



# ATR

atocarratlla

butlletí d'informació municipal  
d'Arenys de Mar  
número 42  
abril 2008

## Abril de cultura i tradicions Sant Jordi 2008

CATALUNYA



## TELÈFONS D'INTERÈS

Ajuntament d'Arenys de Mar  
**93 795 99 00**

Regidoria de Cultura-C.C Calisay  
**93 792 41 88**

Arxiu Municipal  
**93 792 08 48**

Biblioteca Popular P. Fidel Fita  
**93 792 32 53**

Centre de Documentació  
i Estudi Salvador Espriu  
**93 795 99 00**

Museu d'Arenys de Mar  
**93 792 44 44**

Promoció Local  
**93 792 26 01 - 93 795 85 14**

Mercat Municipal  
**93 792 06 93**

Servei d'Informació Juvenil / Espai Jove  
**93 795 77 50**

Serveis Socials  
**93 792 22 64**

Residència Geriàtrica Municipal  
**93 792 00 98**

Brigada Municipal  
**93 792 27 06**

Deixalleria d'Arenys  
**93 793 89 85**

Cementiri d'Arenys  
**93 792 17 35**

Ràdio Arenys  
**93 792 02 38**

Oficina de Turisme  
**93 795 77 50**

Consell Municipal d'Esports  
**93 792 12 72**

Camp Municipal d'Esports  
**93 795 90 38**

Complex esportiu Fondo de les Creus  
**93 792 42 24**

## EMERGÈNCIES

CAP  
**93 795 80 74 - 902 111 444**

Polícia Local  
**93 795 99 01** Urgències 092

Parc de Bombers  
**93 795 81 80** Urgències 112

Mossos d'Esquadra **088**

Servei Municipal d'Aigües-SOREA  
93 792 02 67  
Urgències 24 hores **902 25 03 70**

Enllumenat públic-SECE  
93 793 75 10  
Urgències **900 13 13 26**

## RECOLLIDA DE TRASTOS VELLS

La recollida de trastos vells al febrer: SECTOR A, **dimarts 8** i SECTOR B, **dimarts 15**.

Els trastos vells es poden treure al carrer, sense entorpir el pas de la via pública, a partir de les 10 de la nit anterior del dia programat. Recordeu, també, que la Deixalleria d'Arenys (Torrent d'en Puig) és oberta de dimarts a dissabte, matí i tarda, i diumenge al matí. Informació: 937938985.

## Oficina del Defensor del Ciutadà



Centre Cultural Calisay

Riera del Pare Fita, 31, 2n pis, despatx 2

Telèfon 667 182 534

Horari d'atenció als ciutadans

Cada dimecres de 10:00 a 13:30 h. i de 17:00 a 19:00 h.

## INFORMACIONS D'INTERÈS



## Pròxima renovació del DNI, el 30 d'abril

La Policia Local disposa d'un nou dia per a la renovació del DNI: el dimecres 30 d'abril (de 9.30 a 13.15) al C.C.Calisay. Les persones interessades ja poden passar per les dependències de la Policia Local o trucar- hi (de 9 a 14 hores) per recollir número i rebre informació.

## Farmàcies de guàrdia

Per conèixer les farmàcies de guàrdia a Arenys de Mar a partir de les 10 de la nit cal trucar a les dependències de la Policia Local (93 795 99 01)

## Talls de carrer

Per conèixer els permisos que dona la Policia per als talls de carrers consulteu el web municipal, [arenysdemar.cat](http://arenysdemar.cat)

Al web de l'Ajuntament podreu consultar tota la informació d'aquest butlletí i tota l'actualitat municipal

[www.arenysdemar.cat](http://www.arenysdemar.cat)

## Enhorabona!

Aquest mes volem dedicar aquest espai a felicitar totes aquelles persones que dediquen o han dedicat part de la seva vida a la Ràdio. En l'última edició dels Premis de Comunicació Local, que organitza la Diputació de Barcelona, Ràdio Arenys ha estat guardonada, una vegada més, amb el premi Rosalia Rovira al millor programa radiofònic. El programa especial d'*Ona Poètica* dedicat al 22è aniversari de la mort de Salvador Espriu ha merescut el reconeixement del món de la comunicació local. Miquel Vila, que condueix i dirigeix aquest programa, va ser una de les persones que ja havia aconseguit el mateix guardó fa 20 anys, en aquell cas pel programa *Gent de la Mar*.

Que Ràdio Arenys ha estat i és una plataforma de llançament per a grans professionals s'ha demostrat amb escreix. Però també ha demostrat que en formen part persones que no tenen la pretensió de dedicar-se al món de la comunicació de manera professional però que tenen la vàlua necessària per fer-ho. I per això Ràdio Arenys és un referent en el món de la comunicació. Des de l'Ajuntament, volem fer arribar la més sincera felicitació a tots aquests col·laboradors i en especial a l'equip de *Ona Poètica* per aquest merescut guardó. D'altra banda, i abans d'acabar aquest escrit, volem presentar-vos una nova secció del butlletí. Fruit de la col·laboració entre la Regidoria de Salut Pública i el CAP, cada mes els responsables del Centre d'Atenció Primària ens faran arribar una sèrie de consells de salut per ajudar-nos a millorar la nostra qualitat de vida. Els trobareu cada mes a la pàgina 15.



### La societat civil és decisiva

El Govern municipal ha encarat l'any i el mandat amb actuacions que permeten treballar amb un rumb clar i determinat. Això ha estat possible perquè hem aprovat un Pla de Mandat -el primer que s'ha fet a la nostra vila-, que determina les actuacions per als 4 anys de mandat, i perquè hem aprovat el pressupost i les inversions de l'any 2008. Inversions importants, com la construcció d'una nova escola bressol, l'ordenació de la Riera, la renovació del clavegueram de Platja Cassà o la reforma del pavelló municipal.

En el pressupost d'enguany hem inclòs una partida destinada a un incipient procés participatiu. És a dir, que la inversió d'una part del pressupost municipal s'està decidint mitjançant la participació conciuatadana. La xifra econòmica és important i si aquest primer procés s'acaba amb èxit, cosa que naturalment desitjo i espero, en posteriors exercicis s'anirà consolidant. El mateix procés ens està demostrant que valia la pena apostar-hi. Són moltes les persones que han expressat lliurement i directa diverses idees per millorar la vila, cosa que demostra que l'opinió popular és valuosa, que cal tenir-la en compte i que no s'esgota el mateix dia de les eleccions.

