

TOLDOS - LONAS

MONFREY

Calaceite, C/ misericordia 14-16
 info@toldosmonfrey.com
 www.toldosmonfrey.com
 Tel. 978 851 130 / Mov. 650 712 686

lonas recolectoras · remolques · toldos · enrollables
 screen · impermeabilización de piscinas y cisternas

Los ayuntamientos se ponen en marcha para luchar contra el coronavirus P.10



radio matarranya

NOTICIES DEL
matarranya

matarranya media. per responsabilitat queda't a casa

BAR-RESTAURANTE

LO MOLÍ

634 325 218
 Avda Cataluña, 15
 Calaceite (Teruel)

VEN Y CONOCE
 NUESTRAS ESPECIALIDADES

El territorio, pendiente de la evolución del COVID-19 P.2

La Comarca garantiza los servicios esenciales P.2

La entidad comarcal sigue desarrollando el control de agua de boca, la recogida de residuos y la atención domiciliaria. NDM

Llegamos hasta ti como nadie más lo hace
 ¡La mejor oferta de la Comarca!

embou #conectando #Aragón

internet & fijo
30Mb

9,90*
 €/Mes
 IVA INCLUIDO

* 3 meses, después 16.90 €/mes
 Alta e instalación GRATIS

Oferta PUYO Área Tecnológica
 Matarranya y Bajo Aragón

Si deseas obtener más información consúltanos

puyo área tecnológica
 www.puyo.es

Alcañiz Valderrobres Teruel
 978 079 167 | 978 850 060 | 978 209 400
 info@puyo.es

DISTRIBUIDOR AUTORIZADO

Los nitratos hacen que La Fresneda no tenga agua potable. P.11

Internet y la telefonía ayudan a seguir con la labor docente. P.4

El deporte es clave para la sobrellevar el confinamiento P.13

Tota la informació del nostre territori a:
www.matarranya.media

matarranya media.

» De Pueblo a Pueblo De Poble a Poble

Un Matarraña completamente confinado toma medidas contra evolución del COVID-19

La administración trabaja a puerta cerrada con el mínimo de trabajadores en la sede comarcal. Se mantienen la asistencia domiciliaria, la recogida de residuos y el control del agua de boca

» REDACCIÓN

La Comarca del Matarraña se ha adaptado en los últimos días a la amenaza sanitaria del COVID-19. El territorio, que por el momento registra seis casos confirmados de contagiados, ha redistribuido al personal sanitario e intenta blindarse ante un riesgo que podría ser fatal para la comarca. La alta presencia de mayores en el Matarraña, lo hace una zona especialmente vulnerable con un alto porcentaje de personas de riesgo.

Al cierre de esta edición el miércoles 1 de abril, el Matarraña registra un total de **6 positivos, uno de ellos un sanitario, y 2 posibles casos aún pendientes de confirmación**. De estos, dos han tenido que ser trasladados al Hospital de Alcañiz por el empeoramiento de su estado. Paralelamente, se listan algunos posibles contagiados que no han podido ser confirmados debido a la escasez de test. Por su parte, el primer caso de contagio

en la comarca, un vecino de Cretas, evoluciona favorablemente.

La totalidad de nuevos casos se concentran en la residencia de ancianos de Valderrobres, donde hay 60 residentes y 25 profesionales. "En cuanto se han detectado los primeros casos se ha procedido a hacer aislamientos entre pacientes. Además, se han creado grupos especiales de profesionales que sólo van a atender a los casos confirmados y que, por tanto, no van a estar en contacto con el resto de ancianos. Obviamente se han incrementado las medidas de limpieza y los sanitarios disponen de material de protección", informó Carlos Boné, alcalde de la capital.

Administración comarcal

La administración comarcal, por su parte, sigue estrictamente los protocolos de confinamiento para hacer frente a la pandemia. Desde el Consejo Comarcal, siguiendo las medidas establecidas



La recogida de basuras es uno de los servicios esenciales que se mantienen. NDM

por el Gobierno de España y la DGA, se ofrecen solamente los servicios mínimos y se han cancelado la mayoría de servicios y actividades que lleva a cabo habitualmente.

Rafa Martí, presidente de la Comarca del Matarraña, explicó que "solo se ofrecen los servicios mínimos, se han suspendido todas las actividades deportivas, todos los plenos, las actividades de ocio, culturales y patrimoniales, todo lo que estába-

mos haciendo". Incluso algún servicio de atención domiciliaria se ha visto cancelado por petición del usuario. Los servicios sociales son uno de los servicios más demandados estos días. Desde la administración comarcal también se están revisando los casos de personas que podrían necesitar de ayuda en estos días. "Tenemos la suerte de que los Ayuntamientos se han implicado por completo en esta labor y de que en el territorio

nos conocemos todos", explicó Martí.

La administración continúa realizando el control riguroso del agua potable de los municipios para dotar de agua de boca a todos los residentes que pasan el confinamiento en el Matarraña.

Además, la empresa pública comarcal DIMSA continúa ofreciendo el servicio de recogida de residuos con algunas variaciones. En este sentido, las recogidas referentes al Porta a Porta se concentran en horario nocturno para evitar cualquier tipo de contacto con los vecinos.

Todas las actividades deportivas han quedado suspendidas. Entre ellas, dos de las citas más importantes a nivel deportivo: el Cross Comarcal del Matarraña y la XIX Marcha Senderista.

Los servicios de educación tampoco se están efectuando. La Escuela Infantil Comarcal Sagalets y el Centro de Educación para Adultos permanecen cerrados.

Se pone en marcha la Unidad de Coordinación Comarcal de la zona para frenar el COVID-19

» PAULA VIVER

El Gobierno de Aragón puso en marcha la semana pasada la organización y funciones de las denominadas **Unidades de Coordinación Operativa Comarcal**, que transmitió mediante una reunión por videoconferencia con los presidentes comarcales. Una propuesta que estará orientada a la coordinación e impulso de medidas de actuación vinculadas a las necesidades de la población en una emergencia sanitaria como consecuencia del coronavirus. En el transcurso de la reunión se trasladó a las comarcas que de lo que se trata con la creación de estas Unidades es trasladar y replicar en el ámbito comarcal "las formas y las maneras de actuación que a nivel regional tiene el CECOP".

La Comarca del Matarraña, a raíz de la videoconferencia y al igual que las demás comarcas aragonesas, **creará a una Unidad de Coordinación Comarcal para coordinar los asuntos referentes al COVID-19 en el territorio**. La unidad estará al tanto de los materiales de protección disponibles, la situación de los municipios y los espacios que podrían

tomarse en caso de emergencia.

Las Unidades de Coordinación Operativa Comarcal, presididas por el presidente de cada una de las comarcas, estarán formadas por un miembro de los Cuerpos y Fuerzas de Seguridad del Estado; un miembro en representación de Salud Pública; un miembro en representación de los Servicios Sociales y un miembro en representación de cuestiones psicoterapéuticas.

En este sentido, **Rafa Martí**, presidente comarcal y del UCOCAL del Matarraña, explicó que "se establecerá un protocolo de actuación para cada uno de los casos aislados o excepcionales que se den en el territorio". Desde la administración comarcal se afirmó que ya se está realizando un seguimiento de las personas que podrían estar aisladas en el territorio desde la declaración del Estado de Alarma, aunque ya mayor parte de la población cuentan con vecinos o familiares que les asisten en caso de necesidad.

El servicio del Área de Personas de la Comarca es una de las más solicitadas estos días. Martí aseguró que el Departamento mantiene el contacto diario con las Fuerzas de Seguridad de la zona.



Las administraciones mantienen contactos constantes. NDM



El Centro de Servicios Sociales de la Comarca ofrece atención especial a personas mayores

La atención a personas dependientes o que sufren violencia de género también se ha reforzado

REDACCIÓN

El Centro de Servicios Sociales de la Comarca es el único que ha doblado su actuación en estos días. No solo con mantener sus servicios, el centro ha establecido unas pautas de actuación con objeto de que todos los sectores de población puedan contactar con las profesionales del centro.

Ante la emergente crisis sanitaria y social actual, las personas mayores y dependientes son uno de los sectores vulnerables que precisan de una especial atención por parte de la sociedad. Por ello, el Centro de Servicios Sociales comarcal ha puesto a disposición una serie de servicios a los que pueden acceder.

