

**Augmenta lleugerament
la xifra d'EROS al Vallès
Oriental el mes de juny** P7

**Comencen els treballs
preparatoris del terreny
de l'Habitatge jove** P5

**El Punt Lila afavoreix un
Escaldàrium lliure
d'agressions sexistes** P6

TOT Caldes

de Montbui



Núm. 1700
Del 29 de juliol a l'11 d'agost
de 2022

Distribució gratuïta
Any XXXVI



Arrenca la primera fase del Pla especial urbanístic de protecció del patrimoni calderí

100 %
NATURAL

gaspatxo
TERMAL

Venda d'ampolles al Museu Thermalia

JORNADES GASTRONÒMIQUES DEL

tomàquet
CALDERÍ

22-31/JUL
2022
Calderí

visiteucaldes.cat



gaspaxo
TERMAL
CALDES DE MONTBUI

Venda d'ampolles
al Museu Thermalia

Tomàquet
22-31/JUL
Calderí

#tomaquet

JORNADES GASTRONÒMIQUES DEL

tomàquet

visiteucaldes.cat **CALDERÍ**

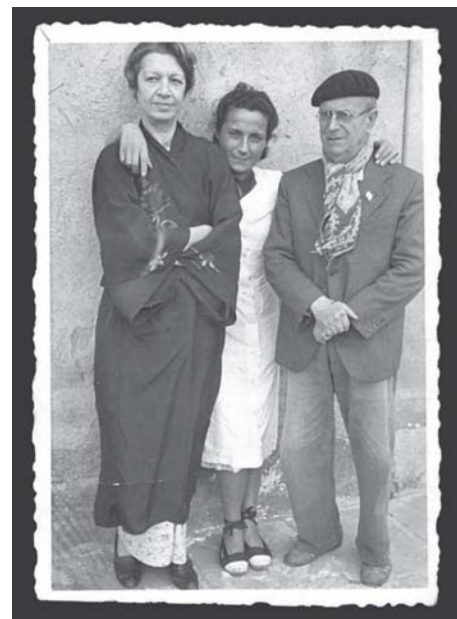
Fins el 16 d'octubre

Museu Thermalia

Exposició "Mas Manolo, art i vida" al Museu Thermalia

La mirada fotogràfica de Marta Povo i entrevistes a persones que van conèixer de primera mà el Manolo, la Rosa i la Totote.

Organitza: Thermalia



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

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

Electracomercial.com

l'electra
comercial

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.

Membres associats de:

Ajuntament	93 865 56 56	Jutjat de Pau	93 865 00 81
Ambulàncies	902 23 20 22	Mossos d'Esquadra	112
Bombers Generalitat	112	Oficina de Turisme	93 865 41 40
Biblioteca municipal	93 862 67 56	Polícia Local	93 865 41 41
CEIP El Farell	93 865 03 73	Parròquia Santa Maria	93 865 00 82
CEIP Montbui	93 865 08 33	Sanitat respon 24h	902 11 14 44
CEIP El Calderí	93 866 52 27	Serv. funeraris Torra 24h	93 727 74 00
Escola Pia	93 865 03 33	Serv. funeraris Caldes-Torra	93 865 41 45
Esc. adults Roure Gros	93 115 10 66	Serv. funeraris Sta Susanna	657 85 13 47
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		

Comença la confecció del catàleg de béns arquitectònics, històrics i ambientals de Caldes

Arrenca la primera fase del Pla especial urbanístic de protecció del patrimoni calderí, que consisteix en el treball de camp per definir els elements arquitectònics, històrics, arqueològics i ambientals que constituïran un primer llistat provisional dels béns a catalogar, amb la proposta de les categories i nivells de protecció que haurà de tenir cadascun dels elements. És previst que l'equip redactor comenci a identificar els elements sobre el terreny.

Un Pla especial de protecció del patrimoni i catàleg de béns arquitectònics, històrics i ambientals és un document normatiu que permet als ajuntaments protegir el patrimoni més significatiu del municipi. Serveix per a la gestió urbanística i la protecció dels elements del patrimoni immoble amb valor historicoarquitectònic i del patrimoni arqueològic, així com del patrimoni natural, ambiental i paisatgístic, que s'incorporen als plans urbanístics municipals.

La redacció d'aquest Pla Especial a Caldes anirà a càrrec del Servei de Patrimoni Arquitectònic Local de la Diputació de Barcelona (SPAL) en col·laboració amb l'Ajuntament de Caldes. L'equip redactor està format per Jaume Serra Malla (arquitecte), Antoni Vilanova Omedas (arquitecte), Mireia Vila Cortina (historiadora), Manel Julià Macias (arqueòleg), Mireia Fargas Carbonés (ambientòloga) i Àngela Lleixà Alsina (advocada). Aquest equip estarà dirigit pel Servei de Patrimoni Arquitectònic Local i en contacte permanent amb les àrees de Serveis Territorials, Medi Ambient i Patrimoni de l'Ajuntament de Caldes.

El treball està finançat per la Diputació de Barcelona, amb un cost de 47.916 euros (IVA inclòs) i cofinançat per l'Ajuntament de Caldes amb 9.583 euros. La durada prevista de realització del pla és de 15 mesos.



TOT Caldes de Montbui 

TORNEM EL PROPER
12 D'AGOST.
MOLT BON ESTIU!!

Activitat amb nens: buscar Tamarros a Andorra

Per a qui no n'hi hagi mai sentit parlar d'ells, els Tamarros són criatures llegendàries que viuen en els boscos dels Pirineus, sobretot al Pallars i Andorra i que lluiten contra un trol anomenat brutícia que destrueix la naturalesa. Són, per tant, defensors dels boscos segons la llegenda i perquè ens ajudin, hem de ficar-los una pedreta en el seu interior, puix és la via que tenen de travessar els portals que els comuniquen amb nosaltres.

