

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

La crisis del coronavirus depara un verano sin festivales en el territorio P. 12

VENTA ONLINE MASCARILLAS

FFP2 - KN95
 QUIRÚRGICAS
 www.trajeregional.com

El Matarraña entra en la fase 1 de la desescalada P. 2

Poco a poco los establecimientos hosteleros del Matarraña van abriendo sus puertas tras dos meses cerrados. JP

¡LA FIBRA SE ACERCA A TU LOCALIDAD despliegues en toda la Comarca!

La mejor oferta con acento aragonés

internet hasta **50Mb**
 FIBRA o WIMAX

desde **9,90 €/Mes**
IVA INCLUIDO

3 primeros meses, después 16.90 €/mes
 alta + instalación + router WiFi GRATIS
 sujeto a disponibilidad geográfica

TONI ABADIA
mejor deportista aragonés 2018

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

puyo
 tecnológica
2003 - 2018
 DISTRIBUIDOR AUTORIZADO

embou
territorio embou
 #conectando #Aragón
 Infórmate sobre la tecnología que llega a tu hogar

El Consejo comarcal celebra un pleno telemáticamente P. 3

El fútbol se paraliza hasta el próximo mes de septiembre P. 21

La enseñanza de hostelería celebra su 20 aniversario P. 23

» De Pueblo a Pueblo De Poble a Poble

Establecimientos, vecinos y administraciones afrontan la primera fase del desconfinamiento

Mientras algunos negocios abren sus puertas después de dos meses, la mayoría de festivales y eventos previstos para los próximos meses de verano han quedado cancelados definitivamente

» SABINA COLOMÉ

Desde el pasado lunes 11 de mayo, igual que el resto de Aragón, el Matarraña ha entrado en la fase 1 del desconfinamiento. Una nueva etapa que supone, a la vez, nuevas normas y medidas con el objetivo de evitar un repunte en el contagio del coronavirus. Y es que la vida se va reajustando a lo que se ha pasado a llamar la "nueva normalidad". Mientras, los sanitarios siguen insistiendo en la importancia de seguir las medidas de seguridad estipuladas. Así lo ha especificado el representante médico del centro de salud de Valderrobres, Daniel Ferrer: "No dejaremos de insistir en que la gente tiene que estar informada y es imprescindible que cumplan las medidas de seguridad, sobre todo ahora que la libertad de movimiento va a ser más amplia. Debemos evitar a toda costa un repunte".

Las pasadas semanas, después de la estabilización del foco de COVID-19 en Valderrobres, la situación en el Matarraña se ha mantenido bastante tranquila. "Ha habido casos puntuales de positivos o posibles positivos pero todos han seguido las indicaciones y evolucionan favorablemente", concretó Ferrer.



Los bomberos de la Diputación Provincial de Teruel desinfectaron la Residencia de Valderrobres. NDM

Mientras, los ancianos de la residencia de Valderrobres que habían sido trasladados a otros centros, han vuelto a la capital del Matarraña, donde el personal sanitario sigue tomando todas las medidas de seguridad necesarias.

Además, los bomberos de la Diputación de Teruel han ejecutado otra desinfección de la residencia valderrobrense. Una limpieza que se realizó en todos los espacios interiores y exteriores con el fin de garantizar la seguridad de todos los usuarios y profesionales.

Asimismo, los bomberos también han repartido material de protección sanitaria en los municipios de la provincia. De este modo, los ayuntamientos han recibido bolsas con mascarillas de protección, guantes, pantallas protectoras y gel hidroalcohólico.

Por su parte, algunos ayuntamientos del Matarraña han seguido repartiendo mascarillas a sus vecinos. "Hemos querido adecuarnos a las circunstancias y al panorama, sobre todo ahora que la gente podrá empezar a salir a la calle",

comentó la alcaldesa de Calaceite, Carlota Nuñez.

Y es que aunque el desconfinamiento ha empezado, la llegada a la "nueva normalidad" se prevé que dure semanas, hecho que ha supuesto la cancelación de numerosos actos y celebraciones. Así pues, la mayoría de festivales que se celebran en el Matarraña, como el Matarraña Íntim, el Franja Rock, la Nit en Blanc o el Encuentro Comarcal de Bandas ya han sido cancelados. Por su parte, La Portellada y Valjunquera también han suspendido sus ferias, al igual que

las numerosas romerías que se tenían que acontecer en las próximas semanas. Los deportes no han quedado indemnes, y tanto el fútbol regional como el base han sido oficialmente cancelados por la Federación.

Mientras, se ha vuelto a poner en marcha, paulatina y cautelarmente, parte de la actividad en el Matarraña. Así, Fórnoles ha recibido a trabajadores de la DPT y de la Comarca, que han realizado tareas de desbrozamiento y arreglo de caminos. Por su parte, el ayuntamiento de Valderrobres ha procedido a limpiar un tramo del río Matarraña.

Otros negocios han empezado a abrir sus puertas después de dos meses cerrados. Es el caso de las peluquerías, muchas de las cuales se encuentran totalmente desbordadas por el alud de clientes. "Tenemos que desinfectar el local tres veces al día y después de cada cliente. Utilizamos mascarillas, guantes y gel desinfectante, tanto en clientes como en trabajadores", comentó María José Gil, peluquera de Penaroya.

El Matarraña empieza a movilizarse mientras se va adaptando a la nueva normalidad, esperando conocer el avance de las próximas fases del desconfinamiento.

La UCOCAL trabaja en los protocolos para la desescalada

» SABINA COLOMÉ

Continúan las reuniones de la Unidad de Coordinación Operativa de la Comarca del Matarraña. La última, celebrada el pasado jueves 7 de mayo, permitió que todos los ámbitos implicados analizarán la situación a nivel comarcal, permitiendo desarrollar nuevas medidas y prevenir próximas necesidades.

En primer lugar, se aprobaron los documentos creados por los sanitarios de la comarca, donde consta toda la información que hay que saber para hacer frente a la desescalada. "Dar información de calidad a los vecinos y vecinas nos parece prioritario, especialmente ahora. Aunque mucha gente ya la conoce, hay que resaltarla e insistir en ella ya que en la evolución de las próximas fases es primordial no bajar la guardia",

explicó Daniel Ferrer, representante sanitario en la UCOCAL. Insistió: "Mientras no tengamos una vacuna, las medidas de seguridad son las que evitan que vuelva a aparecer un rebrote".

El documento se puede consultar a través de la página web de la Comarca del Matarraña. Además, todos los ayuntamientos del territorio recibirán la información para poderla transmitir mediante los bandos.

Por otra parte, la reunión también estudió el aprovisionamiento de material sanitario, especialmente ahora que desde el Gobierno de España se ha enfatizado la importancia de la atención primaria en el transcurso de las próximas semanas. "Nosotros pensamos que hemos estado trabajando desde el principio y gracias a la atención primaria ha disminuido la presión sobre los hospitales", añadió Ferrer. Continuó: "Por lo me-

nos, ya que ahora nos dan esta importancia, es imprescindible que se nos ofrezca material de protección, especialmente EPI". Y es que, a pesar de la labor llevada a cabo por los sanitarios de atención primaria, a estas alturas no hay equipos de protección individual en los consultorios de la comarca. Por ello, desde el ámbito sanitario se ha trasladado a la UCOCAL esta necesidad, tanto para hacer presión a Sanidad como por si fuera posible que la institución comarcal o los diferentes ayuntamientos lo pudieran asumir.

Paralelamente, también se ha incidido en la coordinación llevada a cabo por los sanitarios a nivel comarcal. "Mientras que en algunas zonas del país se centralizó la atención en los centros de salud, nosotros hemos seguido trasladándonos a los consultorios", concluyó Ferrer.



Pleno comarcal extraordinario y por primera vez online de los consejeros del Matarranya

Los puntos tratados fueron el levantamiento de los procesos administrativos comarcales, la aprobación de un adelanto de ayudas a agrupaciones musicales y el trabajo comarcal por departamentos

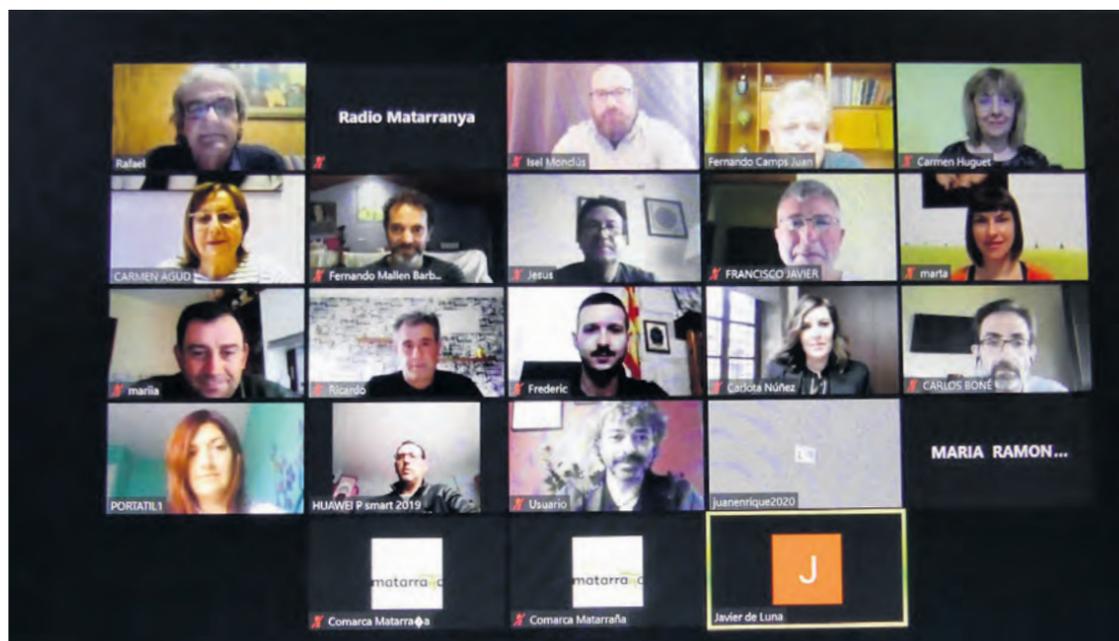
➤ JOSÉ BLANCH

La tarde del 12 de mayo la Comarca del Matarranya organizó un pleno extraordinario con los consejeros comarcales y por primera vez lo realizó de forma telemática. El pleno extraordinario del Consejo Comarcal tuvo tres puntos principales a tratar.

En primer lugar, el presidente de la Comarca del Matarranya, Rafa Martí, expuso la resolución de presidencia por la que se procedía al levantamiento de la suspensión de los procedimientos administrativos por áreas comarcales. Ya que con la instauración del estado de alarma y el confinamiento la práctica totalidad de estos procesos se vieron paralizados o anulados.

Por otro lado, el segundo punto de este pleno fue destinado a la aprobación del adelanto de subvenciones por el fomento y desarrollo de la formación musical en el 2020. Por unanimidad todos los consejeros comarcales estuvieron de acuerdo con la anticipación de la ayuda a las agrupaciones musicales. Un adelanto al 100% que habitualmente se ofrecía a finales de año pero que llega antes para intentar ayudar a estas asociaciones musicales.

En tercer lugar, y como punto central del pleno, el presidente explicó la actua-



Los consejeros se reunieron por primera vez en un pleno extraordinario realizado de forma telemática. NDM

ción comarcal por departamentos durante el estado de alarma. Ya que la mayoría de los servicios que ofrece la Comarca se vieron afectados y tuvieron que reestructurarse para poder seguir presentado sus asistencias.

En este sentido, Rafa Martí destacó la importante labor realizada por el departamento de Servicios Sociales para poder seguir ofreciendo ayuda a través de la teleasistencia.

El resto de los departamentos han continuado su labor de forma telemática como es el caso del departamento de Deportes, que semanalmente

han elaborado vídeos para que los usuarios pudieran continuar haciendo ejercicio desde casa. Desde Cultura organizaron un San Jorge mediante vídeos y que contó con cerca de 90 propuestas literarias. Por su lado Medio Ambiente, ha arreglado los desperfectos causados por el temporal Gloria en la Vía Verde. Y, entre otros, desde Turismo han elaborado junto con la Asociación de Empresarios una estrategia de promoción para el territorio. Además, durante estos meses la Comarca también ha mantenido los servicios esenciales como la recogida de basura y ha continuado realizado las

analíticas de agua. Del mismo modo, desde el inicio de la pandemia la Comarca constituyó la UCOCAL, Unidad de Coordinación Operativa Comarcal, que integra los servicios de Protección Civil, Salud Pública y Servicios Sociales y a través de los cuales se han definido los trabajos de actuación.

