

S'inaugura l'exposició
"1934-1939 Pioneres del
municipalisme feminista" P4

L'escola El Calderi celebra
la festa dels somnis P5

Caldes celebra el Dia
de la Dona amb moltes
activitats P8

TOT Caldes

de Montbui



Núm. 1590
Del 13 al 19 de març
de 2020

Distribució gratuïta
Any XXXIV

amic mitjà d'informació i comunicació



**Es suspèn el Mercat de l'Olla per
prevenció del contagi del coronavirus**



RESIDENCIAL VAQUERIA SL

Venda 2 últims pisos a Caldes

Tel. 657 961 571

Divendres 13 de març

19.30h Sala Delger
Inauguració exposició "Absència-Presències". És una exposició participativa, homenatge i reconeixement a Àngels Roses, una artista de St. Feliu de Codines, que va morir ara farà un any.

Dissabte 14 de març

12h Biblioteca
Un conte al sac "Us diré un secret molt fi". Per a infants fins a 4 anys.

Diumenge 15 de març

8.30h i 8h
Sortides amb l'Esport Ciclista Calderí. Sortida de muntanya: A: "Sant Llorenç" (45 Km), B: "Torre Roja" (25 Km). **Dies 14 i 15:** 8h. Sortides de carretera. A: "Les piscines de Calders" (120 Km), B: "Tibidabo" (80 Km), C: "Llinars" (65 Km).

18h Stage
32è Concurs de Teatre Amateur TACA'M, amb l'obra "L'inspector", a càrrec de Pierrot Teatre de Centelles. Preu: 4/6/8 euros. Org. El Centre, Ateneu Democràtic i Progressista.

Dimecres 18 de març

8h Estació d'autobusos
Sortida a Vallromanes. Org. Caminades de l'Esplai.

12h Plaça Catalunya
Trobada per l'alliberament dels presos i preses polítiques i el retorn dels exiliats i també en suport a la calderina Xènia. Org. CDR- Caldes de Montbui i Caldes Grogà.

19h Sala de les Cuines
Conferència "Arquitectura sostenible", a càrrec de Ricard Grau, Llicenciat en Arquitectura. Org. Aules d'extensió Universitària "Delfi Dalmau i Argemir" de Caldes de Montbui.

Dijous 19 de març

11h F. D'Acollida S. Susanna
Tètre a càrrec dels alumnes de l'Escola Pia.

17.30h Biblioteca
Story Time "Rabbit's Nap". Edat recomanada de 3 a 8 anys. Org. Cambridge School.

19h Cooperativa 70
Taller de gestió de les emocions, a càrrec de Yako. Org. Coop-70, L'àgora d'Apindep i Ass. Jardí S. Susanna.

El desenvolupament normal de les activitats a Caldes organitzades per l'Ajuntament, està supeditat a les directrius que venen de la Generalitat de Catalunya i autoritats competents, i s'han suspès alguns actes aquest cap de setmana que ja no s'han publicat.

Altres entitats com el Casino de Caldes també han suspès els seus actes.



Electra Comercial està especialitzada en el disseny, construcció i gestió d'instal·lacions que permetin un aprofitament òptim de l'energia.
Electracomercial.com

900 181 776
Truca'ns!

TOT Caldes

de Montbui



Edició i direcció:
Jonatan del Amo Banyuls

Telèfon: 93 865 17 21
totcaldes@revistatotcaldes.com
www.revistatotcaldes.com

Distribució:
Caldes de Montbui i rodalies
D. Legal: B-7110-1986

TOT Caldes, en cap cas, no respon del contingut dels articles i missatges comercials de l'edició. Solament els seus autors en són responsables, i per això, s'han d'enviar signats, amb DNI i Telèfon. Resta prohibit reproduir total o parcialment els articles i/o els anuncis d'aquesta publicació.
No s'admeten articles sota pseudònims.

Ajuntament	93 865 56 56
Ambulàncies	902 23 20 22
Bombers Generalitat	012
Bombers voluntaris	93 865 41 41
Biblioteca municipal	93 862 67 56
CEIP El Farell	93 865 03 73
CEIP Montbui	93 865 08 33
CEIP El Calderí	93 866 52 27
Esc. adults Roure Gros	93 115 10 66
Centre de Salut	93 865 44 55
Creu Roja	93 865 10 01
Correus	93 865 02 49
Deixalleria	93 744 21 21
Electra Caldense	93 865 01 33
Enher (avaries)	900 77 00 77
Escola Bressol Gegant Pi	93 865 20 02
Escola Bressol La LLuna	93 862 75 96
Escola Mpal. Música	93 865 49 77
Església Evangèlica	93 865 12 26
Gas Natural Urg.	900 75 07 50
Hospital de Granollers	93 842 50 00
Hospital de Mollet	93 576 03 00
El Toc Punt Informació	93 865 46 55
IES Manolo Hugué	93 865 37 62
Institut Pic del Vent	93 862 77 26

Jutjat de Pau	93 865 00 81
Mossos d'Esquadra	112
Oficina de Turisme	93 865 41 40
Polícia Local	93 865 41 41
Parròquia Santa Maria	93 865 00 82
Sanitat respon 24h	902 11 14 44
Serv. funeraris Torra 24h	93 727 74 00
Serv. funeraris Caldes-Torra	93 865 41 45
Serv. funeraris Sta Susanna	93865 49 94
Servei d'Aigües	93 865 48 47
Taller d'Art	93 865 49 77
Urgències Mèdiques	061
Víctimes maltractament	016
TOT CALDES	93 865 17 21



L'Ajuntament suspèn els actes públics municipals dels propers 15 dies

Aquest dimecres en roda de premsa, l'alcalde, Isidre Pineda, acompanyat de la regidora de Turisme, Carme Germà, i el regidor d'Educació, Pep Busquets, han anunciat la suspensió del Mercat de l'Olla per prevenció del contagi del coronavirus i d'acord amb

taran a la vida de poble com aquells actes públics i socials d'impuls municipal. Fem una crida que els vilatans s'informin pels canals oficials i que vigilin les informacions no contrastades ja que poden generar alarma, com també l'extensió de falsos rumors.