A Andorra concretament existeixen set d'ells, un per a cada parròquia (que són les divisions territorials d'aquest país). Aquests són els seus noms i les seves ubicacions:

- **Caldes** (Escaldes-Engordany), es troba en la carretera d'Engolasters direcció al Llac d'Engolasters. El cotxe pot deixar-se en el aparcament dels Fonts. Aquí comença la ruta del Mirador dels Fonts.

- **Lau de Sant Julià de Lòria**: En direcció al parc de Naturlandia, al costat del berenador d'Els Plans (prop de l'hotel Coma Bella).

- **Andy** (Andorra la Vella). Per a trobar-ho caldrà agafar la carretera de la Comella i desviar-se en la ruta per al Mirador del Bosc Negre.

- Al costat de l'estació d'esquí d'Ordino Arcalís es troba **Dino**.

- **Enko** de la parròquia d'Encamp, està tocant el Berenador Camí Pleta dels Orris, al costat de la carretera dels Cortalsp.

En el Google maps posant Planell d'Encodina, s'arriba molt bé.

- **Massa**, de la parròquia la Massana es troba pujant per la carretera d'Arisal, al costat del punt d'Informació del parc natural Comunal de les Valls del Comapedrosa. Allí cal travessar un túnel i continuar per la carretera de Prats Sobirans, on s'inicia una sendera que voreja el riu Pollastres.

- **Nil** de la parròquia de Canillo es troba a prop del mirador del Roc Del Quer en la carretera de Montaup direcció al Coll d'Ordino.

Aquesta activitat de buscar els set Tamarros s'ha organitzat des de l'oficina de turisme d'Andorra. Per a iniciar-la, el primer que cal fer és acudir a alguna de les oficines de turisme i sol·licitar el llibre/carnet de la cerca dels Tamarros. Aquest llibre conté informació en forma de còmics (il·lustrats per Jordi Planellas) sobre els Tamarros i les seves distintes ubicacions. El quadernet en qüestió, cal anar omplint-lo amb els diferents símbols que es van trobant en els Tamarros i una vegada completat, ha de mostrar-se de nou en una oficina de Turisme per a obtenir un regalet.

Es tracta, per tant, d'una activitat familiar diferent per a fer amb els més petits, una forma divertida sense dubte de conèixer Andorra.



Estalviar diners en les vacances

Sol i mar, passejos i excursions, no importa el que faci aquest estiu per a divertir-se, el més probable és que costi diners. Això és una cosa que ja sabem, però el més sorprenent és que, en la majoria dels casos, sempre costa més diners del pressupostat. És en els petits detalls on podem estalviar sense perdre satisfaccions.

Aquests són alguns consells per a estalviar en vacances:

La millor manera de pagar menys és informant-se en el major nombre

possible de llocs. Aquesta tasca és fàcil avui dia amb Internet: existeixen comparadors de gairebé tot.

Procurar finançar el menor possible. D'aquesta manera minimitzem els excessos.

Aprofitar la flexibilitat d'horaris surt rendible. Reservar dies no habituals i horaris diferents és sinònim de bon preu.

No oblidis un factor fonamental com el canvi de moneda depèn del destí

escollit, ja que pot influir molt en la teva economia.

Una vegada de vacances, fes un càlcul aproximat dels diners disponibles per dies, quant es necessita per a menjar, gasolina, etc.

Estalvia en energia. Utilitza l'aire condicionat de manera responsable.

Si segueixes aquests consells no tindràs problemes. Els diners poden ser tema de discussió durant les vacances, evita-ho i dedica't a descansar!

Comencen els treballs preparatoris del terreny on es construirà el primer projecte d'Habitatge Jove de Caldes de Montbui

Han començat els treballs preparatoris del terreny on s'ha de construir el nou edifici d'Habitatge Jove de Caldes de Montbui.

Els operaris de la brigada municipal han començat a retirar els arbres i el mobiliari urbà que s'havia instal·lat a l'espai de forma provisional mentre no es feien les obres.

La retirada d'aquests elements per deixar el terreny lliure és el pas previ a començar la construcció dels fonaments del nou edifici.

Posteriorment, la propera setmana, l'empresa constructora procedirà a instal·lar les tanques de seguretat del terreny i ja començaran els moviments de terra per construir els fonaments del nou edifici.

Un cop hagi acabat la construcció dels fonaments, ja es podrà procedir a la instal·lació dels contenidors marítims. Per facilitar encara més la construcció, aquests contenidors s'han transformat en habitatges en una nau industrial del polígon de la Borda de Caldes de Montbui.

L'Habitatge Jove de Caldes es construirà en el terreny de 296 m2 ubicat entre els carrers Granollers, Manolo Hugué i l'avinguda Josep Fontcuberta. Just al davant de la plaça Romà Martí. La finalització de les obres està prevista per finals d'aquest 2022.

El projecte d'Habitatge Jove

El projecte preveu la construcció de vuit habitatges repartits en tres nivells: dos d'ells en planta baixa, tres al primer pis i tres més a la segona planta.

Cada habitatge tindrà una superfície d'uns 40 m2 repartits entre una sala oberta amb cuina i menjador, una habitació doble, un vestidor i un bany. Tot l'edifici serà accessible i uns dels habitatges estarà especialment adaptat per a persones amb mobilitat reduïda.

A la planta baixa hi haurà un espai comunitari polivalent que s'obrirà a un jardí completament obert a l'espai públic.

El disseny de l'edifici incorpora algunes de les propostes sorgides del procés participatiu que es va dur a terme entre el 2020 i el 2021.



La construcció de l'edifici combinarà aquests contenidors marítims amb forjats de fusta. Una fórmula que permet una construcció més ràpida i sostenible que la convencional de formigó armat. L'estructura de contenidors marítims es completarà amb una façana de fusta ecològica.

En matèria d'eficiència energètica, s'ha dissenyat amb l'objectiu d'aconseguir un consum gairebé nul d'energia. Per aconseguir-ho, s'han tingut en compte detalls com la mida i la ubicació de les finestres, els aïllaments o el sistema de ventilació i climatització que es faran servir.