La Comarca contará con un teléfono de atención inmediata. Además, los Servicios Sociales han centralizado la comunicación en un único teléfono y dirección de correo electrónico. **Cualquier interesado puede ponerse en contacto a través del 978890882 o del correo electrónico ssb@matarranya.org para cualquier tipo de urgencia**

Además, la Comarca garantiza la prestación del servicio



Los servicios sociales de la Comarca del Matarraña cuenta con un teléfono de atención inmediata para los usuarios. NDM

de ayuda a domicilio a las personas mayores, discapacitados y dependientes mientras permanezcan las circunstancias excepcionales que motivan el estado de alarma.

La Comarca también ha puesto a disposición un **servicio de teleasistencia domiciliaria** teniendo en cuenta la situación de aislamiento de personas mayores y en conocimiento de que muchos usuarios del servicio residen solos. El servicio de teleasistencia contactará con la administración comarcal cuando se detecten casos en los que precisen de cualquier tipo de

atención.

Un servicio directamente vinculado con el Teléfono del Mayor puesto a disposición por el Gobierno de Aragón. El 900 25 26 26 es un servicio gratuito que proporciona atención inmediata, información, derivación y apoyo emocional a las personas mayores de la Comunidad Autónoma de Aragón, en especial a las que viven solas con edades avanzadas, con la finalidad de reducir su soledad y combatir el riesgo de aislamiento y exclusión social, y aquellos que puedan estar recibiendo malos tratos mediante la promoción y

aseguramiento del buen trato.

Teléfono contra la violencia de género

Cabe recordar que **el Centro Comarcal de la Mujer de la Comarca del Matarraña dispone de asesoría psicológica para todas aquellas mujeres víctimas violencia de género**. En la situación actual de confinamiento, la situación de mujeres podría agravarse en cuanto a frecuencia de agresiones físicas o psicológicas derivadas de la situación excepcional y el estrés. La Comarca recuerda que el Gobierno de Aragón y el

Instituto Aragonés de la Mujer ofrecen un teléfono de atención a las víctimas de violencia machista abierto las 24 horas del día.

En este sentido, **la Comarca difunde la disponibilidad de Alercops, una aplicación para el teléfono móvil con geolocalización y posibilidad de alerta inmediata a la Guardia Civil**. Durante el confinamiento a causa de la epidemia del COVID-19 las víctimas podrían sentirse más vulnerables ante casos de violencia de género. La aplicación puede descargarse iOS y Android y tiene diversas funcionalidades.

La administración recuerda que en el caso de sufrir violencia de género, además de esta aplicación, se recomienda que, si fuera necesario, no duden en llamar y/o conectar con la policía en las ocasiones que vayan a comprar o a la farmacia. Los servicios de atención a la víctima de género siguen completamente operativos.

Además, el Ministerio de Igualdad del Gobierno de España ha lanzado una guía de actuación para las personas que se encuentran en permanencia domiciliaria a causa del COVID-19.

DESDE EL CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES DE LA COMARCA DEL MATARRAÑA/ MATARRANYA SEGUIMOS TRABAJANDO PARA ATENDER A TODA LA POBLACIÓN QUE NOS NECESITE.

RECORDAMOS QUE ANTE LA SITUACIÓN DE ALARMA POR COVID-19, ESTAMOS A DISPOSICIÓN DE LA POBLACIÓN DE NUESTRO TERRITORIO PARA ATENDER AQUELLAS NECESIDADES QUE SE PUEDAN PLANTEAR Y POR ELLO ES IMPORTANTE CONOCER COMO PONERSE EN CONTACTO CON LAS PROFESIONALES DEL CENTRO.

TODAS AQUELLAS PERSONAS QUE PRECISEN PONERSE EN CONTACTO CON LAS TRABAJADORAS SOCIALES, EDUCADORA SOCIAL Y PSICÓLOGA LO PUEDEN REALIZAR EN: TELÉFONO **978.890.882 - e-mail:ssb@matarranya.org**

CONTACTOS DE LAS PROFESIONALES DEL CENTRO COMARCAL DE SERVICIOS SOCIALES

ALBA BERGE · ccmujer@matarranya.org	
VALDERROBRES / PEÑARROYA DE TASTAVINS / MONROYO / TORRE DE ARCAS / RÁFALES / FUENTESPALDA	
MARISA LOMBARTE · marisa@matarranya.org	
CALACEITE / ARENS DE LLEDÓ / LLEDÓ / BECEITE / TORRE DEL COMPTE / VALJUNQUERA	
GLORIA RIBA · gloria@matarranya.org	
LA FRESNEDA / LA PORTELLADA / FÓRNOLES / CRETAS / MAZALEÓN / VALDELTORMO	
PROFESIONALES DE CENTRO QUE ATIENDEN A TODAS LAS LOCALIDADES	
PSICÓLOGA : DIANA ALBORS	ccmujer@matarranya.org
EDUCADORA SOCIAL: SONIA ESTEVE	educadora@matarranya.org

COMARCA DEL
matarranya



Sistema Público de
Servicios Sociales
de Aragón

QUÉDATE EN CASA

» De Pueblo a Pueblo De Poble a Poble

El IES Matarraña se adapta por completo a las nuevas tecnologías en tiempos del COVID-19

Alumnos y profesores se comunican a la perfección a través de las aulas virtuales estos días

» PAULA VIVER

Los alumnos del instituto de Valderrobres continúan con las clases virtuales a pesar del confinamiento. "Lo más difícil fue tener que poner en marcha un sistema educativo nuevo en tan poco tiempo", afirmó **José Ramón Guarc**, jefe de estudios del centro. Horas antes de anunciarse la declaración del estado de alarma a nivel nacional, el Gobierno aragonés decidió suspender las clases de forma preventiva. Profesores y directivos de los centros educativos reformularon en tiempo récord los contenidos y temáticas del curso que a partir de entonces deberían comunicar de manera virtual a todos sus alumnos, a pesar de que algunos de los docentes ya lo aplicaban con anterioridad.

Los primeros días del nuevo método sirvieron de adaptación. Alumnos y profesores comparten videollamadas y tareas a través del correo electrónico o plataformas educativas como **Google Classroom**. Pero, "lo que más nos costó es regular el nivel de trabajo para los alumnos y compaginar las clases con la conciliación familiar del teletrabajo", explicó Guarc.



Alumnos y profesorado se han tenido que acostumbrar rápidamente a trabajar a través de Internet. NDM

Los casi 50 docentes que imparten clases en el centro también tuvieron que reorganizar su tiempo. Por el momento, el equipo efectúa las reuniones a través de plataformas de videoconferencias en las que participa todo el profesorado junto con la intervención del equipo directivo. **Los claustros, de hecho, aseguran que ya son mucho más rápidos y efectivos con la distancia.**

Por parte del alumnado, esta nueva forma de dar clases ha gozado de una buena aceptación, "aunque les ha llegado de repente, no ha habido gran-

Los colegios mandan tareas y vídeos a diario

Los alumnos del **CEIP Vicente Ferrer Ramos y de los CRA** de todo el territorio también deben continuar con sus lecciones. Para ello, cada profesor a través de cuentas de correo electrónico se pone en contacto con las familias a quienes hace llegar el temario que los alumnos habrán de realizar cada día siguiendo con el horario escolar establecido que cumplían de forma presencial. Durante estos días de confinamiento, **Cira Bel**, profesora del CRA Tastavins y madre de alumnos comenta que **"la rutina es esencial y saber que los profesores están pendientes de ellos les ayuda"**.

des resistencias al respecto". Los primeros resultados muestran las primeras cargas excesivas de trabajo, resultado del aumento de autonomía que se requiere del alumnado en esta nueva forma de trabajar. Desde el centro, esta es una **oportunidad para que ellos mismos adquieran nuevas habilidades de organización y documentación.**

Todo ello sin dejar atrás a todos aquellos que no cuentan con acceso a internet o a un equipo informático desde el que poder conectarse. "Damos por hecho que todo el mundo puede hacerlo, pero los hay que tampoco tienen acceso a un móvil", explicó Guarc. **Desde el IES Matarraña se prepara temario para remitir por correo postal** y que todos puedan continuar con su educación.

A pesar de que el Gobierno afirmó que el curso finalizará y las pruebas de acceso a la universidad se realizarán, desde el centro "tenemos claro que ahora lo prioritario es evitar los contagios del virus". El **Departamento de Hostelería**, con un gran componente práctico, adapta los materiales para asemejarlo lo máximo a las clases presenciales.

Los alumnos de Sagalets también continúan con su rutina desde casa

» PAULA VIVER

Desde el pasado 16 de marzo, con el inicio del periodo educativo telemático, la **Escuela Comarcal Infantil Sagalets** se ha adaptado por completo a la nueva situación. "En menos de 24 horas pudimos reorganizar nuestra forma de trabajar y de momento estamos contentas con la efectividad y el resultado", explicó **Estela Guardia**.