I és que l'Ajuntament no pot, ni vol, ocupar el lloc de la societat civil. Els càrrecs electes ho som de la societat, per servir-la i no per substituir-la. Malament quan tot ha de sorgir de l'Ajuntament i les entitats són purament testimonials o inexistents. És per això que considero tan important que es facin processos participatius, reunions amb comunitats de veïns, que es creïn consells (com els nous de l'Esport, el del Museu i els que pròximament es crearan per al Geriàtric i el Centre Espriu), o que es faci un pla de formació i dinamització de les entitats i associacions.

Arenys disposa d'un important teixit associatiu, l'empenta i vàlua de totes les persones que el formen és un exemple a seguir per altres viles. L'Ajuntament hi ha de ser, per assentar les bases necessàries per fer-lo cada dia més fort.

Ramon Vinyes i Vilà  
Alcalde d'Arenys de Mar

**4 REPORTATGE** Procés de participació pressupost 08: És el moment de dir-hi la teva! **5** Propostes a incloure en la consulta ciutadana **7** Vota les teves prioritats!!! **8** Procés de participació pressupost 08: Pla de Formació Local per a entitats i associacions **9 ACTUALITAT** Administració general Els estatuts de la Ràdio, en procés d'elaboració / **SALA DE PLENS** **10 ACTUALITAT** Serveis a les Persones Espais de trobada per al jovent d'Arenys / Avantatges per a l'Arxiu Municipal **11** Arenys vol que la cultura sigui cosa de tothom / Esports / Breus **12 ACTUALITAT** Territori i sostenibilitat Les noves feixes del Xifré / L'aigua per al reg s'extreu d'un pou al Xifré / **13** Baranes / El Parc de Lurdes, a punt / Comença l'estudi dels Camins Escolars / El club de la feina es posa en marxa, aquest any amb un curs d'alfabetització digital **14 OPINIÓ** Els grups polítics **15** 70 anys dels bombardejos aeris de la Guerra Civil / **FULLS D'INFORMACIÓ PER A PACIENTS** La hipertensió arterial **16 ARENYS ACTIU**



A la portada d'aquest mes us hem volgut oferir la reproducció d'una obra de Jordy Amieva i Ferrer, artista mexicà establert a Arenys de Mar. El mes de novembre passat vam poder veure part de la seva obra a la Sala Lloveras, i aquest mes, coincidint amb Sant Jordi, hem volgut il·lustrar la portada de l'A *Tocar Ratlla* amb una obra seva.



Edita: Ajuntament d'Arenys de Mar  
Redacció i coordinació: Marta del Castillo i Rabascall (Regidoria de Comunicació)

Disseny i maquetació: Santi Artigas

Fotografies: Ajuntament d'Arenys de Mar, Ràdio Arenys i Generalitat de Catalunya

Impressió: Impressions Generals SA

Dipòsit Legal: B-4569-2007



Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 2.5 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, distribució i comunicació pública sempre que se'n citi l'autoria i la titularitat dels drets (Ajuntament d'Arenys de Mar i autors/res identificats amb CC) i no se'n faci un ús comercial. Si transformeu aquesta obra per generar una nova obra derivada, heu de distribuir-la amb una llicència igual a la que regula l'obra original. La llicència completa es pot consultar a: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/es/legalcode.ca>.

*La democràcia representativa necessita, avui, una implicació més gran de tota la població per avançar en temes de civisme, convivència i cohesió social. Cal fer esforços per aconseguir que tota la població se senti compromesa en el desenvolupament del municipi, i això passa per posar en marxa mecanismes participatius que fomentin la interacció social, consolidin la consciència col·lectiva i redueixin l'aïllament.*

# És el moment de dir-hi la teva!

La Regidoria de Participació Ciutadana és la garantia de l'aposta per la implicació de la ciutadania en el funcionament de la vida pública a la vila. Aquesta participació, però, incumbeix en tota l'organització municipal, i, per tant, el treball que fa és transversal.

El Reglament Orgànic Municipal (ROM), com a eina reguladora de l'organització i el funcionament de l'Ajuntament, i el Reglament de Participació Ciutadana preveuen diferents elements per fer efectiva aquesta participació. L'assistència activa als plens municipals, la participació en audiències públiques o en els consells sectorials són formes de fer efectiva la participació ciutadana.

### El pressupost participatiu, una experiència nova per a Arenys de Mar

Enguany, la Regidoria de Participació, amb el suport de la Diputació de Barcelona, ha posat en marxa una prova pilot per millorar la implicació i participació en la gestió municipal, en aquest cas entorn a les finances del consistori. Aquesta iniciativa s'engega amb tres objectius bàsics: que la societat civil participi activament a decidir quines obres cal portar a terme amb 175.000 euros que s'han destinat a aquest procés, conèixer les demandes de la població de primera mà i aconseguir que tothom conegui millor el funcionament de l'Ajuntament, en especial l'organització del pressupost municipal, de manera que cada cop sigui més fàcil participar activament en els afers de la vila.



El procés de participació en el pressupost ha estat una iniciativa dissenyada i debatuda durant els mesos de novembre i desembre amb més de 20 organitzacions i persones del municipi. El mes de desembre, durant l'audiència pública de pressupostos, es va presentar el projecte, que es va posar en marxa amb una reunió informativa oberta a tothom el dia 17 de gener a l'Auditori Josep M. Arnau i a la qual van assistir 19 associacions i 8 persones a títol individual. Amb aquesta reunió es va obrir el procés de recollida de propostes.

### Recollida de propostes

Fins al 20 de febrer, període de recollida de propostes, 89 persones van fer arribar 198 suggeriments de millora de carrers i places d'Arenys. Totes les demandes que han arribat, a través de les bústies ciutadanes i del web municipal, han quedat recollides en un informe d'aportacions rebudes, que es pot consultar al web municipal ([arenysdemar.cat](http://arenysdemar.cat)). De totes les aportacions, 22 s'ajusten a la tipologia i pressupost. Ara correspon a tota la població decidir quines s'han de fer.

### Escull quines obres de millora de l'espai públic cal fer aquest any

Des del 5 d'abril i fins al dia 13, les persones majors de 16 anys censades a Arenys de Mar poden votar les 7 obres que considerin més adients per fer aquest 2008. Per participar en la votació, cal emplenar la butlleta que hi ha en aquesta revista i que també es pot trobar a les dependències municipals. El vot cal dipositar-lo a les bústies que hi ha als edificis municipals, a l'urna del Mercat Municipal i a les que hi ha situades a diferents establiments comercials que s'identificaran amb la imatge "Participa!". El web municipal també oferirà la possibilitat de votar a través de la xarxa.

