

Roser Xalabarder, cap de
llista de Junts a les properes
eleccions municipals P5

Programació del Mercat
de Nadal, del 2 a l'11
de desembre P8 i P9

El Gran Recapte a Caldes
ha recollit 6.000 kg
d'aliments pel Rebost P5

TOT Caldes

de Montbui



Núm. 1714
Del 2 al 8 de desembre
de 2022

Distribució gratuïta
Any XXXVI



JDB

Torna del 2 a l'11 de desembre el Mercat de Nadal i el brou termal

#Nadaltermal
#moltmésqueaguacalenta

Mercat de Nadal

Caldes de Montbui • NUCLI ANTIC

DEL 2 A L'11 DE DESEMBRE



Desenes de parades i casetes de fusta
amb productes nadalencs, artesanía,
alimentació i brocanteria

Vine a veure com s'elabora
el brou termal a l'olla
més gran de Catalunya

HORARI
De 10 a 20 h

Divendres 2
de desembre
de 18 a 20 h



Brou
TERMAL



www.visiteucaldes.cat

@museuthermalia / @ajcaldesmontbui



Ajuntament de
Caldes de Montbui

Dijous 1 de desembre

18h – Biblioteca

20 anys d'Arxiu Històric Municipal. Xerrada "La recerca als arxius. L'experiència de la cerca sobre l'educació a Caldes del 1931-1960". Anirà a càrrec de l'Eva Comas Arnal, periodista, filòloga i guanyadora de la Beca de recerca històrica. Org. Ajuntament

Divendres 2 de desembre

Biblioteca

Exposició "Resistents i deportades", una mostra que tracta sobre la història de la resistència i la deportació femenina, a partir de la trajectòria de dones procedents de diferents països d'Europa, i de la seva història i evolució al camp de concentració de Ravensbruck.

18h – Biblioteca

Taula rodona "Vivències de la covid-19 (des d'una perspectiva local i global)", amb Cesca Zapater, metgessa, Mari Luz Talavera, infermera, Pilar Loncan, metgessa, Sanial López Codina, biofísic i Gerard Giménez, estadístic.

De 20 a 22.30h. – Local Castellars, c/ General Padrós 35

Escola de Castells. Iniciació lúdica al món dels castells. Gratuït i amb servei de bar. Org. Escaldats.

3 i 4, 10 i 11 de desembre

Fira de Nadal a la Plaça de la Font del Lleó, plaça Can Rius i carrer del Pont. El programa d'activitats de cada dia inclou tallers i actuacions infantils i familiars, la majoria a la plaça de Can Rius, amb propostes tots els dies de mercat. A més, el tradicional Caga Tió es repetirà dues vegades, els diumenges 4 i 11 de desembre. En cas de pluja, les activitats es traslladaran a L'Espai Can Rius. (Vegeu programa sencer a les pàgines 8 i 9)

Dissabte 3 de desembre

18.30h – Espai d'Art Casino

Inauguració de l'exposició col·lectiva d'ArtsGrup. Entrada gratuïta.

18.30h – Casino

Un Nadal amb el Mag Lari. Oreu enrades 10 euros. Org. Associació Contra el Càncer a Caldes de Montbui.

Diumenge 4 de desembre

11.30h – Plaça de l'U d'octubre

Actuació de l'Agrupació Sardanista Calderina.

Dimarts 6 de desembre

De 8 a 13h – Aparcament c/ Escoles Pies

Deixalleria mòbil. Un camió adaptat amb contenidors per recollir la majoria de

residus que es poden portar a la Deixalleria. La deixalleria té com a objectiu recollir els residus que per la seva composició es consideren especials o que és interessant que es recullin de manera selectiva.

Dimecres 14 de desembre

19h – Sala de les Cuines de Can Rius

Conferència "Com preparar un bon testament i no morir en l'intent. El testament pot ser l'inici dels problemes successoris o de les seves solucions" a càrrec de Ramon Casanova Especialista en herències. Org. Aules d'Extensió Universitària "Delfi Dalmau i Argemir" de Caldes de Montbui.

Fins el 8 de gener de 2023

Museu Thermalia

Exposició "Persistents. Més enllà de la covid". L'exposició consta de documents gràfics i sonors i va sorgir com un projecte del fotògraf Quim Pascual. Les imatges es van fer durant els tractaments termals realitzats entre els mesos d'abril i juliol d'aquest any al Balneari Termes Victòria. En conjunt, l'exposició ofereix el testimoni gràfic i oral de 43 persones fent tractaments tant individualment com col·lectiva-ment, en un total de 41 fotografies, entre retrats i documentals, i 25 àudios.