De cara al futuro, en cuanto a los proyectos y actividades programadas por administración, el presidente aseguró que "son las más complicadas de definir". Estas actividades están enfocadas a usuarios y a través de las cuales se obtiene una serie de ingresos; con la suspensión de estos a

causa de la crisis sanitaria no hay nuevos beneficios y esto produce un desequilibrio presupuestario que debe de reajustarse. "Hay que intentar rectificar algunas partidas para compensar esta pérdida de ingresos", explicó Martí.

Respecto a los consejeros, Carmen Agud consejera comarcal portavoz de PAR y vicepresidenta de la Comarca respaldó la importancia del trabajo del ente comarcal, así como su modo de actuación durante el estado de alarma. Una idea que también secundó Fernando Mallén, consejero portavoz de Chunta Aragonesista.

No obstante, por su lado el portavoz del Partido Popular, Carlos Boné, expresó su "sorpresa" cuando la institución no propuso liberar parte del presupuesto para ofrecer ayudas a quienes las necesitaran como han hecho comarcas como Maestrazgo. "Pensábamos que se iba a hablar de actuaciones relacionadas con la crisis sanitaria y simplemente se explicó el trabajo de estos meses de la comarca en los distintos departamentos". El portavoz del PP explicó que "desde nuestro grupo creemos que algo sí que se puede modificar y nos reuniremos para poder intentar plantear modificaciones. Creíamos que correspondía al equipo de gobierno, pero no lo han hecho".

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

El IES Matarraña acogerá las pruebas de acceso a la universidad de sus alumnos

La Comunidad de Aragón celebrará las pruebas EVAU los próximos días 7, 8 y 9 de julio para la convocatoria ordinaria, y entre el 9 y el 11 de septiembre realizará la convocatoria extraordinaria

» JOSÉ BLANCH

El Departamento de Educación, Cultura y Deporte abrirá un total de **67 centros educativos en 29 municipios de toda la comunidad** para la celebración de las pruebas de la EVAU.

La Comisión Organizadora de la prueba, en la cual están representados tanto el Gobierno de Aragón como la Universidad de Zaragoza, ha aprobado esta organización para facilitar el desarrollo de la prueba y **garantizar una mayor distancia entre los alumnos y poder seguir así las recomendaciones sanitarias** dictadas con motivo de la propagación del COVID-19.

Esta medida contribuirá a **evitar desplazamientos de los**

y las estudiantes, especialmente de las zonas rurales.

Por ello, se abrirán colegios e institutos en prácticamente todas las comarcas para que todo este alumnado no tenga que viajar hasta las sedes donde habitualmente tenían que ir para examinarse.

En este sentido, los y las estudiantes de segundo de Bachillerato del IES Matarraña, que habitualmente tenían que desplazarse hasta el IES Bajo Aragón de Alcañiz, **podrán hacer las pruebas de acceso a la universidad en el propio centro de Valderrobres.**

La Comisión Organizadora aprobó la **modificación del diseño y la estructura básica de los ejercicios** que integran la



Alumnos realizando las pruebas de acceso a la Universidad NDM

EVAU, para su adaptación a las directrices consensuadas por la Conferencia Sectorial de Educación, y que establecen una **mayor cantidad de opciones** de libre elección en las pruebas para garantizar la igualdad de todos los estudiantes.

La Comunidad de Aragón celebrará **las pruebas de acceso en la universidad los días 7, 8 y 9 de julio y entre el 9 y el 11 de septiembre** en su convocatoria extraordinaria.

En cuanto a **los resultados**, se podrán consultar de forma personalizada **desde el 15 de julio** de 2020, para la convocatoria ordinaria, **y desde el 16 de septiembre** de 2020, para la convocatoria extraordinaria.

Continúa el reparto de compost a los ayuntamientos del Matarraña

» JOSÉ BLANCH

La Comarca del Matarraña ha retomado el reparto entre los ayuntamientos del compost producido a partir de materia orgánica **proveniente del proyecto Porta a porta** de recogida de residuos. La administración comarcal decidió repartir las primeras partidas, **de forma gratuita**, a los ayuntamientos de la zona que lo solicitaran.

Fuentespalda y Cretas fueron los dos primeros pueblos en recibir el abono, justo antes de la declaración del estado de alarma, y ahora se han retomado las entregas al resto de los pueblos que lo solicitaron, **siendo Monroyo y Torre de Arcas los siguientes**



El primer compost del Porta a Porta ya se está repartiendo. NDM

tes municipios en recibirlo.

En estos momentos en la planta de compostaje de Peñarroya de Tastavins **se está ultimando el quinto lote de compost.** En total **ya se han producido más de 10 toneladas de este abono orgánico.** "Es un compost que **ha pasado todos los requisitos** para poder ser utilizado en

agricultura y jardinería como fertilizante natural para las plantas", explicó Alberto Rodríguez, trabajador de DIMSA, empresa pública gestora de la recogida y gestión de residuos en la comarca.

Cada ayuntamiento podrá destinar el resultado del compost **a las necesidades que requiera el municipio.**

La Comarca del Matarraña actualiza la aplicación Matarranya Rock Art

» SABINA COLOMÉ

Matarranya Rock Art es una herramienta digital creada el 2015 por la Comarca del Matarraña con el objetivo de permitir hacer una visita virtual a las pinturas rupestres del territorio, **declaradas Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en 1998.** Ahora, el proyecto se ha actualizado para incorporar todas las novedades.

"A principios de año empezamos a trabajar en las actualizaciones, introduciendo nuevas pinturas visitables y poniendo al día mapas que habían quedado obsoletos", comentó Ana Casasús, técnica de patri-

monio de la Comarca. **En total se pueden descubrir seis abrigos rupestres: 'La Roca dels Moros', 'Els Gascons' y 'la Font de la Bernarda' de Cretas, 'Caigudes del Salbime' y 'Els Secans' de Mazaleón y 'La Fenellassa' de Beceite.** De cada uno de estos se puede observar cómo era cuando fue descubierto, cómo está actualmente y como sería su estado original gracias a una recreación virtual.

De momento, Matarranya Rock Art está disponible a través de la página web de la Comarca y se calcula que en un par de meses tendrá una versión para móviles y tabletas.

puyó á r e
tecnológica
servicios tecnológicos

DISTRIBUIDOR AUTORIZADO
Internet - Móvil - Fijo

pepephone.com

LLAMAYIA móvil

MÁSMÓVIL

yoigo

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

30 megas

embou
GRUPO MASMOVIL

15 años
#cometando
#Aragón

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

Darrere de cada producte de proximitat que ens ha arribat a taula aquestes últimes setmanes hi ha l'esforç dels nostres pagesos, ramaderes i pescadors per a una alimentació de qualitat.

La compra de proximitat ens beneficia a tots. Ara, producte local.

GRÀCIES



» De Pueblo a Pueblo De Poble a Poble

Una nueva campaña para que los multiservicios rurales dejen de ser las tiendas “de los olvidos”

El objetivo es concienciar para que se siga consumiendo en el ámbito local cuando finalice la alarma

» REDACCIÓN

La Cámara de Comercio y la Diputación de Teruel han lanzado la **campaña promocional y de concienciación “Recuerda la tienda de los olvidos”** con el objetivo de reconocer y consolidar el papel que están ejerciendo durante el confinamiento las tiendas del medio rural, garantizando el suministro de sus habitantes, y **concienciar a la población de la importancia de seguir consumiendo en clave local cuando se levante el estado de alarma y se permitan los desplazamientos.**

El presidente de la Diputación de Teruel, Manuel Rando, ha apuntado que “la situación creada por el COVID-19 ha puesto de manifiesto la importancia que tienen los multiservicios rurales en nuestra provincia. No solo **han sido fundamentales para responder a las demandas de consumo de la población**, además se han adaptado para facilitar servicios como el reparto a domicilio que, al final, también se convierte en una labor de acompañamiento para el que necesita de hablar o tener contacto con alguien”.



Presentación de cartel de la campaña en la sede de la Diputación Provincial de Teruel NDM

La campaña, basada en un cartel y vídeos en las redes sociales, se va a distribuir a través de los ayuntamientos de los 81 municipios de la provincia que cuentan con multiservicios. El proyecto recuerda que **“estos días están salvando el suministro en el medio rural”** y pide **“recuérdalas también cuando esto pase”**.

Se les denomina las tiendas “de los olvidos” porque, en muchos casos, **solo se va a**

comprar allí lo que se ha olvidado en otros establecimientos más grandes de la ciudad. Solo 14 de los 81 multiservicios de la provincia de Teruel han estado cerrados durante el estado de alarma y ha sido por carecer de gestor.

El presidente de Cámara de Comercio de Teruel, Antonio Santa Isabel, dijo que **“es una pena que tengamos que pasar una pandemia para que nos acordemos del buen tra-**

bajo que hacen los multiservicios”. Además, Santa Isabel apuntó que se está trabajando con la Diputación de Teruel “para proveer a estos establecimientos de más servicios o actividades”.

El mensaje de concienciación que lanza la campaña resulta fundamental para el futuro de los municipios, el apoyo al sector empresarial local, garantizar el asentamiento de población y la generación de empleo.

En los vídeos que se van a mostrar en las redes sociales los protagonistas son los propios gestores de los multiservicios, que cuentan cómo han vivido el estado de alarma. Además también aparecen algunos de sus clientes contando qué ha supuesto para ellos contar con la tienda en el municipio.

La Diputación de Teruel convocará **una línea de subvenciones con una dotación de 110.000 euros para la creación o la reforma y actualización de multiservicios rurales.** “Esta medida no va a ser solo para el 2020. Mientras esté este equipo de gobierno va a haber apoyo a los multiservicios. Los gestores de los multiservicios también pueden beneficiarse de las ayudas que vamos a convocar para los autónomos de municipios menores de 501 habitantes”, apuntó el presidente de la Diputación Provincial.

Los multiservicios rurales **nacieron en 2003 como un proyecto innovador que facilita servicios agrupados de proximidad a poblaciones que han quedado desabastecidas de algún servicio básico.**

Al comprar, al buscar profesionales, al planear una salida...

VUELVE A SENTIR TERUEL

Con responsabilidad, apuesta por lo próximo, por lo local
Juntos hacemos provincia



Diputación de Teruel



Teléfono del mayor

900 252 626

**Teléfono para
personas
vulnerables del IASS
(de 9 a 21h)**

976 701 705



**GOBIERNO
DE ARAGON**

» De Pueblo a Pueblo De Poble a Poble

El centro Inhóspitak, a punto de finalizar las obras y a la espera de reabrir al público

Dinópolis está trabajando en la elaboración de los protocolos para poder desarrollar su actividad

» SABINA COLOMÉ

Después de casi cuatro meses, el temporal Gloria sigue siendo noticia en la comarca. Y es que el centro de Dinópolis en Peñarroya, Inhóspitak, fue una de las infraestructuras afectadas por las fuertes nevadas. En este sentido, los desperfectos más relevantes ocasionaron el hundimiento de parte de la cubierta, hecho que supuso filtraciones de nieve y agua en la sala de proyecciones y en la recepción.

Hace solo unas semanas las obras de Inhóspitak se habían visto demoradas por el retraso de las provisiones de algunos materiales. Esto había provocado el aplazamiento de la apertura, que pasó del 14 al 28 de marzo.

A esto se le ha sumado la proclamación del estado de alarma. "El confinamiento ha supuesto un mayor retraso en las obras y, por supuesto, de la apertura, que no sabemos cuándo se producirá", comentó Higinia Navarro, directora-gerente de Dinópolis.

Unas obras que, aun así, han sido menos graves de lo esperado. De entrada, no se vio afectada la sala de exposiciones y, por tanto, ningún elemento irrecuperable: ni las piezas originales del 'Tastavinsaurus' ni tampoco la réplica han sufrido desperfectos. "A pesar de que han sido unas obras aparatosas, no han habido grandes desastres, por lo que el presupuesto tampoco ha sido desorbitado", concretó Navarro. En este sentido,



Las obras de rehabilitación de Inhóspitak están a punto de finalizar. MJG

los desperfectos en Inhóspitak han sido cubiertos por el seguro de accidentes.

A estas alturas, los arreglos ya están a punto de finalizarse. **Mientras que la semana pa-**

sada se terminó de reparar el techo, ahora se están haciendo pequeñas obras y remates en el interior.