Per a tots els dubtes que puguin sorgir durant el procés de votació, hi haurà una exposició sobre els projectes al C.C.Calisay des del mateix dia 5 al 13 d'abril i una presentació tècnica de les obres, que també es farà al C. C. Calisay, dimecres dia 9 d'abril a les 20h.

### Els resultats, el 17 d'abril

El 17 d'abril l'Ajuntament comunicarà quines són les obres amb més vots i que, per tant, es poden fer amb els 175.000 euros disponibles, que es donaran a conèixer a través del web i a l'**A Tocar Ratlla** del mes de maig. L'Ajuntament preveu executar els projectes escollits durant l'any 2008. En cas que algun pressupost variï (tant a l'alça com a la baixa), o alguna obra no es pugui dur a terme per raons tècniques, s'elaborarà un altre llistat que detallarà els motius de la variació.

Si desitgeu conèixer més en detall aquest procés, podeu consultar la informació a la web municipal, o adreçar-vos al Regidoria de Participació Ciutadana, al telèfon 93 795 73 59.

## Propostes a incloure en la consulta ciutadana



**1- Arranjament de la plaça de la Sardana del Parc de Lurdes**  
**50.000 euros**

*Arranjament de la font, renovació de la il·luminació i del mobiliari urbà, i reforestació.*



**2- Il·luminació d'edificis històrics de la vila**  
**45.000 euros**



**3- Rehabilitació del carrer d'en Goday**  
**45.000 euros**  
*Anivellar, pavimentar, enrajolar i il·luminar.*



**4- Arranjament de la plaça Bellavista**  
**30.000 euros**

*Renovació de mobiliari urbà, enjardinament, font, jocs per a infants i arranjament de la recollida d'aigües.*



**5- Rehabilitació de les façanes dels museus de Mineralogia i de les Puntes**  
**30.000 euros**

*Arranjament i pintat de les dues façanes.*



**6- Instal·lació de 100 m de passeres a les dutxes de la platja**  
**20.000 euros**



**7- Pavimentació del carrer Sant Roc**  
**20.000 euros**

*Renovació de la pavimentació del carrer.*



**8- Canvi de la reixa metàl·lica del lateral de la Riera**  
**15.000 euros**

*Passeig de Ronda – carrer Barcelona.*



**9- Col·locació de cartells indicadors de les instal·lacions del municipi**  
**12.000 euros**

*Quan s'entra per la part alta de la Riera.*



**10- Arranjament de la vorera del carrer Anselm Clavé 62-64-66**

**12.000 euros**

*Reducció del desnivell que té, ubicació de pilones i altres millores.*



**11- Passos elevats per minvar la velocitat dels cotxes davant les escales 1 a la 5 del Pla dels Frares**

**12.000 euros**



**12- Arranjament del carrer i la plaça Joaquim Ruyra i Homs**

**10.000 euros**

*Renovació d'arbres morts, papereres, mobiliari urbà i gronxador.*



**13- Dos gronxadors de cistella per a infants**

**8.000 euros**



**14- Retolació d'edificis emblemàtics de la vila**

**8.000 euros**

*Posar plaques en els edificis emblemàtics de la vila, amb l'explicació pertinent.*



**15- Arranjament de la plaça de Josep Pinart**

**8.000 euros**

*Jocs i enjardinament.*



**16- Millorar l'accés a la platja des del Camí de Mar**

**8.000 euros**



**17- Senyalització del pas de vianants i supressió de barreres arquitectòniques del carrer d'Avall amb la Riera**

**8.000 euros**



**18- Renovació de les baranes del túnel per anar a la platja i de l'ascensor**

**7.000 euros**

*Evitar risc de caiguda d'infants per sota la barana*



**19- Instal·lació de 50 papereres en diversos espais de la vila**

**7.000 euros**



**20- Instal·lació de papereres a les platges tot l'any**

**4.000 euros**



**21- Il·luminació a l'altura del número 1 del rial de Sa Clavella**

**2.000 euros**



**22- Instal·lació de bancs a la porta del Mercat Municipal**

**1.000 euros**



## Quines obres cal fer aquest any? **VOTA LES TEVES PRIORITATS!!!**



Escolliu les obres de millora (7 com a màxim) dels carrers, places i platges que cregueu que l'Ajuntament ha de fer aquest 2008

Obra núm: \_\_\_\_\_ Obra núm: \_\_\_\_\_ Obra núm: \_\_\_\_\_ Obra núm: \_\_\_\_\_

Obra núm: \_\_\_\_\_ Obra núm: \_\_\_\_\_ Obra núm: \_\_\_\_\_

Nom i cognoms\*: \_\_\_\_\_

DNI\*: \_\_\_\_\_

\*Dades obligatòries, amb l'objectiu de validar que qui vota està censat/da a Arenys de Mar. Les dades personals i els vots seran introduïts en bases de dades diferents a fi de garantir la confidencialitat del vot.

### PARTICIPACIÓ CIUTADANA

# Pla de Formació Local per a entitats i associacions

*La Regidoria de Participació posa en marxa el procés de formació després de conèixer les necessitats de les entitats*

La Regidoria de Participació Ciutadana ha iniciat el Pla Local de Formació Associativa dirigit a les associacions i entitats de la vila. Aquest pla es va encetar amb el seminari **El Pressupost Municipal**, que va aplegar prop d'una vintena de persones. La Regidoria va posar a disposició de les entitats un **full de necessitats** perquè valoressin els cursos que més convindrien en cada cas. Dels resultats obtinguts, les regidories que treballen amb les associacions d'Arenys han fet una proposta de formació associativa, que està subvencionada per la Diputació de Barcelona, i anirà a càrrec de la Fundació Pere Tarrés.

Es tracta de 3 seminaris de dues hores de durada



que es faran als mesos d'abril, maig i juny. Les persones que estiguin interessades a participar-hi, cal que ho comuniquin al correu electrònic [espinasaml@arenysdemar.cat](mailto:espinasaml@arenysdemar.cat) o bé al telèfon 93 795 73 59.

