

Neix la iniciativa "T'ho portem a casa" per als comerços P2

S'incrementa la neteja i la desinfecció durant la pandèmia P4

S'aturen les obres de construcció del nou carril a la C-59 P8

TOT Caldes

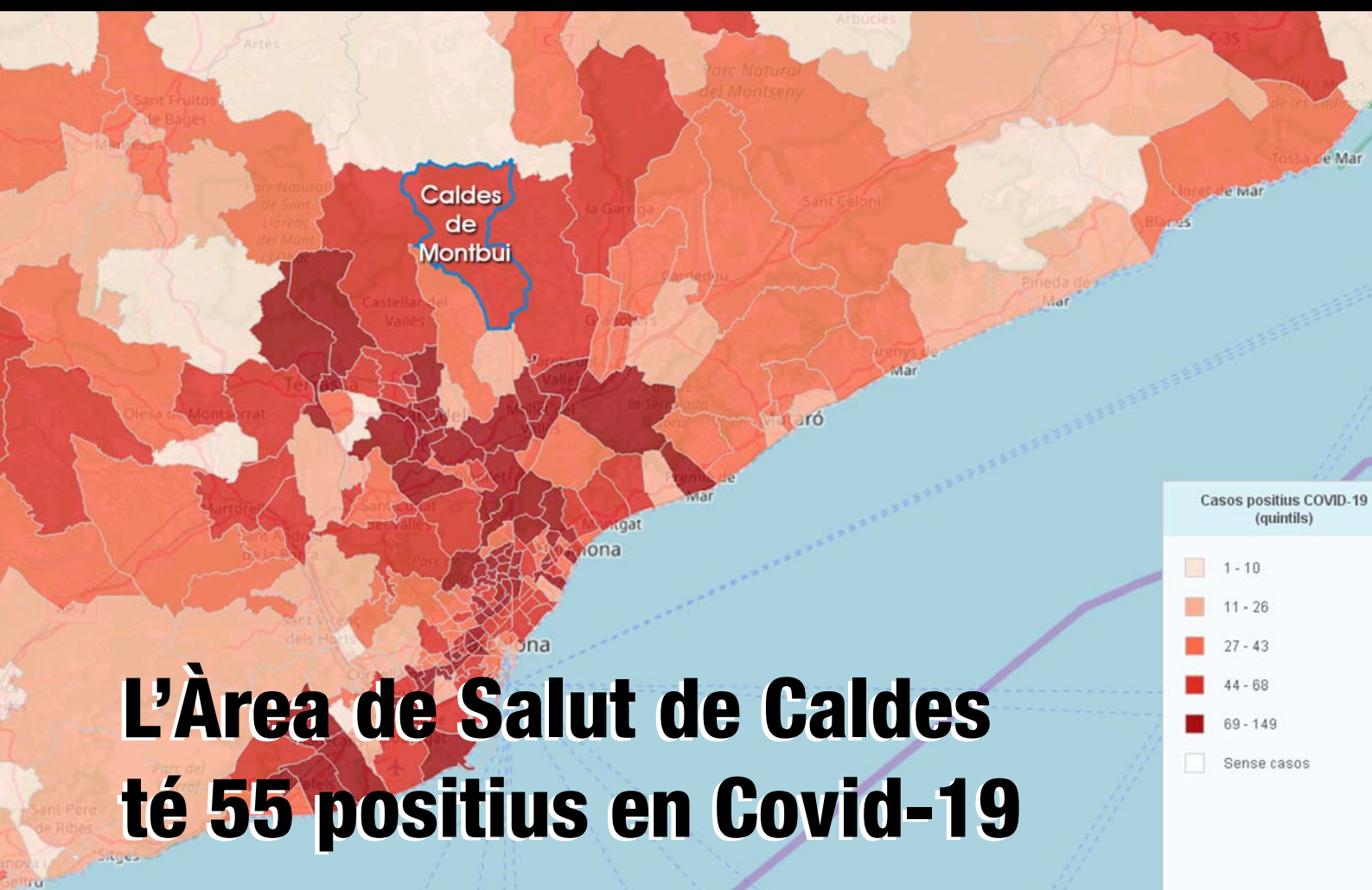
de Montbui



Núm. 1593
Del 2 al 9 d'abril
de 2020

Distribució gratuïta
Any XXXIV

amic mil·lions d'informació i comunicació



ClínicaDental

Dr. David Morales
Dra. Eva Morales



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

Gràcies per la vostra confiança



Tel. 93 865 38 80

Torres i Sayol, 27 - 1r-1a · 08140 Caldes de Montbui
caldes@clinicamorales.net · www.clinicamorales.net

Neix la iniciativa "T'ho portem a casa" per als comerços de Caldes

Tenint en compte les circumstàncies d'emergència i les mesures de confinament a causa de la crisi sanitària del covid-19, l'Ajuntament impulsa una iniciativa adreçada al petit comerç local i centrada en el repartiment a domicili.

L'Ajuntament de la mà de l'empresa Passo de Cuinar vol oferir la possibilitat al comerciant local de vendre productes en línia i fer el repartiment a domicili.

Per a la venda de productes en línia els comerciants rebran ajuda a pujar els seus productes a la pàgina web per facilitar la compra dels seus clients.

Aquesta experiència pretén ajudar al petit comerç local i a totes les famílies perquè puguin abastir-se sense haver de sortir de casa i així contribuir a reduir el contagi del virus.

L'acord serà entre privats i els comerços que estiguin interessats en adherir-se a aquest servei poden posar-se en contacte amb La Piqueta al T. 93 862 70 25 i A/e. lapiqueta@caldesdemontbui.cat



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



Caldes té 55 casos positius en Coronavirus i 3 defuncions oficials

En una roda de premsa atípica feta per videoconferència, l'alcalde Isidre Pineda ha explicat als mitjans locals la situació del municipi davant la crisi sanitària i l'estat d'alarma.

treballadors de baixa, el que vindria a ser una quarta part de la plantilla. A la residència La Nostra Llar de Can Valls no hi ha casos positius, ja que van començar a fer el confinament amb anterioritat.



A Caldes es registren 59 sancions fetes per l'incompliment del confinament.

Com ha comentat l'alcalde, han sigut per motius flagrants

L'alcalde ha confirmat, segons les fonts oficials del Departament de Salut, 55 casos positius a Caldes a dia d'avui, i ha lamentat 3 defuncions de persones calderines, dues de les quals estaven ingressades a l'hospital de Mollet. També hi ha 3 agents de la policia local que estan de baixa, ja que han donat positiu en Covid-19.

Respecte al suport a persones grans, s'assegura la teleassistència de 225 usuaris que viuen sols i s'ha tramitat 17 noves sol·licituds.

S'està assegurant el repartiment d'aliments del rebost solidari a 249 persones de 107 famílies calderines. També s'ha repartit 220 targetes moneder per a famílies i infants.

Pel que fa a la prevenció, s'ha precintat els parcs infantils i s'ha tancat totes les fonts d'aigua pública excepte la Font del Lleó. S'ha adquirit més material quirúrgic de prevenció, sobretot mascaretes. També s'ha incrementat la neteja i la desinfecció dels espais públics.

