

CONCURS DE PUNTS DE LLIBRE. SANT JORDI  
Biblioteca Municipal Maria Torrents



2022



2024



2023

## SUMARI

Opinió.	3
L'Ajuntament informa.	4
Un any després de les eleccions municipals continuem endavant.	5
La política del PSC per a tothom.	6
Les Voltes 2.0.	7
Club Bicicleta Riudecols.	8
Associació excursionista El Senderó.	10
Lliga't a la vida.	
Els 4 Gats. Grup de joves.	11
Eulàlia.	
ADF Riudecols.	
Unió Deportiva Riudecols.	11
Riudecols Actiu.	
Rockdekols.	12
ADF Riudecols.	
Riudecols Actiu.	13
Associació de Dones Puigcerver.	
Estalvi i eficiència per no dependre de la pluja.	14
Reobrint el forn de pa de Riudecols	15
La importància de l'exfoliació corporal i facial.	
Entrevista a l'associació de caçadors Puig-Marí de Riudecols.	16
Poesies.	17
Pins & Company.	18
La importància de cuidar-se.	
Dibuixos.	19
Fotografia de contraportada.	20

## La foto de la portada

La present portada és un reconeixement a la tasca de la biblioteca municipal Maria Torrents, en la qual reproduïm els punts de llibre guanyadors del concurs que se celebra per Sant Jordi des de fa tres anys. La nostra enhorabona per aquesta iniciativa i a tots els autors i autores participants.



### 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

## Festa Major de Sant Pere 2024

**Un any més torna la festa gran a Riudecols: la Festa Major en honor de Sant Pere. Aquest esclat d'alegria al nostre poble ens convida a il·lusionar-nos i a sorprendre'ns amb tot allò que ens ofereixen les festes i ens retorna a records i moments que ja són tradicions. Com sempre, la festa ens permet relaxar-nos de la quotidianitat durant uns dies i poder gaudir dels actes i celebracions que hem preparat per a tots vosaltres.**

Segurament la Festa Major és la millor mostra que tenim per veure com la cultura i la festa ens apropa i ens uneix. Durant uns dies participem en els actes festius, per a tots els gustos i per a totes les edats, i tots ens sentim part d'aquesta festa major. Gaudim junts i ens retrobem amb els veïns, amics, coneguts, o en fem de nous.

Continuem vivint uns moments de sequera excepcional i la Festa Major reflecteix aquesta realitat. L'aigua és un bé escàs i valuós. El canvi climàtic ens obliga a nous reptes i objectius immediats. Sense deixar de pensar en l'objectiu de preservar el nostre entorn, hem volgut preparar-vos una festa amb un programa ple d'activitats per a totes les edats, un programa perquè tots i totes en pugueu gaudir, perquè volem que aquesta festa siguin uns dies plens de vida, de diversió, de carrer i de compartir grans moments entre nosaltres.

Per a mi la Festa Major és això: oportunitat, excusa, eina a través de la qual compartim, ens apropem, fem relacions, ens coneixem i fem

poble. Per això hem de treballar perquè altres moments del cicle festiu anual també ens motivin i ens il·lusionin com la Festa Major, i ens facin sentir aquesta necessitat de ser al carrer, de gaudir de la festa i de ser feliços.

Molt especialment vull agrair a totes les entitats que han col·laborat amb els diferents actes, a les persones que hi treballen des de fa setmanes de manera altruista, per la seva feina i per les seves hores de dedicació. Sense vosaltres res no seria igual, així que mil gràcies pel vostre esforç, idees i propostes. Tornem a omplir els carrers i places de gent, de música, de cultura i de color! Feu vostra aquesta festa, gaudiu-la, feu poble!!

Us desitjo una molt bona Festa Major!

La vostra alcaldessa,  
**Beatriz Mayordomo Pujol**

OPINIÓ

## Un any com a regidor

A poc a poc i bona lletra, aquesta dita l'aplico a la manera de treballar en el meu dia a dia. Les presses no són bones i menys quan en depèn la bona gestió dels recursos de cada regidoria. Perquè l'important és fer-ho bé.

Començaré celebrant la concessió de la subvenció d'esports amb un 90% del capital pressupostat per a les 3 intervencions: la primera ha estat la il·luminació del poliesportiu, en què s'han substituït tots els focus halògens per llums LED incloent els fanals de la zona d'aparcament i el bar. També hem completat la instal·lació del videomarcador, avui dia el millor en tota la província, una pantalla on es pot emetre qualsevol mena de document gràfic a més d'utilitzar-se com a marcador esportiu. La segona intervenció ha estat la instal·lació d'un elevador a la piscina, per a persones amb dificultat de moviment. La tercera de les intervencions, serà la reparació i pintura de la pista esportiva de l'Escola Mare de Déu del Roser, incloent-hi la instal·lació de noves porteries i canastres.

Aquests mesos també s'han atès les peticions de les associacions de Riudecols: s'ha instal·lat aire condicionat en el local de la Gent Gran i se'ls ha lliurat un ordinador portàtil perquè puguin realitzar totes les gestions còmodament. S'ha fet entrega d'un local a l'Associació de Dones perquè puguin fer les seves activitats en bones condicions. També s'han arranjat els aires condicionats de la Biblioteca i s'ha renovat un ordinador, perquè puguin continuar amb la fantàstica labor que exerceixen.

Voldria remarcar també la feina que s'està fent des de la regidoria de personal. Hem arribat a un acord amb els treballadors amb la signatura d'un conveni on tots ells s'equiparin als companys administratius i puguin gaudir dels mateixos drets que els funcionaris. Malgrat tot, cal mencionar que la manca de personal, a causa de les baixes de curta i llarga durada que hem tingut, i que estem tenint, ha fet molt més llarg el camí cap a l'aprovació d'aquest acord.

I des de la part més personal, dir-vos que el meu primer any està sent un cúmul de sentiments contradictoris, una barreja d'alegria i carència. Alegria de veure com a poc a poc tot agafa forma, els projectes es materialitzen, la gent t'agraeix el compliment de les promeses i la complicitat entre convilatans. I carència quan veus a tot l'equip de govern treballant sense descans per a aconseguir grans projectes, subvencions, millores, lluitant contra les adversitats, malgrat els pals que ens fiquen a les rodes i per la deixadesa en les funcions de tercers, que limiten tots els nostres esforços. Tot i això, continuarem treballant incansablement pels veïns i veïnes del poble de Riudecols.

Finalment, envio una gran salutació a tots els ciutadans i ciutadanes de Riudecols i els desitjo una Bona Festa Major.

**Fran Reche Urban**

Regidor d'Esports, Joventut, Entitats, Espais Municipals, Personal i RH.



## Festa Major de Sant Pere 2024

### DIVENDRES 14 DE JUNY

De les 16.00 h a les 20.30 h entrenaments tirada al plat (organitza la Societat de caçadors Puig-Mari).

### DISSABTE 15 DE JUNY

De les 9.00 h a les 13.30 h i de les 16.00 h a les 20.30 h entrenaments tirada al plat (organitza la Societat de caçadors Puig-Mari).

### DIUMENGE 16 DE JUNY

"VIU L'ESTIU 2024" Festa Major de Sant Antoni de Padua (Les Irlles).

A les 12.00 h Missa Major i a les 13.00 h vermut musical amb Stars Covers (plaça de l'Om).