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



El Punt Lila afavoreix la celebració d'un Escaldàrium lliure d'agressions masclistes i LGTBIfòbiques

L'informe de valoració del Punt Lila instal·lat al parc de Can Rius el 8 i el 9 de juliol, elaborat per la fundació AGI (Assistència i Gestió Integral), detalla que al llarg de les dues nits es van atendre 350 consultes, entre el personal de la carpa i la parella itinerant. També conclou que no es va haver d'atendre ni es va tenir constància de cap agressió o assetjament i que es van gestionar els punts foscos (tancant l'accés i alertant al servei de seguretat).

El Punt Lila es va instal·lar cada una de les nits a partir de les 23.30 h amb el doble objectiu d'informar i sensibilitzar a la ciutadania i assessorar, acompanyar, assistir i activar el protocol de violència masclista i/o lgtbifòbica, en cas que hagués estat necessari. Aquesta funció es fa des de la carpa i també a través de la parella itinerant que, entre altres, reparteix material de sensibilització, detecta punts foscos de la festa i voltants i para atenció a actituds relacionades amb qualsevol tipus de violència.

L'informe apunta alguns aspectes de millora, com ara revisar la ubicació (amb la carpa situada en un lloc molt visible i de fàcil accés però massa a prop de la música dels concerts com per poder comunicar-se amb facilitat).

També alerta sobre les concentracions de persones a la zona de l'aparcament de Les Cremades durant les hores de festa nocturna sobre la qual cal intensificar les actuacions de seguretat i vigilància.



Homenatge per als ciutadans calderins que compleixen 100 anys

L'Ajuntament de Caldes de Montbui vol retre un homenatge a totes les persones que enguany celebrin el seu centè aniversari i per això fa una crida a les famílies interessades a participar-hi.

L'acte consisteix en la visita de l'alcalde, Isidre Pineda i Moncusí, i la regidora de Gent Gran Activa, Núria Carné i Navarro, els quals fan el lliurament d'un obsequi a la persona homenatjada. En cas que la família hi estigui d'acord, també es convida als mitjans de comunicació locals per tal de fer una breu notícia.



La xifra d'EROs al Vallès Oriental ha augmentat lleugerament el mes de juny



El mes de juny la xifra d'EROs ha augmentat lleugerament al Vallès Oriental. Concretament, s'han registrat 8 expedients de regulació a la comarca, una xifra que és més baixa que la registrada el mes anterior, quan el nombre d'expedients mensuals van sumar 15.

Pel que fa a la xifra de persones afectades, ascendeix a 140 persones treballadores, una xifra també lleugerament menor a la del mes passat. Són dades corresponents a la nota informativa elaborada per l'Observatori-Centre d'Estudis del Consell Comarcal amb les dades facilitades per l'Observatori del Treball de la Generalitat de Catalunya.

Respecte a les comarques metropolitanes veïnes, les dades indiquen que el Vallès Oriental es manté com la quarta comarca pel que fa al nombre d'EROs, tot i que lluny de les xifres del Barcelonès (34) o el Vallès Occidental (22) i el Baix Llobregat (15).

A totes les comarques, s'observa com el volum d'expedients de regulació va a la baixa, i es registren xifres que se situen gairebé a la meitat del que s'observava el passat mes de maig. Pel que fa a la xifra de persones treballadores afectades, la comarca suposa també la quarta més afectada dins del conjunt català, a força distància també de les altres comarques metropolitanes.

La incidència dels expedients des de principis d'any ha afectat d'una manera especial als municipis les Franqueses del Vallès, la Garriga, Cardedeu i Llinars del Vallès, on els expedients de regulació registrats es vinculen, sobretot, al sector de la indústria manufacturera.

De fet, la indústria manufacturera, l'hostaleria, el comerç al major i al detall així com la construcció acumulen el major percentatge d'EROs acumulats des de principis d'any.

Anem al Casino

FES-TE SOCI!

**Fes-te soci/a del Casino
i recolza la cultura local.**

Sigues part d'aquesta entitat centenària!

El Casino de Caldes, obert de bat a bat!



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

També ens podeu seguir al



Com cuidar les plantes a l'estiu perquè no es morin

Sovint l'arribada de l'estiu, és un moment delicat per a les nostres plantes, ja que l'excés de calor i l'abandonament de les mateixes en les èpoques de vacances poden provocar-les la mort.

Perquè sobrevisquin a aquestes altes temperatures i mantinguin un aspecte saludable, és necessari seguir uns consells senzills principalment pel que fa al reg, i és que durant l'estiu les nostres plantes necessiten un augment de la quantitat d'aigua per a estar perfectament hidratades.

És aconsellable a més, anar polvoritzant les fulles de dues a tres vegades al dia i allunyar-les de les fonts de calor, per la qual cosa traslladar-les a zones en les quals hi hagi ombra, els serà també de gran ajuda.

La millor hora per a regar-les és o bé a primeres hores del matí o últimes de la tarda, ja que així, a més d'evitar que l'aigua s'evapori ràpidament, evitem l'efecte lupa que exerceixen els raigs de sol sobre les gotes d'aigua.

Una altra actuació que pot ser molt beneficiosa per a les nostres plantes és col·locar en els tests pedretes que actuaran de barrera protectora, evitant que els raigs de sol vagin directament a les seves arrels.

Si tenim diversos tests, podem així mateix ajuntar-les totes en un lloc i col·locar al costat un gibrell ple d'aigua, per a després cobrir-lo tot amb un plàstic. Això les ajudarà a anar absorbint a poc a poc la humitat.

Afegir a la terra fertilitzants que aportin els nutrients necessaris, serà una ajuda extra per a mantenir-les en plena forma. I si marxem de vacances, no ens hem d'oblidar de deixar algun sistema de reg

a degoteig en els nostres tests. Aquests seran l'alternativa més idònia per a donar-les l'aigua que necessiten cada dia.

Si tenim algun dubte sobre la quantitat d'aigua que necessiten les nostres plantes, el millor és buscar tota la informació possible sobre l'espècie de la qual es tracti, així com consultar en la nostra botiga de jardineria de referència.



