en el que fem, als que no falten mai, i als que veniu sempre que podeu, a l'ajuntament i els seus regidors que sempre que necessitem ajuda, allà sou, a tota la gent que ens dona un cop de mà sempre que organitzem alguna cosa.

Som una petita associació formada per 4 nois i una noia, als que mai ens falten les ganes de treballar per fer gaudir a la gent de Riudecols. I perquè ens falta temps, si no, fariem més soroll.

Aquest any passat després de la pandèmia i tot el que això va comportar, hem tornat amb molta força i així volem seguir. Vam fer la 1a Festa Eivissenca a la piscina i va ser tot un èxit inesperat, per la qual cosa tornem a donar les gràcies a tots els que la van fer possible. També vam celebrar la 2a Festa a la Barceloneta, que hem de dir que és una plaça que ens té el cor-robat i en la qual vam gaudir d'un bon sopar i música fins a la matinada. Igualment vam poder fer la Festa de la Cervesa dins de la Festa Major d'octubre, amb molta animació i varietat per totes les edats.

Dit això, volem seguir igual o millor i volem animar a tothom qui vulgui format part de la nostra entitat, ja que com més serem, més coses farem i més riurem.



LES NOSTRES ENTITATS I ASSOCIACIONS

Associació de Dones Puigcerver



L'Associació de dones Puigcerver aplega un grup de dones amb ganes de crear un espai de trobada per contribuir i participar en la vida del nostre municipi. Entre les finalitats de l'associació hi ha la promoció d'activitats de lleure, solidàries, culturals i formatives, que comporti la promoció de les dones dins una societat on la igualtat de gènere sigui real.

Gràcies a la voluntat i l'esforç de les primeres juntes, s'ha fet possible poder parlar d'una associació de dones plural. Des d'aquest setembre tenim una nova junta formada per:

- La presidenta: Olímpia Roig.
- La vicepresidenta: Raquel Camacho.
- La secretària: Yolanda Fernández.
- La tesorera: Amàlia Roig.

Les vocals: Pilar Porta, Matilde Olivé, Cristina Sánchez i Selene-Hada Moreno.

Al llarg de l'any l'Associació organitza tallers com el de punta de coixí, i activitats esportives, com pilates i zumba. Col·labora amb la Marató de TV3, mitjançant l'organització d'un bingo solidari. També participa en les trobades amb altres associacions similars, la darrera de les quals va ser el passat 10 de juny a l'Aleixar. La setmana del 8 de març, Dia Internacional de la Dona, se celebra un berenar per les sòcies i el passat 21 d'octubre vam celebrar el sopar del 27è aniversari de l'Associació amb actuació sorpresa i detalls d'agraïment per a totes les sòcies.

Amb motiu del 25è aniversari de l'Associació, el 2 de novembre de 2022, la Generalitat de Catalunya ens va atorgar una placa

commemorativa d'aquests vint-i-cinc anys i en reconeixement de les aportacions que les dones fem en la construcció i transformació de la societat.

A partir del gener l'Associació disposarà d'un local propi situat a l'antic consultori mèdic, on es podran dur a terme més activitats. Aquest espai ha estat cedit per l'Ajuntament. L'objectiu principal és compartir, gaudir, riure, i en definitiva continuar creixent i enriquint-nos plegades.

L'Associació compta ara mateix amb 170 sòcies i està sempre oberta a noves inscripcions i propostes per fer entre totes un poble més just socialment, més dinàmic i més atent amb les necessitats de totes.

Associació de dones Puigcerver

El pedrís de Cal Delfí

Qui no s'ha assegut mai una estoneta al Pedrís de Cal Delfí?

Quantes persones hi han fet parada? per reposar, per esperar algú altre, per fer petar la xerrada amb algun veí...

Va ser iniciativa d'un veí del poble, el Sr. Pere Nolla Domènech, qui incorporant aquest element a la façana de casa seva i segurament sense ser-ne conscient, ens va oferir a les següents generacions un espai de parada i d'encontre davant de la que va ser casa seva, al carrer Euterpe, núm. 14.

