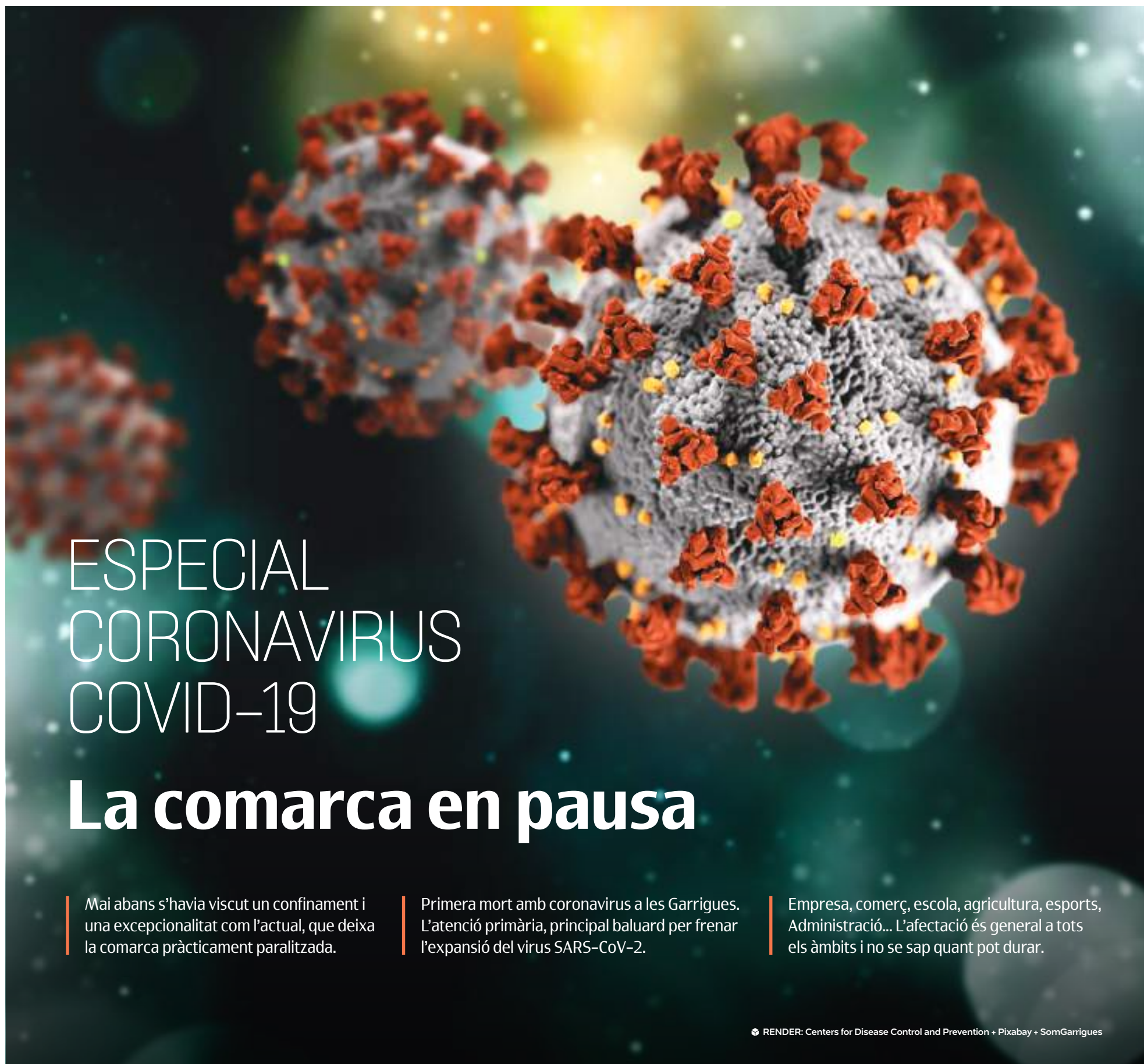


SOMGARRIGUES



Número 524 • Any XX • del 20 de març al 2 d'abril de 2020



ESPECIAL CORONAVIRUS COVID-19

La comarca en pausa

Mai abans s'havia viscut un confinament i una excepcionalitat com l'actual, que deixa la comarca pràcticament paralizada.

Primera mort amb coronavirus a les Garrigues. L'atenció primària, principal baluard per frenar l'expansió del virus SARS-CoV-2.

Empresa, comerç, escola, agricultura, esports, Administració... L'afectació és general a tots els àmbits i no se sap quant pot durar.

RENDER: Centers for Disease Control and Prevention + Pixabay + SomGarrigues

**palets faura**

- Afores Terrall, s/n
LES BORGES BLANQUES
- Tel. 973 14 28 18 · 973 14 07 68
- www.paletsfaura.com
- faura@paletsfaura.com



finquesCor

*La teua immobilitat
a les Garrigues*

Mòb. 636 189 656
www.finquescor.com
info@finquescor.com



OLIVART PASCAL
advocats, slp

Assessoria fiscal, comptable,
mercantil i laboral

C. Prat de la Riba, 38 · 25430 JINEDA
T. 973 15 15 18 · F. 973 15 15 19

C. Alcalde Mulerat, 2 · 25140 ARBECA
T. 973 16 06 19 · F. 973 16 06 01

Pi. Anselm Clavé, 2
25400 LES BORGES BLANQUES
T. 973 14 20 14 · F. 973 14 08 16

www.olivartpascaladvocats.com
oficina@olivartpascaladvocats.com

**PARQUETS NADAL**

www.parquetsnadal.com

Arbeca (Lleida)
☎ 973 16 05 67

Barcelona-Les Corts
☎ 93 490 56 74

LEIDOM
Assessoria fiscal i laboral
Assegurances



C/ Comerç, 29 entresòl A
25400 - Les Borges Blanques
Tel. 973 140 928
Fax 973 140 745
leidom_scp@leidom.cat

Miscel·lània

EQUIP SOMGARRIGUES

Consell de redacció:

Anna Farré Francesc Florensa
Xavi Pastó Miquel Andreu
Ferran Casas Abel Pujol

Coordinació:

Francesc Florensa

Redacció:

Miquel Andreu Abel Pujol
Laura Quintana

Disseny gràfic:

Adrià Martí

Fotografia:

Xavi Minguella

Correcció:

Mar Esteller

Departament comercial:

Francesc Florensa

President:

Emili Farré

Col·laboradors:

| | |
|--------------------|----------------------|
| Anna Vilalta | Marina Pujol |
| Jordi Prats | Laura Quintana |
| Ignasi Revés | Anna Maria Capdevila |
| Anton Bundó | Salvador Giné |
| Albert Vilà | Ramon Queralt |
| Josep Rubió | Joan Maira Mortans |
| Jordi Esteller | Josep Maria Nogué |
| Joel Jové | Mireia Zaidín |
| Óscar Bernaus | Raül Perucho |
| Joan Cornudella | Jordi Calvis |
| Adrià García | Miquel Àngel Estradé |
| Jordi Mir | Bernat Morgades |
| Jordi Capdevila | Miquel Àngel Sarrà |
| Aleix Renyé | Albert Valero |
| Josep Maria Baiget | Josep Pau |
| Joan Albert Mas | Joan Teixidó |
| Ramon Benet | Santi Arbós |
| Josep Maria Anglès | Gabriel Pena |
| Alba Carbonell | Victor Masip |
| Carme Vidalhuguet | Ferran Obiols |
| Rafel Safont | Carla Roca |
| Marc Macià | Mariona Farré |
| Emma Tost | Marina Pujol |
| Isaac Bea | Stívia Pallejà |
| Mireia Turón | Stefi-Gabrielle |

Imprimeix:

INDUGRAF OFFSET SA
Dipòsit legal LL-487-2000

Edita:

Associació Cultural Garriguena de Comunicacions

C/ Nou, 2 2a · 25400 · LES BORGES BLANQUES

Telèfon: 973142420

administracio@somgarrigues.cat

www.somgarrigues.cat

SomGarrigues és un mitjà independent i plural. La seua opinió s'expressa mitjançant l'editorial. Les cartes al director expressen l'opinió dels seus autors. La redacció no té l'obligació d'acceptar totes les col·laboracions.

Reconeixements:



Premi Ateneus 2008 al millor mitjà de comunicació editat per una associació cultural.



Premi Tasis-Torrent 2008 a la millor iniciativa periodística i empresarial.



Premi Tasis-Torrent 2011 a la millor iniciativa periodística i empresarial.



Premi Pica d'Estats 2012 al millor treball publicat o emès als mitjans de comunicació local.



Premi a la Millor Publicació de Premsa Comarcal 2014, adjudicat per APPEC, ACPC i AMIC.



Premi a la Millor Publicació Digital 2017, adjudicat per APPEC, ACPC i AMIC.

Amb el suport de:



Diputació de Lleida



INSTITUT D'ESTUDIS ILERDENCS



Generalitat de Catalunya
Departament de la Presidència

EDITORIAL

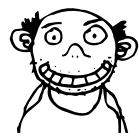
I el que vindrà...

Al moment de publicar aquesta edició especial de *SomGarrigues* ens trobem en plena crisi sanitària del coronavirus i, segons els pronòstics, encara hem de viure els pitjors moments pel que fa a nombre de casos i la tensió que això suposarà sobre el sistema públic de salut. A hores d'ara es pot dir que una gran majoria de la població és molt conscient del valor de preservar aquesta xarxa de professionals, serveis i infraestructures; una xarxa que vetlla per la nostra salut sense haver-se recuperat de les severes retallades que pateix des de fa anys. És trist que hagin d'arribar moments de crisi i emergència com aquest per adonar-nos de la necessitat d'invertir la tendència de finançament. En una comarca com la nostra, amb més d'un 25% de població major de 65 anys, és encara més obvi que necessitem un

En una comarca amb un 25% de població major de 65 anys és obvi que necessitem un sistema sanitari fort i àgil

sistema sanitari fort i àgil. Per tant, ara toquen tots els aplaudiments i el reconeixement per als professionals, però després no s'hi val a oblidar-se'n, caldrà tota la pressió ciutadana perquè, des de la política, es reforci aquesta xarxa que ara diem estimar tant.

I, passada la crisi sanitària, queda clar també que no significarà pas la fi del problema. Els efectes econòmics i socials s'allargaran en el temps. No sabem encara la durada de l'aturada, però cada dia que passa és un maldecap més per a empreses, treballadors i tot aquell amb dificultats per pagar lloguers, subministraments o tributs. Caldrà, de nou, que des de la política es presti especial atenció i es posin els recursos necessaris per tal que no sortim d'aquesta crisi amb encara més desigualtats socials. El repte és gran i caldrà estar a l'altura. Sortir-se'n, al capdavant, vol dir això.



PAKO PÈRA PERUCHO



Coses del 524

Per fer possible el compromís d'aportar informació rellevant i contrastada al ciutadà i el compromís cívic de no contribuir a agreujar la situació de salut pública, hem substituït l'edició normal de *SomGarrigues* en paper per aquest especial de 20 pàgines sobre com es viu a la comarca l'excepcionalitat que travessem. Per primera vegada a la història del periòdic, ho fem en format únicament digital i accés obert. Des de divendres passat, la plantilla del *Som* ha estat treballant des de casa o, com a molt, a la redacció en solitari. Ens hem pres el confinament de manera seriosa, però teletreball i família en un mateix espai i temps complica els processos i els alenteix. Per tot plegat, vèiem difícil fer una edició normal, i tampoc vèiem gaire sentit a treure la revista de *SomEsports*, tenint en compte la suspensió total d'activitats i competicions.

En uns dies en què tot és canviant, a més, no teniem clar que ens poguéssim arribar el periòdic de la impremta. I, en cas que arribés, la distribució que en fem habitualment a cada un dels 34 pobles de la comarca, a punts de venda i a domicilis de subscriptors, implicava el contacte físic amb desenes de persones. La premsa és un servei essencial, sí, però no la seua distribució física. Hem optat, per tant, per no posar més gent en risc i publicar una edició *online*, per a subscriptors i per a tothom en general.



L3S X1FR3S

14

és el màxim de dies en què es considera que pot incubar-se el virus SARS-CoV-2.

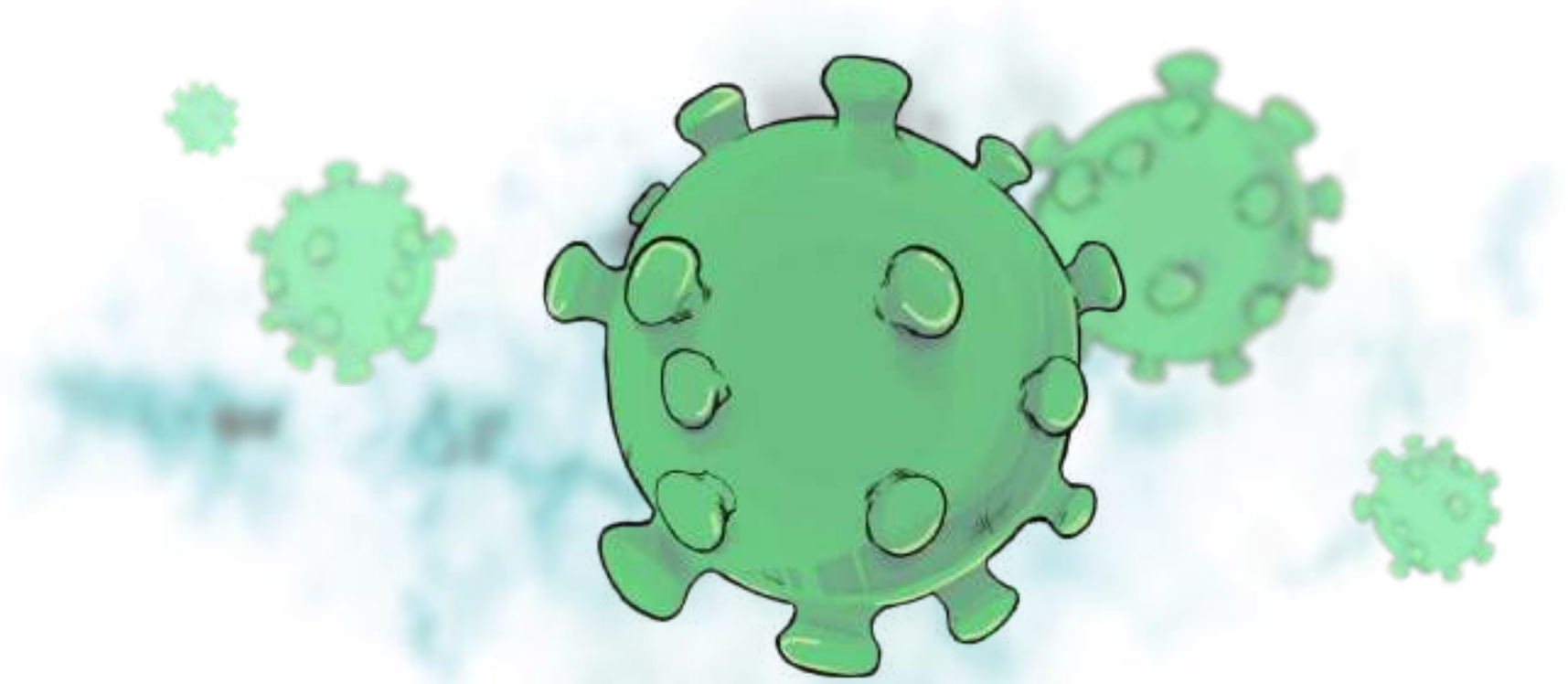
3.000

és el nombre aproximat d'alumnes que s'han quedat sense classes a causa del tancament d'escoles.