Trucs infal·libles per a refrescar la casa

Refrescar la casa és imperatiu quan arriben els dies càlids de l'estiu. Tots sabem com pot d'estressant ser sofrir de la calor extrema, tant en l'àmbit físic com psicològic. Hi ha alguns trucs fàcils i efectius per refrescar la llar.

Quan fa molta calor, has d'aprofitar els moments que refresca a la nit, i deixar obertes tant com puguis les finestres i les portes del jardí o terrassa. Aquests moments són els que permeten refrescar la llar fàcilment. Al matí, has de tancar les finestres i aïllar-te dins perquè no entri la calor.

Durant el dia, consumeix aliments frescos. Hidrata't al màxim i cuina el menys possible. Si has de cuinar, evita

utilitzar per exemple, el forn. Així que el millor per a refrescar la llar, és cuinar el menys possible i evitar l'ús dels aparells elèctrics.

Dins de casa, evita fer servir la llum, ja que aquesta et farà sentir més calor, i en les zones assolellades de casa, abaixa les persianes.

Ara es compta amb molts elements que ajuden a controlar la calor extrema dins de la llar. Per a aquestes onades de calor que solen fer-nos sentir atabalats, usa el ventilador. També pots usar un sistema de condicionador d'aire, que crea zones de frescor on tu vulguis. I si estàs en les teves possibilitats, tria un model econòmic i pràctic d'extractor de calor.

Aquest últim és una manera molt pràctica de refrescar la llar. I resulta més econòmic perquè no consumeix tanta electricitat. A més, fer servir roba lleugera i de colors clars, també et farà estar més fresc a casa.

Grans aliats en la lluita contra la calor són les plantes. Sempre ens proveeixen d'aire pur, i si en tens a casa, intenta mantenir-les en les estades interiors on fa més calor. Sempre protegides dels raigs directes del sol, però sense condemnar-les a la falta de llum, perquè moriran. Les millors plantes per a refrescar la llar, són el ficus, l'àloe vera, la falguera, el llorer i l'arbre de cautxú.

Claus per a protegir-se enfront de l'"smishing"

A causa dels recents problemes de transport, el lliurament de la seva comanda ha estat retardada. Fes clic aquí per a gestionar-la'. Si reps un missatge SMS semblant a aquest, pot ser que es tracti d'smishing, un ciberatac dissenyat per a robar dades confidencials o accedir a comptes personals.

"Encara que els fraus mitjançant SMS existeixen des de la popularització dels telèfons mòbils, en els últims dos anys s'han sofisticat impulsats per l'augment de notificacions de text relacionades amb la vacunació", explica Néstor Serravalle, Vicepresident per a Europa de VU, companyia especialitzada en la prevenció del frau digital i la protecció d'identitat de l'usuari.

Els atacs d'smishing reuneixen ara tres característiques claus: suplanten la identitat d'una companyia molt coneguda, com per exemple relacionades amb solucions de transport, entitats financeres o públiques; els enllaços porten a pàgines ben falsificades per a robar la informació confidencial; i sol·liciten el pagament de petites quantitats per un servei addicional com el de custòdia que no aixeca sospites.

L'empresa, també objectiu

Segons les últimes dades de l'Institut Nacional de Ciberseguretat (INCIBE), últimament s'estan detectant a Espanya missatges SMS fraudulents que suplanten a companyies de missatgeria i transport, com Correus i Correus Express.

"És un ciberdelicte que no només afecta usuaris particulars, ja que també prolifera entre els telèfons intel·ligents d'empresa", continua el responsable de VU. "En moltes ocasions, l'SMS sol·licita instal·lar una aplicació en el telèfon corporatiu per a processar comandes o gestionar serveis, amb l'última finalitat d'injectar un malware capaç de prendre el control del dispositiu".

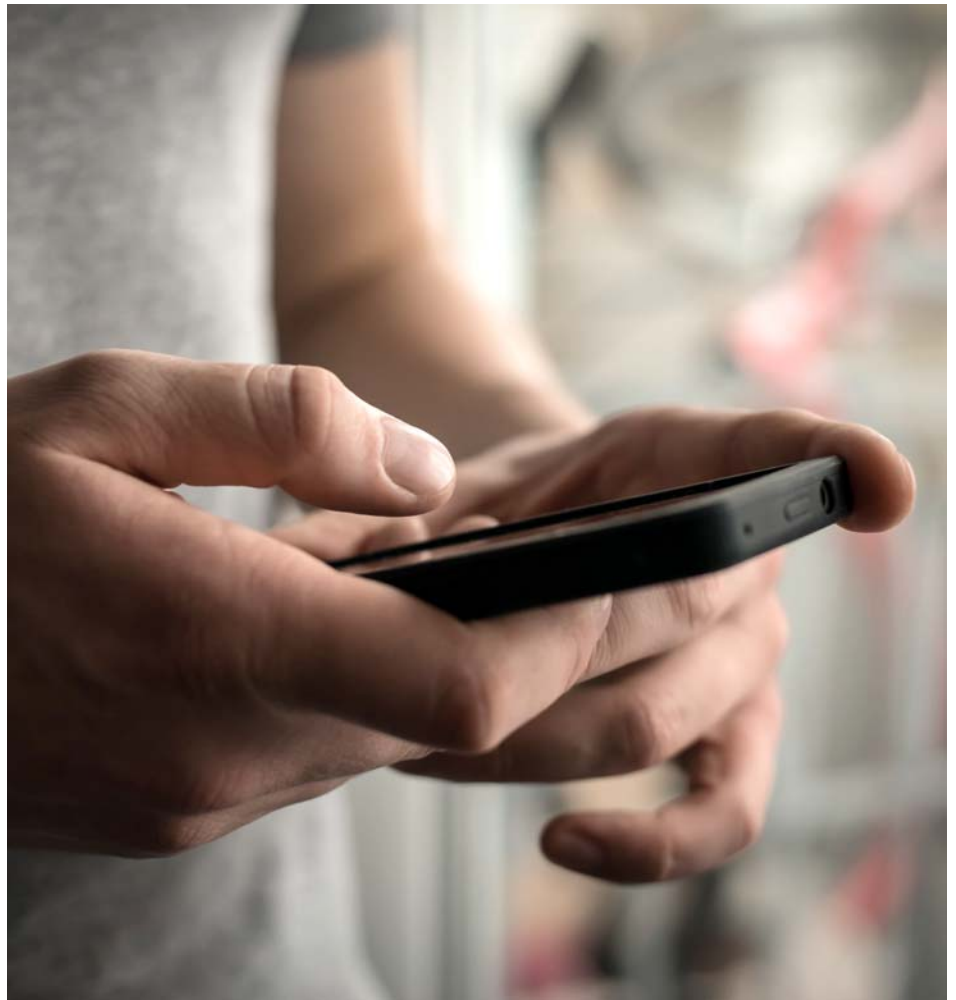
De fet, des d'INCIBE adverteixen del perill de troians com 'FluBot', que actua principalment en sistemes Android per a robar dades bancàries suplantant pàgines oficials en iniciar una aplicació concreta, controlar remotament el telèfon o reexpedir smishing a l'agenda de contactes.