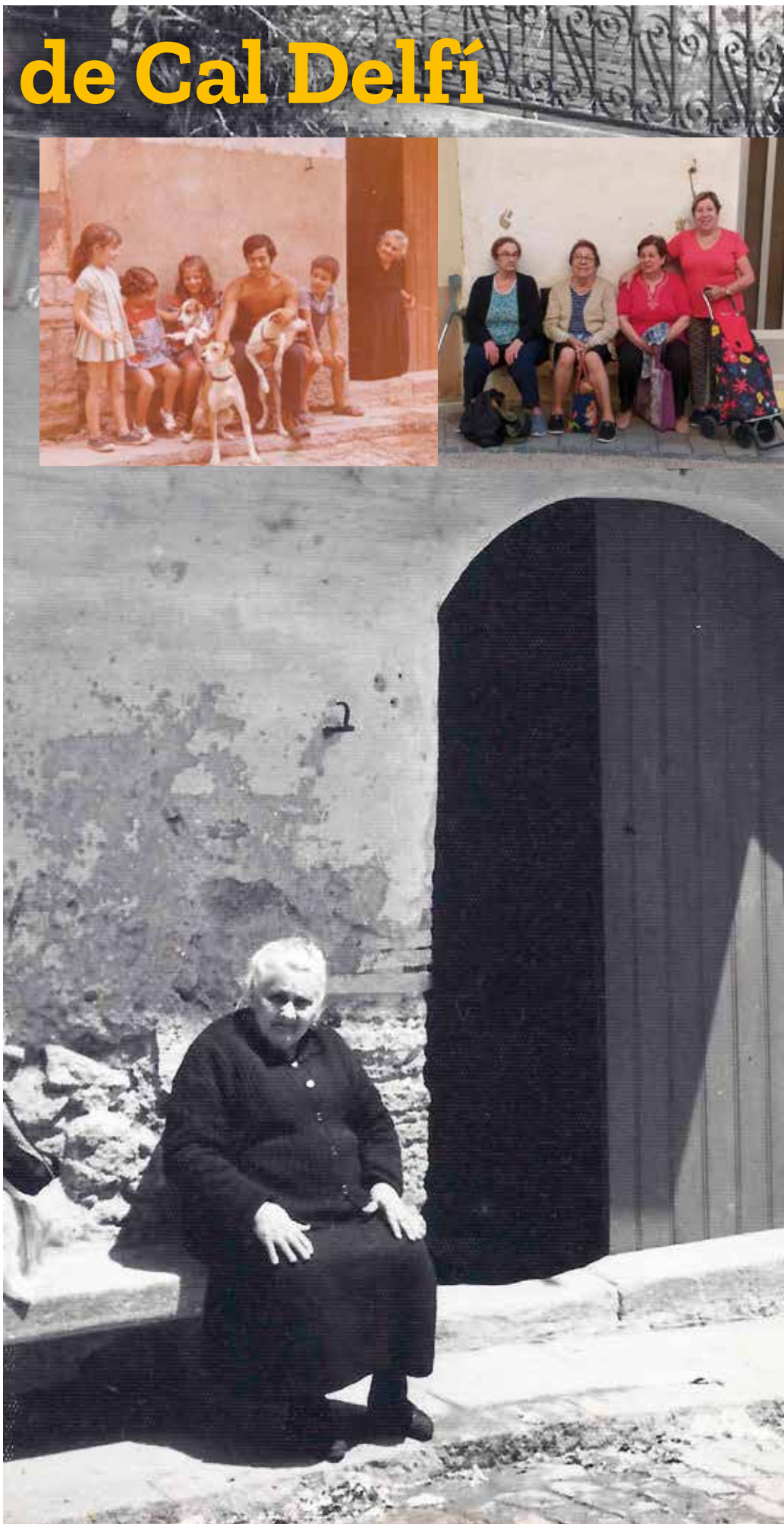
En Pere Nolla va viure a cavall dels segles XIX i XX, després la casa va passar a mans d'una de les seves dues filles, coneguda com la Maria «Melitxa», i posteriorment al seu fill Delfí i al seu net, també de nom Delfí.

En Delfí Cabré, actual propietari de la casa, ens explica que el seu besavi de ben jovenet ja va manifestar unes evidents qualitats artístiques. Li agradava esculpir la pedra i donar-li formes creades per ell mateix. Aquesta afició el va portar a dedicar-s'hi professionalment, acabant sent el seu mitjà de vida principal, a banda del conreu de les seves terres. D'aquí que va tenir la brillant idea d'esculpir una pedra fins a donar-li la forma d'un seient que va acomodar a la paret de la façana de casa seva, perforant-la de tal forma que el pedrís està incrustat a la paret de la casa.

