



descripció i l'estat de conservació, especificant-hi els desperfectes per tal d'evitar problemes en el retorn de la fiança.

Un cop escollit l'habitatge a llogar, s'ha de fer un contracte per escrit, d'acord amb el propietari, on s'especificaran totes i cadascuna de les condicions del lloguer. Recordeu que n'heu de llegir totes les clàusules molt bé abans de signar-lo.

Les despeses que us generarà, en general, el lloguer d'un habitatge, són:

-L'import de dues o una mensualitat del lloguer, segons si l'habitatge està moblat o no, l'heu de lliurar com a fiança al propietari. Us serà retornat quan finalitzi el contracte, si el pis està en les mateixes condicions en què el vàreu llogar. Si no us tornen la fiança, demaneu-la per correu certificat amb avís de recepció al propietari abans dels tres mesos posteriors a l'acabament del lloguer per tenir-ne constància.

- Els honoraris de l'administrador de finques, si hi intervé (en la pràctica és una mensualitat de lloguer o el 10% d'una anualitat).

- El lloguer corresponent al mes en curs.

- La duració del contracte de lloguer és la que lliurement pactin llogater i propietari al contracte.

- La quantia de la renda és la que lliurement es pacti al contracte de lloguer. Els augments de la renda també els han de pactar les dues parts, si bé en determinats supòsits la llei permet afegir a la renda unes quantitats a pagar pel llogater (augment d'impostos, obres necessàries, etc.).

- Les obres a realitzar a l'habitatge durant el lloguer poden ser de dues classes:

a) Obres necessàries: poden ser obres de manteniment o de reparació necessàries per tal que l'habitatge continuï en les mateixes condicions en què es va llogar.

Aquestes obres seran a càrrec del propietari, que pot repercutir el 12% anual del seu valor al llogater en el cas d'un contracte d'abans de 1964; si és posterior, s'ha de pactar aquesta circumstància al contracte.

b) Obres de millora: són aquelles que suposen una millora de les condicions de l'habitatge en relació a les condicions de quan es va llogar.

Per poder realitzar aquestes obres s'ha de tenir el permís del propietari. És convenient disposar d'aquest permís per escrit.

Recordeu que en cas de conflicte és convenient anar a consultar un

advocat. També diverses institucions ofereixen assessorament als seus socis com és el cas de la Cambra de la Propietat Urbana o les associacions o organitzacions de consumidors i usuaris. En última instància, els tribunals ordinaris us poden o no donar la raó.

Cal recordar l'existència d'un tipus d'habitatges, anomenats de protecció oficial, que són aquells que havent-se subjectat a una sèrie de requisits tècnics de construcció, de preu de venda i de superfície, es poden comprar o llogar gaudint d'uns ajuts financers. Aquests són: préstecs amb un tipus d'interès inferior al de mercat i subvencions a fons perdut. Hi ha limitacions per a la venda o lloguer d'aquest habitatge. Per a més informació, adreceu-vos als serveis territorials d'Arquitectura i Habitatge de la Generalitat.

**Oficina de Consum del Consell Comarcal del Segrià**



# L'arribada d'un nadó

De la mateixa manera que quan un nen espera un germanet, si teniu un gos a casa i espereu l'arribada d'un nadó, cal prendre algunes petites precaucions per tal que l'animal no se senti desplaçat i es torni gelós, i pugui mostrar una actitud un xic agressiva envers el nouvingut.

## Abans de l'arribada del nadó

-Deixeu la cadireta, el cotxet i el bressol per casa per tal que la mascota es familiaritzi amb els nous estris.

-Compreu algun ninot, feu-li festes i parleu-li en presència del gos.

-Ensenyeu bé l'ordre de "quiet" si encara no ho fa.

-Compreu alguna joguina nova o llaminadura per donar-li al gos mentre ateneu al nadó.

## Després del naixement

-Mentre esteu a l'hospital, dueu una manta o tovallola que hagi tingut contacte amb el nadó i deixeu olorar-la al gos, per tal que aquest comenci a familiaritzar-se amb el nouvingut.

-Quan arribeu a casa, doneu la benvinguda al gos sense tenir el nadó als braços; ell voldrà

donar-vos-la quan torneu de l'hospital.

-Si no us refieu de la reacció del gos davant de la presència del nou membre de la família, és millor que el tingueu lligat.

-Deixeu que el gos s'atansi a olorar el nadó, ja que és la seva reacció normal quan arriba algú a casa.

-És molt prudent que les visites saludin primer al gos abans d'atansar-se al bressol.

-Manteniu al màxim la seva rutina de menjar i passeig.

-Jugueu amb el gos mentre el nadó dorm.

Si després d'aquests consells i amb l'arribada del nadó el gos es mostra ansiós, espantat, tens o bé runa, seria bo que li demaneu al vostre veterinari que us recomani un especialista en comportament.

