

Consells per tenir cura de la salut, prevenir efectes de la calor i gaudir de l'estiu P4

Arrenca la campanya turística "Apropa't i viu l'estiu al Vallès Oriental" P5

El plànol i el projecte de la fàbrica de La Llana de 1919, document del mes P6

TOT Caldes

de Montbui



Núm. 1701
Del 12 al 25 d'agost
de 2022

Distribució gratuïta
Any XXXVI



JDB

Les Sommeliers inauguren les Jornades Gastronòmiques del Tomàquet calderí



Tel. 93 865 38 80
Torres i Sayol, 27 -1r -1a
08140 Caldes de Montbui
caldes@clinicamorales.net
www.clinicamorales.net

ClínicaDental

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

Cirurgia oral

Implants | Pròtesis

Ortodòncia infantil i adults

Emblanquiment dental

Radiologia digital



11 de Setembre a Caldes de Montbui

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

11 de setembre, Diada Nacional de Catalunya

El Parlament de Catalunya va declarar l'11 de setembre com a Diada Nacional de Catalunya l'any 1980. L'11 de setembre commemora 14 mesos de resistència al setge que va patir la ciutat de Barcelona a la fi de la Guerra de Successió per la corona hispànica i a mans de les tropes de Felip V de Castella.

L'11 de setembre de 1714 la ciutat es va haver de rendir, iniciant-se aquí la submissió de Catalunya a la monarquia castellana i perdent els catalans les estructures d'Estat i les institucions que havia anat configurant des de l'Edat Mitjana.

L'11 de Setembre a Caldes de Montbui

A Caldes de Montbui és tradició celebrar la Diada a la plaça de l'11 de Setembre. Allà deixen les ofrenes florals partits i entitats i s'aixeca el Pilar de la Senyera (una actuació castellera en la que es construeix un pilar de persones i l'anxaneta desplega la bandera catalana). Segons els anys, unes o altres entitats proposen diferents activitats commemoratives.



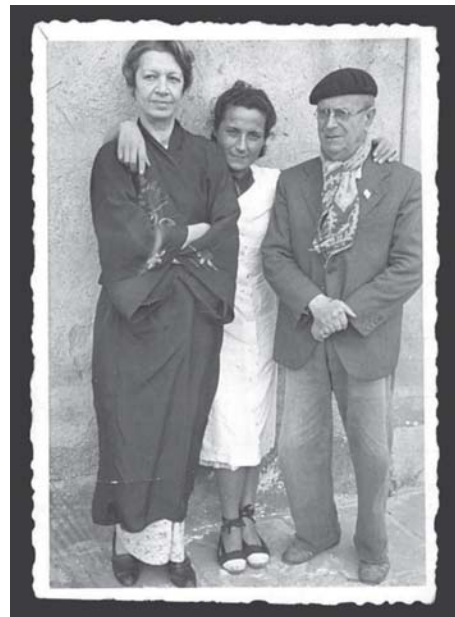
Fins el 16 d'octubre

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



 **l'electra comercial**
Electra Comercial està especialitzada en el disseny, construcció i gestió d'instal·lacions que permetin un aprofitament òptim de l'energia.
Electracomercial.com
☎ 900 181 776
Truca'ns!

TOT Caldes de Montbui 

Edició i direcció:
Jonatan del Amo Banyuls

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

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



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

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		

Les Sommeliers inauguren les Jornades Gastronòmiques del Tomàquet calderí

El passat 22 de juliol es va donar el tret de sortida a la 2a edició de les Jornades Gastronòmiques del Tomàquet calderí amb el concert del grup Sommeliers, un grup format per cinc noies que combinaven el jazz amb cançons d'autor. L'espectacle va ser a la plaça Neus Català i es va servir gratuïtament un còctel de tomàquet calderí preparat per a l'ocasió.

Les Jornades Gastronòmiques del Tomàquet calderí inclouen la participació d'una desena de restaurants del municipi que, durant aquests dies, inclouran a la seva carta un plat elaborat a partir del tomàquet d'origen calderí.

Els plats que podeu degustar són:

El Cafè del Centre: Amanida de tomàquet nas de bruixa i cor de bou amb textures de formatge, pesto d'alfàrega i pinyols torrats.

El Pasqualet: Carpaccio de tomàquet amb daus de formatge suau de búfal amanit amb oli i alfàrega

El Remei: Tomàquet calderí amb formatge fresc

Festuk Cafè: Hummus de tomàquet

Fika Brunch: Burrata de constratos: base de mango, burrata trencada servida amb

tomàquet de temporada, meló, maduixa, piparra i pesto casolà

La Burra Restaurant: Còctel de gambes i tomàquet calderí

Mediterrània: Amanida Toscana

Na Madrona: Mezzi rigatoni alla checca amb tomàquet cor de bou i favetes baby

Rosset: Timbal de formatge, alvocat i salmó, amb ruca i olivada

Ukiyo Sushi Bar: Ceviche vegà d'albergínia i tomàquet blau

La continuïtat de les Jornades Gastronòmiques del Tomàquet es va aprovar a la Taula de Turisme i es mantenen amb la participació de tots els sectors implicats: la producció i restauració local.

Aquestes noves jornades del tomàquet mantenen la promoció i venda del gaspatxo termal fet amb l'aigua minero-medicinal de Caldes.



JDB

Es presenta el Gaspatxo Termal a la Fira del Tomàquet de Santa Eulàlia de Ronçana

El dissabte 23 de juliol es va presentar el Gaspatxo Termal en el marc de la Fira del Tomàquet del Vallès que s'organitza a Santa Eulàlia de Ronçana.

La presentació va anar a càrrec de Carme Germà, regidora de Turisme i Termalisme i Sebastià Puigdueta, productor de tomàquet de Caldes de Montbui.

Segons Thermalia, entre la fira i la venda directa al Museu, s'han exhaurit les 500 ampolles que s'han fet de gaspatxo calderí.