Comptem, doncs, que aquest pedrís ha de tenir una antiguitat d'uns cent vint anys. Us podeu imaginar quantes converses ha generat, ha sentit i ha acompanyat aquest pedrís en més de cent anys? Ha estat i és un bon lloc per prendre el sol a l'hivern, la fresca els vespres d'estiu, un bon lloc per fer tertúlia, on de segur que s'hi han compartit i s'hi comparteixen neguits, alegries, projectes, il·lusions i rialles.

Serveixi, doncs, aquest escrit com a petit homenatge i agraïment al Pere Nolla, justament en el centenari de la seva mort, el 24 de març de 1923.

M. Carme Solanellas i Mercè Altès



La grip està a prop!



Des del mes d'octubre fins als mesos de febrer-març, rebem un visitant molest, la grip. La grip és una malaltia vírica que es transmet de persona a persona. La persona infectada escampa el virus per gotetes que s'expulsen amb la tos i que poden contagiar persones directament (per l'aire) o superfícies (per les mans, mocadors, poms de les portes).

Produeix febre elevada, tos, mal de cap i malestar general. En la majoria dels casos, les persones es recuperen en una o dues setmanes sense necessitat de rebre tractament amb fàrmacs específics, però en persones que pateixen malalties cròniques podria produir complicacions.

Es recomana repòs al llit mentre tingui febre o malestar general. Beure més de dos litres de líquid al dia (aigua, suc, infusions, sopes, caldos). Per la febre, si no és al·lèrgic, prengui paracetamol cada 6 hores. Van bé les fregues de tota la pell amb una esponja mullada amb aigua tèbia.

Els antibiòtics no curen la grip. És important seguir unes bones pràctiques d'higiene.

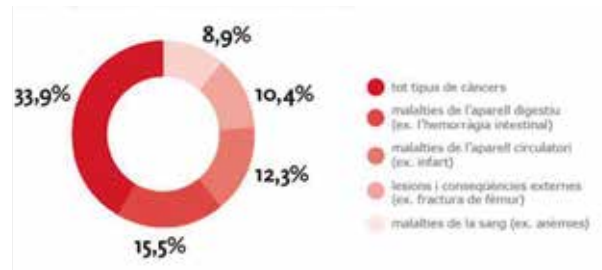
Prevenir diàriament l'escampament de la grip durant aquests mesos és molt fàcil. Hi ha tres normes bàsiques:

- Queda't a casa si estàs malalt
- Renta't les mans bé i sovint
- Quan tussis o esternudis, tapa't la boca completament. És preferible utilitzar un mocador d'un sol ús, però si no en tens, utilitza el colze i no la mà!

Recorda! Si tens més de seixanta anys o factors de risc, vacunar-te és la forma més efectiva de protegir-te i d'evitar el contagi de la malaltia.

Equip de Salut
Consultori de Riudecols
 EAP les Borges del Camp

Per què es necessita la sang?



Els motius més freqüents pels quals una pacient pot necessitar transfusions són els càncers, les hemorràgies intestinals, els infarts, les fractures o malalties de la sang, com anèmies.

Qui pot donar?

- Pots donar sang si tens entre 18 i 70 anys, peses més de 50 quilos i et trobes bé de salut.
- Les dones poden donar sang un màxim de tres vegades l'any i els homes un màxim de quatre.
- Entre donació i donació ha de passar un mínim de dos mesos.
- Tant per a la seguretat del donant com del receptor, abans de la donació es fa una entrevista mèdica i es mira la pressió del donant i el nivell d'hemoglobina.

Qüestionari previ a la donació

- El primer pas per donar sang és contestar un qüestionari.
- Les preguntes d'aquest document vetllen per la seguretat del donant i del futur receptor.
- Un sí a qualsevol de les preguntes no té perquè invalidar la donació. El metge valora el qüestionari i decideix si es pot fer la donació.
- Cal firmar el qüestionari a mà al lloc de donació.
- Identificació.