La educación infantil a distancia es una de las más complicadas de conseguir. Los alumnos, de entre 0 y 3 años, permanecen en sus domicilios y las familias reciben contenidos por parte del profesorado comarcal.



Las familias reciben contenidos del profesorado comarcal vía telemática. NDM

La mayor parte de tareas se distribuyen en material de actividades experimentales en línea con las actividades elaboradas en las aulas. **"En la primera etapa educativa no son tan importantes los contenidos como el seguir**

una rutina", afirmó Guardia.

El equipo de la educación infantil, por su parte, sigue trabajando en los proyectos y **la programación de actividades lectivas** para cuando se retome el curso académico.

La Escuela de Adultos intenta seguir las clases de manera online

» SABINA COLOMÉ

Desde que se decretó el estado de alarma, la Escuela de Adultos del Matarraña también ha cerrado sus puertas.

Tal como se está haciendo en otros tramos educativos, mayoritariamente se ha apostado por la docencia online. Aun así, hay que tener en cuenta que **"la educación de adultos es muy heterogénea y hay una gran diversidad de grupos con necesidades específicas. Por eso hay una dificultad añadida a la hora de llegar a todo el**

alumnado. Es una tarea titánica", incidió David Arrufat, técnico de cultura de la Comarca.

Aun así, los profesores han hecho un esfuerzo imaginativo para intentar paliar esta brecha. Algunos, por ejemplo, **han creado recursos en papel y los han hecho llegar a los respectivos ayuntamientos para que los distribuyan entre el alumnado del pueblo.**

Además, también hay que tener en cuenta que una parte de alumnos están pendientes de **presentarse a pruebas para obtener certificados oficiales.**



FRENEM EL VIRUS SALVANT VIDES COM HEROÏNES

Personal sanitari, de supermercats i de centres socials.
Taxistes, recollidors d'escombraries, missatgeres, pagesia,
professorat. Us necessitem per tirar endavant. Us necessitem
al costat de la ciutadania per frenar el coronavirus.
Us necessitem treballant en equip.

» De Pueblo a Pueblo De Poble a Poble

La Diputación Provincial de Teruel incita a seguir las recomendaciones y agradece la solidaridad

La institución provincial ha puesto a disposición nuevas vías de comunicación con los alcaldes

» REDACCIÓN

La provincia de Teruel destaca en esta crisis sanitaria por los pocos recursos sanitarios y la concentración de los contagios del COVID-19. La baja densidad de población y la mayoría de la población envejecida son las dos caras por las que lucha esta provincia.

La Diputación de Teruel ha establecido distintas vías de comunicación con los ayuntamientos de la provincia para solventar todas las dudas que les puedan surgir ante las medidas legales aprobadas por distintas administraciones para luchar contra el coronavirus. Así, se ha habilitado un espacio en la web de la institución provincial, en el que se recopilan todas las informaciones de interés para los ayuntamientos, que también se remiten a todos los alcaldes vía telefónica, intentando responder también a todas sus dudas. Un hecho que destacó el presidente provincial, **Manuel Rando**, "no me quiero olvidar de los alcaldes y alcaldesas que están liderando esta crisis", incidió el presidente, quien afirmó que por el mo-



La Diputación Provincial de Teruel está actuando en diferentes ámbitos como el arreglo de caminos a residencias. NDM

mento se acatan las normas a la perfección a pesar de que "no hay que bajar la guardia en ningún momento".

Rando, respecto a los datos actuales de contagiados, afirmó que no son datos altamente alarmantes respecto a otro tipo de ciudades y provincias españolas. A pesar de eso, el presidente incidió en la importancia de respetar "que no vengan" por el bien de la población de los pueblos y de la población en general, especialmente el factor más envejecido del territorio. "Tenemos que es-

tar expectantes para mantener esta situación", explicó Rando. El presidente aprovechó para denunciar públicamente las conductas irresponsables que se dieron los primeros fines de semana de confinamiento en los que los municipios turolenses volvieron a recibir a allegados de las grandes ciudades.

Por otro lado, los casos en Teruel permanecen aislados. "En nuestra provincia se están dando los casos concentrados, algo que es relativamente positivo". Las residencias de mayores concentran más de la mitad

de la población afectada de la provincia de Teruel, lo que facilita el controlar la expansión de la epidemia dentro de la gravedad de la situación.

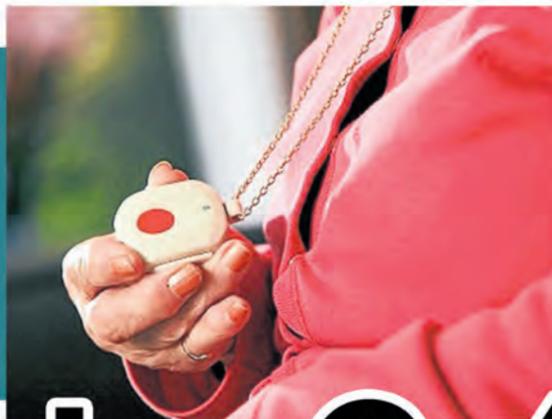
La entidad provincial sigue prestando todos los servicios. "Estamos a disposición de todos los turolenses", explicó Rando. El presidente también forma parte del CECOP o plan de coordinación a nivel provincial por la rápida propagación del COVID-19. "Creo que estamos haciendo muy buena labor de coordinación tanto a nivel autonómico como provincial y

municipal", afirmó.

Los ayuntamientos más pequeños de la provincia tienen que solventar por sí mismos todas las necesidades de los vecinos. "Nos olvidamos de la gran labor de alcaldes y concejales para servir a sus pueblos sin pedir nada a cambio", dijo Rando, "les doy todo mi reconocimiento y el de todos los turolenses". Tras el paso de la borrasca Gloria y la actual emergencia sanitaria, el presidente **quiso recalcar la especial labor de los representantes a nivel municipal**, no sin dejar atrás la mención a sanitarios y personal que proveen a las superficies alimentarias.

Desde la Diputación Provincial, además, se recalcó el **seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias**. "Todo esto pasará, pero para ello tenemos que asumir las responsabilidades personales. No todo es cosa de los sanitarios, ni de los alcaldes, ni de las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad del Estado, sino de cada uno", explicó. El presidente aprovechó para agradecer todas **las muestras de solidaridad de la provincia**.

Seguimos trabajando para tí



Cuídate. Cuídanos

#QuédateEnCasa



Diputación de Teruel

978 64 74 00 dpteruel.es
informacion@dpteruel.es

NOVEDADES LABORALES



Para cualquier tipo de información sobre el coronavirus que no hayas encontrado en esta web, contacta en:



976 696 382

EMPLEO

1

La renovación de la demanda de empleo se realizará automáticamente a todas las personas cuya fecha de sellado se encuentre entre el 16 de marzo y la fecha final del estado de alarma

2

Servicio de Atención Telefónica para trabajadores y empresas : 901 501 000 y/o en sat.inaem@aragon.es

3

Alta como demandantes de empleo:

➔ Usuario de la Oficina Electrónica en la web <https://inaem.aragon.es/>

➔ En todo caso puede contactar por teléfono o email con la oficina de empleo que le corresponde: <https://inaem.aragon.es/red-de-oficinas>

4

Las empresas que deseen presentar o gestionar una oferta de trabajo pueden hacerlo también por vía telefónica o email.

5

El INAEM continúa atendiendo a los trabajadores y las empresas en su página web <https://inaem.aragon.es/> y por teléfono 901 501 000

ERTES

6

Todas las personas trabajadoras afectadas tendrán derecho a cobrar prestación por desempleo indistintamente de que hayan cotizado o no según Real Decreto-Ley 8/2020, de 17 de marzo

7

Los ERTE son solicitados por las empresas. Los trabajadores y trabajadoras incluidos en los ERTE establecidos por el RDL, no tienen que hacer ningún trámite.

