

Esclata un artefacte explosiu a la porta del domicili del regidor
Jaume Mauri P2

La Fundació Santa Susanna demana col·laboració econòmica P4

Aquest mes d'abril es registra un important augment de l'atur P8

TOT Caldes

de Montbui



Núm. 1598
Del 8 al 14 de maig
de 2020

Distribució gratuïta
Any XXXIV

amic mitjans d'informació i comunicació



Torna el mercat setmanal el proper 12 de maig a l'avinguda Pi i Margall

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

Esclata un artefacte explosiu casolà a la porta del domicili del regidor Jaume Mauri

La matinada del 29 al 30 d'abril, es va col·locar un artefacte explosiu casolà que va esclatar a la porta del domicili del regidor d'ERC Jaume Mauri. La explosió no va causar danys personals ni materials, tret de lleus efectes a la via pública i a l'exterior de l'habitatge. Els fets que van ser denunciats als Mossos d'Esquadra estan sent investigats.

Jaume Mauri va fer un comunicat a través de les xarxes socials confirmant que la seva família està bé, però que no entén res del què ha passat i està amoïnat.

Segons va dir Mauri, l'artefacte que era compost d'una reacció química amb líquid inflamable, no va cremar tot i que va explotar.

Va dir també que aquest acte l'ha fet més fort i que ha posat tota la confiança amb la feina de la policia.

L'alcalde Isidre Pineda va condemnar aquest acte com a molt greu en el passat Ple municipal, traspasant qualsevol límit tolerable i agraïnt totes les mostres de suport rebudes.

Pineda va dir que cap electe del país, independentment de la seva ideologia, ha de viure una situació com aquesta, ja que tothom té una família que viu amb molta preocupació situacions com aquesta. JDB



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

 **l'electra**
comercial

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

900 181 776
Truca'ns!

Electracomercial.com

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	Jutjat de Pau	93 865 00 81
Ambulàncies	902 23 20 22	Mossos d'Esquadra	112
Bombers Generalitat	012	Oficina de Turisme	93 865 41 40
Bombers voluntaris	93 865 41 41	Policia Local	93 865 41 41
Biblioteca municipal	93 862 67 56	Parròquia Santa Maria	93 865 00 82
CEIP El Farell	93 865 03 73	Sanitat respon 24h	902 11 14 44
CEIP Montbui	93 865 08 33	Serv. funeraris Torra 24h	93 727 74 00
CEIP El Calderí	93 866 52 27	Serv. funeraris Caldes-Torra	93 865 41 45
Esc. adults Roure Gros	93 115 10 66	Serv. funeraris Sta Susanna	93865 49 94
Centre de Salut	93 865 44 55	Servei d'Aigües	93 865 48 47
Creu Roja	93 865 10 01	Taller d'Art	93 865 49 77
Correus	93 865 02 49	Urgències Mèdiques	061
Deixalleria	93 744 21 21	Víctimes maltractament	016
Electra Caldense	93 865 01 33	TOT CALDES	93 865 17 21
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		



L'avinguda Pi i Margall acollirà el mercat setmanal a partir del 12 de maig

L'alcalde Isidre Pineda ha informat aquest matí en roda de premsa telemàtica la propera reobertura del mercat setmanal d'alimentació.

A partir del 12 de maig, les parades d'alimentació del mercat del dimarts s'instal·laran a l'avinguda de Pi i Margall, entre el carrer Homs i la plaça de l'Àngel. Aquest canvi d'ubicació és degut a que l'amplada del carrer Montserrat, sobretot la part més propera a Pi i Margall, no permet la situació de parades complint els protocols de seguretat.

Les parades s'instal·laran amb cinc metres de distància mínim entre elles i es definiran els recorreguts obligatoris per a qui està comprant (que anirà pel mig de la calçada) i per a qui no (que haurà de caminar per la vorera de la seva dreta).

També es demana a la població que porti material de protecció (mas-caretes, guants i gel hidroalcohòlic), que respecti les limitacions d'aforament controlades pels agents cívics. Els aliments només podran ser manipulats pels paradistes.

El mercat es farà en el seu horari habitual, de 9h a 13h, tot i que es recomana que la franja horària de 10h a 12h es deixi preferentment per a la gent gran.

A dia d'avui, la previsió és que la setmana que ve Caldes de Montbui es trobi encara en fase 0 de desescalada i es mantinguin les mateixes normes d'ús de la via pública d'aquesta setmana.



Caldrà estar al cas de retirar els vehicles del carrer abans de les 6h del matí, moment en que es comença a muntar el mercat.

Tot i així, l'Ajuntament també treballa en un pla convivència de terrasses de bars i restaurants amb les parades del mercat per quan la vila entri en la fase 1 de desescalada.

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

La Fundació Santa Susanna demana ajuda per superar el coronavirus

La Fundació Santa Susanna participa a l'edició especial del #GivingTuesdayNow del 5 de maig amb l'objectiu de recaptar donatius que ajudin a pal·liar la situació econòmica de les tres fundacions Santa Susanna degut a la crisi sanitària i social provocada pel Coronavirus.

Tots els donatius que al Fundació recaptin aniran destinats a atenuar la situació econòmica causada per la Covid-19 a la Fundació Santa Susanna, a la Fundació d'Acollida Santa Susanna i a la Fundació Sociosanitària Santa Susanna.

Tot i la pandèmia del Covid-19, les fundacions Santa Susanna han continuat la seva tasca atenent a les persones en situació d'envelliment i de malaltia, adaptant-se a la nova situació augmentant el servei d'atenció domiciliària i les mesures de seguretat per als seus treballadors/es i usuaris/es.

A causa de les mesures preses amb motiu de l'estat d'alarma, alguns dels

serveis que es prestaven, i que eren una font d'ingressos per a les fundacions, han quedat interromputs. Aquest és el cas del servei de transport, el centre de dia, l'hospital de dia, els serveis diürns o les activitats adreçades a la gent gran com la gimnàstica suau.

Al mateix temps, mentre disminueixen els ingressos pels serveis no prestats, augmenta la despesa en el reforç del

personal i en equips de protecció. La Fundació Santa Susanna calcula que la situació de pandèmia suposa una pèrdua de 45.000 euros mensuals.