Les tres residències de gent gran són un dels punts més importants on s'ha intensificat la neteja dels espais comuns.

En aquests moments, la residència Santa Susanna té 4 positius en Covid-19 diagnosticats, s'ha aïllat els espais amb més risc i les persones continuen estant confinades dins les seves habitacions. Actualment té 50

com quedar a la via pública amb amics o passejos amb el seu animal domèstic lluny del seu domicili.

381 persones ingressades i 87 defuncions als hospitals del Vallès Oriental a causa del coronavirus

En un comunicat emès la tarda de dimecres, els hospitals del Vallès Oriental informen que els casos positius ingressats són: 163 a l'Hospital General de Granollers; 170 a la Fundació Sanitària Mollet i 48 casos a la Fundació Hospital de Sant Celoni.

Cal destacar el nombre d'altres acumulades des de l'inici de la pandèmia que,

en els tres centres hospitalaris, gairebé s'han quadruplicat en el període d'una setmana. Les altes acumulades a cada centre han estat: 131 a l'Hospital General de Granollers, 178 a l'Hospital de Mollet i 9 a la Fundació Hospital de Sant Celoni.

Del total de defuncions acumulades, a l'Hospital General de Granollers han estat 33, a l'Hospital de Mollet 44 i 10 a la Fundació Hospital de Sant Celoni.

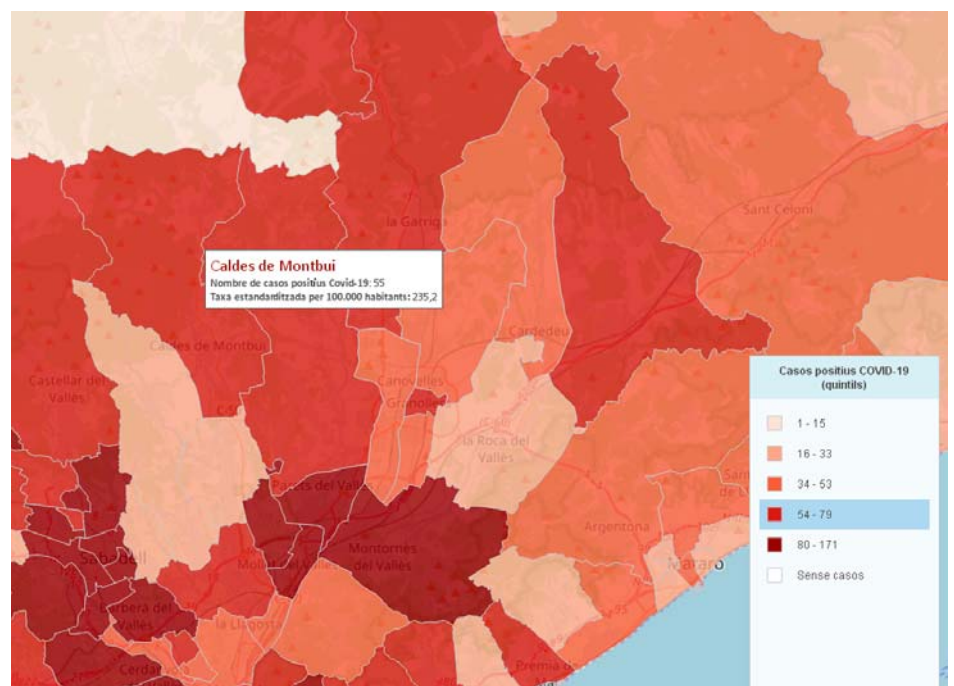
Per altra banda, demà dia 2 d'abril, es posarà en funcionament l'Hotel B&B de Les Franqueses del Vallès, que serà gestionat per l'Hospital General de Granollers.

Aquest equipament atendrà als pacients amb perfil d'hospitalització a domicili que no puguin estar a casa per no complir els criteris socials necessaris.

La Cultura també pateix la crisi sanitària

L'alcalde Isidre Pineda ha confirmat que s'ha suspès a Caldes la Diada de Sant Jordi, l'Aplec de Sant Sebastià de Montmajor de l'1 de maig i també el Festival de Titelles.

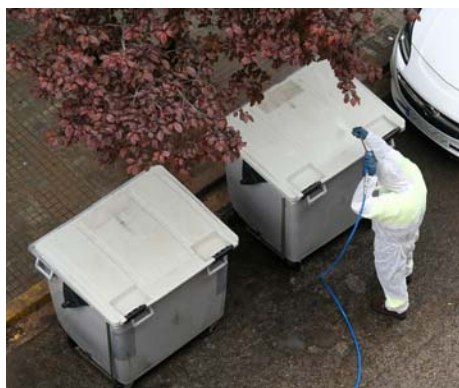
S'està plantejant de traslladar la Via del Pintxo per més endavant i tant la festa de Corpus com l'Escaldàrium està encara pendent de decidir. JDB



S'incrementa la neteja i la desinfecció durant la pandèmia

Mentre duri la pandèmia, la desinfecció es fa de dilluns a dissabte al matí a diverses zones del municipi com els exteriors del Centre de Salut, l'estació d'Autobusos, i les entrades de les grans superfícies comercials

Les tasques de desinfecció es porten a terme diàriament, de dilluns a divendres i els dissabte al matí, a les zones que envolten el Centre d'Atenció Primària (CAP), l'Estació d'Autobusos, i les entrades dels centres comercials Caprabo i Mercadona, a més de tot un recorregut setmanal pels carrers on hi ha establiments oberts.



La neteja viària s'ha incrementat de freqüència i s'ha reforçat amb una hidronetejadora

L'empresa Gestió Municipal de Serveis SA, que té assumits, entre d'altres, la neteja de la via pública i els serveis de recollida de deixalles, ha pres les següents mesures en relació amb la crisi sanitària:

- S'ha augmentat la neteja exterior de contenidors amb una hidronetejadora. S'ha passat dels dos dies habituals a cinc dies per setmana i s'ha reforçat el servei d'hidronetejadora dels carrers de major concurrència de gent com ara l'avinguda de Pi i Maragall i del carrer de

Montserrat.

- S'ha creat un equip especial d'hidronetejadora de les zones de major aflluència com poden ser supermercats, petit comerç obert, bancs, farmàcies, CAP i parada de BUS.

- S'ha suspès el servei de recollida de trastos i mobles vells a domicili fins que duri el confinament.

- El servei de Recollida de Deixalles de la fracció resta i orgànica funciona al 100%, inclòs el Porta a Porta de les urbanitzacions.

- Es manté la recollida d'animals morts quan sigui necessari.

A les llars on hi ha un contagi de COVID-19, no s'ha de reciclar, sinó llençar tot al rebuig

L'empresa de recollida de deixalles fa una crida a la ciutadania perquè col·labori el màxim possible en la gestió de residus seguint les indicacions següents:

- Evitar dipositar mobles i trastos vells al carrer. Cal mantenir-los a casa mentre durin les mesures excepcionals fins al restabliment del servei. Si es generen residus que no es poden llençar als contenidors ordinaris del carrer, com olis domèstics, piles, ferralla, etc., cal mantenir-los emmagatzemats a casa fins que reobrin la deixalleria.