### PLA LOCAL DE FORMACIÓ ASSOCIATIVA 2008

**n D'interès públic en el territori: la funció de l'administració i la funció associativa; col·laboració i conflicte; servei i ideologia**

Dia: Dijous 3 d'abril

Hora: 19 hores

Lloc: C.C.Calisay

Relacions de les associacions amb l'administració: funcions de cada part

n Definició dels serveis

n Resolució de conflictes entre ambdues parts

n Foment de la col·laboració i ideologies comuns

### n Captació de socis

Dia: Dijous 22 de maig

Hora: 19 hores

Lloc: C.C.Calisay

n Disseny del pla de màrqueting

n Presentació d'estratègies per aconseguir socis

n Eines per a la motivació i implicació dels socis en l'entitat

n La participació dels socis en la gestió de l'associació o de les seves activitats

### n Comunicació interna i externa

Dia: Dijous 12 de juny

Hora: 19 hores

Lloc: C.C.Calisay

n Aspectes millorables o nous a incorporar per fer possible una bona comunicació i un bon flux d'informació entre l'associació (d'elles amb el territori i amb els ciutadans)

n Activitats internes, externes i organització d'actes

n Relacions amb els mitjans de comunicació



## Procés participatiu del Pressupost 08

Veïns i veïnes d'Arenys de Mar estan convocats per escollir en quines obres de millora de carrers, places i platges de la població l'Ajuntament ha d'invertir 175.000 euros.

Del 5 al 13 d'abril, dipositeu el vostre vot a les urnes dels equipaments municipals, del Mercat Municipal o dels establiments comercials indicats amb el símbol "Participa!"

Retalleu la vostra butlleta de vot de la revista, o recolliu-la a qualsevol equipament municipal. També podeu votar a través del web municipal ([arenysdemar.cat](http://arenysdemar.cat))

Durant el procés podreu veure les obres candidates exposades a la Sala de les Bótes del C.C.Calisay i el dia 9 d'abril, a les 8 del vespre, hi haurà una sessió informativa al mateix Calisay per resoldre qualsevol dubte referent al procés de votació.



COMUNICACIÓ

# Els estatuts de la Ràdio, en procés d'elaboració

La primera reunió de la Comissió d'Estudi de Ràdio Arenys va servir per constituir la comissió i encarregar a l'empresa Faura Casas, amb el consens de totes les parts, els treballs previs a la redacció dels estatuts de la que haurà de ser l'empresa de comunicació local. Així, Faura Casas s'ha entrevistat amb tots els components de la comissió i en la pròxima reunió presentarà les conclusions del que han explicat les parts i una proposta d'estatuts.

## El món de la comunicació local premia Ràdio Arenys

La tasca que fa Ràdio Arenys s'ha vist recompensada amb el guardó Rosalia Rovira al millor programa radiofònic a *Ona Poètica*, que dirigeix i presenta Miquel Vila. Aquesta és la segona vegada que els Premis de



Comunicació Local premia Miquel Vila per la seva tasca a Ràdio Arenys. Fa 20 anys també va guanyar un d'aquests premis amb *Gent de la Mar*. Els Premis de Comunicació Local, que organitza la Diputació, reconeixen aquelles persones de tot Catalunya que es dediquen a la comunicació local, i premia la tasca duta a terme per les emissores municipals i altres fórmules de comunicació local. Enguany, la festa de la Comunicació Local es va fer el dia 14 de març a Granollers.



## SALA DE PLENS

L'acta del ple es pot consultar, un cop aprovada, al tauler d'anuncis de l'Ajuntament i al web municipal. Tots els plens municipals es retransmeten en directe per l'emissora municipal Ràdio Arenys (91.2 FM).

# Ple ordinari del 19 de març de 2008

1.- **Aprovació de l'acta de la sessió anterior**

2.- **Creació del Consell sectorial del Museu i aprovació del seu Reglament d'organització i funcionament**

*S'aprova amb els vots a favor del PSC, ERC i ICV, l'abstenció del VIA i els vots en contra de CiU.*

3.- **Aprovació del conveni d'adhesió a la Xarxa d'Arxius municipals**

*S'aprova per unanimitat*

4.- **Contractació d'una operació de préstec**

*S'aprova amb els vots a favor de PSC, ERC i ICV, i l'abstenció de CiU i PP.*

5.- **Aprovació de modificació de crèdit núm. 1/2008**

*S'aprova per unanimitat*

6.- **Aprovació del pla econòmic-financer 2008-2009**

*S'aprova amb els vots a favor del PSC, ERC, ICV i VIA, l'abstenció de CiU.*

7.- **Modificació de l'Ordenança fiscal**

*S'aprova amb els vots a favor de CiU, PSC, ERC i ICV i l'abstenció del VIA.*

8.- **Mocions**

9.- **Precs i preguntes**

10.- **Comunicacions**

*La regidora del Partit Popular de Catalunya, Rosa Zaragoza, i les regidores Rosa Diaz i Joana Asensio de Convergència i Unió han disculpat la seva assistència a la sessió plenària.*

### JOVENTUT

# Espais de trobada per al jovent d'Arenys

L'Espai Jove del C.C. Calisay ha acollit la trobada d'alumnes d'Arenys de Mar, preparada i dirigida pel programa PIDCES (Punt d'Informació i Dinamització dels Centres de Secundària). La jornada organitzada per les regidories de Joventut i de la Dona tenia com a objectiu principal treballar les desigualtats de sexe i gènere. El programa PIDCES s'orienta a fomentar un espai de trobada i de formació entre els alumnes dels dos centres de secundària arenyencs (IES Els Tres Turons i La



Presentació) treballant temes d'interès juvenil i aprofundint en el seu impacte social. Durant tot el curs, fora d'horari escolar, un grup de joves d'ambdós centres es troben cada dijous a l'Espai Jove. La jornada, que es va fer el 14 de març, va servir per posar en pràctica molt de l'aprenentatge i coneixements que han anat adquirint al llarg del curs. Cal remarcar, que els alumnes participants al PIDCES han treballat de valent per organitzar i dur a



terme aquestes jornades i que el seu grau d'implicació ha estat exemplar.

Paral·lelament, d'acord amb l'objectiu de la Regidoria de Joventut d'impulsar espais de trobada per al jovent arenyenc aquest mes de març ja s'ha posat en funcionament l'Espai Jove. L'ampliació d'horaris, més adequats a les franges horàries de lleure de joves, ha anat reforçada amb la incorporació d'un dinamitzador que donarà suport a les diverses activitats dels divendres i dissabtes a la tarda. Aquestes activitats ja van engegar durant les



festes de Setmana Santa i van tenir com a punt de sortida un concert del grup arenyenc Reig Bord, que va oferir un espectacle diferent al que ells mateixos estan acostumats, tant per l'horari de tarda, com per l'espai, que també era nou per a ells i per als usos musicals. L'estrena musical va ser molt ben valorada pels assistents com pel mateix grup que d'aquesta manera mostrava el seu suport a l'arrencada de l'Espai Jove i es van mostrar disposats a seguir-hi col·laborant, tant amb la difusió de l'Espai com amb les activitats que s'hi programin.