8

8.- En los ERTE no computa el tiempo en que se perciba la prestación por desempleo de nivel contributivo, a los efectos de consumir los períodos máximos de percepción establecidos

OTRAS PRESTACIONES POR DESEMPLEO

9

Atención on line o Cita Previa en <http://www.sepe.es/> (Excepto ERTes)

10

Información en los contactos SEPE:
General - 901 119 999
Provincia Zaragoza - 976 998 998
Provincia Huesca - 974 750 598
Provincia Teruel - 978 990 598

Arcoiris se suma a la iniciativa #AragónenMarcha y dona productos cárnicos a la residencia de Alcañiz

El Grupo Arcoiris dona 50.000 euros para la compra de material sanitario a través de la iniciativa #AragónenMarcha y entrega semanalmente unos 100 kilos de productos a la residencia de Alcañiz

REDACCIÓN

Ante la situación que estamos viviendo en las últimas semanas el Grupo de Empresas Arcoiris, y siendo fiel a uno de sus principales valores, la responsabilidad social, ha tomado iniciativas para poder paliar y revertir esta complicada coyuntura. Juan José Moles, director general de Arcoiris afirma que "sin lugar a duda, el COVID-19 ha provocado una situación excepcional en la que cada uno de nosotros debemos contribuir, en la medida de nuestras posibilidades y en mediante nuestras acciones, a poder superarla. Por ello, desde Arcoiris, por una parte nos hemos sumado a la iniciativa #AragónenMarcha y por otra aportaremos productos a la Residencia de Ancianos Hogar Santo Ángel de Alcañiz".

El Grupo de Empresas Arcoiris se ha sumado, con la donación de 50.000 euros, a #AragónenMarcha, iniciativa impulsada por el Gobierno de Aragón y los agentes sociales autonómicos que coordina CEOE Aragón para canalizar y coordinar la actividad de todas aquellas empresas de la Comunidad Autónoma que pue-

dan sumarse a producir o gestionar lo que hoy más necesita nuestra sociedad: EPIs y equipamiento sanitario específico. Desde #AragónenMarcha se destaca que "queremos poner la fuerza productiva de Aragón al servicio de la superación de esta crisis y para ello es importante que actuemos unidos, de forma coordinada y respondiendo a las necesidades que nos vaya transmitiendo la administración autonómica, articulando el trabajo de decenas de empresas que están capacitadas y dispuestas para subirse a este tren".

Por otra parte, mientras permanezca la situación de alarma y confinamiento provocado por la pandemia del virus COVID-19, el Grupo de Empresas Arcoiris aportará a la Residencia de Ancianos Hogar Santo Ángel de Alcañiz productos cárnicos. "Semanalmente les entregaremos a las Hermanas de los Desamparados, gestoras de la residencia de Alcañiz en la que residen 120 personas, un lote de unos 100 kilos de productos cárnicos de todo tipo. Las residencias están viviendo unos días más duros si cabe que el resto de la población, en ellas residen per-



Arcoiris entregarán semanalmente unos 100 kilos de productos cárnicos a la residencia Hogar de Santo Ángel de Alcañiz. NDM

sonas de alto riesgo y nosotros queremos mostrarles nuestro apoyo", relató Moles.

Garantizar el abastecimiento

Con el fin de garantizar el abastecimiento a toda la población y tal como ha sido regulado por el Gobierno de España desde el Grupo Arcoiris se está trabajando de la máxima normalidad que posibilita la situación actual. Según el director del

Grupo "no es fácil trabajar en estos días, y una vez más hay que agradecer la implicación de los trabajadores y de los socios que desde sus distintas explotaciones están garantizando el abastecimiento actual pero también en de los próximos meses. Ahora hay que servir producto, pero también hay que seguir criando animales para poder tener productos

en el futuro. Todo ello, con medidas para proteger a salud de los trabajadores y garantizando, como siempre, la calidad de la cadena y del producto final". Desde Arcoiris también expresan su agradecimiento a los distribuidores y al comercio, especialmente a los más pequeños, que están haciendo un esfuerzo para que los ciudadanos puedan seguir adquiriendo productos.

La Comarca del Matarraña ha adaptado la recogida de residuos urbanos pasando a prestar el servicio durante la noche

REDACCIÓN

La empresa pública DIMSA encargada de la recogida de los residuos sólidos seguirá proporcionando este servicio al Matarraña mientras dure el estado de alarma. Aun así, la recogida de residuos se está viendo afectada en sus horarios adaptándose a esta nueva situación de estado de alarma por la amenaza sanitaria del COVID-19.

A partir de la declaración y hasta nueva orden, el servicio de recogida se está realizando solamente en horario nocturno para evitar que los trabajadores tengan contacto e interacción con el resto de los vecinos.

El servicio de recogida Porta a Porta es el más afectado. Los vecinos deben sacar durante todo el periodo los residuos al atardecer para evitar que se acumulen los cubos en las vías durante las horas del día. Fórnoles, Monroyo y Torre de Arcas inician el servicio Porta a Porta a las 22:00 de la noche. A partir de las 23.30 horas aproximadamente los servicios de recogida pasarán por Fuentespalda y Peñarroya de Tastavins.

El funcionamiento de la planta de compostaje de Peñarroya de Tastavins también se ha alterado. Los trabajos de compostaje se realizarán de madrugada, al acabar el servicio de recogida de residuos. El

reparto de la primera partida de compost también ha quedado paralizado hasta nueva orden.

Algunos de los contenedores convencionales del resto de municipios han sido reubicados para propiciar que los vecinos reduzcan la distancia y el tiempo de desplazamiento en el exterior.

Bolsas compostables

Ante las actuales circunstancias los usuarios del servicio Porta a Porta que necesiten recoger bolsas compostables de uso domiciliario (10 litros) pueden hacerlo siguiendo las instrucciones de cada municipio.

- Fórnoles, llamar por teléfono a la alguacila del municipi-

pio.

- Fuentespalda, recogida en el Ayuntamiento los miércoles de 9:30 a 12:00 h, o ponerse en contacto telefónico con el alguacil.

- Monroyo, hay que llamar por teléfono al Ayuntamiento en horario de oficina.

- Peñarroya de Tastavins, hay que llamar por teléfono al Ayuntamiento en horario de oficina.

- Torre de Arcas, hay que llamar al teléfono móvil publicado en el tablón de anuncios del Ayuntamiento para recoger las bolsas los jueves por la mañana de 10:00 a 12:00 h.

Los usuarios de negocios y establecimientos que por sus especiales necesidades

requieran bolsas de 45 litros, deberán solicitarlas llamando de 10:00 a 12:00 h al teléfono 619 84 58 47.

Desde DIMSA también informan a todos los usuarios del servicio de recogida Porta a Porta que los trabajadores que llevan a cabo el servicio desinfectan los cubos de cada usuario tras cada recogida mediante la aplicación de una solución desinfectante que sigue las recomendaciones del Ministerio de Sanidad.

Por lo que respecta a los usuarios del servicio 5º Contenedor de Cretas que necesiten recoger bolsas compostables deberán ponerse en contacto vía telefónica con el Ayuntamiento en horario de oficina.

Fes gestions de forma **no presencial** amb el sistema sanitari. Queda't a casa

Accedeix a l'espai digital de la Meva Salut i podràs des de casa fer tràmits com:

/ Fer eConsulta amb el teu professional sanitari



/ Consultar i descarregar-te resultats de proves, informes i diagnòstics



/ Descarregar-te el Pla de medicació (recepta) per anar a la farmàcia



/ Gestionar la teva agenda i demanar o anul·lar visites



Si encara no disposes d'accés a **La Meva Salut**, ara de forma excepcional, pots demanar el teu usuari i contrasenya

a l'enllaç: ► canalsalut.gencat.cat/lamevasalut-registre

al telèfon: ► **900 053 723**
(de dilluns a divendres de 8 h a 20 h)

La meva
/Salut

Per a més informació, consulta canalsalut.gencat.cat/coronavirus

/Salut



Generalitat
de Catalunya

7,5 Milions
de futurs

» De Pueblo a Pueblo De Poble a Poble

Los ayuntamientos desarrollan medidas excepcionales para frenar al Coronavirus

► SABINA COLOMÉ

Con el fin de cumplir con las medidas decretadas en relación al COVID-19, los ayuntamientos han llevado a cabo medidas excepcionales.

De entrada, desde los consistorios se ha fomentado el aislamiento del vecindario y han trabajado con el objetivo de facilitar el confinamiento de sus gentes. Desde hacer la compra hasta ir a la farmacia, muchos ayuntamientos han ofrecido el servicio de reparto a domicilio. "Algunos miembros del ayuntamiento y voluntarios vamos cada mañana, de lunes a sábado, a las viviendas de las familias más vulnerables", afirmó Susana Traver, alcaldesa de Valjunquera. En otros municipios, como Calaceite, son los jóvenes los que se han prestado para asistir a las personas mayores.