28

són les persones que s'han inscrit al grup de voluntaris d'Arbeca per ajudar persones necessitades.

ESPECIAL Coronavirus COVID-19



Quedarà gravat a la memòria

Excepcionalitat. El que no va aconseguir cap catàstrofe meteorològica ho ha aconseguit un virus microscòpic. L'aturada generalitzada de l'activitat a la comarca i al país és, sens dubte, la situació més excepcional que ha viscut fins ara la majoria de la població garriguenca. Des del tancament d'escoles el passat dijous, tota l'activitat pública i bona part de la privada ha quedat paralyzada. El confinament per frenar la propagació del Covid-19 i evitar el col·lapse del sistema sanitari marca la quotidianitat d'aquest mes de març que quedarà per a la història.

✦ S'ha donat el nom de Sars-CoV-2 al virus i Covid-19 a la malaltia que provoca.

IL·LUSTRACIÓ: Mireia Turón



Redacció · Miquel Andreu

Cap nevada, cap gelada, cap aiguat havia aturat l'activitat quotidiana de la comarca d'una manera tan extensa com ho ha fet el minúscul coronavirus Covid-19. Potser l'episodi més excepcional en els últims 100 anys, Guerra Civil a banda, va ser la nevada del febrer de 1944, que va causar una interrupció considerable de quasi tota activitat, amb pobles incommunicats durant més d'una setmana, impossibilitat d'accés als camps i fins i tot algunes víctimes mortals –fruit d'ensorriment de teulades. Aquell episodi, però, no va impedir que obrissin alguns establiments com els cafès, per exemple, en un dels quals hi va haver, precisament, una d'aquestes desgràcies. El subministrament alimentari als comerços va ser, sens dubte, més difícil

Ens hauríem de remuntar al 1918 per trobar una situació similar, causada per una malaltia infecciosa viral

que ara, però també és cert que el rebost particular s'abastia principalment del fruit del treball de cada família al camp i al corral, un mode de vida encara majoritari en l'època. Segurament ens hauríem de remuntar al 1918 per trobar una situació similar a la d'aquest 2020, causada també per una malaltia infecciosa viral, l'anomenada grip espanyola. Aquella també va esdevenir pandèmia, però amb una mortalitat esfereïdora, entre 50 i 100 milions de persones arreu del món en dos anys, molt més que la recordada pesta negra del segle XIV. Però tot això queda molt lluny. Per a la majoria de la població actual, el coronavirus quedarà gravat a la memòria com la situació més excepcional de les seues vides, almenys fins ara. I és que el confinament, d'entrada, ja és un fet absolutament inèdit, a la comarca i al país. A la sortida d'aquest especial de SomGarrigues, fa sis dies del decret de l'estat d'alarma i, el que és pitjor, no se sap quan finalitzarà. Oficialment només pot durar 15 dies, però el Congrés de Diputats en pot autoritzar l'allargament. La mesura és excepcional, en la història de la Constitució espanyola només s'havia activat l'estat d'alarma l'any 2010,

L'estat d'alarma es va decretar el 14 de març, però no se sap quan pot durar el confinament

amb menys dies d'afectació i sense que aleshores suposés tancar-se a casa. A casa nostra, però, les mesures ja es van començar a prendre abans, el dia 12, amb el tancament d'escoles. A partir d'aquí va ser com un castell de cartes i les cancellacions voluntàries d'actes públics, esdeveniments, reunions, etc., etc., es van anar succeint hora a hora. Si en aquestes pàgines haguéssim publicat un llistat de tot el que s'ha arribat a suspendre a les Garrigues ens fariem una idea del bullici d'activitats que s'arriben a organitzar a les portes de la primavera. Totes, sense excepció, han caigut de l'agenda, tant les de lleure estricte com les administratives o de serveis. Establiments tancats, ajuntaments tancats, consultoris tancats, escoles tancades. Ni a la guerra havia passat això. Sense ànim de ser exhaustius, en aquesta edició especial us oferim un retrat panoràmic de l'estat de la qüestió a dia d'avui.

artec
ARQUITECTURA+ENGINYERIA

Projectes d'obra nova i reforma
Direccions i coordinacions d'obra
Activitats i legalitzacions
Informes i cèdules

Avd. Francesc Macià, 52-54
25400 Les Borges Blanques
www.artec4.net - info@artec4.net
Tel/Fax 973 140 880

BORGES VET

- Medicina interna
- Dermatologia
- Oftalmologia
- Cirurgia de teixits tous
- Neurologia
- Nutrició
- Medicina preventiva
- Geriatria
- Pediatria
- Etologia
- Radiologia
- Anàlisis clíniques
- Visites a domicili
- Botiga especialitzada

C/Via Aurèlia, 31
(entrada per C/Prat de la Riba)
Les Borges Blanques
Telèfon 973143590 · 645783282
contacte@borgesvet.com
www.borgesvet.com

**CAFETERIA
PIZZERIA**

PANDEMONIUM

Avda. Les Garrigues,13
Les Borges Blanques
Tel. 973 14 33 61

antaviana 20

20 ANYS CREAT
EXPERIÈNCIES DIGITALS
www.antaviana.cat

ROSELLÓ
"DES DE 1923"

C/NOU, 10
LES BORGES BLANQUES
973142461

ESPECIAL Coronavirus COVID-19

SALUT

L'atenció primària: parar el cop per no col·lapsar hospitals

Primera baula de la cadena. Els centres d'atenció primària (CAP) i els consultoris locals vinculats són la primera trinxera on es filtren tots els dubtes i les consultes de salut sobre el coronavirus. Són els encarregats de fer possible que només els casos greus i necessaris arribin a l'hospital i, en conseqüència, aquests no es col·lapsin i puguin absorbir els casos que vindran.

Miquel Andreu
miquel@somgarrigues.cat
@lotigre



Els símptomes més comuns del coronavirus SARS-CoV-2 poden semblar els d'una grip: malestar general, febre, tos. En els casos moderats pot produir sensació de falta d'aire i, en els més greus, la infecció pot causar pneumònia i altres complicacions. A diferència de la grip, però, que és una vella coneguda a casa nostra, el coronavirus és molt nou (es va detectar per primera vegada al món el

desembre del 2019), presenta un ritme de contagi molt més gran i no té encara una vacuna que el combati. Això fa que el nombre de casos pugui créixer molt en un període de temps molt curt i, en conseqüència, col·lapsar el sistema sanitari, cosa que obligaria a haver de triar quins pacients s'atenen i quins no. Evitar això, precisament, és l'objectiu de les mesures que s'han anat prenent i les crides que es van fent des de les instàncies governamentals i de salut pública. Tenint en compte que el període d'incubació de la malaltia va dels 2 als 14 dies i que en molts casos es pot portar el

A diferència de la grip, aquest virus és nou, té un ritme de contagi més gran i encara no hi ha vacuna

virus sense saber-ho, es tracta de reduir al màxim les probabilitats de contagi, i això passa per restringir les interaccions entre persones, així com un seguit de mesures individuals de prevenció com rentar-se les mans sovint, sobretot després de tossir i esternudar, o mantenir una distància d'entre 1 i 2 metres

amb altres persones.

Atès el creixement exponencial de casos, els centres de salut també han hagut de reorganitzar moltes dinàmiques per poder donar a l'abast i fer que només els casos greus i realment necessaris acabin a l'hospital. La missió de l'atenció primària, doncs, és fer de filtre i parar el cop. És la primera baula de la cadena, la gestió de la qual repercutirà en un millor o pitjor funcionament dels centres hospitalaris de Lleida, en aquest cas.

Sales buides, telèfons saturats

Si el virus és nou, també ho són els protocols que es van aplicant i que, en conseqüència, canvien sovint. D'entrada, la recomanació bàsica és molt clara: no anar al CAP o al consultori local si no és estrictament necessari i utilitzar prioritàriament el telèfon, per on ja s'indicarà si cal quedar-se a casa, si es fa seguiment mèdic telefònic o a domicili o si, en última instància, es deriva a l'hospital. I la població, majoritàriament, n'ha fet cas. En paral·lel, els metges han reduït les visites rutinàries i s'han suspès analítiques ordinàries i preoperatoris, ja que als hospitals s'han deixat de fer cirurgies programades i consultes, sense desatendre, això sí, les urgències necessàries.

Tot plegat ha donat lloc a una situació insòlita als CAP, tant a les Borges com



Primera mort amb coronavirus a l'Albi

Poc abans del tancament d'aquesta edició es va saber que la persona de l'Albi que va morir dimecres va donar positiu en coronavirus. Ingressat per una afecció respiratòria, un primer resultat va donar negatiu, però altres anàlisis posteriors a la defunció van acabar donant positiu. Les autoritats sanitàries ja han contactat amb les persones que van estar en contacte directe amb la víctima per dur a terme els corresponents protocols de confinament estricte. D'altra banda, hi ha també un cas positiu originari d'Almatret i ingressat a l'hospital Arnau de Vilanova de Lleida, un de Maials a Igualada, on resideix, i un de Llardecans, octogenari, amb patologies prèvies.

FOTO: Xavi Minguella



Injecció de termoplàstics tècnics

BARCELONA
Bilbao, 169 · 08018 Barcelona
Tel. +34 93 308 55 74 | verlan@verlan.es

LES BORGES BLANQUES
Av. Les Garrigues, 8-14
25400 Les Borges Blanques (Lleida)
Tel. +34 973 14 00 89 | verlanborges@verlan.es

VERLAN



ESPECIAL Coronavirus COVID-19



📍 Els CAP són considerats zona de risc i es recomana no anar-hi si no és estrictament necessari.

FOTO: Laura Quintana



📍 Per minimitzar contactes i protegir el personal sanitari, els consultoris locals només fan atenció telefònica.

FOTO: Xavi Minguella



a la Granadella: sales d'espera buides i menys gent que mai; alguna, per sol·licitar la baixa laboral, temerosa pel que li pot suposar l'obligació d'anar a treballar. En contrast, els telèfons treuen fum, tant els que truquen directament al CAP com el 061. En cas d'emergència, això sí, es recomana trucar al 112. Malgrat tot, no es pot evitar que els telèfons d'informació estiguin saturats. Per això, la Generalitat fa una crida que, abans de trucar, s'intenti consultar primer la informació als webs de Canal Salut o a l'específic creat per a l'ocasió <https://coronavirus.gencat.cat>, així com als respectius canals de Telegram. Fins i tot el dia 18 va posar en marxa una app oficial de mòbil de seguiment de possibles símptomes.

Consultoris tancats

Amb les mesures preventives corresponents, la majoria de consultoris de poble van mantenir durant els primers dies els horaris i l'atenció habituals, situació que va canviar radicalment el dimarts 17, quan es va decidir tancar tots els con-

sultoris de la comarca i concentrar les consultes als professionals només per via telefònica.

I és que al món sanitari s'és conscient que els pitjors moments de la pandèmia estan per arribar. L'efecte del confinament no és immediat, sinó que primer han d'esclatar tots els casos que es portaven incubant prèviament, que poden ser moltíssims, i es tem pel grau d'infecció del mateix personal sanitari, la intenció és que caiguin malalts els mínims possibles. Es tracta de protegir els efectius disponibles, ja sigui creant equips a la reserva, ja sigui limitant el contacte amb la població general als casos imprescindible. CAP i consultoris, doncs, són zona de risc, tant per la major presència habitualment de població vulnerable com per la necessitat de preservar els recursos humans.

Per això, també, i de manera excepcional, el departament de Salut de la Generalitat ha obert la possibilitat de registrar-se al portal La Meva Salut (www.lamevasalut.gencat.cat) per telèfon o de manera *online*, cosa que fins ara requeria un primer pas presencial al CAP per obtenir contrasenya. Aquesta és una web que permet a la ciutadania disposar de la seua informació personal de salut, accedir al pla de medicació, diagnòstics, informes clínics i resultats de proves, així com fer tràmits i gestions de manera segura. Tot el que es pugui fer per

No hi ha capacitat per fer proves a tots els casos lleus i s'opta per fer-les només a les persones de més risc

allà, doncs, és un alleujament més del sistema presencial.

Sense proves

En els primers dies de la pandèmia, la gent que tenia els símptomes relacionats esperava que en un moment o altre se li fes la prova per confirmar si havia contractat la malaltia. D'això en depenia la relació amb la feina i l'entorn, ja que podia decretar-se-li un confinament. D'aquí, també, el col·lapse del 061. El diumenge 15 de març, però, el protocol va canviar. No hi havia prou reactius ni prou capacitat a Catalunya per fer la prova als casos lleus i es va optar per fer-la només a les persones de més risc o que han d'ingressar a l'hospital, i també al personal sanitari. L'expansió de la malaltia va fer, també, que es perdés la traçabilitat de cada cas. Això, sumat al confinament general de la població, ha restat pes a la prova a l'hora de servir com a indicador, de manera que probablement molta gent que presenta símptomes lleus no sabrà mai si haurà tingut el coronavirus o simplement una grip.