En atenció a les noves directius de les autoritats catalanes, l'Ajuntament ordena per als propers 15 dies:

- Suspendre activitats com xerrades, fires, inauguracions i altres activitats de caràcter lúdic i cultural organitzades per l'Ajuntament de Caldes de Montbui i es remet a les entitats privades a les directrius sobre acti-

vitats col·lectives: les recomanacions derivades de l'activació de la fase d'alerta confirmada aquest matí pel Comitè Tècnic del Pla de Protecció Civil de Catalunya (Procicat) per emergències associades a malalties transmissibles emergents d'alt risc.

L'Alcalde va dir que "ens trobem en fase d'alerta i per tant, hem d'extremar la prevenció i precaució i des de l'Ajuntament de Caldes seguim funcionant com a institució i continuem l'activitat municipal, i des d'aquí volem enviar un missatge de certa tranquil·litat i a la calma. No obstant estem prenent decisions com a consistori que afec-

vitats col·lectives:

- Suspendre activitats col·lectives en espais tancats o oberts amb més de 1000 persones
- Les activitats organitzades amb aforaments inferiors es podran dur a terme si es limita l'assistència a un 1/3 de l'aforament per garantir les distàncies mínimes.
- Fer totes les activitats esportives a porta tancada, excepte en el cas d'acompanyants d'esportistes menors d'edat.
- Respecte als centres educatius del municipi, el regidor Busquets va dir que estan seguint les directrius del departament d'Educació i en principi tot segueix igual.

El Mercat de l'Olla

El Mercat de l'Olla és una de les principals convocatòries gastronòmiques i turístiques del municipi termal que atrau uns 20.000 visitants provinents d'arreu concentrats al centre històric entre parades artesanes, activitats culturals, esportives i familiars i propostes gastronòmiques relacionades amb l'aigua termal.

L'Ajuntament ha suspès totes les activitats del programa, inclosos concerts i inauguracions d'exposicions.

Es mantenen, en canvi els plats estrella dels restaurants inspirats en el Mercat de l'Olla, atès que les mesures recomanades no alteren el funcionament d'establiments del sector turístic local.

carretera BV-1243 a Sant Sebastià de Montmajor, km 0,3
Tel. 93 865 46 95

Del 14 al 22 de març

* Espatlla de cabrit
rostita sobre un llit
de patates tallades a
rodelles i cruixent de poma

COLUMBARIS PARRÒQUIA DE SANTA MARIA

Per a la custòdia de les cendres dels nostres éssers estimats

Opció de lloguer
Lloguer d'una urna 160 €/anual (inclou urna bàsica i manteniment) No inclou l'IVA

Visites personalitzades
T. 900 535 811 · coralmemorial.com

na Madrona

Restaurant
Carrer de la Canal, 8 - Caldes de Montbui
Tel. 93 862 68 31 - www.namadrone.com

Del 14 al 22 de març

* Cuscús amb tires de
secret ibèric a baixa temperatura
i chutney de carbassó.

S'inaugura a Caldes l'exposició "1934-1939 Pioneres del municipalisme feminista"

Aquest dilluns 9 de març, s'ha inaugurat a la Biblioteca de Caldes de Montbui l'exposició: "1934-1939 Pioneres del municipalisme feminista", fruit de la col·laboració entre la secció local d'Esquerra Republicana a Caldes de Montbui i la Fundació Josep Irla, en el marc del Dia Internacional de la Dona 2020.

L'exposició vol recuperar el llegat de les primeres dones escollides democràticament a les institucions municipals catalanes en les eleccions del 1934.

L'acte d'inauguració, a la Biblioteca municipal de Caldes de Montbui, comissionada per la Secretària de la Dona d'ERC a Caldes, Elisenda Pujades s'ha iniciat amb les paraules del president de la secció local d'ERC Jaume Mauri, de Marta Vilaret, regidora de Mollet i Vicesecretària General de Drets, Llibertats i Lluita Antirepressiva d'ERC, i de l'alcalde Isidre Pineda.

A continuació, Josep Vall, historiador i director executiu de la Fundació Josep Irla, ha convidat als i les assistents a fer un recorregut per l'exposició per conèixer millor aquestes dones que havien restat oblidades durant els anys del franquisme i bona part de l'etapa democràtica.

L'exposició posa en valor el compromís polític i social d'aquestes pioneres, la seva tasca com a regidores durant la República i part de la Guerra Civil, i les dificultats que patiren amb la repressió franquista.

Coneixem les pioneres del municipalisme feminista català

Les eleccions municipals del 14 de gener de 1934 representen l'entrada, per primer cop en democràcia, d'electes femenines a les institucions locals: La primera alcaldessa, Nativitat Yarza, i les primeres regidores de Catalunya, Fidela Renom –la primera regidora de Sabadell–, Justa Goicoechea –la primera regidora de l'Hospitalet–, Consol Nogueras –la primera regidora de Mataró– i Caterina Casas –la primera

regidora de Mataró–, juntament amb Magdalena Jonch –primera regidora de Cerdanyola–, Esperança Martí –primera regidora d'Esplugues–, Francesca Monné –primera regidora d'Esparreguera–, representen una generació de dones lluitadores i compromeses amb el feminisme i els valors republicans, que van accedir als càrrecs de regidores després de les eleccions municipals de gener de 1934.

Aquestes dones que arribaren a ocupar diferents càrrecs de la política municipal durant el període de Guerra Civil, representaren menys del 1% de tots els regidors i regidores dels ajuntaments catalans.

La Fundació Josep Irla, va publicar el 2019, 85 anys després de les primeres eleccions municipals a Catalunya en què les dones van poder votar en igualtat de condicions que els homes i en les què hi va haver electes femenines, una col·lecció d'opuscles biogràfics, "Pioneres del municipalisme feminista", per recuperar aquestes figures i el seu llegat.

L'exposició, romandrà a Caldes de Montbui, del dilluns 9 de març fins el divendres 13 de març, en l'horari d'obertura de la Biblioteca Municipal.



L'escola El Calderí celebra la festa dels somnis

Divendres passat l'Escola El Calderí va organitzar "La festa dels somnis", amb entrada lliure de pares i avis i un dinar de germanor on es van aplegar 250 persones. Durant el dia els nois i noies van fer diversos tallers i activitats i les famílies van poder fer dos tallers, entre ells un de cuina. A les 5 de la tarda es va acabar la festa amb músics i ball.

La directora de l'escola, Marta Mas, ens va explicar el perquè d'aquesta festa, que no està estipulada cada quan s'ha de fer, doncs "aquest és un projecte de comunitat d'aprenentatge, i és una celebració on es recullen les expectatives i els somnis de tothom".