Recomanacions

VU suggereix als usuaris que no obrin els textos de fonts desconegudes i que mai comparteixin dades per missatge

Tenir sempre actualitzat el sistema operatiu i l'antivirus també resulta clau. I, a més de conscienciar als empleats, les empreses haurien de comptar amb polítiques de seguretat que protegeixin els terminals corporatius, evitant la descàrrega i instal·lació d'aplicacions sense permís.

"Els dispositius mòbils constitueixen una de les baules més febles en la cadena de ciberseguretat. Per a evitar que els atacants a-



de text. Hem de sospitar de missatges no sol·licitats, especialment si apareixen enllaços o documents adjunts. Si l'SMS inclou un enllaç, és important comprovar sempre l'adreça web situant el cursor damunt o utilitzant eines per a expandir-la si es tracta d'una versió escurçada, encara que el missatge procedeixi de contactes coneguts.

consegueixen claus privades o prenguin el control d'un telèfon intel·ligent, existeixen mecanismes d'autenticació reforçada d'usuaris multifactor i multiplataforma capaços de detectar els atacs de phishing, smishing i el robatori d'identitat", conclou Serravalle.

Matís Calderí

El passat dia 10 de juny, va tenir lloc la presentació en roda de premsa de la cessió del dret de superfície del solar situat darrera l'Ajuntament a la zona "La Salut", per part de l'Ajuntament de Caldes a la cooperativa d'habitatges Matís.

Hi vam ser presents l'Ajuntament, com a propietari del sòl, Matís, com a adjudicatària del Dret de Superfície, i la cooperativa Coobert, com a entitat impulsora, formada per APINDEP Ronçana, el Centre Democràtic i Cooperativa 70.

Matís és una cooperativa d'habitatge cooperatiu en cessió d'ús, social i inclusiva. A banda dels valors que són comuns a les cooperatives d'habitatge - compartir espais, recursos, coneixements i experiències, és a dir, fer com una família de

famílies - també té com a objectiu facilitar l'accés a l'habitatge per a persones que compleixin els requisits d'HPO (habitatge de protecció oficial), i per a persones amb diversitats funcionals,

tant psíquiques com físiques.

La voluntat de Matís és posar sobre la taula un problema de la societat, com és l'emancipació de les persones amb diversitat funcional i amb altes necessitats de suport, i poder donar solució a aquesta realitat donant-los l'oportunitat de conviure de forma inclusiva.

En aquest moment, un cop guanyat el concurs públic per l'adjudicació del dret de superfície del solar de 541m2 per a la construcció d'habitatges en règim de cessió d'ús, i feta la cessió davant Notari, tenim 4 anys per finalitzar les obres de construcció dels habitatges. El passat dia 13 de juliol, l'Ajuntament va publicar el plec de prescripcions tècniques que ha de servir per la redacció del projecte arquitectònic (projecte bàsic i executiu), per definir com seran aquests habitatges i quina serà la quantitat, que ha d'oscil·lar entre 19 i 23, tal i com s'estableix en l'escriptura de cessió del dret de superfície. A partir de l'obtenció del projecte executiu, ja

estarem en disposició de començar la construcció de l'edifici.

Aprofitem l'avinentsa per fer una crida a totes aquelles persones que comparteixen aquests valors de convivència i inclusió, i que vulguin formar part d'aquesta comunitat, a adreçar-se a la cooperativa Matís (matiscoop@gmail.com), ja que encara disposem d'habitatges lliures. Al web de l'Agència Catalana de l'Habitatge tothom pot comprovar si compleix els criteris d'HPO o també es pot dirigir a l'Oficina d'Habitatge de Caldes i donar-se d'alta per tal de sortir de dubtes, ja que moltes persones els compleixen sense saber-ho. D'altra banda, les persones interessades en aquest projecte que no tinguin intenció de viure-hi, poden formar-ne part com a sòcies col·laboradores.

Consell Rector de Matís Calderí SCCL,
en representació de l'Assemblea,
a Caldes de Montbui,
a 21 de juliol del 2022.

Sangria i Braves

De sempre l'excusa per a quedar amb algú ha estat, és i continuarà sent "quedem per a prendre un cafè". Actualment i en temps d'estiu i d'amics no es queda per a fer un cafè. L'excusa per a quedar se'n va molt més enllà. Molts amics queden per a sopar junts i per a passar la nit de manera divertida dient "Fem unes braves i una sangria". Igual que amb el cafè, es queda es prengui o no dit aquest líquid; el mateix succeeix amb la frase "Sangria i Braves", que si bé sí que acostumen a ser presents les patates braves, no sempre succeeix amb la sangria. Aquí l'important és el que suposa la frase. Ni més ni menys que una excusa per a sortir i quedar un bon grup de gent. Similar a si fos un esdeveniment, un aniversari, etc. però aquesta vegada és una forma més informal de quedar. No necessitem l'excusa d'un esdeveniment o data assenyalada. No necessitem dir, em sento sol, o tinc ganes de veure-us, no necessites cap excusa, ni cap motivació. "Braves i Sangria" és sinònim



de quedar per a passar-ho bé, per a passar l'estona, per a xerrar, riure, conversar, i sentir com el temps s'alenteix. És crear bons records, és viure l'estiu i el "Carpe Diem". Per si no fos prou, afegeix a tots aquests

fabulosos avantatges, conèixer a gent nova i ampliar el teu cercle d'amics. Perquè en fer una quedada així, cal obrir les portes als amics dels amics.