De moment, just al tancar aquesta edició

es va conèixer el positiu per coronavirus d'una persona de l'Albi que va morir el dimecres i que havia ingressat per una afecció respiratòria. Es tracta de Ramon Ribé, que es va fer popular al desembre arran de l'aparició al programa El Foraster, de TV3, on va explicar la seva afició per les ampolles de colònia. També hi ha constància de tres casos positius més, un d'Almatret, un de Maials i un de Llardecans [v. desglossat].

Sense col·lapse a l'Arnau, de moment

Tota aquesta feina a l'atenció primària fa que, al tancament d'aquesta edició, els hospitals de Lleida no presentin, de moment, una situació crítica, almenys l'Arnau de Vilanova. Allà, com arreu, s'han reorganitzat molts aspectes logístics, com passar a fer només operacions d'urgències, reservar metges per no caure malalts simultàniament, habilitar el màxim d'UVI possibles o, per minimitzar riscos, establir un sol acompanyant per habitació, tancar portes de plantes o no destinar personal d'infermeria a grups tancats de pacients. El que sí que preocupa, com també als CAP d'arreu, és l'escassetat de material com mascaretes o gel hidroalcohòlic, que fins i tot n'ha arribat a desaparèixer dels carros. En alguns pobles de la comarca ja hi ha qui s'ha ofert a confeccionar mascaretes de roba o a donar-ne de les que es fan servir al camp quan s'ensulfata.

El dia 17 es van tancar els consultoris i el contacte és telefònic. Protegir els metges és una prioritat

patfran
Impressió i estampa

Ara ens trobaràs al polígon industrial Les Verdunes, 46 de les Borges Blanques

973 14 06 56
@patfransign
www.patfran.com

els fogons de la Carne

Portalet, 10
Cervià de les Garrigues
686 410 468
fogonsdelacarne@gmail.com
www.elsfogonsdelacarne.cat

Gineste's
Marina Sans

Arranjaments florals
Plantes
Regals i detalls

Onze de setembre, 8
25140 ARBECA (Lleida)
Telèfon 973 14 91 22

Metà-liques BORGES, S. Coop.

Tancaments d'alumini

Finestres - Balcons
Mosquiteres
Galeries
Mampares de Bany
Portes Metàliques - Reixes
Motors per a portes metàliques

Pol. Ind. Les Verdunes, Nau 10
Tel: 973 14 28 82
Fax: 973 14 03 26
25400 Les Borges Blanques
LLEIDA

MUNTATGES SAFEL S.L.

LINIES DE MITJA I BAIXA TENSIO

Tel. 973 14 23 76
Fax. 973 14 07 70
safel@muntatgessafel.com
Pol. Ind. Les Verdunes,
Par. 13
Les Borges Blanques
Lleida

LABORAL

Empreses a l'expectativa

Mantenir la cadena. La situació excepcional ha fet augmentar molt la pràctica del teletreball, però hi ha molts àmbits on no és possible fer-ne. A la reorganització interna d'espais i a les mesures de prevenció sanitària de les empreses s'hi sumen les dificultats per mantenir la cadena de producció, distribució i venda de productes. De moment no hi ha hagut daltabaixos generalitzats, però hi ha la sensació que tot just s'acaba de començar.



Redacció · Miquel Andreu

L'estat d'alarma decretat el 14 de març no prohibia anar a treballar i, per tant, no obligava a tancar fàbriques i centres de producció, on difícilment es pot aplicar el teletreball de manera generalitzada. Si que obligava, però, a tancar establiments comercials minoristes que no fossin d'alimentació, farmacèutics, de primera necessitat, de premsa o de telefonia, i això, a la pràctica, està tenint efectes en la cadena prèvia. Si hi ha botigues que no poden vendre vol dir que hi ha centres de producció que es queden sense comandes. És el que passa, per exemple, a la cooperativa tèxtil John-Fil, de l'Espluga Calba, que a banda de la reorganització que ha hagut de fer tothom d'espais i torns de treball, té el material de la campanya primavera-estiu preparat per enviar a diferents comerços d'aquí i de fora però no el pot entregar. "Ens diuen que ho guardem per més endavant i, mentrestant, ho tenim aquí i sense facturar", explica la direcció. La producció, però, no pot aturar-se, ja que s'ha de tenir la

Hi ha empreses que han vist cancel·lar comandes i temen per haver-se de quedar l'estoc. A la imatge, el polígon Les Verdunes, de les Borges.

FOTO: Adrià Martí



La cooperativa tèxtil John-Fil, de l'Espluga, té les peces de primavera-estiu a punt però amb l'enviament paralitzat.

FOTO: Xavi Minguella



roba per quan es demani, però la incertesa per si realment acabarà sortint de la fàbrica és gran.

També a Verlan, de les Borges, on es fabriquen motllos d'injectats termoplàstics, es troben amb altres empreses del sector que han tancat i a les quals no poden entregar les peces que ja es tenien preparades. En canvi, empreses de països on els efectes de la pandèmia són menors, com Turquia, han augmentat la demanda i, si no se'ls pot servir, hi ha el risc que busquin alternatives i es perdi el client. "De moment no hem tingut grans entrebancs, però l'amenaça d'haver de tancar temporalment l'empresa hi és", expliquen els responsables. "Ara només fem el que ens demana el client, res més, perquè si no ho haurem de triturar tot", diuen. Pel que fa a l'organització interna, de moment no ha calgut prescindir de ningú, s'ha subministrat el material de protecció necessari als més de 40 treballadors i s'ha prohibit que entri ningú extern, ni venedors ni comercials. Urgasa, empresa d'aus i productes derivats, té a Juneda la seu, una de les tres plantes i la incubadora. Són unes 60

L'estat d'alarma no prohibeix anar a treballar i, per tant, no obliga a tancar centres de producció

persones de les 120 de la companyia, que també s'han hagut de reorganitzar i prendre mesures, especialment a l'espai d'oficina però també a les granges, per treballar més separatament i minimitzar riscos. En aquest cas, tractant-se d'alimentació, van notar un pic de demanda dilluns i dimarts, després que els supermercats quedessin arrasats el primer cap de setmana de febre compradora. De moment, la distribució està assegurada, l'exportació es va fent i les fàbriques de pinso funcionen. El proble-

Si hi ha botigues que no poden vendre vol dir que hi ha fàbriques que es queden sense comandes

ma pot vindre quan manquin envasos i etiquetes, contenidors d'exportació o tallers oberts per arreglar avaries de camions. "Ho haurem de solucionar sobre la marxa, ara encara estem a l'inici", diu el gerent.

També a Juneda hi ha Talma, que, tot i ser una associació, compta amb una plantilla d'uns 120 treballadors. El centre de jardineria funciona a porta tancada perquè no morin les plantes però no s'hi fa venda; la lleteria, al ser alimentació, està en marxa i la botiga de Juneda obre només dues hores. A les llars-residència, en canvi, s'ha quedat la gran majoria d'usuaris, més que un cap de setmana normal, i això obliga a reorganitzar torns de personal. On no hi ha opció d'anar amb les famílies és al CRAE, on viuen 20 menors tutelats. Afortunadament, la situació ha agafat el centre a les noves instal·lacions, més espaioses i amb jardí, i no al pis on era abans a les Borges. Des de Talma es vol fer un missatge tranquil·litzador i, sobretot, "agrair a treballadors socials, psicòlegs, educadors, monitors, personal de neteja i de prevenció que fan possible que aquests dies les persones vinculades a l'associació tinguin una atenció continuada".

Empreses a banda, hi ha multitud d'autònoms que veuen afectada la seva activitat. Tant el govern estatal com la Generalitat han assegurat que s'obriran prestacions per compensar reduccions dràstiques i involuntàries de facturació (fins a un màxim de 2.000 euros la Generalitat). En personal assalariat, plana a l'ambient el temor d'acomiadaments. En aquest sentit, el govern estatal exonerarà els empresaris de les quotes de Seguretat Social en els expedients de regulació temporal d'ocupació.

ESPECIAL Coronavirus COVID-19

AGRICULTURA



El sector primari, poc afectat (de moment)

Ritme laboral habitual. Treballar sense contacte personal i a l'aire lliure, com és el cas de la pagesia, fa que aquests dies es notin poc els efectes del decret d'alarma en el ritme laboral habitual del món agrari. No obstant això, s'han pres també algunes mesures preventives i, sobretot a les cooperatives, s'han modificat horaris i procediments. Les autoritats recorden que es pot anar a treballar al tros. Altra cosa és la comercialització de productes, on han disminuït els mercats setmanals i els clients. En ramaderia, els moviments s'estan fent amb normalitat.

☑ **Esporgar és una de les tasques que aquests dies més s'estan fent als camps garriguencs.**

FOTO: Adrià Martí



✍ **Redacció · Miquel Andreu**

A diferència d'altres àmbits, el de l'agricultura, al qual es dediquen bona part de treballadors de la comarca, ha vist poc alterades les rutines laborals amb el decret de l'estat d'alarma. Altra cosa són les vendes, com la venda directa a mercats, que afecta especialment els productes d'horta [v. pàg. 10-11]. De moment, al tancament d'aquesta edició, el camp entra dins els supòsits en què es pot anar a treballar i, tenint en compte que és una feina sense aglomeracions, el gruix de pagesos ha pogut continuar fent les tasques pròpies d'aquesta època de l'any, que bàsicament són esporgar, ensulfatar i, en el cas de la fruita, a més, fer els passos finals de l'aclarida amb flor. En ramaderia, els moviments pecuaris (veterinaris, trasllat d'animals, sacrificis) s'estan fent amb normalitat.

Que sigui una feina habitualment solitària no vol dir que no hi hagi mai contactes i, per tant, s'han pres també mesures de prevenció en aquest sentit. Si va més d'una persona al tros, per exemple, es fan els desplaçaments en cotxes diferents i, un cop a la finca, es treballa en rengs diferents. És habitual, de fet, que el pare o una persona gran de la família treballi també a l'explotació, per la qual cosa hi ha qui aquests dies opta per comunicar-se per telèfon mòbil encara que s'estigui al mateix tros.

Quant a la xarxa de reg, les empreses de manteniment van fer les operacions habituals i el personal de les comunitats de regants ha individualitzat tasques. És el cas, almenys, del Garrigues Sud, on la presència a llocs que sí que són recurrents, com el magatzem, s'ha escalonat, de manera que un treballador entra a les set del matí, l'altre a un quart de vuit i

l'altre a dos quarts, per exemple, i el moment de plegar també es fa de manera escalonada. No es fan, en canvi, visites a camp ni atenció presencial.

Serveis mínims a les cooperatives

On sí que hi ha una major concentració de personal i, per tant, s'han canviat més rutines, és a les cooperatives agràries. La majoria han reduït molt l'horari d'atenció al públic, sobretot a les oficines i seccions de crèdit, i es limiten a la venda d'oli, aliments de l'agrobotiga o productes necessaris per al camp com adobs o fitosanitaris, en què també s'evita el contacte personal i, si és el cas, es deixa el producte a la porta o es carrega directament al vehicle del comprador. A les zones fruïteres de la comarca, ara és època de floració i hi ha tractaments que cal fer-los just ara. Quant a distribució i abastiment de proveïdors, de moment no s'han notat canvis substancials.

Que treballar al camp sigui una feina habitualment solitària no vol dir que no hi hagin mai contactes

Entre els pagesos de la fruita preocupa, sobretot, la disposició de personal que podran tindre en les properes setmanes, quan la feina s'incrementi en àmbits com, per exemple, l'aclarida de préssecs. Molts peons agrícoles són africans i precisament en aquesta època no són pocs els que es troben als seus països d'origen acabant de passar-hi l'hivern. Si les restriccions a les fronteres impedeixen que tornin, molts agricultors tindran un problema de mà d'obra. A banda d'això, la qüestió de reg en aques-

Es pot cremar esporga, però amb els ajuntaments tancats cal recórrer a l'autorització telemàtica

ta part no hauria de tenir entrebancs. El dilluns 23 de març es comença a regar i el contacte amb els vigilants ja és habitualment telefònic. Enguany, a més, la humitat de la terra ja és elevada arran dels aiguats passats.

Paperassa aturada

Una de les coses que sí que s'ha aturat, via decret, són tots els terminis de tramitació de la Declaració Única Agrària (DUN), el document anual que han de presentar obligatòriament els titulars d'explotacions. Això ha suposat, també, la interrupció dels terminis que no havien vençut de justificació dels ajuts per plans de millora i, en conseqüència, la paralització temporal dels cobraments en aquest sentit, ja que no es poden fer les certificacions presencials.

Les cremes d'esporga, com sempre

El 15 de març, en plena crisi del coronavirus, s'activava el decret de cada any de prevenció d'incendis, vigent fins a l'octubre, que obliga a sol·licitar autorització per a la crema de rama. Aquesta autorització es demana als respectius ajuntaments, habilitats pel DARP, i les cremes sempre s'han de fer de 6 a 12 del matí en dies laborables. Tot això es manté igual, amb l'únic entrebanc que el tancament d'oficines municipals pot dificultar la tramitació de l'autorització. En aquest cas, els Agents Rurals recorden que si l'autorització és telemàtica, amb l'enviament digital del document és vàlida igualment.

ESPECIAL Coronavirus COVID-19

TEMÀTICA



📍 A la imatge, l'escola Timorell, de Castellldans. Com totes les de la comarca, va tancar portes el dijous 12.

FOTO: Xavi Minguella

📄 Els mestres han enviat recursos pedagògics per fer a casa i les famílies han de vetllar per no perdre la base.

FOTO: Maria Badia



Objectiu escolar: no perdre el ritme

No són vacances. Les llars d'infants, escoles, instituts, universitats i centres de formació professional van ser els primers equipaments que van tancar. La mesura, inèdita a Catalunya, es va anunciar el dijous 12 de març per entrar en vigor l'endemà divendres, inicialment per un període de 14 dies. Tant el Govern com els equips directius i docents insisteixen que en cap cas es tracta de vacances, per això aquests dies s'envien recursos pedagògics a les famílies, que els toca fer un pas al davant en l'educació dels seus fills i filles.