Sin embargo, habrá que esperar al avance del descon-

finamiento para poder asignar una nueva fecha para abrir los centros Dinópolis. "En el sector turístico, que es en el que trabajamos nosotros, estamos muy pendientes de la desescalada. De momento, seguimos sin saber cuándo podremos abrir", comentó la directora-gerente. Por ello, en estos momentos se están priorizando los trabajos de elaboración de protocolos, para tenerlo todo listo cuando se pueda abrir.

Paralelamente, como la mayoría de trabajadores del sector turístico, los empleados de Inhóspitak están en un ERTE. "Presentamos este expediente de regulación de empleados por fuerza mayor ya que, como centro de ocio, estábamos recogidos en el orden del Estado de Alarma", especificó Navarro.

Comarca y DPT hacen actividades de limpieza y mantenimiento en Fórnoles

» SABINA COLOMÉ

Durante los últimos días, tanto la Comarca del Matarranya como la Diputación Provincial de Teruel se han estado trasladando a Fórnoles para llevar a cabo diversas tareas de mantenimiento.

Por su parte, los trabajadores de la institución comarcal estuvieron limpiando diferentes puntos: desde el lavadero de una entrada o la parte trasera de la iglesia hasta el Monte Santo. "Nos ha ido muy bien porque, entre las nevadas y las lluvias, la vegetación había crecido mucho y, como sabemos, en época estival esto puede resultar peligroso", explicó Jorge



Los trabajos se han centrado en los puntos afectados por la borrasca. J. López

López, teniente de alcalde.

Paralelamente, desde el pasado temporal Gloria del mes de enero, Fórnoles estaba pendiente de que la DPT hiciera algunos arreglos derivados de la nevada.

Aparte, desde el municipio siguen a la espera de que la institución provincial arregle los desperfectos ocasiona-

dos por las últimas lluvias en la pista que conecta Fórnoles con Monroyo y, por tanto, con la N-232. "Se generó una brecha de 21 metros en una ladera, cayendo rocas en la carretera. Además, sigue habiendo peligro de derrumbe, por lo que el camino sigue cerrado", concretó el teniente de alcalde.

La Fresneda prepara la reapertura de la escuela infantil del municipio

» SABINA COLOMÉ

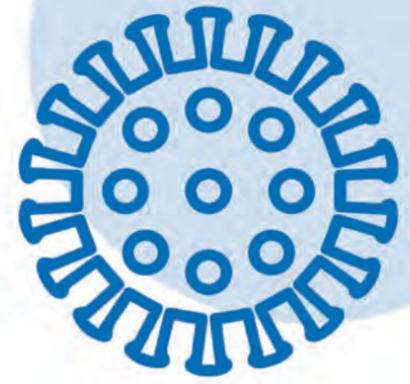
Hace dos años que La Fresneda no disponía de servicio de guardería por falta de niños y niñas. Pero este año este municipio está de celebración: **gracias al aumento de infantes, se está preparando la reapertura de la escuela infantil.**

Por el momento se han inscrito cinco niños para iniciar el curso en septiembre, mientras que otros dos lo van a hacer en enero. Así pues, este curso la guardería de La Fresneda tendrá un total de siete alumnos.

En relación a la gestión de la guardería, aún no está

claro cómo se va a proceder. "Hay dos fórmulas: la municipal, en la que el ayuntamiento se hace cargo del personal y del mantenimiento, y otra a partir de Sagalets de la institución comarcal, con la que sólo tendríamos que encargarnos del mantenimiento. Por el momento, no hemos tomado la decisión", explicó Frederic Fontanet. Y es que parece que La Fresneda está en crecimiento. "En el año que llevamos de gobierno hemos crecido en 30 empadronamientos, lo cual es una noticia fantástica para el futuro del pueblo", concluyó el alcalde.

Cuida la teva salut emocional a través de l'app **GestioEmocional.cat**



A l'aplicació **GestioEmocional.cat** pots:

- / Avaluar el teu **estat emocional** a través d'un test.
- / Rebre **suport emocional** per part d'un **professional de salut mental**.
- / **Accedir a recursos i eines** per a la millora dels teus símptomes.
- / **Rebre indicacions i consells** sobre què cal fer en cada situació.



/ Hi pots accedir a través d'aquest enllaç

GestioEmocional.cat

#EnsEnSortirem

Pots trobar més informació sobre salut emocional a canalsalut.gencat.cat/coronavirus

/Salut



Generalitat de Catalunya

7,5 Milions de futurs

» De Pueblo a Pueblo De Poble a Poble

La Portellada sorprende con una feria en casa y Valjunquera la cancela por seguridad

» JOSÉ BLANCH

Una de las tradiciones más populares de La Portellada es la de San Pedro Mártir. Entre otras actividades, **habitualmente lo más destacado** en la celebración es el reparto de 'coquetes', una especie de pan bendito. Y, en los últimos 6 años el primer fin de semana de mayo La Portellada **también celebra la Feria del Huerto y el Jardín.**

Este año la complicada situación resultado del COVID-19 no ha permitido su celebración habitual. No obstante, el **ayuntamiento preparó una**

sorpresa a todos los vecinos y vecinas y **repartió en cada casa una 'coqueta' y un plantero de tomate** para celebrar ambas festividades. La alcaldesa de la localidad, Gloria Serrat, aseguró que "nadie del pueblo se lo imaginaba ni esperaba". En total repartieron 105 panes y planteros.

La Feria y San Pedro Mártir 2020 pasarán a la historia como una celebración que nunca olvidarán. **"Cuando comamos estos tomates siempre recordaremos que los plantamos en estos tiempos"**, declaró Gloria Serrat.



Los miembros del ayuntamiento de La Portellada repartieron casa por casa. NDM

Por otro lado, **Valjunquera** también se ha visto afectada por situación actual y ha tenido que **cancelar su Feria de la Tapa prevista para el tercer fin de semana de mayo** y que en este 2020 llegaba a su **quinta edición.** "Nos encontramos en una situación difícil, se ha tenido que suspender por responsabilidad social", explicó la alcaldesa Susana Traver.

El ayuntamiento de Valljunquera **avisó con anterioridad a individuales y empresas implicados** en la Feria de la Tapa para comunicarles la posibilidad de la cancelación.

La festividad de San Isidro 2020 tampoco se celebrará

» REDACCIÓN

Si el mes de mayo es señalado en el Matarranya es por la festividad de San Isidro. El 15 de mayo marca en el calendario la festividad del patrón de agricultores y labradores, sin duda uno de los oficios predominantes del territorio. Este año, como muchos otros actos, la celebración se pausará.

Valjunquera, Mazaleón y Calaceite este año no celebrarán sus respectivas tradiciones para homenajear a sus agricultores. Los ayuntamientos o las entidades organizadoras de

la cita festiva anunciaron ya durante las pasadas semanas la cancelación de la celebración de San Isidro. Las verbenas, reuniones de convivencia, cenas y jolgorios tendrán que esperar durante este mes de mayo. Las misas están permitidas aunque con el aforo reducido al 30% de su capacidad desde este lunes 11 de mayo con la entrada de la comunidad autónoma en la fase 1 de la desescalada.

A pesar de no poder seguir con las marcadas tradiciones, los vecinos podrán disfrutar del día festivo en Mazaleón.



Este año no se celebrará la fiesta de San Isidro. NDM

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

CONTACTOS DE LAS PROFESIONALES DEL CENTRO COMARCAL DE SERVICIOS SOCIALES

ALBA BERGE · alba@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

quedat a casa
quédate en casa

COMARCA DEL
matarranya

El sector vitivinícola se ve gravemente afectado a pesar de ser una de las actividades esenciales

La cancelación de eventos territoriales y mundiales ha paralizado las ventas y la promoción de los nuevos caldos que las bodegas habían preparado para esta temporada

REDACCIÓN

El sector vitivinícola es uno más en la lista de los perjudicados por la pandemia mundial provocada por el COVID-19.

El sector, que se encuentra englobado dentro del sector agroalimentario, ha permanecido durante el transcurso del estado de alarma entre los sectores básicos primarios que han podido continuar con su actividad. Gerentes, trabajadores y viticultores desde el pasado mes de marzo podían continuar con sus labores diarias. No obstante, las nuevas condiciones han acarreado numerosas consecuencias en el sector. Sin duda la mayor traba para las bodegas del territorio fue el cierre de los establecimientos hoteleros. La mayor parte de la producción de vinos se destina al sector de la restauración, dejando gran parte de

los vinos en bodegas y sin salida al mercado actual.

Uno de los mayores eventos del sector en la zona, tampoco pudo celebrarse. La Feria del Vino de Cretas concentra año tras año a productores del sector vitivinícola de la comarca pero también de tierras próximas. La cita ferial sirve como punto de encuentro para la venta y promoción de los mejores jugos. Así lo afirmó Carlos Albesa, enólogo de Bodegas Crial, que explicó que "después de la cancelación de la feria nos toca reinventarnos". Bodegas Crial tenía prevista la presentación de sus vinos denominación de origen enfocados a la restauración durante la Feria de Cretas. En la actualidad, la empresa ha optado por reinventarse y los están vendiendo por internet con alternativas de venta como ofertas y promociones directas al consumidor.



La Cooperativa San Pedro ha presentado tres nuevos productos. JP

Del mismo modo, la cancelación del evento supuso a Cooperativa San Pedro de Cretas el no poder presentar sus nuevos caldos. En concreto, tres novedades entre las que se encuentra un vino espumoso ancestral que se basa en la elaboración primitiva del cava. El producto estrella de la temporada de la

cooperativa local es un vino blanco producido por la variedad desconocida de la garnacha gris producida en el territorio. "Este producto contiene muchos aromas a especias, en boca es algo más ácido que las garnachas blancas. Es muy diferente y merece la pena probarlo para conocer su peculiaridad", explicó Alfonso Cardona,

gerente de la cooperativa. El no poder promocionar estos nuevos caldos durante el evento ha mermado el número de ventas y de alcance de los nuevos productos.

Novedades que también presentó la bodega Amprius Lagar hace apenas unos días. La bodega lanzó su primer vino en barrica de madera y el primero que se elabora con la variedad Syrah al 100%.

A la falta de ventas y promociones directas en el territorio, se suman en el sector vitivinícola la cancelación de grandes eventos a nivel mundial. Con el inicio de la pandemia llegó la cancelación de ProWein, la feria más importante del sector que iba a celebrarse del 17 al 19 de marzo.

El sector a día de hoy continúa reivindicando ayudas y medidas específicas para sus negocios y trabajadores con el fin de sobrellevar la crisis.

El ayuntamiento de Valderrobres limpia un tramo del río Matarraña

SABINA COLOMÉ

A lo largo de las pasadas semanas el ayuntamiento de Valderrobres ha estado llevando a cabo trabajos de limpieza del río Matarraña. Más concretamente, la intervención se ha estado realizando en el tramo entre el puente de piedra y el de hierro. Y es que el temporal Gloria, sumado a las crecidas ordinarias del río, ha provocado una importante acumulación de grava en el caudal del río, impidiendo el correcto funcionamiento del azud y las acequias.

La problemática, que ya se ha repetido en variadas ocasiones, impide el correcto funcionamiento de la red de suministro y riego. "Por culpa de las gravas tuvimos que bajar las compuertas del azud y, además, estas gravas también han entrado en



La limpieza del río era necesaria tras las gravas dejadas por las riadas. JP

totala la zona de la acequia", explicó el alcalde Carlos Boné.

Los trabajos, que se ejecutan desde el propio consistorio, han durado una semana y se han realizado en un momento clave ya que en mayo es cuando se ponen en funcionamiento muchos de los huertos y, por tanto, es ne-

cesario que las acequias estén en condiciones. Además, hay una gravera que tiene una concesión de agua a través del río. "Hemos solicitado llevar a cabo esta limpieza para poder levantar de nuevo las compuertas y que los regantes puedan volver a utilizar el agua", añadió el edil.

El primer cuatrimestre de 2020 acumula más lluvias que todo 2019

REDACCIÓN

El inicio del 2020 está siendo un año récord en precipitaciones. A finales de abril, las cifras de precipitaciones acumuladas superaban los litros por metro cuadrado recogidos durante todo el año anterior 2019. A la borrasca Gloria, que arrasó la comarca durante el mes de enero, se le suma ahora un mes de abril de gran precipitación.