- Evitar deixar residus fora dels contenidors i llençar els residus als contenidors de recollida selectiva corresponent.

- Reduir al màxim la fracció de rebuig i evitar al màxim l'ús de plàstics d'un sol ús.

- Es recomana també que es redueixi al màxim la generació de residus amb estratègies com ara la compra responsable

- Si a casa hi ha un contagi de COVID-19, llenceu totes les escombraries al contenidor gris de rebuig (no recicleu)



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



L'Ajuntament encarrega 1500 mascaretes per protegir les persones que realitzen els serveis públics bàsics

Tot i la situació de confinament que requereix la pandèmia pel coronavirus i que han demanat les administracions, hi ha tasques i serveis bàsics que s'han de realitzar de forma presencial, i que les persones que els porten a terme han de fer amb les màximes mesures de protecció per evitar contagis.

Per això, l'Ajuntament ha comprat material per fer mascaretes i ha encarregat la producció de 1500 mascaretes a empreses calderines.

La Policia Local centralitza la recollida de les mascaretes un cop confeccionades i col·labora en la logística del repartiment entre les persones que treballen en el sector públic realitzant serveis públics de seguretat, sanitat, serveis socials, etc, i que s'han de fer de forma presencial.



La Policia Local incrementa la vigilància i vetlla pel compliment del confinament

La Policia Local, com a cos situat en la primera línia de contenció, compta aquests dies amb el reforç dels agents rurals, de Protecció Civil, i dels agents de mobilitat reconvertits en agents cívics, que col·laboren en tasques de repartiment de mascaretes, targetes moneder o lots d'aliments a les famílies usuàries del Rebost Solidari.

Des de la Policia Local s'agraeix a les persones que compleixin amb el confinament, però també es fa una crida a les persones que no compleixen amb aquesta mesura requerida tant per l'ajuntament, com pel govern català i espanyol.

En aquest sentit, la Policia Local ha aixecat mig centenar d'actes per incompliment del Reial Decret que regula l'Estat d'Alarma i obliga al

confinament de la població, i estableix els casos i les condicions en que es pot sortir de casa.

En aquesta segona setmana de confinament, la Policia ha mantingut el

to pedagògic dels primers dies, però també ha hagut d'incrementar el règim sancionar per fer complir amb el confinament que obliga l'Estat d'Alarma.

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



La fleca Pa Artesà guanya el premi al millor xuixo del món

El passat 1 de març es va celebrar a Girona el segon concurs del "Millor xuixo del món".

Hi van participar una quarantena de pastissers i, després d'analitzar el jurat les elaboracions participants amb el mestre artesà Julià Castelló, es varen decantar per la fleca i pastisseria Pa Artesà del Vallès.

Negoci de Santa Perpètua de Mogoda des de fa 40 anys, amb Jaume Junyent al davant, amb una trentena d'establiments repartits pel Vallès i Barcelona, i del que n'hi ha tres a Caldes de Montbui.

Ha estat una edició marcada per l'enduriment de les normes, i segons Junyent, a diferència de l'anterior edició, aquesta es prohibia als participants injectar la crema un cop cuita la pasta.

La seva textura cruixent i el seu aspecte molt acurat l'ha fet guanyador del concurs, a més, ens deia el gerent Junyent que, es fregeixen els xuixos amb la crema a dintre, cosa ben difícil i que li dona un sabor harmònic.

El certamen es va celebrar dins el marc de la fira Agora Dolça, estava organitzat pel periodista gastronòmic Salvador García-Arbós, l'Ajuntament de Girona i l'Escola de Pastisseria del Gremi de

Barcelona, entre d'altres.

A més del reconeixement com a millor xuixo del món, el guanyador va rebre un xec valorat en 1.500 euros. MMB



UN NOU ESTIL EN AUDICIÓ



NOUS MODELS

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

ELEGÀNCIA ASSEGURADA!



ÒPTICA MONTBUI
CENTRE AUDITIU
Natural Optics

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



FRENEM EL VIRUS PROTEGINT LA CIUTADANIA COM HEROÏNES

Cada decisió, cada inversió i cada intervenció que es pren es fa per avançar en la lluita contra el coronavirus. Seguim fent costat cada dia als i les professionals i la ciutadania per frenar el coronavirus. Seguim treballant cada dia en equip.

#JoActuo #QuedatACasa



Generalitat
de Catalunya

7,5

Millions
de futurs

S'aturen les obres de construcció del nou carril a la C-59

L'article 6 del Decret Llei 7/2020 del 17 de març de mesures urgents en matèria de contractació pública, de salut i gestió de residus sanitaris, de transparència, de transport públic i en matèria tributària i econòmica decreta la suspensió dels contractes d'obra i serveis o assistències vinculades contractats per l'Administració de la Generalitat o el seu sector públic.

El Decret Llei és vigent des del mateix dia 17 de març, però alguns dels seus articles, entre ells el 6, entren en vigor el

25 de març.

Per això, aquest dimarts 25 ha estat el darrer dia de feina de l'empresa que realitza els treballs en aquesta via.

Recordem que els treballs consistien en «la millora de la capacitat de la rotonda mitjançant la construcció d'un carril segregat que doni continuïtat a la circulació dels vehicles de la carretera C-59 en direcció a Caldes de Montbui,

PK 10+240. Tram: Palau-solità i Plegamans» i el seu objectiu donar solució als col·lapses diaris a la rotonda de Palau-solità i Plegamans, en les hores punta d'anada i tornada i que afecten al veïnat de Caldes de Montbui i poblacions properes.

El projecte, que pretén donar resposta a una de les reivindicacions fetes pel municipi al govern català, es va treure a

MAGATZEM DEL MATALÀS
Tot tipus de matalassos per al teu descans



Tels. 93 862 64 45 - 669 009 033
c/ Joaquim Jorba, 17 - Caldes de Montbui

FEM FRONT AL CORONAVIUS
TEIXIM ALIANCES!

En aquesta situació de crisi sobrevinguda, ara més que mai ens necessitem com a comunitat:

- Coneixes a tot el veïnat?
- Hi ha algú que visqui en aïllament?
- Hi ha algú que sigui població de risc?
- Tens familiars dependents?



Fem una crida a totes les calderines per donar resposta a les necessitats bàsiques d'aquelles persones que no les puguin realitzar en confinament (compres, cura d'infants, acompanyament, cura de mascotes...)

Si necessites ajuda o vols ajudar contacta'ns a:
✉ xarxasuportcaldes@protonmail.com

I segueix-nos als nostres canals:
t.me/CaldesSuport
twitter.com/CaldesSuport

Xarxa de Suport de Caldes de Montbui



sense necessitat d'entrar a la rotonda. D'aquesta manera, el giratori quedarà alliberat de bona part del trànsit que registra actualment».

Les obres, que compten amb un pressupost de 711.000 euros, tenien durada prevista de quatre mesos, però s'han hagut d'aturar en la seva recta final per l'aplicació del Decret Llei 7/2020 del 17 de març que ha estat motivat per l'Estat d'Alarma decretat pel govern Espanyol el passat 14 de març per la pandèmia del coronavirus, i hores d'ara no se sap quan es podran reprendre.