El taller-exposició de graffiti va ser un altra de les activitats programades amb la voluntat d'anar transformant la imatge de l'Espai Jove, per donar-li un aire més juvenil. Els joves graffiters arenyencs van fer tota una exhibició del que es pot fer amb una paret blanca sòbria i trista i com transformar-la en una paret viva i amb personalitat pròpia. A més de pintar la paret, els joves van presentar una mostra audiovisual de la seva obra i també alguns vídeos del que representa pintar una paret i la feina que comporta, així com la transformació dels espais on plasmen les seves inquietuds artístiques.

### CULTURA

# Avantatges per a l'Arxiu Municipal

L'Arxiu Municipal ha entrat a formar part de la Xarxa d'Arxius Municipals, que coordina l'Oficina de Patrimoni Cultural de la Diputació. La Xarxa és un sistema de suport a l'organització i gestió dels serveis d'arxius de la demarcació de Barcelona i té com a funcions principals oferir programes adreçats al tractament arxivístic dels fons, la contractació temporal de tècnics a càrrec de la Diputació, oferir la possibilitat de fer compres conjuntes d'aparells de control climàtic i materials de conservació de suport paper i documents fotogràfics, el préstec temporal d'aparells d'ús comú, com escàner de negatius de 35mm o aparells per convertir a DVD cintes de VHS, entre d'altres.

El Ple del mes de març va servir perquè tots els grups municipals aprovessin per unanimitat l'adhesió de l'Arxiu Municipal a la Xarxa.



## CULTURA

# Arenys vol que la cultura sigui cosa de tothom



La cultura ha de ser una tasca de tothom, un tema de vila, de l'ajuntament, de creadors, agents culturals, famílies, educadors, planificadors del territori... en definitiva, del conjunt d'Arenys de Mar. Pensant que la cultura ha de ser un afer comú, cal reflexionar i debatre sobre què vol la població que sigui la cultura, i fer-ho conjuntament, de forma rigorosa i participativa, oberta i ordenada.

Per aquest motiu, la Regidoria de Cultura ha demanat la col·laboració del Centre d'Estudis i Recursos Culturals (CERC) de la Diputació de Barcelona per abordar l'elaboració d'un Pla d'Acció Cultural, que impliqui la reflexió, el diagnòstic i el posterior posicionament individual, institucional i col·lectiu davant temes clau com l'horitzó desitjable dels sectors clàssics de la cultura com la lectura, les arts i el patrimoni, el suport a la creació, la producció i la difusió, la dotació d'equipaments, la vocació de referent territorial, l'educació o el lleure i el turisme, les potencialitats i les amenaces, la vitalitat de les entitats i els agents culturals i el desenvolupament de la cultura com a element d'identitat i com a vehicle d'interculturalitat.

No es tracta només d'elaborar un pla estratègic per a la cultura de la vila, que de ben segur serà de gran utilitat (Arenys és una de les gairebé setanta ciutats i viles que n'hauran elaborat en aquests darrers anys), sinó que la cultura esdevingui un dels factors estratègics del desenvolupament.

El Pla Cultural s'iniciarà amb l'assessorament del CERC aquest abril i es preveu que abans d'acabar l'any sigui una realitat.

## BREUS

## Grup de teràpia per a persones afectades de fibromiàlgia

L'Equip Psicològic municipal ha creat un grup de teràpia per a persones afectades per la fibromiàlgia per promoure l'expressió emocional i identificar els pensaments sobre el dolor, esbrinar com afecta físicament i emocional a través d'una sessió quinzenal d'una hora i mitja. El 30% de les persones afectades per aquesta malaltia tenen depressió i un 60% poden presentar-la al llarg de la seva vida. Abordar els factors psicosocials implicats en la malaltia té molta importància en la millora d'alguns símptomes i pot afavorir una millor qualitat de vida.

## Tallers per aprendre a cuidar-se a les escoles d'Arenys

La Regidoria de Salut Pública i Consum organitza amb la col·laboració de la Diputació de Barcelona uns tallers sobre els bons hàbits per menjar i beure. Les classes de 3r, 4t i 6è dels CEIP Sinera i Joan Maragall participen en el taller "Bon Profit" amb l'objectiu d'identificar els diversos tipus d'aliments i classificar-los en grups en funció del que aporten i així prendre consciència de la importància en la variació dels àpats.

En el cas de l'IES Els Tres Turons hi ha programats dos tallers. "Promoció d'hàbits saludables" està adreçat a 2n d'ESO i vol combatre les noves tendències de consum, l'excés en el menjar ràpid i conscienciar de la importància d'una dieta sana, variada i equilibrada. En el cas del taller adreçat a 4t d'ESO està destinat a la prevenció del consum d'alcohol perquè l'alumnat conegui els efectes que té l'alcohol sobre l'organisme.

## ESPORTS

La Regidoria d'Esports ha instal·lat al pavelló municipal un rocòdrom de tres vies d'escalada, com recomanava el MIEM (Mapa d'Instal·lacions Esportives Municipals) després d'una petició que havia fet el Centre Excursionista Arenys. El cost de la instal·lació ha estat de 12.000 euros.



## L'entitat Aprenem es dona a conèixer

Aquesta entitat treballa per ajudar les persones afectades per algun trastorn generalitzat del desenvolupament, com el trastorn autista, la síndrome de Rett, el trastorn desintegratiu infantil, la síndrome d'Asperger o el trastorn generalitzat del desenvolupament no especificat. La finalitat de la nova entitat és defensar la dignitat i els drets de les persones afectades per aquest trastorns, així com donar suport a les famílies per aconseguir millors condicions de vida.

# Les noves feixes del Xifré



**L**es obres de reurbanització dels jardins del Xifré ja han començat. Després que s'haguessin de deconstruir per fer el pàrquing, ara cal refer-los. A més dels tres nivells de feixes, es farà una gran plaça al capdamunt amb locals a sota.

Al primer nivell de les feixes s'hi plantaran espècies mediterrànies; al segon, espècies pròpies de la nostra vegetació, en concret dels rials; i en el tercer, es mantindran les espècies que hi havia fins ara. El reg es farà amb l'aigua del pou que s'ha construït rere els mòduls de Can Nadal.

La urbanització de les feixes també aportarà una altra millora: la construcció d'un vial que connectarà el carrer Sant Narcís amb la Riera, amb l'avantatge que això suposa per a la Residència Municipal.

El projecte de reurbanització costarà 1,2 milions d'euros, dels quals més de la meitat aniran a càrrec de l'empresa COMSA, adjudicatària del servei de l'aparcament i responsable de l'obra d'urbanització.