El pluviómetro de la estación meteorológica de la Confederación Hidrográfica del Ebro en el pantano de Pena marca este 2020 unas cifras espectaculares. Durante el mes de enero se registraron más de 200 l/m², con un total de 155 acumulados en solo 24 horas que

superan el récord establecido en 2010. Aunque febrero no fue lluvioso, en marzo se registraron algunas precipitaciones e incluso una pequeña nevada que tiñó de blanco el territorio. Durante el mes de abril se acumularon un total de 132 litros. Así, el primer cuatrimestre de 2020 cerró con un total de 425 l/m² superando la precipitación anual de 2019 en la comarca del Matarraña.

Las abundantes lluvias han aumentado el caudal de los principales ríos de la comarca. El Algars, Ulldemó, Tastavins y el Matarraña presentan ahora un gran caudal. El embalse de pena, aunque no cuenta con grandes dimensiones, actualmente está al 95% de su capacidad.

» De Pueblo a Pueblo De Poble a Poble

La crisis del COVID-19 apaga la cultura del territorio que vivirá un verano sin festivales

Matarranya Íntim, Franja Rock, Nit en Blanc y Matarranya Music Experience cancelan la edición de este año. La Quema de Artistas es el único ha decidido aplazar sus actos para los próximos meses

» SABINA COLOMÉ

La actual situación de crisis sanitaria derivada del COVID-19 ha supuesto la **suspensión temporal o la cancelación de la mayoría de festivales** que se iban a celebrar en el Matarraña durante los próximos meses.

Matarranya Íntim

Año tras año el Matarranya Íntim trae las artes de vanguardia a las casas, calles y plazas de los municipios de la comarca. Con una organización itinerante, este año **Fórnoles** se habría tenido que convertir en el anfitrión del festival, llenando sus calles de decenas de visitantes. **Con un 80% de la programación cerrada, el Íntim ha decidido aplazar el evento y trasladarlo al 2021.** "Tanto los vecinos como el ayuntamiento de Fórnoles se habían volcado en la preparación del evento de este año. Por este motivo, siempre y cuando las compañías puedan, el festival va a intentar mantener tanto la programación como las localizaciones para la próxima edición que, concretamente, tendrá lugar en Fórnoles a finales de julio del próximo año", comentaron los organizadores.

Quema de Artistas

Por su parte, **la Quema de Artistas queda, por el momento, aplazada hasta el mes de julio.** Y es que desde la organización se proponen seguir adelante con el festival, pese a tener que plantear alternativas. **"De momento no queremos renunciar a la idea de hacer el festival este año, por lo que apostamos por mantener la cita y adaptar las actividades a los protocolos, tomando todas las medidas de seguridad necesarias.** Es una apuesta por la promoción de la cultura y de la zona, por lo que nos parece importante mantenerlo", explicó la directora **María Lorenzo.**

Así pues, desde la organización ya se está trabajando en la readaptación del festival, tanto en relación a los artistas que van a poder actuar como a los lugares en los que se va a poder celebrar. "Vamos a mantener espacios como la Font del Pas



Los festivales de verano, como el Matarranya Íntim (foto), se han visto muy afectados por la crisis del COVID-19. NDM

de Beceite, puesto que es un espacio amplio y abierto. Otros, como la plaza de Valderobres no serán posibles ya que es mucho más difícil gestionar el aforo. Estamos buscando alternativas", recaló Lorenzo.

El proyecto infantil del festival, llamado 'Cerillas', se va a mantener y tanto la organización del evento como los maestros del Matarraña ya están adaptando las actividades al entorno digital.

Franja Rock

Uno de los festivales del Matarraña con mayor recorrido en el tiempo es el Franja Rock, que también se ha visto afectado por la crisis del COVID-19. **"Estuvimos contemplando opciones con la junta y los socios pero vista la situación nos ha parecido poco coherente celebrarlo,** sobre todo teniendo en cuenta que gran parte de los vecinos del Matarraña son población de riesgo", comentó el organizador **Javi Mestre.**

El festival de música de Peñarroya de Tastavins celebraba este año su 20 aniversario y, por ello, desde la organización aseguraban una edición especial con un cartel de mayor caché y dispuesto para abarcar a un público más amplio. **"El Franja Rock es hermandad y aunque lo organizamos los jóvenes, queremos englobar también a niños y gente más mayor"**, incidió Mestre.

La Nit en Blanc

La Nit en Blanc de Mazaleón, que en la edición del año pasado consiguió reunir a unas 1.000



Cumplir las medidas de seguridad es casi imposible para estos eventos. NDM



Casi todas las organizaciones ya trabajan en las ediciones del 2021. NDM

personas y que es uno de los eventos que más está creciendo en el territorio, **ha decidido suspender todos los actos del festival que estaban previstos para el próximo 18 de julio.** La organización destacó que **"con el volumen de público que hemos tenido en estos dos últimos años pensamos que es imposible desarrollar el festival con un mínimo de seguridad tanto para artistas como para voluntarios y público".** Además, también destacaron que "reunir a 1000 personas, que vienen de diferentes puntos de la península en una situación como la actual **creemos que es**

poco prudente y supone asumir un riesgo demasiado grande, sobre todo sabiendo que en el municipio gran parte de los vecinos son población de riesgo".

Finalmente, los organizadores apuntaron que se está trabajando para mantener parte de la programación de este año para la próxima edición, que, si las circunstancias lo permiten, tendrá lugar en julio de 2021.

Matarranya Music Experience

A parte, este año tenía que inaugurarse el Matarraña Music Experience, un festival de música que prometía aunar gran

variedad de grupos nacionales e internacionales. Concebido con varios espacios y actividades para todos los públicos, el festival quería crear un binomio entre música y naturaleza, aportando un valor extra al territorio.

Pero con la situación actual, los meses de esfuerzo de organización se han visto desvalorizados. **"Estamos viendo que con las medidas que se prevén en cuanto a la concentración de personas va a ser imposible llevarlo a cabo con todas las garantías de seguridad, motivo por el cual se ha decidido aplazar".** Así pues, el MAT queda prorrogado para el primer fin de semana de julio del 2021.

A parte de los festivales habituales, también se han visto afectados otro tipo de actos como **el Encuentro Provincial de Bandas de Música de la Diputación Provincial de Teruel que tenía que celebrarse en Cretas durante el mes de julio.** Un evento con casi treinta años de trayectoria y que reúne anualmente a músicos de toda la provincia interpretando un variado repertorio.

Aun sin comunicación oficial, se da por cancelado: **"Se han paralizado todas las subvenciones y la mayoría de ayuntamientos han suspendido todas las actividades hasta después del verano",** comentó **José Manuel Compte,** director de la Asociación Musical Francisco Turull de Cretas.

Finalmente, **el próximo 27 de junio Lledó tenía que acoger a la emblemática Ronda de Boltaña.** Una jornada que se preveía de convivencia y con gran afluencia de público en el municipio, para la que se había preparado una comida popular y una ronda por las calles. "Hacia un año que lo teníamos contratado, puesto que la Ronda de Boltaña tiene una lista de espera muy larga", explicó la alcaldesa, **María Teresa Crivillé.** **Por el momento, el ayuntamiento y los músicos han acordado mantener la fecha a la espera de las próximas indicaciones del Gobierno.** "Eso sí, entendemos que si se acaba realizando, será un acto más íntimo para los vecinos del pueblo", concretó Crivillé.

De Pueblo a Pueblo De Poble a Poble



Medidas de seguridad adoptadas por la Iglesia en la eucaristía

➤ JOSÉ BLANCH

La crisis sanitaria también ha obligado a cancelar las celebraciones de culto religioso en los templos. La entrada en la fase 1 del periodo de desescalada ya permite a las iglesias la celebración de la eucaristía a través de nuevas medidas para garantizar la seguridad en los actos religiosos.

En el Matarraña ya se han desinfectado la mayoría de las parroquias para poder celebrar la eucaristía a partir del fin de semana del 16 de mayo.

La encargada de proporcio-

nar estas medidas de seguridad ha sido la Archidiócesis de Zaragoza, que ha facilitado una serie de parámetros a seguir para la reapertura de los templos de culto. Estas medidas aportan cambios en algunos momentos de la celebración de la misa.

En primer lugar, durante la fase 1 en la celebración de la eucaristía únicamente podrá ocuparse un tercio del aforo máximo del templo, y en la segunda fase se permitirá la mitad del aforo. Asimismo, durante la celebración la distancia mínima debe ser de dos

metros, y el uso de mascarillas es obligatorio con carácter general.

En la eucarística, para comulgar los participantes de la celebración deben permanecer en su sitio, y será el sacerdote quien se acerque a cada persona. Y del mismo modo, la comunión se realizará en la mano.

Asimismo, se sustituye el abrazo de paz por una inclinación de cabeza. Durante el acto religioso se debe evitar deambular en las celebraciones.

Para poder mostrar devo-

ción hacia las imágenes religiosas se deberá realizar mediante una reverencia, para evitar así el contacto físico con las imágenes.

Respecto al cepillo de las ofrendas, este donativo se pedirá al salir del templo una vez finalice la eucaristía.

Durante la estancia en el templo se deben seguir las indicaciones que se señalen, también en la entrada y salida de la iglesia donde se encontrará gel hidroalcohólico o desinfectante.

El periodo de confinamiento ha llevado a la Iglesia del

Matarraña a reinventarse para poder continuar con las celebraciones. De este modo, a través del grupo de Facebook **Unidad Pastoral del Matarraña** han ofrecido alternativas a romerías a ermitas como la Santa Misa de San Hipólito de Arens de Lledó a través de vídeos. Una alternativa para continuar con las tradiciones y seguir con la devoción de los Santos del territorio. Los fieles del Matarraña han podido seguir las eucaristías durante el confinamiento a través de la retransmisión en directo de la misa en el grupo de Facebook.

Cinco finalistas del IES Matarraña en el concurso literario 'Ficcions'

➤ JOSÉ BLANCH

La 12ª edición del certamen literario 'Ficcions' ha contado con una participación de 3660 obras. Entre las 172 obras finalistas, 5 son originales de alumnos del IES Matarraña.

Por segundo año consecutivo y a través de la asignatura de catalán, el centro de Valderrobres vuelve a participar en el concurso. En esta ocasión, se ofreció la participación a 54 alumnos y desde el instituto se presentaron 28 novelas escritas en grupo y de forma individual.

El concurso 'Ficcions' es un certamen literario online de escritura en catalán donde los alumnos participan publicando en la plataforma. Les ofrecen cinco opciones de ini-



Maria Pilar Serres de Arens de Lledó ya fue finalista en la pasada edición. NDM

cio de novela diferentes. Y los alumnos deben seleccionar una y continuarla hasta escribir tres capítulos.

En cuanto a los premios, la mejor novela recibirá un iPhone o una Play Station. Entre otras categorías, hay una clasificada en territorios y dividida entre Cataluña, Islas Baleares, Valencia y el Matarraña.

De esta forma, la comarca cuenta con una categoría exclusiva que también es premiada con un smartphone.

Por cursos, las finalistas del Matarraña son Romina Gómez y Roser Aragonés de 3º ESO; Lucía Gil de 4º ESO; Maria Pilar Serres de 1º de Bachiller; y Ana Grau y Paula Tarzán de 2º de Bachillerato.

La biblioteca municipal de Monroyo organiza un concurso de literatura

➤ JOSÉ BLANCH

El concurso literario, organizado por la biblioteca municipal y el Ayuntamiento de Monroyo, es completamente abierto en cuanto a la tipología de las obras. Así, tampoco hay mínimo ni máximo de número de hojas.

En cuanto a las categorías, estas se clasifican por edades. Los más pequeños, de entre 0 y 7 años pueden participar presentando un dibujo con un título haciendo referencia al cuento inventado por el concursante. Desde la organización han destacado que tendrán en cuenta la originalidad, presentación y coherencia del texto. Paralelamente, también hay una categoría para personas de

8 a 12 años; una tercera de 13 a 18 años; y por último una de 19 a 100 años.

Las obras se pueden presentar hasta el 22 de mayo y el premio será un lote de libros en todas las categorías. Todos los cuentos serán publicados en la revista de la localidad **Plana Rasa**. Para presentar las obras los interesados pueden enviar su propuesta a bibliotecamonroyomola@gmail.com

Por otro lado, desde la biblioteca también están organizando actividades online como ejercicios de estimulación cognitiva, cuentos en cadena o pasatiempos dirigidos a gente mayor y en los que participan unos 10 usuarios.

BRICAS

POL. IND. TORRE SANCHO
44580 VALDERROBRES (TERUEL)
☎ Y fax: 978 890092
✉ bricas@bigmat.es
🌐 www.bricas.bigmat.es

Montajes generales Matarraña S.L.