Recorda que per venir a donar sempre cal portar un document d'identitat oficial (DNI, NIE, passaport o carnet de conduir).

Apunta't a la nostra web www.donarsang.gencat.cat, t'esperem.



EL VENT, CULPABLE O INNOCENT?

Quan érem petits jugàvem amb el vent sense pensar en res, tan sols gaudir.

Ara, de grans, ja no ens agrada tant; ens embruta, ens dona malestar, pot provocar destrosses materials i podem patir accidents.

Però, què és el vent? El vent és aire en moviment o alguna cosa més? Investiguem.

Al lloc on estem situats geogràficament el vent és ben habitual, sobretot en els canvis d'estació, tot i que la gent gran recorda que fa uns anys sovintejaven més les fortes ventades que podien durar dies sencers i fins i tot setmanes.

Com es produeix el vent?

- La rotació de la terra que va de W a E.

L'eix de la terra inclinat que ens separa la nit del dia.

- Les barreres naturals (muntanyes).
- La diferència de pressions i temperatura entre grans masses d'aire.
- La pressió atmosfèrica, que és el pes d'una columna d'aire i la mesurem amb el baròmetre.
- L'efecte papallona: està basat en el concepte de la teoria del caos. Amb una perturbació inicial, com voleiar de les ales de les papallones, si es donen les condicions adients, el seu efecte es pot sentir a l'altre costat del món.
- El sol, que escalfa el terra i els mars, creant vapor d'aigua.

Els molins de vent

Des de fa molts segles, de quan es va

inventar la roda, els humans hem mirat sempre de treure profit de tots els recursos que tenien a l'abast. Els primers molins es van inventar a Pèrsia entre els segles VI i VIII i es van introduir a Europa a través d'al-Àndalus al segle X.

Els Molins de vent es feien servir per molre cereals. També servien per extreure aigua del subsol (bomba d'aigua eòlica). Igualment amb tracció animal. En l'actualitat fem servir els aerogeneradors per produir electricitat.

El molí més antic es troba registrat a la província de Tarragona, al Perelló, i data del segle XVI. Aquest molí es pot visitar: www.elperelloturisme 977491021.

Beneficis del vent

Ajuda a la pol·linització i reparteix llavors, enriqueix la terra, transporta pols (calima), neteja l'ambient de contaminació i produeix energia neta i gratuïta.

Perjudicis del vent

Provoca sequedat ambiental, deshidratació i revifa els incendis. Problemes a les mucoses i a la pell (brots d'atòpia), ulls secs, mal de cap, mal humor i nerviosisme en persones sensibles, nens i també en els animals. També provoca destrosses degudes a la força i velocitat del vent.



Tallers de teatre

Informació sobre els nostres pròxims tallers de teatre, disseny de vestuari d'època i introducció a l'òpera.

Els tallers estan dissenyats per a persones de totes les edats i nivells d'experiència, i són una oportunitat única per aprendre noves habilitats i connectar amb altres persones apassionades per les arts.

El taller de teatre se centrarà en la posada d'escena, la improvisació i la creació de personatges, així com el decorat

i l'escenografia. El taller de disseny de vestuari d'època oferirà als participants la possibilitat de crear vestits i accessoris autèntics per a produccions teatrals i d'òpera. Finalment, el taller d'introducció a l'òpera proporcionarà als participants una visió general de l'òpera, la seva història i les seves principals característiques.

Els tallers es realitzaran durant el primer semestre de 2024, i tindran lloc a la Casa de Cultura i en l'horari que decidirem entre tots els participants.

Si us plau, no dubti a contactar amb nosaltres si té alguna pregunta o si vol inscriure's en un dels nostres tallers. Estem encantats de respondre a qualsevol pregunta que pugui tenir. ajuntament@riudecols.cat

Tallers Gratuïts pels socis i sòcies de les Associacions de Riudecols: Associació de la Gent Gran Santa Eulàlia i Associació de Dones Puigcerver.

Teatre de les Comèdies



Els gats de l'Era

Avui us parlem des de l'Associació Els Gats de l'Era, una petita associació del poble on la nostra feina principal és la Captura, l'Esterilització i el Retorn als carrers dels gats, conegut amb les sigles CER.