A les Garrigues, el tancament de centres ha deixat uns 3.000 alumnes sense classe, que no vol dir vacances

📍 Redacció · **Miquel Andreu**

El dijous 12 al matí semblava que tot plegat no aniria més enllà de l'advertiment a algun alumne amb problemes respiratoris que s'abstingués d'anar a l'escola, però al migdia tot es va precipitar. El president de la Generalitat, Quim Torra, va anunciar el tancament de totes les llars d'infants, escoles, instituts i universitats de Catalunya a partir de l'endemà divendres i per una durada mínima de 14 dies. Això afectava més d'un milió i mig d'alumnes i 72.000 docents. L'objectiu era frenar la propagació del coronavirus Covid-19, tenint en compte que són espais de molta concentració humana i que els infants són considerats uns grans vectors de transmissió. Es recomanava, a més, no portar la canalla als padris, sector de població més vulnerable.

A les Garrigues, el tancament ha deixat uns 3.000 alumnes sense classes, que no vol dir vacances. Tant el Govern com

els docents insisteixen que es continua estant en període lectiu i que cal vetllar per no perdre el ritme d'aprenentatge. La precipitació va fer que no hi hagués temps de preparar prou deures per a tants dies, però passat el cap de setmana, amb famílies i docents ja situats, va ser quan l'engranatge es va començar

S'ha aturat la preinscripció, l'avaluació de 6è de Primària i les proves d'accés a la universitat

a posar en marxa, tant des del departament d'Educació com des de les escoles, que han enviat recursos a pares i mares per tal que els alumnes puguin fer activitats lectives a casa. Es tracta de reforçar la base que l'alumne ja té, no per avançar continguts, una cosa que continua sent competència dels mestres i que suposaria un greuge per a famílies amb menys recursos i formació. Igual-

ment, s'envien indicacions també per al temps de lleure i joc autònom, així com activitats compartides amb adults. Tot plegat requereix una comunicació fluïda i un seguiment que l'amplia presència de l'escola rural a la comarca, en aquest cas, afavoreix.

Gestions aturades

El Reial Decret del 14 de març de l'estat d'alarma sí que ha aturat el procés de preinscripció, així com les proves d'avaluació de 6è de Primària. Això no afecta l'avaluació interna del segon trimestre, que tocava aquests dies. Al no ser obligatòria, és probable que molts centres no l'acabin fent.

Selectivitat ajornada

L'excepcionalitat ha arribat també a la selectivitat. El dimarts 17, el govern espanyol i els autonòmics, d'acord amb rectors universitaris, acordaven l'ajornament de les proves d'accés a la universitat, previstes pel 9, 10 i 11 de juny. De moment no s'ha anunciat la nova data.



POMPES FÚNEBRES BAIX URGELL S.L.

Més de 30 anys al servei dels borgencs



Àmpli aparcament dins l'edifici

Treballem amb totes les companyies asseguradores del sector
(OCASO, SANTA LUCÍA, MAPFRE, ...)

**SERVEIS ADAPTATS A LES SEVES POSSIBILITATS
ECONÒMIQUES**

UNA TRUCADA I ENS OCUPEM DE TOTS ELS TRÀMITS



Sales de vetlla amples i confortables

C/La Font, 2 LES BORGES BLANQUES

Servei d'atenció telefònica continuada

24H - 365D: 973 330 178 - 620 695 393

13 de març de 2020

Usem de forma responsable els recursos sanitaris



Informació sobre coronavirus

- ▶ canalsalut.gencat.cat/coronavirus
<http://canalsalut.gencat.cat/ca/inici>

Si tens dubtes si pots tenir coronavirus

- ▶ **Fes el test PUC ESTAR AFECTAT**
<http://canalsalut.gencat.cat/coronavirus-test/>

Consultes generals

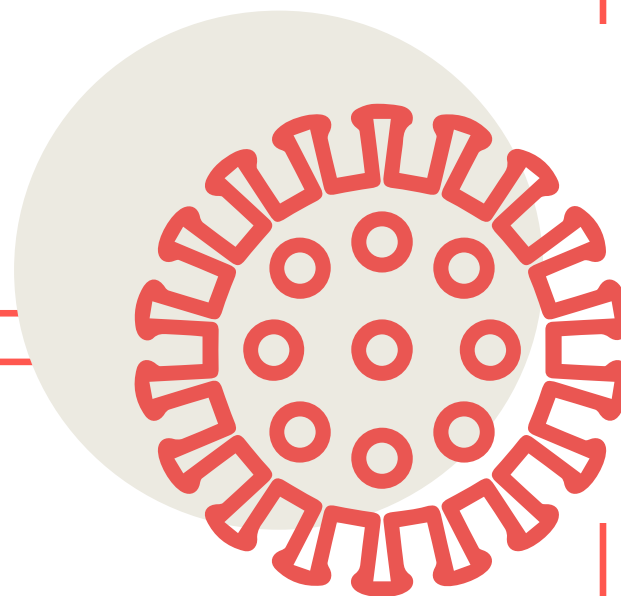
- ▶ **012**

Emergències

- ▶ **112**

Urgències per coronavirus i sanitàries

- ▶ **061** /Salut Respon



Generalitat
de Catalunya

/Salut

ESPECIAL Coronavirus COVID-19

COMERÇ

El comerç es paralitza i el sector de la restauració abaixa la persiana

Linials buits i a domicili. Durant els primers dies de confinament es van poder veure molts lineals de supermercats buits però després que des de les institucions es garantís el subministrament alimentari la situació ha anat tornant a la normalitat. En general, s'han reduït els horaris d'obertura, també es fa un acurat seguiment de l'aforament del local i el personal es protegeix amb guants i mascaretes. Molts comerços han optat per potenciar el repartiment a domicili, ja sigui de forma autònoma o coordinant-se amb grups de voluntaris.

Abel Pujol

abel.pujol@somgarrigues.cat
@abelpujol



Carrets de supermercat plens fins al límit (i una mica més), carrers pràcticament desèrtics i tots els restaurants i bars de la comarca amb el cartell de tancat fins a nou avís penjat a la porta. A hores d'ara, ningú és capaç de pre-

veure quina afectació podrà tenir l'ordre de confinament per a les butxaques dels comerços de la comarca. Al tancament d'aquesta edició, només tenien permís per obrir de cara al públic els establiments d'alimentació per a persones, les tintoreries i bugaderies, farmàcies, establiments d'alimentació d'animals, estanques, gestories, entitats bancàries i benzineres, tot i que seguint totes les condicions de seguretat establertes per

Ningú és capaç de preveure quina afectació podrà tenir l'ordre de confinament a les butxaques dels comerços

les administracions. A banda, també hi ha altres negocis, com els tallers mecànics, comerços d'informàtica, de telefonia mòbil o ferreteries, que poden oferir

els seus serveis només a professionals o en casos molt concrets.

Garantir l'aprovisionament

La reacció als primers anuncis oficials sobre les ordres de confinament domiciliari va provocar, gairebé de forma immediata, llargues cues als supermercats mitjans de pobles com les Borges o Juneda, on la majoria de les compres sortien fora d'allò habitual, fet que va provocar que s'establissin restriccions d'accés per evitar aglomeracions. Cal destacar que molts comerços han posat a disposició un servei d'entrega a domicili. Als pobles petits, l'efecte va ser més limitat, encara que algunes botigues també van veure com productes bàsics relacionats amb la higiene personal desapareixien més ràpidament dels prestatges. Des de dilluns passat, les botigues de la comarca segueixen les recomanacions de limitació d'aforament del local i, fins i tot, en locals petits només es permet que entri una sola persona. També s'ha donat el cas que els establiments tenen obert menys hores, demanen que es pagui amb targeta i que es mantingui la distància de seguretat d'un metre a metre i mig.

Sense bars ni restaurants

De ben segur que una de les mesures contra el Covid-19 que s'han deixat sen-



Polèmica pels mercats a l'aire lliure

Encara que el Govern demanava el divendres 13, via decret, que es garantís la venda de productes frescos a l'aire lliure mentre no hi hagués una indicació expressa que determinés el contrari —i els sindicats Unió de Pagesos i JARC ho valoraven positivament després d'alertar de les dificultats de molts pagesos a l'hora de poder vendre fruites i hortalisses per la suspensió de molts mercats municipals com els de Lleida, Mollerussa, Balaguer o Torrefarrera a causa del coronavirus—, ja des de l'inici del confinament la majoria d'ajuntaments de la comarca van anunciar que es prohibia al màxim la venda ambulants, com és el cas de Juncosa, i se susprenien els mercats a l'aire lliure, com el que se celebra els dimarts i els dissabtes a les Borges Blanques. En d'altres poblacions, com a Juneda, Maials o Llardecans, s'ha permès celebrar el mercat, només amb parades d'alimentació i seguint les recomanacions de seguretat adients.

📍 Mercat de Juneda, dijous 19 al matí. FOTO: Xavi Minguella



Gestió i Serveis Funeraris, S.L.

Sales de Vetlla - Corones - Làpides - Incineracions - Esqueles - Trasllats



- Servei a OCASO, SANTA LLÚCIA, etc...
- Aparcament dins del mateix edifici
- 3 sales de vetlla



Representació a
Les Borges Blanques:

FUSTERIA
MIQUEL VILADEGUT

TEL.: 973 142 402
MÒBIL: 625 540 956

Avda. Jaume I, 1 - Tel. 973 33 72 85 LES BORGES BLANQUES (Lleida)

SERVEI 24 HORES TEL. 973 33 72 85

ESPECIAL Coronavirus COVID-19



📍 Cua de clients esperant el seu torn per entrar a un supermercat de les Borges.

FOTO: Laura Quintana



📍 El cartell de tancat ja forma part de la façana de tots els locals de restauració de la comarca.

FOTO: Xavi Minguella



📍 Com la resta de la comarca, el bar del passeig de l'Albagés, tancat fins a nova ordre.

FOTO: Xavi Minguella



tir més a la majoria de pobles garriguencs ha estat el tancament de bars i restaurants. Les característiques pròpies dels pobles petits determinen que els establiments de restauració i hostaleria es converteixin oficiosament en un espai central de l'esfera pública i ara, amb la persiana abaixada, s'ha perdut l'àgora. Tot i que la Generalitat de Catalunya aprovava dissabte l'ordre de tancament de tots els bars i restaurants a partir de les 0 h, la confusió de clients i propietaris va fer que el diumenge 17 a primera hora algun bar encara servís cafès, però, tal com explica el president del Consell de les Garrigues, Jaume Setó, des de l'administració ràpidament es va donar l'ordre a les autoritats competents perquè s'exercís el tancament de tots els locals.

Serveis a professionals

Els tallers mecànics, comerços d'informàtica, de telefonia mòbil o ferreteries tenen permís de les administracions per oferir els seus serveis només a professi-

Cal destacar que molts comerços han posat a disposició un servei d'entrega a domicili



onals o en casos molt concrets. Aquesta mesura ve motivada perquè les professions que no tenen reduïda o restringida la seua activitat, com és el cas dels pàgessos o els sanitaris, o els treballadors generals que estiguin realitzant teletreball, puguin seguir desenvolupant la seua feina amb absoluta normalitat. Això sí, no se'ls permet realitzar la seua activitat amb normalitat, atenent noves comandes o casos particulars. Així, molts d'aquests comerços han anat treballant durant la setmana a porta tancada, bé per alleugerir la càrrega de feina que te-

La confusió de clients i propietaris va fer que el diumenge 17 a primera hora algun bar encara servís cafès

nien acumulada o bé per posar en ordre els seus locals.

Es potencia el repartiment a domicili

Davant de la situació de bloqueig, molts comerços de la comarca han posat a disposició dels seus clients un servei d'entrega a domicili, amb l'objectiu de minimitzar el risc de contagi als seus propis establiments, així com per donar un servei a les persones que, per un motiu o altre, no puguin sortir de casa. Aquest servei el presta el mateix comerç o es deriva cap al grup de voluntaris (v. pàgina 14). Seguint els mateixos preceptes, alguns establiments garriguencs dedicats a la restauració han posat a disposició dels clients un servei d'entrega del menjar cuinat a domicili. Es pretén atendre casos de gent gran que viu sola i que tenia com a costum anar a fer cada dia un dels seus àpats al bar o restaurant. Cal destacar que les empreses de paqueteria no han vist restringida l'activitat i, per tant, es calcula que una part del les compres habituals ara es derivaran cap l'entorn digital.

Anuncia't als classificats
al mateix preu de sempre

0€

somgarrigues@somgarrigues.cat
Tel. 973 14 24 20



**Elaboració pròpia
del porc**



Supermercat "Cal Lluís"

C/Santa Justina, 20
Tel. 973 14 08 55
LES BORGES BLANQUES

NOVA FORMA
GYM

Psicomotricitat
G. Rítmica
Zumba
Estil dance
Entrenament Funcional
Spinning
Plates
Musculació i Tonificació

c. Tarragona, 3 25140 ARBECA
1. 659 926 005
gimnasnovaforma@gmail.com
segueix-nos

VICUS
centre de dietètica i nutrició

Experts en coaching nutricional


- Dietes personalitzades
- Alimentació i emocions
- Obesitat infantil i adults
- Alimentació esportiva
- Dietoteràpia (hipertensió, colesterol, diabetis...)

Perd pes i guanya, qualitat de vida

Passeig Pavelló de l'Olí, 1 i 5a
Les Borges Blanques
www.centrevicus.com
653 490 564 / 654 170 373

ÒMNIUM

AMNISTIA ARA!



PELS DRETS I LA LLIBERTAT

SIGNA EL MANIFEST
amnistiara.cat

50M EL 80

JOSEP M. CAPDEVILA i BRESOLÍ

JOSEP M. CAPDEVILA és un Mestre Sabater Ortopèdic Artesà entre els mèrits professionals que l'avalien destaquem el Premi Artesà del Calçat i del Centre Català d'Artesania del Departament d'Indústria, Comerç i Turisme de la Generalitat de Catalunya, la qual cosa certifica la concepció artesanal dels seus productes. Compra amb el certificat i llicència del Departament de Sanitat de la Seguretat Social de la Generalitat de Catalunya. Per aquest motiu està autoritzat per a segellar les prescripcions de la Seguretat Social en l'àmbit nacional i europeu. També el Diploma de mestre Artesà, atorgat per la Generalitat de Catalunya, que avalia el seu mestratge en fòrfor de Sabater de Calçat a Mida per a usos Terapèutics



JOSEP M. CAPDEVILA està especialitzat en:

- Calçat a mida, ortopèdic, anatómic per a deformitats específiques, esportiu o per problemes específics en peus normals
- Plantilles ortopèdiques, de descans, de relax, per a diabètics, etc.