Este verano no te quedes sin piscina, consulta nuestras ofertas

59,95 €

325 €

595 €

56,95 €

Hemos vuelto, con las mejores Ofertas para ti.

¡Visita el nuevo invernadero!

Disponemos de plantel, planta de temporada y todo lo necesario Para tu jardín.

☎ 978 890744

Centro de jardinería Valderrobres S.L.

Disponemos de equipos de protección e higiene. (Consultar stock)

» De Pueblo a Pueblo De Poble a Poble



Encuentro del Presidente de Aragón con los pequeños y medianos empresarios. NDM

El Gobierno de Aragón trabaja con las pymes para acelerar la vuelta a la normalidad

► REDACCIÓN

El Gobierno de Aragón, presidido por Javier Lambán, mantuvo este miércoles 13 de mayo una reunión con miembros del comité ejecutivo de Cepyme y presidentes de otras asociaciones que no forman parte del comité, con el fin de analizar la vuelta a la normalidad y cómo afrontar los problemas que este amplio tejido empresarial tiene en la vuelta a la normalidad. En la reunión estuvieron representados sectores como el agropecuario, la cultura, la hostelería o el comercio, entre otros.

El Presidente de Aragón aseguró que tanto el ejecutivo autonómico como él mismo están en disposición de seguir trabajando y colaborando con los agentes sociales y resto de instituciones para salir antes de la crisis, tanto sanitaria como económica y social, porque la unidad, la coordinación y la cooperación son, a su juicio, la única receta para salir mejor. En este sentido, mostró su orgullo por el hecho de que la comunidad de Aragón esté a la cabeza en el ejercicio de responsabilidades, recordando una vez más la gran sintonía y predisposición de todos los actores con los que se mantiene un contacto y diálogo fluido, desde las fuerzas políticas con representación parlamentaria, el mundo de la empresa y las instituciones.

Y según Lambán, el talante y sentido de la responsabilidad "absolutamente encomiable" de todos, ha sido el que siempre ha demostrado el presidente de Cepyme, Aurelio López de Hita, que en estos años anteriores también ha posibilitado el éxito de la Mesa de Diálogo Social. Por ello, ha considerado necesaria la reunión con el sector empresarial que representa, para incorporar nuevas propuestas a las que el ejecutivo aragonés ya tiene otras planteadas tras escuchar a varios de estos sectores. Lambán incidió en que las pymes son el eslabón más débil de la cadena productiva, aunque es el más amplio, y con el que se quiere colaborar para atacar problemas de liquidez, con modifica-

ción de normativas, simplificación administrativa y homogeneización de ayudas de todas las administraciones.

Por su parte, López de Hita también coincidió en que, para superar dificultades y más las de la nueva situación, es preciso aunar voluntades y mostrarse unidos, actuando con "lealtad, nobleza y energía" para buscar soluciones. El presidente de Cepyme-Aragón abogó por sumar y no dividir. "Para pedir, primero hay que ofertar y para exigir, primero hay que tener la generosidad de dar cada cual lo que pueda dar", ha expuesto. Y asegura que **esta red de pequeñas empresas está en esa disposición, pese a la angustia con que se vive la salida de la crisis.** "Pero son gente que, por su tradición y dimensión, están acostumbrados a luchar cada día", añadió, al tiempo que recordó que el 99% de las empresas de Aragón son pymes pero el 50% de las 91.000 empresas son autónomos y el otro 40% están formados por empresas que tienen dos o menos trabajadores.

Cree que no es igual la fortaleza de una gran empresa que la debilidad de las pequeñas que cada día tienen que levantar la persiana, buscar clientes, lidiar con problemas financieros y afrontar la realidad diaria pero ahora con la suma del problema de dos meses de cierre y la incertidumbre por el futuro.

A renglón seguido, López de Hita rechazó el recurso a la "crítica permanente" y al "lamento fácil" y, convencido de que Aragón se encuentra en una situación "privilegiada" por el liderazgo político de la Comunidad, la cohesión política, el diálogo social y la diversidad del tejido empresarial y a sectores estratégicos económicos con gran proyección para garantizar la consolidación de la economía aragonesa.

Tanto Lambán como López de Hita insistieron en la necesidad de que hacer un llamamiento a toda la población para que "usen pero no abusen" de las nuevas posibilidades de vida que ofrece la primera fase de la desescalada del confinamiento para poder seguir avanzando en esta trayectoria.



radio matarranya
107.7 · matarranya.media (endirecte)

NOTÍCIAS DEL
matarranya

matarranya media.

sempre al costat
del territori

Anúnciate haz Matarranya / Anuncia't fes Matarranya
669 81 64 89 - radiomatarranya@gmail.com
669 81 64 88 - masmut@telefonica.net

Gràcies a totes les persones, entitats, institucions, col.laboradors, col.lectius, empreses, ... que heu fet, feu i fareu possible este somni



SERSUCO SDAD. COOP.

Poligono torre sancho s/n
VALDERROBRES (Teruel)

Tlno 978890212

PRODUCTOS DE PROTECCION
Y DESINFECCIÓN

Gel Hidroalcolico (1 L., 500 ML., 250 ML. Y 5 L.)

Mascarillas (Quirúrgicas desechables y KN95)

Guantes Nitrillo Desechables

Oxicuat 5 L. - Limpiador Desinfectate (Apto para todo tipo de materiales)

Sanytol Desinfectante Multiusos Pistola



La Comarca edita un breve folleto para fomentar las buenas prácticas en la salida de los niños y niñas

El documento ha sido elaborado en coordinación con la Escuela Infantil Sagalets, el Centro Comarcal de Servicios Sociales y el Servicio de Pediatría del Centro de Salud de Valderrobres

El inicio del período de desescalada ha propiciado que desde el pasado 26 de abril los niños y niñas menores de 14 años puedan salir a la calle a correr, saltar y a jugar con sus propios juguetes aunque siempre siguiendo las indicaciones de distancia e higiene.

Debido a este hecho, desde la Comarca del Matarranya se continúa trabajando para poder orientar a la población, en las medidas y recomendaciones,

con objeto de facilitar todas estas nuevas indicaciones y ofrecer algunas respuestas a las principales dudas en torno a la seguridad de estas salidas.

A partir de la información de la Guía de buenas prácticas publicada por el Ministerio de Sanidad, el Centro Comarcal de Servicios Sociales de la Comarca del Matarranya, el Servicio de Pediatría del Centro de Salud de Valderrobres y la Escuela Infantil Comarcal Sagalets, siguen

coordinando acciones, para poder facilitarles el trabajo a los padres, y en esta ocasión también a los niños.

Dentro de las indicaciones, se debe de recordar, que los niños y niñas con discapacidad, que tengan alteraciones en su conducta, como por ejemplo los trastornos del espectro autista y conductas disruptivas, en las que el confinamiento pueda agravar la situación, podrán circular por la calle con la frecuen-

cia que se estime médicamente aconsejable, siempre y cuando se respeten las medidas necesarias para evitar el contagio.

Asimismo, se debe señalar que los niños y niñas saldrán a su paseo diario acompañados siempre por una persona adulta responsable que conviva con ellos. Como máximo, el adulto puede salir con tres niños.

El contenido de este trabajo pretende informar a padres, y a niños: a los padres con la guía

de buenas prácticas, y las recomendaciones de la pediatra de nuestro centro de salud, y a los niños con un cuento explicativo y con unas recomendaciones que puedan entender y que de forma didáctica lo puedan comprender.

Aquello que deseen más información también pueden consultar la Guía de buenas prácticas editada por el Ministerio de Sanidad en web de la entidad (www.msbs.gob.es).

Consejos para madres y padres, ¿Y si salimos a la calle?

1. TRABAJAR EL MIEDO

- No le fuerces a salir a la calle. Dale seguridad y demuéstrale que le comprendes.

- Pregúntale por sus miedos: ¿te da miedo el virus? ¿Te asusta que haya policía?

- Explícale todos los miedos con calma. Habla con él o ella. Por ejemplo: "ya casi no hay virus", "ya nos dejan salir a los niños/as, la policía no nos va a decir nada".

- Si todavía le cuesta salir. ¡No le fuerces, ni obligues! Primero empieza porque se asome al balcón o a la puerta de casa, igual ve a otros niños/as y se anima. Eso le ayudara a ganar confianza.

2. MEDIDAS DE PROTECCIÓN Y MEDIDAS DE SEGURIDAD

- Debe mantenerse la distancia de

seguridad interpersonal con terceros de 2 metros.

- Mascarillas. No se recomiendan en los menores de tres años.

- En los mayores de tres años no son obligatorias.

- Pueden utilizarse si el niño se siente cómodo.

- Guantes: no son necesarios en niños.

- Patines/bici: valorar cada caso individualmente. Si se dispone de un espacio abierto podrá jugar con el cuidador o hermanos. Nunca con otros niños.

- Desinfección a la vuelta: se pueden dejar "dos o tres días sin tocarlas en la terraza o en el balcón, hasta la próxima salida o también lavarlos con agua y jabón o productos desinfectantes (dilución con lejía: dos cu-

charadas soperas por cada litro de agua). Después secar con papel.

2. HIGIENE

- Lavarse siempre las manos con agua y jabón al entrar a casa. No es recomendable usar geles hidroalcohólicos en los menores de dos años.

- Evitar tocar mobiliario urbano como bancos, pomos, barandillas...

- Ducha al volver. No es necesario si durante el paseo se ha mantenido la distancia y el niño/a no se ha 'tirado por el suelo'. Es buen momento para programarla a la vuelta de la calle.

3. ROPA

- Zapatos: dejarlos a la entrada de casa hasta la próxima salida.

- Ropa: puede dejarse entre dos y tres días en una bolsa o directamente lavarla en la lavadora.

ESTA GUÍA HA SIDO ELABORADA POR LAS SIGUIENTES ENTIDADES



RECORDAR!!!!

1. PUEDES SALIR SI ERES MENOR DE 14 AÑOS Y NO TENGO SÍNTOMAS. NO TENGO TOS, NI FIEBRE.

2. HORARIO: DE 9 DE LA MAÑANA A 21.00H DE LA TARDE.

3. PUEDES SALIR UNA HORA AL DÍA Y UNA VEZ AL DÍA. RADIO DE 1KM.

4. NO PUEDO IR A VISITAR A LOS ABUELOS, NI A AMIGOS, NI FAMILIARES.

5. NO PUEDO IR A PARQUES

6. NO PUEDO JUGAR CON OTROS NIÑOS.

RECOMENDACIONES PARA LOS NIÑOS PARA SALIR A LA CALLE

TENEMOS MUCHAS GANAS DE SALIR DE CASA, PERO PRIMERO TENEMOS QUE ACOSTUMBRARNOS A LAS "NORMAS DEL COVID":

- Me pongo ropa de manga larga.



- Me recojo el pelo.



- Me pongo una mascarilla (si tengo más de 2 años). Sabemos que molesta al principio pero nos acostumbraremos rápido, como los superhéroes.



- Sé que no puedo ir a los columpios ni jugar con mis amigos, ¡pero NO PASA NADA!

- Voy a dar un paseo, puedo correr sin tocar nada.

- Me mantengo lejos de cualquier persona, sobre todo si no lleva mascarilla.

- Si toco alguna cosa, me trato de lavar las manos. Y si no puedo, NO PASA NADA, como llevo mascarilla, solo tengo que tener cuidado de no tocarme los ojos.



Y CUANDO LLEGO A CASA...

• 1. NO toco nada.



• 2. Me quito los zapatos.



• 3. Me lavo las manos.



• 4. Me quito la ropa y la mascarilla.



• 5. Me vuelvo a lavar las manos.



• 6. Me ducho o lavo las zonas expuestas.



• 7. ¡Y a jugar en casa!