L'accessibilitat a la zona de l'edifici (també al CAP, jutjats i altres equipaments) queda garantida amb la construcció de rampes i per l'ascensor de l'aparcament, al qual també donen accés les rampes exteriors. Pel que fa a les escales mecàniques, no es col·locaran en aquesta primera fase d'urbanització per l'encariment del projecte que suposen, tot i que es deixarà a punt l'espai per col·locar-les en un futur.

Aquesta obra coincideix amb la d'urbanització de l'entorn del Xifré, que s'acabarà pròximament i que s'ha allargat per poder garantir que l'acabament de la plaça, on conflueixen les dues obres, es farà de manera coordinada.

## L'aigua per al reg s'extreu d'un pou al Xifré

*La instal·lació d'una bomba i uns dipòsits permet utilitzar aquest recurs*

**L'**Àrea de Territori i Sostenibilitat ha fet instal·lar una bomba per a l'extracció d'aigua d'un pou municipal situat entre l'edifici Sert i els mòduls de Can Nadal, al costat del Xifré, de manera que el reg i la neteja de carrers que ho requereixen es faran amb aigua no apte per al consum. Entre d'altres, els jardins del Xifré, que estan en construcció, es regaran amb aquesta aigua, que s'hi farà arribar a través d'un sistema de conducció que ja està a punt. Amb la posada en marxa d'aquest pou Arenys col·labora en l'estalvi d'aigua de la xarxa en alta.

L'habilitació d'aquest pou ha suposat, també, la millora de la seguretat a la zona, ja que en cas d'incendi el cos de Bombers podrà extreure'n aigua gràcies a l'adaptador que s'ha col·locat en l'escomesa. Si tenim en compte que el pou està al costat del CEIP Joan Maragall, el CAP, els Jutjats, el Xifré, etc. aquesta mesura encara pren més sentit.

Per aconseguir més estalvi dels recursos hídrics de la zona, l'Ajuntament ha demanat una subvenció a la Generalitat per condicionar i posar en marxa el pou de Can Ramon de les Aigües.



## OBRES I SERVEIS

## Baranes

La Brigada Municipal d'Obres i Serveis continua amb la campanya de col·locació i renovació de baranes per facilitar l'accessibilitat a carrers i escales de la vila. Per això ha renovat la barana de les escales que hi ha al capdamunt del carrer de l'Olivar i n'ha col·locat una de nova al carrer de Escultor Llimona. A Bellavista, tanatori i la plaça Molí de Mar ja s'havien fet actuacions d'aquest tipus. La Regidoria continuarà treballant en l'eliminació i minimització de les barreres arquitectòniques a Arenys de Mar.



## MOBILITAT

## Comença l'estudi dels Camins Escolars

L'accés a les escoles i centres educatius configura una part molt important de la mobilitat obligada. L'elecció del camí i les condicions d'accessibilitat, a més, influeixen en l'educació viària que dels infants, i probablement també en la seva actitud futura envers la mobilitat.

L'Ajuntament ha firmat el conveni de col·laboració amb la Diputació i el Consell Comarcal per fer l'estudi dels Camins Escolars a Arenys de Mar, amb un cost de 9.000 euros -que anirà a càrrec del Consell Comarcal- i un termini d'execució de 4 mesos. L'estudi inclourà entrevistes amb diferents departaments de l'Ajuntament, enquestes de mobilitat, contacte directe amb els diferents centres educatius i un plànol de propostes dels camins escolars a la població. L'empresa encarregada de l'estudi és Intra.

El Camí Escolar és un projecte que pretén millorar les condicions d'accés a peu, en bicicleta i transport públic a l'escola, i que busca conscienciar les famílies per millorar la mobilitat i la seguretat viàries, també des d'un punt de vista de sostenibilitat.

## MEDI AMBIENT

## El Parc de Lurdes, a punt

Sanejar l'arbrat de tres grans zones del Parc de Lurdes ha estat l'objectiu de la tala i poda d'arbres que s'ha dut a terme a la zona de jocs infantils, de l'oratori i la del restaurant. L'estat que presentaven molts dels arbres de Lurdes ha fet necessària aquesta actuació, ja que tenien capçades molt grans i branques mortes que podien caure o fer créixer malament l'arbre. A més, a la zona del parc infantil hi havia soques d'antigues tales que eren elements de risc per als infants i podien provocar ensopagades i caigudes a grans i petits.

Aquesta actuació ha suposat, també, la plantada d'arbres nous, en concret alzines i lledoners. Les restes vegetals obtingudes durant els treballs de poda i tala han estat triturades i han servit per enriquir el terra de la pineda del mateix parc.

En aquesta zona es durà a terme una plantada popular d'arbres i arbustos el dia



13 d'abril, amb la intenció de recuperar aquesta zona verda d'Arenys. Es tracta del seguiment de la campanya que va començar l'any passat per recuperar part de la vegetació a l'Hort del Bisbe.

Aquesta actuació és el primer pas d'un Pla Integral de Recuperació del Parc que la Regidoria de Medi Ambient té previst dur a terme ben aviat. Conèixer l'estat actual de Lurdes aquesta mateixa primavera a través d'una diagnosi feta per especialistes en gestió ambiental serà el pas previ per posar en marxa el Pla Integral.

## PROMOCIÓ LOCAL

### EL CLUB DE LA FEINA ES POSA EN MARXA, AQUEST ANY AMB UN CURS D'ALFABETITZACIÓ DIGITAL

*Iniciar, reforçar o incrementar els coneixements en les eines tecnològiques actuals és l'objectiu del curs d'alfabetització digital que enguany es posa en marxa amb la nova edició del Club de la Feina.*

*Aquest servei, que ofereix el Servei d'Intermediació Laboral, està adreçat a totes les persones inscrites a la borsa de treball municipal per posar al seu abast els recursos necessaris perquè la cerca de feina sigui més efectiva.*

*Per a més informació: Regidoria de Promoció Local (93 792 26 01)*



## Els jardins d'en Xifré i l'entorn

Des del primer dia de treball, el 18 de juny del 2007, el govern tripartit PSC-ERC-ICV coneix l'opinió del grup municipal de CiU respecte a la reconstrucció dels jardins d'en Xifré al damunt de l'aparcament subterrani. Des del nostre punt de vista, calia fer unes proves visuals a l'ordinador per assegurar ben bé que ni la nova barana de les feixes, ni el nou arbrat taparien greument la visió de l'edifici Xifré; i, sobretot, calia tenir en compte el cost de les escales mecàniques o de les cintes transportadores automàtiques, imprescindibles per pujar i baixar des de la Riera o des del XIFRÉ/CAP/JUTJATS/POLICIA LOCAL/EDIFICI SERT/CARRER AUTERIVE. Com ja és habitual, el govern tripartit que s'autoqualifica d'esquerres i de progrés, no ha fet cap cas de les nostres propostes i, per tant, no hi posaran escales automàtiques per manca de diners que s'han gastat en altres coses i tampoc la barana de l'última feixa no tindrà la transparència necessària per facilitar la visió de l'edifici des de la Riera.