En situaciones así es cuando

más necesarios se han hecho los comercios de los pueblos, que suministran alimentos de primera necesidad, medicamentos y combustible, tal como declaró el alcalde de Monroyo, José Ramón Guarch: "Los pueblos con farmacia, horno, tienda y gasolinera tenemos ventaja porque podemos acceder a productos básicos. Estos servicios son vitales los pueblos, siempre y ahora más que nunca". Eso sí, se ha procurado seguir los protocolos de seguridad. Para ello se ha restringido el acceso de personas a las tiendas y se ha instado a mantener la distancia de seguridad.

En el caso de pueblos como Torre de Arcas, los obstáculos son mayores: "Nos hemos quedado sin saber qué hacer. Tenemos problemas en la tienda y en la farmacia. La única tienda que tenemos abre habitualmente sólo un día y, por



Muchos ayuntamientos han optado por desinfectar las calles. JP

ello, desde el ayuntamiento estamos intentando atender a la gente que no puede salir del municipio", confesó la concejala Yaiza Bonet.

Mientras, los ayuntamientos han cerrado, al menos físicamente, sus puertas. Sin embargo, la mayoría ofrecen atención telemática y telefónica, sobre todo en casos de urgencias. "En general no hay problemas porque los plazos administrativos

se han suspendido, tal como ha decretado el gobierno", incidió José Ramón Arrufat, alcalde de Ráfales.

Las instalaciones municipales también se cerraron con celeridad, tanto los edificios públicos como los espacios abiertos. Además, varios consistorios están realizando tareas de desinfección, sobre todo de los espacios más concurridos, como los comercios. "Hacer la desin-

fección manual nos costaría mucho trabajo. Por eso lo estamos haciendo con camiones pequeños", comentó el alcalde de Peñarroya, Ricardo Blanch.

Unos ayuntamientos que, además, se coordinan con la diputación provincial, el gobierno autonómico y el central. Algunos, como el de Valjunquera, han habilitado canales informativos especiales, como el Whatsapp, con el fin de mantener informados a los vecinos y vecinas. En esta línea, el alcalde de Mazaleón y presidente de la Comarca, Rafa Martín, remarcó la problemática de las 'fake news': "La situación es muy complicada y muy seria, pero nos lo tenemos que tomar con tranquilidad. Los histerismos no son convenientes y, para evitarlos, debemos ceñirnos a la información oficial y no hacer caso de las noticias falsas".

Centros de Salud y consultorios se blindan para evitar contagios

► SABINA COLOMÉ

El esfuerzo de los profesionales sanitarios es innegable, también en el Matarraña. Desde que recibieron las primeras instrucciones del Gobierno, se han volcado en evitar la propagación del COVID-19. La situación ha ido evolucionando y los sanitarios se han tenido que adaptar a los nuevos requerimientos.

"A nivel comarcal, el centro de salud de Valderrobres ha establecido un protocolo muy definido para eludir la multiplicación de los casos. No solo llevan a cabo tareas de desinfección constantes, sino que también se han creado circuitos de espacios



Los sanitarios han establecido un protocolo para evitar la propagación. NDM

diferenciados para atender a gente con sintomatología de coronavirus y separarla del resto de pacientes", comentó Daniel Ferrer, médico comarcal.

Por su parte, los dispensarios médicos han reducido los días de consulta presencial y solo atienden en casos de urgencia. Aun así, se han ha-

bilitado teléfonos tanto para resolver casos en los que no sea necesaria una inspección física, como para llevar a cabo diferentes gestiones vinculadas a actualización de recetas o resultados de pruebas. En los casos en los que sea indispensable la atención presencial, son los médicos los que se desplazan al domicilio del paciente.

Las residencias de la tercera edad son los lugares más vulnerables

► REDACCIÓN

Los lugares con mayor preocupación actualmente son las residencias de ancianos, ya que la población envejecida se encuentra dentro del grupo de alto riesgo por infección de coronavirus. El Matarraña cuenta con los centros de Calaceite y Valderrobres.

Ambos centros se han mostrado agradecidos ante todas las personas que de manera altruista han confeccionado y donado mascarillas y batas a las Residencias.

Ante la situación de emergencia sanitaria actual

y como medida preventiva, desde la Residencia San Roque de Calaceite han abierto una bolsa de trabajo para buscar posibles sustitutos de la plantilla actual. No obstante, por el momento cuentan con el personal necesario.

Por su parte, la Residencia de Valderrobres concentra los nuevos contagios por COVID-19 en los últimos días. En el centro, se encuentran 60 residentes y 25 profesionales. "En cuanto se han detectado los primeros casos se ha procedido al aislamiento entre pacientes", explicó Carlos Boné.

puyo tecnológica
servicios tecnológicos

DISTRIBUIDOR AUTORIZADO
Internet - Móvil - Fijo

pepephone.com
LLAMAYUA*
móvil

MÁSMÓVIL
yoigo

Instalación y alta gratuita
Internet y Fijo por 16,90€ al mes

30
megas

embou
GRUPO MASMOVIL

15 años
conviviendo
#Aragón

Nuevas Tecnologías - Telecomunicaciones - Energías renovables - Inmótica
Valderrobres: Santiago Hernández Ruiz 53 Telf 978850060 - Alcañiz: Galan Bergua 5, Telf 978079167 - Teruel: Ronda de Ambeles 50, Telf 978 20 94 00



Los comercios de primera necesidad se adaptan al estado de alarma

► MARTA JIMÉNEZ

La crisis sanitaria ha obligado a cambiar los hábitos de consumo. **Los comercios se han adaptado a las nuevas reglas imperantes: han reducido el horario de atención al público, recomiendan realizar encargos a través del teléfono e incluso ofrecen servicio a domicilio para las personas mayores.**

También han tenido que **extremar las medidas de prevención**, con el uso de guantes y mascarillas y respetando la distancia social, incluso regulando el acceso a los establecimientos de pe-

queñas dimensiones.

En lo referente al abastecimiento, no faltan productos y el reparto se mantiene sin demasiados problemas. Salvo en las farmacias, donde continúa el desabastecimiento de productos sanitarios como mascarillas, guantes o gel desinfectante.

Los pueblos más pequeños, que ya de por sí contaban con unos servicios reducidos, ahora con la nueva situación han visto más limitadas las opciones. Aun así, **las tiendas trabajan para que no falte de nada y ofrecer el mejor servicio a pesar de las circunstancias.**

El tráfico de datos crece un 40% en el Matarranya y se aplaza la fibra óptica

► PAULA VIVER

La alarma sanitaria ha paralizado la instalación de la fibra óptica y sobreesatura la red en el Matarranya. El constante teletrabajo en las zonas menos pobladas repercute en la falta de velocidad de conexión a internet y los problemas para acceder a determinados sitios web.

El tráfico de datos ha aumentado en un 40% y, por tanto, se establece en

un 80% de la capacidad de la red. Las **plataformas de reproducción en directo o streaming, los videojuegos y las redes sociales** son tres de los contenidos más consumidos durante estos días. "Creo que no estábamos preparados para ello en el Matarranya", explicó **Sergio Puyo**, propietario de Puyo Área Tecnológica. A pesar de no ofrecer las mejores conexiones, el sistema sigue en pie.

La Fresneda se queda sin agua potable debido a los nitratos

El ayuntamiento está abasteciendo a los vecinos a través del reparto de garrafas por parte de la brigada municipal

► REDACCIÓN

Desde el pasado viernes 27 de marzo La Fresneda se encuentra sin suministro de agua potable. "Este día recibimos una llamada de los laboratorios de la Comarca informándonos que los nitratos del agua del pueblo eran superiores a los habituales y que, por tanto, el agua no era apta para el consumo", comentó **Frederic Fontanet**, alcalde de La Fresneda. Además, **los últimos análisis han demostrado que, en los últimos días, los niveles han seguido aumentando.**

Desde el consistorio procedieron a comunicarlo al vecindario y adoptaron medidas excepcionales derivadas de la situación de confinamiento en que nos encontramos. "Para mantener la cuarentena, no podíamos enviar a los vecinos a comprar el agua. Así que desde el consistorio compramos 600 garrafas de agua y, gracias a la brigada municipal, las pudimos distribuir de puerta en puerta. Una vez los vecinos las reciben, las deben limpiar con lejía, tal como pide el Ministerio de Sanidad", comentó Fontanet.

El ayuntamiento ha decidido que, mientras dure el estado de alarma, será él quien proveerá de garrafas. "El agua está ga-



El ayuntamiento ha comprado 600 garrafas para repartir entre los vecinos. NDM

rantizada", incidió Fontanet.

