



## Els esports centren l'activitat dels Joves de la Ravaleta

L'Associació de Joves de la Ravaleta va organitzar, a finals del mes de febrer, una sortida d'esquí, a Sort. Trenta-cinc joves van apuntar-s'hi: dos dies d'esquí, viatge amb autobús i molta xalera. Tan bé s'ho van passar que, amb tota probabilitat, la sortida es repetirà l'any vinent.

### FUTBOL AL CASAL

Dissabte 10 d'abril, amb motiu del partit de futbol entre el Barça i el Reial Madrid, el Joves de la Ravaleta van instal·lar una pantalla gegant al casal del nucli urbà per poder veure el partit tots junts. Durant la tarda, abans de l'enfrontament, van organitzar un concurs de consoles de videojoc, que no va tenir molt èxit de participació ja que va ser una mica improvisat.

Quant al clàssic partit de la Lliga, més de cent persones van presenciar-lo al casal, i no només provinents de la raval de Cristo sinó també de Tortosa, Campredó i Roquetes. L'Associació va obsequiar els presents amb un aperitiu i, a la barra, van fer entrepans calents i freds. En acabar, els aficionats van posar música per celebrar la victòria del Barça.



## Salut, alimentació i 'banca ètica'

El treball pel benestar del cos i de la ment és la premissa principal de l'associació Sirga, camins per créixer i, seguint aquest objectiu, s'organitzen activitats diverses com ara els tallers que van tenir lloc el mes de març: *Cos i consciència*, a càrrec de Tomàs Álvaro, metge, psicòleg i investigador, i *Cosmètica natural*, a càrrec del centre Photon, de Tortosa; una bona oportunitat per aprendre a fer cremes amb productes naturals, una alternativa a la cosmètica química.

També les conferències van estar adreçades a millorar la salut. Dintre del cicle *Alimentació i salut*, la primera va titular-se *Aliments amics i enemics*. La nutricionista i dietista Alba Huerta va donar unes pautes de conducta adequades per portar una alimentació equilibrada en tots els àpats del dia. La segona, i darrera conferència del cicle, *Menjar sà i fer exercici físic*, va anar a càrrec de Joan A. Pons, professor del postgrau Nutrició i tecnologia alimentària de la Universitat Oberta de Catalunya. L'objectiu d'aquesta va ser proporcionar coneixements, habilitats i actituds positives per dur una alimentació i una activitat



física saludables. A més a més, Pons va parlar de la importància d'adaptar l'alimentació i l'exercici físic a cada etapa de la vida, ja que fer-se gran no és sinònim d'emmalaltir.

Finalment, la 'banca ètica' va ser el tema d'una tercera conferència que va celebrar-se, aquesta vegada, a la sala polivalent de la biblioteca de Roquetes, a càrrec de Jordi Mari, director de FETS (Finançament Ètic i Solidari). A través d'un audiovisual, es va parodiar un banc fictici per treure a la llum allò que fan els bancs amb els nostres diners. L'anomenada banca ètica promou el finançament solidari.