Quan l'escola es va obrir el curs 2006/2007 es va fer la primera festa del somni i es va repetir el curs 2012 des d'aleshores no s'havia fet més.

Mas ens continua explicant que s'ha agafat el fil conductor de les intel·ligències, hi ha somnis que són lúdics i

d'altres enfocats per treballar els somnis dels alumnes. "Hem recollit més de 800 somnis dels alumnes i famílies. Els han portat i s'han plastificat i avui s'han començat a plantar, doncs, teòricament l'idea és que plantem els somnis perquè

germinin. Ara estaran exposats uns dies i després s'han de llegir i classificar i, segurament naixeran noves comissions mixtes entre famílies i mestres i mirarem quines són les demandes de la gent".



El Casino de Caldes va acollir una conferència del professor Joan Queralt

Joan Queralt, llicenciat en Dret per la UB i Doctorat per la UAB i Catedràtic en Dret Penal. Col·laborador habitual a TV3, entre d'altres, en temes de divulgació i actualitat jurídic-penal i jurídic-polític, va estar a Caldes la setmana passada convidat pel Casino.

Joan Queralt va parlar de l'estat actual de la política catalana, que segons ell, no pot vaticinar el que passarà, de fet va parlar de tot el que ha passat aquests darrers anys davant d'una sala força plena i després es va obrir un torn de paraules per part del públic assistent molt interessat.

L'acte va estar presentat per Vicenta Pallarès, vicepresidenta del Casino i l'historiador i professor de la UAB, Josep M Solé i Sabaté.



FOTOGRAFIA POCH
vic, 20 caldes de montbui 93 865 05 75
info@fotopoch.cat www.fotopoch.cat
f FotografiaPoch



CRISTALLERIES CALDES, S.A.
FUSTERIA PVC I ALUMINI

* Mampares bany * Vidres * Llunes * Vidrieres artístiques
- Tot tipus de Mallorquines en alumini i Mosquiteres -
c/ Sant Ramon, 63 - Tel. 93 865 13 55 - Caldes de Montbui



Molta aflluència a la Fira Fora Stocks

Amb un temps primaveral es va celebrar diumenge passat durant tot el matí, la Fira fora stocks que va omplir el carrer Major.

Uns 25 comerciants de diversos llocs de la vila, van posar a la venda articles a uns preus molt atractius i on la gent que va passejar per allà va poder-los comprar i "triar i remenar".

Alhora es feien tallers per als infants i qui volia podia donar sang al bus del Banc de Sang i Teixits que estava instal·lat al final de la fira.

La valoració va ser molt positiva, tant per Caldes Centre Comercial com pels establiments que hi van participar. MMB



2020 32è CONCURS TACA'M
TEATRE AMATEUR
EL CENTRE
ATEU CÍRCOL CÍRCOL CÍRCOL CÍRCOL
CALDES DE MONTBUI

DEL 2 DE FEBRER AL 22 DE MARÇ

15 MARÇ
DIUMENGE
A LES 18.00H

L'INSPECTOR
(Nikolai Gógol)
PIERROT TEATRE
Centelles

LLOC: Stage
PREU ENTRADA:
SOCIS CDIP I TR3SC: 4€
SOCIS Coop 70: 6€
Simpatitzants: 8€

En una remota província de Rússia, confonen un jove aristòcrata inactiu amb un inspector general del tsar, en una missió secreta. Les autoritats locals intenten amagar la gestió catastròfica de la seva ciutat i corrompre aquest desconegut per atraure els seus favors.

COLCHÓN LOTUS
PREMIUM QUALITY

MAGATZEM DEL MATALÀS
PROMOCIÓN ESPECIAL

1.600 MUELLES

-25% descuento

DESCANSO DE LUJO AL MEJOR PRECIO

Ahora **675€**
150x190

El mejor colchón con un confort sensación nube.

Disponible en nuestra exposición. (pasen a probarlo)

c/ Joaquim Jorba, 17
CALDES DE MONTBUI
Tels. 93 862 64 45 - 669 009 033

UN NOU ESTIL EN AUDICIÓ

NOUS MODELS

- Amb connectivitat directa
- Més elegants i resistents
- Dissenyats pensant en vostè

ELEGÀNCIA ASSEGURADA!

ÒPTICA MONTBUI
CENTRE AUDITIU
Natural Optics

Av. Pi i Margall, 117. Caldes de Montbui
T. 938 653 085

SERVEI D'AUDIOLOGIA
TOTS ELS DIES DE LA SETMANA

Mia Fuentes i Luís Robisco van actuar al Casino

Diumenge passat dins al Casino i en el XII Cicle de Musicasino "Joves cantautors, grans concerts" va actuar la jove cantautora Mia Fuentes, acompanyada a la guitarra pel músic calderí Luís Robisco. La cantant nascuda l'any 1991 a Ulldecona ens deia sobre la seva música "sóc terriblement intensa i passional en tot, i això es reflecteix en la meua música. L'estil l'han marcat les influències que he tingut des de petita, sempre m'ha mogut el pop espanyol i persones com Pasion Vega, Malú, Amaia Montero, Diana Navarro, Serrat i Carmen Paris (salvant les diferències estilístiques), les escoltava i em feien vibrar. No obstant això, no em tanco al pop pur, m'agrada donar més matisos a les cançons".



Anem al Casino

El Casino de Caldes suspèn tots els actes previstos per aquest cap de setmana seguint les recomanacions del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya per prevenció del contagi del Coronavirus.



c/ Forn, 15 - Caldes de Montbui - www.casinodecaldes.cat

També ens podeu seguir al

XERRADES PER LA REPÚBLICA

amb ANTONIO BAÑOS

20 MARÇ 15:30 H.

IRTA - Torre Marimón Sala Josep Tarragó

Periodista, polític, escriptor i activista.
 Va ser cap de llista de la CUP - Crida Constituent.
 Actualment portaveu de Súmate.

A partir de les 14:00 h. tindrem:

FOOD TRUCK

Direcció:
 C/ria C-59, km 12,1
 08140 Caldes de Montbui
 Barcelona

ADIC IRTA

Aforament 140 persones
 Cal confirmar l'assistència a:
adicirta@gmail.com

Sant Josep

La dolça canyella de l'Índia, per Sant Josep ens delita amb la seva presència. En una crema catalana per aquest dia, no hi ha de faltar la seva captivadora essència.

Menjant crema hauriem de celebrar Sant Josep que a Catalunya és típica tradició. Cremada o amb canyella, és un plaer que fa passar el dia molt millor.