COMARCA DEL

matarranya

LA COMARCA DEL MATARRANYA/MATARRANYA JUNTO A LOS PROFESIONALES QUE FORMAN PARTE DE LA UNIDAD DE COORDINACIÓN COMARCAL (UCOCAL) HA PREPARADO DIFERENTES GUÍAS CON PROPUESTAS, RECURSOS Y CONSEJOS, ENTRE OTROS, PARA AFRONTAR LA SITUACIÓN DE ALARMA SANITARIA QUE VIVIMOS Y AVANZAR HACIA LA NUEVA NORMALIDAD. TODOS LOS DOCUMENTOS SE PUEDEN CONSULTAR INTEGRAMENTE EN : WWW.COMARCAMATARRANYA.ES

RECUERDA,
POR TU SEGURIDAD
Y POR LA DE LOS DEMÁS, SIGUE LAS
INSTRUCCIONES DE LAS AUTORIDADES. SEAMOS
TODOS RESPONSABLES. ESTA SITUACIÓN LA
SUPERAREMOS TODOS
JUNTOS

RECUERDA TODA LA INFORMACION EN:
www.comarcamatarranya.es

La Unidad de Coordinación Operativa Comarcal publica unas recomendaciones sanitarias básicas

LAS PREMISAS SE BASAN EN LAS DIRECTRICES ESTABLECIDAS POR EL MINISTERIO DE SANIDAD DEL GOBIERNO DE ESPAÑA, EL GOBIERNO DE ARAGÓN Y EL SISTEMA ARAGONÉS DE LA SALUD

El confinamiento ha sido una medida extraordinaria de salud pública adoptada por el Gobierno de España para controlar la pandemia de COVID-19.

En el momento actual, después de estas semanas de confinamiento y dada la tendencia a la mejora progresiva de la situación, se ha puesto en marcha el plan de desescalada.

Es importante que las salidas se realicen siguiendo las recomendaciones, cumpliendo las medidas de prevención, con el objetivo de hacerlo con la seguridad necesaria para que no repercuta negativamente en la evolución de la pandemia.

En este momento de la pandemia, desde las administraciones se señala que todos

debemos pasar del "Quédate en casa" al "No bajas la guardia ante del COVID-19, por tu salud y por la de todos".

Así, se recuerda que este virus se para si te lavas las manos, si ayudas y haces caso a los profesionales, si confías en que entre todos vamos a salir de esto y si eres consciente que no va a ser fácil, pero que

entre todos lo conseguiremos.

Como recomendación general desde las administraciones, se recuerda que se deben seguir una serie de medidas de protección de carácter general. En primer lugar, si tienes síntomas quédate en casa y llama a tu centro de salud. En segundo lugar, respeta una distancia de seguridad de al menos 2 me-

tros. En tercer lugar, acuérdate de lavarte las manos meticulosamente con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica. En cuarto lugar, evita tocarte los ojos, nariz y boca. Y, en último lugar, sigue las medidas de educación respiratoria como taparte con el codo al estornudar y usa pañuelos desechables.

Uso de mascarillas

De forma generalizada se recomienda el uso de mascarillas higiénicas, salvo en los siguientes grupos de población en los cuales se recomienda el uso de mascarillas quirúrgicas:

Personas con síntomas o diagnosticados de COVID-19 (en su domicilio).

Personas que han sido contacto estrecho o son cuidadores de personas con COVID-19.

Población vulnerable: mayores, hipertensos, diabéticos, personas con enfermedades cardiovasculares o pulmonares crónicas, cáncer activo, inmunodepresión o embarazadas.

Es muy importante hacer un uso correcto de la mascarilla para no generar más riesgo:

Lávate las manos antes de ponerla.

Durante todo el tiempo la mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla. Es importante que se ajuste a tu cara.

Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.

Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas.

En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra.

No reutilices las mascarillas a no ser que se indique que son reutilizables.

Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos con agua y jabón o con gel hidroalcohólico.

Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las instrucciones del fabricante.

Cabe recordar que un uso incorrecto de las mascarillas puede generar una sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de infección a quien la lleva, contribuyendo así a la transmisión del virus.

Uso de guantes



No se deben utilizar guantes cuando se sale a la calle para protegerse del coronavirus. La limpieza adecuada y frecuente de las manos es más eficaz que el uso de guantes dado que:

Utilizar guantes durante mucho tiempo hace que se ensucien y puedan contaminarse.

Te puedes infectar si te tocas la cara con unos guantes que estén contaminados.

Quitarse los guantes sin contaminarse las manos no es sencillo, requiere de una técnica específica.

Sí es conveniente usar guantes de "usar y tirar" en los comercios.

Se debe señalar que un uso incorrecto de los guantes puede generar una sensación de falsa protección y poner en mayor riesgo de infección a quien los lleva, contribuyendo así a la transmisión del virus.

Recomendaciones sanitarias

¿Qué hacer en caso de presentar síntomas compatibles con COVID-19?

Llama al teléfono del consultorio de tu municipio o al Centro de Salud, en horario de 8 a 15h de lunes a viernes. Fuera de este horario llama al Centro de Salud que te corresponda, pues las 24 horas del día hay personal sanitario de guardia para atender.

Desde los Servicios Sanitarios te daremos toda la información que necesites, unas recomendaciones de tratamiento, te haremos un seguimiento telefónico y resolveremos todas las dudas que vayan surgiendo.

En el caso de que empeores llama al consultorio o Centro de Salud correspondiente o al 061.

No se puede quedar con amigos/as ni se pueden realizar actividades deportivas grupales.



¿Qué hacer en caso de presentar síntomas NO compatibles con COVID-19?

La restricción de movilidad en la pandemia del COVID-19 ha supuesto una disminución muy importante de personas que acuden a las consultas.

Desde el sistema sanitario estamos detectando que muchas personas no están consultando por algunos problemas de salud por los cuales previo a la pandemia sí lo hacían, y creemos que es por miedo a contactar con el sistema sanitario e infectarse por el COVID-19.

Por eso nuestra recomendación es que ante cualquier problema de salud, por el cual previamente a la pandemia hubieras venido a consulta, llama por teléfono y se lo podrás explicar directamente a tu enfermero/a o médico/a habitual.

Este sanitario, puede decidir una de las siguientes actuaciones:

Recomendar telefónicamente una pauta a seguir, un tratamiento y hacerte la receta correspondiente sin necesidad de que acudas al centro sanitario.

Indicar que acudas al centro sanitario. Debes saber, que en todos los centros hemos extremado las medidas de limpieza y de protección, para que podamos desarrollar una consulta segura tanto para los profesionales sanitarios como para los diferentes pacientes que puedan acudir.

Queremos incidir especialmente en las patologías tiempo-dependiente, pues hemos visto un descenso muy importante de atención al "Código Ictus" y "Código Infarto".

Son procesos cuyo pronóstico es mejor cuanto antes sean atendidos

El hecho de que haya disminuido tanto su aparición nos hace pensar que personas con síntomas compatibles no están llegando a nuestros centros, y de esa forma no se benefician de un tratamiento específico y precoz.

Se debe recordar que ambos sistemas de alerta están funcionando con normalidad.

¿Cómo ir a comprar con seguridad?



Puedes salir de casa para hacer compras de primera necesidad tomando unas sencillas precauciones:

Pueden ir quienes no presenten síntomas (tos, fiebre, sensación de falta de aire). Siempre que se pueda, los más frágiles deben quedarse en casa y solo debe salir una persona.

Mantén una distancia de 2 metros y evita las aglomeraciones.

Usa mascarilla cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad.

Utiliza guantes de usar y tirar para elegir la fruta y verduras como venias haciendo hasta ahora.

No te toques la cara y lávate las manos cuando vuelvas a casa.

Pregunta a tus vecinos si alguien necesita ayuda para la compra. Puedes acercarle la compra a su puerta, manteniendo una distancia de 2 metros.

Información sobre vacunas

Teniendo en cuenta la recomendación general de evitar visitas a los centros sanitarios, informamos de que por el momento y hasta nueva indicación solo se administran las vacunas que se consideran prioritarias:

Vacunaciones hasta los 15 meses.

La vacunación en embarazadas frente a dTpa (difteria, tétanos y tos ferina) en la semana 30 de gestación.

La vacunación en poblaciones con riesgo elevado.

Si cumples alguno de estos criterios, llama por teléfono a tu consultorio o centro de salud para solicitar cita.

El resto de vacunas incluidas en el calendario tanto en la etapa infantil como en la adulta se posponen hasta nueva indicación.

Entrega de medicamentos

Ante la situación de crisis por COVID-19 se ha establecido un protocolo para facilitar la entrega de medicamentos a domicilio.

Las personas susceptibles de dispensación y entrega domiciliaria son pacientes en situaciones de riesgo o en aislamiento en domicilio y que no dispongan de ningún apoyo (familiar o social) para la recogida de los medicamentos y/o productos sanitarios en oficinas de farmacia.

Cuando detectemos esta situación desde la consulta de atención primaria haremos las gestiones oportunas para realizar la entrega de la medicación que aparezca como dispensable en receta electrónica. Esta dispensación se realizará en días laborables.

Fuentes de información y de consulta oficiales

Página web del Ministerio de Sanidad:
<https://www.mscbs.gob.es/>

Página web Información Coronavirus COVID-19 en Aragón del Gobierno de Aragón:
<https://www.aragon.es/coronavirus>

Página web Salud Publica Gobierno de Aragón:
<https://www.aragon.es/-/procedimiento-de-actuacion-frente-a-casos-de-infeccion-por-el-nuevo-coronavirus-en-aragon>

Página web Salud Informa:
<https://www.saludinforma.es/portalsi/web/salud/servicios-prestaciones/asistencia-sanitaria/informacion-sobre-el-nuevo-coronavirus>

Página web situación epidemiológica del coronavirus:
<https://www.aragon.es/coronavirus/situacion-actual>

Y SÓLO NOS FALTA DECIR...



Porque durante estas semanas que llevamos con la pandemia por COVID19, hemos visto una gran **responsabilidad y generosidad** de la población

Continuemos juntos por este camino y...

TODO SALDRÁ BIEN

CIRCUITO DE TONIFICACIÓN PARA TODOS LOS NIVELES

CALENTAMIENTO 5'

Se trata de calentar y preparar el cuerpo para la sesión. Movilidad de hombros, rotaciones atrás, adelante. Alternamos atrás. Brazos a los lados, arriba, abajo, alternos, y también los dos a la vez. Círculos de brazos atrás, alternos y hacia adelante. Giros de cintura a un lado y otro. Talones al glúteo, rodillas adelante. Marcha o carrera en el sitio, también adelante y atrás, laterales. Al sitio y toco rodillas con sentadilla más brazos arriba. Hacemos cuatro respiraciones profundas subiendo brazos arriba al inspirar y bajando al espirar. Posteriormente haremos un circuito de 10 ejercicios, en cada uno trabajamos grupos musculares diferentes. 50" de ejercicio + 10" de descanso. Pudiendo repetir el circuito 2 o 3 veces.

1- CARDIO

Subo pulsaciones, fortalezo corazón). Si tengo una cuerda hago saltos, un pie delante de otro. Si no tengo, simulo como si la tuviese. La intensidad la pones tú.

2- PIERNAS + BÍCEPS

(Con peso, botellas de agua, pesas,... cada uno adaptado a su nivel) zancada atrás más brazos al bíceps y voy alternando de pierna.



3- ABDUCTORES Y ABDOMINAL

(Con silla sentados). Cojín o pelota entre las piernas. Elevo piernas y apretamos pelota o cojín en 3 tiempos.



4- CARDIO

Manos en la cintura y saltos con los 2 pies juntos, delante, atrás, derecha, izquierda (si no puedo saltar con los 2 pies juntos, salto alternando primero derecha luego izquierda), la intensidad la pones tú, todo lo más rápido que puedas.

5- ABDOMINAL

Sentada en una silla voy a tocar codo rodilla contraria, elevando la rodilla, conectando el abdominal y cambio rodilla y codo.



6- GEMELOS Y ABDUCTORES

(De pie cogidos detrás de una silla). Elevo talones, bajo y elevo una pierna lateral, elevo talones, bajo y elevo la otra pierna lateral.



7- GLÚTEOS + PIERNAS + PECTORAL

(Silla, pelota o cojín). De pie delante de una silla, simulamos sentarnos, a tocar el borde de la silla, sentadilla y apretamos el cojín o pelota con las manos delante del pecho.



8- CARDIO (LANS)

Abro pierna al lado y cambio y la otra. Se trata de elevar pulsaciones, todo lo más rápido que pueda, pero siempre respetando cada uno su condición. Más intensidad con salto y brazos arriba y abajo.



9- EQUILIBRIO + OBLICUOS

De pie subo rodilla lateral y a tocar con el codo del mismo lado y lo mismo codo rodilla del otro lado.



10- HOMBRO CON PESO

Sentada en una silla, con la espalda bien recta, peso en las manos. Elevo un brazo por delante, altura hombro, bajo y elevo el otro, bajo y elevo el primero por el lateral altura hombro, bajo y elevo el otro y voy alternando.



ESTIRAMIENTOS FINALES

1º-Nos sentamos en una silla. Movilidad de hombros atrás. Espalda bien recta, abrimos brazos inspirando, abriendo el pecho y espiramos redondeando la espalda y cerrando brazos delante (4 veces).