De les 9.00 h a les 13.00 h entrenaments tirada al plat.

De les 16.00 h fins al tancament, Tirada al plat (organitza la Societat de caçadors Puig-Mari).

### DISSABTE 22 DE JUNY 19.30 h

Torneig semiocurn de petanca (organitza Riudecols Actiu).

### DIUMENGE 23 DE JUNY revetlla de Sant Joan

A les 19.30 h arribada de la flama del Canigó (església).

A les 20.00 h encesa de la foguera i tot seguit Coca i vi ranci per a tothom a la pista poliesportiva.

### DILLUNS DE 24 DE JUNY

Pregó de Festa Major de Sant Pere a càrrec de l'ADF.

### DIJOUS DE 27 DE JUNY

A les 22.00 h espectacle de cinema amb animadors "LIVE THE MOVIES-MAMMA MIA" al poliesportiu.

### DIVENDRES 28 DE JUNY

A les 19.30 correbars (inici a la plaça Euterpe) amb la xaranga TAL COM SONA iseguidament: concert amb ALLCOVERS + DJ.

### DISSABTE 29 DE JUNY

De les 11.30 a les 14.30 activitats infantils amb ESPAI DE CIRC I RUC MECÀNIC a la plaça Euterpe.

A les 12.00 h Missa Major.

A les 21.00 h sardinada + espectacle de varietats amb el ballet GLAMUR I EL MAG STIGMAN, presentat per l'humorista JOAN GIMENO.



### DIUMENGE 30 DE JUNY

A les 9.00 h tirada al plat i esmorzar organitzat per la Societat de Caçadors Puig-Mari.

A les 10.00 h classe magistral de zumba (organitza l'Associació de Dones Puigcerver) al Casal Municipal.

A les 13.00 h Vermut musical a l'Euterpe amb STROMBOLI JAZZ BAND.

A les 13.15 h missa.

A les 17.00 h Tarda en Bicicleta organitzada pel Club Bicicleta Riudecols.

A les 20.00 h ball de festa Major amb ORQUESTRA LA CATALANA al poliesportiu.

### DILLUNS 1 DE JULIOL

A les 19.00 h espectacle infantil: A QUAN VA LA MEL? de la CIA LA TRESCA I LA VERDESCA.

A les 20.30 Teatre amb l'obra DIVORCIATS, JUBILATS I AMB UNA PENSIÓ DE MERDA amb Ramón i Frank Dubé.

### DISSABTE 6 DE JULIOL

De les 17.00 h a les 21.00 h tarda Eivissenca a la piscina municipal (Organitza Rockdekols).

### DISSABTE 13 DE JULIOL

A les 18.00 h Cronoescalada a Puigcerver (org Club Bicicleta Riudecols).

### REVETLLA POLIESPORTIU REVIU L'ESTIU 2024

A les 21.00 Sopar de Cistell.

A les 23.00 h concert amb NOCHE OCHENTERA i tot seguit concert amb ELS AMICS DE MANEL. Per acabar DJ JORDI ROMERO.

### DISSABTE 27 DE JULIOL BARCELONETA ROCKFEST

A les 20.00 h actuació de la solista ÁMBER i tot seguit concert amb ROCKANYEJO.

# Un any després de les eleccions municipals, continuem avançant!!



**Tot depèn dels ulls amb què es miri.  
No veiem les coses com són, veiem les coses com som!**

Per nosaltres aquesta frase implica una gran veritat: cadascú percep la realitat d'acord amb la seva personalitat, les seves vivències i la seva història. El nostre equip de govern té la voluntat de construir un bon govern, amb una actuació pública eficaç, eficient i de qualitat, i això molesta a un petit sector. Els sis regidors d'Esquerra Riudecols han sentit vulnerats els seus drets amb infàmies i calumnies, però no defalliran i continuaran treballant amb la mateixa il·lusió del primer dia. Perquè el que ningú pot negar és la seva implicació en les gestions, les obres, les millores, la feina del dia a dia a l'Ajuntament de Riudecols.

Voldríem fer un petit repàs de les gestions i accions dutes a terme pels nostres sis regidors, d'ençà que vam guanyar les eleccions el maig del 2023 fins a la data de sortida de la revista.

- Treball d'administració a causa de les baixes de curta i llarga durada per part dels treballadors de la part administrativa i de la brigada de l'Ajuntament de Riudecols.

- Recerca d'aigua potable, amb dos pous, un dels quals abastirà la piscina municipal. Anàltiques per possibilitat de reobertura d'altres pous. Donació d'aigua no potable.
- Renovació de la pavimentació d'una part dels carrers Mossèn Cinto i Catalunya.
- Millores al Poliesportiu: Tele-Marcador, canvi de focus per LED, cadireta a la piscina per a gent amb mobilitat reduïda.
- Banca Mòbil de Catalunya. Servei de caixers mòbils a partir de la tardor.
- Cessió de l'antic consultori a l'Associació de Dones Puigcerver, com a espai social.
- Noves activitats: Escape Room, curset de defensa personal, Escape City, concurs de disfresses per la castanyada.
- Curset gratuït de teatre. Elaboració del vestuari de l'obra de teatre-òpera.
- Agenda d'actes al canal eAgora.
- Ampliació de l'horari d'oficina d'atenció al públic de l'Ajuntament.
- Entrada en vigor del primer Conveni Laboral de l'Ajuntament de Riudecols.

#### Continuïtat:

- Millores a la xarxa d'aigües.
- Treball amb les associacions, col·laborant i fent difusió de les seves activitats.
- Informació de les ajudes i subvencions

tant per a associacions com per a particulars.

- Activitats diàries a la Casa de Cultura per a infants.
- Cursets, xerrades i formacions per a adults.
- Festes majors i activitats culturals gratuïtes.
- Recerca contínua de noves subvencions.
- Tracte directe amb els veïns. Treballem dia a dia mantenint reunions amb els veïns, amb les associacions, amb empreses, amb l'administració pública, etc.

Per tancar aquest escrit, la Festa Major manté el compromís de portar la festa als carrers i les places, amb activitats de tota mena i per a totes les edats. Us convidem a participar-hi, a viure la Festa intensament, respectant tant les ganes de diversió d'uns com el dret al descans dels altres. Fent, aquest any especialment, un ús responsable de l'aigua, perquè en temps de sequera extrema no tot s'hi val. Però, sobretot, gaudiu. Gaudiu intensament de la millor Festa Major. Ens ho mereixem!  
Bona Festa Major!!





## LA POLÍTICA DEL PSC PER A TOTHOM

En primer lloc, volem donar les gràcies als veïns i residents de Riudecols que han confiat en el PSC, a les passades Eleccions Generals, Eleccions al Parlament de Catalunya i les Eleccions Europees, per les seves polítiques socials, econòmiques i de benestar, amb el gran objectiu de pensar en les necessitats de tots, no només d'uns quants.

La inactivitat d'una Catalunya governada d'esquena al ciutadà durant els darrers deu anys ha estat un reflex a tots els nivells i a Riudecols no n'ha estat l'excepció. Hem complert el primer any de la nova legislatura municipal i hem vist, principalment, la forma de com "no" s'ha de fer política.