Mercè Jorba

Caldes celebra el Dia de les Dones amb reflexions, joves, art en femení i sopars

Dissabte al matí va tenir lloc l'acte central del programa dedicat al Dia de les Dones de Caldes de Montbui. L'escenari de la Sala Noble de Can Rius va esdevenir una espai per on van desfilar històries de vida femenines i compromisos envers la lluita feminista presos per entitats, veïnes i representants polítics.

Els actes de dissabte van començar amb la lectura del manifest emès per l'Associació de Municipis de Catalunya, a càrrec de la regidora Núria Carné, acompanyada de l'alcalde, Isidre Pineda, la regidora de Feminisme, Àngeles Llive i el regidor Jordi Martín.

La lectura del manifest va ser la porta d'entrada a dues hores de presa de consciència i reivindicacions a favor de la igualtat i la fi de la repressió i el maltractament en clau de gènere.

En la primera part, aquestes reivindicacions i compromisos van ser posats sobre una taula en la que seien la regidora Llive i l'escriptora Maria Plana, per presentar el llibre de la poetessa calderina titulat *Viva i amb memòria*. A Plana l'acompanyaven la cantant lírica Karol Luque, la il·lustradora Dolors Alba i la col·laboradora Mercè Jorba.

En la segona part, Mercè Borràs, professora d'Història de la dona de la Universitat Popular de Caldes, amb les seves alumnes, va treure de l'anonimat dones que al llarg de la història han estat anul·lades malgrat ser les precursors d'invents tan revolucionaris com la wifi (de Hedy Lamarr), el software (de Ada Lovelace) o el llibre electrònic (de Àngela Ruiz), entre moltes altres.

I per acabar un matí destinat a remoure consciències i promoure canvis, la bella veu de la cantant líric-pop Karol Luque va ressonar a la sala i la coral El Calderí va fer una actuació femenina i reivindicativa que va sonar com un crit de determinació col·lectiva contra la desigualtat homes i dones.



Joves cap al 8 de març

L'espai Jove EITOC també va organitzar activitats per commemorar el dia de les dones.

Durant la tarda de divendres el pati del TOC va acollir un taller que, sota el nom de «Crea la xapa» motivava a nois i noies a fer les seves pròpies xapes sobre la igualtat de gènere.

Amb el nom d'Altaveu Jove es va muntar un escenari per recollir la veu i les creacions joves que s'hi van voler exposar. Una d'aquestes veus, ja programada, va ser la d'Aina Peñalba, alumna de l'Escola Pia de Caldes que va presentar el seu treball de recerca sobre «Les dones oblidades de la música clàssica»

I a partir de les 20 h, una desena de joves van participar del Taller «Sexe i afectivitat» que, adreçat a noies majors de 16 anys, es va fer a l'interior del TOC i va versar sobre el plaer, l'imaginari de l'amor i el feminisme.

Art en femení i sopar de dones al Casino

Dissabte al vespre es va inaugurar l'exposició "Dones en complicitat" a l'Espai d'Art Casino, comissariada per l'artista calderina Esther Tenedor.

Una trentena de dones artistes de Caldes, Catalunya, Espanya, Itàlia, França, etc., han exposat espectaculars quadres i escultures que es podran veure fins el 29 de març. A l'acte hi va actuar la jove cantant de lírica calderina Núria Vives.

A les 21h Acció Cívica Calderina va organitzar, com cada any, el XXI Sopar de Dones al Casino, un centenar de dones s'hi van aplegar per gaudir d'aquesta festa on van actuar les Teresines Calderines, ball a càrrec d'alumnes d'Stage i la coral Cantem Cantant que va posar punt i final als actes del dissabte.

Manifestació a Barcelona i sopar de dones al Centre

Diumenge va sortir un autobús gratuït ple de dones acompanyades de la regidora de Feminisme, Angeles Lliveres, cap a Barcelona per participar a la manifestació unitària del moviment feminista que es va fer a la tarda.

I al vespre es va fer un sopar de dones al Cafè del Centre, organitzat per les invisibles de la UPCM i Caldes Feminista.



Saber dir “No”



Quantes vegades us ha passat que heu fet alguna cosa que no us venia de gust fer? No m'estic referint a les obligacions, o a la feina, o a l'haver-se de llevar d'hora perquè tens un compromís... M'estic referint al fet de dir NO a plans que no ens venen de gust, a dir NO davant la insistència d'un venedor, o simplement al fet de dir SÍ perquè tenim por “al que diran” o perquè aquella persona no s'ho prengui malament.

Anem a veure uns casos pràctics, i reals:

- Vas a una botiga de cosmètics i productes d'higiene, a comprar el gel de dutxa que se t'ha acabat aquest matí, i una pasta de dents. Al teu cap tens clar que només necessites aquestes dues coses. Però quan arribes a pagar, tot es trastoca. – Vols que et posi aquesta crema que tenim d'oferta per la cara? Per aquestes taquetes que tens al front t'aniria molt bé, perquè les dilueix i acaben desapareixent... – El teu cap diu NO, però per la boca és una cosa semblant a “mmm”. La venedora ho nota, i s'aprofita. – Mira, que ho provarem també amb aquest exfoliant, deixa'm la mà... (i ja te l'ha agafat i t'està refregant un cotofluix), veus tota la porqueria que surt? Doncs la cara està molt més exposada, i això evitaria que s'acumulés el greix a la teva cara (i allà ha tocat el punt debil, tu no vols ser una persona greixosa!!!). Si te'n duus les dues coses et surt molt bé de preu -. Ja t'ha engatusat, gel, pasta de dents i una bossa plena de coses per la cara, que s'acumularà a les que ja tens al calaix del lavabo, perquè un altre dia tampoc vas saber dir que no. I surts de la botiga, no contenta perquè no tindràs una cara greixosa (si fos així, rai, compra tot el que vulguis), el pitjor és que surts maleïnt a la venedora, quan tota la culpa és teva!