JDB

Consells per tenir cura de la salut, prevenir efectes de la calor i gaudir de l'estiu

Davant les altes temperatures d'aquests dies, i amb previsió d'un estiu en què es repetirà aquesta situació, és important tenir presents quines són les recomanacions clau amb relació a les onades de calor.

. Hidrateu-vos amb aigua i beveu sovint, fins i tot sense tenir set. De manera ocasional podeu prendre suc de fruita o granissats per completar la hidratació però no com a substitutius de l'aigua. No prengueu begudes alcohòliques perquè deshidraten. Vigileu també l'alimentació: eviteu els menjar molt calents i calòrics i ingeriu més verdures, fruites i hortalisses.

. Eviteu el sol directe amb una gorra o barret i utilitzeu roba lleugera (com el cotó), de colors clars i preferiblement no ajustada. Sempre que sigui possible camineu per l'ombra i descansau en espais frescos del carrer o climatitzats.

. Apliqueu-vos crema solar, també els dies ennuvolats, ja que les radiacions passen a través dels núvols.

. Reduïu l'activitat física les hores de més calor i eviteu sortir a l'exterior durant el migdia. Si feu exercici, opteu per les activitats aquàtiques o aneu a parcs o

zones amb ombra.

. A casa, controleu la temperatura. Obriu les finestres a primera hora del matí i durant la nit per ventilar la casa i durant el dia baixeu les persianes on toca el sol directament. Estigueu a les estances més fresques i utilitzeu ventalls,

d'expressar la set i les persones grans, de percebre-la. Al cotxe, no els deixeu amb les finestres tancades. Si coneixeu gent gran que viu sola manteniu-vos-hi en contacte freqüent i mireu de visitar-los diàriament. Si prenen medicació, reviseu amb el seu equip de referència



ventiladors o aires condicionats en la mesura del possible i de manera responsable (la temperatura de confort hauria de ser de 26 °C).

. Estigueu pendent dels infants i de la gent gran. Oferiu-los aigua sovint ja que els infants tenen una menor capacitat

del CAP si aquesta pot influir en la termoregulació i si s'ha d'ajustar o canviar.

. Si teniu animals de companyia procureu que no s'estiguin al sol, hidrateu-los i tampoc els deixeu al cotxe sols. I.C. SALUT

Dona a la teva casa un aire estiuenc

És estiu i és el moment d'afegir alegria i llum a les llars. No és necessari fer grans obres o reformes, sinó simplement canviar alguns elements decoratius per a preparar la casa per a la temporada estival.

Compartim les tres clau bàsiques.

Alleugerir l'espai

És clar perquè es vegin les estades més netes i àmplies. A més, l'ambient se sentirà més fresc i lleuger. Aposta per línies de mobiliari més senzilles, teixits menys pesats i els elements de decoració justos i necessaris.

Colors clars

Els colors clars són els millors aliats per

a decorar la llar durant l'època estival. Proporcionen una sensació més àmplia, relaxada, airejada i neta visualment. A més, fomenten la creació d'una atmosfera més fresca. El blanc sempre és una aposta segura.



Teixits lleugers

És el moment de dir adéu als teixits opacs i pesats, sobretot en les finestres, perquè no deixen passar la llum. En espais tant interiors com exteriors les catifes de teixits naturals són fantàstiques per a aquesta temporada. Són teixits molt frescos i transpirables, que li donen un toc de calidesa a l'ambient sense aportar calor.

Cal assenyalar la importància d'afegir les plantes com a element decoratiu en totes les estades de la llar, incloent-hi el bany i el dormitori.

Les plantes per si soles fomenten la naturalitat i la frescor de qualsevol estada, així que no poden faltar a la casa.

‘Apropa’t i viu l’estiu al Vallès Oriental’: el Consell Comarcal arrenca la campanya turística d’estiu d’enguany

A principis de juliol, el Servei de Turisme del Consell Comarcal ha arrencat la campanya d’estiu d’enguany. Sota el lema ‘Apropa’t i viu l’estiu al Vallès Oriental’ la campanya proposa activitats i experiències per als mesos de juliol i agost.

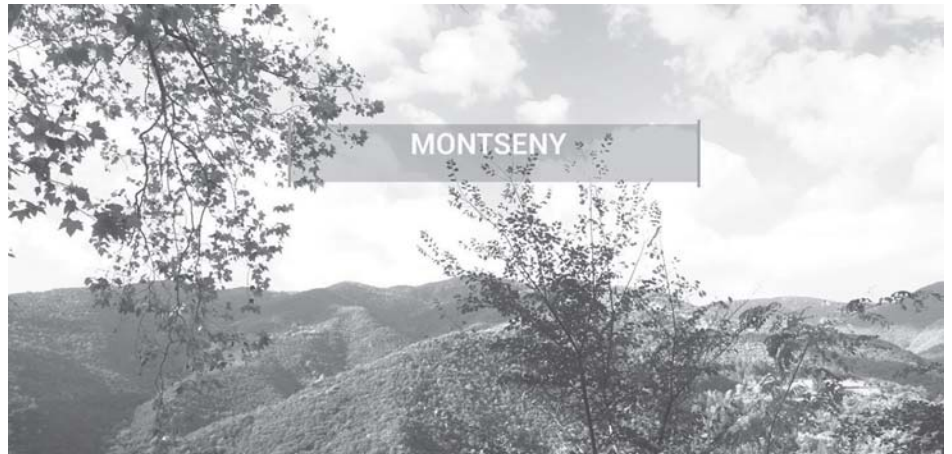
Aquest any, des del Servei de Turisme hi ha una bona previsió pel que fa a visitants d’origen estranger, tenint en compte les bones xifres que es registraven a Setmana Santa, i és per això que el sector celebra l’arribada de turisme internacional tan esperat. Per altra banda, en els darrers anys el turisme de proximitat ha tingut una gran importància per al turisme de la comarca.