Es pot col·laborar amb la Fundació fent un donatiu econòmic mitjançant la plataforma Migranodearena: <https://www.migranodearena.org/reto/21896/ajudans-a-superar-el-coronavirus>.



A les dotze, menja't un conte!

A les dotze, menja't un conte! va començar el 20 d'abril i ofereix una sessió de contes cada dia, de dilluns a divendres, a les 12 hores tal com indica el seu títol i que es pot visualitzar al compte d'Instagram @bibliotequesvo.

Cada biblioteca ha programat una sessió i ha contractat el narrador, de manera que s'aconsegueix una programació estable de narració de contes de qualitat i dignifiquen la tasca dels narradors professionals.

La Biblioteca de Caldes de Montbui ha programat la sessió del proper divendres 8 de maig, a les 12 hores amb la narració del conte *Més que contes* amb *Un conte al sac*. Podeu visualitzar-ho en directe a Instagram @bibliotequesvo

Divendres 8 de maig
12.00 h

Més que contes
amb Un conte al sac

**A les dotze,
menja't un conte!**

 **En directe a Instagram @bibliotequesvo**

SI SEGUIM FENT EL QUE HEM DE FER

#EnsEnSortirem

Entra a canalsalut.gencat.cat
i informa't sobre les mesures de seguretat que
has de prendre a l'hora de tornar a l'activitat.

#JoActuo

/Salut



Generalitat
de Catalunya

7,5

Milions
de futurs

Condicions per a l'obertura al públic de comerç minorista (botigues) i de serveis, inclosa restauració i hostaleria

A partir del 4 de maig inclòs, s'ha autoritzat la reobertura al públic dels locals i establiments de comerç minorista (botigues) i de serveis professionals (reparacions, perruqueries i centres d'estètica, etcètera), inclosa la restauració i l'hostaleria, amb determinades condicions de seguretat.

Amb l'objectiu de facilitar el procés de reobertura comercial, s'ha establert uns protocols d'actuació amb recomanacions i bones pràctiques higienico-sanitàries en els diferents àmbits de l'activitat comercial (processos, producte, treballadors/es i altres).

A més de recomanacions adreçades al comerç en general, les guies incorporen apartats dedicats a activitats concretes, centres comercials i mercat de marxants.

Quins establiments i locals poden obrir?

Totes les botigues i locals de serveis que havien estat tancats al públic amb motiu de l'estat d'alarma, si tenen una superfície no superior a 400 m².

I els centres comercials?

No podran obrir els centres comercials ni les seves botigues o establiments.

Puc anar directament a l'establiment?

No, heu de demanar cita prèvia i desplaçar-vos en l'horari assignat per a la compra del producte o rebre el servei. No aneu a l'establiment si us trobeu malament, teniu diagnosticada la malaltia o esteu en aïllament.

Puc anar a qualsevol establiment de qualsevol municipi?

No, només es permet desplaçar-se a establiments del vostre municipi, excepte que no n'hi hagi de disponibles. Es recomana anar a l'establiment més proper.

Tots els establiments poden fer sistema de recollida per emportar?

Sí, tots els establiments i locals que puguin obrir al públic i que no podien fer-ho anteriorment, sempre que estableixin un sistema de recollida esglaonat que eviti aglomeracions tant a l'interior com a l'exterior.

Les persones grans tindran preferència?

Sí, els establiments hauran d'establir un horari d'atenció preferent per a majors de 65 anys, que haurà de coincidir amb les franges horàries per fer activitat física d'aquest col·lectiu (de 10 a 12 h i de 19 a 20 h).

Quantes persones poden estar dins de l'establiment?

Només un client per cada persona treballadora.

Quanta estona hi puc estar?

Només la imprescindible per comprar el producte o rebre el servei.

Quan vagi al comerç o servei, puc entrar-hi amb acompanyant?

No, només s'hi pot accedir de forma individual. Sí que hi pot accedir un adult acompanyat d'una persona amb discapacitat, menor o gent gran.

Cal garantir distàncies dins la botiga?

Sí, sempre cal garantir una distància mínima de 2 metres entre client i persona treballadora, i també entre aquestes. Només podrà reduir-se a 1 metre quan hi hagi elements de protecció o barrera. Estarà senyalitzada de forma clara la distància de seguretat de 2 metres amb marques a terra o mitjançant balises, cartells i senyalització.

He de portar mascaretes?

No és obligatori, però sí recomanable. En el cas de rebre un servei que no permet mantenir la distància de seguretat interpersonal, com són les perruqueries, centres d'estètica o fisioteràpia, tant el treballador com el client han d'utilitzar un equip de protecció (mascareta).

En general, les persones treballadores de l'establiment hauran de portar-la si no es pot respectar la distància mínima de 2 metres amb els clients.

He de portar guants?

No és obligatori, en general. Feu-ne servir als establiments d'alimentació i a d'altres quan el comerciant us ho indiqui.

M'he de rentar les mans abans d'accedir-hi?

Feu sempre un rentat o desinfecció de mans abans de sortir de casa i en tornar-hi. A l'entrada dels establiments, tindreu a disposició dispensadors de gel hidroalcohòlic.

A l'establiment, eviteu tocar cap superfície.



Els establiments estaran especialment nets?

Sí. És obligatori la neteja i desinfecció dels establiments dos cops al dia, amb especial atenció a les superfícies de contacte més freqüents: panys de les portes, mostrador, mobles, mampares, màquines dispensadores, terra, telèfons...

Hi haurà una neteja obligatòria al final del dia i l'altra es recomana fer-la al migdia, aprofitant per fer una pausa.

Tots els espais comuns de clients i també de persones treballadores també han d'estar desinfectats.

A més, la roba de les persones treballadores s'haurà de desinfectar diàriament.

Puc tocar els productes?

No, els productes seran manipulats pel comerciant. Els establiments d'alimentació es regiran per les normes fins ara aplicades i es podran tocar els productes amb els guants que haurà de facilitar el comerciant.