2º-Espalda alargada, desde brazos delante abro uno hacia atrás con torsión de espalda, mirando atrás por encima del hombro (mantengo 10 segundos) lo mismo al otro lado.

3º-Subo los 2 brazos hacia arriba y con las manos voy a tocar la nuca o escápulas, donde llegue (mantengo 10 segundos) alargando bien.

4º-Apoyo un pie encima de la rodilla y me dejo caer hacia adelante (respirando allí 10 segundos) lo mismo con la otra pierna.

5º- Con las piernas juntas, subo brazos hacia arriba, inspirando y los bajo espirando dejándome caer encima de las piernas.

6º-Repito 5 o 6 veces y me puedo quedar 1' encima de las piernas, aflojando musculatura y relax.

RUTINA DE EJERCICIOS CON PELOTAS

1- PELOTA TIPO TENIS (PÁDEL O PEQUEÑA DE GOMA BLANDA)

¡RELAJEMOS LA PLANTA DEL PIE!

Haz rodar la pelota bajo la planta del pie, empieza rodando del arco del pie y lleva la pelota hacia los dedos de los pies y después hacia el talón. También puedes llevarla hacia los laterales, procuremos que no se nos escape la pelota. Realiza este ejercicio unos minutos cada día....

¡ACTIVA LA CIRCULACION!

Este ejercicio nos ayudara alliviar tensión y a activar la circulación. Coloca la pelota bajo la planta y presiona. Realiza presiones, apretando y soltando el talón.



2- PELOTA PING PONG O PEQUEÑA DE GOMA

¡TRABAJEMOS LA MOVILIDAD DE LAS MANOS Y EVITEMOS RETRACCIONES!

Cerremos lentamente la mano, todo lo que podamos cerrarla hasta que hagamos un puño. Abre lentamente y cierra otra vez. Realiza este ejercicio 3 series con 10 repeticiones.



3- PELOTA MEDIANA DE GOMA BLANDA

¡PRESIONA A LA ALTURA DEL PECHO!

Colócate de pie con las piernas ligeramente separadas y tu espalda recta sin presión, coge la pelota con las 2 manos delante de tu cuerpo más o menos a la altura de tu pecho, relaja tus codos y flexiónalo ligeramente. Comienza a presionar la pelota con ambas manos a la vez, mantiene la presión de 2 a 3 segundos y haz de 10 a 12 repeticiones. En la última mantén una presión más prolongada de unos 10 segundos.



4- PELOTA DE FITBALL

¡PRESIONA A LA ALTURA DEL PECHO!

Coloca la pelota de fitball entre la pared y la espalda, justo por encima de la cadera en esta posición. A continuación flexiona ligeramente las rodillas y baja tus caderas como si fueras a sentarte. Regresa a la posición inicial y realiza 3 series de 15 repeticiones.



5- PELOTA DE FITBALL

¡HAGAMOS UNOS CUANTOS ABDOMINALES!

Deja tus piernas flexionadas como se observa en la imagen, sujeta el fitball con tus manos, lleva la pelota a la altura de las orejas y regresa haciendo una elevación de cervicales. Realiza 3 series de 15 repeticiones.



6- PELOTA DE FÚTBOL, BALONCESTO O CUALQUIER OTRA

¡MOVILIZEMOS LA PARTE DE ARRIBA DE NUESTRO CUERPO!

En compañía de alguien de nuestra casa ponte de pie y de espalda, dejando un poco de distancia y que no toquen nuestros cuerpos del todo. Flexiona ligeramente tus rodillas, recuerda que el movimiento lo haremos desde nuestro tronco hasta nuestra cintura. Vigila de no mover tus pies, sujeta la pelota con tus manos a la altura de tu pecho y realizar un giro hacia el mismo lado las 2 persona pasea la pelota delante vuestro hasta llegar a realizar el otro giro hacia el lado opuesto.



LOS PILOTOS DEL MATARRAÑA RETOMAN LOS ENTRENAMIENTOS



Las competiciones del mundo del trial y del enduro también se encuentran suspendidas. NDM

► PAULA VIVER

Las disciplinas del enduro y trial también han parado por completo. Desde el pasado mes de marzo, los pilotos de los campeonatos de España y Aragón han tenido que bajarse de las motos. "En nuestro caso, con un deporte que no comporta el contacto físico, creímos en un primer momento que podríamos seguir adelante, algo que no ha sido así", explicó el piloto matarrañense **Raúl Guimerá**.

Los pilotos han seguido entrenando durante estos meses, aseguran. Aunque no pudiesen hacerlo encima de sus vehículos, Guimerá afirmó que los entrenamientos de condición física han sido indispensables. Este mismo lunes, con la entrada de gran parte del territorio nacional en la fase 1, los pilotos pue-

den desplazarse a Centros de Alto Rendimiento Deportivo fuera de su provincia, o **seguir entrenando al aire libre siguiendo las indicaciones para deportistas federados**. Los pilotos pueden entrenar **durante las franjas horarias permitidas, dos veces al día y sin presencia de los entrenadores** para evitar así cualquier tipo de contacto físico.

Las competiciones **podrían retomarse a finales de verano**, tal y como apuntó el piloto. Algo que todavía está por ver, "aunque no comporte el contacto directo, es cierto que necesitamos la presencia de mochileros y jueces". Las carreras pendientes podrían no llegar a realizarse. El apretado calendario de esta temporada quizá no de tregua a que todas las sedes de las competiciones puedan llegar a acogerlas y tengan que esperar a 2021.

SE SUSPENDEN TODAS LAS LIGAS DE LAS CATEGORÍAS DE FÚTBOL BASE

► SABINA COLOMÉ

Los diferentes equipos de fútbol base del Matarraña se han quedado a medias en la competición de este año. En cuanto a los tres equipos de prebenjamín, estaban compitiendo a nivel comarcal, mientras que los benjamines lo hacían contra la Terra Alta. Por su parte, en alevín se decidió separar los cinco equipos de la Terra Alta y los cuatros del Matarraña para jugar a nivel comarcal, con la idea de hacer una disputa final entre los ganadores de las dos comarcas.

Por su parte, los infantiles y cadetes estaban disputando en los juegos escolares de Aragón y se encontraban a punto de empezar a jugar la Copa. "Justamente iba a retomarse la competición el fin de semana que se decretó

el estado de alarma", explicó el entrenador Sergi Manero.

"Como no sabemos cuándo se levantará el confinamiento y cuándo podremos jugar, de momento **estamos a la espera de un comunicado oficial**. **Aun así, lo que buscamos en el deporte escolar es que los niños jueguen y se lo pasen bien**. Eso es lo importante", comentó la entrenadora Rocío Zapater.

Fútbol sala de adultos

Paralelamente, desde el mes de enero se había conseguido configurar una liga de fútbol sala de adultos a nivel comarcal. **A estas alturas la Federación ya ha confirmado que se da por concluida**. "Creemos que los jugadores se han quedado con un buen sabor de boca y que participarán en la próxima temporada", comentó Zapater.

FINALIZA LA LIGA REGIONAL CON UNA BUENA TEMPORADA DE LOS EQUIPOS LOCALES

EL CALACEITE, EN 5ª POSICIÓN, TODAVÍA PODÍA
ASPIRAR A LA PROMOCIÓN A PREFERENTE



Jugadores y aficionados no podrán disfrutar del fútbol regional hasta la próxima temporada. NDM

► SABINA COLOMÉ

La liga de fútbol de primera regional estaba siendo provechosa para los tres equipos del Matarraña. **El Calaceite, con 30 puntos, se encontraba en la quinta posición de la clasificatoria, a cinco puntos del Chiprana**. Para los calaceitanos la suspensión del campeonato ha supuesto no poder terminar una temporada en la que podía aspirar a todo.

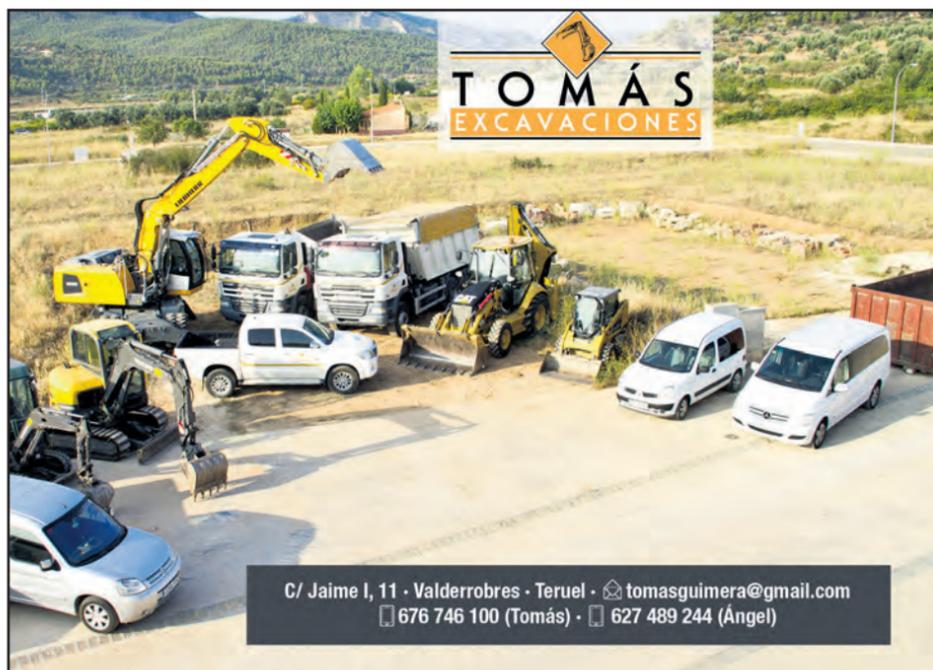
Por su parte, **el Valderrobres se encontraba en sexta posición a sólo dos puntos del Calaceite**. Un equipo que había bajado esta temporada desde preferente y que había configurado una plantilla prácticamente nueva, a la que le han hecho falta minutos para consolidarse como equipo.

Por su parte, **el Mazaleón seguía a**

sus vecinos en la de la clasificación, siendo el séptimo con un total de 22 puntos.

Después de disputar dieciséis jornadas, el estado de alarma paralizó la competición. En este sentido, la Real Federación Española de Fútbol emitió un comunicado el pasado 6 de mayo dando a conocer la propuesta de cancelación de las competiciones no profesionales de fútbol y especificando que sí habrá promociones pero no descensos.

La cancelación, a pesar de confirmarse hace apenas unos días, estaba asumida por los equipos territoriales, que jugaron la última jornada el pasado 8 de marzo, el fin de semana previo a la proclamación del estado de alarma. **Las miradas ahora están en las concreciones al respecto del desarrollo de la próxima temporada**.



C/ Jaime I, 11 • Valderrobres • Teruel • tomasguimera@gmail.com
☎ 676 746 100 (Tomás) • ☎ 627 489 244 (Ángel)

Los empresarios del Matarraña preparan la desescalada

Los diferentes sectores de actividad retoman sus actividades a la espera de los alojamientos



Poco a poco el sector turístico y comercial de la zona se vuelve a poner en marcha. NDM

REDACCIÓN

La entrada de este mismo lunes en la fase 1 de la desescalada transforma la situación actual en los diferentes sectores empresariales del Matarraña.

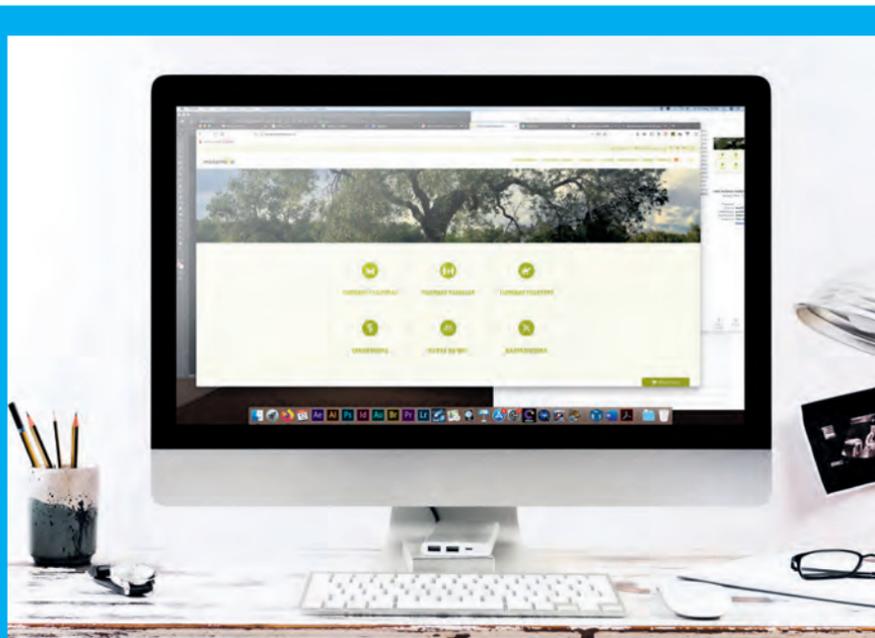
Es el sector hostelero y de la restauración el más afectado todavía a día de hoy. A pesar de que los bares pueden abrir al público con un aforo del 50% de su terraza, no son pocos quienes han decidido permanecer con la persiana bajada por la poca repercusión que esta apertura les pueda suponer. **Los alojamientos hoteleros continúan cerrados al público.** El origen del turismo del Matarraña es de provincias colindantes que todavía no tienen permitido la movilidad interprovincial, por lo que se prevé que el sector permanezca cerrado hasta finales del mes de junio.