Un any en què s'han perdut serveis, on no es vol avançar, s'han perdut subvencions públiques i s'ha donat l'esquena a Europa, ja que l'Equip de Govern no vol saber res dels Fons Europeus, els Next Generation que podrien suposar per al municipi l'arribada de milers d'euros per a projectes urbanístics i de millora de serveis bàsics.

No han mogut un dit per millorar les entrades al cementiri i les entrades a les Irlles i les Voltes, ni tampoc cap avenç per a la futura variant de la N420, i l'única cosa canviada a l'entrada de

les Costes, és un sense sentit perjudicial per als veïns que surten cap a Reus.

Hem hagut de veure com als Plens Municipals, la seva majoria absoluta aprovava un pressupost per al 2024 gens realista i amb una pujada d'impostos totalment innecessària, la qual cosa ha tingut el nostre vot totalment en contra.

D'altra banda, tenim el municipi de la demarcació amb el pitjor estat de conservació del Patrimoni Cultural, la majoria de titularitat privada, i sense que s'hagi mogut un sol dit per obligar-ne la conservació o rehabilitació segons la Llei del Patrimoni. Serem inflexibles en aquest tema, no es pot continuar així.

Arriba un nou estiu i potser la sequera es tornarà a agreujar, el nostre total suport per buscar polítiques de millora.

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

**Francisco Rosillo Dengra**  
Cap del Grup Municipal del PSC.

## Les Voltes 2.0

Quan parlem d'una associació de veïns generalment associem la idea a activitats lúdiques organitzades pels veïns i per als veïns, també, naturalment, a reivindicacions diverses davant d'algun organisme públic, principalment un ajuntament.

Aquest darrer cas és el de Les Voltes. Certament que també organitzem alguna activitat lúdica, especialment un sopar veïnal a la fresca, que ja s'ha convertit en tradició, per Sant Joan, encara que no és ben bé una iniciativa de l'Associació de Veïns, com a tal, sinó d'alguns veïns que conviden a amics i parents de fora del poble per fer una vetllada més lluïda. També és cert que al marge d'aquesta festa, l'ajuntament, de fa uns anys, organitza una vetllada musical a finals d'estiu a Les Voltes. I no hem d'oblidar la Festa Major oficial del 8 de desembre per la Puríssima Concepció.

Bé, el cas és que la nostra associació de veïns va néixer per allà l'any 2011 per reclamar, com a col·lectiu, que es solucionessin una sèrie de mancances que tenia el poble per l'oblit de molts anys per part de l'ajuntament del nostre petit nucli. La mancança més important era no disposar de subministrament d'aigua corrent a les cases del poble. Després de moltes reunions amb l'ajuntament, al cap de set anys, el 2018, finalment vam aconseguir que arribés l'aigua corrent a les cases de Les Voltes. També es va aconseguir que s'asfaltés la carretera d'accés al poble que estava molt malmesa.

Actualment, hem emprès una nova reivindicació d'un servei gairebé tan bàsic com l'aigua. Ens referim a l'arribada de la fibra òptica al poble per donar servei als veïns de sempre i també als nous veïns que s'hi han instal·lat, o estan en curs de fer-ho. Hem de remarcar que l'ajuntament s'ha obert a parlar sempre que hem volgut, però, de moment, tenim algun escull, segur que no insalvable, però sí difícil, amb una actitud que pensem que és una mica derrotista.

Per part de l'ajuntament estan oberts a portar la fibra a l'entrada del poble i que després, cada interessat pugui contractar el servei amb alguna companyia. L'escull a què fèiem referència, però, és quin tipus d'instal·lació volem. Atenent que el nostre nucli és un BCIL amb la protecció que això comporta, i atenent també que aquesta protecció obliga, a qualsevol obra que es faci al poble, a un estricte compliment d'una sèrie de requisits de construcció. Volem una cosa tan simple com és que en la instal·lació de la fibra es compleixin els mateixos requisits que se'ls demana als particulars. És a dir, volem que la instal·lació dels corresponents cablejats no vagi per les façanes sinó soterrats o per algun lloc no visible. A més, pel fet de ser BCIL la Llei General de Telecomunicacions obliga a l'administració pública i les empreses subministradores a què el cablejat passi per canalitzacions soterrades o per l'interior dels edificis.



Se'ns argumenta, amb un quasi xantatge, que si volem aquest servei ara, s'ha de passar el cablejat per les façanes i que si volem que els cables no siguin visibles, ni l'ajuntament té disponibilitat econòmica per preparar el carrer pel soterrament dels cables, ni les companyies donaran servei si han de fer ells l'obra pels pocs clients potencials i se'ns demana realisme. El realisme, pensem, és voler fer les coses ben fetes d'entrada, perquè una vegada tinguem el poble ple de cables ja no desapareixeran mai més com passa amb el subministrament elèctric. Finalment, ja que se'ns demana realisme, vam arribar a un principi d'acord que suposa, que una vegada tinguem, que ja tenim, ben identificats els interessats en disposar de fibra òptica es faci un estudi a través d'alguna companyia del sector de la viabilitat de fer, com dèiem, les coses ben fetes del primer moment i complir amb el deure de protecció d'un BCIL de la mateixa manera que es fa complir als particulars.

No podem acceptar que d'entrada se'ns digui que la companyia X no voldrà donar el servei amb aquestes condicions i que si volem el servei hem d'acceptar el cablejat vist sense ni intentar de fer-ho millor. Com a col·lectiu no perdem l'esperança d'arribar a una bona solució comptant, això sí, amb la permanent voluntat de diàleg per part del consistori. L'aigua va trigar set anys amb l'acció de l'Associació de Veïns, esperem que la fibra òptica no trigui tant a arribar, però en condicions ajustades a l'objectiu de protecció del poble.

Som conscients que no som al poble més bonic del món, però els veïns, en general, fan un esforç per donar una imatge agradable del poble i esperem el suport per part del consistori perquè això no ho malmetem amb la instal·lació d'un garbuix de cables com, lamentablement, passa en molts llocs.

Bona Festa Major de Sant Pere!

**AAVV Les Voltes**



# Club Bicicleta Riudecols. Temporada 2024



## **Diumenge, 30 de juny. Activitats en bicicleta al camp de futbol.**

Hora: 18.30 h. Lloc: camp de futbol.

Què és aquesta trobada? Es tracta d'un seguit d'activitats en bicicleta pel camp de futbol segons grups d'edat.

Qui hi pot participar? Els nens i nenes de 6 a 14 anys.

Cal portar la bicicleta en bon estat i el casc, que és imprescindible. En cas de no disposar de casc cal comentar-ho a algú de la junta uns 2-3 dies abans.

No vingueu sense casc !!!

Per apuntar-s'hi només cal presentar-se el mateix dia amb puntualitat al camp de futbol.

## **Dissabte, 13 de juliol. 30a Pujada en bicicleta a Puigcerver.**

Hora: 18.30 h (hora de trobada 18.15 h.)

Lloc de sortida: carrer de l'Euterpe, replà de cal Guillem.

Sortida: d'un en un i cada 2 minuts. Sortida intercalada entre participants en bicicleta o trail.

En acabar la prova, en el mateix replà de l'ermita de Puigcerver, es farà entrega d'un detall a cada participant. Hi haurà avituallament a l'arribada, mentre no es lliurin els obsequis de participació

Hi poden participar tots els socis del Club Bicicleta Riudecols i tothom qui ho desitgi de Riudecols.