- Avui has dit amb la teva parella que fareu sopar tranquil·let a casa i sofà-manta. És divendres i us ve de gust

estar tranquils. Inclús demanareu sopar per endur per no haver de cuinar. I a mitja tarda “pip-pip”, whatsapp al canto: “voleu anar a sopar aquest vespre?”. Doncs no, la veritat és que no tinc ganes perquè el que vull es posar-me el pijama i estirar-me com una marmota al sofà... Però el teu cervellet comença a maquinari: “tampoc costa tant..., i així us veieu...”;



l'altre part del cervellet: “però si tu el que volies era estar a casa”; “bueno, però total és sopar”; “ja, però és que avui no tens ganes d'aguantar a ningú”; “i si s'enfaden?”; “ja, però és que per anar sense ganes és pitjor”; “demà ja podem fer el sofà – manta”; “però és que tu volies fer-ho avui...” I qui guanya??? “Sí, anem a sopar, però una cosa rapideta, eh?” Males ganes, mala cara i temps desaprofitat, bàsicament perquè estàs a disgust.

I com aquestes, podríem trobar mil situacions. Situacions on sabem del cert que no volem una determinada cosa, i que acabem fent o acceptant “perquè ningú s'enfadi”; “perquè ens sap greu”, “perquè ens fa cosa”... Doncs això s'ha acabat!

Sempre tenim, com a mínim, dues opcions d'actuació (i si només en tenim una, vol dir que és una obligació i no ens queda una altra que menjar-nos-la amb patates). Però per la resta de situacions que no són obligacions, “lo dicho”, sempre tenim com a mínim dos opcions: o sí, o no, o fer-la o no fer-la. Jo puc triar anar a sopar, o anar

a casa a apoltronar-me al sofà; jo puc triar comprar mil cosmètics, o passar amb els que ja tinc; jo puc decidir dir-li al cambrer que s'endugui un plat perquè no és el que he demanat, o puc decidir callar, i menjar-me el que m'han dut. I el millor de tot, és que mai una opció és més correcta que l'altre. És a dir, serà igual de lícit que triis una cosa o una altra, ningú et jutjarà...

només tu. Tot està permès, sempre i quan tu estiguis tranquil. És a dir, si no vols anar a sopar o quedar amb algú, sigues assertiu (d'això en parlarem al següent article) i diga-li sense faltar al respecte, que avui no tens gaires ganes; però si finalment decideixes anar, deixa la mandra a casa, i gaudeix de la vetllada, perquè en definitiva, ets tu qui està triant anar-hi. Si tu ho has triat, almenys no et queixis, i sinó, haver triat l'altre opció. Si tu tries fer una despesa en un producte que t'han encolomat..., doncs aprofita i fica't ben top amb els nous productes, però no et continuïs maleïnt per com t'han engatusat... perquè al final, tu podries haver dit no.

I dir NO no és fàcil, ho sé per experiència, jo que tinc mil col·leccions a casa de coses que no he sabut parar, mil cremes anti-tot repetides fins que faci 80 anys, o que em costa tornar una cosa que he comprat que està en mal estat. Però aprendré!

Vanessa Olmos
Psicòloga



L'Ajuntament informa

Avís a les persones que tinguin contractats viatges a zones afectades pel coronavirus

L'Organització Mundial de la Salut no recomana l'aplicació de restriccions als viatges ni al comerç internacional. Es recomana, però, no viatjar a les zones afectades llevat que sigui estrictament necessari. Seguiu les recomanacions del Departament de Salut, del Ministeri de Sanitat i de l'OMS

Recomanacions del Departament de Salut sobre el coronavirus

El Servei Català de la Salut ha obert un canal amb informació en constant actualització sobre el coronavirus: <http://canalsalut.gencat.cat/coronavirus>. En aquest enllaç i a través dels canals de comunicació habituals de l'Ajuntament podeu consultar les mesures higièniques recomanades.

Curs de formació ocupacional: Organització i gestió de magatzems

L'Ajuntament ofereix el curs de formació ocupacional Organització i gestió de magatzems, adreçat a persones en situació d'atur. Inici previst a l'abril. Requisits d'accés: Estudis de batxillerat o equivalents i coneixement d'ofimàtica, o superació de prova de nivell. Més informació al Servei d'Ocupació, de dilluns a divendres, de 10 h a 13 h, al Servei d'Ocupació de Caldes: tel. 931151074- pfo@caldesdemontbui.cat.

Pintapunt 2020. 20è Concurs de punts de llibre de la Biblioteca.

La Biblioteca Municipal de Caldes convoca a la ciutadania de Caldes a participar en el 20è Concurs de Punts de Llibre. El termini de presentació és fins el 6 d'abril.

Laboratoris de lectura. Sessió exclusiva per a parelles del programa LECXIT 2019-2020 de l'Escola El Calderí, l'Escola Pia, l'Escola Montbui i l'Escola El Farell

La Biblioteca organitza, el 24 i el 26 de març, a les 17.15 h, l'activitat "Laboratoris de lectura" per experimentar al voltant de la lectura. Sessió exclusiva per a parelles del programa LECXIT de les escoles de Caldes. Més informació: 93 862 67 56 - b.caldesm@diba.cat

Contes en anglès. Story Time "Rabbit's Nap"

La sessió del mes de març està dedicada a la història "Rabbit's Nap" i tindrà lloc el 19 de març, a les 17.30 h, a la Sala d'Actes de la Biblioteca. Durant l'activitat s'utilitzaran paraules, jocs i cançons en anglès per familiaritzar els més petits amb la llengua anglesa d'una manera divertida i amena. L'edat recomanada és de 3 a 8 anys

Dia internacional de la poesia. "Taller, exhibició de literatura oral i poesia escènica"

La Biblioteca de Caldes amb motiu del dia internacional de la poesia organitza, el 20 de març a les 19 h, una activitat especial dirigida al públic adult on els assistents participen activament en l'elaboració de poemes. Les places són limitades i cal inscriure's prèviament a la Biblioteca.