Les obres de construcció del nou vial van començar el 2 de desembre del 2019

El nom del projecte és "Millora de la capacitat de la rotonda a la carretera C-59,

licitació el maig del 2019 des del Departament de Territori i Sostenibilitat i es va adjudicar abans de l'estiu. El 18 de novembre es va signar el contracte amb l'empresa adjudicatària, es van iniciar els treballs topogràfics i el 2 de desembre van començar les obres.

El treball consisteix en la construcció d'un carril segregat que ha de permetre als vehicles que circulen pel tram de la variant de Palau-solità i Plegamans de la C-59 seguir en direcció a Caldes sense haver d'entrar a la rotonda. Això repercutirà en una major fluïdesa en el trànsit en els dos sentits: per als que ja no s'hauran d'aturar en anar direcció nord i pels que no hauran de cedir el pas de tant trànsit en circular direcció Barcelona.

Per tal de compartir la informació de manera directa amb la ciutadania, la revista **Tot Caldes** anirà actualitzant les darreres notícies a www.revistatotcaldes.com i a les xarxes socials.



L'Ajuntament informa

Consells de seguretat per a la gent gran: A l'hora de treure diners, estigueu alerta!

El Mossos d'Esquadra demanen a les persones grans que tinguin la màxima precaució en el cas que hagin d'anar al caixer o a les entitats bancàries

- Eviteu anotar el número secret a la llibreta o la targeta, el podrien fer servir si us les roben.
- Quan hagueu d'utilitzar els caixers automàtics, procureu que siguin interiors i que es puguin tancar amb pestell. En tot cas, no deixeu que ningú se us acosti massa.
- Eviteu treure quantitats importants de diners en efectiu. Si no ho podeu evitar, és recomanable que algú de confiança us acompanyi i que els guardeu en un lloc segur.
- Si opteu per guardar els diners dins la bossa de mà, és convenient que la porteu creuada al davant, mai a l'esquena, i que tingui una tanca segura, que no us la puguin obrir en un moment de distracció.

Quan sortiu de l'oficina bancària, pareu atenció per evitar distraccions provocades per estranys, que se us poden acostar amb la intenció de robar-vos, argüïes com ara:

- Demanar-vos alguna informació o signatura.
- Tacar-vos amb algun líquid i voler-vos netejar.
- Donar-vos un cop o empenya per l'esquena.
- Llençar monedes a terra

Estigueu atents que ningú us segueixi fins a casa, vulgui entrar amb vosaltres al vestíbul de l'edifici o truqui a la porta poc després amb qualsevol excusa.

Davant de qualsevol incident, es recomana a la ciutadania que truqui al telèfon d'emergències 112.

Informació de Servei: l'atenció al part i les urgències d'obstetrícia de l'Hospital de Mollet s'atendran a la Mútua Granollers

A partir d'avui, l'atenció al part i les urgències d'obstetrícia de l'Hospital de Mollet seran ateses a la Mútua Granollers, situada a la plaça de Pau Casals, s/n de Granollers. T. 93 860 01 56.

L'Hospital de Mollet mantindrà les consultes pel control de la gestació (ecografies i seguiment de l'embaràs) i les urgències de Pediatria i Ginecologia.

En cas de part imminent, s'atendrà a l'hospital i es traslladarà a la Mútua de Granollers quan la situació clínica de la mare i el nadó ho permeti.

Si ets un comerç de Caldes, suma't a la iniciativa "T'ho portem a casa"

L'Ajuntament posa en marxa la iniciativa «T'ho portem a casa» adreçada al petit comerç local centrada en el repartiment a domicili de la mà de Passo de Cuinar i que també ofereix ajuda en la venda de productes en línia.

Més informació a La Piqueta:
A/e. lapiqueta@caldesdemontbui.cat

T'has quedat a l'atur? El Servei d'Ocupació de l'Ajuntament et pot ajudar

El Servei d'Ocupació recomana a les persones que s'hagin quedat a l'atur que s'inscriguin com a demandants d'ocupació al SOC i si cal demanin prestació o subsidi. Segui les indicacions i les recomanacions als canals habituals d'informació de l'Ajuntament i a La Piqueta T. 93 862 70 25.

Llista d'ofertes de feina actualitzades el: 30/03/2020

Núm.	Oferta
295282	AUXILIAR D'ATENCIÓ SOCIOSANITÀRIA NETEJA
295279	NETEJADORA INSTAL·LACIONS GERIÀTRIA
293708	INSTRUCTOR/A PILATES i/o ENTRENAMENT FUNCIONAL

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 xaloc.diba.cat

Amb motiu de la situació d'excepcionalitat motivada pel COVID-19, els serveis de la Piqueta continuen actius per via telemàtica, de forma que no dubteu a contactar-nos a través dels correus electrònics següents: borsatreball@caldesdemontbui.cat, clubfeina@caldesdemontbui.cat, clubfeina16@caldesdemontbui.cat, i pfo@caldesdemontbui.cat.

Si voleu més informació o si us heu d'inscriure a la Borsa de Treball, podeu trucar al T. 93 862 70 25

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'Empresa i suport a l'emprenedoria

Les persones que necessitin contactar i/o fer consultes al Servei d'Empresa i de suport a les persones emprenedores poden fer-ho a través de l'adreça de correu electrònic:

serveiempresa@caldesdemontbui.cat. També es manté el contacte per telèfon al número 93 862 70 25

El Servei de Mediació de l'Ajuntament continua actiu durant el confinament

Contacteu amb el Servei de Mediació si teniu algun conflicte de convivència durant aquests dies de confinament.

Envieu-nos els vostres consells i els farem arribar a la ciutadania perquè entre totes i tots ens ajudem. T. 665 80 49 56 i A/e. mediacio@caldesdemontbui.cat

SERVEI D'OCUPACIÓ

BORSA DE TREBALL

- Entrevistes de feina per Skype.
- Actualització del vostre perfil ocupacional.
- Gestió d'ofertes de feina.

Us atendrem a: borsatreball@caldesdemontbui.cat

CLUB DE FEINA

- Tràmits d'inscripció al SOC i al SEPE.
- Renovació de la demanda (atur).
- Ofertes de feina online.
- Recursos i eines per a la recerca de feina durant Covid-19.
- Assessorament i orientació en tècniques de recerca activa.
- Actualització del vostre Currículum.

Us atendrem a: clubfeina@caldesdemontbui.cat

CLUB DE FEINA +16

- Entrevistes de feina per Skype.
- Assessorament i orientació professional.
- Consells d'autoconeixement per la recerca de feina.

Us atendrem a: clubfeina16@caldesdemontbui.cat

CURSOS I FORMACIÓ OCUPACIONAL

- Informació sobre suspensió de la demanda.
- Informació d'accions formatives online.
- Altres temes d'interès sobre formació i competències professionals.