Animeu-vos a pujar a Puigcerver en bicicleta BTT, de gràvel.

Categories:

- Bicicleta Femenina
- Bicicleta Masculina
- Bicicleta elèctrica

Darrer dia per apuntar-se: dijous, 11 de juliol. Cal dir-ho a algú de la junta del Club Bicicleta Riudecols o enviar un correu electrònic a clubbicicletariudecols@gmail.com. Inscripció gratuïta.

## **ACTIVITATS ORGANITZADES**

**Diumenge 24 de desembre del 2023. Sortida infantil.** Nens i nenes a partir de 12 anys. Riudecols - Mas d'en Cases - Botarell - Riudecols. 21 km. 500 m. de desnivell, 7 participants.

## **Diumenge 31 de desembre del 2023. Sortida de final d'any.**

Riudecols - Riudecanyes - Vilanova d'Escornalbou - Riudecanyes - Riudecols 30 km. 900 m. de desnivell 7 participants.

**Diumenge 31 d'abril de 2024. Sortida infantil.** Nens i nenes a partir de 12 anys. Riudecols - Mas d'en Cases - Riudecanyes - Botarell - Mas d'en Cases - Riudecols. 25 km. 700 m. de desnivell. 3 participants.

## **29a Volta a la Teixeta. Dimecres 1 de maig del 2024.**

Riudecols - Alforja - Col d'Alforja - Coll de Porrera - Porrera - La Teixeta - Riudecols. 45 km. 1.100 m. de desnivell. 13 participants.

## **PARTICIPACIÓ DESEMBRE 2024**

**Pedalada per a la marató de TV3. Cabra del camp (Alt camp).** 17-12-2023.

Participants: Eduard Alcaine, Adan Ruiz i Brian Ruiz.  
Modalitat elèctrica: Tomás Rubio.

## **PARTICIPACIÓ TEMPORADA 2024**

**Pedalada hivernal BTT Picamoixons (Alt Camp).** 21-01-2024.

Recorregut llarg 45 km. 1.200 m de desnivell.

Participants recorregut llarg 40 km: Eduard Alcaine.

Participants recorregut curt 30 km: modalitat elèctrica Gerard Pallisé.

**Volta al Montsant BTT.** Ulldemolins (Priorat). 18-2-2023.

Recorregut curt de 32 km. 1.800 m. de desnivell. Modalitat elèctrica: Gerard Pallisé.

**Open Maxxis BTT el Vendrell** (Baix Penedès). 3-03-2024.

Participants en modalitat elèctrica: Gerard Pallisé.

Participants recorregut mig, 46 km. 1.050 de desnivell: Eduard Alcaine.



**Hivernal BTT Cervera** (La Segarra). 10-03-2024. Recorregut marató 65 km. 1.200 m. de desnivell. Recorregut Rally 45 km. 800 m. de desnivell. Participants recorregut llarg: Jordi Mariné, Pol Pérez i Jordi Cabré. Participants recorregut curt: Javi Sánchez.

**VOLCAT BTT Igualada** (Anoia). 30 i 31-03-2024. 1a etapa, 61 km. 1.500 m. de desnivell. Cursa Scratx Pro: Pol Pérez. Cursa Scratx Open: Jordi Cabré. 2a etapa: 39 km. 1000 m. de desnivell. Cursa Scratx Pro: Pol Pérez, retirat. Cursa Scratx Open: Jordi Cabré.

**Xallenger BTT Terres de l'Ebre. La Transborena.** 7-4-2024 La Torre de l'Espanyol (Ribera d'Ebre). Recorregut llarg. Participants: Eduard Alcaine. Recorregut curt. Participants: Brian Ruiz i Adan Ruiz.

**Open natura BTT Torrelles de Foix** (Alt Penedès) 14-04-2024. Recorregut Open llarg: Jordi Cabré.

**Orbea Monegros BTT.** Modalitat Marató. Sariñena (Osca) 16-04-2024. 106 km. 1.100 m. de desnivell. Modalitat Elèctrica. Gerard Pallisé.

**Xallenger BTT Terres de l'Ebre. Garnatxa Bike.** 21-4-2024 Gandesa (Terra Alta). Recorregut llarg. Participants: Eduard Alcaine. Recorregut curt. Participants: Brian Ruiz i Adan Ruiz.

**Mediterranean epic gran fondo. Cicloturisme carretera.** Oropesa de Mar (Castelló). 27-4-2024. Circuit mig 165 km. 2.700 m. de desnivell. De 1.200 participants: Jordi Mariné, 118è de la general, Jordi Cabré, 119è general i Francesc Bardina, 195è general.

**La Remences. Cicloturisme carretera.** Sant Esteve d'en Bas (La Garrotxa) 13-5-2024. Circuit llarg 175 km. 2.700 m. de desnivell. De 1.200 participants: Jordi Mariné, 41è de la general, Pol Pérez, 136è de la general, Jordi Cabré, 170è de la general, Francesc Bardina, 259è de la general, Joan Perelló Garcia, 362è de la general.

**SCOTT Marathon BTT Cambrils** (Baix Camp). 29-04-2023. Recorregut curt 40 km. 560 m. de desnivell. Participants prova OPEN XCM: Pol Vilanova Font, Martí Vilanova, retirat.

**Open natura BTT El Catllar** (Tarragonès) 19-05-2024. Recorregut Open llarg: Jordi Cabré. Modalitat Elèctrica. Gerard Pallisé.

**La Mussara-Salou. Cicloturisme carretera.** Salou (El Tarragonès) 26-5-2024. Circuit llarg 205 km. 3.250 m. de desnivell. Participants: Adan Ruiz i Brian Ruiz.

## CURSES A PEU

**Marató de Sevilla**, 18-2-2024 Sevilla. Participants: Albert Roig, 1430è de 4.400 corredors classificats.

**Trail De la Portella.** 24-3-2024 Hospitalet de l'Infant (Baix Camp) 10,5 km. Cori Rodríguez 1a V50 i 17a absoluta.

**Trail Arbolí.** 26-4-2024 Arbolí (Baix Camp) Cori Rodríguez 1a V50 i 4t absoluta.

**Mitja Marató Miami Platja.** Cursa de 5 km. 14-4-2024, Miami Platja (Baix Camp). Prova de 5 km. Cori Rodríguez 1a V50 i 10a absoluta.





# Lliga't a la vida

El projecte Lliga't a la vida va néixer amb la il·lusió d'un grup d'amics i amigues amants del trail i la natura que van voler barrejar l'amor a l'esport i la solidaritat.

Es tracta d'un projecte solidari, en forma de cursa, en benefici de la lluita contra el càncer i que té com a objectiu final, la millora de la qualitat de vida dels pacients amb càncer de la província de Tarragona i dels seus familiars.

LES NOSTRES ENTITATS I ASSOCIACIONS



Aquest any, en la seva tercera edició, es durà a terme els dies 26 i 27 d'octubre, amb sortida i arribada al Port de Tarragona i el seu recorregut transcorrerà entre les comarques del Tarragonès, Baix Penedès i l'Alt Camp.

La participació en la cursa és per equips, que han de ser de 6 o 7 persones. Per tal d'inscriure's cada equip ha de fer una aportació mínima de 700 €, més la inscripció de cadascun dels participants de l'equip que aquest any té un cost de 45 €.