Per aquest motiu, la línia de la campanya s’enfoca en la comunicació de propostes que els municipis organitzen durant els mesos d’estiu. D’aquesta manera, es vol incentivar que el turista de proximitat, tant de la comarca com d’arreu de Catalunya, s’apropi al Vallès Oriental i gaudeixi d’un ventall d’activitats de tot tipus i per a tots els públics: activitats en família, turisme enogastronòmic, turisme actiu i de natura, turisme cultural, turisme termal i festes majors.

L’any passat la campanya ‘Apropa’t i viu’ consistia en una cançó del Vallès Oriental del compositor Dani Vega de la banda Mishima, 40 vídeos, 2 tanques publicitàries, accions a xarxes socials i publicitat en mitjans online i offline.

Aquest any, amb el resum dels vídeos que es van realitzar als 39 municipis de la comarca amb dita campanya, es disposa d’un VÍDEO que apropa a viure el Vallès Oriental al complet.

‘Apropa’t i viu l’estiu al Vallès Oriental’ és el missatge que convida a conèixer tot el que es pot fer aquest estiu al territori.



Un ventall de propostes dividides per temàtiques i que ja es poden trobar a les xarxes de TurismeVallès així com a l’agenda de turismevalles.com

- Refresca’t en família: jocs d’aigua, piscines municipals, festes d’escuma, etc.
- Cinemes i concerts a la fresca: cinemes a la fresca, concerts i espectacles a l’aire lliure, etc.
- Plans gourmet: tastos, vermutos, rutes del pintxo, etc.

- Xopa’t de cultura: activitats a museus i biblioteques, exposicions, etc.
- Sent la natura: visites guiades als parcs naturals, excursions nocturnes, passejades, etc.
- Cuida’t fent xup-xup: banyar, tractaments, viles termals, etc.
- Viu les Festes Majors: festes majors dels municipis i alguns dels seus barris, etc.
- Activa’t: activitats esportives, tandes biciclistes, rutes Wikiloc, etc.



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 plànol i el projecte de construcció de la fàbrica de La Llana del 1919 és el document de l'Arxiu Municipal del mes

L'Arxiu Municipal presenta aquest juliol el plànol i la petició oficial del 1919 per construir una fàbrica de teixits a caldes de Montbui que esdevindria La Llana. En concret, segons els registres, el 17 de desembre de 1919 el senyor Juan Cortés Grau, veí de Terrassa, va sol·licitar oficialment el permís per la construcció d'una fàbrica de teixits al quilòmetre 1 de la carretera provincial a Sant Celoni. El senyor Cortés ja disposava dels permisos de construcció concedits per la Mancomunitat i, una setmana després, el 25 de desembre de 1919, ja va rebre l'autorització definitiva per part de l'Ajuntament.

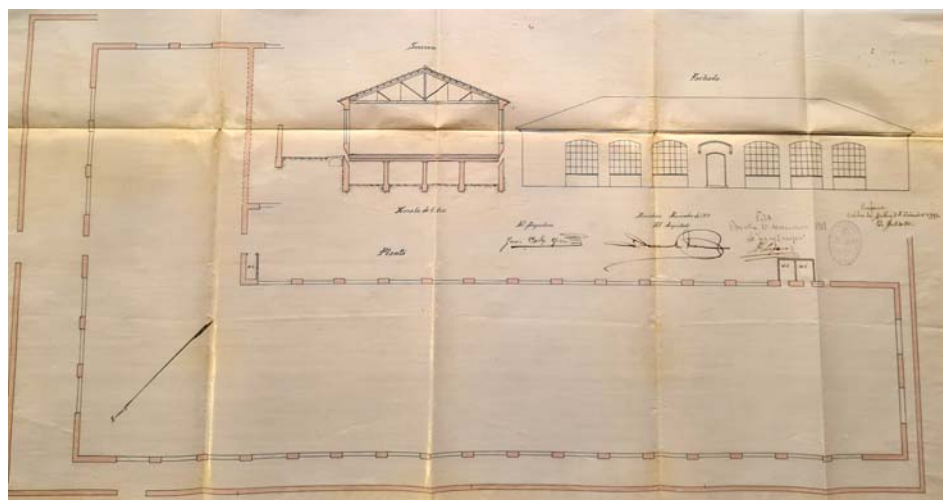
La Llana va ser el lloc de feina de molts calderins i calderines que treballaven en torns i rebien l'avís d'anar a la feina amb un timbre que, des de la fàbrica, s'escoltava a tot el poble. La Llana va ser una fàbrica tèxtil important, però no va ser ni la primera ni l'única al municipi. Des del s. XIX Caldes tenia un gruix de fàbriques o tallers associats a la indústria tèxtil, sobretot es treballava la llana i el cotó.

Durant la primera meitat del s. XIX el senyor Jaume Ferrer va ser dels primers que va iniciar una indústria tèxtil a Caldes i, progressivament, es va incrementar el número de telers a les cases del poble per complementar l'economia familiar.

Al primer terç del s. XX es localitzen diverses indústries tèxtils al municipi com Viuda e hijas de Francisco Alemany al carrer Aparici que va passar

a mans del senyor Joan Tiana, un grup de telers que al 1932 va passar a mans del senyor Bertran i va esdevenir La Seda al carrer Sant Fèlix o Vídua de Joan Torras a carrer Montserrat.

Aquesta indústria tèxtil va anar desapareixen mica en mica durant la segona meitat del s. XX. En concret, La Llana va tancar les seves portes a principis de la dècada dels 60.