Els establiments de restauració i hostaleria (restaurants, bars, cafeteries i altres establiments de preparació i/o venda de menjar i begudes) poden vendre menjar i beguda?

Sí, poden acceptar comandes, que hauran de recollir els clients, o bé fer entrega a domicili. En cap cas es pot consumir dins del local.

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

**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 informa

La mascareta serà obligatòria al transport públic, a partir d'avui

A partir del dilluns dia 4 de maig, serà obligatori l'ús de la mascareta en el transport públic.

En els casos de transport públic regular, discrecional i privat complementari de viatgers en autobús, els vehicles no podran tenir ocupacions superiors al 50%.

Manifest «Cooperació contra el coronavirus» impulsat des de la Confederació de Fons de Cooperació i Solidaritat

L'alcalde Isidre Pineda signa el manifest «Cooperació contra el coronavirus» impulsat des de la Confederació de Fons de Cooperació i Solidaritat, reforçant el compromís del municipalisme amb els valors i els principis de la cooperació en temps de crisi.

Ensenya Caldes des de la teva finestra o des del teu balcó

El Museu Thermalia fa una crida a la ciutadania perquè ensenyi Caldes des de la finestra o des del balcó durant aquests dies de confinament. Envieu una foto o un vídeo de 25 segons presentant allò que veieu. Indiqueu el vostre nom i cognom, ubicació i envieu-ho per WhatsApp al T. 617843675

El Servei de recollida de mobles torna a la normalitat amb les freqüències habituals

A partir de l'11 de maig, l'Ajuntament torna a activar amb normalitat el servei de recollida de mobles amb les freqüències habituals. Truqueu a l'Oficina d'Atenció a la Ciutadania T. 93 865 56 56 i allà us indicaran el dia i hores en què es poden deixar al carrer.

JOAC virtual: Jornades d'orientació acadèmica entre joves

L'Espai Jove El Toc i Aire EC organitza les Jornades d'orientació acadèmica adreçades a alumnes de segon de Batxillerat i quart d'ESO, aquesta vegada de manera virtual. Es faran del 14 al 15 de maig a les xarxes de l'Espai Jove El Toc. Accediu a la jornada en aquest enllaç: <https://linktr.ee/EspaiJoveElToc>

Reobertura de la deixalleria

La deixalleria torna a obrir les portes a partir de dimarts 5 de maig amb un horari especial: dimarts, dijous i dissabtes de 8.30h a 14 h. Només es permetrà l'entrada d'un/a usuari/a per deixalleria en cotxe. Les persones usuàries hauran de dipositar els residus seguint les indicacions dels operaris i de les operàries. Cal portar els residus degudament classificats i els mobles i voluminosos desmuntats. Hi haurà dos operaris/operàries per deixalleria: un per atendre a les persones usuàries i l'altre per regular l'accés.

La tornada del servei en aquestes condicions pot comportar que es formin cues a l'entrada i és per això que es demana a la ciutadania que no vagi de forma massiva els primers dies, faci un ús responsable de les instal·lacions i segueixi les indicacions donades.

Condicions per a l'obertura al públic de comerç minorista (botigues) i de serveis, inclosa restauració i hostaleria

A partir del 4 de maig, inclòs, s'ha autoritzat la reobertura al públic dels locals i establiments de comerç minorista i de serveis professionals, inclosa la restauració i l'hostaleria, amb determinades condicions de seguretat.

Consulteu les guies de bones pràctiques i protocols establerts a: www.caldesdemontbui.cat

Suspès el Festival de Titelles Romà Martí

Davant la situació actual i atenent a les recomanacions emeses en relació al coronavirus l'Ajuntament de Caldes de Montbui ha decidit suspendre el Festival de Titelles Romà Martí previst pel cap de setmana del 16 i 17 de maig de 2020.



Llista d'ofertes de feina actualitzades el: 05/05/2020

Núm.	Oferta
295844	AGENT REPRESENTANT COMERCIAL
295555	NETEJADOR/A RESIDENCIA GERIÁTRICA
295282	AUX ATENCIÓ SOCIO SANITÀRIA/ CUIDADOR/A GENT GRAN

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.

Surt al balcó a tocar amb l'Escola Municipal de Música Joan Valls

L'Escola Municipal de Música Joan Valls anima a totes les persones que tinguin un instrument de música, a sortir al balcó, el dilluns 11 de maig, a les 19 h, a tocar i a cantar la cançó «Bon dia», del grup Els Pets. Trobareu la partitura a la pàgina web de l'Ajuntament www.caldesdemontbui.cat. Enregistreu l'actuació i etiqueteu a l'Escola de Música Joan Valls i cada setmana a la pàgina web de l'Ajuntament es publicarà un vídeo amb les vostres participacions.

Es torna a activar el servei de recollida de mobles

L'Ajuntament torna a activar el servei de recollida de mobles amb una reducció respecte els dies i freqüències habituals. Les persones interessades han de trucar a l'Oficina d'Atenció a la Ciutadania T. 93 865 56 56 i allà us indicaran el dia i hores en què es poden deixar al carrer.



www.caldesdemontbui.cat

facebook.com/ajuntamentcaldesdemontbui
@AjCaldesMontbui
ajcaldesdemontbui



Ajuntament de Caldes de Montbui

Aquest mes d'abril es registra un nou important augment de l'atur

Aquest mes d'abril els efectes de la Covid19 es registren clarament en la xifra d'aturats al Vallès Oriental, que s'ha situat en un total de 25.545 persones apuntades a les Oficines de Treball, 2.732 persones més respecte al mes de març passat.

Aquestes xifres d'atur són molt similars a les que la comarca registrava a finals de l'any 2016 i primers mesos de l'any 2017. El creixement relatiu és important, pràcticament del 12%, molt similar a l'increment registrat al conjunt de Catalunya, que ha estat del 12,2%.

La taxa d'atur registral (segons el càlcul elaborat per l'Observatori-Centre d'Estudis del Consell Comarcal del Vallès Oriental) se situa en 13,20%, d'acord a l'actualització feta de la població activa registral del mes de març. Comparant les dades d'atur amb les del passat mes d'abril de 2020, la tònica també és d'increment important de la xifra d'aturats en un miler de persones.