Tota la recaptació va íntegrament destinada a La Lliga Contra el Càncer de les Comarques de Tarragona i les Terres de l'Ebre.

La cursa es presenta en tres modalitats, una de 100 km, una de 70 km i una de 50 km. La primera és per fer-la corrent, la segona corrent o caminant i la tercera caminant, donant a les de 100 i 70 km, un màxim de 18 hores per finalitzar els recorreguts i a la de 50 km un màxim de 12 hores.

Una condició indispensable durant la cursa, és que en tot moment hi hagi corrent entre 3 i 4 corredors de cada equip, amb l'opció de fer relleus en els punts d'avituallament i control.

Aquest any des de l'Associació Excursionista El Senderó de Riudecols, hem aconseguit el patrocini i els participants per poder participar en la cursa amb tres equips, un en la modalitat de 100 km, i dos en la modalitat de 50 km.

Les empreses Indústries Teixidó, Iscar i Arsam són els principals patrocinadors dels nostres equips. Per tal d'aconseguir més fons per aquesta causa, des de l'associació El Senderó, el dia 26 de maig, es va organitzar una caminada solidària a l'ermita de Sant Bartomeu i la Font de Vilavella, amb una xocolatada a l'arribada, que va comptar amb la participació d'una setantena de persones entre la caminada i l'esmorzar. Més endavant hi ha previsió d'organitzar una altra activitat amb aquesta finalitat.

Com a associació estem molt contents de poder participar en aquest projecte solidari i aprofitem aquest espai, per agrair el suport de les empreses patrocinadores i de totes les aportacions fetes per donar suport als equips de l'AE El Senderó i per desitjar una molt bona cursa a tots els participants.

**Associació Excursionista  
El Senderó de Riudecols.**





Cada dia sembla que queden més lluny aquells mesos que ens van tenir confinats a causa de la pandèmia del coronavirus. Ens va obligar a tots a quedar-nos tancats a casa i va aturar completament totes les activitats que involucraven un contacte físic entre les persones. Des de l'associació dels Quatre Gats ens vam veure també forçats a aturar completament totes les activitats que ens defineixen com a associació de joves. I reconeixem que després d'aquest període hem seguit encara amb aquesta dinàmica de continuar aturats, endormiscats. Un fet que ho evidencia és que farà més edicions del que volem reconèixer que no publiquem cap article com aquest, aquí, al Lledoner.

Hem sofert una transformació significativa amb l'abundant entrada de nous membres, tots molt joves (d'entre 16 i 18 anys) amb moltes ganes d'aportar coses noves a aquesta associació. Som una associació de joves que continuament ens estem transformant, especialment aquests darrers dos anys.

És fonamental crear un ambient on els membres més veterans siguin capaços de transmetre als recents benvinguts aquella manera de fer que, a força d'equivocar-se al llarg dels anys, han anat acumulant. D'altra banda, són els membres que acaben d'arribar els que aporten sovint noves idees que permeten crear activitats més innovadores per al poble. Un exemple d'aquesta transferència de coneixements és que aquest passat estiu, ens vam comprometre a tornar a recuperar la gimcana popular. En aquesta darrera edició vam tornar a recuperar aquell esperit ple de ganes de passar-s'ho bé acompanyat de la gent del poble. Fins

i tot vam recuperar una prova ideada en aquella darrera edició, la del llençol. Volem doncs agrair i felicitar, a la participació de la gent a la gimcana, i a aquells qui la van fer per última vegada ja farà un grapat d'anys.

Una altra de les activitats que vàrem realitzar va ser la clotxa, celebrada el mateix matí de la rua de carnaval. Vàrem aconseguir altra vegada un nou rècord de participació amb un total de 194 clotxes venudes. La clotxa ha demostrat ser una de les activitats que, a diferència de moltes d'altres, sembla que any rere any va guanyant en termes de participació. Afrontem d'ara endavant un nou repte desconegut fins ara, saber gestionar la quantitat d'espai, de taules i cadires que disposem; enguany ja vam utilitzar gairebé totes de les que l'ajuntament disposava. Vam haver d'alertar al cartell on s'anunciava que només podríem garantir una cadira per les persones que consumirien una clotxa. Continuant amb aquest esperit de transmetre coneixements, d'acumular experiència al llarg dels anys, i sembla que haver tocat sostre pel que fa al nombre d'assistents, les tomaques, cebes, alls, llonganisses i arenxades van sortir amb rigorosa puntualitat i correctament cuites. Estem absolutament entusiasmats amb aquest nou rècord de participació i esperem poder repetir-ho molts anys més.

Per acabar, tan sols volem fer una breu reflexió sobre com es va realitzar la festa de la castanyada. Com tradicionalment solem fer, vàrem començar la tarda amb la venda de castanyes cuites a la plaça del bar de Can Sota. Val a dir que aquests últims anys hem sofert una pujada de preus de les castanyes, cosa que provoca una enorme incertesa a l'hora d'intentar preveure els

beneficis que en traurem. Tot i patir aquest augment en els preus, creiem des de l'associació que igualment hem de vendre les castanyes al preu més assequible possible perquè tothom en pugui gaudir. Un cop cau el sol i la mainada suplica dolços a les cases de la gent, mentre que al bidó on es coïen les castanyes queda tan sols les brases, la nit comença a donar pas a hores de música. Vam detectar des dels Quatre Gats que als pobles del voltant, aquella mateixa nit de la castanyada no es feia cap gresca on hom pogués gaudir de festa i xerinxola. Vàrem decidir doncs canviar-ho.

Amb el suport de l'Ajuntament vàrem trobar oportú contractar a dos grups de música i un DJ; de fet, a un cantautor, un grup de versions i un DJ conegut per la zona. Quines coses que té la vida que justament aquest mateix cantautor, el Miquel del Roig, havia actuat a Riudecols per tan sols "quatre duros", i ara, uns quants anys més tard ho tornà a fer, aquest cop però, cobrant-ne un parell més. Tot i començar la festa amb una participació de la gent molt inferior a l'esperada, el públic va acabar gaudint de les actuacions de la nit i, fins i tot, va aconseguir invocar a la castanyera que repartint ratafia a tort i a dret va fer la nit més amena.

Volem finalment agrair a tothom qui ha participat d'aquestes activitats i esperem poder tornar-nos a trobar ben aviat. Us anirem també a què no falteu a les activitats que organitzem com a associació, a les de les altres associacions, ni tampoc a les organitzades per l'Ajuntament. Us desitgem de tot cor unes molt bones festes de Sant Joan, de Sant Pere i una magnífica entrada d'estiu.

*Els Quatre Gats, grup de joves*

## ROCKDEKOLS

L'Associació Rockdekols volem avançar-vos la informació de les festes que tenim previstes per aquest any i donar-vos una mica d'informació de cadascuna d'elles.

La primera que farem serà la festa Eivissenca Chillrock que tindrà lloc a la piscina del poli, on us oferirem els nostres Mojitos deliciosos i Caipirinyas fets amb molt d'amor. L'any passat vàrem fer la primera i la veritat és que teníem una mica de por de com aniria i de què tot sortís bé... I hem de dir que va anar genial, va ser tot un èxit, molta gent i molt bon ambient, i el millor de tot el respecte que va tenir tothom amb les instal·lacions i amb tot el que suposa fer una festa a una piscina!!! Vam quedar molt contents i volem continuar fent-la.