Us atendrem a: pfo@caldesdemontbui.cat

www.caldesdemontbui.cat/coronavirus #quedatcasa



www.caldesdemontbui.cat

[facebook.com/ajuntamentcaldesdemontbui](https://www.facebook.com/ajuntamentcaldesdemontbui)
[@AjCaldesMontbui](https://twitter.com/AjCaldesMontbui)
[ajcaldesdemontbui](https://www.instagram.com/ajcaldesdemontbui)



Ajuntament de Caldes de Montbui

Viure en temps de coronavirus



Si duem dos setmanes de confinament i encara no havia escrit gran cosa sobre aquest bitxo que ens envolta és sobretot perquè no sabia quin enfocament donar-li a l'escrit.

Hi ha algunes coses que tinc molt clares de les que vull parlar, i d'altres que no tant, pel garbuix d'emocions que provoquen, pel que si una cosa està fent aquest virus, es posar-nos a prova psicològicament (a part de físicament, està clar).

A nivell psicològic ha fet despertar en nosaltres moltes emocions:

POR: por a no saber què passarà, por a que passi alguna cosa greu als nostres o a nosaltres, por a que estiguem contagiats, por al desconegut. La por, a priori, és una emoció que ens ajuda a estar en alerta en situacions que considerem perilloses, i és considerada normal, fins que arriba a un extrem massa elevat que ens duu a ser irracionals i ens fa actuar de manera poc coherent.

ANGOIXA: l'anticipació de fets i de situacions ens fa viure el dia a dia amb incertidumbre, el no saber, el no controlar, el desconeixement. L'angoixa fa que estiguem nerviosos, que estiguem irritables, que estiguem "quejicas" i que la hiperpreocupació s'apodori de nosaltres. L'angoixa també la veiem per no poder sortir de casa, per no gestionar bé el confinament (veiem també ràbia).

RÀBIA: en quant a la ràbia, he vist que es dona de dues maneres. La primera, ràbia per veure les nostres "llibertats" tallades, pel confinament en sí, ràbia per no poder sortir al carrer, per no poder fer allò que volem quan volem. Jo la meua ràbia la trasllado a un altre perfil: sento ràbia cap a les persones que es queixen tant per estar a casa, per qui se salta el confinament sense motiu, per qui no aprecia que l'únic que ens demanen és que ens quedem a casa perquè el bitxo no s'expandeixi.

TRISTESA: tristesa per les persones malaltes, per les persones que han mort soles, i per les persones que no els han pogut acompanyar.

AVORRIMENT: nosaltres que vivim en una societat acostumada a viure al dia, a tenir i fer tot de manera immediata, que no sabíem fins ara què era l'avorriment... Em permeto el luxe d'utilitzar el hashtag d'una persona molt sabia: #elaburrimientonmata (@dracookinghealthy), però sortir de casa sí. Ens queixem per estar a casa,

molt de temps, estem oblidant ideologies, colors, interessos personals, etc., i que en el que primer que pensem quan ens llevem és en que això s'acabi enduent-se el mínim de vides possible.

SATISFACCIÓ: al poder valorar les petites coses que tenim, i que a vegades, per les presses del dia a dia, ni apreciem: un esmorzar slow, veure com marxa el sol, seure una estona al sofà, no fer res, que surti el sol, jugar amb els teus fills sense pressa, apreciar el que estimem a aquells a qui ara no podem



però és l'única manera de parar això, ja hi han els metges, infermers i altres sanitaris, comerciants, transportistes, venedors, personals de neteja, farmacèutics, etc. que lluiten dia a dia per tots nosaltres. Nosaltres només ens hem de quedar a casa. I sabeu què, doncs que avorrit-se tampoc està tant malament, perquè fa que busquem coses a fer, a ser més actius mentalment, a gaudir de les petites coses que fins ara no apreciàvem. Per sort, també s'han despertat altres emocions:

SOLIDARITAT: és impressionant el que aquest bitxo ha fet moure. Tots estem en el mateix bàndol, i tenir un objectiu comú fa que ens ajudem tots. Ajudem als avis, al veí del cinquè, als sanitaris... però que quedi clar, que la millor manera d'ajudar-los és quedant-nos a casa.

EMPATIA: va molt relacionat amb l'anterior, i és que tots pensem en els altres. Crec que per primera vegada en

abraçar o fer petons, dir t'estimo...

El món ens ha volgut donar una plantofada de realitat per a que parem un moment i poguem deixar les "terribilitats" i "necessitats" de costat, i ens conformem i valorem el que és VIURE, que ja és molt. I només ens hem de quedar a casa, no necessitem res més. (Terribilitat: aquella persona que no deixa de dramatitzar tot, tot per ell és terrible; Necesistis: aquella persona que sempre necessita alguna cosa per ser feliç, quan el que necessita no és res més que estar bé amb ell mateix).

La situació, en definitiva, és la que és, i per més que ens enfadem, ens angoixem, li donem voltes... no la podem canviar, perquè no està a les nostres mans. O a cas algú té un espray matavirus per acabar amb tot això? Doncs com la resposta és no i no podem fer res més, l'única opció que tenim és **CANVIAR L'ACTITUD**. I canviar l'actitud implica en canviar com vivim

aquesta situació. “Què és un pal que arribi la primavera i estar tancats a casa? Doncs sí, però pitjor és estar tancats a un hospital”.

Tota crisi té la seva oportunitat, i d'aquesta en podem treure profit i podem sortir més forts psicològicament. És el que té l'adaptació i la resiliència. Sortirem més forts, estic segura, valorarem més l'ara i ens conformarem amb poc. Sé, que d'aquí, sortirem més humans.

Però primer, alguns hem de canviar l'actitud, i per això us plantejo una sèrie de coses que crec que seria important que tinguéssiu en compte:

- Feu una organització del dia a dia, que inclogui unes rutines ordenades: mantingueu una hora de llevar-vos i d'anar a dormir, hora pels àpats...

- Busqueu una estona per higiene (quedar-se a casa no significa que aneu tot el dia en pijama, de fet, ajudarà que us vestiu)

- Trobeu una estona per les tasques de casa

- Organitzeu una estona per teletreballar (és important que tot i que no tingueu una feina amb facilitat per teletreballar, pogueu dedicar unes hores a quelcom relacionat amb la feina: formació, etc.) i/o estudiar i tasques d'escola

- Plantegeu una estona per activitat física (ja sabeu que per mi això és primordial)

- Busqueu una estona per fer videoconferències amb els que trobem a faltar

- També podem tenir estones per no fer res (si cal)

- Buscar estones per estar en família (que d'això anem escassos de normal)...

- I per acabar...És important buscar temps per tot i per tothom. Amb això últim em refereixo a que és important també buscar temps per cadascú. Haurem de conciliar amb la resta de membres de la família, o amb qui

visquem, estones per cadascú, per no fer tots els nostres rols 24 hores al dia. És a dir, és important que consensem, per exemple, amb la nostra parella, que una estoneta al dia s'encarregui del nens (i viceversa) per poder dedicar-me a mi i fer allò que ens ajuda a desconnectar (activitat física, punt de creu o llegir, el que sigui que faci que el dia no sigui una contrarellotge on som m/pares, treballadors, mestresses de casa i educadors, 24 hores al dia).

I ja per acabar, com que tot allò al que ens veiem obligats ens acostuma a costar més, perquè no intenteu pensar

d'una altra manera? La quarantena voluntària la viurem millor que la imposada. En comptes de pensar que “ens estan obligant a un confinament” penseu “vull el confinament, perquè vull que el virus s'acabi i aquesta és la millor manera”.