De fet, l'abril és un mes on l'atur acostuma a disminuir. La paralització de bona

part de l'activitat econòmica provocada per la situació de pandèmia pel coronavirus SARS-CoV-2 ha estat el detonant d'aquest intens increment de l'atur l'abril de 2020 a tots els àmbits. Cal tenir present que en aquest increment no estan incloses, encara, la totalitat de les persones afectades per expedients de regulació temporal d'ocupació, en no ser considerades com a tal dins la classificació d'atur registrat, tal com estableix l'Ordre ministerial d'11 de març de 1985 per la que s'estableixen criteris estadístics per a la mesura de l'atur registrat.

Caldes de Montbui ha augmentat en 96 les persones en situació d'atur, que s'hauran de sumar a les 938 que hi havia el passat mes de març.

Malgrat tot, Caldes de Montbui té una taxa d'atur de l'11,29%, per sota de la mitjana comarcal que és del 13,20%.

L'atur registrat a les oficines de Treball de Catalunya en acabar el mes d'abril s'ha situat en 467.810 persones aturades. Interanualment, l'atur ha crescut un 22,6% a Catalunya, xifra que suposa 86.212 persones aturades més que l'abril de 2019.



La mascareta serà obligatòria al transport públic des de dilluns

A partir d'aquest dilluns dia 4 de maig, serà obligatori l'ús de la mascareta en el transport públic. En els casos de transport públic regular, discrecional i privat complementari de viatgers en autobús, els vehicles no podran tenir ocupacions superiors al 50%.

Davant de l'augment de la mobilitat que es preveu en aquesta primera fase de desconfinament, és imprescindible segons les autoritats sanitàries, per a la prevenció de contagis l'ús de mascaretes.

En aquest sentit, l'ordre TMA/384/2020 estableix les instruccions sobre la utilització de les mascaretes en els

diferents mitjans de transport i es fixen els requisits per garantir la mobilitat segura d'acord amb el pla per a la transició cap a una nova normalitat.

En els cas del transport urbà a Caldes, les freqüències estan reduïdes, entre el 73 i el 79% del servei en dia no lectiu.

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



Recomanacions per a l'obertura d'establiments, locals i comerços de menys de 400 m²



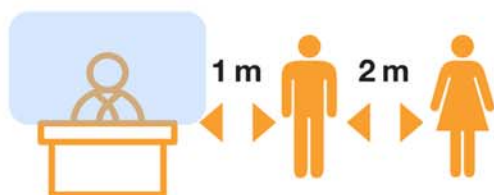
/ Els clients han de ser atesos **de manera individual**: un únic client per professional.



/ S'ha d'establir un sistema de **cita prèvia**.



/ S'ha de **garantir una distància mínima de 2 metres entre professional i client** i d'**1 metre si hi ha elements de protecció com mampares**.



La distància entre clients **ha de ser de 2 metres**.

/ Si **no es pot mantenir la distància interpersonal, com a les perruqueries o als serveis de fisioteràpia, és obligatori l'ús de mascaretes**.



/ **No poden obrir els locals i establiments que estiguin als centres comercials**.



/ S'estableix un **horari d'atenció preferent** per a les **persones més grans de 65 anys**: de 10 a 12 hores i de 19 a 20 hores.



/ Els bars, les cafeteries i els restaurants poden realitzar serveis de lliurament **a domicili o recollida** per part del client a l'establiment. No es pot consumir a l'interior del local ni a les terrasses.



S'ha de fer **comanda prèvia** per telèfon o en línia i **s'ha d'establir l'hora de recollida**.

/ A les botigues de roba o arranjaments **només pot entrar a l'emprovar una persona** i s'ha de **netejar** després de cada ús.



/ Els locals i establiments han de fer **neteja i desinfecció 2 cops al dia**.



/ Les persones **diagnosticades o amb simptomatologia** compatible amb la COVID-19 (tos, febre, dificultat respiratòria) o les **que convisquin amb persones diagnosticades i amb símptomes**, s'han de quedar a casa en aïllament domiciliari.

Per a més informació, consulteu canalsalut.gencat.cat/coronavirus

La Godra celebra 20 anys

Enguany fa 20 anys que la vila de Caldes de Montbui compta amb una bèstia pròpia de foc, la Godra. La nostra quimera, que representa l'esperit malèvol de la Font del Lleó.

El Ball de Diables ho volia celebrar amb una gran trobada de bèsties el 25 d'abril però no ha pogut ser degut al confinament i l'emergència sanitària.

Malgrat tot, el Ball de Diables va fer una crida a través de les xarxes socials per que els calderins i calderines fessin arribar dibuixos, contes, relats o versots per la celebració dels 20 anys de la Godra.

La colla ha recollit els regals que ha fet la ciutadania i, tant aviat com es pugui, li prepararà una gran sorpresa i li farà arribar totes les creacions rebudes.



Es reprenen els treballs de renovació de l'enllumenat del barri del Farell

Els treballs que ara es reprenen, i que corresponen a una nova fase del projecte de renovació de la instal·lació lumínica del barri El Farell per a la seva adequació, millora i estalvi energètica, van començar a finals de gener i tenien una durada prevista de 8 setmanes, però es van haver d'aturar al març a causa de la crisi sanitària provocada per la COVID-19.

Dins del marc d'adequació lumínica progressiva de l'enllumenat en aquest barri, l'Ajuntament continua amb la instal·lació de dispositius lumínics amb sensor de moviment per adequar l'enllumenat a les necessitats funcionals. Aquesta nova fase d'instal·lació de sistemes de darrera tecnologia, s'emmarca en la política d'estalvi energètic del consistori i ha de permetre estalviar en la factura elèctrica del barri El Farell.

Abans d'iniciar els treballs de substitució, l'estiu del 2018, el barri disposava de fanals de vapor de mercuri amb 150 W de potència. Aleshores es van instal·lar llums led de 38 W en columnes de 7 metres d'alçada.