Tot amb totes antibacteris per a evitar problemes dermatològics.

Tracte personalitzat. Tot fet artesanalment, a mida, amb productes naturals i per a totes les edats.

Els productes d'en JOSEP M. CAPDEVILA compleixen totes les normatives de qualitat i sanitat catalanes, espanyoles i europees, ja que, en el nostre laboratori i taller, els sotmetem a les proves de qualitat més exigents, alhora que tenim en compte les normes d'higiene més estrictes.

DEIXI ELS SEUS PEUS
A LES MILLORS MANS

Títol de Mestre Sabater Ortopèdic Artesà núm. 07030

Títol d'Artesà Ortopèdic núm. 11682

Llicència Sanitària núm. F.M.O. 258 CAT. atorgat per la Direcció de Farmàcia i Productes Sanitaris del Ministeri de Sanitat i Consum de la Generalitat de Catalunya

Diploma de Mestre Artesà, atorgat per la Generalitat de Catalunya

Pl. Ramon Arqués, 1 (Torre de les Borges) Tel. 973 14 04 26 - 25400 Les Borges Blanques

Servei de Gas de Repsol SANS ROSELL, SA

Pol. Industrial
les Verdunes, Nau 54
25400 Les Borges Blanques
LLEIDA

Tel.: 973 14 03 82
info@sansrosell.com



Mont Vidal

Treballs metàl·lics · Venda de remolcs
Manteniments industrials
Manteniments agrícoles i ramaders
Muntatge de portes automàtiques

Lluís Companys, s/n 25186 LLARDECANS
608 121 427 · 695 558 737
montvidalcp@gmail.com



Gaudeix d'aquestes promocions i de moltes més.
Nou Taller Motrio a les Borges Blanques.



Ho sabem, les paraules **corretja de distribució** poden provocar mal de butxaca.



Vine a Tallers Motrio i aconseguiràs fins a **100€ de descompte** en el canvi del llot de distribució.

Ho has d'admetre, et recordes més de **l'oli** que del filtre.



Per això, perquè no te n'oblidis, a Tallers Motrio en canviar l'oli et regalem el filtre.

Només penses en els **discos** quan sonen malament, així és així.



Aprofita, canvia els discos de fre i emporta't les pastilles de regal.

AUTOREPARACIÓ BORGES

*Promoció vàlida fins al 31 de març de 2020. Consulta'n les condicions al teu taller habitual o a www.tallersmotrio.es
**Promoció vàlida fins al 31 d'abril de 2020. Consulta'n les condicions al teu taller habitual o a www.tallersmotrio.es

MÉS CLAR
MOTRIO



Polígon Industrial Les Verdunes, 49-50- 51
Tel. 97 314 35 20. LES BORGES BLANQUES

ESPECIAL Coronavirus COVID-19

ESPORT

L'estat d'alarma no impedeix exercitar-se

Possible i recomanable. L'epidèmia de coronavirus ha forçat la suspensió de l'esport, així com el tancament de gimnasos, clubs esportius i la prohibició de practicar esport a l'aire lliure. Tanmateix, l'activitat física també és possible en espais reduïts i ajustada a persones de totes les edats, és una bona opció per gaudir en família i no caure en el sedentarisme.

Laura Quintana

somgarrigues@somgarrigues.cat
@lauquintana98



L'arribada del Covid-19 i les restriccions de l'estat d'alarma han paralitzat el país i, conseqüentment, l'esport amateur i base de la comarca també han aturat l'activitat. Així ho han comunicat el Consell Esportiu de les Garrigues i diverses federacions esportives, que han decidit seguir les recomanacions de la Secretaria General de l'Esport i de l'Activitat Física (SGEAF) de la Generalitat i de les autoritats competents.

La importància de realitzar activitat física

Tot i suspendre totes les activitats esportives, des de clubs federats fins a gimnasos de poble, s'està animant tota

la població a realitzar activitat física a casa. La situació extraordinària que se'ns presenta amb l'estat d'alarma pot provocar un augment del sedentarisme. El Consell Esportiu de les Garrigues afirma que "és important estar actius per tal de mantenir i/o millorar la condició física, per així reduir els efectes negatius del sedentarisme i inactivitat física. A part, dels beneficis psicoemocionals".

Les xarxes socials estan facilitant la incentivació de l'esport, entitats esportives i esportistes d'elit les aprofiten per retransmetre en directe els seus entrenaments amb l'objectiu que tothom pugui seguir-los i així evitar caure en el sedentarisme. A la comarca s'hi han sumat el gimnàs ImpacteGym i el Consell Esportiu, que mostren exercicis de fàcil realització a casa, com treball de



Monitor fan classes dirigides en directe a través de l'aplicació Instagram per fer més amè el confinament.

CAPTURES: Consell Esportiu de les Garrigues i Impacte Gym



La inactivitat física pot tenir efectes negatius a llarg termini, s'anima a no caure en el sedentarisme

core (abdominal i zona pèlvica), exercicis d'estiraments i exercicis de força amb peses improvisades amb ampolles d'aigua o paquets d'arròs.

L'alimentació, la gran oblidada

També és molt important cuidar l'alimentació. "Cal tenir en compte que el confinament no serveix com a excusa per no menjar bé", manifesta Daniel Lasa, nutricionista a Triclinium Dietistes-Nutricionistes. "S'hauria de fer una compra conscient i no per a supervivència. Fruita, verdura, llegums, cereals integrals i proteïna animal i/o vegetal han de ser la base de la nostra alimentació", afegeix.

La situació comporta canvis en la vida quotidiana, però s'aconsella seguir una rutina i fer una vida el més normal possible.

com està el teu
balcó o ferrassa?
com el de dalt o el de baix?

Al Centre de Jardineria de Talma, et donem solucions per aquesta primavera!

Plantes
Arbustos
Complements
i una gran espai d'exposició!

TALMA
centre de jardineria

Centre de Jardineria Talma
Ctra. Torregrossa km 10.5
25430 - Juneda
973 15 10 99

Segueix-nos!
@talma_garden

ESPECIAL Coronavirus COVID-19

SOLIDARITAT

La solidaritat entre veïns emergeix en temps de confinament

Sempre connectats. S'han organitzat grups de voluntaris en diferents poblacions de la comarca que funcionen les 24 hores del dia. Tot i que durant els primers dies de confinament no s'han realitzat gaires serveis, els coordinadors segueixen atents a qualsevol situació en la qual puguin ajudar.



Redacció · Abel Pujol

Gairebé al mateix temps que s'anunciava l'ordre de confinament, a les Garrigues, com arreu de la geografia catalana, sorgien iniciatives solidàries amb l'objectiu de facilitar la vida de reclusió a les persones més exposades al virus. Arbeca, Torregrossa, Cervià, la Granadella, Aspa, el Vilosell, les Borges, l'Albagés, etc. són alguns exemples de la munió de grups de suport que s'han anat organitzant al territori.

Estar atents

El fet que la majoria de pobles de les Garrigues no arribin als mil habitants provoca que, en major o menor mesura, ja hi hagi establert, des de sempre, un acompanyament quotidià entre veïns que ara, amb l'ordre de confinament,

Un veí ajudant a repartir pa a diferents llars. Aquesta és una imatge que es repeteix en molts pobles garriguencs aquests dies.

FOTO: Adrià Martí



Els voluntaris s'han organitzat a través de les institucions per centralitzar les peticions d'ajuda

ha reeixit. Tot i així, també per gestionar d'una manera més eficient l'ajuda, a diferents pobles de la comarca, les persones voluntàries s'han organitzat a través de les institucions per centralitzar les peticions i poder respondre més ràpidament a les necessitats que puguin sorgir.

A la Granadella, l'alcaldeessa Elena Llauredó explica que des del divendres 13, ja es va posar en funcionament un grup de voluntaris, gestionat des de l'Ajuntament. "Quan el mateix divendres ens van avisar que el centre de dia tancava, al consistori vam rebre moltes sol·licituds de gent del poble que s'oferia a fer de voluntària. A més, des del centre de dia ens van facilitar una llista de persones vulnerables", explica Llauredó, que confirma que un dels objectius principals del grup és el d'estar pendents de les persones més vulnerables. "Ràpidament ens vam coor-

dinar amb la responsable de la farmàcia per fer-li saber que, si algú no anava a buscar la medicació corresponent, ens avisés i ho podríem gestionar nosaltres", explica l'alcaldeessa.

A la Granadella, el Centre Cívic ha facilitat una llista de les persones vulnerables i se'n fa un seguiment

Pel que fa a Arbeca, la Maria Mas és una de les coordinadores del grup de voluntaris, que aplega unes 28 persones de diferents edats. El dilluns 16 va ser el primer dia que es posava a disposició dels veïns aquest servei i, segons explica Mas, de moment no hi ha hagut gaires sol·licituds, tot i que segueixen amatents a qualsevol urgència. "En hem organitzat en diferents grups i, de moment, les poques sortides que hem fet han estat per anar a comprar. S'ha de tenir en compte que als pobles, qui no té un veí, té un familiar o un amic, que segur que s'ofereix per fer el favor; tot i així, nosaltres hi som per al que faci falta" explica Mas.

Amb la mateixa filosofia encaren la quarantena a Torregrossa, on la regidora de l'Ajuntament, Andrea Pelegrí, és l'encarregada de gestionar el grup de voluntaris. "De moment, el grup està format per quatre persones, que ens anem coordinant per atendre les necessitats que puguin sorgir. Hem fet pocs serveis, fins ara, però també hi ha gent que truca per resoldre dubtes i nosaltres els donem un cop de mà. Entre tots ho farem tot", diu Pelegrí

Creu Roja les Garrigues trasllada mesures de prevenció a la gent gran

Des del passat dijous 12, la Creu Roja de les Garrigues està trucant a gent gran de la comarca per explicar-los un seguit de mesures preventives i de protecció enfront del Covid-19. Un total de 250 voluntàries i voluntaris arreu del país prenen part en aquest operatiu per "informar, acompanyar i tranquil·litzar les persones més vulnerables" al coronavirus, especialment aquelles que compten amb poca xarxa familiar i social. En aquesta línia, l'entitat ha llançat un curs virtual i gratuït a la seua pàgina web adreçat a tota la ciutadania amb l'objectiu d'aportar coneixements suficients per saber prendre les mesures adequades a l'hora de prevenir la propagació del Covid-19. Tota la informació recollida en aquest curs prové de fonts institucionals fiables.

FOTO: Creu Roja Garrigues



ESPECIAL Coronavirus COVID-19

LLEURE



La cafeteria Slàvia de les Borges, un dels locals més representatius de l'escena musical del país, amb les persianes abaixades.

FOTO: Xavi Minguella

Molts garriguencs s'han sumat a la iniciativa 'Tot anirà bé' pintant un arc de Sant Martí i penjant-lo al balcó.

FOTO: Laura Quintana



La vida pública es paralitza i s'anul·len tots els actes culturals programats

Noves dates. De forma transversal, les diferents activitats programades de cara al públic per les properes setmanes han estat cancel·lades. Els ajuntaments han tancat tots els equipaments municipals, on es desenvolupen la pràctica totalitat d'actes culturals, i els responsables ja busquen noves dates per celebrar els esdeveniments ajornats.

Redacció · Abel Pujol

Els vidres dels cotxes, plens de pols. Els equipaments culturals, tant municipals com privats, tancats amb pany i forrellat, i l'agenda d'actes culturals pels pròxims dies, confinada fins a nova ordre. La restricció total de la vida pública ha provocat un reguitzell de cancel·lacions que ha paralitzat, anul·lat o ajornat diversos esdeveniments, que amb la primera olor de primavera, farien d'interessants propostes l'agenda garriguenca dels pròxims dies.

Alguns dels actes cancel·lats:

1. Actes de la setmana cultural de Cervià. Taller de sushi, presentació de llibre, caminada cultural a les Besses, etc.
Del 12 al 15 de març.

2. Festival literari Les Borges Negres a les Borges Blanques.
13 i 14 de març.

3. Fòrum Verge Extra, organitzat entre la Granadella i Torrebesses.
Del 18 al 20 de març.

4. Fira artesanal i dels Tres Tombs de l'Albi.
15 de març.

5. Carnaval de l'Albagés.
14 de març.

6. Carnaval de Juneda.
14 de març.

7. Carnaval de Sunyer.
14 de març.

8. Carnaval de Torrebesses.
14 de març.

9. 17a Fira de l'Oli i la Pedra de Vinaixa.
28 de març.

10. Festa de l'Equinocci a l'Albi.
15 de març.

11. Trobada de puntaires a les Borges Blanques.
15 de març.

12. Escape room a l'Albagés.
21 de març.

13. SatèHit Rock a Castelldans.
21 de març.

14. Marxa de les Cabanes de Volta als Omellons.
29 de març.

15. Teatre infantil. Cicle Baldufa a les Borges Blanques.
21 de març.

16. Dia de l'Arbre de Tarrés.
21 de març.

17. Marxa Borges-Riu Set.
22 de març.

18. Transparències. Concert de Berta Puigdemasa i Pau Elias a les Borges Blanques.
20 de març.

19. Marxa Popular del Segrià.
22 de març.

20. Marxa de BTT Terrall-Garrigues.
5 d'abril.

21. Xerrada Memòries Líquides. Veus dels safareigs a Alfés.
14 de març.

22. I Fira del Timó d'Alfés.
25 i 26 d'abril.

23. Matança del porc a l'Espluga Calba.
28 de març.

24. Plantada d'arbres a Torregrossa.
22 de març.

25. I Curs de la Pedra Seca al Cogul.
21 i 22 de març.

26. Jornada sobre les conques fluvials a Arbeca.
27 de març.

27. Presentació del llibre La força de la gent, de Jordi Borràs, a Arbeca.
28 de març.

28. Festa Posa't la Gorra contra el càncer infantil a Juneda.
18 d'abril.

Alguns actes s'han ajornat fins després de l'estiu, d'altres ja han anunciat que se suspèn formalment l'edició d'enguany

GRUPO PACC
Corredoria d'Assegurances

C/ Nou, 2 (baix)
25400 Les Borges Blanques (Lleida)
T. 873 493 528 · M. 640 330 871

FANNY PÉREZ MIRALLES Directora gerent
fperez@grupo-pacc.es

BÀRBARA ALMAGRO ALOMÀ Executiva de comptes
balmagro@grupo-pacc.es

AGNÈS · RAQUEL
CENTRE D'ESTÈTICA

Plaça de la Constitució, 3-3-1a
(damunt farmàcia)
25400 LES BORGES BLANQUES
Tel. 973 14 08 78

- TRACTAMENTS CORPORALS
- TRACTAMENTS FACIAIS
- MASSATGES RELAXANTS (infa spa)
- DEPILACIÓ A LA CERA (calenta i tibiu)
- FOTODEPILACIÓ I LÀSER MÈDIC
- MANICURA
- PEDICURA
- PERMANENT I TINT DE PESTANYES
- NAQUILLATGE
- REIKI (flors de buch personalitzades)
- SOLÀRIUM

AUTO - GARRIGUES, S.L.
DESBALLESTAMENTS

Compra de vehicles sinistrats
Venda de peces d'ocasió
CENTRE GESTOR AUTORIZAT 911-05

Tel. 973 14 20 73 / 973 14 30 76
Mòbil 608 15 67 23

www.auto-garrigues.com autogarrigues@autogarrigues.com

Ctra. d'Arbeca, s/n - LES BORGES BLANQUES (Lleida)

Residom
FUNDACIÓ

Tallers i activitats

A Residom hem creat una iniciativa per a tots els municipis, per tal de crear una relació pròxima amb les persones de qualsevol edat. I és que, **fem tallers i activitats per a tothom** de la manera més lúdica possible, on l'aprenentatge és el màxim exponent. **Ens traslladem als pobles** que ho desitgin per a realitzar experiències grupals a tots aquells que vulguin participar, aportant **coneixement i benestar** per a tothom i promoure els valors de companyonia, la empatia o el sentiment de pertinença al poble.