Inscripcions per al Club de lectura. Xerrada sobre l'obra d'Albert Camus, La pesta

El 30 de març, a les 19 h, tindrà lloc a la Biblioteca, una xerrada sobre l'obra d'Albert Camus, La pesta. Cal inscripció prèvia al Club de lectura per poder participar. Informeu-vos a la Biblioteca: 93 862 67 56 - b.caldesm@diba.cat

Llista d'ofertes de feina actualitzades el 06/03/2020

Núm.	Oferta
294389	VIDRIER/A / FUSTERIA METÀL·LICA
294244	PEÓ RECOLLIDA RESIDUS
294070	OPERARI/ÀRIA PRODUCCIÓ / MAGATZEM
293837	AJUDANT RECEPCIÓ (ANGLÈS ALT)
293800	TORNER / FRESADOR
293708	INSTRUCTOR/A PILATES i/o ENTRENAMENT FUNCIONAL
293700	AUXILIAR ADMINISTRATIU/IVA
293361	Atenció al client (Botiga) MAQUINISTA PER OBRA PÚBLICA
293130	OPERARI MAGATZEM (amb carnet carretoner)
292956	PERSONA PER "CUARTO" FRED I PASTISSERIA
292735	DELINEANT
292634	AUXILIAR O TÈCNIC/A FARMÀCIA
292464	SOLDADOR MIG/TIG
292350	ESTETICISTA
292272	OPERARI/A MAGATZEM

Si ja esteu inscrits a la Borsa de Treball i teniu el currículum actualitzat, feu la inscripció a les ofertes de feina a través de www.diba.cat/slo. Si voleu més informació o si us heu d'inscriure a la Borsa de Treball, adreueu-vos al Servei d'Ocupació (La Piqueta c. Doctor Delger, 5, tel. 93 862 70 25 els dilluns, dimecres i divendres de 10 a 14 h).

Des del Servei d'Ocupació es recorda que és molt important revisar periòdicament les ofertes penjades al web: www.caldesdemontbui.cat, per tal de no perdre la oportunitat de formar part dels processos de selecció que siguin d'interès per a les persones que cerquen ocupació.

Servei d'Assessoria Jurídica per a Dones. Març 2019

El Servei d'Assessoria Jurídica per a Dones té la seva propera cita el dilluns 16 de març. Les dones que vulguin fer consultes, han de demanar hora trucant al telèfon 93 865 54 20.

Aquest servei, dut a terme per advocades, és absolutament confidencial i ofereix la possibilitat de consultar sobre qualsevol dubte o problema que afecti les dones: drets familiars, violència de gènere, conflictes per propietats, drets laborals, conflictes penals, assetjament, maternitat, etc.



www.caldesdemontbui.cat

facebook.com/ajuntamentcaldesdemontbui
@AjCaldesMontbui
ajcaldesdemontbui



Ajuntament de Caldes de Montbui



FARMÀCIES

Tarruell

c/ Montserrat, 30 – Tel. 93 865 09 97

R.T. Maynou

Av. Pi i Margall, 36 – Tel. 93 865 41 46

Codina

c/ Forn, 5-7 – Tel. 93 865 00 97

Ruano

c/ Sabadell, 45 – Tel. 93 865 05 66

Huber

c/ Folch i Torres, 4 – Tel. 93 865 26 45

La Rotonda

Pl. Lluís Companys, 4 – Tel. 93 865 58 98

Neus

c/ Santa Teresa, 8 – Tel. 93 862 21 93

L'Ametller

Av. Pi i Margall, 183 – Tel. 93 865 49 96

Farmàcies de guàrdia a la nit:

(de 22h a 00.30h) trucar a la Policia Local (93 865 41 41).

A partir de les 00.30h:

Farmàcia Viñamata de Granollers, c/ Museu, 20.



CLINICA DENTAL

Enric Vidal i Regard

1a VISITA GRATUÏTA

ODONTOLOGIA GENERAL - CIRURGIA

ESTÈTICA DENTAL - IMPLANTOLOGIA

c/ Montserrat, 21 - 1er 2a - Tel. 93 865 25 18

☎ 629 06 02 90 - Caldes de Montbui

Dra. M^a Justina López Pérez



Pediatra Puericultora

Vacunes

Homeopatia pediàtrica

Hores convingudes Telf. 93 8650470

c/ Montserrat, 55 2on 2a - Caldes

CENTRE PODOLÒGIC CALDES



calpodoleg.cat

Pl. de l'Àngel 2, 2on 2a

També servei a domicili

Tel. 93 865 21 46

Mòbil: 610 039 474

Dr. C. SURRIBAS

METGE PSIQUIATRE

HORES CONVINGUDES

www.psiquiatriacaldesdemontbui.com

c/ Forn, 23 2n pis - CALDES

Tel. 93 865 44 86



ALONSO CLÍNICA

Centre d'odontologia avançada

ODONTOLOGIA INTEGRAL

Avda. Josep Fontcuberta, 104 Baixos

Caldes de Montbui - Tel. 93 862 75 70

www.clinicaalonso.com - info@clinicaalonso.com

Treu-li profit a la carmanyola

El ritme cada cop més frenètic i la rutina diària obliga a molta gent a dinar fora de casa. Això no implica menjar malament o de forma no saludable.

Planificar un menú setmanal amb antelació i seguir uns petits consells a l'hora de preparar la carmanyola ens pot ser de molta utilitat per menjar bé allà on siguem.

Consells a tenir en compte:

- A l'hora de fer el sopar, fes més quantitat i emporta't el sobrant per dinar l'endemà.

- Ves canviant periòdicament de recipient, doncs fer servir sempre el mateix, pot acabar avorrint.

- Utilitza una carmanyola del tamany adequat al menjar que portes. Evitaras posar més o menys quantitat de la que realment necessites.

- S'ha de procurar en la mida del possible, que el menjar sembli acabat de fer. Per aconseguir-ho, porta sempre les vinagretes i les salses a part i barreja-les a l'últim moment. Aconseguiras que l'amanida no quedi làcia.

Si portes arròs blanc, en posar-ho al microones, tira-li un rajolí d'oli d'oliva

- Afegeix la sal a la carn després d'escalfar-la al microones per evitar que s'assequi.

- Si poses un rajolí de suc de llimona o d'oli d'oliva (depèn del gust) abans de posar la carn o el peix al microones, els aliments quedaran més sucosos.

- Evita l'ús excessiu de greixos a la seva preparació.

- La carn i el peix arrebossats o fregits a part d'engreixar més, es ressequen en unes poques hores. Per aquest motiu, no es recomana aquest tipus de preparacions per a menjar de carmanyola.

- Tria les postres, la fruita i els lactis en racions individuals. Els més aconsellables són iogurts o formatge fresc. EVA REMOLINA



Quan cal portar al nen d'urgències?

Tot i que és molt habitual que com a pares ens angoixem ràpidament quan els nostres fills estan malalts, és important reconèixer els símptomes que sí que ens indiquen que cal portar al nen a urgències l'abans possible perquè sigui examinat per un metge.

Els més significatius són:

Si té febre i a més es dona algun d'aquests indicadors:

- Taques a la pell de color vermell fosc que no se'n van en estirar la pell.
- Plors excessius que no es calmen.
- Està decaigut o irritable.
- Rigidesa de coll.
- Convulsions.