Catalunya assoleix un 46,6% de recollida selectiva dels residus municipals

Un 46,6% dels residus municipals del total generat l'any 2021, que va ser d'1.878.000 tones, s'han recollit de manera selectiva. Això representa un increment del 3,1% i 52.700 tones més que l'any 2020. Aquestes són les xifres que es desprenen del balanç de les dades de recollida selectiva dels residus municipals a Catalunya de l'any 2021. Pel que fa a la xifra de generació de residus, l'any 2021 s'han generat uns 4 Mt de residus municipals, un 1,3% més que a l'any 2020, i la generació per càpita s'ha situat en 519 kg/hab./any.

En recollida selectiva, per fraccions, les 4 principals (orgànica, vidre, paper i cartró i envasos) han augmentat lleugerament respecte de l'any anterior. La que més ha crescut ha estat la matèria orgànica (4,6%) seguida del vidre (3,2%). Els envasos i el paper/cartró augmenten menys, un 1% i un 0,5% respectivament. Tanmateix, encara hi ha més de la meitat dels residus municipals generats que no es recullen selectivament. La fracció restant representa el 53,4% de les tones recollides (2.149.400 t).

La fracció restant s'ha de tractar abans de destinar-la al tractament final (dipòsit o incineració amb valorització energètica). L'any 2021, s'ha tractat prèviament el 66,7% de la fracció restant generada. Una dada positiva és la davallada contínua de la destinació a dipòsit controlat. L'any 2021, s'han destinat a dipòsit controlat el 33,6% dels residus municipals generats. L'any 2035, d'acord amb les directives europees, només es podrà dur a dipòsit controlat un màxim del 10% dels residus generats.

Els Mossos d'Esquadra detenen al Vallès Oriental tres homes que traginaven productes de dubtosa procedència d'una furgoneta sostreta



Agents de la Policia de la Generalitat – Mossos d'Esquadra del Grup de Delinqüència Urbana (GDU) de la comissaria de Granollers van detenir el 12 de juliol a la tarda tres homes, de 28, 34 i 46 anys, com a presumptes autors dels delictes de receptació, robatori i furt d'ús de vehicle i tinença il·lícita d'armes. Cap a les 19:30 hores del mateix dia una patrulla de paisà del GDU, que feia tasques de seguretat ciutadana, va veure quatre persones al pàrquing d'un restaurant abandonat de Santa Eulàlia de Ronçana. Aquestes persones traginaven caixes d'una furgoneta a un camió.

Quan els agents s'hi van acostar i es van identificar com a policies dos dels homes van marxar corrents del lloc. La ràpida resposta de la patrulla va permetre interceptar-ne a un d'ells, però l'altre va aconseguir fugir.

Seguidament, els mossos van fer comprovacions i van veure que en total hi havia 734 caixes de càpsules de cafè, presumptament sostretes.

Posteriorment, també van escorcollar els vehicles i van trobar-hi una arma de foc curta i una defensa extensible automàtica, així com cinc telèfons mòbils. A més, van comprovar que la furgoneta constava com a sostreta des del dia 8 de juliol, a Parets del Vallès.

Els tres homes van quedar detinguts pels delictes a dalt esmentats i s'investiga la procedència del material comissat. Pel que fa a l'home que va intentar fugir, també va quedar detingut per un delictes de resistència i desobediència als agents de l'autoritat.

Després de diverses gestions, s'ha pogut saber que les caixes de càpsules de cafè provenien d'un robatori amb força que es va produir en una àrea de servei de la província de Girona a un camió que les transportava. S'ha identificat la víctima i se li ha retornat el material sostret. A més, també s'ha tornat la furgoneta sostreta al seu propietari.

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



Els millors parcs urbans de Barcelona

Els parcs urbans són espais a l'aire lliure dins del nucli urbà d'una ciutat, generalment d'accés públic i gratuït i que està habilitat amb senders, berenadors, espais amb màquines per a practicar esport i altres elements per a l'oci infantil o juvenil.

Van sorgir en el segle XIX, concretament va ser Joseph Paxton (arquitecte i paisatgista anglès) qui en 1843 va dissenyar a Liverpool el primer parc d'aquestes característiques.

Aquests espais són molt importants, ja que suposen un pulmó verd enmig de l'asfalt de la gran ciutat.

Els beneficis d'aquesta mena d'instal·lacions són, entre altres:

- Font de producció d'oxigen. Com comentàvem al principi, ajuda a combatre la contaminació de les urbs.
- És un espai per a relaxar-se i divertir-se.
- Un lloc per a conèixer amics i socialitzar.
- Residència de moltes espècies vegetals i animals.

Alguns dels millors parcs urbans de Barcelona són:

- **El Parc Güell:** d'interès cultural i dissenyat per Antoni Gaudí, aquest parc situat en la zona alta de Barcelona, pròxim al Carmel posseeix molts elements arquitectònics dignes de visitar. L'entrada general a aquest parc costa 10 euros, però pot accedir-se gratis al parc tots els diumenges en temporada d'estiu a partir de les 17 h. El primer diumenge de cada mes, també hi ha unes certes entrades gratuïtes.

- **El Parc Joan Brossa:** aquest parc està situat als peus del telefèric de Montjuïc, i ocupa actualment part de l'espai on estava situat el parc d'atraccions que hi havia a la muntanya. D'accés gratuït, posseeix grans vistes sobre la ciutat de Barcelona.

- **Parc del Laberint d'Horta:** encara que té un preu simbòlic d'uns 2,23 euros, tots els dimecres i els diumenges té accés gratuït. És un parc d'estil neoclàssic, però que ha acabat convertint-se en un jardí romàntic, ple

d'estanys i escultures. En el seu interior alberga un laberint de xiprers que fa les delícies de grans i majors.

- **Parc de Diagonal Mar:** de creació una mica més recent, aquest espai està situat al costat del centre comercial i compta amb un llac.

- **Parc de la Ciutadella:** potser el més cèntric i un dels més concorreguts i històrics. Posseeix un gran llac on es poden fer passejos amb barca. A l'interior del parc està situat el Zoo de Barcelona, per la qual cosa és un bon destí per a visitar amb els més petits de la casa.