Esta no es la primera vez que el municipio padece esta problemática. "En 2015 se hizo otro punto de captación de agua pero estamos viendo que no es suficiente. Pensamos que tenemos que ir a otros métodos como han hecho La Portellada, La Torre o Valjunquera, que están captando el agua de la parte media del río. Estamos esperando la recomendación de los técnicos y, a partir de ahí, pediremos las subvenciones oportunas al gobierno autonómico o central", concluyó el alcalde.

En este sentido, **José Ramón Gimeno**, antiguo edil del municipio declaró: "Es un problema que sabíamos que existía

y por el que hicimos las gestiones oportunas con el fin de elaborar un nuevo proyecto. Es una dificultad que tiene que solucionarse a largo plazo".

Control de agua comarcal

En estos días de estado de alarma, los técnicos de la Comarca del Matarranya encargados de controlar y analizar el agua en el territorio siguen trabajando incansablemente, puesto que es un servicio esencial. "Tomamos las medidas de protección personal necesarias. Recogemos datos de ph, de cloro para asegurarnos de que todos los niveles son los correctos y que la población no se vea afectada en ningún momento".

COMARCA DEL
matarranya

queda't a casa
quédate en casa

La Comarca del Matarranya
continua treballant pel territori

La Comarca del Matarranya
continua trabajando por el territorio

Servicios Sociales, Deportes y Juventud: 978 89 08 82.

Turismo, Cultura, Patrimonio Cultural, Medio Ambiente, Consumo, Empleo: 978 89 08 81.

Administración, Servicio de Recogida de Basuras, otros: 978 89 08 60

» De Pueblo a Pueblo De Poble a Poble

Confección de mascarillas caseras de manera solidaria en los pueblos

► REDACCIÓN

La **Portellada** fue uno de los primeros municipios en confeccionar las mascarillas. La iniciativa surgió desde la **Asociación de Mujeres** cuando una compañera que ejerce como profesional sanitario manifestó la escasez de material. La asociación pensó que podrían ayudar cosiendo mascarillas. **"Comenzamos a pesar de que no sabíamos si serían válidas o no, ya nos han confirmado que sí que se pueden usar"**, explicó la alcaldesa **Gloria Serrat**. La desinfección de estas mascarillas consiste en lavarlas a altas temperaturas o con lejía.

Una de las grandes productoras de este material de protección ha sido Confección

Textil Rams de Mazaleón. La voluntad de coser mascarillas surgió de las propias empleadas, y ha sido la empresa la que ha cedido gran parte del material. Rams, que habitualmente confecciona vestuario especializado de ceremonia, **cosió una primera remesa de 1.000 mascarillas para el Hospital de Alcañiz**. Pero debido a la escasez se vieron obligados a producir más para el resto de centros como la **Residencia San Roque de Calaceite**. De momento calculan haber producido unas 5.000 y están a la espera de recibir nuevos suministros de material especial para confeccionar mascarillas de un grado de protección más alto. La empresa ha utilizado una doble tela como barrera frente al



Vecinas de varios municipios han participado en la elaboración de mascarillas. M/JG

coronavirus.

Respecto al nivel de seguridad el propietario de la empresa, **Toni Rams**, ha explicado que **"Hay mucha confusión sobre este punto. Tanto estas como las que elabora la gente en sus casas son herramientas útiles que per-**

miten tener cierta protección pero no están homologadas".

En **Peñarroya de Tastavins** la iniciativa llega desde Calanda. Es un trabajo de colaboración con la empresa **Garage of Color** de Oscar Luego (Calanda) y Retazos Artesanía de Sara Lombarte (Pe-

ñarroya). Pretenden confeccionar unas **300 mascarillas** con una tela especial cedida por el calandino y gomas por el ayuntamiento de Peñarroya. La confección la llevan a cabo diferentes vecinas voluntarias de la localidad y posteriormente el ayuntamiento se encargará de repartirlas. **El Ayuntamiento de Valjunquera ha seguido una medida similar**, comprando los materiales y repartiéndolos a voluntarios para su confección. En **Beceite**, por ejemplo, un grupo de mujeres han cosido las mascarillas por su parte y el ayuntamiento se encargará de repartir al menos una por vivienda. Y en **Fuentespalda** las mascarillas, también caseras, pueden recogerse en la farmacia.

El Matarraña #SeQuedaEnCasa con iniciativas originales de todo tipo

► JOSÉ BLANCH

La mayoría de los pueblos se suman al aplauso nacional de las ocho de la tarde en agradecimiento a los profesionales sanitarios y trabajadores esenciales. Aquellos pueblos con megafonía también cantan y bailan al unísono 'Resistiré' y los que no, sacan sus propios altavoces a los balcones.

Las iniciativas en los pueblos van desde un concurso de fotografía #sinsalirdeca-

sa, como el de Calaceite, hasta a un Festival de Jota desde los balcones en Cretas. En Peñarroya de Tastavins proponen una 'Rogativa Virtual' a la Virgen de la Fuente y animan a explorar el 'Baúl de los recuerdos' para organizar una exposición. Desde La Fresneda han creado una galería virtual con dibujos hechos por los niños. Además, también proponen ejercicios para mantener la forma física en casa y desde los balcones han celebrado San

José o el Día de los Cumpleaños.

Los bandos de algunos pueblos como Beceite o Valdeltoro se han convertido en kioscos virtuales. Y, en Valjunquera, adjuntan recursos culturales gratuitos. Las propuestas también llegan desde lejos, en los bandos Fuentespalda publican cartas de ánimo y apoyo de no residentes que llegan desde Alemania, Francia o alrededores.

Las ferias del Matarraña tampoco se celebrarán esta primavera

► PAULA VIVER

Los actos más concurridos de la primavera son las ferias. Este año, la pandemia se ha llevado ya cuatro de las ferias programadas, siendo algunas de ellas algunas de las más importantes del territorio. **La Portellada, Cretas y La Fresneda se han quedado de momento sin**

actos feriales, siendo la primera vez que ocurre en toda la historia, por ejemplo, en La Fresneda.

La reciente propuesta de la **Fira de la Birra de Valderrobres tampoco se celebrará**. La capital también ha visto cancelados todos sus actos para esta Semana Santa y romperá la hora desde los balcones.

matarranya media.

notícies, fotogaleries, podcats, opinió, vídeos, streamings i molt més

Un nou espai amb tota la informació del nostre territori

Envia'ns fotos, videos, textos de com estas vivint el confinament i les publicarem. Pots enviar-ho a: radimatarranya@gmail.com

el Matarranya també es queda a casa

De dilluns a divendres de 12 a 2 y de 5 a 7 de la tarde, **"Matarranya al dia"** el magazine de ràdio que inclou més informació i entreteniment del territori



radio matarranya

107.7 fm

en directe a www.matarranya.media

RUTINA DE EJERCICIOS PARA JÓVENES

Calentamiento: realizaremos 5 minutos de carrera en el sitio, lo combinaremos con elevaciones de rodillas y talones a los glúteos. Se puede descansar unos segundos bajando la intensidad del ejercicio. Si disponemos de una cinta o bici estática también podemos usarla para realizarlo, incluso podemos usar las escaleras de casa.



Rutina de Ejercicios: Se recomienda hacer pequeños descansos entre series y ejercicios.

Elevaciones laterales de brazos: realizaremos 3 series de 15 repeticiones. Con peso en ambas manos, pueden ser pesas, botellas de agua, bolsas de la compra o paquetes de arroz/pasta por ejemplo.



Bíceps alternando el brazo: realizaremos 3 series de 15 repeticiones (con cada brazo). Con peso al igual que el ejercicio anterior.



Sentadillas: realizaremos 3 series de 15 repeticiones. Los pies estarán separados el ancho de la cadera, bajaremos procurando que la rodilla no pase la punta del pie y nuestra planta no se despegue del suelo. Para aquellos que tienen experiencia lo pueden hacer sujetando unas pesas ligeras o botellas pequeñas de agua delante del pecho.



Flexiones de brazos: realizaremos 3 series de 10 repeticiones. Tendremos que separar las manos el ancho de los hombros de forma que queden alineadas con éstos.



La tabla: realizaremos 3 series de 20 segundos cada una. Colocaremos los antebrazos en el suelo y las puntas de los pies apoyadas, debemos contraer el abdomen para mantener el cuerpo en línea recta los 20 segundos que dura el ejercicio. Se recomienda usar una esterilla o colchoneta fina para una realización más cómoda.



Estiramientos finales: cada estiramiento que se realice tendrá una duración aproximada de 10 segundos.