Una altra cosa que ens haurem de plantejar, i no d'aquí a molt temps, és: si això s'allarga molt, com és de beneficiós o no pels infants, el fet de no poder sortir de casa???

Aneu pensant que en parlarem al següent article!!!

Vanessa Olmos
Psicòloga

associació
de mitjans
d'informació
i comunicació

amic

**La premsa de proximitat,
sempre hi som...**

Ara més que mai!

414

mitjans en paper i digitals al teu servei

Mitjans de proximitat, periodisme de confiança

L'ombra de l'Atles

Diu una antiga llegenda àrab, que en un temps el món estava cobert per jardins, palmeres i rierols d'aigua fresca i cristallina. És a dir, un paradís formós on els homes i dones vivien feliços. Però aquest encisador Edén no estava predestinat a durar, doncs, els homes varem començar a discutir entre ells i, Alà el més gran, va decidir castigar-los tirant un gra de sorra per cada mentida per ells explicada.

Així es va formar el desert del Sàhara. Però solament un indret va conservar intacte el seu color verd, i és allí on va fundar Marràqueix.

La màgia de les seves llums evocuen amb raó l'exotisme de les faules dels sultans i concubines amb els seus palaus de somni, recintes amb llegendaris tresors i centenars de misterioses llegendes, que cal esbrinar sense pressa però sense pausa.

Sota la mirada de l'Atles està ubicada una de les ciutats més intenses i coloristes del Marroc. Marràqueix, cruïlla de camins, persones i mercaderies de tota mena. És la porta del gran sud marroquí i és una ciutat mítica.

A la seva condició de ciutat imperial, cal afegir la seva privilegiada ubicació a la vorera de les nevades estribacions de l'Alt Atles. Al marge de la seva història, monuments i runes, Marràqueix és una ciutat viva, un formiguer de gent, les quals pul.lulen pel laberint de la "Medina", i que es reuneixen al capvespre a la no menys famosa plaça de Djema el Fna, a l'ombra de l'Atles, que ja és dir.

El seu centre neuràlgic i veritable cor de la ciutat on batega amb tota la seva força. Per totes parts es poden observar escenes tretes de "Les mil i una nit".

Marràqueix a dia d'avui segueix seduïnt pels seus espais oberts, pels seus jardins i centenars de rosers, per les seves muralles, uns 12 quilòmetres, per les seves 20 portes monumentals i per la seva sensual flaire.

Marràqueix té una albada encisadora. Al despuntar el dia, la ciutat es desperta

alegre i atrafagadora, una riuada de persones circulen pels mil i un carrers del zoco, un laberint inacabable!

La ciutat roja (pel color de les rajoles) fou fundada l'any 1062 per un grup



d'almoràvides nòmades. Diuen que els zocos de Marràqueix són els millors i els que tenen més de tot el país. Cal anar en compte amb la butxaca i amb els ulls ben oberts!

Una relaxada (és un dir) passejada per la ciutat em farà veure més de 300



mesquites repartides per tot arreu. Cal destacar la Kantoubia, una obra perfecta, el seu minaret (ves per on) em recorda vagament a la Giralda de Sevilla. El minaret té una alçada de 77 metres, de planta quadrada i coronat per quatre boles daurades (segons la llegenda, les esmentades boles havien estat d'or pur).

Abans de que el sol s'amagui sobre la ciutat, abans que s'escolti la veu que del minaret estant crida l'hora de pregar,

cal tornar a la plaça, declarada per la UNESCO Patrimoni de la Humanitat.

Òbviament gaudeixo de tot aquest espectacle des de qualsevol de les terrasses i, assegut còmodament, assaborint un te a la menta, i cruspir-me

pistatxos o festucs, aliat de la salut cardiovascular, contemplo extasiat tot aquest teatre multicolor. La seva màgia immortalitza el record!

Marràqueix bé es mereix el sobrenom de "La perla del sud", com així mateix "La ciutat roja". És un món de sensa-

cions que al cercar les submises aigües del vell estany de la Menara, recullen la figura d'un senzill pavelló, aixecat entre el silenci de les oliveres, per oferir alberg a les passions dels sultans. Les males llengües diuen que un d'ells utilitzava l'albada per llençar a l'estany a la seva acompanyant de nit.

"Hi ha passions que van més enllà de les fronteres" Adagi popular

Text: Ramon Huertas i Barea

Mesures **urgents**
davant el coronavirus
SARS-CoV-2



Reimpulsem l'economia



1

Préstecs a través
d'entitats financeres
amb l'aval del 80%
d'ICF o Avalis

2

Suport als
autònoms

3

Moratòria en
els terminis
de presentació
i pagament
de tributs



Més informació a:
economia.gencat.cat



Generalitat
de Catalunya



75 Milions
de futurs



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.

No atraquis la nevera durant l'aïllament: bons hàbits d'alimentació per a aquests dies

El moviment #joemquedoacasa ens proposa un gran repte personal per a cuidar-nos per dins i per fora, que hem de superar perquè val molt la pena: per la nostra salut i la de tots. Atracar la nevera cada dues per tres per avoriment o per a calmar l'ansietat no és una bona opció, perquè no ens sentarà bé. I com el confinament pot ser més llarg del que pensem, podem convertir-lo en una oportunitat per a emprendre bons hàbits d'alimentació.

Afartament, sota control

Beu almenys dos litres al dia. Ni alcohol ni begudes carbonatades, no hi ha res més saludable que l'aigua. Així que mentre estiguis davant l'ordinador, fent teletreball, tingues a prop una ampolla d'aigua. Ara hi ha una infinitat de recipients bonics que ens inciten a beure més aigua, i sobretot que sigui emplenable. Ciao plàstic! També pots apostar per les infusions, que afavoreixen l'eliminació de toxines.



Garanteix cada dia cinc menjars, al dia. És important establir un horari per a realitzar les cinc ingestes d'aliments i seguir una alimentació equilibrada i variada.

Consumeix fruita, millor entre hores. En l'esmorzar o a mig matí aquests són els millors moments per a consumir les fruites pel seu alt poder saciant.

A més, si es consumeixen en

solitari els nutrients i les vitamines s'absorbeixen millor, mentre que es recomana evitar el seu consum a partir de les cinc de la tarda i en dinars.

Sopar com més aviat millor i lleuger. Dues hores abans de ficar-nos al llit: aquest és el millor moment per a realitzar el sopar, que també hauria de ser molt més lleugera que els altres menjars. Has d'apostar per peixos blancs i verdures i aliments al vapor o a la planxa per a evitar la sensació de pesadesa i l'excés de calories, ja que en aquesta franja horària no hi ha activitat.

Res d'hidrats de carboni i productes processats. Acomiada't de les farines refinades i dels productes processats, sobretot a la nit. Pel que fa als hidrats de carboni, com a màxim dues vegades a la setmana en el menjar (encara que són moltíssim més recomanables els llegums i l'arròs) i en l'esmorzar aposta per una torrada integral o pa de cereals. I res de productes processats, perquè és molt més divertit i sa realitzar les teves pròpies receptes, com un pa de pessic de plàtan i civada.