- Pèrdua de consciència.
- Dificultats al respirar.

Si té mal de cap i a més:

- Té febre.
- Vòmits repetitius.
- Si té més son de l'habitual, o li costa despertar.
- Dificultats per parlar, caminar o moure les extremitats.
- No veu bé.
- El mal de cap no remet amb medicació.

Si després d'un cop al cap:

- Existeixen vòmits.
- Té mal de cap intens o progressiu.
- Està confós, somnolent o irritable.
- Costa despertar-lo o s'adorm sense causa.
- Fa moviments anormals.
- Presenta debilitat o formigueig a les extremitats.
- Les pupil·les són de diferent mida.
- Li costa caminar.
- Parla o veu malament.
- Sagna o li surt líquid per nas o orelles.

Amb Diarrea i vòmits quan:

- Els vòmits són persistents, hi ha intolerància als líquids o ho vomita tot i no menja res.
- Té més de 8 deposicions al dia o les fa amb sang.
- Existeix alguna malaltia crònica (diabetis, insuficiència renal...).
- Porta més de 6 hores sense orinar.
- Està molt decaigut o amb mal estat general.
- Plora sense llàgrimes.
- Els ulls estan enfonsats.
- Els vòmits tenen sang, són verdosos o de color marró fosc.

Quan hi ha tos acompanyada de:

- Dificultat respiratòria o respiració agitada.
- Febre de més 72 hores.
- Mal d'orella o supuració.
- Mocs que duren més de 10-15 dies. AMIC

CLÍNICA DENTAL

Dra. Carmen Torrent

1a VISITA GRATUÏTA
FINANÇEM A 12 MESOS SENSE INTERESSOS

info@dentaltorrent.es / www.dentaltorrent.es
Plaça de l'Església, 5 esc. A 1er 4a
Tel. 938 652 653 - Caldes de Montbui



**Clínica Dental
Ayuso & Schisano**

**Estètica dental. Ortodòncia
Odontologia general. Implantologia**

c/ Avel·li Xalabarder, 17 - tel. 93 866 55 06
Caldes de Montbui



www.saucpsicologia.com

Vanessa Olmos Oliván - psicòloga (col. 13.086)

c/ Aparici, 7 - Tel. 93 865 57 37 - 685 806 557
Caldes de Montbui - vanessa@saucpsicologia.com

- psicologia
infantil, juvenil
i adults
- psicopedagogia

CLÍNICA DENTAL BORRELL

Pi i Margall 24 ★ 93 865 45 79
08140//CALDES DE MONTBUI



MARINA GUTIÉRREZ
PSICÒLOGA - LOGOPEDA

col·legiada núm. 3737

NENS - ADOLESCENTS - ADULTS

C/ Salvador Codina, 19 - Tel. 93 865 28 15
Caldes de Montbui (hores convingudes)

ClínicaDental

Dr. David Morales
Dra. Eva Morales

- Cirurgia oral
- Radiologia
- Implants
- Ortodòncia infantil i d'adults
- Pròtesis
- Emblanquiment dental

Tel. 93 865 38 80
Torres i Sayol, 27 - 1r 1a
08140 Caldes de Montbui

caldes@clinicamorales.net
www.clinicamorales.net



XALABARDER
CENTRE MÈDIC
ANÀLISIS CLÍNICS

LABORATORI EECHEVARNE DILLUNS I DIJOUS DE 8 A 10.30

NUTRICIÓ I MEDICINA ESTÈTICA

DRA. MARIA XALABARDER SAGALÉS

MEDICINA FAMILIAR I COMUNITÀRIA

DRA. NÚRIA PUIGDUETA XALABARDER

CIRURGIA ORTOPÈDICA I TRAUMATOLÒGICA

DR. LUIS ALBERTO LOAYZA OBANDO

Caldes de Montbui C. Aparici 2 - pis 1r 2a

617 592 132

Flaire de calçotada

(com aprofitar els calçots que ens sobren)

Tot i que, tradicionalment, la campanya de calçots sempre havia estat de gener a març, des de ja fa uns anys, tothom (cultivadors, restauradors i tots els que els adorem), hem contribuït a estirar la temporada. Així, al novembre ja es fan les primeres calçotades i, aquestes, s'allarguen fins al mes d'abril. Consell: la que pugueu fer al gener i febrer, quan la ceba dolça és més melosa, serà la millor.



Els àpats, els plats dits de temporada, que només els tenim a l'abast durant unes setmanes o uns mesos, són possiblement els que més gaudim. És per aquest motiu que la primera calçotada sempre és la que més ens fa xalar.

Els que som del «terreny» o aquelles persones que poden entaular-se, cada any, set o vuit vegades a l'entorn d'un bon grapat de calçots sabem que la meva afirmació és correcta. La primera calçotada ens porta al paradís, a la setena o a la vuitena és possible que els calçots ens surtin ja per les orelles per la contundència d'aquest àpat.

Alternatives de reaprofitament

Però anem al gra. Us volia explicar què faig quan em sobren força calçots, precisament quan organitzo la primera calçotada i em crec que en menjaré una

carretada. Hi ha diferents opcions. En recomano dues. Per iniciar-vos opteu per una truita. Tan simple com extreure



el calçot que tenim cuit a l'interior de la part cremada i tallar-lo (tota la part comestible) a trossos d'uns 3 o 4 centímetres.

Posem els bocins de calçots a la paella i amb un xic de sal (no massa), pebre i

un raig d'oli els saltem durant uns minuts. Penseu que ja estan cuits. I tan simple com afegir-los als ous batuts i elaborar la truita al punt que ens agradi. Més o menys sucosa, vaja.

El festival serà total si us va sobrar la salsa salvitxada de la calçotada. L'agafeu i amb una espàtula la napeu generosament per damunt la truita. És per bavejar durant uns dies. Feu la prova.

Una altra opció és, amb el calçot cuit, net i sencer fer-lo arrebossat. Feu-ho fàcil. Amb ou i una farina de cigrons, al·lucinareu. O fent-los en tempura, també triomfareu.