Muñecas



Tríceps



Hombros



Oblicuos



Cuadríceps



Cadera



Abdominales

LA RUTINA Y EL MOVIMIENTO FÍSICO SON CLAVES PARA SUPERAR LA SITUACIÓN

► PAULA VIVER

El Departamento de Deportes comarcal ha sufrido la interrupción de todos sus actos a causa de la emergencia sanitaria. No solo actos extraordinarios que reúnen año tras año a una gran cantidad de personas, sino también sus actividades deportivas diarias que se realizan en todo el territorio comarcal. En este sentido, desde la administración comarcal se han planteado **una serie de tablas y ejercicios para realizar durante el confinamiento.**

Movimientos, retos y clases online inundan estos días las redes sociales para poder continuar realizando ejercicio físico. **Rocío Zapater**, una de las monitoras de las actividades deportivas comarcales, explicó que "lo primero que tenemos que hacer es establecer una rutina para hacer ejercicio desde casa".

Desde la Comarca se están preparando **vídeos** que se colgarán en internet para que los usuarios de las actividades deportivas puedan seguir practicando deporte a domicilio. Pilates, gimnasia o zumba son lagunas de las sesiones que preparan los monitores deportivos. Los vídeos serán

sesiones de unos 45 minutos que replicarán las clases que se ofrecen habitualmente desde el organismo comarcal.

La práctica del deporte, además de para mantener la condición física, es esencial para distraerse y olvidarse de la crisis actual. La organización con la conciliación familiar, el teletrabajo o las clases telemáticas requieren de un horario concreto. La alimentación equilibrada y la motivación física y mental son otras pautas a seguir. La práctica del deporte, además de para mantener la condición física, es esencial para distraerse y olvidarse de la crisis actual. **"Si todos nuestros pensamientos son negativos, nos puede afectar más a nuestro día a día. Hemos de pensar que es un momento transitorio que entre todos podemos sacar adelante"**, afirmó Zapater.

La movilidad del cuerpo y los estiramientos son una parte indispensable de la rutina diaria durante el confinamiento. Aunque los ejercicios de cardio sean más complicados de realizar, en nuestras casas son posibles. Escaleras, jardines y terrazas son estos días las mejores opciones para quemar calorías.

COMARCA DEL

matarranya

Departamento de Deportes / Departament d'Esports

**en casa continuamos
haciendo deporte**

**a casa continuem
fent esport**

Desde el Departamento de Deportes te preparamos sesiones para hacer en casa. VISITA NUESTRA WEB

www.comarcamatarranya.es

RUTINA DE EJERCICIOS CON PESO CORPORAL

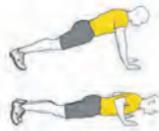
1-SALTOS A LA COMBA

Colocamos los pies juntos, hombros ligeramente en tensión, espalda recta y rodillas ligeramente flexionadas. Saltamos hacia arriba despegando los pies del suelo sin doblar las rodillas.



2-FLEXIONES

Colocamos el cuerpo horizontal, las manos a la anchura de los hombros, contraemos las lumbares, las abdominales y la cadera sin doblar la espalda, bajamos hasta tocar el suelo con el pecho con los codos pegados al cuerpo y controlando la respiración.



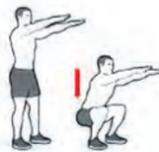
3-ABDOMINALES

Nos colocamos tumbados en el suelo flexionamos las rodillas con los pies en el suelo, colocamos las manos en el pecho, contraemos las abdominales cuando subimos y soltamos el aire.



4-SENTADILLAS

Nos colocamos con los pies a la anchura de los hombros, colocamos los brazos estirados, bajamos el culo con la espalda recta y las rodillas no pasan de las puntas de los pies. Bajamos hasta que nuestra cadera y nuestras rodillas forman un ángulo de 90 grados.



5-GEMELOS

Nos colocamos de pie con las manos contra la pared separamos los pies un poco menos de lo ancho de los hombros, subimos los talones hasta quedarnos apoyando las puntas de los pies, aguantamos 3 segundos y bajamos los talones hasta tocar el suelo.



6-BURPEES

Nos colocamos con las manos apoyadas en el suelo con las piernas flexionadas estiramos las piernas hacia atrás hasta quedarnos en posición horizontal, bajamos el pecho a tocar el suelo, subimos hacia arriba hasta quedarnos en posición horizontal, flexionamos las rodillas hasta quedarnos en la posición inicial y subimos de un salto.



Este circuito se puede hacer en casa sin ningún tipo de material. Realizaremos 10 repeticiones de cada ejercicio. Se harán todos los ejercicios seguidos sin descansar y cuando acabemos el circuito de 6 ejercicios descansaremos 3 minutos. Repetiremos el circuito tantas veces como podamos.

RUTINA DE EJERCICIOS PARA MAYORES

EJERCICIOS CON UN PALO DE ESCOBA

Estiramientos finales: cada estiramiento que se realice tendrá una duración aproximada de 10 segundos.



EJERCICIOS CON DOS LITROS DE LECHE

Cogemos una botella de leche en cada mano, la podemos encima de los hombros y después las levantamos los brazos estirados hacia arriba levantándolo todo lo que podamos. En caso que sea bastante costoso podemos alternar una vez con cada brazo. 20 repeticiones.



EJERCICIOS CON DOS ROLLOS DE PAPEL HIGIÉNICO

Cogemos un rollo de papel higiénico en cada mano, después levantamos rodillas y por debajo de ellas tenemos que tocar un rollo con el otro, iremos alternando cada vez con una pierna. 30 repeticiones.



EJERCICIOS CON UNA SILLA

Cogemos una silla, nos colocamos detrás de ella, nos agarramos a su respaldo, y una vez colocados, levantamos los talones del suelo todo lo alto que podamos. Vamos subiendo y bajando alternativamente. Otra variación del mismo ejercicio puede ser que una vez que hayamos subido aguantemos 4 segundos arriba y después bajemos. 20 repeticiones.



EJERCICIOS CON DOS BOTES DE LEGUMBRES

Cogemos en cada mano un bote de legumbres a continuación levantamos los brazos lateralmente hasta la altura de los hombros y volvemos a bajarla a la posición inicial al lado de las caderas. 20 repeticiones.



La Asociación de Empresarios plantea iniciativas para poder recuperarse de la situación cuanto antes

De las medidas destacan una campaña de promoción del territorio y una carta a los ayuntamientos

➤ JOSÉ BLANCH

La limitación en la circulación de usuarios a consecuencia del estado de emergencia sanitaria ha repercutido de manera negativa al sector empresarial del Matarraña. El sector turístico es el que más se ha visto afectado por la prohibición de viajar. Gran parte de los alojamientos hoteleros decidieron cerrar sus puertas antes de la declaración del estado de alarma para evitar así desplazamientos de viajeros al territorio y prevenir contagios de cara a la población envejecida.

Por ahora la mayor parte de las empresas ya dan por perdido sus ingresos de marzo y abril. Tal como explicaba la presidenta de la Asociación de Empresarios del Matarraña, Marta Ferrás: "La limitación de la movilidad afecta a todas las empresas y autónomos del territorio. Si hay menos gente que se desplace afecta también a otros servicios como comercio, productores o incluso construc-



La Asociación sigue trabajando pero de manera telemática. NDM

ción".

Por el momento, la Asociación de Empresarios ha podido reunirse virtualmente para poder establecer soluciones. Atendiendo a la propia presidenta, Marta Ferrás, "Esta situación al mismo tiempo también da la oportunidad para pensar en más alternativas y poder pensar soluciones para cuando mejore la situación activar las empresas".

El panorama económico se traduce en una falta de liquidez por parte de las empresas. Por ello, la Asociación está trabajando para buscar otras salidas y ayudas. De momento han enviado una carta a todos los ayuntamientos del Matarraña junto con Comarca para solicitar que adopten medidas de ayuda a las empresas. Entre estas iniciativas se propone retrasar el pago del Impuesto sobre

Bienes e Inmuebles de la Diputación de Teruel o cancelar el cobro de algunas tasas locales en el periodo que no hay actividad productiva. Paralelamente, la Asociación de Empresarios en colaboración con La Comarca y ayuntamientos está trabajando de forma conjunta en la creación de una campaña de promoción de territorio. La intención es crear diferentes mesas de trabajo desde donde extraer iniciativas por parte de todos los sectores para que se beneficien entre ellos. "Lo que se quiere es que los viajeros escojan el Matarraña y ayuden a que todos nos recuperemos lo más rápido posible", explicó Ferrás. "Si viene la gente aquí al final consumen productos de negocios locales, hostelería y restauración. Y esto repercute en el resto de servicios".