- **Parc de Pedralbes.** Situat a la diagonal, l'edifici d'aquest parc data del s. XVIII i era la residència oficial dels reis quan

visitaven Barcelona. Actualment, a més de practicar esport i fer bonics passejos, el lloc s'utilitza per a celebrar esdeveniments i concerts de tota mena.

- **Parc de l'Oreneta.** Situat tocant la serra de Collserola, el parc és famós com a berenador i perquè disposa d'uns ferrocarrils de miniatura. El preu per a pujar a aquests trens tan peculiars només costa 2 euros i estan disponibles els diumenges i festius al matí.

Altres parcs de la ciutat també dignes de visitar són entre altres: el **Parc de la Creueta del Cel** que compta amb una piscina d'uns 60 cm de fons on poder-se refrescar en la temporada d'estiu o el **Parc Cervantes** amb el seu impressionant roserar. EVA REMOLINA



Autocaravanes elèctriques: l'escapada més sostenible

Si hi ha una manera de viatjar que permet mantenir un contacte directe amb la naturalesa aquest és el de desplaçar-se en una autocaravana. Per a moltes persones representa una manera de vida i una forma increïble de desconnèixer. Viatjar amb la casa a coll i pernoctar en llocs diferents en plena naturalesa fan que aquesta opció continuï guanyant adeptes. Ara que l'electrificació també ha arribat a aquesta mena de vehicles, pot ser que molts més amants del medi ambient es decideixin a fer el pas.

Les autocaravanes elèctriques són aquells models que funcionen exclusivament amb energia elèctrica emmagatzemada en una bateria. Gràcies a una pantalla situada a l'interior del vehicle, podem saber quins són els nivells de càrrega i bateria que necessiten els models.

Els avantatges de les autocaravanes elèctriques se centren en la seva eficiència i la reducció d'emissions de

CO2 i partícules. Dos aspectes especialment importants per al perfil d'usuari que sol adquirir aquest tipus de vehicle. Quant als principals inconvenients, el principal és que la xarxa d'estacions de càrrega és encara escassa i un dels principals al·licients

dels usuaris de les autocaravanes és la possibilitat d'arribar a destins remots, on trobar un punt de recàrrega no sempre resulta fàcil. No obstant això, ja hi ha fabricants que han presentat alternatives interessants per a esmenar aquest inconvenient.



Cinema d'estiu al jardí!

Això d'anar al cinema no és només cosa de l'hivern. Veure pel·lícules a l'aire lliure també té el seu atractiu. Quina millor manera de passar la nit després d'una bona barbacoa que projectant una pel·lícula i veient-la en família o amb el nostre grup d'amics?

És una idea fantàstica que podem incorporar a les nostres terrasses de manera senzilla i ràpida. Només necessitem un projector, i connectar-lo al nostre ordinador per a triar pel·lícula i donar-li al "play". Per descomptat que això és el principal, però no ens podem oblidar de tots els petits detalls: seients còmodes per als convidats, una tauleta on deixar les coses i, a les mans, una bona bossa de crispetes i refrescos per a tots. Perquè menjant, les pel·lícules es gaudeixen millor!

Un projector no és una compra excessivament cara i, una vegada el tinguem, n'hi haurà prou en apuntar-lo cap a una paret blanca o, en cas de tenir la terrassa pintada, sempre podem agafar un

llençol blanc i llis i penjar-lo d'una paret. Una solució ràpida i útil! Com veieu, preparar una sessió de cinema d'estiu a casa no és gens costós, només necessitareu una mica de planificació per a distribuir l'espai bé, seleccionar

les butaques més còmodes que tingueu a casa, col·locar-les en una fila, i tenir preparat tot l'aperitiu.

Quan estigui a punt de començar la pel·lícula, no us oblideu de baixar la intensitat de la llum. Trieu espelmes!



Relats d'estiu: La llegenda del peix Nicolau



Diverses llegendes i contes d'arreu de la Mediterrània relaten històries sobre encanteris i misteris marins.

Aquell vespre, l'Oriol i la Claudia que passaven les vacances a Vilanova i la Geltrú, estaven asseguts a tocar de les onades, escoltant embadalits les fascinants històries que aquell mariner els hi relatava. Avui tocava la del peix Nicolau.

—Ara d'això en farà segles i segles i a tota la mediterrània es coneix aquesta llegenda, i cada població n'explica la seva versió. Fins i tot, i ha un Nicolau Mallorquí —els va informar el mariner.

Doncs bé. La llegenda explica que: just quan el món s'estava formant i la nostra mar actual no era més que un llac molt gran, hi havia un infant que adorava l'aigua i que vivia a prop de la platja; una immensa platja de sorra d'or que s'estenia a ponent d'una gran i

escarpada illa, que més tard es convertiria en un massís muntanyós que els homes anomenarien Garraf. El nen que es deia Nicolau, es passava la major part del dia nedant entre les ones de la mar. La seva mare, cansada dels esforços per treure'l fora de l'aigua, un mal dia va exclamar enfurismada:

—Maleit siguis! Tant de bo et convertissis en peix!

I així mateix va passar. Tal com anaven caient els dies, la pell, que fins aleshores havia estat d'un to rosat, se li anava tornant verda i escatosa. Un dia, avorrit per tots els inconvenients que comportava viure a terra amb aquella pell d'escates que el sol encetava, va decidir quedar-se a viure a la mar per sempre més.

El Peix Nicolau és el rei de les aigües i de tot allò que hi viu i que s'hi mou. És un ésser fabulós meitat humà, meitat peix, que mai ningú ha vist amb tota claredat, i que per tant, té tantes formes

i tonalitats com opinions. La llegenda també diu que si apareix en dies de tempesta és signe de mal averany i que aleshores cal fer el possible per no mirar-lo, i sobretot no pescar-lo mai, per així evitar l'infortuni. És molt estrany veure'l, però cada any surt del seu cau, habitualment durant les hores fosques, per conèixer si hi ha hagut cap novetat a la terra, i un cop ja ha vist el que li interessa, se'n torna al seu palau sota les aigües... allà «mar en fora» (perquè els pescadors no van mai «mar endins» sinó «mar enfora»).