Els treballs es van realitzar en dues fases (que corresponien a la primera i la quarta del projecte) dins del marc d'adequació de l'enllumenat del municipi: La Fase 1, executada per l'empresa IPV, S.A., cobrint el passeig dels Ocells, el carrer Passarell i parcialment la plaça Mary Poppins, amb un cost de 80.402,61 euros, i la Fase 4, que comprenia el carrer Flor de l'Espígol i el passeig de les Flors (de la zona urbana a la zona d'entrada on es situa el centre social), executada per l'empresa Muntatges Lleida, S.A. amb un cost de 35.126,68 euros.

La nova fase de renovació de l'enllumenat amb darrera tecnologia que ara es reprèn, i que correspon a la Fase 2 del projecte, es va començar a executar el passat 27 de gener amb una durada prevista de 8 setmanes, però els treballs van quedar interromputs a causa de l'aturada provocada per la crisi sanitària del COVID-19. Aquesta Fase 2, que inclou els carrers de l'Oreneta, la Colometa i una part de la plaça Mary Poppins, suposa la instal·lació de 38 punts de llum, al llarg de 758 metres lineals de via pública, i els porta a terme

l'empresa Muntatges Lleida S.A. per un import d'adjudicació de 90.476,23 euros.

Durant les obres, es va detectar una canonada d'aigua molt envellida al carrer Colometa i es va decidir aprofitar l'obra civil de l'enllumenat per fer la substitució de la canonada per part de l'empresa municipal GMSSA. Això farà allargar els terminis d'aquesta fase en un parell de setmanes més.

Un cop finalitzats aquests treballs, quedarà pendent una darrera fase – que correspon a la Fase 3 del projecte – i que es preveu realitzar entre finals del 2020 i principis del 2021.

La col·locació d'aquestes noves lluminàries forma part d'una prova pilot d'implantació d'enllumenat de darrera tecnologia led, amb sensors de moviments i regulació electrònica lumínica per reduir el consum energètic i econòmic.

El funcionament d'aquests nous dispositius instal·lats preveuen una il·luminació al 100% de potència en les cruïlles i les zones d'atenció prioritària pel que fa a la seguretat de circulació.

La UCIC i CALDES CENTRE COMERCIAL

ET PORTA LA COMPRA A CASA GRATUÏTAMENT

COMPRA A CALDES, EL PETIT COMERÇ AL TEU COSTAT!



@uciccaldes



@ucic.caldesdemontbui

Llistat botigues adherides al repartiment a domicili

VALENRI

MODA INFANTIL

Tel. 625 622 677

Instagram: @valenri_caldes

Facebook: valenricaldes

IMAGE SOLUTIONS

FOTOGRAFIA

Tels. 631 092 643 - 938 654 570

A/e. is27@image-solutions.es

Instagram: @imagesolutionscaldes

ABEL

MODA INFANTIL

Tels. 615 520792 Fix: 938 650 915

Instagram: @robainfantilabel

PAPERERIA LLIBRERIA CALVO BOLUDA

Av. Pi i Margall 69

Tel. 938 653 713

WhatsApp: 650 801 055

Mail. calvoboluda@gmail.com

<https://sites.google.com/view/calvoboluda/>

DIGESTALIA

Av. Pi i Margall, 5

Mòbil: 697 258 059

Fix: 931 286 642

Instagram: digestalia.caldes

Facebook: digestalia

JOAN CLOTET

XARCUTERIA EL CELLER

Tel. 938 650 592

BUSQUETS I BELLAVISTA S.L.

(agent d'assegurances J Busquets)

Tel. 938 654 437

ABEL ARTESANS

CUINERS - XARCUTERS

Encàrrecs i WhatsApp: 678 486 725

Fix: 938 652 033

Instagram: @abel.artesansxarcuters

NATURAL OPTICS MONTBUI

Tel.: 938 653 085

WhatsApp: 602 229 527

montbui@naturaloptics.com

BLOC'S PAPERERIA

Tel. 667 650 012

Instagram: @blocspapereria

BOTIGA PEDRAGOSA

Av. Pi i Margall, 125

Tel. 938 650 354

Instagram: @pedragosa1916

Facebook: EmbotitsPedragosa

Twitter: @Pedragosa1916

Comandes a través del telèfon botiga o bé la nostra web www.pedragosa.net

CAL VIDRIER

Tels. 938655353 - 678564191

caldesvitral@gmail.com

Web: www.caldesvitral.es

Instagram: @caldesvitral

PÚBLIC MODA

Tel. 687 711 400

A/e. info@publicmoda.com

Web: www.publicmoda.com

Instagram: @public_moda

Facebook: @publicmoda

CA L'AMÀLIA,

CANSALADERIA, XARCUTERIA I PLATS

CUINATS

Tels. 938 650 494 / 670 371 154 trucada

o WhatsApp

Instagram: @calamalia_rosas

NOVACADÈMIA SERVEIS

FORMATIUS SL

web: www.novacademia.cat/online

Tel.: 629.367.401 (telèfon i whastapp)

A/e. info@novacademia.cat,

Cursos d'anglès a través d'aules virtuals.

Preus especials maig i juny. Classes de

Reforç Escolar i Preparació PAU 2020.

Serveis en grup i particulars

CARNS RIU

Tel: 938 626 452

Web: www.carnsriu.com

VALLESANA ESPAI DEGUSTACIÓ

Av. Pi Margall 15

A/e. Botiga@cellerdegustacio.com

Tel. 938 650 145

Web: www.cellerdegustacio.com

Instagram: @LaVallesanaDegustacio

LLEGUMS PARELLADA

C/ Major, 11

Tel. 938 651 759

QUEVIURES SANTI

C/ Major, 48 baixos

Tel. 679 890 754

SIGUES TU

MODA I COMPLEMENTS

Tel: 931 442 187

Instagram: @siguestu_moda

PIXEL-LA

IMPRESA, REGALS PERSONALITZATS I COPISTERIA.