El sector de la construcción y el de

la producción no han parado prácticamente. Aunque la carga de trabajo se ha visto disminuida e interrumpida en el sector de la construcción, ambos sectores han podido seguir retomar y realizar sus labores.

Los comercios comarcales del Matarraña son en su gran mayoría locales de venta de productos esenciales, por lo que sus servicios han estado asegurados durante estos meses. **Los comercios de otra índole han abierto desde este mismo lunes.**

La Asociación de Empresarios del Matarraña ha elaborado un listado de recursos necesarios durante la situación en el Matarraña para favorecer el comercio local. La lista recoge puntos de venta de mascarillas, guantes e hidroalcohólicos. También se han organizado formaciones sanitarias para el sector de la restauración.



Las actividades se podrán compartir a través de la web matarranyaturismo.es. NDM

La web turística del Matarraña recogerá las actividades online

REDACCIÓN

Desde el Departamento de Turismo de la Comarca del Matarraña se quiere poner en valor todas las actividades que se están emitiendo en directo a través de las redes sociales, tanto las que realizan empresas del territorio, personas particulares, como servicios públicos o privados que están ofreciendo actividades de interés para los vecinos del Matarraña.

Durante el confinamiento, vecinos del Matarraña, administraciones y empresas del territorio están utilizando **las redes sociales como altavoz para ofrecer conocimientos y mostrar actividades** que contribuyen a animar este tiempo de encierro en casa. Muchas de estas actividades se emiten en direc-

to, a través de plataformas como Facebook o Instagram.

El Departamento de Turismo de la Comarca del Matarraña empezará a publicar toda esta información en **su página web de índole turística www.matarranyaturismo.es** en el apartado de agenda, con el objetivo de hacerse eco de todas estas acciones que están llevando a cabo las personas que viven en el Matarraña, y poder ayudar en la difusión de los actos que se estén emitiendo en vivo y directo vía online. Estas actividades comprenden directos en Instagram, visitas virtuales en 'streaming', videoconferencias o incluso conciertos.

Todos los que quieran compartir sus actividades online en directo, pueden mandar los detalles a info@matarranya.org.

GRUPO

GAMMA Martí Martí



MARTÍ

Tel y Fax 978-89.00.91
Avda. Hispanidad s/n
44580 - VALDEROBRES
(Teruel)
info@marti-marti.com
www.marti-marti.com

oferta válida hasta fin de existencias

Pintura calidad profesional FACHADAS

15l

Pintura plástica
Con conservante antimoho
Autolavable
Blanco mate

39,95 €
precio sin IVA

Acrílico liso
Protección y decoración
25 colores mate
Garantía 5 años

44,95 €
precio sin IVA



Pintura calidad profesional INTERIOR

15l

Pintura plástica
Sin olor
Blanco mate

28,95 €
precio sin IVA

Pintura plástica
Muy buena transpirabilidad
Lavable
Interior - exterior

29,95 €
precio sin IVA





La escuela de hostelería del IES Matarraña celebra sus 20 años en funcionamiento

SABINA COLOMÉ

La escuela de hostelería del IES Matarraña está de enhorabuena. Y es que ya **hace veinte años que el instituto matarrañense imparte formación reglada en cocina y servicios de restauración.**

Los orígenes de esta formación los podemos encontrar dos décadas atrás. En un momento en el que el instituto estaba creciendo, se programó un ciclo de alimentarias, que no acabó funcionando, motivo por el que la dirección provincial de educación decidió cerrarlo.

El director de aquella época, el beceitano **Silvestre Hernández**, decidió seguir apostando por este ámbito. "Vio que empezaban a abrirse restaurantes y hoteles de calidad, como Torre del Visco, mientras que se proyectaba el Matarraña a nivel turístico", comentó **Dabi Latas**, profesor de hostelería del IES. **Así pues, con una visión pionera, se decidieron aprovechar las ins-**



A lo largo de los años se han desarrollado todo tipo de iniciativas. NDM

talaciones del ciclo de alimentarias y se creó una garantía social. "Era una formación para los chavales que no funcionaban en la educación secundaria y tenía como objetivo ofrecerles una profesión", explicó Latas.

Lo que se inició como una formación de garantía social acabó ampliándose y desarrollán-

dose a lo largo de dos décadas. **A día de hoy, el IES Matarraña ofrece una FP Básica en Cocina y restauración, una FP de Grado Medio en Cocina y Gastronomía, y una FP de Grado Medio en Servicios en Restauración.**

"Personalmente llevo veinte años como docente en el IES Matarraña y he visto como muchos



El centro pretende formar profesionales de calidad para el sector. NDM

de nuestros alumnos están en restaurantes y hoteles o incluso han creado sus propios negocios", especificó Latas.

No solo se ofrece la formación en el aula y las prácticas en las empresas, sino que también participan en el programa Erasmus, organizan anualmente jornadas gastronómicas, ta-

leres y conferencias. Además, desde la sección de hostelería se creó el restaurante Chapeau, donde cualquier persona puede ir a probar el servicio de cafetería o los menús, mientras que son los alumnos los que ponen en práctica el aprendizaje desarrollado en las aulas del instituto matarrañense.

Fuentespalda propone compartir recetas a través de sus bandos

JOSÉ BLANCH

El Ayuntamiento de Fuentespalda propone a sus vecinos y vecinas un nuevo **reto gastronómico en el cual comparten recetas con el resto del pueblo.** Cada uno aporta aquello que sabe y después las recetas se recogen en el Ebando del pueblo. Las recetas llegan de toda la gente vinculada al territorio, tanto los que se encuentran ahora allí ahora como los que están afuera. Incluso han llegado recetas de Alemania.

Los objetivos, aparte de entretener y unir a los vecinos también buscan **promocionar el producto local de proximi-**

dad y las especialidades de los establecimientos del pueblo como por ejemplo La Torre del Visco, la piscina, la Caverna. Uno de los otros objetivos es **transmitir el valor de la comida a los niños**, para animarles a cocinar, ya que tal como asegura la alcaldesa de la localidad, Carmen Agud, "Lo que hacen ellos lo comen más a gusto". La iniciativa nace para **aprovechar el tiempo ahora que todos los miembros de la casa pueden estar juntos y cocinar.**

La intención es **dar valor al papel de la mujer dentro de la casa.** "Es un homenaje a todas las mujeres que sin darse cuenta hacen el trabajo del ama de

casa y no está bien valorado. A ver si empezamos ya", sentenció Agud.

La tipología de las recetas es muy variada, podemos encontrar recetas tradicionales y otras más modernas. La iniciativa también **ayuda a conservar recetas que pueden caer en riesgo de olvido**, como por ejemplo, 'les farinetes'. Tal y como destacó la alcaldesa: "El comer no solo es el sabor, también es el recuerdo de cuando eras pequeño y comías". Agud confirmó que muchos de los habitantes de Fuentespalda ya han probado las recetas de los otros, y asegura que ha gustado mucho la iniciativa.

El Mastermind duplica sus participantes en la segunda sesión

SABINA COLOMÉ

Hace unas semanas se presentaba la primera Mastermind organizada desde el Matarraña. **El proyecto, coordinado por Javi Arias de Matarraña Aventura y la coach Cristina Ribera de Cretas, pretende llevar a cabo encuentros quincenales con los emprendedores rurales, con el objetivo de ayudarles a sacar adelante su proyecto.**

El éxito de la primera Mastermind ha hecho que el número de participantes se duplique. "Se han crea-

do sinergias fantásticas y el feedback ha sido muy bueno. Ver que hay personas que están viviendo lo mismo que tú motiva mucho", incidió la coach Cristina Ribera.

Cada sesión se plantea un tema diferente para ayudar a focalizar el trabajo: definición del propósito de negocio, búsqueda del cliente ideal, monetización y financiación, etc.

Las próximas reuniones tienen las inscripciones abiertas a través de rilom.cris@gmail.com o en las redes sociales.

Segurana Lombarte

Carpintería • Muebles de cocina
Exposición de muebles

Cortes de Aragón, 67
Tel y Fax: 978 85 04 08

Biar, 13
Tels. 978 89 02 84 - 978 89 01 19
44580 Valderrobres (Teruel)

Vine a provar la nova carta!!

LA CANTONADA

Bocates - tapes - plats combinats

Av. Catalunya, 40, 44610 Calaceit
978 85 41 81

SERVICIO A DOMICILIO
Pedidos por teléfono o whatsapp
660 04 84 45

El Matarranya se reinventa para festejar

las romerías a las ermitas



Las romerías de gran parte de los municipios del Matarranya no se han podido celebrar. NDM



Arens, Fuentespalda, Cretas, La Fresneda o La Portellada no han disfrutado de estos eventos. NDM

► JOSÉ BLANCH

Los meses de abril y mayo siempre traen consigo en el Matarranya numerosos actos religiosos y tradiciones como rogativas o romerías. Este año, la imposibilidad de celebrar actos de culto en los templos y demás actividades ha llevado a los organizadores de las fiestas a reinventar las tradiciones para celebrarlas desde casa.

La festividad de San Pedro Mártir en el Matarranya es tradicional en algunos pueblos como Fuentespalda, donde este año para no perder la tradición habitual la Comisión de

Fiestas propuso a sus vecinos salir a los balcones, ventanas y terrazas a tomar una copa de vino y brindar por el Santo, su fiesta y el pueblo. Los diferentes vecinos, en sus casas, se fotografiaron y crearon un video con todas las imágenes.

La Portellada también celebró San Pedro Mártir con el habitual reparto de 'les coquetes'. En esta ocasión, en lugar de poderlas bendecir en el pilón dedicado al Santo y situado en la montaña de la localidad, fueron los miembros del ayuntamiento quienes, siguiendo las medidas pertinentes de seguridad, repartieron casa por casa

los panes benditos juntamente con un plantero de tomate en homenaje a su Feria del Huerto y el Jardín que también se ha visto cancelada.

Por otro lado, el pueblo de Cretas pudo celebrar la romería a la Ermita de la Misericordia a través de una eucaristía retransmitida en directo mediante la red social de Facebook en el grupo Unidad Pastoral del Matarranya el sábado 9 de mayo. Una alternativa que ayudo a los más fieles a renovar su adhesión por la Virgen de la Misericordia en una fiesta que anualmente reúne al pueblo de Cretas en la ermita. Y donde

habitualmente se celebra una misa, procesión y bendición alrededor de la misma.

Otra de las festividades tradicionales en reinventarse fue la de San Pol o San Hipólito en Arens de Lledó. La celebración del patrón del pueblo tradicionalmente se celebra con una romería a la ermita y un almuerzo popular en el templo. Este año, los vecinos almorzaron en casa, pero se mantuvieron unidos a través del grupo de WhatsApp del municipio en el cual compartían imágenes de sus particulares celebraciones. Además, del mismo modo que hicieron en Cretas, el sábado 2 de mayo

retransmitieron una misa virtual en Facebook.

La Fresneda tampoco pudo llevar a cabo una de sus fiestas más populares. La romería al Convent, o Santuario de la Virgen de Gracia, se celebra cada año el primer fin de semana de mayo, cuando todos los vecinos y vecinas del pueblo se reúnen en el Santuario para celebrar una jornada de hermandad y convivencia. No obstante, este año la complicada situación resultado del estado de alarma llevó a los organizadores de la festividad a cancelarla con el fin de evitar y prevenir posibles contagios por COVID-19.

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)