De ben segur que seguint aquests petits consells evitarem plantejar-vos què fer amb la mascota amb l'arribada del nadó.

**Josep Farreres Escuer**

Veterinari



MASCOTES

# Refranys

Hi ha moltes maneres d'expressar-se, comunicar-se, explicar històries o anècdotes, però particularment n'hi ha una que trobo molt simpàtica i popular, encara que avui en dia poc utilitzada i, perquè no, una mica oblidada: són els refranys.

Quan la meteorologia no era com ara i el rellotge podia ser el sol, als nostres avis i pares no els feia falta escoltar l'home del temps. N'hi havia prou d'aplicar les dites populars i, normalment, ho encertaven més que els satèl·lits meteosats i aquests mapes tan sofisticats.

Com a exemple, aquí en teniu uns quants. Ja veureu com en poques paraules es pot resumir tot un any:

"Sant Vicent treu la boira i porta el vent."

"Si la Candelera plora l'hivern és fora, si la Candelera riu l'hivern és viu."

"A la Candelera pluja o nevera."

"Al febrer lloga un jornalier."

"El sol de febrer mascara com un calder."

"Març, marçot, que no ha mort cap ovella ni cap

corderot, espera't què vindrà un dia d'abril i no en deixarà ni fil."

"A l'abril cada gota en val mil."

"Per Sant Andreu plega l'arreu."

"Al maig, cada dia un raig."

"Hasta el 40 de Mayo no te quites el sayo, y para más seguro hasta el 20 de Junio."

"Al juny, la falç al puny."

"A l'estiu, tota cuca viu."

"Qui no bat al juliol no bat quan vol."

"Al juliol, ni dona ni cargol."

"A l'agost, a les 7 ja és fosc."

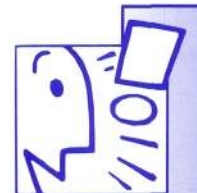
"A la tardor, ni fred ni calor."

"Quan el presseguer floreix i madura, el dia està a mesura."

"Per Santa Llúcia un pas de puça, per Nadal un pas de pardal, per Sant Esteve un pas de llebre i per Reis ase qui no ho coneix."

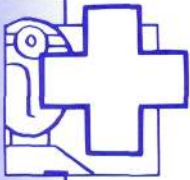
I per acabar, saludar als alpicatins dient: "Alpicat, gent de bondat".

**Teresa Roure Gatius**



SANTEU OUIÈR





# Visió esportiva

Fa anys que s'ha demostrat la gran importància que té el sistema visual en l'eficiència dels jugadors en les diferents tasques esportives.

Per tant, per aconseguir l'èxit desitjat en qualsevol esport, no sols s'ha de tenir en compte la preparació física i les diferents tàctiques, sinó que igual que és important tenir bona salut general, no hem d'oblidar la salut visual, que no vol dir solament aconseguir una agudesa visual estàtica del 100 % (capacitat per detectar i reconèixer objectes quan la persona està quieta; aquesta agudesa sí és útil per a esports de poc moviment, com per exemple el golf, les bitlles), sinó que hi influeixen altres factors:

**Agudesa visual dinàmica :** permet la detecció, el reconeixement de les imatges en moviment (desplaçament dels jugadors o una pilota). Aquesta agudesa visual disminueix quan augmenta la velocitat de desplaçament i augmenta amb una bona il·luminació. Així com es redueix amb l'edat, el cansament i els sedants.

Aquesta habilitat es pot millorar amb pràctica i entrenament.

- **Moviment ocular:** permet explorar l'espai visual en totes direccions i el seguiment dels objectes quan estan en moviment; són seguiments coordinats del cos i/o el cap.

Per exemple, la presència d'estrabismes (quan es gira un ull de manera visible o no visible) pot alterar el rendiment d'un jugador.



S'ha demostrat que els millors jugadors tenen moviments oculars més eficaços amb la qual cosa millora el temps de reacció.

No cal oblidar que també es poden fer exercicis visuals per millorar aquest rendiment.



Aquests entrenaments visuals fomenten que l'esportista redueixi la fatiga visual i millori en el rendiment del joc. Encara que no hem d'oblidar que aquests exercicis no donaran cap resultat si la persona té una anomalia visual (miopia, hipermetropia, astigmatisme) que no estigui corregida totalment, normalment amb lents de contacte ja que li aporta més camp visual i no tenen l'inconvenient de les possibles aberracions dels vidres de les ulleres, i evita també els cops dels altres jugadors. De totes maneres existeixen ulleres preparades per a cada esport per intentar reduir al màxim els inconvenients citats.

Els entrenaments es fan amb la col·laboració de l'entrenador, l'optometrista i el psicòleg, amb la qual cosa augmenta la motivació, ja que són exercicis lents amb resultats a llarg termini.