Joan Juncosa



L'Ajuntament informa

11 de Setembre a Caldes de Montbui

Recordeu que fins al 5 de setembre podeu apuntar-vos a la llista d'entitats que fan ofrena floral en l'acte institucional de la Diada, confirmant la participació a comunicacio@caldesdemontbui.cat

Ajuntament i entitats recuperen el programa d'activitats de l'11 de Setembre habitual, amb l'acte institucional, l'actuació castellera, la ballada de sardanes i la marxa de torxes, entre altres. La programació d'enguany proposa activitats el dissabte 10 i el diumenge 11 de setembre i recupera totes les activitats que es van suspendre durant els anys de pandèmia.

Nova data de l'oferta formativa de Formació Ocupacional: «Organització i gestió de magatzems»

El Servei de Formació Ocupacional ofereix la formació «Organització i gestió de magatzems» que s'iniciarà el 6 de setembre. Inscripcions a pfo@caldesdemontbui.cat

La deixalleria mòbil s'instal·larà el dimarts 2 d'agost, de 8 a 13 h

La deixalleria mòbil s'instal·la a dins de l'aparcament del carrer de les Escoles Pies. La visita mensual del camió adaptat amb contenidors de recollida es repeteix cada primer dimarts de mes

Horari deixalleria a l'estiu

A partir de l'1 de juliol i fins el 31 d'agost, la deixalleria de Caldes obrirà els dimarts de 16 h a 19 h i de dimecres a diumenges de 8 h a 14 h.

Un cop de mà. Rumia i encerta-la. Juliol 2022

Per accedir al qüestionari lingüístic Un cop de mà. Rumia i encerta-la! cliqueu a l'enllaç que trobareu al web cpnl.cat. El Centre de Normalització Lingüística publica de forma mensual un qüestionari lingüístic breu on s'han d'omplir buits, triar opcions i escriure solucions.

Com funciona? Després de respondre totes les preguntes, cliqueu "Envia". A la pantalla que s'obrirà, cliqueu "Mostra els resultats" per veure'n les solucions i saber si heu respost correctament. També us apareixeran comentaris i enllaços a l'Optimot i a números antics d'Un cop de mà per saber-ne més.

Servei de Salut per a joves. Properes cites: 8 i 22 de setembre

Feu les consultes, a l'Espai Jove El Toc, per T. 93 865 46 55- 674 32 35 78, per Instagram -@eltoc- o per A/e. eltoc@caldesdemontbui.cat.

Vols fer ràdio?

Ràdio Caldes convida a tots els radioaficionats, professionals i amants de la ràdio a participar-hi. Si teniu alguna idea de programa o secció contacteu amb radioaldes@caldesdemontbui.cat o truqueu al 938651451 i formeu part de Ràdio Caldes!

Servei d'atenció integral LGTBIQ+

El SAI ofereix un espai d'acompanyament i atenció a les persones LGTBIQ+ i dona resposta a consultes relacionades. Demaneu cita prèvia: T. 93 865 46 55/ 674 32 35 78 i A/e. sai@caldesdemontbui.cat

Llista d'ofertes de feina actualitzades el: 22/07/2022

Núm. Oferta

- 330636 OPERARI/ÀRIA (JORNADA INTENSIVA)
- 330625 OPERARI/ÀRIA MUNTATGE (METAL·LÚRGIC)
- 330396 AUXILIAR DE MARKETING I DISSENY GRÀFIC
- 330357 NETEJADOR/A AMB VEHICLE PROPI
- 330357 ESTETICISTA (UNGLES I PESTANYES - JORNADA PARCIAL)
- 330298 FORNER/A
- 330292 NETEJADOR/A DOMÈSTIC/A
- 330219 MONITORS/ES (FRANJA ESCOLAR DE TARDES- SETEMBRE)
- 330063 ADMINISTRATIU/VA PER PIME
- 329811 OPERARI/ÀRIA MÀQUINA (SECTOR PLÀSTIC)
- 329716 AJUDANT DE COL·LOCACIÓ D'AÏLLAMENTS TÈRMICS
- 329431 AUX. SOCIOSANITÀRIA/AUX. INFERMERIA
- 328694 AJUDANT DE MUNTADOR D'ALUMINI I VIDRE
- 328664 CAP DE CUINA I CUINER/A
- 327451 PINTOR/A OFICIAL DE 1ª O 2ª

Podeu consultar i inscriure-us a les ofertes actualitzades al web xaloc.diba.cat/ofertes-de-feina

Per qualsevol consulta, podeu contactar amb la Piqueta trucant al Tel. Atenció directa 93 862 70 25.

Per via telemàtica, no dubteu a contactar-nos a través dels correus electrònics següents:

borsatreball@caldesdemontbui.cat
clubfeina@caldesdemontbui.cat
clubfeina16@caldesdemontbui.cat
pfo@caldesdemontbui.cat

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.