Entre tallers, cursos i/o activitats, són sis àmbits diferents, no més cal que escullis quin s'adapta més a les necessitats de cada poble. Les persones responsables de realitzar aquests serveis són **professionals del sector**.

Juguem amb les noves tecnologies, per tal d'apropar a tothom la informació del funcionament de **les noves tecnologies**, internet i xarxes socials per aprendre la bona pràctica d'aquestes.

La música i el teatre són dues corrents artístiques i culturals que aporten enriquitment interior a les persones, gaudint en grup d'una mateixa afició. Algunes activitats són la **musicoteràpia**, els **balls de saló**, **country**, **sardanes** o **sevillanes**.

Les manualitats ens apassionen, per aquest motiu, donem l'oportunitat de fer cursos i tallers de tot tipus, per aprendre diferents hobbies i **estimular al màxim la creativitat**. Algunes activitats són els **tallers de cuina**, l'**enfilem l'agulla** o la **pintura a l'oli**.

No ens oblidem del sector de la salut i el benestar, on l'**aprenentatge d'habilitats i hàbits alimentaris** que permeten millorar la qualitat de vida de les persones. Igual que la formació i creixement personal, la manera de presentar-ho és fent classes molt diverses per aportar coneixement i assessorar a tothom qui tingui ganes d'aprendre, per tal de millorar la qualitat de vida de les persones. Amb aquestes activitats aconseguirem **afrontar els problemes físics**, **fomentar la millora de les relacions socials i emocionals**.

Algunes activitats com **estiraments i respiració**, **tallers de memòria**, **risoteràpia**, **gimnàstica** i **psicomotricitat**, **mètode pilates...**

Ens agrada ajudar a les persones, per aquest motiu, també realitzem cursos per a formar a les persones per a que en un futur **puguin trobar un lloc de feina** i sobretot, **dominar les llengües del país**.

En definitiva, ens adaptem a tot allò que se'ns demani, ja que estem especialitzats en diferents disciplines: **classes de tai-txi**, **ioga**, **zumba...**

El nostre **principal objectiu** és aportar el major benestar personal i que les persones es trobin millors amb elles mateixes, **fent allò que més els agrada**.

Actualment, estem realitzant dos tallers per al mes de setembre. L'anomenat taller de memòria, el qual està compost d'activitats diverses d'**estimulació de la memòria** per evitar-ne el deteriorament. O, el taller de **gimnàstica**, fent exercicis físics i motrius per cuidar el nostre estat de salut i **acostumar-nos a practicar esport moderat** de forma regular.

Truqueu-nos sense compromís i els informarem de tot el que fem ■



"Els nostres professionals estan preparats per atendre i solucionar les necessitats que es presentin"



"Som especialistes en vetlles i acompanyaments hospitalaris"

Part dels nostres serveis:

Atenció a domicili

- Serveis d'atenció a la persona.
- Serveis d'acompanyament.

Cangurs

Serveis de fisioteràpia

- Fisioteràpia esportiva.
- Fisioteràpia de recuperació.
- Fisioteràpia de descàrrega.

Serveis de pedicura i manicura

Serveis de podologia

Centres de dia i pisos socials

Residom
FUNDACIÓ



Serveis pel benestar de les persones

C/ Àngel Guimerà, 40
25430 JUNEDA (Lleida)
Tel. 973 150 316
648 653 416 / 648 653 417
info@residom.com
www.residom.org

DENTAL OFFICE

Av. de la Pau, 25 baixos
25200 Móra d'Ebre
073501152 - 640355211 (Lleida)
info@dentaloffice.cat

Tractaments:
IMPLANTS I CIRURGIA · PERIODONCIA
ORTODONCIA · ODONTOLÒGIA INFANTIL
ESTÈTICA DENTAL
Altres tractaments:
MEDICINA ESTÈTICA FACIAL · TERÀPIA
ARTERIAL 400 TENSORIO-WAND BULAR (ATM)

www.dentaloffice.cat

Promoció revisió i fluor gratuït

RÚSTIC LLEIDA
Gestió immobiliària

Av. Catalunya, 46 baixos
25300 TARREGA

973 50 24 77
973 31 45 50

info@larsilleida.com

www.rusticlleida.es

La Placeta
Bar-Restaurant

ESMORZAR DE FORQUILLÀ
MENÚ DIARI
SERVEI DE CARTA

Pl. de l'Església, 7 25140 ARBECA
Mòb. 695 813 297
lplacetaarbeca@gmail.com

CONSTRUCCIONS
MARC SARDÀ

C. MAJOR, 11 25410 L'ESPLUGA CALBA
TEL./FAX: 973 15 60 29 - MÒB. 649 66 07 28
www.construccionssarda.cat

ESPECIAL Coronavirus COVID-19

RELIGIÓ

Se suspelen les misses i recomanen no anar a tanatoris i funerals

Redacció · **Miquel Andreu**

Amb relació a les activitats religioses, el decret de l'estat d'alarma del 14 de març estableix que l'assistència als llocs de culte i cerimònies queda condicionada a l'adopció de mesures per evitar aglomeracions de persones i que es garanteixi la distància d'almenys un metre entre elles. El mateix dissabte, però, tant el Bisbat de Lleida com l'Arquebisbat de Tarragona, de qui depenen les parròquies catòliques garriguenques, emetien una nota en què, seguint les indicacions de les autoritats sanitàries, es dispensava els fidels del precepte dominical mentre duri aquesta situació. Així mateix,

quedaven suspeses totes les misses amb participació de fidels, activitats pastorals i catequètiques, i també els funerals.

Des del dia 14, quan es va anunciar la suspensió de l'activitat, fins al tancament d'aquesta edició, a la comarca hi ha hagut sis defuncions (una a Torregrossa, dues a Arbeca, dues a les Borges i una a l'Albi). En tots els casos s'ha recordat als ciutadans la importància de no acudir ni a la sala de vetlles ni a l'església. S'han fet cerimònies íntimes, amb l'única presència de la família, i s'ha explicat que més endavant, quan es pugui, ja es faran els funerals pertinents. També la comunitat musulmana ha tancat mesquites i oratoris i ha convidat els fidels a fer pregària des de casa.

La nova situació ha fet que els bisbats, per exemple, publiquin diverses alternatives per seguir les celebracions religioses de manera virtual o radiofònica. De fet, a Llardecans fa anys que es fa missa emesa per ràdio.

Els bisbats publiquen alternatives per seguir les celebracions de manera virtual o radiofònica

RESIDUS

Recomanen racionalitzar la brossa generada aquests dies

Redacció · **Abel Pujol**

Una de les conseqüències directes del confinament també és la quantitat de residus que es genera al domicili particular. Des de les administracions locals, s'està posant èmfasi en la racionalització de la brossa per tal de no saturar el servei de recollida. A Juneda, la deixalleria ja ha tancat fins a nou avís. Des del Consell de les Garrigues, la recollida s'està desenvolupant sense incidències, encara que s'ha suspès el servei de recollida de voluminosos. Per la seua banda, el Consell del Segrià advertia el passat dimarts 17 que s'havia detectat un

excés tant en les microdeixalleries del sistema porta a porta, com en els contenidors i deixalleries del sistema d'illes de contenidors i demanava "bon ús per tal de no omplir en excés els contenidors". L'ens segrià enc ha suspès fins a nova ordre la presència als municipis dels educadors ambientals que oferien assessorament als usuaris del porta a porta. Finalment, el Consell del Pla d'Urgell, del qual forma part Torregrossa, va anunciar a principis de setmana que no es duria a terme el servei de recollida de voluminosos i deixalleria mòbil, i advertia que en els pròxims dies es podrien reduir les freqüències dels camions de recollida.



El servei de recollida ha funcionat amb normalitat. FOTO: Arxiu

SOCIAL

Demanen als forasters que no vagin a les segones residències dels pobles



Aquest era l'aspecte del pàrquing de caravanes de Bovera. FOTO: J.P.

Redacció · **Miquel Andreu**

El dissabte 14, quan el govern espanyol encara no havia decretat l'estat d'alarma però el català ja cridava a extremar precaucions i restringir moviments, no van ser pocs els catalans que van optar per passar el confinament en segones residències. El fenomen va ser especialment acusat en zones de muntanya, però també es va deixar notar a

les Garrigues. És el cas, per exemple, de l'Espluga Calba, on l'Ajuntament va haver de recordar en un pregó la recomanació del Govern de quedar-se a casa i fer només desplaçaments imprescindibles. Tenint en compte l'elevada població de gent gran, la més vulnerable, el consistori lamentava la "irresponsabilitat" dels qui havien anat a passar el cap de setmana al poble.

Al Vilosell, municipi amb una gran proporció de població estacional, l'Ajuntament també pregonava el diumenge que la gent de fora no anés al poble aquests dies i es demana responsabilitat. També a la Granadella hi va haver moviment en segones residències. A Bovera, fins i tot, el dissabte hi van arribar mitja dotzena d'autocaravanes.

A l'Espluga, van recordar l'ordre del Govern de restar a casa i a Bovera van arribar-hi sis autocaravanes

ESTAFES I ROBATORIS

Alerten d'un repunt de visites de falsos revisors d'aparells mèdics i altres estafes

Redacció · **Abel Pujol**

El que sembla que no s'hagi confinat és la picaresca d'estafadors i lladres. El Consell del Segrià ha anat advertint durant els darrers dies que s'han detectat frauds que consisteixen en falses revisions d'aparells de teleassistència a domicili. Com a conseqüència, l'àrea de Serveis Socials de l'ens comarcal advertia que durant el període de confinament per la crisi del coronavirus els tècnics no fan revisions ni comprovacions d'aquests aparells. L'única acció que es fa aquests dies són instal·lacions d'urgència. A les Borges, agents de Mossos d'Esquadra van detenir el dilluns 16 dos homes, de 28 i 17 anys, amb domicili desconegut, com a presumptes autors de

dos delictes de robatori amb força. Al migdia, una patrulla va localitzar entre Juneda i les Borges, a la carretera N-240, dos individus que circulaven en bicicleta i carregats amb bosses voluminoses. Els agents van com-

A les Borges, els Mossos van detenir dos homes, relacionats amb delictes de robatori amb força

provar que dins les bosses hi havia 15 ampolles petites de cava, dues de licor, una tauleta tàctil i un ordinador portàtil. Així, les autoritats recomanen estar alerta davant aquests successos.

Directori d'empreses

ÍNDEX

- Advocats i notaris
- Arquitectes i enginyers
- Assessoria i assegurances
- Agrobotiques, molins i cellers
- Bars i serveis relacionats
- Benzineres
- Cases de colònies i espais de lleure
- Càterings
- Calçats
- Estètica i perruqueria
- Clíniques
- Construcció
- Cuines, mobles, decoració
- Dietètica i herboristeria
- Disseny, retolació i impressió
- Electrodomèstics
- Embalatges
- Energies renovables
- Envelats
- Escoles, acadèmies i gimnasos
- Estantcs i quioscos
- Excavacions
- Farmàcies
- Ferreteries i droguerier
- Flors, jardineria, planters
- Fotografia
- Forns de pa, pastisseries i cafereries
- Funeràries
- Fusteria i parquetes
- Inmobiliària
- Informàtica i noves tecnologies
- Instal·lacions
- Maquinària i productes agrícoles
- Mascotes
- Moda
- Mobles i tapisseria
- Òptica
- Pistatxos
- Pintors
- Pubs
- Queviures
- Ramaderia ecològica
- Restaurants i allotjaments
- Regals, joguines i manualitats
- Residències i assistència
- Tallers mecànics i concessionaris
- Taxis
- Tintorerier
- Termoplàstics tècnics
- Treballs amb ferro i alumini
- Veterinaris

1. Advocats i notaris

LES BORGES BLANQUES

OLIVART & PASCAL ADVOCATS SLP
Pl. Anselm Clavé, 2
Tel. 973 14 20 14 - Fax 973 14 08 16
oficina@olivartpascaladvocats.com
www.olivartpascaladvocats.com

GRUP FALCÓ

Plaça Ramon Arqués, 6
Tel. 973 140 171
www.grup-falco.com

GESTORIA ADMINISTRATIVA ALEXANDRA CORNUDELLA G.A.