Apa! Agafeu un omeprazol i aneu per feina. RAMON FONT



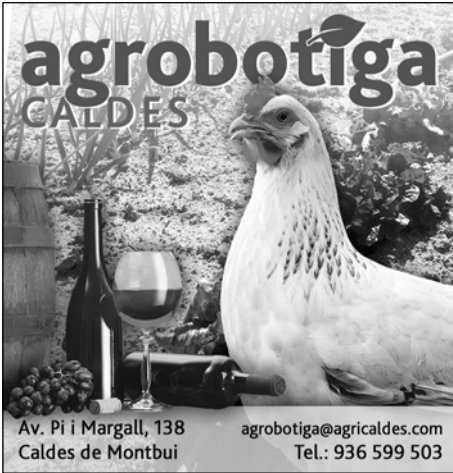
RESTAURANT XINÈS PEKIN
Novetat: SUSHI
 Gaudiu a casa o al restaurant, d'un sushi de qualitat, frescor, aroma i acabat de fer.
 TELÈFONS: 93 865 40 09 / 93 862 63 99
 carrer d'Aparici, 4 - Caldes de Montbui

Carns a la brasa, cuina casolana i de mercat.
Carta i menú
El Remei
 Restaurant / Bar
 Passeig del Remei, 78 Caldes de Montbui
 Tel. 93 865 00 02

Presàs
CANSALADERIA XARCUTERIA CA L'AMALIA
 Elaboració pròpia
 Pi i Margall, 52 - Tel. 93 865 04 94
 Caldes de Montbui

Can Cortada
 Bar Cafeteria
 MENÚ DEL DIA: 9,90€
 Diss. Dium. i festius: 12,50€
 ESMORZARS ENTREPANS PLATS COMBINATS ASSORTIT EN TAPES
 Avda. Pi i Margall, 127 - Caldes de Montbui

Carns Llonch
 Casa centenària
 Servei a domicili
 Pi i Margall, 62 • Tel. 93 865 03 46
 Caldes de Montbui



agrobotiga
CALDES

Av. Pi i Margall, 138
Caldes de Montbui

agrobotiga@agricaldes.com
Tel.: 936 599 503



RUISAN ASSESSORS, S.L.
Assessorament d'Empreses

- Assessorament Fiscal, laboral i comptable
- Serveis advocats: Laboral, mercantil i civil
- Declaració rendes
- Canvis de nom de vehicles

Assessorament de la seva activitat sense compromís
c/ Sant Pau, 94 - 93 865 48 25
Caldes de Montbui



TOT Caldes

Cada setmana les receptes més gustoses



RAMON PICANYOL
Instal·lador Autoritzat
d'Aigua, Gas i Electricitat

c/ Montserrat, 20
Caldes de Montbui Tel. 610 25 02 53

Reflexions

Traigan sus botes

En 2017, el huracán Harvey produjo inundaciones catastróficas en el este de Texas, en Estados Unidos. La violencia de la lluvia retuvo a miles de personas dentro de sus casas, sin que pudieran escapar. En lo que se llamó la "Flota de Texas", muchos ciudadanos llevaron botes de otras zonas del estado y del país para ayudar a evacuar a la gente varada.

El proceder de aquellas personas valientes me trae a la mente el ánimo de Proverbios 3:27, que nos insta a ayudar a otros cuando podamos. Ellos podían ayudar a los necesitados, llevando sus botes, y así lo hicieron. Sus acciones demostraron la disposición a usar sus recursos para beneficio de otros.

A menudo, nos paralizamos al pensar que no tenemos habilidad, experiencia, recursos o tiempo para ayudar a otros. Entonces, nos apresuramos a ponernos a un costado, sin pensar en lo que sí tenemos y que podría ser de ayuda para alguien. La Flota de Texas no podía detener la inundación ni organizar la ayuda gubernamental, pero sí tenía al alcance sus botes para asistir a sus conciudadanos. Ojalá todos trajéramos nuestros "botes" para elevar por encima de las circunstancias a nuestros prójimos necesitados.

Kirsten Holmberg

"No te niegues a hacer el bien a quien es debido, cuando tuvieres poder para hacerlo"
-Proverbios 3 : 27-

Diumenge: 11 matí: Adoració i comunió
11.30h: Escola Dominical
per a nens i nenes
Dijous: 19,45h.: Temps de pregàries

c/ GEORGE LAWRENCE, 10
- CALDES DE MONTBUI -

PROGRAMES DE TELEVISIÓ :

. Néixer de Nou: darrer diumenge
de mes a partir de les 10h a TV3.
. Buenas Noticias TV:
Cada diumenge a les 9,30h per La 2.



ESGLÉSIA EVANGÈLICA

OBERTS A DÉU,
OBERTS AL POBLE
DES DE 1880

EXPOSICIONS

Del 9 al 13 de març al vestíbul de la Biblioteca

Exposició "1934-1949. Pioneres del municipalisme feminista". Recuperem el llegat de les primeres dones electes a les institucions locals: Natividad Yarza, Fidela Renom, Justa Goicoechea, Consol Nogueras, Magdalena Llonch, Esperança Martí, Francesa Monné i Caterina Casas.

Fins el 22 de març a la Sala Delger

Exposició "Absència- Presències". És una exposició participativa, homenatge i reconeixement a Àngels Roses, una artista de St. Feliu de Codines, que va morir ara farà un any.

Fins el 23 de març a la sala d'actes Biblioteca

Exposició "Connectat amb el voluntariat". Es tracta d'una exposició itinerant que recull el testimoni de persones voluntàries d'arreu del país. El muntatge explica les seves vivències, emocions i sensacions, i busca donar a conèixer a la ciutadania què és el voluntariat i els diferents àmbits on es pot desenvolupar.

Del 13 de març al 15 d'abril al Museu Thermalia

Exposició temporal "Presos Polítics a l'Espanya contemporània" de Santiago Serra.

Des del 15 de març al Museu Thermalia

Exposició permanent sobre termalisme.

Fins el 29 de març a l'Espai d'Art Casino

2a exposició "Dones en complicitat" en la que hi participen una trentena de dones artistes.

Durant tot l'any a l'Església Evangèlica carrer George Lawrence, 10

Exposició "George Lawrence, fundador de l'escola dels pobres". Un calderí d'adopció amb visió i valentia a favor dels necessitats. Visites: diumenges de 13 a 13.30h. Dissabtes hores concertades, tel. 660692309.

GAUDEIX

d'una estona de relax



AIGUA TERMAL MIL·LENÀRIA EN UN ESPAI ÚNIC

Barcelona, 14 | Caldes de Montbui
T. +34 936 263 596 | www.espaicel.cat
f @espaicel



Mestres de l'escola El Calderí durant la Festa del Somni del passat 6 de març. Foto: JDB