Els signes que detecten algun problema visual en l'esport són:

La pilota no es veu sempre nítida.

Dificultat per saber on estan els altres jugadors en tot moment.

Dificultat per jutjar la rotació de la pilota.

No saber la distància real de la pilota o jugadors.

Dificultat per realitzar llançaments en determinades posicions de joc.

Dificultat per recordar les jugades.

Hi ha exercicis que s'han de realitzar a la consulta amb diferents aparells i altres a casa i en el terreny de joc.

En ser impossible explicar totes les tècniques existents, explicaré 2 tècniques senzilles i casolanes que tothom pot practicar a casa seva. Serveixen per tenir més habilitat i coordinació entre l'espai i els nostres ulls (entre la pilota, el jugador i el camp que l'envolta).



## EXERCICI 1

Pas 1: col·loqueu un dit sobre el front, mireu aquest dit, l'imagineu en la vostra ment i s'ha de notar que els ulls apunten cap a ell.

Moveu el dit pel front, cap a la barbata, torneu a pujarlo per l'altra banda de la cara, passeu el dit per sobre les parpelles, us concentreu amb els ulls tancats en fer el moviment dels ulls, i continueu el procés a la inversa.

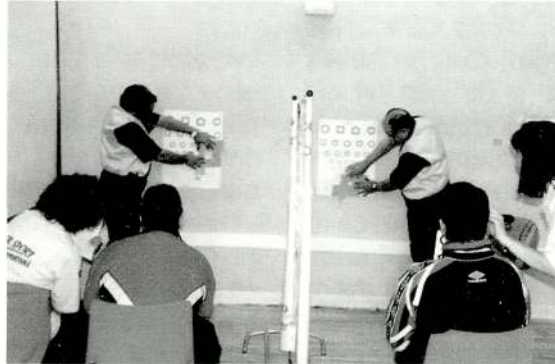
Pas 2: aixecar un braç per damunt vostre i intentar visualitzar l'ungla del dit. Moure el braç formant un cercle gran i amb els ulls tancats anar visualitzant el braç.

S'ha d'intentar girar el braç

i els ulls alhora, d'una manera suau.

De tant en tant, obrir els ulls per controlar que s'estigui mirant l'ungla.

I, finalment, mentre s'està mirant l'ungla, intentar visualitzar altres objectes de l'habitació.



TEMPS: 1 minut i mig de descans. Fer-ho durant 8 minuts de pràctica.

## EXERCICI 2

El propòsit és saber on està la pilota en relació als ulls.

Es fa amb una pilota de bàsquet o de futbol i s'ha de penjar al sostre de manera que es pugui ajustar a diferents alçades.

La persona pot estar de peu, asseguda o de genolls. La pilota ha de quedar a 3 centímetres de l'espatlla.

Moure la pilota en un cercle gran i s'ha d'intentar que la pilota no et toqui movent solament el cos de cintura cap amunt.

Quan el cercle es va fent més petit l'exercici és més difícil però no impossible.

En 1 o 2 setmanes es pot aconseguir més eficàcia en els moviments

La segona part és moure la pilota com un pèndul. La persona es posa de peu davant la pilota, s'allunya aquesta de la persona i quan avisi es deixa anar. Ha d'esquivar-la quan va i quan torna.

Els resultats són més lents ja que l'exercici és més difícil, el propòsit és reduir el temps de reacció.

*Alicia Vilanova i Gatius*



# Consultori Mèdic Municipal

Des del Consultori Mèdic Municipal d'Alpicat us volem informar dels canvis que de forma progressiva estem introduint en les tasques assistencials.

Pensem que és una prioritat per a tots nosaltres, professionals i usuaris, una programació de visites més fàcil. L'accessibilitat al sistema sanitari públic del qual nosaltres som el vostre referent és imprescindible.

Durant el darrer trimestre d'aquest any 2002 estem treballant la programació informàtica d'agendes per tal d'eliminar el paper i els números i introduir de forma progressiva la sol·licitud i programació de visita amb dia i hora i si es vol per telèfon.

La implantació progressiva és clau en aquest procés per tal d'evitar col·lapses.

Us demanem com sempre la vostra màxima col·laboració!

**Carles Roca i Burillo**

Director ABS Lleida Rural Nord  
Gestió de Serveis Sanitaris





# APA

Ni tan sols l'estiu tan esquifit i ridícul que hem tingut aquest any pot evitar el pas del temps. I si bé l'acabament de la calor no s'ha reflectit gaire en el vestuari que hem portat, hem pogut notar l'arribada de la tardor per les habituals vies de cada any: d'una banda les cadenes televisives no paren d'oferir noves col·leccions de tot tipus (val a dir que, si els féssim cas, cada vegada ompliríem la casa dels objectes i informacions més inversemblants); per una altra banda, a les bústies trobem propagandes de nous cursos d'informàtica o d'idiomes i de classes de gimnàstica per gaudir de bona figura; però sense cap dubte, el millor senyal que comença el temps de la fresca és veure els nens i les nenes sortint de les seves cases ben d'hora, amb les carteres a l'esquena, els llibres folrats i les il·lusions de retrobar els companys i companyes de l'escola.