El proper 15 d'agost, dia d'obertura d'establiments comercials

L'Ajuntament recorda que els propers dies on es permesa l'obertura comercial a Caldes de Montbui l'any 2022 són: 15 d'agost, 27 de novembre i 6, 8 i 18 de desembre



www.caldesdemontbui.cat

facebook.com/ajuntamentcaldesdemontbui
@AjCaldesMontbui
ajcaldesdemontbui



Ajuntament de Caldes de Montbui



FARMÀCIES

Tarruell

c/ Montserrat, 30 – Tel. 93 865 09 97

Montbui

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

La 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

L'Onicofàgia, o l'hàbit de mossegar-se les ungles

La meditació és l'equivalent a portar a la nostra ment al gimnàs. És un dels mecanismes que tenim al nostre abast per a exercitar la capacitat d'adonar-nos quan quedem atrapats en el "pilot automàtic", és a dir, en cadenes interminables de pensaments del passat i del futur. D'aquesta forma, podem "tornar" al contacte amb el present i elevar els nivells de satisfacció vital i felicitat.

1. Regala't un moment. La meditació és regalar-te un moment de connexió amb tu mateixa i aprendre a conviure amb la dificultat sense fugir d'ella.

2. Deixa anar les expectatives. Meditar és permetre que el moment es manifesti, tal com és.

3. Exercita l'autocura. El teu benestar és la teva responsabilitat, i meditar et farà conscient d'això.

4. Cerca un lloc. Procura meditar en un lloc que et resulti agradable, sense distraccions.



5. Genera condicions en el cos. Estirar-se i realitzar alguns moviments lleus abans d'asseure't a meditar generarà millors condicions per a la seva pràctica.

6. Troba la teva àncora. Inicia la teva pràctica posant la teva atenció en les sensacions del teu cos. Recorre'l i nota quina part se sent de forma més nítida i viva. Pot ser la teva respiració, però també poden ser les teves mans... Aquest lloc serà la teva àncora. Serà el lloc per a descansar la teva atenció durant la pràctica i al qual tornar la teva atenció cada vegada que et distreguis.

7. Pràctica. Es tracta de fixar l'atenció en l'àncora que vas triar, i adonar-te que distreure's no és un problema, sinó una oportunitat d'exercitar "el múscul" de l'atenció.

8. Actitud. Quan et descobreixis distreta, somriu, agraeix l'oportunitat d'exercitar la teva ment i el teu benestar, i torna la teva atenció a l'àncora triada.

9. Consistència. És millor meditar 10 minuts diaris que 2 hores una vegada a la setmana.

10. Respirar. "Si tens temps per a respirar, tens temps per a meditar" (Ajahn Chah).



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 - Caldes de Montbui

CENTRE PODOLÒGIC CALDES



calpodoleg.cat

Pl. de l'Àngel 2, 2on 2a

També servei a domicili

Tel. 93 865 21 46

Mòbil: 610 039 474

Dr. C. SURRIBAS

METGE PSIQUIATRE

HORES CONVINGUDES

www.psiquiatriacaldesdemontbui.com

c/ Forn, 23 2n pis - CALDES

Tel. 93 865 44 86

Cada setmana
els consells
més saludables

TOTI Caldes



11 aliments ideals per a menjar després d'entrenar

Entrenes com mai, arribes a casa exhausta i abans que entris a la cuina ja estàs sofrint de nou: no vols arruïnar tot el teu esforç consumint aliments que no t'aportin res bo. Tingues en compte aquests onze elements ideals perquè no et sentis culpable i recuperis tota la teva energia després d'entrenar!

Ou. Dos elements que no poden faltar en la teva alimentació postentrenament són proteïnes i carbohidrats. Tots dos els pots trobar en els ous i t'aporten 70 calories, 6,3 grams de proteïna i vitamina D.

Quinoa. Conté més proteïnes, nutrients i fibra que l'arròs integral, i per això és molt més recomanable consumir-la després d'entrenar.

Suc de taronja natural. Tria'l en lloc de begudes energètiques. Tindràs molta més vitamina C i és una excel·lent font de potassi, essencial per a ajudar-te a recuperar líquids.

Plàtan. T'aportarà les calories bones. Actuen de manera ràpida i ajuden a restaurar els teus nivells de glucogen i amb això assegurar la recuperació dels teus músculs.

Salmó. És una font perfecta de proteïna, i t'ajudarà a restaurar els teus músculs amb el poder antiinflamatori de l'Omega 3.



Mora blava. És un fantàstic antioxidant. Consumir-la triplica la velocitat de recuperació del cos després de l'entrenament.

Hummus. Conté una generosa quantitat de proteïna i carbohidrats. Pots complementar-lo amb una pita de grans sencers, que t'ajudarà a mantenir la teva energia estable després d'entrenar.

Fruita seca i nous. És una font ràpida de proteïnes i carbohidrats.

Pinya. Conté bromelina, un antiinflamatori natural que combat ferides, esquinços i inflor. Addicionalment, tenen un alt contingut de vitamina C.

Kiwis. Són una magnífica font d'antioxidants, evitant que et sentis dolorida després d'entrenar, i estan plens de vitamina C i potassi.

Aigua. Després d'entrenar necessites rehidratar-te. Que no se t'oblidi la importància d'aquest element vital. AMIC

CLINICA DENTAL ALONSO
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



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
Ayuso & Schisano

Estètica dental. Ortodòncia
Odontologia general. Implantologia

c/ Avel·lí Xalabarder, 17 - tel. 93 866 55 06
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)

CLÍNICA DENTAL BORRELL

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



TEL. 617 592 132

C/ APARICI, 2, 1ER 2A
CALDES DE MONTBUI

XALABARDER

NUTRICIÓ I MEDICINA ESTÈTICA
MEDICINA FAMILIAR I COMUNITÀRIA
ANÀLISIS CLÍNICS LABORATORI ECHEVARNE

DILLUNS, DIMARTS, DIJOUS I DIVENDRES DE 8 A 10

HORES CONVINGUDES

ClínicaDental

Dr. David Morales | Dra. Eva Morales | Dra. Mònica Morales

Tel. 93 865 38 80

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

Amanida d'arròs amb salmó i verdures

Fàcils de fer, nutritives i molt refrescants, les amanides són ideals per a aquesta temporada. A més, permeten combinar una infinitat d'ingredients, pel que podrem variar-les cada dia. Avui presentem una amanida amb base d'arròs, fàcil de fer i molt gustosa.