La fruita seca natural és el millor aperitiu. Perquè són saciants i sans. Així que millor prendre dues o tres nous que contribuïran a reduir la sensació d'apetit.

Sentir-nos bé per dins

Tenim el repte de reordenar les nostres rutines, adaptar-nos a una situació que ens ve donada però que hem d'assumir de la millor forma. Davant aquest context, el millor és que distribueixis de forma ordenada l'exercici físic, el treball i la resta de tasques perquè cada espai tingui un buit intransferible.

Realitza exercicis, aprofitant les classes que podem seguir per Internet. Hi ha un munt de comptes d'Instagram i de Youtube de persones que es dediquen a l'entrenament físic, en totes les seves modalitats, que aquests dies estan compartint les seves rutines i moviments amb els quals podem sentir-nos actius. AMIC



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



calpodolog.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 CONVINQUDES

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

Claus per un confinament saludable

La crisi del coronavirus està provocant que vivim una situació desconeguda, nova i tensa per a tots nosaltres. El fet de romandre a casa durant un llarg període de temps pot alterar els hàbits de vida i crear un cert malestar psicològic. A més, les informacions negatives constants que ens arriben de l'exterior agreugen l'ansietat.

És per això, que volem donar-te una sèrie de consells que t'ajudaran a fer la teva estada més confortable i saludable.

Cuida la teva alimentació

Una alimentació saludable i equilibrada ajuda a sentir-se més actiu i amb més ànim. Potencia el consum d'aquests dies de fruita, verdura i llegums i evita els aliments rics en sucres i/o greixos i el menjar ultra processat. Intenta també mantenir una rutina dels àpats principals en horaris regulars i evita menjar entre hores.



Exercita't

Ser a casa no vol dir estar-se assegut al sofà sense fer res. A les xarxes podem trobar molta oferta amb diferents exercicis d'esport per a tots els gustos: fitness, ioga, zumba, Pilates, etc. A més, no únicament trenques el sedentarisme fent esport. La teva llar és plena d'oportunitats per

mantenir-te físicament actiu: realitza tasques domèstiques, endreça armaris, utilitza les escales, treballa el jardí o l'hort...

Marca una rutina

Per aquells que no estiguin teletreballant, és important continuar mantenir un horari i una rutina diària. Sobre tot si a casa hi ha infants, és important limitar el temps davant de les pantalles, fer-los realitzar activitat lectiva, marcar un horari de menjars i de son.

Mantingues una actitud positiva

No pensis que ets a casa perquè no et deixen sortir, sinó perquè fer-ho és un acte de responsabilitat per al bé comú. Realitza aquells hobbies que mai podies fer per falta de temps, gaudeix més de la companyia dels teus fills i aprofita per meditar, reflexionar i descansar. Si tens un mal dia i no saps com gestionar les emocions, durant aquests dies a Internet hi ha molta oferta de cursos gratuïts que ajuden a combatre aquesta situació, com per exemple de meditació, coaching, mindfulness...

Desconnecta

Sabem que és complicat no estar atent a la informació durant aquests dies amb tot el que està succeint, però troba moments durant el dia per desconnectar i deixar de banda Internet, els ordinadors, els dispositius mòbils, la televisió... Conversa amb els teus familiars, cuina o llegeix un bon llibre. Realitza el que més t'agradi, però desconnecta per després tornar a connectar amb més força. ALBA MARTOS

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 CLÍNQUES

TANCAT FINS NOU AVÍS

Si necessiteu quelcom
truqueu al telèfon 617 592 132

Pastís de bròquil i gorgonzola

Ingredients per a un motlle de 24 cm:

- 2 làmines de massa de pasta de full rodones
- 1 bròquil
- 25 g de mantega
- 3 porros tallats a rodanxes fines
- 200 ml de nata
- 15 g de cibulet picat
- 15 g d'estràgò picat
- 3 cullerades de mostassa a l'antiga
- Sal
- Pebre negre
- 200 g de gorgonzola trossejat
- 1 ou batut



Preparació:

Folrem el motlle amb un full de paper de forn i sobre ella posem una de les làmines de pasta de full. Amb una

forquilla, punxem la pasta de full, així evitem que durant la cocció es formin bosses d'aire.

Rentem el bròquil, el trossegem i el coem al vapor. Ha de quedar grenyal (aldent), per això hem de vigilar que no es faci massa. El submergim en aigua molt freda i l'escorrem. En una paella, desfem la mantega i ofeguem el porro. Afegim la nata, el cibulet, l'estràgò, la mostassa, la sal i una mica de pebre negre. Deixem que es faci tot junt, remenant bé i retirem de foc, deixant que es refredi una mica.

Aboquem aquesta barreja en el motlle, a sobre repartim el Bimi i el formatge gorgonzola. Cobrim amb l'altra làmina de pasta de full, pressionant bé les vores perquè no es desenganxin en enforar. Pintem amb l'ou batut i coem a forn a 200° uns trenta minuts o fins

que la superfície estigui ben daurada. La traiem de forn i la deixem refredar una mica abans de desmotllar-la. DIT I FET



na Madrona
Restaurant

Restaurant i Food Truck
www.namadrone.com
938 626 831

na Madrona
PreparaLaPasta

Food Truck
www.namadrone.com
662 477 727

EL PA TORRAT
pizzeria-llesqueria

Bellit, 5 - Caldes de Montbui
elpatorratcaldesdm@gmail.com

93 865 40 78

El Pa Torrat De Caldes

Sopars a partir 20h. * Servei a domicili * Menú de colla

- OBERT DE DILLUNS A DISSABTE -

RESTAURANTE CHINO PEKIN

COMIDA CHINA i SUSHI
A DOMICILIO
i PARA LLEVAR

Tels. 93 862 63 99
93 865 40 09

Menú del día 6,50 i 7,95 euros
c/ Aparici, 4 - CALDES

Carns a la brasa,
cuina casolana
i de mercat.

Carta
i menú

El Remei
Restaurant / Bar

Esmorzars,
dinars
i a l'estiu
sopars
a la fresca.

Passeig del Remei, 78
Caldes de Montbui
Tel. 93 865 00 02

Rosàs

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 centenaria

Servei a domicili

Pi i Margall, 62 • Tel. 93 865 03 46
Caldes de Montbui



SHOP in CALDES

Compra a Caldes de Montbui

Establiments oberts a Caldes de Montbui

AGROALIMENTACIÓ

L'AGROBOTIGA

936 599 503 (whatsapp i telèfon)

servei a domicili

ALIMENTACIÓ

ALIDIET

677 326 237

alidiet.veg@gmail.com

DIGESTALIA

931 286 642 / 697 258 059 (telèfon)

bonadigestio@gmail.com

QUEVIURES SANTI

679 890 754 (whatsapp)

*servei a domicili**

LA BOTIGA DE CALDES

938653773 (telèfon)

LLEGUMS PARELLADA

938651759 (telèfon)

CICLE VITAL

938 654 500 (telèfon)

BUGADERIA

BUGADERIA 74º AUTOSERVEI

CARNISSERIA

CARNISSERIA CLOTET

938650735 (telèfon)