A/e. hola@pixel-la.com

Web: www.pixel-la.com

WhatsApp: 637 42 81 98

Instagram: @pixel_la.caldes

TRES CALDES

Tel. 609 705 449

Instagram: @3caldes

GUIXOTS

Whats: 639 787 545

Facebook/Insta: @GUIXOTS_nameit

PRIXCALDES

FOTOGRAFIA DIGITAL

Tels. 938 655 263 / 682 921 445 trucada

o WhatsApp

A/e. prixcaldes@gmail.com

Web: www.prixcaldes.es

CALIGRAF

IMPRESA, SERVEIS GRÀFICS I

IMPRESSIÓ 3D

Tel.: 938 651 220

A/e. info@caligraf.cat

Web: www.caligraf.cat

Instagram: @caligrafserveisgrafics

TEIXISTOLER

DECORACIÓ DE LA LLAR, TOLDOS,

MASCARETES DE ROBA

Av. Pi i Maragall, 139

Tel. 935 151 388

web: www.teixitsoler.com

facebook: teixitsoler

Instagram: @teixitsoler

L'HERBOLARI DIOSCÒRIDES

Carrer Montserrat

Tel. 938 654 138

GES ASSEGURANCES

Plaça Moreu, 17

Tels. 93 853 25 096 / 692 600 735

A/e. mangeles_franquesa@ges.es

Facebook: Maria Angels Franquesa

Al web www.ucic.cat pots consultar totes les botigues adherides a l'UCIC



FARMÀCIES

Tarruell

c/ Montserrat, 30 – Tel. 93 865 09 97

R.T. Maynou

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

Font del Lleó

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.

Només un 11,2% del personal sanitari de l'Hospital Clínic ha estat infectat pel coronavirus

Un estudi serològic coordinat per ISGlobal, centre impulsat per la Fundació 'la Caixa' i l'Hospital Clínic de Barcelona, ha revelat que l'11,2% del personal sanitari del centre ha estat infectat pel coronavirus, un percentatge menor a l'esperat.

Segons l'investigador d'ISGlobal Alberto García-Basteiro, "aquest és el primer estudi que mesura la prevalença d'anticossos contra la SARS-CoV-2 en una mostra representativa de personal sanitari en un país amb elevada càrrega de la malaltia". El també coordinador d'aquesta investigació ha explicat, a través d'un comunicat, que conèixer aquest percentatge "és particularment important, ja que permet determinar el risc de l'exposició a aquest col·lectiu i prendre mesures per disminuir-lo".

García-Basteiro diu que "el veritable percentatge de persones infectades pel SARS-CoV-2 segueix sent una gran incògnita" en aquesta pandèmia, ja que la infecció per aquest virus provoca una gran varietat de símptomes —des d'imperceptibles fins a molt greus.

Els resultats revelen que, de les 578 persones analitzades, 14 tenien una infecció activa (PCR positiva) en el moment de l'inici de l'estudi, 39 havien estat diagnosticades per PCR abans d'accedir a l'assaig i 54 havien desenvolupat anticossos enfront del virus, un signe d'infecció passada o recent. D'aquestes 54 persones, 21 (el 39%) no havien estat diagnosticades en el moment de la infecció i al voltant de la meitat d'aquestes persones no diagnosticades no va arribar a presentar cap símptoma de Covid-19. En total, 65 persones van mostrar evidències d'infecció, ja fos per PCR o per serologia, és a dir un 11,2% del total.

Durant la investigació es van detectar anticossos sobretot a partir dels deu dies de l'aparició de símptomes, i es va observar que les immunoglobulines de tipus IgA podrien detectar-se una mica abans que les de tipus IgM i IgG.

Carlota Dobaño, investigadora

d'ISGlobal i autora sènior de l'estudi ha explicat que encara es desconeix si la presència d'anticossos proporciona una protecció davant possibles reinfeccions. Tenint en compte les dades d'un hospital de Madrid, on gairebé el 12% del personal sanitari ja havia resultat positiu per PCR a finals de març, i un model matemàtic que estimava que el 15% de la població espanyola estava infectada, la seroprevalença observada en aquest estudi és menor del que s'esperava.

No obstant això, l'equip investigador admet que és probable que aquest estudi no sigui representatiu d'altres hospitals a Espanya, ja que l'Hospital Clínic va implementar una sèrie de mesures preventives de manera més precoç. AMIC



Francisco Vila



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 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

Les lesions més comunes entre els "runners"

La passió pel running està superant a altres esports que es poden practicar de manera conjunta i també existeix cada vegada més afició per disciplines com poden ser el triatló, els duatlons que inclouen ciclisme i carrera a peu o ciclisme i proves de natació o d'altra banda, les proves de running extrem: proves de resistència amb obstacles, proves de fons extremes...

Els corredors han d'estar atents a les possibles lesions que es produeixen durant la pràctica esportiva. Us vam mostrar a continuació les lesions més comunes en els corredors.

El **Genoll de corredor** és el nom col·loquial d'una lesió denominada condropatia rotuliana.

És un tipus de tendinitis en el genoll també conegut com a síndrome de mala alineació i es produeix quan hi ha excessos de forces laterals que tenen com a resultat la luxació de la ròtula i el desgast precoç del cartílag.

Es pot evitar enfortint els músculs de tota la cama, però fonamentalment quàdriceps i glutis. D'aquesta manera es facilita el moviment de càrrega de genolls a cames i no es forcen tant la ròtula ni cartílags.



Una altra de les lesions comunes és la **tendinitis tibial posterior**. Són inflamacions del tendó o de la seva beina de recobriment.

Causa un dolor intens en la part interna del peu, sota el turmell i pot fins i tot arribar a la fàscia plantar.

Per a evitar-la cal utilitzar sabatilles esportives que s'ajustin correctament a cada tipus de corredor.

I finalment parlem de la **síndrome Piriforme**. El múscul piriforme és un múscul petit situat en la part profunda de les natges, darrere del gluti major.