La segona festa que volem fer serà com no a la plaça que tant ens agrada i que té un encant especial, en aquest cas serà el quart any que la fem i l'anomenem Rokfest, aquí sempre intentem fer 2 tipus d'espectacles per a diferents edats i gustos i oferim els nostres suculents entrepans que estan per rellepar-se els dits, servei de cafès i mojitos.

I per acabar aquest any, com a novetat volem intentar treure més partit a la tan especial plaça de la Barceloneta i fer un VermutFest al migdia, amb alguna actuació i amb un servei de barra de d'allò més entregat!!!



**SEGONA FESTA EIVISSENCA CHILLROCK. DIA: 6 DE JULIOL  
LLOC: A LA PISCINA DE RIUDECOLS  
HORARI: DE 17 HORES A LES 21 HORES**

**TERCERA ROCKFEST. DIA: 27 DE JULIOL  
LLOC: A LA PLAÇA DE LA BARCELONETA  
HORARI: DE 19 HORES A LES 21 HORES**

**VERMUTFEST (NOVETAT). DIA: 5 D'OCTUBRE  
LLOC: A LA PLAÇA DE LA BARCELONETA  
HORARI: DE 12 HORES A LES 16 HORES**

**US ESPEREM. Com sempre nosaltres ho donarem tot per que vosaltres pugueu gaudir!!!**

## ADF Riudecols



Ara ha fet dos anys de l'ampliació de l'Agrupació de Defensa Forestal de les Borges del Camp amb la mancomunitat de cinc municipis més. Actualment, a més del de Les Borges del Camp també en formen part: l'Aleixar, Botarell, Maspujols, Riudecols i Riudoms.

Hem portat a terme nombroses activitats i actuacions:

- Formació i pràctiques tant internament com amb el cos de bombers
- Vigilància durant la majoria de dies que

ha estat activat el pla Alfa 2 o superior, de risc d'incendi forestal.

- Amb el Cos d'Agents Rurals, tancament d'accessos al medi natural en situacions de risc extrem d'incendi forestal.
- Amb el cos de Bombers. Reunions de coneixença i coordinació amb comandaments del cos de bombers.
- Participació en serveis en l'àmbit dels municipis mancomunats o limítrofs, tant en incendis forestals com en recerques de persones perdudes i altres.

### Què és una Agrupació de Defensa Forestal?

Les Agrupacions de Defensa Forestal (ADF) són entitats sense afany de lucre que tenen com a finalitat la prevenció i la lluita contra els incendis forestals i estan formades per diferents actors: propietaris forestals, els ajuntaments dels municipis del seu àmbit territorial, entitats municipals que s'hi adhereixen segons conveni i voluntaris i voluntàries.

Hi ha diferents models d'ADF podent variar el percentatge i nombre dels diferents actors que en formen part. Les Agrupacions de Defensa Forestal, som presents a 39 comarques i a 670 municipis de Catalunya, el nostre principal

objectiu és la prevenció i la lluita contra els incendis forestals.

Organitzativament, les ADF, que territorialment tenen l'àmbit d'un o pocs municipis, es poden agrupar en federacions d'ADF comarcals o supracomarcals, i alhora aquestes federacions o les ADF individualment, disposen de l'anomenat Secretariat de les Federacions d'Agrupacions de Defensa Forestal (SFADF).

Com hem comentat abans, no hi ha un únic model d'ADF i en molts casos la realitat no s'ajusta del tot al que és la normativa. El model d'ADF depèn molt de la quantitat, representació i/o participació d'un o altre dels col·lectius que forma l'ADF (propietaris forestals, Ajuntaments, entitats i voluntaris/es). En el nostre cas tenim un marcat esperit de voluntariat associatiu amb un important capital humà arrelat al territori i una ferma voluntat de treballar col·lectivament per disminuir el risc.

### Què cal fer per formar part de l'ADF

Si vols participar d'aquesta agrupació i treballar pel nostre territori et pots posar en contacte amb nosaltres mitjançant el correu: [adfborgesdelcamp@gmail.com](mailto:adfborgesdelcamp@gmail.com)





## Riudecols Actiu

Estimades amigues i companyes, és amb gran emoció i gratitud que ens dirigim a vosaltres en aquest escrit a la nostra revista EL LLEDONER. Volem expressar-vos el més sincer agraïment a cadascun de vosaltres per la vostra valuosa col·laboració voluntària en la recent reforma i posada en marxa de les pistes de petanca.

La magnífica mostra de solidaritat i treball en equip que hem aconseguit durant aquest projecte, no només ha millorat les nostres instal·lacions, sinó que també ha enfortit els llaços comunitaris que compartim com a veïns. Des del primer dia fins a l'últim (han estat sis mesos i continuem) el vostre compromís i dedicació han sigut exemplars, i el resultat final parla per si mateix: unes instal·lacions renovades i llistes per gaudir durant anys venidors.

És inspirador veure com Riudecols, les Voltes i les Irlles s'uneixen en moments com aquest per dur a terme projectes que beneficien a tothom. La vostra voluntat de col·laborar i contribuir amb les vostres habilitats, temps i recursos ha fet possible aquest assoliment, i no podem expressar prou l'agraïment que estem per això. A mesura que ens preparam per gaudir de les noves pistes, recordem aquest moment com un testimoni de què podem aconseguir quan treballem junts.

Des de la Junta desitgem que aquest projecte sigui només el començament de futures col·laboracions i projectes que enriqueixin encara més la nostra Associació. Una vegada més, gràcies per la vostra generositat, dedicació i esperit comunitari. Esperem amb ànsia compartir moments de diversió i camaraderia en els torneigs a les pistes de petanca en els dies venidors.

*Amb gratitud, LA JUNTA.*

## JA TENIM LOCAL!

Després de la lectura del manifest, el matí de celebració del Dia Internacional de la Dona, la nostra alcaldessa ens va fer entrega de les claus d'un local propi per l'Associació de dones de Puigcerver.

El local està situat a l'antic consultori mèdic. És un espai ampli que obre la porta a noves possibilitats i que ens il·lusiona com a associació. Volem des d'aquí agrair a l'Ajuntament aquesta cessió. El diumenge 19 de maig vam fer neteja i vam traslladar els armaris i tot el material que teníem a la Casa de Cultura. Vam fer una bona feina d'equip i vam muntar el despatx de l'Associació posant el nostre toc feminista.

Aquest nou local permetrà poder ampliar la nostra oferta d'activitats, de manera que el curs vinent podrem fer pintura, treballs manuals, o qualsevol altre taller que sorgeixi de la motivació i interessos de les sòcies; tenint en compte que disposem de dos espais amb taules i cadires, piques i lavabos.

Hem d'acabar d'adequar els espais, però pròximament podrem gaudir, compartir, aprendre, riure i continuar enriquint-nos plegades, ara en un espai que hem de fer nostre.