Els infants van marxar meravellats amb aquesta història. El mariner després, es va submergir en la mar. I el sol ponent d'aquell capvespre, va ser testimoni de la seva transformació, mentre una cua platejada es movia entre les ones. Allà al fons del calador de la Sella, a la Mar de Nit de Vilanova, en un insondable i negre avenc que mai no s'ha pogut amidar és on segons contenen les velles llegendes del litoral català, té la seva morada el rei de la mar, el Peix Nicolau.

Mercè Jorba

Conflictes i meteorologia



Està clar que les guerres no són desitjables. Les persones que les han viscut saben perfectament que signifiquen. Però sempre s'ha dit i, amb raó, que les grans guerres han contribuït al desenvolupament d'alguns camps científics. En el cas que ens ocupa, la meteorologia també ha estat afavorida. Durant la guerra de Crimea, Napoleó va resultar derrotat per culpa, en part d'una tempesta i va encarregar a un científic pròxim a la cort el fet de saber si s'havia pogut preveure aquella situació. Le Verrier, el científic en qüestió va muntar un mapa amb la pressió enregistrada a diferents punts d'Europa (va trigar un parell d'anys en investigar-ho per la manca de comunicacions fàcils com el telègraf) i va arribar a la conclusió que una depressió o zona de mal temps es va registrar a la zona de la batalla. Modernament, durant la Segona Guerra

Mundial els grans bombarders americans B-52 van intentar diverses vegades anar des dels Estats Units cap al Japó, per tant, sobrevolant el Pacífic i cap a l'oest i sempre a una alçada considerable, d'11.000 metres per tal d'esquivar qualsevol atac hostil en cotes més baixes. Es van trobar que un vent contrari, els frenava completament i no els feia possible el retorn cap a casa seva perquè els hi esgotava el combustible ràpidament a causa de la resistència. En canvi, els japonesos enviaven (sense gaire encert) globus incendiàris cap als Estats Units i sí que arribaven fàcilment.

L'enfrontament entre japonesos i americans s'inicia per un atac magistral (des del punt de vista militar, és clar). L'atac fulminant i inesperat al port natural més gran del planeta, Pearl Harbor, no va ser detectat fins que van estar sobre les instal·lacions. Els avions japonesos es van amagar darrere la nuvolositat

d'un front fred molt actiu que avançava ràpidament cap a Hawaii. Quan van ser a sobre de l'objectiu la banda de núvols que els amagava ja s'havia desplaçat, quedant el cel seré per rematar el viatge amb un atac perfecte pels interessos del Japó.

En el cas de l'escenari europeu de la Segona Guerra Mundial, els aeròdroms britànics, sovint afectats per boira en temps de calma hivernal, eren remenats amb ventiladors per impedir l'acumulació d'aire fred. Aquest element resulta clau per la condensació i la formació de boires. Amb aquesta pràctica, la RAF britànica podia enlairar i fer aterrar els seus avions en el moment en el qual els meteoròlegs alemanys no pensaven que fos possible. D'aquesta manera, el factor sorpresa era clau.

Francesc Mauri



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

Festes locals de l'any 2023

El 29 de maig serà la primera festa local de l'any 2023, en resposta al que han expressat la majoria dels agents educatius, tècnics, empresarials i entitats associatives. La segona serà el 9 d'octubre, coincidint amb la Festa Major.

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.

La deixalleria mòbil s'instal·larà el dimarts 6 de setembre, de 8 a 13h

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

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.

Servei d'Assessoria Jurídica per a Dones. Setembre 2022

El Servei d'Assessoria Jurídica per a Dones té la seva propera cita el dilluns 19 de setembre. Les dones que vulguin fer consultes, han de demanar hora trucant al telèfon 93 865 54 20

Fira d'antiquaris i brocanters del mes d'agost

El proper diumenge 21 d'agost tindrà lloc la Fira d'antiquaris i brocanters de Caldes de Montbui que se celebrarà a l'avinguda de Pi i Margall, a l'alçada del carrer del Mestre Gregori Montserrat, entre el carrer Geògraf Aparici i Santo Domingo, entre les 10 h i les 14 h. La fira és oberta a tothom i s'hi poden trobar tot tipus d'objectes antics, de brocanters, i de col·leccionistes. Aquesta trobada té lloc al municipi de manera habitual el tercer diumenge de cada mes.

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 MÀRKETING I DISSENY GRÀFIC
- 330357 NETEJADOR/A AMB VEHICLE PROPI
- 330357 ESTETICISTA (UNGLÉS 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. SOCIO SANITÀRIA/ 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

CICLE FORMATIU DE GRAU SUPERIOR DE TÈCNIC/A SUPERIOR EN TERMALISME I BENESTAR

BRANQUES DE CONEIXEMENT: ciències de la salut i ciències
FAMÍLIA PROFESSIONAL: imatge personal
DURADA: 2.000 hores / dos cursos acadèmics, amb pràctiques a balnearis

SORTIDES PROFESSIONALS

- Tècnic/a en tractaments estètics integrals
- Especialista en tècniques hidroestètiques
- Tècnic/a en massatges estètics
- Tècnic/a en drenatge limfàtic estètic
- Instructor/a de grups d'hidrocinèsia i cura corporal
- Coordinador/a d'activitats de condicionament físic i hidrocinèsia
- Director/a tècnic d'spa i balnearis
- Monitor/a de lleure
- Socorrista d'instal·lacions aquàtiques

Per a més informació i matrícula:
INSTITUT MANOLO HUGUÉ
c. Josep Maria Gerní, 2 - 08140 Caldes de Montbui - T. 93 865 37 62
iesmanolohugue@xtec.cat - www.xtec.cat/iesmanolohugue

Nova oferta formativa única a Catalunya especialitzada en el sector termal

Logos: Ajuntament de Caldes de Montbui, Departament d'Educació, Generalitat de Catalunya, Associació Balnearia, Institut Manolo Hugué.



www.caldesdemontbui.cat

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

Com evitar l'acidesa d'estómac

Són moltes les persones que sofreixen acidesa estomacal. Es tracta d'una irritació de l'esòfag causada per l'acidesa de l'estómac. Hi ha molts consells i remeis naturals per a alleujar aquests símptomes tan molestos que sofreixen milers de persones.