La recomanació és treballar bé l'esquena, l'abdomen i la pelvis i dur a terme un bon escalfament i exercicis d'estirament adequats. 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·lí 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
- Implants
- Prótesis
- Radiologia
- Ortodòncia infantil i d'adults
- 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

Rotllets vietnamites amb salsa de cacauet

Ingredients:

40 g de cacauets fregits salats
1 gra d'all
40 g de salsa de soja
30 g de mel
2 culleradetes de vinagre d'arròs
10 g d'aigua
2 culleradetes d'oli de sèsam torrat
1 pessic de bitxo en pols
1 pessic de pebre mòlt
dolç de bitxo Fluxà a l'gust



12 palets de cranc
60 g de pastanaga
70 g de cogombre
1/2 alvocat
50 g de ceba tendra
6 brots de coriandre fresc
40 g de ruca

50 g de brots de soja frescos
1 rajolí de suc de llimona
12 hòsties d'arròs
12 fulls de cabdell d'enciam

Com preparar els rotllets i la salsa:

Per fer la salsa, triturem en un robot de cuina els cacauets amb l'all pelat fins que quedi una pasta fina. Afegim la salsa de soja, la mel, el vinagre d'arròs, l'aigua, l'oli de sèsam, el bitxo, el pebre mòlt i el dolç de bitxo. Reservem.

Per fer els rotllets, trossegem menuts els palets de cranc. Els reservem. Piquem la pastanaga, el cogombre, l'alvocat, la

ceba tendra, el coriandre, la ruca i els brots de soja. Afegim el suc de llimona i els palets de cranc que teníem reservats.

Per muntar la recepta, submergim cada hòstia de paper d'arròs en aigua tèbia uns segons perquè puguem manejar-la amb facilitat. Estenem una hòstia sobre la superfície de treball, a sobre col·loquem un full de cabdell i 2 cullerades de la mescla. Enrotllem fins a la meitat prement bé, doblem els costats cap a dins i vam acabar d'enrotllar. Repetim fins a acabar les hòsties i el rotllet. Servim els rotllets amb la salsa. DIT I FET



EL PA TORRAT
pizzeria-llesqueria

Bellit, 5 - Caldes de Montbui
elpatorratdecaldesdm@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



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

L'ajuntament obrirà portes el dilluns 18 de maig

En la roda de premsa habitual dels dijous, l'alcalde Isidre Pineda ha fet avui un repàs de l'evolució dels serveis a les persones que s'estan portant a terme des del principi del confinament i ha anunciat l'obertura de l'ajuntament i dels primers serveis municipals presencials com l'Oficina d'Atenció a la Ciutadania (OAC) pel dilluns 18 de maig.

Represa dels treballs de les brigades de manteniment i jardineria

L'inici de la desescalada, el cap de setmana passat, ha comportat la reactivació dels treballs de les brigades de manteniment i jardineria que estan treballant per que els carrers i parcs del municipi estiguin en condicions perquè hi transiti la gent quan surti al carrer. Pineda també ha dit que s'està treballant en l'arrencament d'un esboranc del Polígon La Borda.

Encara ens trobem en fase 0

En aquest sentit, l'alcalde ha recordat que encara ens trobem en fase 0 i, tot i que ha afirmat que la majoria de gent compleix amb la normativa establerta, ha reclamat prudència i compliment estricte de les normes i franges horàries de sortida de la població al carrer o a fer exercici, sobretot de cara al cap de setmana vinent en el que la Policia continuarà amb la tasca pedagògica i informativa que ve fent, però que, si es produeixen incompliments, iniciaran expedients sancionadors.

Reflexions

Base sòlida

L'accés al garatge, sobre una forta pendent, estava cobert per una espessa capa de neu. La vista panoràmica de la sortida del sol era d'una gran bellesa. Sense dubtar-ho vaig intentar aclarir l'entrada. Feia fred i la neu amagava un fons de gel. Acabava de començar i ja havia caigut. Gràcies a Déu vaig acabar amb només unes poques contusions.

Un bell panorama a vegades pot ser molt enganyós, perquè la veritat s'amaga sota la superfície. Això es pot aplicar als aspectes més diversos de la vida!. Moltes persones se senten seduïdes per temptadores ofertes i s'adonen massa tard que es mouen en el gel.

Déu ens situa en una base sòlida sobre la qual podem construir amb seguretat les nostres vides. Sobre aquesta base, gràcies al que va construir Jesucrist, descobrim el perdó de les nostres faltes i l'alliberament de la nostra culpa. – Hebreus 3: 6-15 -

Per a aquells que creuen en el que Ell ha fet, els promet viure amb ells per sempre.

Que gaudeixis d'un feliç dia!

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 -

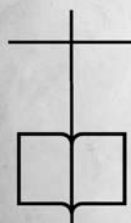
PROGRAMES DE TELEVISIÓ:

. **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



www.revistatotcaldes.com

**La informació
actualitzada quan
vulguis i on vulguis**

Mantenir la motivació per l'activitat física



En un estudi realitzat per @mamifit, l'empresa espanyola dedicada a buscar i afavorir el benestar de la dona, han realitzat una enquesta durant aquest confinament, on uns dels resultats eren els següents:

- S'ha duplicat el nombre de dones que ha començat a fer algun tipus d'activitat física (AF en endavant).
- El 82% d'elles voldria poder continuar realitzant AF després del confinament.
- El motiu pel que abans no realitzaven cap AF era per falta de temps o per falta de motivació.

I personalment, crec que si aquesta enquesta també l'haguessin realitzat en homes, els resultats (potser més baixos), però anirien en la mateixa direcció. I és per això que avui vull parlar de: **COM MANTENIR LA MOTIVACIO PER L'ACTIVITAT FÍSICA** (que tinguis ganes, i que les obligacions del dia a dia no t'ho facin deixar en un segon pla):

1- Primer de tot, decidirem quina AF volem fer. Potser ara durant el confinament heu fet rutines de força, o classes on-line de ioga o alguna cosa per l'estil. Això no vol dir que després us vingui de gust continuar amb la mateixa activitat, pel que el primer, serà triar què voleu fer: córrer, ballar, nedar, gimnàs, ioga, pilates o el que us vingui més de gust.