Aquest és un govern que no té cap diàleg amb els altres grups municipals i, a més, diu que tot allò que no funciona és culpa de CiU i allò que va bé és mèrit del tripartit. En tenim una de les moltes mostres en la urbanització del carrer al voltant de Xifré i dels altres edificis públics: aquest projecte, com molts d'altres, és de l'anterior període 2003-2007, quan érem al govern municipal, però el govern tripartit no ho sap reconèixer. Què hi farem: paciència!



## Construir cultura amb coordinació + participació + complicitat

ICV vol articular i comprometre's a tot un conjunt d'accions i actuacions que garanteixin els drets i el deure cultural que l'Estatut de Catalunya proclama. La garantia d'aquest compliment passa per fer-los efectius des de la proximitat. Estem convençuts que la cultura, a més d'espectacle, divertiment i entreteniment, ens aporta capacitat per entendre la complexitat de la societat d'avui, perquè dota d'eines i de capacitats culturals la ciutadania. Sense elles és difícil entendre i transformar la nostra vila. Els valors de la cultura com el coneixement, la creativitat, el risc, la crítica, la innovació, la memòria, el debat i l'excel·lència esdevenen més necessaris que mai i es garanteixen amb la proximitat cultural, amb el desplegament d'equipaments, dels serveis i dels programes que universalitzen els drets culturals.

Per tots aquests motius, des del grup municipal d'ICV treballem en la línia de compromís i voluntat amb la cultura. Arenys té un important potencial que volem positivitzar i administrar amb lògica i estratègia, un repte que significa acceptar els riscos polítics, pressupostaris, de complicitats i facilitar les bases per poder emprendre en condicions un pla d'acció cultural a mig termini, des del marc de l'agenda 21, assumint del tot la importància del paper de la cultura en el desenvolupament de la nostra vila. Aquesta és la nostra aposta.

Diversitat, drets, diàleg, identitat, memòria, coneixement, proximitat, xarxes, espais, servei públic, agents, creació, territori, avaluació, empreses, recerca, compromís, gaudi, béns, ciència, planificació, participació, subsidiarietat, llibertat, tensió, risc, debat, laboratori, contractes, educació, sistemes, cohesió, carrer, dissidència, pedra, transversalitat, continguts, públics, programa, cohesió, arts, paisatge, paper, accés, estratègia, recursos, principis, talent, ciutadania. Aquests seran els nostres fulls de ruta.



## Bona sintonia i molts projectes per tirar endavant

Iniciem aquest espai agraint el suport rebut pel PSC a les darreres eleccions generals. La consolidació d'un govern socialista a l'administració central de l'Estat, i a la Generalitat, és bona per Arenys de Mar; i ho és perquè ens permetrà tirar endavant projectes importants per a la nostra vila.

El més imminent és la reforma de l'N-II per convertir-la en una via urbana. La variant de la B-511 per Valdegata, que permetrà la comunicació directa amb Arenys de Munt sense necessitat de travessar la Riera; l'execució de les obres del passeig que uneix Canet amb Arenys i el passeig fins a la Musclera; les obres de millora del port d'Arenys de Mar; la connexió a peu entre els dos Arenys, demanda reivindicada des de fa anys per ambdós pobles, i un llarg etcètera de projectes es podran dur a terme gràcies a la bona sintonia del Govern d'Arenys de Mar amb aquestes administracions, i a la confiança dipositada en els socialistes, de manera que posarem Arenys altre cop al mapa.



## El mal de Catalunya no és el Partit Popular

Agraïm a tots els ciutadans que han confiat el seu vot al PP. Moltes gràcies. Però també agraïm a tots els ciutadans que no ens han votat –per estrany que sembli– que no ens hagin votat, ja que ens han donat la possibilitat de poder demostrar que el problema greu de Catalunya no és, ni de bon tros, ni culpa del PP ni de l'Estatut.

El PP ha superat ERC amb escreix, per tant, s'ha configurat com la 3a força a Catalunya, fet que demostra que Catalunya avui és “d'esquerres però no INDEPENDENTISTA”, cosa que celebrem. Per tant, exigim el respecte que les urnes ens donen, exigim el respecte del poble català.

Aquestes eleccions donen l'oportunitat al PP en el futur de demostrar que el “mal endèmic” de Catalunya no és el PP ni la seva oposició a un Estatut que creu inconstitucional. El mal endèmic que pot tenir Arenys, el Maresme, Barcelona o Catalunya depèn exclusivament del PSOE, perquè a Arenys mana el PSC-PSOE; al Consell Comarcal, el PSC-PSOE; a la Diputació, el PSC-PSOE; a la Generalitat, el PSC-PSOE; i a l'Estat, el PSC-PSOE. Davant d'això, algú pot dir-nos, sincerament, de què té culpa el PP? Sabem el que realment estem fent?



## Apostem per la proximitat dels cossos de seguretat i prevenció

Esquerra a Arenys de Mar treballem per garantir, d'una banda, que els cossos de seguretat i prevenció de la vila tinguin les eines necessàries per fer una bona feina, i de l'altra, per assegurar-nos que **la ciutadania se senti protegida, escoltada i, en definitiva, segura.**

La seguretat ciutadana és un dels objectius bàsics que Esquerra s'ha marcat en aquest mandat. Per això, treballem per **millorar la qualitat del servei**, a través de l'especialització, i per posar totalment en marxa l'Àrea de Proximitat i suport, en la qual han de treballar agents i administratius especialitzats des d'unes oficines creades pensant en l'**atenció a la població.**

Però molta de la feina que fan els cossos de seguretat i els resultats que obtenen no serien possibles sense la col·laboració ciutadana. Per això, des d'Esquerra volem donar les gràcies a totes aquelles persones que donen la informació necessària per poder dur a terme diferents actuacions i volem animar tothom a què es posi en contacte amb la Policia en qualsevol cas que els sembli sospitosos. La seguretat ciutadana també és cosa de tothom!