En primer lloc, has de saber quins són alguns dels aliments que produeixen l'acidesa d'estómac per a intentar evitar-los en la seva gran majoria.

Per això, evita prendre begudes alcohòliques, begudes amb cafeïna, begudes carbonatades, xocolata, suc, fruites àcides, aliments greixosos, picant, tomàquet, menta, ceba crua, all, pebre i vinagre.

Però no sols aquests aliments provoquen acidesa. Per exemple, si mantenim l'estómac buit durant molt de temps o us salteu l'esmorzar, podeu sofrir aquests símptomes. Les persones embarasses o amb obesitat són més propenses a sofrir-ho.



Però, com es pot evitar l'acidesa?

- Pren bicarbonat de sodi.
- La camamilla ens ajudarà a millorar la digestió.
- El suc d'Àloe vera redueix la inflamació de l'estómac. Prendre-ho abans dels menjars.
- Una infusió de canyella alleugereix els símptomes.
- El gingebre és un dels remeis més antics per a aquest problema.
- Plàtan, que actua com un antiàcid natural.
- Xiclet, mastegar-ho fa que disminueixi l'acidesa pel fet que segrega més saliva i actua de protector natural.
- Regalèssia masticable, ajuda gràcies a les seves propietats calmants d'estómac.

Els nens d'avui dormen pitjor

Segons un estudi cada deu anys, els nens perden al voltant de 24-27 minuts de somni cada nit. Una realitat associada a l'era tecnològica i que segons el doctor Gonzalo Pin arriba de la mà d'un retard de l'inici del somni: "Els nens i nenes d'avui dormen menys i amb pitjor qualitat que els seus pares".

Entre altres motius, destaca que s'ha canviat l'ambient de la vigília. "Fins fa uns anys, era una vigília que s'ocupava en converses, històries i afectivitat, i en aquest moment s'ha convertit en una vigília tecnològica", explica.

Des de la Societat Espanyola del Somni indiquen que un 20% dels nens i adolescents no té uns horaris de somni regulars de manera habitual. I més encara, "molts d'ells reconeixen falta de somni, més acusada en adolescents, que es manifesta com a somni insuficient i necessitat de dormir migdiada".

Des del col·lectiu d'experts denuncien que a Espanya, en contra del que succeeix en altres països europeus, s'ha detectat un retard progressiu de l'emissió dels programes de major audiència televisiva condicionant l'hora d'anar al llit. AMIC



CLINICA DENTAL

Enric Vidal i Regard

1a VISITA GRATUÏTA

ODONTOLOGIA GENERAL - CIRURGIA
ESTÈTICA DENTAL - IMPLANTOLOGIA

c/ Montserrat, 21 - 1er 2a

Tel. 93 865 25 18 - 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



Precaucions a l'estiu per a la dona embarassada

El fetus es troba protegit en l'úter matern i resulta bastant difícil que l'afecti la calor o qualsevol conseqüència derivada d'aquest.

Només podrien produir-se danys en el cas d'una greu deshidratació de la mare, i encara en aquest cas, seria poc probable que sortís afectat.

No obstant això, a la mare sí que l'afecten les altes temperatures (igual que a la resta de població considerada vulnerable com a nens i ancians), per la qual cosa mai està de més seguir uns consells durant l'embaràs quan arriba l'estiu:

- **L'aigua ajuda a mantenir el líquid amniòtic en perfecte estat**, per la qual cosa com comentàvem a l'inici, un dels factors principals que han de tenir en compte les dones embarassades és el d'estar ben hidratades. Per a aconseguir-ho, s'aconsella beure entre dos i tres litres d'aigua diaris, és a dir, aproximadament un 50% més del que es pren de manera habitual.

- **Usar roba lleugera i transpirable** com el lli o el cotó i fugir dels colors foscos.

- **Els mitjans de transport més segurs durant l'embaràs són el tren i el cotxe.** Encara que es pot viatjar amb avió fins a l'últim moment, sempre és millor evitar-lo en els últims dos mesos de gestació.



- **Per a evitar la inflor de peus i cames**, cal elevar les cames sempre que es pugui quan s'estigui asseguda, no estar moltes hores dempeus, submergir els peus en aigua freda o fer-se massatges en cames i peus.

- **Evitar les hores més caloroses del dia.** A la platja o a la piscina, passar el temps més gran possible a l'ombra o sota una ombrel·la.

- **Evitar els menjars i sopars copiosos.** És preferible menjar més sovint però bocades més petites. A més, cal augmentar el consum de fruita i verdura, perquè es digereixen bé i a més ens ajuden a controlar el pes durant l'embaràs.