C. Santa Vedruna, 45
Tel. 973 14 34 89 - Mòb. 629 47 87 55
alexcornudella@advocatslleida.org

2. Arquitectes i enginyers

ARBECA

MARCEL PERELLÓ SL
C. Muralla, 2
Mòb.: 635 73 04 40
www.marcelperello.com

LES BORGES BLANQUES

ARTEC ARQUITECTURA + ENGINYERIA
Av. Francesc Macià 32-34
Tel. i fax: 973 14 08 80
www.artec4.net · info@artec4.net

LA LLENA PROJECTES AMBIENTALS

C. Abadía, 8
Tel. 973 14 30 38
www.lallena.cat
lallena@lallena.cat

JUNEDA

ENGINYERIA MARSAL I PORTA, SL (forestal i ambiental)
C. Font del Gat, 4 2n 2a
Mòb. 649 45 78 53 / 656 34 27 04
Tel. 973 14 27 07
www.marsalporta.com

3. Assessoria i assegurances

ARBECA

RAMON SANS PALAU
Agent d'assegurances col·legiat
C. Major, 18 entresòl
Tel. 973 16 03 19
sanspalau@gmail.com

EL SOLERÀS

FRANCISCO SARLE, SL
Agent d'assegurances
C. Major, 77
Tel. i fax: 973 13 36 22
Mòb.: 659 79 52 47
francisco.sarle@agencia.axa-seguros.es

LES BORGES BLANQUES

LEIDOM SCP (ASSESSORIA FISCAL I LABORAL - ASSEGURANCES)
C. Comerç, 29 entresòl A
Tel. 973 14 09 28

GRUP FALCÓ

Plaça Ramon Arqués, 6
Tel. 973 140 171
www.grup-falco.com

CENTRE D'ASSESSORAMENT

C. Ensenyança, 24
Tel. 973 14 01 19
info@cassessorament.com

GESTORIA ADMINISTRATIVA ALEXANDRA CORNUDELLA G.A.

C. Santa Vedruna, 45
Tel. 973 14 34 89 - Mòb. 629 47 87 55
alexcornudella@advocatslleida.org

JUNEDA

FRANCESC ROCA AIXALÀ (CORREDOR D'ASSEGURANCES)
C. la Font, 8
Tel. 973 15 05 04 - Fax 973 15 06 14

ÀREA SUPORT EMPRESARIAL

C. la Font, 63
Tel. 973 15 04 03 - Fax 973 15 15 05
www.areasuport.com
area@areasuport.com

4. Agrobotiques, molins i cellers

ARBECA

AGROBOTIGA I OLI
C. Santiago Russinyol, s/n
Tel. 973 16 00 00
www.arbequina.coop

LES BORGES BLANQUES

OLIS SALVADOR FARRÉ
C. La Font, 1
Tel. 973 14 24 22
farreoil@via29.com

FRISAL ARTESANS SL (FRUITA SECA)

Pg. del Terrall, 14
Tel.: 973 14 27 45
frisal.artesans@gmail.com

LA BODEGA

C. La Capella, 17
Tel.: 973 14 03 95
www.labodegaborges.cat
labodega@labodegaborges.cat

LA POBLA DE CÉRVOLES

CELLER MAS BLANCH I JOVÉ
Pol. 9 parc. 129 Paratge Llınar
Tel. 973 05 00 18
www.masblanchijove.com

CÉRVOLES CELLER

Av. de les Garrigues, 26
Tel. 973 580 200 - 973 175 101
Fax: 973 718 312
www.cervoles.com
info@cervoles.com

EL VILOSELL

CELLER TOMÀS CUSINÉ, SL

Pl. Sant Sebastià, 13
Tel. 973 17 60 29
www.tomascusine.com
info@tomascusine.com

5. Bars i serveis relacionats

L'ALBI

BAR CASAL
Entrepans, torrades, tapes i pizza cada dia
Av. Catalunya, 25
Tel. 973 17 54 37
anafentcami@gmail.com

LES BORGES BLANQUES

ANTONIO BALCELLS S.L.U.
Envasats de sucre per a bar i hosteleria
C. Indústria, 27
Tel. i fax: 973 14 24 30

SNACK BAR LLUÍS

Av. Francesc Macià, s/n
Tel. 973 14 35 22
lluís2605@hotmail.com

CAFETERIA PIZZERIA PANDEMÒNIUM

Av. les Garrigues, 13
Tel. 973 14 33 61

KANANDREU - BAR TÍPIC

C. Pere Calders, 1
Tel. 973 14 29 53

ORIGINAL KEBAB CAFÈ BAR

Raval del Carme, 76
Tel. 973 14 02 60

BAR KIOSC

Menú diari
Passeig del Terrall
Tel. 661 18 03 37

BAR MEMPHIS

Música en directe
C. Indústria, 10
Tel. 973 98 97 16
Mòb. 679 16 53 33
www.memphisborges.com

CAFETERIA SLÀVIA

Menú diari i concerts
Passeig del Terrall, 14
Tel. 973 140 972
www.slavia.cat

BAR MÒNICO

Plats combinats, tapes i entrepans
C. Prat de la Riba, 12 baixos
Tel. 973 142 458

TASCA LA TACA

Tapes i més...
Plaça Constitució, 35 baixos
Tel. 873 49 82 37

JUNEDA

BAR L'ISARD

C. Ignasi Gavín, 28
Tel. 973 15 03 96

6. Benzineres

ALFÉS

BENZINERA I DISTRIBUCIÓ DE GASOL

Av. Garrigues, 44
Tel. 973 13 60 56

JUNEDA

GASOLINERA PERE RUÍZ
Prat de la Riba, 83
Tel. 973 15 10 40

7. Cases de colònies i lleure

LA POBLA DE CÉRVOLES

CAL GORT (CASA DE COLÒNIES)

C. Major, 41
inda@calgort.cat
Tel.: 973 17 51 32
Mòb.: 659 269 324

JUNEDA

LA MANREANA, SL
Mas Sant Jordi - Afores
Tel. 973 15 06 50
www.lamanreana.com
info@lamanreana.com

CASA MIRAVALL, SL

Mas Miravall - Afores
Tel. 973 15 06 50
www.masmiravall.com
info@masmiravall.com

8. Càterings

LES BORGES BLANQUES

JOSEP I ANNA

Pollastres a l'est
Raval del Carme, 28
Tel.: 973 14 27 67

ROSTODORIA DEL CELLER

Menú diari a bon preu
Raval del Carme, 18
Tel.: 973 14 31 13

9. Calçats

LES BORGES BLANQUES

CALÇATS GARCIA

C. Ausiàs March, 12
Tel. 973 14 33 28
Mòb. 660 44 96 16

JOSEP M. CAPDEVILA I BRESOLÍ

Sabater ortopèdic
Pl. Ramon Arqués, 1
Tel. 973 14 04 26

JUNEDA

CALÇATS MARIBEL

C. Major, 42
Tel. 973 15 15 07
M. 629 938 942
cal.maribelbonet@gmail.com

10. Centres estètica i perruqueria

LES BORGES BLANQUES

AGNÈS - RAQUEL CENTRE D'ESTÈTICA

Pl. Constitució, 3 1r 1a
Tel. 973 14 08 78

LA PERRUQUERIA (HOME - DONA)

C. Nou, 4
Tel. 973 14 03 87

LA BARBERIA

Raval de Lleida, 95
Tel. 973 14 23 57
Mòb. 650 95 19 35

PERRUQUERIA NOELIA

Diagonal, 10
Tel. 973 143 523

11. Clíniques i centres terapèutics

LES BORGES BLANQUES

BORGESDENT

C. Jaume I, 1 baixos
Tel. 973 14 09 08

QDENTS Estudi dental

Raval de Lleida, 14
Tel. 973 14 20 23
qdentsstudiodental@gmail.com

CENTRE DE LOGOPÈDIA

C. La Font, 49
Mòb: 620 865 032

CRISTINA BONET I BARÓ

CONSULTA DE PODOLOGIA
C. Lluís Companys, 32 · Mòb. 669 28 19 18

VICUS

Dietètica i nutrició
Pg. Pavelló de l'Olí, 1 1r 5a
www.centrevicus.com
Mòb. 653 490 564 · 654 170 373

CENTRE PODOLÒGIC I PODOPOSTURAL

NEUS ARBÓS I GABARRÓ
(Visites concertades dimarts i dijous)
Passatge Vila de Carlet, 1 entresòl 2n
Tel. 973 14 34 01 · Mòb. 607 494 048
pobletarbos@vodafone.es

SINGULARMENT

Centre d'osteopatia i salut integrada
C. Màrius Torres, 21
Tel. 973 14 04 59 · Mòb. 699 27 07 13
borges@singularment.com

FARRÉ - LABRANYA METGES

C. Ensenyança, 4 Escala A Ter 3a
Tel. 973 14 10 18

CASTELLDANS

CONXI FUENTES HOMEOPATIA

Pl. Catalunya, 2 baixos
Tel. 621 241 535
www.homeopatiacoxifuentes.com
conxif@aol.com

MOLLERUSSA

DENTAL OFFICE
Av. de la Pau, 26 altell 1a · Tel. 973 60 11 52
info@dentaloffice.cat

12. Construcció

LES BORGES BLANQUES

PLADUR MUNTATGE GARRIGUES

Mòb. 658 788 581
peruchocoma@hotmail.com

CERVIÀ DE LES GARRIGUES

OBRES I REFORMES SANTI MONTANYÀ
C. Anselm Clavé, 29 · Mòb. 696 94 68 12

CONSTRUCCIONS RUBIÀ-CARULLA, SL

C. Anselm Clavé, 79
Mòb. 619 94 10 96 · 699 77 10 27

L'ESPLUGA CALBA

CONSTRUCCIONS RAMON SARDÀ

Av. Catalunya, 11 · Mòb. 628 51 64 31

CONSTRUCCIONS MARC SARDÀ

C. Major, 17 · Mòb. 649 66 07 26
www.construccionsarda.cat

13. Cuines i llars de foc

LES BORGES BLANQUES

LLARS DE FOC MARTÍ

C. La Font, 71 · Tel. 973 14 29 30
www.focsmarti.es
focsmarti@hotmail.com

14. Dietètica i herboristeria

15. Disseny, serigrafia i impressió

LES BORGES BLANQUES

PATFRAN SIGN

C. Bonaire, 7 · Tel. 973 14 06 56
www.patfran.com

IMPREMTA MARTÍ (LOTERIES)

C. Indústria, 3
Tel. 973 14 21 32
loteriesborges@gmail.com

16. Electrodomèstics

17. Embalatges

LES BORGES BLANQUES

PALETS FAURA

Afores Terrall, s/n · Tel. 973 14 28 18
faura@paletsfaura.com
www.paletsfaura.com

18. Energies renovables

19. Envelats

LES BORGES BLANQUES

GRUP VALL

Tel. 973 14 20 78 · info@envelatsvall.com

20. Escoles, acadèmies i gimnasos

ARBECA

GIMNÀS NOVA FORMA

C. Tarragona, 3
Tel. 973 06 05 25 · Mòb. 659 92 60 05
gimnasnovaforma@gmail.com

LES BORGES BLANQUES

LO CENTRE DE FORMACIÓ

ENGLISH WORLD
C. Roger de Llúria, 27
Tel. 973 14 10 56 · Mòb. 635 50 75 35
www.locentre.com
info@locentre.com

XIFRES I LLETRES

CENTRE DE FORMACIÓ I REPASSOS

Raval del Carme, 129 bis
Tel. 973 14 10 86 · Mòb. 619 05 30 30
www.xifreslletres.cat
info@xifreslletres.cat

AUTOSCOLA VIÀRIA

C. Onze de setembre, 27 · Tel. 973 14 03 41

JUNEDA

DAKIROL

Gestió de l'esport
Mòb. 646 84 66 59
www.dakirol.cat · info@dakirol.cat

21. Estantcs i quioscos

ALFÉS

ESTANC I RENTADOR DE VEHICLES

D'ALFÉS
Av. Garrigues, 44
Tel. 973 13 60 56

</

Directori d'empreses

La Diputació de Lleida dona suport a les propostes que mostren la Força dels Municipis



CENTRE DE JARDINERIA TERRALL

Passeig Terrall, 5b
Tel. 973 14 27 05

TALMA · LA BOTIGA

Ensenyança, 22
Tel. 973 14 10 19
Urgències funeràries: 638 187 330

JUNEDA

TALMA · LA BOTIGA

Carrer La Font, 17
Tel. 973 15 13 95
Urgències funeràries 638 187 330

CENTRE I SERVEIS DE JARDINERIA

Ctra. Torregrossa, km 10,5
Tel. 973 15 10 99

26. Fotografia

LES BORGES BLANQUES

INTERFILM LES GARRIGUES

C. Ensenyança, 22 · Tel. 973 14 05 42
lesgarrigues@interfilm.es

JUNEDA

FOTOGRAFIA MONTSE SOLÀ

C. Font del Gat, 4, 2n-2a
Tel. 620 53 14 81
www.montsesola.com · info@montsesola.com

27. Forns de pa i pastisseries

ARBECA

PA DE PESSIC PASTISSERIA

C. Dominiques, 11 · Tel. 973 16 04 09
padepepic.pastisseria@gmail.com

LES BORGES BLANQUES

FORN DE PA ROSELLÓ

C. Nou, 10 · Tel. 973 14 24 61

FORN CAPELL

C. Carme, 19 · Tel. 973 14 20 03

PASTISSERIA ESCRIBÀ

Av. Sardana, 6 · Tel. 973 14 29 51

LLARDECANS

PA I PASTISSERIA CAL SISCO

Major, 7 · Tel. 973 13 03 33

ELS OMELLONS

FORN DE PA GABARRA

C. Sant Miquel, 7
Tel. 973 15 60 80

TORREGROSSA

FORN PA DE RONYÓ

Carrer Roser, 66 · Tel. 973 17 04 54

VINAIXA

FORN DE PA RAMON GABARRA

Ctra. de Lleida, 8 · Tel. 973 17 55 66

28. Funeràries

LES BORGES BLANQUES

GESTIÓ I SERVEIS FUNERARIS

Av. Jaume I, 1 · Tel. 973 33 72 85

POMPES FÚNEBRES BAIX URGELL

C. La Font, 3 · Tel. 973 33 01 78

29. Fusteria i parquets

ALCANÓ

EBENISTERIA I FUSTERIA MARC ORÓ

Pl. Camps, 18
Tel. 973 13 62 83
Mòb. 629 08 60 52
fusteriamarcoro@hotmail.com

ALFÉS

FUSTERIA PIÑOL REVÉS CB

Traversera de la Bassa, 4
Tel. 973 13 63 27
Mòb. 677 49 99 49

ALMATRET

FUSTERIA SALAMÓ

Prolongació carrer Maials, afores s/n
Mòb. 620 29 40 70

ARBECA

J. NADAL PARQUETS

Passeig Les Pedreres, s/n
Tel. 973 16 05 67 · 973 14 91 75
www.parquetsnadal.com
info@parquetsnadal.com