*Associació de dones de Puigcerver*





## Estalvi i eficiència per no dependre de la pluja

**L'emergència climàtica i els seus efectes sobre un recurs tan central com l'aigua han multiplicat les veus que reclamen una anàlisi estratègica assossegada, més enllà de les mesures d'urgència que puguin prendre's en episodis de sequera com el que vivim, amb la vista posada en el mitjà i llarg termini amb l'objectiu d'aconseguir dreceres en aquest cicle natural, sense haver d'esperar que plougui.**

És imprescindible que tots els actors implicats, des de les administracions públiques fins a la ciutadania, col·laborin de manera coordinada per posar en marxa estratègies que permetin assegurar un subministrament d'aigua sostenible i de qualitat per a tota la població. Cal fomentar l'estalvi d'aigua, i la reutilització, així com la protecció dels cabals naturals i la preservació dels ecosistemes aquàtics.

La situació de l'abastament d'aigua a Riudecols continua essent un tema de preocupació malgrat les millores registrades amb les darreres pluges del mes de març. Tot i que s'ha produït un guany en les reserves de 50.000 litres diaris amb la reparació de la mina dels Canalots, la manca de precipitació redueix l'aportació diària gairebé al 60%. Per garantir la gestió de l'escassa aigua disponible, Comaigua manté una línia de treball constant per garantir la gestió eficient d'aquest recurs tan valuós.

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 140 m<sup>3</sup>/dia, i des d'abril de l'any passat l'aportació de les captacions de fonts pròpies del municipi s'han reduït.

Per garantir el consum humà de la població i mantenir els nivells dels dipòsits d'abastament, l'any passat va ser necessari el transport d'aigua de 4 cisternes de 16.500 litres al dia, reduint l'aportació a 2 cisternes diàries avui dia.

Actualment, amb l'objectiu de poder gestionar la demanda amb els recursos locals que disposa el municipi, Comaigua, a través de la subvenció atorgada per l'Agència Catalana de l'Aigua a l'Ajuntament de Riudecols, està duent a terme la instal·lació de comptadors a les captacions d'aigua que encara no en disposaven, permetent així un major control i optimització dels cabals captats en totes les captacions del municipi.

Paral·lelament, s'està treballant intensificant les campanyes de recerca de fuites, que ja han permès la detecció i reparació de fuites no visibles en superfície.

En definitiva, la situació actual ens recorda la importància de planificar de forma estratègica i d'actuar de manera proactiva per fer front als reptes que ens planteja l'escassetat d'aigua en un context de canvis climàtics. És responsabilitat de tots preservar aquest recurs vital per a la vida en el nostre planeta.

Consulta els consells d'estalvi a [www.comaigua.cat](http://www.comaigua.cat).

*Comaigua*



## Reobrint el Forn de Pa de Riudecols

Avui en dia que l'avenç de la medicina ens ha permès conèixer i descobrir el món de les al·lèrgies i intoleràncies alimentàries, el pa s'ha posat al punt el mira. El fet d'utilitzar blats transgènics durant un llarg període pel seu baix cost, facilitat de cultiu i creixement i l'augment de venda de pa en grans superfícies i supermercats, ha fet que l'origen de respectar els processos de l'elaboració de pa es perdin durant uns anys i que a la vegada es generin aquestes malalties intestinals (no com a únic causant).

Cal dir que la majoria dels forns petits i artesans, han continuat elaborant de forma tradicional i gràcies a ells al pa se li comença a tornar a donar el valor que té. Forns com el de Riudecols, del qual nosaltres agafem el relleu amb moltes ganes de continuar fent aquesta feina ancestral tan bonica com és fer el pa.

Volem fer una menció especial als nostres predecessors, l'Ana Miras, la que ha estat la nostra fornera en actiu els últims trenta anys, i a posteriori el Juan i la Maria Dolores, que tots ells han estat pendents de nosaltres i ens han donat un cop de mà amb els dubtes que han anat sorgint. Gràcies a la seva feina, esforç i dedicació.

### Griselda i Genís

Forn de Pa Artesanal de Riudecols "Quina Llesca"



## LA IMPORTÀNCIA DE L'EXFOLIACIÓ CORPORAL I FACIAL

L'exfoliació elimina cèl·lules mortes i dota l'epidermis de lluminositat, suavitat i frescor.

Sabies que exfoliar la pell és tan important com netejar-la, hidratar-la i protegir-la del sol? I no parlem només de la cara, també de la resta del cos.

L'exfoliació és un tractament que elimina les cèl·lules mortes (juntament amb les restes de cosmètics i residus), que s'acumulen a la superfície de la pell per promoure la regeneració cel·lular, ja que el cos no pot eliminar per si mateix les cèl·lules mortes que romanen a la dermis. Incloure l'exfoliació a la teva rutina de

neteja i cura de la pell, marca un abans i un després, per tots els beneficis que aporta: neteja la pell i els porus en profunditat i, per tant, preveu l'aparició de punts negres i acaba amb qualsevol resta de brutícia, retarda l'envelliment, per l'increment de la regeneració cel·lular, desintoxica el cos i millora les funcions del sistema limfàtic en facilitar l'eliminació de toxines, equilibra el to de la pell i en millora l'aspecte, ajuda a prevenir l'acne i les impureses, fruit de l'obstrucció dels porus, afavoreix l'absorció de productes de dermocosmètica aplicats i

activa la circulació sanguínia, en oxigenar millor la pell.

Per aconseguir una exfoliació més profunda i completa, el més recomanable és acudir a centres de bellesa, on els especialistes adapten el tractament al teu tipus de pell. En general, seria òptim exfoliar la dermis un cop per setmana, especialment si tens la pell més seca. En canvi, si la teva pell és greixosa, segurament necessites exfoliar-la un parell de cops a la setmana.

Recordeu que exfoliar la pell és essencial per eliminar toxines del cos i activar la regeneració cel·lular. Una pell sana, llisa i lluminosa és el que guanyaràs a canvi!

**Marta Castaño**

El Petit Racó, centre d'estètica.

## Entrevista a l'associació de caçadors Puig Marí de Riudecols



**TIRADA AL PLAT RIUDECOLS**

**Dies 14, 15 i 16 de Juny 2024**

- Modalitat: Fosso universal
- Caldrà permís d'armes i llicència federativa vigent
- Disponibilitat de cartutxos (preus a consultar)
- Servei de bar per als participants i acompanyants

**Horaris:**

- Dia 14: de 16:00h a 20:30h (entrenaments)
- Dia 15: de 09:00h a 13:30h i de 16:00h a 20:30h (entrenaments)
- Dia 16: de 09:00h a 13:00h (entrenaments)
- Dia 16: de 16:00h a tancament (tirada oficial)

*Donc men assistència tècnica, més quantitat de preses, entrenaments i preus, casses de cartutxos...*

**Antic camp de Motocross a Riudecols**

**Entrenament: 5€ i Oficial: 25€**

**683 524 064 (Pau) i 647 805 760 (Robert)**

Cada participant es farà responsable dels seus actes dins del camp de tir.

En aquest nou apartat d'entrevistes aprofundirem en les associacions del poble per a conèixer una mica més què fan, com ho fan i qui en forma part. En aquesta edició, ha estat el torn dels caçadors del poble, que amb l'entrada de la nova junta han aprofitat per explicar-nos totes les activitats que tenen previstes per aquest any i totes les accions que duen a terme per a la millora i el manteniment de l'entorn. Dins de la nova junta, vam poder entrevistar al Pau Recasens, Héctor Méndez, Alberto Curto, Jordi Fernández i Kevin Soria.