Aquest sistema de funcionament es va començar a aplicar a Anglaterra fa setanta anys, a Dinamarca fa quaranta anys, a EEUU en fa trenta, etc. i a Riudecols, hi estem treballant des de l'any 2015, moment en què es va crear l'associació. Ara mateix és el millor sistema que existeix, per diversos motius, entre ells, que el sacrifici està prohibit per llei i s'arriba a mantenir controlades les colònies felines urbanes i periurbanes.

Els principals beneficis que s'aconsegueixen són:

- Estabilització del nombre de gats de les

colònies existents (mitjançant la seva esterilització).

- Es redueixen les molèsties causades pels rituals de l'aparellament de gats.
- Millores en la salut dels gats del carrer: desapareixen els gats malalts.

Molta gent és contrària al manteniment d'aquestes colònies, arribant a argumentacions del tipus "millor un tir i acabat el problema" o "el gat és el depredador invasiu més nociu per a la biodiversitat". Cal recordar que els gats porten vivint amb nosaltres milers d'anys i no són una espècie invasora. Al llarg de la història ha contribuït al benestar dels humans protegint collites i rebosts d'altres animals. I en aquest món hi cabem tots. Si hi ha colònies de gats al carrer, és resultat de l'abandonament de gats pels humans, i crien de forma descontrolada.

A partir del seu inici, l'Associació Els Gats de l'Era vam aconseguir controlar les colònies de gats al centre del poble en un parell d'anys. La nostra feina, des de llavors, hauria de ser únicament alimentar i vigilar per la seva salut, tanmateix, cada any se n'abandonen i, per tant, apareixen nous individus que s'han de controlar.

Perquè us en feu una idea, durant l'hivern del 2022-2023 han aparegut 6 gats abandonats, 4 femelles i 2 mascles.

Ara com ara, s'ha aconseguit donar en adopció dues de les quatre femelles, i els altres 4 gats s'han pogut esterilitzar. Una dada curiosa, però molt habitual en els gats que s'abandonen al carrer: de les 4 femelles, dues estaven en estat de gestació. Afortunadament, hem pogut evitar la cria i, per tant, s'ha evitat que la colònia es torni a descontrolar.

L'associació, per poder continuar treballant i mantenir l'estat actual de les colònies de gats, necessitem voluntaris. Persones que puguin ajudar a realitzar les captures, emplenament de les menjadores, transport a centre veterinari i esdeveniments puntuals per recaptació de fons.

"La grandesa d'una nació i el seu progrés moral poden ser jutjats per la manera com es tracta els seus animals" Sabeu qui va dir això?... Mohandas Gandhi.

Gràcies per haver-nos llegit i esperem veure'ns aviat.

COL·LABORACIONS



Maquillatge de Halloween

Hola, soc la Noa Torres. He decidit posar-me mans a l'obra i obrir-me un compte d'Instagram, ja que soc una persona divertida i sobretot, amb un perfil molt artístic. Tinc moltes ganes d'emprendre i, des de ben petita, m'agrada molt el maquillatge i la caracterització. Us convido a seguir-me a @makeuptowersss i que li doneu molt d'amor!!!

Qualsevol proposta de treball serà benvinguda per així poder-me reinventar, també per millorar la tècnica. Més endavant tinc pensat pujar sorpreses al perfil, estigueu atents! També m'agradaria molt que qualsevol consell o crítica constructiva l'escriguéssiu als comentaris o per missatge privat. M'encantaria que vosaltres interaccionéssiu amb les enquestes que vagi fent. Per Nadal i les dates més importants en un futur m'agradaria fer classes perquè tant els més petits/es com la gent gran puguin aprendre el que jo sé.

Us desitjo bones festes a tothom!!!

Un petó, Noa.



La importància dels nostres actes

Milions de llaunes d'alumini es consumeixen i es rebutgen diàriament a cada racó del planeta. Tan sols una petita part d'aquestes llaunes es reciclen de manera adequada, per tant, la immensa majoria es descompon a la natura.

La major part dels ciutadans que llencen aquesta llauna a terra no saben que trigarà entre 10 i 100 anys, segons la mida en destruir-se del tot. El mateix cas és el dels bolquers, els pares que els deixen abandonats al mig del bosc, no tenen ni idea que passaran 500 anys fins que desapareguin del tot. També hi ha un problema molt seriós amb els cartutxos d'escopeta, cada plàstic d'aquests cartutxos dura 450 anys.