LES BORGES BLANQUES

FUSTERIA GARCIA FALCÓ, SL

Pol. Ind. Les Verdunes, parc. 47
Mòb. 615 87 12 02
ricardfalc@hotmail.es

RAMON ANDREU OLIVART

C. La Font 3
Tel.: 973 14 23 25
ramonandreu@gmail.com

BELLAGUARDA

FUSTERIA BALLESTÉ

C. La Torre, s/n
Tel. 973 12 40 31 · Mòb.: 636 07 88 00

LA GRANADELLA

SAS FUSTERS

C. La Pobla, 69
Tel.: 973 13 30 83 · Mòb.: 650 93 48 61

VINAIXA

FUSTERIA SARLÉ, SL

Crta. Albi, s/n
Tel. 699 77 09 76
fusteriasarle@hotmail.com

30. Immobiliària

LES BORGES BLANQUES

FINQUES COR

Tel. 636 189 656
www.finquescor.com
info@finquescor.com

31. Informàtica i webs

ALFÉS

SOFT EL MOLÍ, SL

C. Sant Salvador, 26
Mòb. 608 77 86 55
www.softelmoli.cat
gbs@softelmoli.cat · jbc@softelmoli.cat

LES BORGES BLANQUES

CAN ANTAVIANA

C. Santa Justina, 29
Tel. 973 14 34 81
www.antaviana.cat
info@antaviana.cat

TOT INFORMÀTICA (CRISTIAN GINÉ)

Mòb. 630 90 20 79 (Cristian)
Mòb. 662 30 48 06 (Dani)
Tel. 973 14 31 48

www.totinformatica.cat
info@totinformatica.cat

32. Instal·lacions

ARBECA

SERVIMUNT

Instal·lacions ramaderes
C. Mallorca, 23
Mòb. 619 07 26 59
servimunt@hotmail.com

LES BORGES BLANQUES

MUNTATGES SAFEL

Pol. Ind. Les Verdunes, parc. 13
Tel. 973 14 23 76 · Fax 973 14 07 70
safel@muntatgessafel.com

SANS-ROSSELL SA

Pol. Industrial les Verdunes, Nau 4
Tel.: 973 14 03 82

RAFEL SAFONT

C. Onze de setembre, 15
Tel.: 973 14 34 42

33. Maquinària i prod. agrícoles

LES BORGES BLANQUES

TALLERS SANS BORGES

Pl. de la Llibertat, s/n
Tel. 973 14 21 90
www.tallersansborges.com
info@tallersansborges.com

AGROBORGES

Agroquímics Les Borges SL
Joan Maragall, 38
Tel. 973 14 28 01
www.agroborges.com
agroborges@agroborges.com

JUNEDA

MAQUINÀRIA FRUTÍCOLA VALLVERDÚ

Carrer Fondo, 74
Tel. 973 15 01 80
info@maqfrutvallverdu.com

34. Mascotes

LES BORGES BLANQUES

CAN LAURA

Perruqueria canina i escola d'ensiniament
Av. Sardana, 10
Tel. 973 14 10 67

35. Moda

L'ALBI

DD VESTUARI & EPIS

Vestuari laboral, publicitari i EPI's
Mòb. 670 29 64 48
www.ddvestuari.com
info@ddvestuari.com

36. Mobles i tapisseria

JUNEDA

MOBLES BOSCH

C. La Font, 26
Tel. 973 15 00 88

MOBLES MATEUS

C. Major, 22-23-24 · Tel. 973 15 00 59
moblesmateus@terra.com

MOLLERUSSA

CAPDEVILA LOFT

C. Vilaclosa, 12 · Tel. 973 60 20 05
www.capdevilaloft.com

37. Òptica

LES BORGES BLANQUES

+ VISION

Raval del Carme, 11 · Tel. 973 14 26 44

ÒPTICA CENTRE AUDIUTI LES GARRIGUES

Raval de Lleida, 33 · Tel. 973 14 02 95

38. Pistatxos

MAIALS

FOMENT AGRÍCOLA DE LES GARRIGUES

Polígon industrial Pi Verd 1-2
Tel. 973 13 06 11
www.les-garrigues.com

39. Pintors

CASTELLDANS

PINTURES SOLÉ-MASIP

C. La Banyà, 14
Tel. 973 12 05 43 · Mòb. 659 499 206

CERVIÀ DE LES GARRIGUES

PINTURES MONTANYOLA

C. Calvari, 43
Tel. 973 17 80 65
montanyola@yahoo.es

JUNEDA

QUIM PINTORS

Pl. Església, 12
Tel. 973 15 01 13 – 620 80 83 63
calquimetpintors@gmail.com

40. Pubs

41. Queviures

LES BORGES BLANQUES

CANSALADERIA VIVES SARDÀ

Pl. Constitució, 16-18
Tel. 973 14 27 53

GERMANS BIGORDÀ

Av. Sardana, 1
Tel. 973 14 08 46
germansbigorda@hotmail.com

SUPERMERCAT "CAL LLUÍS"

C. Santa Justina, 20
Tel. 973 14 08 55

FRUITES I VERDURES PUJOL – FARRÉ

C. Marquès d'Olivart, 20
Tel. 973 14 21 07
fruitespujollarre@hotmail.com

LLARDECANS

CARNISSERIA NURI

C. Major, 2 · Tel. 973 13 02 24

42. Ramaderia ecològica

L'ESPLUGA CALBA

CAL TON GROS (Pau Palau) · Corder

ecològic
Pl. Església, 7
Mòb.: 655 34 56 19
lotongros@gmail.com

43. Restaurants i allotjaments

ARBECA

HOSTAL LA PLACETA

Pl. Església, 7
Mòb.: 635 73 04 40
info@placeta.net

RESTAURANT LA PLACETA

Pl. Església, 7 · Mòb. 695 81 32 97
laplacetaarbeca@gmail.com

LES BORGES BLANQUES

HOSTAL RESTAURANT BENET

Pl. Constitució, 21-23
Tel. 973 14 23 18 – 973 14 36 54
www.hostalbenet.cat

SYRAH GASTROBAR

Cuina de temporada
Plaça Constitució, 9 baixos
Tel. 873 49 07 37

CAFETERIA PIZZERIA PANDEMÒNIUM

Av. les Garrigues, 13 · Tel. 973 14 33 61

CERVIÀ DE LES GARRIGUES

ELS FOGONS DE LA CARME

C. Portalet, 10 · Mòb. 686 41 04 68
fogonsdelacarme@gmail.com

MAIALS

RESTAURANT 2MIL9

Menú i carta. Banquets i celebracions
C. Trinitat, s/n · Tel. 973 13 04 85

RESTAURANT TRET cuina casolana

Ctra. Comarcal 12 km 104 · costat benzineria
Tel. 973 13 05 90
restaurantretmaials@gmail.com

SARROCA DE LLEIDA

RESTAURANT EL RACÓ

C. Arrabal, 28 · Tel. 973 12 62 43

44. Regals, joguines i manualitats

LES BORGES BLANQUES

XIPIRETE (Infants)

Raval de Lleida, 13 · Tel. i fax 973 14 20 71

TALLERET D'ART

Manualitats, restauració, pessebrisme
C. Nou, 16 · Mòb. 608 07 36 05

RIU DOMÈNECH vimet i joguines

C. Carme, 9 · Tel. 973 14 22 45
riudmenech@yahoo.es

45. Residències i assistència

JUNEDA

RESIDOM

C. 11 de setembre, 1 · Mòb. 648 653 416
www.residom.org

46. Tallers mecànics i concessionaris

ARBECA

TALLER TIMONEDA, SL

C. Mallorca, s/n · Tel. 973 16 05 80

LES BORGES BLANQUES

AUTOREPARACIÓ BORGES

Polígon Industrial Les Verdunes p. 49-50-51
Tel. 973 14 35 20 – 973 14 35 21
Fax: 973 14 24 43
www.autoreparacioborges.com

AUTOREPARACIÓ IBSAUTO SL

Av. Canal d'Urgell, 18
Tel. 973 14 36 04

AUTO-GARRIGUES SL DESBALLESTA-MENTS

Ctra. d'Arbeca, s/n
www.auto-garrigues.com
autogarrigues@autogarrigues.com
Tel. 973 14 20 73 – 608 15 67 23

JUNEDA

PNEUMÀTICS MUNIESA tallers mecànics

Ctra. N-240, km 74,200
Tel. 973 15 10 49
muniesa@diguim.net

MAIALS

TALLERS FONT

Pol. Ind. Pi Verd, parc. 4-5
Tel. 973 13 00 29
tallersfont@hotmail.com

TALLERS I GRUES ORÓ

C. Barceloneta, 138 · Tel. 973 1303 90

47.

“Qualsevol crisi ha de servir per enfortir-nos psicològicament”

Les Borges Blanques, 1979. En aquests dies de confinament pel Covid-19, segurament, molts de nosaltres sentirem diverses emocions, però no sempre sabrem gestionar-les i ens saturarem. Eva Brugos, psicòloga especialitzada en psicologia clínica i de la salut, ens dona uns consells i ens explica com n'és d'important cuidar la salut mental en una situació crítica com la que estem vivint actualment. Destaca que cal ser positius i no perdre la calma, ànims!

Laura Quintana

somgarrigues@somgarrigues.cat
@lauquintana98



LAURA QUINTANA – Quina importància té el paper dels psicòlegs i psicòlogues en una situació de crisi?

EVA BRUGOS – No crec que sigui necessària la intervenció d'un especialista. És important normalitzar les reaccions i ser conscients que l'ésser humà té la capacitat d'adaptar-se i superar qualsevol adversitat, s'han superat situacions més greus que aquesta. Tot i això, en casos concrets, com el dels afectats o professionals sanitaris que es puguin sentir desbordats, sí que es pot veure necessària la intervenció d'un professional, però no parlaria de la població en general.

L.Q. – Quines solen ser les reaccions més habituals?

E.B. – El més normal en aquests casos és sentir por. La por és una emoció de defensa amb la qual les persones solem reaccionar de forma natural en situacions d'amenaça potencialment perilloses i que ens serveix per mantenir-nos en alerta i prendre les mesures més adequades. També és normal experimentar simptomatologia ansiosa, irritabilitat, baix estat d'ànim, però, insisteixo, són reaccions normals, no es consideren patològiques i remetran un cop es recuperi l'activitat normal.

L.Q. – Com podem combatre aquestes simptomatologies?

E.B. – Gestionant els pensaments intrusius i distorsionats, és normal que apareguin, simplement és important que en qüestionem la validesa i tractem de buscar-ne altres de menys catastrofistes. I tenir en compte que és temporal, que, com recorden a les xarxes, això passarà i anirà bé.



FOTO: Eva Brugos



Sentir por és una reacció normal. La por ens serveix per mantenir-nos en alerta i prendre les mesures més adequades

L.Q. – Sembla que la falta de rutina provoca una sensació de pèrdua de control i d'incertesa. Com podem gestionar-ho en una situació tan adversa?

E.B. – És necessari mantenir uns horaris i unes rutines, però cal ser flexibles, estem davant d'una situació excepcional i ens hem d'anar adaptant en funció de la nostra evolució. Com bé ens ha demostrat el virus, no podem tindre-ho tot sota control, i cal reflexionar-hi.

L.Q. – Quines conseqüències psicològiques pot deixar en la societat aquesta situació?

E.B. – Fa ben poc que ens trobem en aquesta situació i, per tant, caldrà esperar, però pot ser que en alguns casos

costi recuperar els costums d'oci o que perduri la sensació d'haver d'estar en alerta de forma continuada. Però en general crec que no hi hauria d'haver conseqüències greus.

L.Q. – Pel que fa als infants, cal tenir-ne més cura?

E.B. – Els nens tenen una capacitat molt gran per adaptar-se a les diferents situacions i actuen segons les reaccions dels adults. Als nens les rutines els donen seguretat, és important dedicar temps al joc, a l'esport i a les tasques escolars, però important també ser flexibles i no convertir-nos en animadors o esplais infantils, hi haurà estones d'avorriment i estones en què els més petits poden manifestar cert neguit.

L.Q. – La convivència 24 hores amb la família és un factor que preocupa. Algun consell per fer-la més amena?

E.B. – Encara que hi hagi moments en què es pugui desbordar la situació, si ens escoltem es pot reconduir la situació.

L.Q. – Sembla ser que les tecnologies estan ajudant a pair la situació. Però, pot ser una font d'ansietat més que d'alleujament?

E.B. – La tecnologia ens pot jugar en contra en el sentit que es difon molta informació no contrastada. Per això s'aconsella consultar fonts fiables, com per exemple l'Organització Mundial de la Salut (OMS). Important també evitar la sobreinformació, ja que pot generar més angoixa.

L.Q. – De quina forma es pot treure partit d'aquesta crisi?

E.B. – Ens pot servir per replantejar-nos el tipus de vida accelerada que portem en el nostre dia a dia i centrar-nos més en l'aquí i l'ara. Qualsevol crisi ha de servir per enfortir-nos.

L.Q. – Quins consells voldries donar als habitants de la nostra comarca?

E.B. – Que intentin distreure's, segueixin hàbits saludables d'alimentació i procurin fer activitat física dins de les possibilitats, que identifiquin i expressin les pròpies emocions i, sobretot, que mantinguin el sentit de l'humor.

QDFNTS
ESTUDI DENTAL

Raval de Lleida, 14
25400 LES BORGES BLANQUES
t. 973 14 20 23
qdfntsestudiodental@gmail.com

CAP DEVILA LOFT

MOBLES
COMPLEMENTES
PROJECTES D'INTERIORISME

www.capdevilaloft.com

grup fako

Tràmits administratius
Gabinet jurídic, fiscal i laboral
Corredoria d'assegurances

Plaça Ramon Argués, 6
25400 Les Borges Blanques
Tel. 973 14 01 71 – 973 14 09 59
Fax. 973 14 25 68
grup-fako.com

Vall

Venda i lloguer de locals industrials i pavellons esportius
Carpes per a grans esdeveniments

Tel. 973 14 20 78
www.grupvall.com
info@grupvall.com