### Per què va decidir que era hora d'un canvi en la Junta?

La Junta que hi havia fins ara volien deixar de formar-ne part i vam veure l'oportunitat per presentar-nos i aportat coses noves i una mica més actuals. Normalment, sempre funciona així, quan la Junta que hi ha es cansa, entren membres nous i així successivament.

### De quins càrrecs es compon la Junta? Qui fa cada funció i per què ho va decidir així?

Doncs el Robert Fernández fa de president, ja que ho vam decidir així perquè tenia més disponibilitat horària per a realitzar les funcions que li toqués desenvolupar. L'Alberto és l'únic que va quedar-se de la Junta antiga i vam mantenir el seu càrrec de vicepresident perquè ens ajudés i ens guiés, pel fet que ell coneixia molt més com funciona tot. A l'Héctor li vam encarregar que fes de secretari perquè en ser una persona organitzada i disciplinada desenvolupa la feina de manera eficient i ordenada. Com a tresorer ho vam tenir clar, el Jordi Fernández, sabíem des d'un principi que al tenir una empresa ja sabia com funcionava tot el tema de portar comptes de manera informatitzada. I com a vocals tenim al Pau Recasens, a l'Eladi Soria i al Kevin Soria que formen una peça clau a l'hora de fer votacions, ajudar a qualsevol membre o facilitar la feina de la Junta.

### Quines activitats esteu organitzant o teniu pensat organitzar aquest any?

L'activitat més propera és la tirada al plat que estem organitzant. En farem una per als caçadors que vulguin venir d'altres pobles i una altra, coincidint amb la Festa Major de Riudecols, per als caçadors del poble. Aquell mateix dia, a més, farem un esmorzar per a tothom que vulgui animar-se a venir. També estem començant a mobilitzar tota la documentació pertinent per a l'habilitació dels antics vestuaris del camp de futbol, que és un espai que ens agradaria restaurar per a crear un espai destinat als caçadors.

### Fareu alguna activitat que involucri a la gent del poble que no sigui caçadora?

Estem pensant d'organitzar un dinar més endavant, on tothom estarà convidat. La idea d'aquest dinar, a banda de fer cohesió, és donar a conèixer a la gent del poble les funcions que realitzem i una mica els senyals que posem als camins perquè els sàpiguen identificar i actuar davant de cadascun. Al dinar tenim pensat oferir carn de caça per als que vulguin venir a tastar-la!

### I per acabar, quines activitats acompliu per al benestar i manteniment del vedat de caça?

Hem estat tot l'any habilitant petits embassaments amb aigua per als animals, ja que aquest any no ha plogut gaire. És una acció que millorarà el seu benestar i el repoblament de la fauna. També intentem mantenir els llocs on cacem nets per a facilitar el pas a tothom i evitar possibles incendis.

Alba Conejero Ortiz

COL·LABORACIONS







### **PALOMA**

Paloma que vas volando  
con aire de libertad,  
ven, ven, dime como lo haces.

Contigo quiero volar,  
quiero alcanzar esa estrella  
que cada noche le hablo  
y quiero llegar a abrazar.  
Y contarle cosas nuevas  
que he de explicar.

Y la luna que se estará escuchando  
sus consejos me dará,  
un abrazo y un te quiero  
que hace tiempo que no me da.

### **VIENTO**

Hablando con el viento  
me asomé tranquilamente.

Y con el viento me puse hablar  
y un ratito llevaba  
y le quise preguntar.

Creo que estás riendo  
y me contestó con ironía,  
es ilógico que tú me hables más  
que te contesto yo.

Ruborizada, escandalizada  
me puse a pensar  
y en ese momento extendió sus alas  
y un gran abrazo me dio.  
Gracias se fue susurrando  
y bailando se marchó.

El sueño de una mujer  
es no sentirse dueña de nadie.

### **MI CUEVA**

Desconcierto y esperanza  
en mi cueva de Graná,  
lucho con los recuerdos  
que un día me hicieron llorar,  
que se los lleve el olvido  
y los escupa al mar,  
son recuerdos muy sentíos  
y me quitaron felicidad,  
de estos también he tenido  
y me gusta recordar,  
que vuelva la luna aquella  
que vuelva el río a bajar,  
que los juncos se vuelvan verdes  
y conmigo vuelvan a jugar,  
con mis trenzas azabaches  
y mis ojos de asombrá,  
y aquella inocencia dulce  
que tenía al hablar,  
cómo la echo de menos  
ahora que me avanzó la edad.

He deshauciado mi mente  
de falsas palabrerías,  
de gente con sonrisa falsa  
y apariencias de hipocresía,  
he deshauciado mi mente  
y el alma, el alma me sonreía.

# Pins & Company



Vivim en la generació instantània, on volem respostes i solucions al moment: veure vídeos de quinze segons a les xarxes socials, escoltar-ne de no més llargs de trenta segons, fins i tot cuinar i menjar saludable, tot alhora i en menys de vint minuts...

Bé, Pins and Company no podrà fer que els missatges de veu dels teus amics durin només trenta segons, però sí que t'ajudarem a plasmar allò que vulguis, de manera ràpida, senzilla i A L'INSTANT.

Pins and Company oferim xapes, miralls, imants i obridors personalitzats amb una imatge, foto, frase o dibuix, sigui fet a mà o en format digital, i tot això ho tenim en diferents mides.

Els tallers Pins and Company són ideals per aniversaris, bodes, comunions, fires... on adults, joves i infants deixaran fluir la seva imaginació.

COL·LABORACIONS



## La importància de cuidar-se.

Beure begudes energètiques pot comportar riscos com problemes de son, augment de la pressió arterial i arrítmies cardíacques, degudes als alts nivells de cafeïna i altres estimulants presents en aquestes begudes.

El suc de taronja casolà tampoc està massa recomanat perquè ens quedem amb el pitjor de la fruita, amb el suc de taronja només ens quedem amb el sucre i prescindim de la majoria dels seus beneficis. En fer el suc traiem la fibra el que és realment saludable per al nostre cos. La fibra ens ajuda a moderar l'absorció de sucres i mantenir controlats els nivells de sucre en sang.

Begudes com la coca-cola tenen un gran percentatge de sucre, el que, amb un gran consum, pot produir obesitat, diabetis i diversos problemes de salut.

Una recomanació interessant. Coneixeu l'oli de coco?

L'oli de coco podria ser una bona alternativa per estar saludable, ja que pot ajudar a reduir el colesterol dolent i a prevenir les enfermetats cardiovasculars. També té propietats antibacterianes, antifúngiques i antiinflamatòries, que ajuden a combatre les infeccions i els problemes de la pell. Ens ajuda a perdre pes amb les dietes i per últim té propietats antioxidants que prevenen l'envelliment prematur i protegeixen la pell.

*Biblioteca i alumnes del servei comunitari.*





Els joves artistes riudecolencs, Clàudia Ruiz-Orejón Mestre i Marc Olivé Masip, ens fan arribar els seus dibuixos, gaudiu-los!

En aquesta ocasió ens ha semblat oportú publicar una foto antiga dels Canalots. Per diverses raons, la primera, per recordar com era el nostre poble no fa pas tant, i la segona, per tenir present la importància de l'aigua i l'escassetat que en patim en aquests moments.



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.