Por otra parte, la Asociación también trabaja en ayudar a todos sus socios transmitiendo información relacionada con los EREs y cómo hacer una suspensión temporal de traba-

jo. Ofrece asesoramiento para autónomos, sobre si es mejor hacer un cese de suspensión de actividad o no. Y, en este sentido, si hay un consumo muy elevado de electricidad con una potencia contratada muy alta pretende ayudar en el proceso para rebajar la misma durante el periodo de inactividad y sin recargos. De la misma manera, la Asociación también facilita normativas de seguridad para los comercios que deben permanecer abiertos.

El cese de la actividad ha paralizado la agenda de la Asociación. Desde Empresarios han aplazado una reunión sobre turismo sostenible que tenían prevista en Zaragoza con el Departamento de Turismo de la DGA. Asimismo, la junta general de socios queda retrasada para más adelante. Y, respecto a las eólicas, la Asociación tenía preparadas diferentes charlas en los municipios del Matarraña con el Consejero de Vertebración del Territorio que han tenido que posponer.

La Cámara de Comercio solicita ayudas a los ayuntamientos e instituciones públicas para apoyar a las empresas

➤ REDACCIÓN

En una reunión a través de videoconferencia el Comité Ejecutivo de la Cámara de Comercio de Teruel analizó la situación de los diferentes sectores económicos para proponer a Ayuntamientos e Instituciones públicas medidas de ayuda.

El encuentro virtual concluyó con la consideración de una necesaria inyección de liquidez en el sistema para poder continuar asumiendo compromisos. La Cámara ha solicitado a los Ayuntamientos e Instituciones Públicas de la Provincia de Teruel medidas en el ámbito de sus competencias para favorecer la recuperación de la actividad de las empresas.

Entre las propuestas destacan la puesta en marcha una campaña de promoción de la Pro-

vincia de Teruel como punto de referencia para los desplazamientos turísticos amparados por la atracción de la naturaleza y poca concentración de población. Del mismo modo, también se pretende diseñar una campaña de promoción del comercio local. Paralelamente, como medida general se propone reducir todas las tasas municipales que afectan al comercio en un 50% durante 2020. Y, concretamente, se solicita rebajar la tasa municipal de veladores y terrazas en un 50% durante 2020 y 2021.

Respecto a la actividad empresarial por sectores desde el Comité Ejecutivo observaron que se derivarían grandes problemas en el sector turismo, tanto para establecimientos de hostelería como para alojamientos. Del mismo modo los efectos negativos también se reflejan en el sector

comercios por el cese de los establecimientos. Por su lado, si bien las empresas productoras de bienes de equipo continúan trabajando, lo hacen con importantes afecciones en los pedidos.

En cuanto a construcción se encuentra trabajando al 90% con medidas sanitarias y producción agroalimentaria al 100%, con medidas sanitarias extremas y afección en el suministro a distribuidores de hostelería.

Por su lado, el sector de fertilizantes también trabaja a plena actividad. Sin embargo, automoción no presenta ninguna actividad salvo servicios mínimos de urgencias mecánicas de taller. Y en cuanto a las entidades financieras, estas se encuentran expectantes ante las medidas de aportación de liquidez que se puedan adoptar en los próximos días o semanas.



radio matarranya

De dilluns a divendres de 12 a 2 y de 5 a 7 de la tarde,
"Matarranya al dia" el magazine de ràdio
que inclou més informació i entreteniment del territori

107.7 fm

en directe a
www.matarranya.media



Vine a provar la
nova carta!!

Bocates - tapes - plats combinats
Av. Catalunya, 40, 44610 Calaceit
978 85 41 81

Dos estudiantes de medicina de Valderrobres son voluntarias para desaturar las líneas telefónicas

► PAULA VIVER

Silvia Bellés (Valderrobres, 1996) y **Belén Segurana** (Valderrobres, 1997) son estudiantes del 5º curso de Medicina en la Universidad de Zaragoza. La pandemia global por la rápida expansión del coronavirus les canceló las prácticas sanitarias y han decidido hacerse voluntarias para desaturar las líneas telefónicas de atención al COVID-19.

¿Cómo os habéis visto afectadas por el COVID-19?

Como estudiantes del 5º curso de Medicina y residentes habituales en Zaragoza, acabamos el pasado mes de enero la parte teórica de la carrera. Durante este semestre, íbamos a realizar las prácticas hospitalarias de diferentes especialidades. Cuando comenzó esta emergencia nos cancelaron las prácticas por completo. Todavía no sabemos si las podremos retomar.

Aun así, formáis parte de un voluntariado para ayudar en esta crisis sanitaria. ¿En qué consiste la iniciativa?

Después de que se cancelasen las prácticas y ante la emergente crisis sanitaria que se preveía, los estudiantes de Medicina, a través de la delegación, pusimos en marcha una red para dar ayuda y quitar carga de trabajo a los centros sanitarios. **Elaboramos una lista de voluntarios por cursos, incluidos los recién examinados del MIR, y la pusimos a dis-**



Silvia Bellés y Belén Segurana han decidido hacerse voluntarias para desaturar las líneas de atención al COVID-19. *NDM*

posición de Salud Pública. De momento nosotras estamos a la espera, esta semana se han unido unos 90 alumnos de 6º curso y médicos jubilados que dan servicios de teleasistencia a las consultas sobre sintomatología o información sobre el coronavirus.

¿Cuál es el objetivo de la iniciativa?

El objetivo principal es desaturar las líneas telefónicas. Al final consiste en dar nuestra ayuda con todo lo que podamos. Cada semana se irán viendo las necesidades que tienen los servicios públicos e irán implementando plantilla. **Nos habilitarán para responder llamadas telefónicas desde nuestras casas, para respetar el confinamiento,**

to, sobre información del COVID-19.

El Servicio Aragonés de Salud también colabora en esta iniciativa. ¿Recibís algún tipo de formación?

Sí. Desde el servicio de salud pública nos están formando a través de clases en directo en YouTube.

¿Cómo se debe actuar correctamente en esta situación?

La población general debe respetar el confinamiento domiciliario rigurosamente. **El arma más importante que tenemos ahora mismo son el agua y el jabón. El lavarse las manos lo es todo. Y hacerlo bien.** Hay que lavarse bien todas las partes de la mano durante unos 60

segundos tal y como indican los gráficos que circulan por las redes e internet.

¿Qué debemos hacer en caso de presentar síntomas?

En caso de tener síntomas leves, está indicado autoaislarse en los domicilios durante un total de 14 días. Es importante no llamar al 061, **uno de los objetivos es desaturar el sistema sanitario.** Por lo que durante el periodo se podrán comunicar con el médico de familia correspondiente por teléfono o a través de la web de Salud Informa.

Si la persona presenta síntomas graves, **habrá que llamar al 976 696 382, un número habilitado exclusivamente para los síntomas graves del COVID-19.**

¿Qué opináis sobre los bulos e información que se comparte a través de las redes sociales?

Hemos de ser conscientes de la gran cantidad de gente que está trabajando y es preferible no compartir información de la que no estamos completamente seguros de que es verídica. **Estamos creando una red no válida que solo nos proporciona incertezas en estos momentos.** Respecto a la ingesta del ibuprofeno en infecciones respiratorias, es algo que está en constante estudio y sin ninguna alerta sanitaria por el momento. Simplemente, se recomienda tomar paracetamol a quien presente síntomas del COVID-19. Es importantísimo no abandonar los tratamientos crónicos con antiinflamatorios ni corticoides.

¿Cuál es vuestro mensaje esperanzador?

Pedimos mantener la calma y tener paciencia. Todo pasará si vamos todos hacia la misma dirección. Es importante que cuidemos nuestra salud mental y aprovechemos el tiempo en familia. Queremos facilitar el teléfono de ayuda psicológica (876 036 778) y el de ayuda frente a la violencia machista (900 504 405).

Los que nos podemos quedar en casa somos los realmente afortunados de la situación. Es el momento de ser solidarios en nuestros pueblos con los mayores y más vulnerables y ofrecerles todo lo posible.

GRUPO DE EMPRESAS **ARGOIRIS**

comprometidos con el territorio

Responsabilidad
Económica

Responsabilidad
Social

Responsabilidad
Cultural

Responsabilidad
Medioambiental

**anudando esfuerzos (563 socios - 56 explotaciones integradas - 30 autónomos)
generando empleo (431 trabajadores directos y empleos indirectos)**