## Tripartit, això no rutlla!

Aquesta és una opinió generalitzada sobre la gestió d'aquest municipi portada des del govern tripartit local format pel PSC, ERC i ICV.

La sensació que hi pot haver és que hi ha voluntat de fer coses però simplement ens dediquem a preparar, a crear consells municipals, a redactar plans directors, estudis, projectes, que en alguns casos ja es van fer en el seu moment però no es troben i **els nostres governants no fan prou carrer, no s'ocupen prou dels problemes reals de la nostra població.**

En alguns casos ja està bé, però sense deixar de banda problemes socials, econòmics, d'habitatge, etc. Problemes que tenen els nostres joves, els no tan joves i la gent gran. Problemes que hi ha sobre la neteja de carrers, el manteniment de l'enllumenat públic i també els vials i les voreres, cada cop més destrossats a causa de les diferents obres públiques i privades, com també per l'obertura de rases de manera continuada sense que hi hagi un correcte seguiment i control per part dels Serveis Tècnics municipals.

No es pot continuar d'aquesta manera i els ciutadans es mereixen molt més que bones intencions i accions de cara a la galeria, que el que fan no és res més que confondre i enganyar la ciutadania.

**El que no saben els que ens manen és que els ciutadans no són ximplers.** De totes maneres, encara ens queden tres anys i des de l'oposició ens tindran per al que necessitin, si es mengen l'orgull i accepten les seves mancances. Tal com sempre hem manifestat.

# 70 anys dels bombardejos aeris de la Guerra Civil

Una delegació de 8 persones que van viure els bombardejos aeris durant la Guerra Civil a Arenys de Mar, amb l'alcalde Ramon Vinyes com a representant institucional, van participar el 17 de març en els actes d'homenatge que el Memorial Democràtic va organitzar al Palau de la Generalitat amb motiu dels 70 anys dels bombardejos.

Van ser més de 140 municipis de Catalunya que entre els anys 1936 i 1939 van patir les conseqüències d'aquests atacs, i 70 anys després la Generalitat ha volgut homenatjar els qui en van resultar morts o ferits, així com a totes les persones que els van viure. L'acte va ser presidit pel conseller d'Interior, Relacions Institucionals i Participació, Joan Saura.

La Generalitat, des de la Direcció General de la Memòria Democràtica, impulsa el foment del coneixement històric de la lluita per la democràcia a Catalunya, amb la finalitat de garantir el dret cívic de la memòria.

*"Cap a les dues de la matinada han passat uns avions i han bombardejat la fàbrica de les bàscules, que ha quedat quasi sense cap vidre; hi ha tirat cinc bombes malmetent la via del tren en poca importància. La*



Fotografia: Generalitat de Catalunya

*sirena ha tocat els tres tocs d'alarma. Molta gent ha fugit cap als refugis, però, també, molta acostumada al continuat bombardeig, no s'ha mogut del llit. (...) A la una de la tarda toca la sirena dos cops, senyalant perill, que ha durat fins a dos quarts de quatre. Són moltes les persones que van fins a l'estació per veure els desperfectes del bombardeig. A les onze de la nit s'ha sentit bombardejar, creiem que ha sigut a Barcelona."*

Fragment del dietari de Jacint Arxer i Bussalleu, de l'apunt del dia 18 de març de 1938.

## FULLS D'INFORMACIÓ PER A PACIENTS

En col·laboració amb l'Ajuntament, el Centre d'Assistència Primària d'Arenys de Mar (CAP) ens ofereix cada mes consells de salut amb l'objectiu de millorar la nostra qualitat de vida. Per a qualsevol qüestió relacionada amb la vostra salut, no dubteu a posar-vos en contacte amb el CAP!

### La hipertensió arterial

La hipertensió arterial suposa tenir la pressió de la sang per sobre dels valors normals (140 /90, o en diabètics 130 /80). Pot fer mal al cervell, al cor, al ronyó i al sistema arterial en general. Està molt relacionada amb les embòlies cerebrals. Això empitjora si, a més, es fuma, es beu alcohol, s'està gras, no es fa exercici, es viu amb estrès o es mengen molts greixos.

Si us han diagnosticat hipertensió arterial, no oblideu que és una malaltia crònica que us acompanyarà sempre. El vostre metge de família, però, us ajudarà a conviure-hi amb bona qualitat de vida.

#### Canvis en l'estil de vida

Moltes persones que tenen la tensió alta aconsegueixen controlar-la només menjant amb poca sal, perdent pes -si els en sobra- i fent exercici.

Per menjar menys sal, eviteu aliments precuinats, pastilles de brou i salaons. Cuineu sense sal! Substituiu-la per condiments d'herbes aromàtiques, all, ceba, pebre, llimona o vinagre. Cuineu al vapor, a la planxa o bullit. Feu servir oli d'oliva. I als restaurants, demaneu que cuinin el vostre plat sense sal.

Deixeu de fumar, no begueu massa alcohol i feu exercici, per exemple alguna caminada tres cops per setmana durant mitja hora a pas lleuger.

Mantingueu, també, una actitud positiva. Resoldre els problemes d'un en un ajuda a viure més tranquil·lament.

Aprengueu a prendre-us la pressió a casa vostra. El metge o infermer us explicaran com fer-ho i quin aparell és l'adequat.

#### Medicació

Si us recepten medicaments, potser us els haureu de prendre tota la vida. Establiu una rutina diària per no oblidar-vos-en mai.

En cas que noteu que no us trobeu bé o davant de qualsevol dubte, consulteu sempre al vostre metge, infermer o farmacèutic.

Cal que sapigueu que hi ha medicaments que poden fer pujar la tensió, com l'aspirina, els antiinflamatoris, els medicaments efervescents o per als refredats... Així mateix, si penseu prendre-us algun tipus de remei d'herboristeria, homeopatia o altres, consulteu-ho amb el metge de capçalera.

SI VOLEU DEMANAR HORA AL VOSTRE  
METGE DE FAMÍLIA, INFERMER O PEDIATRE  
TRUQUEU AL TELÈFON

902 111 444



# Arenys actiu



QUE NO EL  
FEMOS?  
CANTON VILLO  
de SOCS?  
NO A JA  
DIFERNCIA  
de SOCS?  
Imaginació

Algunes dades recaditades.



"En joves no se'n fan el càrrec, però en tenim d'aquesta feina..."  
"Si treballaves a la fàbrica tenies a casa voia, i vol dir, no tenir horari esclau el treball submergit"  
"La meua sogra deia que l'encorregia regions les simpaties..."  
"Es trobaren rentadores junt sempre passava per una casa d'elles..."