2- Aquest punt és en el cas que no es faci AF "per falta de temps". Seguirem per visualitzar el nostre dia a dia (estic parlant de quan comenci el període de la "nova normalitat" o que s'hagi de compaginar la nostra nova rutina amb les antigues: treball, nens, extraescolars, casa, deures, parella... Una vegada visualitzada com viurem, podem intentar una de les següents quatre coses: afegir les hores dedicades a l'AF a la rutina ja establerta (per exemple, mentre la meua filla està a classe de hiphop, jo puc anar a córrer o m'apunto a alguna classe al mateix lloc que coincideixi en hora); o podem parlar amb la nostra parella per poder conciliar (dos dia a la setmana, la parella s'encarrega de dutxes i sopars dels nens i tu pots dedicar-te a l'AF triada); pots substituir alguna cosa del que feies fins ara per fer AF, i destinar aquell temps a la nova activitat; o bé, la duus a terme abans (o a l'acabar) el dia (mentre tothom dorm, vaja!). En aquest cas jo sóc partidària de fer-ho al matí, perquè a la nit et pot activar massa i després costar dormir. ¿Sabeu que a les 5.15 am es corre de luxe pels carrers? No hi ha gent, no hi ha cotxes, no

hi ha sorolls...

3- Ja tenim l'activitat i el moment. Ara falta dur-ho a terme i mantenir-ho, que és el que més costa, i aquí entra en joc la motivació. La MOTIVACIÓ és el que ens impulsa a començar alguna cosa i a continuar esforçant-nos, a ser constants i a no rendir-nos, tot i de trobar dificultats.

4- Ens marcarem un objectiu. Què és el que vull aconseguir: córrer 5 km, anar tres dies a classe de zumba, no deixar el gimnàs al mes de començar. Si tenim un objectiu predefinit, tindrem més clar on volem arribar. Visualitzat aconseguint aquell objectiu!!!

5- Els objectius han de ser realistes. Per exemple, no et marquis com primer objectiu córrer una maratón, quan no has corregut en la teua vida. No et marquis anar cada dia a natació, quan saps que com a molt podràs anar-hi tres dies a la setmana. Els objectius poc realistes faran que et frustris ràpid i que els deixis, perquè ens costa més d'aconseguir.



6- A part d'objectius realistes, ens marcarem metes que ens ajudaran a aconseguir l'objectiu final. Són petits passos previs que, a mida que els anem aconseguint, ens acostaran més a l'objectiu final. Les ordenarem per ordre de prioritat. Així sabem on començar i per on seguir. El fet d'aconseguir cadascuna d'elles, ja serà una pròpia motivació per esforçar-nos a aconseguir la següent. Per exemple, si el nostre objectiu és arribar a córrer 10 km, podem subdividir-lo en: primer fer sessions dels famosos CACO (caminar-córrer, de manera alternada), anar augmentant els períodes de córrer, aguantar cada setmana un km més a l'entrenament, i així fins arribar al nostre objectiu. Una vegada aconseguit, està clar, que el pots canviar, i si et ve de gust, ser més ambiciós.

7- Apunta a un paper, al mòbil..., on vulguis, les raons per les que vols aconseguir aquest objectiu. Aquesta llista ens ajudarà sobretot els dies que no tenim gaires ganes.

8- Apunta un registre de la teua evolució. És bo poder fer un "diari" on apuntis quina AF has fet aquell dia, com t'has sentit a l'acabar, físicament i mentalment i a on has arribat.

9- Busca un aliat: normalment, l'AF en companyia és més divertida (però no imprescindible). I hi ha dies, que si un està una mica mandrós, l'altre pot tirar del carro.

10- Descansa i no et sobreentrenis. Tan important és fer AF com descansar, així que, a poc a poc, no et deixis dur per la inèrcia i per creences no sempre reals ("si faig mes entrenaments d'alguna cosa, milloraré molt abans", i també et lesionaràs abans, i et "cremaràs", i possiblement, ho deixaràs... així que tot a la seva justa mida).

11- Alterna l'activitat amb altres que també et vinguin de gust (per exemple, pots alternar les classes de zumba amb alguna sessió de gimnàs si et ve de gust). Evitaràs l'avorriment i segur que ho trobaràs més entretingut.

12- Pots recolzar-te en utensilis

electrònics (mòbil, polseres d'activitat, rellotges gps...). Veure els passos que has fet, les calories consumides, on ha arribat el teu cor, quants km has corregut, o quants metres has nedat..., poden ser una motivació extra per a superar-te.

13- Dóna't recompenses: dona't petits premis cada vegada que vagis avançant. Tot esforç té la seva recompensa (a més dels beneficis que ja per si et duu l'AF).

14- Repassa el diari d'activitat, on és important que apuntis com et sents a l'acabar l'AF (tots els beneficis psicològics que aporta: alegria, sentir-te "que pots amb tot", més energia, menys tristesa, has oblidat allò que et preocupava...).

15- I confia en tu: tot, o quasi tot en aquesta vida, és possible! Veure't aconseguint el que et proposes, perquè al final, la vida acostuma a ser més fàcil de com la veiem al nostre cap. Per això mateix, ENTRENA LA TEVA MENT, I SIMPLIFICA'T LA VIDA!!!

Vanessa Olmos
Pscòloga

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

L'arxiu a Casa ens acostava el termalisme i els balnearis

Caldes de Montbui va ser la primera estació balneària de Catalunya durant bona part del segle XIX. L'Arxiu Municipal disposa de documentació dels balnearis calderins.

Si hi ha alguna cosa que ha marcat la història de Caldes de Montbui són les seves aigües termals, que des de època romana es coneixen i s'utilitzen, i que, des del segle XVII fins els nostres dies ha donat vida a establiments que, primer com a cases de banys i després com a balnearis, han servit per prendre les aigües medicinals.

A l'Arxiu Municipal es poden veure documents de la dècada dels anys '30 del segle XX referents a aquests establiments. A la meitat del segle XIX, Caldes acollia vuit balnearis

A la segona meitat del segle XIX, Caldes de Montbui era la primera estació balneària de Catalunya i la segona de

la Península, tant pel nombre de balnearis com per la qualitat dels seus establiments. El 1844, hi havia vuit balnearis perfectament equipats, més un hospital civil i un Hospital militar amb serveis de balneoteràpia.