El problema encara és més greu amb les piles, més enllà de l'embolcall metàl·lic d'aquestes, que pot tardar molt a desfer-se per oxidació natural, el seu contingut està format per una sèrie d'elements que en alliberar-se són altament contaminants. La falta d'una cultura ecològica ens està portant a una crisi climàtica i el 80 % de la humanitat encara no és conscient d'aquest problema.

Com perceben els ciutadans la problemàtica dels residus?

Els ciutadans en general saben que existeix un problema amb els residus. Tothom és conscient que realment generem masses i que s'ha de posar solució per reduir-los. Som molt sensibles a notícies d'abocadors il·legals, descontrolats i perillosos i a les que informen de la brutícia a l'entorn, sigui rural o urbà. Aquest tipus d'informacions generen un alt impacte emocional perquè veiem en perill la nostra salut o el nostre benestar. També veiem aquests problemes com llunyans en el temps, i per això aquesta sensibilització és menor.

En poc temps, potser tres generacions, hem passat de viure en entorns rurals on no es produïen residus a una situació en la qual cada compra genera una gran quantitat de brossa. Per una altra banda, la percepció d'aquest problema en la generació actual i la que ens segueix és major, per exemple: llençar brossa a terra és un gest vergonyós i demostra incivisme.

Una dada curiosa és l'efecte contagi: com més brossa hi hagi a terra, la gent es pensa que pot embrutar més. El gest de recollir un paper, llauna, plàstic, etc. de terra, no és tan sols el gest de recollir aquest residu, sinó que segurament n'estem evitant l'aparició de molts més, perquè ningú llença brossa en un lloc net o ben cuidat.

Neus Giralt Isern

Si la muerte es la muerte
qué será de los poetas
y de las cosas dormidas
que ya nadie las recuerda.
El sol de la esperanza
destellos de luna nueva.
Hoy siento en el corazón
un vago temblor de estrellas.
Una rosa yace blanca
sobre mi persistente tristeza.

PENSAMIENTO

Hay que tener cuidado
de la verdadera ciencia,
del bien que quizás no exista
y del mal que nos acecha.
Si la esperanza se va
y el babel no acecha,
qué estrella iluminará el camino
en esta bendita tierra.
Si el azul es un sueño
qué será de la inocencia,
qué será del corazón
si no acehan las flechas.

SERÁ LA PAZ CON NOSOTROS

Como Jesucristo nos enseña
o nunca será posible
la solución al problema,
que esta Navidad señores
nuestra alma sea pura y blanca
y el corazón sin una pena.
Blanca Navidad dulce noche buena
que reine la paz en los hombres
y se establezca en la tierra.
Que se acabe el hambre
y esas miserables guerras,
que Dios ayude al hombre
que se aprovecha de otros
para su propia riqueza.
Que esta dulce Navidad
con el alma pura y blanca
y el corazón sin tristeza.

Carmen Marin Cruz

La teràpia amb minerals

En què consisteix la teràpia amb minerals o gemmoteràpia, i quins són els diferents usos terapèutics de les pedres?

La gemmoteràpia és l'aplicació terapèutica de cert quars i pedres, per equilibrar el nostre sistema energètic, garantint l'estat emocional, mental, físic i espiritual. Amb poder altament equilibrant, relaxant i regenerador, les gemmes actuen sobre la circulació de l'energia entre cos i ment, equilibrant les nostres xacres.

En una sessió de teràpia amb minerals, et podràs ajeure sobre una llitera i en un ambient relaxat rebràs l'energia del quars, col·locant-lo a diferents zones del cos, per curar el teu estat emocional, físic, mental i espiritual, aconseguint equilibrar i millorar el teu estat energètic. Està especialment indicat per a qualsevol problema emocional o mental com ansietat, angoixes, molèsties musculars, insomni, depressió, estrès, disgustos, pors, etc.

La llista de gemmes que hi ha i les seves propietats és llarguíssima. Vegem-ne algunes que segur que et semblaran interessants.

Àgata. Per a l'arterioesclerosi, circulació, cansament, ajuda a agafar el son.



Aiguamarina. Calma els nervis, ganglis inflamats, tiroides, retenció de líquids.