LA GRANJA

931 249 734

CARNS LLONCH

677 101 432 (whatsapp)

938 650 346 (telèfon)

CARNS RIU

938 626 452

www.carnsriu.com

*servei a domicili**

FARMACIA

FARMÀCIA ORTOPÈDIA NEUS

655 360 668 (whatsapp)

938 622 193 (telèfon)

servei a domicili

FARMÀCIA - AMETLLER (Caprabo)

938654996 (telèfon)

*servei a domicili**

FARMÀCIA BRUNAT

FARMACIA CODINA

FARMACIA DE LA ROTONDA

FARMACIA TIBAU

938654146 (telèfon)

*servei a domicili**

FORMATGERIA

FORMATGERIA EL 27

628 857 513

636 681 799 (whatsapp)

938 653 649 (telèfon)

*servei a domicili**

FRUITA I VERDURA

SERVI FRUIT

935 319 614 (telèfon)

674 415 345 (whatsapp)

*servei a domicili**

CAL FRUITÒS

665 787 307 (telèfon)

servei a domicili

CAL FRUITÒS

691 681 397 (whatsapp)

servei a domicili

DIFRUIT

610 167 744

servei a domicili

ÒPTICA

ÒPTICA MONTBUI

938 653 085 (telèfon)

602 279 527 (whatsapp)

*servei a domicili**

ÒPTICA ROSER

938 653 855 (telèfon)

619 476 346 (whatsapp)

*servei a domicili**

PA I PASTISSERIA

L'ESPIGA D'OR

938 654 823 (telèfon)

*servei a domicili**

L'ESPIGA D'OR

938 650 486 (telèfon)

PA ARTESA DEL VALLES

938 653 044 (telèfon)

PA ARTESA DEL VALLES

938 665 579 (telèfon)

PA ARTESA DEL VALLES

938 653 896

PASTISSERIA MUNTADA

931 150 483 (telèfon)

666 74 98 74 (whatsapp)

PASTISSERIA TURON

938 654 248 (telèfon)

615 313 385 (whatsapp)

*servei a domicili**

PEIXATERIA

PEIXOS MARINA

938 652 946 (telèfon)

*servei a domicili**

PEIXOS MARINA

938 652 946 (telèfon)

*servei a domicili**

POLLERIA

CAL PARETAS

938 650 280 (telèfon)

630 888 676 (whatsapp)

PRODUCTORS LOCALS

JOAN SALA FRUITES I VERDURES

661 277 436

*servei a domicili**

MARIA CASABAYÓ GERMÀ

650 264 569 (whatsapp)

*servei a domicili**

SUPERMERCATS

MERCADONA

no fan repartiment a domicili

BON AREA

no fan repartiment a domicili

DIA COALIMENT

no fan repartiment a domicili

CAPRABO

LA SIRENA

web www.lasirena.es

no fan repartiment a domicili

CONDIS EXPRES

VINS I LICORS

LA VALLESANA ESPAI DEGUSTACIÓ

938 650 145 (telèfon)

622 491 536 (whatsapp)

celler@cellerdegustacio.com

*servei a domicili**

XARCUTERIA

ABEL XARCUTERS

678 486 725

servei a domicili

EL CELLER

PEDRAGOSA

938 650 354 (telèfon)

699 475 911 (whatsapp)

eva@pedragosa.net

*servei a domicili**

ROSÀS CA L'AMALIA

938 650 494 (telèfon)

670 371 154 (whatsapp)

servei a domicili

XARCUTERIA ARTESANA GRAU VILA

938 654 000 (telèfon)

**Serveis amb condicions de lliurament.
Consulteu les diferents opcions a la web.*

Aquest llistat s'actualitza constantment.
Consulteu adreces, horaris, contacte i
serveis a domicili a:

www.caldesdemontbui.cat/comercobert



#quedatcasa #graciescomerçlocal



Ajuntament de
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

El valor del temps

En una ocasió algú va dir: "Si vols saber el valor d'una dècima de segon, pregunta a qui va guanyar una medalla de plata als Joc Olímpics".

El valor sublim del temps. Tots sentim que els anys, els dies, les hores i els moments se'ns escapen de les mans. I la veritat és que tot i així, tenim temps per a tot. De la mateixa manera que l'escriptor del Eclesiastès a la Bíblia, trobem moments per a cada cosa que volem fer: temps de treballar i de descansar, de parlar i de callar, temps d'adquirir i temps de perdre, temps de néixer i temps de morir. Temps per a tot, perquè "El cor del savi entén quan és el moment" (Eclesiastès 8:5).

Però tot es converteix en una trista experiència quan tenim temps per a tot menys per a Déu. L'únic que ens regala la vida. L'únic que posa en el nostre cor el temps per a viure. L'únic que ens estima i comprèn. L'únic que pot ajudar-nos a viure d'una manera diferent, gaudint de cada moment de la nostra vida. L'únic que pot ensenyar-nos a viure per sempre. Reflexionem-ho!

Fins la propera setmana, si Déu vol.

Diumenge: 11 matí: Adoració i comunió
11.30h: Escola Dominical
per a nens i nenes

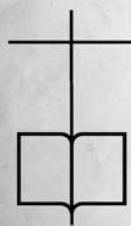
Dijous: 19,45h.: Temps de pregàries

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

Concurs d'art per a infants

El Taller d'Art Municipal Manolo Hugué proposa un concurs d'art per a infants per aquests dies de confinament.

El tema és «El món des de la finestra», cal seguir el compte d'instagram @tallerdart i les indicacions que també trobareu als canals habituals d'informació de l'Ajuntament.

Per participar només cal seguir aquestes indicacions:

1. Seguiu el compte d'instagram del Taller d'Art: @tallerdart
2. Pengeu només una obra en pla (dibuix, pintura, collage, aquarel·la, fotografia...) feta pel vostre/a fill/a al vostre instagram.
3. Poseu dos hastags #tallerdart i #tallerdartconcurs4a5anys #tallerdartconcurs6a9anys #tallerdartconcurs10a13anys #tallerdartconcurs14a18anys

El termini per presentar les obres és fins a finals del confinament. Hi haurà un premi per cada categoria de material de dibuix i pintura.



L'Oficina Municipal d'Informació al Consumidor continua activa durant el confinament

L'Oficina Municipal d'Informació al Consumidor continua activa durant aquests dies de confinament i està a disposició de la ciutadania per atendre via telemàtica les consultes que puguin sorgir durant aquests dies, mitjançant el correu electrònic:

info@omiccaldesdemontbui.cat

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

#joActuo amb responsabilitat · covid-19

Com prevenir el coronavirus?



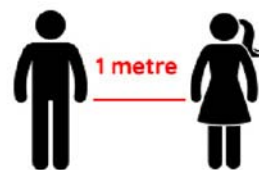
Rentar-se les mans
freqüentment amb
desinfectant de mans
o aigua i sabó



En tossir o estemudar,
cobrir-se la boca i el
nas amb el braç o amb
un mocador d'un sol ús



Evitar tocar-se els
ulls, el nas i la boca



Mantenir almenys **1**
metre de distància
amb altres persones



Com prevenir el coronavirus, consells bàsics