Els ingredients (per a 2 persones):

- 150 g d'arròs blanc (o integral)
- 1 carabassó
- 1 llauna de pèsols (uns 80 g)
- 1 sobre de salmó fumat
- Oli d'oliva verge extra i sal

Opcional: se li poden afegir altres verdures com: blat de moro, pastanaga o pebrots.

Preparació:

- Pelarem el carabassó i ho tallarem.
- Posarem a bullir el carabassó i els pèsols en una olla amb sal i abundant aigua.

- En una altra olla, bullirem l'arròs.

Un cop bullits els ingredients, colarem i deixarem refredar, per a posteriorment muntar l'amanida al nostre gust.

L'arròs preparat pot guardar-se a la nevera degudament tancat, durant uns dos o tres dies com a màxim.

EVA REMOLINA





Mònica Sanchez
c/ Santa Teresa, 6
Telf. 93 031 47 43
Caldes de Montbui



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 -

na Madrona
Restaurant

Consulta la nostra carta



www.namadrone.com 938 626 831 - 662 477 727
c/ Canal, 8 - Caldes de Montbui



**CANSALADERIA
XARCUTERIA**
CA L'AMALIA

Elaboració pròpia
Pi i Margall, 52 - Tel. 93 865 04 94
Caldes de Montbui

**RESTAURANTE CHINO
PEKIN**

COMIDA CHINA i SUSHI
A DOMICILIO
i PARA LLEVAR
Tels. 93 862 63 99
93 865 40 09

Menú del dia 8,75 i 9,95 euros
c/ Aparici, 4 - CALDES

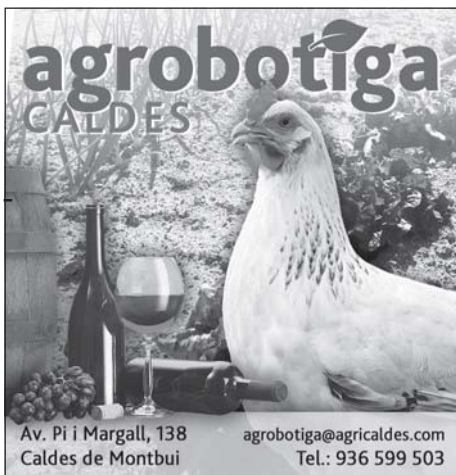


Carns Llonch
Casa centenaria

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



Reparacions de tota mena i reformes.

El Manetes de Caldes

Es busca renta plats pels caps de semana per restaurant.
Tel. 93 864 89 41.



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

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

Es necessita per Restaurant, **ajudant de cambrer/a o cambrer/a**, per jornada completa o mitja jornada.

Horari flexible. Tel. 93 864 89 41

La baixa voluntària de l'empresa: requisits

La baixa laboral voluntària és un dret que té qualsevol treballador, sigui com sigui el tipus de jornada, la modalitat contractual o la causa que l'ocasioni.

Els principals motius pels quals un empleat desitja anar-se'n d'una empresa, solen ser:

- Té una altra oferta de treball amb millors condicions laborals.
- Falta d'entesa amb la direcció de l'empresa.
- Vol desenvolupar-se professionalment en un altre sector diferent de l'habitual.
- Desitja emprendre un negoci.
- Cura de familiars.
- Trasllat de domicili.

La baixa voluntària ve regulada en l'article 49 de l'Estatut dels treballadors, i en ell s'especifica entre altres detalls, l'obligació per part del treballador de concedir un preavis, que sol ser de quinze dies o del temps estipulat pel conveni col·lectiu. De no complir-se amb aquest requisit, l'empresari podrà descomptar de la quitança els dies no preavisats.

La baixa laboral ha de fer-se oralment o per escrit, si bé s'aconsella deixar-ho sempre documentat per a evitar qualsevol malentès o problema posterior.

Encara que el cessament voluntari no dona dret a cap indemnització ni al dret de cobrar l'atur, sí que se li han d'abonar al treballador les parts proporcionals de les pagues extraordinàries acumulades fins a la data del cessament, així com les vacances no gaudides.

Reflexions

¿Estamos bien informados?

Esta mañana la radio informó sobre un mensaje difundido hace más de diez años en las redes sociales, y que sigue circulando aún hoy. Se trata de un llamado a las personas que tienen determinado grupo sanguíneo y que quieren donar sangre para salvar un niño que tiene leucemia. ¡En esa época el plazo máximo para presentarse era dos meses!. Como dijimos, han transcurrido diez años y todavía circula el mensaje.

Entre todo lo que se anuncia por internet, parte es verdad y parte son rumores, manipulaciones, informaciones falsas o sin vigencia. Las tentativas para desinformar, o sea, para falsear las informaciones, son viejas como el mundo, pero los medios técnicos actuales hacen que esto sea mucho más fácil.

¿Dónde podemos encontrar información sólida, permanente y segura?. La Biblia, "la Palabra del Señor", que "permanece para siempre" (1ª Pedro 1:23), ofrece a sus lectores información vital y segura. Es tan actual hoy como el día en que se escribió su último capítulo. Hace un retrato del ser humano tal como es, una descripción inflexible. Explica su origen, la naturaleza de sus problemas, su destino. Pero, sobre todo, comunica el mensaje esencial de Dios, la buena nueva de su amor, resumida en este versículo: "De tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna" (Juan 3:16).

Que tengas un feliz día!

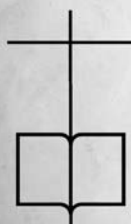
Diumenge: 11 matí: Adoració i comunió
11.30h: Escola Dominical per a nens i nenes

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 **9,15h per La 2.**

ESGLÉSIA EVANGÈLICA



OBERTS A DÉU,
OBERTS AL POBLE
DES DE 1880

ARA LA FIBRA DE CINGLES ÉS MÉS RÀPIDA QUE MAI!

Tria la velocitat que més t'interessi fins a 1Gb.
Passa't a Cingles i gaudeix al màxim aquest
estiu d'internet.

tarifa
SINGLE | **1GB**
39^{,75}
€/mes