Ametista. Transforma l'energia negativa en positiva i resol problemes de visió, estrès, insomni, mals de cap, millora la concentració.

Ambre. Desinflamatori, asma, reforça el sistema immunitari.

Quars rosa. Per controlar l'ansietat o la tristesa, augmenta l'autoestima, allibera emocions no expressades.

Maragda. Pedra curadora i regenerativa, ideal per a trastorns mentals, memòria, insomni, vista, pell.

Obsidiana. Per al dolor general, aparell digestiu, problemes amb articulacions i depressió.

Turmalina. Bona per a la circulació, menstruació, dolor muscular, artritis.

Els beneficis de la costura, una artesania terapèutica

La costura és una habilitat tradicional que ha estat present en diverses cultures durant segles. A més de permetre crear peces úniques i personalitzades, la costura també té una gran quantitat de beneficis per a la ment i el cos. En aquest article, explorarem alguns dels beneficis de la costura i com pot influir positivament en la nostra vida quotidiana.

Relaxament i reducció de l'estrès: La costura pot ser una activitat relaxant que ens ajuda a desconnectar de les preocupacions diàries.

Fomenta la creativitat: Podem triar teles, patrons i detalls per crear peces úniques i originals.

Estimulació cognitiva: La costura ens posa a prova intel·lectualment, ja que requereix concentració i habilitat per seguir patrons, prendre mesures i dur a terme diverses tasques alhora. Aquesta pràctica estimula la memòria i desenvolupa les habilitats cognitives, especialment en la



resolució de problemes relacionats amb el disseny i la tècnica de costura.

Fomenta la paciència i la perseverança: La costura no és una habilitat que s'aprèn de la nit al dia. Aquesta perseverança ens ajuda a desenvolupar una actitud positiva cap a les tasques difícils i a aprendre a gestionar els errors com a oportunitats d'aprenentatge.

Connexió amb la tradició i el passat: La costura ha estat una part integral de moltes cultures al llarg de la història. Aprendre a cosir ens permet connectar amb aquesta tradició i preservar habilitats que són part del nostre llegat cultural. A més, la costura



ens permet apreciar el valor de prendre el temps per crear amb les nostres pròpies mans, en un món dominat per la immediatesa i la producció massiva.

Conclusió

La costura és més que una simple habilitat manual; és una activitat terapèutica que proporciona beneficis tant en l'àmbit emocional com a escala cognitiva. Desconnectar, estimular la creativitat, desenvolupar la paciència i connectar amb la tradició són només alguns dels molts avantatges que la costura pot oferir.

Cristina Purqueras
ÉsUnaPuntada

Benvinguts a Riudecols



Daryl Pàmies Peña

Fill de Evelyn Peña Reche
i Jordi Pàmies Barrera
14 de juliol de 2023



Èlia Mariné Torres

Filla de Gisela Torres Font
i Jordi Mariné Solanellas
27 de juliol de 2023



Erik Guaita Viudez

Fill de Laura Viudez Mir
i de Xavier Guaita Gual
3 de setembre de 2023



Júlia Perelló Pérez

Filla d'Anaïs Pérez Campos i
Joan Perelló Aragonès
17 d'octubre de 2023



Lara Guillén Cortés

Filla de Jennifer Cortés
Hernández i Albert Guillén
Miras
13 de novembre de 2023

**Des d'aquest
mitjà, donem la
benvinguda a
Riudecols
al Daryl, l'Èlia, l'Erik,
la Júlia i la Lara.**

**L'enhorabona a les
mares, als pares i a
les seves famílies i
amistats.**



Els joves artistes riudecolencs, Marc Olivé Masip, de vuit anys, i la Clàudia Ruiz-Orejón Mestre, d'onze anys, ens fan arribar els seus dibuixos, gaudiu-los!

Continuem treballant
per fer un Riudecols encara millor



EL LLEDONER, revista d'informació local municipal. Edita: Ajuntament de Riudecols.
Composició i muntatge: IARAQUÈ, Comunicació Corporativa i Brànding. Impressió: Arts Gràfiques Octavi, S.A. - D.L. T-21898
La redacció no es fa responsable de les opinions reflectides en els articles, vagin signats o no.
El Lledoner es reserva el dret d'acceptar els treballs aportats per a la seva publicació.