- **Caminar diàriament o practicar algun exercici que no impliqui impacte.** Entre les activitats més adequades estan el ioga, el Pilates o la natació. EVA REMOLINA

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
- psicologia de l'esport



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 CONVINQUDES

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

10 regles d'or per a guardar sobres a la nevera

No malgastar aliments és fonamental. Per això, compartim 10 trucs per guardar les sobres a la nevera:

1. Guarda les sobres en un recipient poc profund per a accelerar la refrigeració i amb tapa. Pots fer diferents porcions petites.
2. Els aliments cuinats no poden deixar-se a temperatura ambient. Decideix si els guardaràs en el frigorífic o en el congelador abans de dues hores. A més calor, més bacteris.
3. Abans de ficar la sobra en la nevera, espera a fer que es refredi (dues hores). Si no, gastaràs més energia.
4. És convenient que en la nevera aquestes sobres estiguin per sota de 5 °C. I si les reescalfes, fes-ho a més de 60 °C de temperatura; així s'evitarà la proliferació bacteriana.
5. Si t'han sobrat conserves enllaunades, treu-les de la llauna i passa-les a un recipient de plàstic o vidre. L'interior de les llaunes s'oxida amb facilitat.
6. Intenta que el teu frigorífic no estigui de gom a gom: l'idoni és que circuli aire entre els diferents aliments.
7. Millor separa els aliments crus dels cuinats. Minimitzaràs el risc de contaminació creuada.

8. Si t'ha sobrat sopa de peix o marisc, vigila!, perquè fermenta amb facilitat. Davant el dubte, rebutja-la.

9. És convenient marcar la data en els

paquets abans de congelar-los.

10. Cal emprar recipients de vidre o plàstic hermètics, paper d'alumini o film transparent per conservar els aliments.





tall
Perruqueria unisex

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



Presets

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



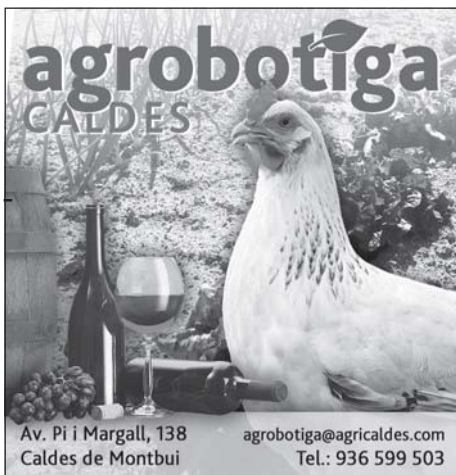
Carns Llonch

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.

615 07 01 56
Siscu

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

Com protegir-nos dels ciberatacs

La Ciberseguretat és la seguretat de la tecnologia de la informació contra els atacs maliciosos. Qualsevol empresa pot ser atacada, però és cert que hi ha alguns sectors que resulten més atractius per als pirates informàtics com són els minoristes o les empreses públiques.

Els mètodes més utilitzats pels criminals són els següents:

- **Malware:** és un tipus de programari creat per hackers per a danyar els equips. Entre ells estan els virus, els troians, botnets o l'adware, entre altres.
- **Man-in-the-middle:** consisteix a interceptar la comunicació entre dos usuaris per a robar dades d'interès.
- **Phishing:** dels més freqüents en l'actualitat, es tracta d'enviar correus electrònics o missatges de text aparentment des d'empreses legals i conegudes i aconseguir informació com a contrasenyes, números de targetes bancàries, etc.
- **Denegació de servei:** s'anul·len les principals funcions d'un ordinador perquè no es pugui treballar amb ell.

Encara que no es poden evitar els ciberatacs, sí que podem minimitzar el risc, seguint alguns d'aquests consells:

- **Utilitzar contrasenyes poc comunes i anar-les canviant contínuament.** Sempre són més segures aquelles que contenen majúscules, minúscules, números i símbols en la mateixa contrasenya.
- **Realitzar còpies de seguretat periòdicament,** perquè en cas d'un atac puguem recuperar la màxima informació possible.
- **Mantenir protegits els equips,** amb programes antivirus, així com fent les actualitzacions de les aplicacions.
- **No obrir mails sospitosos** o de procedència desconeguda.
- **No donar dades personals.**

Reflexions

Déu creador

Detenir-nos, reflexionar, observar i admirar les meravelles del nostre Déu, és un exercici que es realitza cada vegada menys, sigui per l'intens ritme de vida que avui porta la humanitat, les activitats socials, etc.. Anem tan accelerats en tot, que no ens prenem el temps d'apartar-nos i estar desconnectats per "desintoxicar" la nostra ment. La rutina que ens atabala i les moltes responsabilitats tendeixen a afectar la nostra vida llevant-nos de vegades la pau. Ni esmentar la televisió, el mòbil i la Internet, que ens bombardegen i ens aïllen de les relacions interpersonals.

Aquest temps de vacances pot ser una bona ocasió per parar-nos a gaudir de la meravellosa naturalesa; donar als nostres fills l'oportunitat de jugar amb la família al aire lliure, contemplar a la fresca l'interessant panorama d'un cel tupidament estelat, animant-los a apreciar al màxim la creació de Déu, donant-li gràcies per l'obra de les seves mans. Estimar als animals, cuidar de les plantes, és un legat que hem de deixar també a aquesta generació.

Gaudir de la naturalesa i estimar-la és un relax per al cos, la ment i l'esperit.

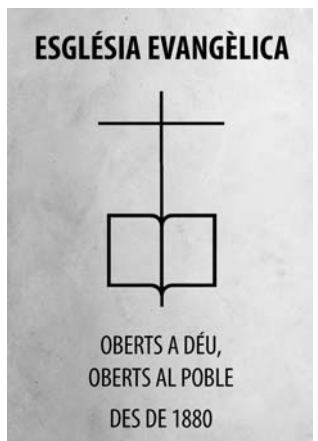
I que aquest pugui també ser un temps per apropar-nos més a Déu, considerant el seu gran amor vers nosaltres.

Bones Vacances!!

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

AMB L'ELECTRA CUIDES EL MEDI AMBIENT I CONTRIBUEIXES A FER QUE TOTS PUGUEM RESPIRAR UN AIRE MÉS NET!

A l'Electra tota l'energia que comercialitzem procedeix de fonts renovables no fòssils, per tant, el 100% de la nostra energia és verda. Aposta per energies renovables i de proximitat!