Des de l'APA hem volgut continuar amb la tasca de cada any de complementar la formació dels nostres fills amb les activitats extraescolars i ajudant en tot el que calgui a l'escola.

Aquest any hi ha hagut novetats. D'una banda hem canviat, amb l'aprovació dels socis de l'APA i dels mestres, la bata dels nens i les nenes. A partir d'ara és més ampla i tenyirà les estones de pati de color verd.

D'altra banda, en les activitats extraescolars que s'estan fent s'han arribat a acords per millorar el servei que es dona. Així, tots els participants en una activitat han de subscriure una assegurança que es paga a l'inici de l'activitat.

Les activitats s'han iniciat a l'octubre i finalitzaran al mes de maig. El pagament de l'últim mes, el de maig, es fa per endavant i serveix de garantia de continuïtat i per evitar les baixes a meitat de curs, que provocaven greuges importants als altres usuaris i a l'economia de l'APA, que som tots. Això no vol dir que si algú no està content de com es desenvolupa una activitat no ho pugui dir. Ben al contrari, desitgem saber com funcionen les coses i qualsevol situació de descontent s'ha de comunicar a la Junta de l'APA per a posar-hi remei i actuar en conseqüència.

Des d'El Nou Pinetell volem agrair-vos, com sempre, la confiança que ens dipositeu i quedem a la vostra disposició per a qualsevol consulta o suggeriment.

**APA del CEIP Dr. Serés d'Alpicat**

Les persones d'Alpicat que per motius diversos viuen fora del municipi i volen rebre la revista a casa seva poden emplenar aquesta butlleta o una fotocòpia i lliurar-la a l'Ajuntament, al carrer Lleida, núm. 42 25110 Alpicat.

## Butlleta per a la comanda gratuïta, d'El Nou Pinetell

El Sr./la Sra. \_\_\_\_\_, amb domicili al carrer \_\_\_\_\_, CP \_\_\_\_\_, població i província \_\_\_\_\_, telèfon \_\_\_\_\_ desitjo rebre la revista El Nou Pinetell al meu domicili.

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 200\_\_



## COMENÇAMENT DE CURS A L'ESCOLA PÚBLICA D'ALPICAT: ENERGIES RENOVADES

El començament de curs de l'escola pública d'Alpicat ha estat una bella i renovada iniciativa.



Com el canvi de les estacions, els cursos escolars es repeteixen amb energies i savieses renovades. Enguany, l'Ajuntament d'Alpicat hi ha dedicat molts esforços per a millorar, netejar i ordenar l'escola en una nova etapa. En aquest punt, agraïm la dedicació i l'atenció que les instàncies municipals han dedicat a l'escola per endreçar-la i embellir-la.

L'espai en què s'aprèn ha de ser un espai adequat, bell, ampli, amb flors i amb llum. És la primera condició per crear un clima educatiu. Un clima de respecte entre les persones, un clima de respecte pels professors i un microclima en què aprendre sigui, si no un goig, sí, com a mínim, una satisfacció íntima.

L'escola pública en una societat que vol ser democràtica ha de ser un espill de cura i atenció, tant en els aspectes formals d'educació com en els aspectes acadèmics d'instrucció. Probablement, hem passat una època de desconcert educatiu i de molta retòrica tal com analitzava Salvador Cardús en un volum titular així: *El desconcert educatiu*, però també és cert que, després de les tempestes arriba la calma i el reordenament.

I aquesta sembla l'època que iniciem ara: temps de recomençar a pensar, de buscar equilibris i solidaritats entre les persones. D'instruir en el respecte a l'autoritat dels professors, en el respecte al propi treball de l'estudiant, en el respecte als companys de classe i en el valor de l'estudi com una inversió a llarg termini (utilitzant una paraula emprada al llenguatge dels diners i els bancs). Estudiar, doncs, és essencial per a una societat que serà molt diferent a la del segle XX. L'educació i la cultura, la instrucció i la saviesa tenen, ara com abans, el seu paper rellevant, malgrat tot.

És època de reordenar els canvis esdevinguts en la nostra societat. Pensar en la immigració de manera positiva i coherent; és temps de repensar la nova societat que s'està produint en el segle XXI: una societat global i oberta, mundialitzada, amb fluxos migratoris constants, amb canvis forts en l'economia i les mentalitats, amb contradiccions i dificultats, però en què podem jugar el nostre paper amb dignitat.

**CLAUSTRE DE PROFESSORS/RES del CEIP DOCTOR SERÉS**