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.

l'electra comercial
900 181 776
Truca'ns!
Electracomercial.com

TOT Caldes de Montbui

Edició i direcció:
Jonatan del Amo Banyuls

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

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

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

Membres associats de:

UCIC Unió de Comerciants i Industrials de Caldes **amic** associació d'empreses a l'indústria i al comerç

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		

Caldes celebra una nova edició del Mercat de Nadal durant 10 dies

Del 2 a l'11 de desembre Caldes celebrarà el 36è Mercat de Nadal. Durant 10 dies, el centenar de parades i casetes de fusta que s'instal·laran a la plaça de la Font del Lleó i als carrers de l'entorn, oferiran diversos productes nadalencs, d'alimentació, brocanteria i antiguitats. També hi haurà la possibilitat

Llegums Parellada va assistir a la presentació i va explicar que per aquesta fira faran 8 olles de lleties cuites amb aigua termal, que equivaldria a uns 200 quilograms de llegum.

Jordi Pagès, representant de l'associació pessebrista de Palau Solità i

Més de 10.000 litres de brou termal

Durant els 10 dies de Mercat de Nadal està previst repartir entre els assistents 30.000 racions de brou termal, 2.000 racions de lleties i 4.000 racions de carn d'olla. Per això, es faran més de 10.000 litres de brou termal a l'olla gegant, que es farà bullir sis vegades amb aigua termal, foc de llenya i productes de proximitat. A més, els visitants podran adquirir ampelles de brou termal envasat (a la venda al Mercat i al Museu Thermalia). L'olla, la més gran de Catalunya, té un diàmetre d'1,5 m i capacitat per 1.600 litres de caldo.

Per tal d'elaborar el brou termal, durant aquests dies es faran servir: 10.000 litres d'aigua termal, 150 naps, 300 xirivies, 260 porros, 20 apis, 8 caixes de carabasses, 80 kg pastanagues, 37 kg de patates, 100 cols, 160 kg de lleties pardines, 200 kg de cigrons, 150 kg de falda de vedella, 20 kg de costella de vedella, 77 kg de mandonguilles amb farina sense gluten, ossos de vedella, 2 caixes d'ossos pernil, 100 kg de papades de porc, 100 kg de caretes de porc, 160 kg de peus de porc.

La degustació del brou termal és gratuïta, i es repartiran fins a exhaurir existències. La degustació de la carn d'olla té un cost simbòlic d'1 euro per evitar el malbaratament alimentari. L'organització recomana portar els gots per reduir l'impacte mediambiental. Si no, se'n podran adquirir al mateix mercat. També es podran adquirir tasses i vasos personalitzats del Mercat de Nadal.

Activitats cada dia

El programa d'activitats inclou tallers i actuacions infantils i familiars, la majoria a la plaça de Can Rius, amb propostes tots els dies de mercat. A més, el tradicional Caga Tió es repetirà dues vegades, els diumenges 4 i 11 de desembre.

En cas de pluja, les activitats es traslladaran a L'Espai Can Rius.



de degustar diferents propostes de gastronomia sobre rodes (food trucks). Una de les novetats d'aquesta edició és que, durant el primer cap de setmana, les parades també s'instal·laran al llarg del carrer del Pont.

El Mercat de Nadal es completa amb un ampli programa d'activitats nadalencs, propostes termals i activitats familiars durant tots els dies (podeu veure tota la programació a les pàgines 8 i 9)

A la presentació, Carme Germà, regidora de Turisme i Termalisme, va comentar que el mercat començarà coincidint amb l'encesa de llums de l'arbre de Nadal de la Plaça de la Font del Lleó.

A la plaça hi haurà les casetes de fusta il·luminades, mentre que al carrer Forn i del Pont s'hi trobaran les altres parades d'artesans. Enguany hi haurà més parades, ja que l'any passat es va haver de limitar per culpa de la Covid.

Plegamans, va explicar que l'espai de les Olles de Can Rius tornarà a ser l'espai on es farà la mostra de diorames i pessebres.



Crit unànime el 25N per a l'eliminació de la violència envers les dones

La concentració davant de l'Ajuntament i la lectura del manifest a càrrec d'Àngeles Llive, 5a tinenta d'alcaldia i regidora d'Igualtat, Feminisme i Polítiques LGTBI+, i Isidre Pineda, alcalde, han configurat l'acte central de tot un programa d'activitats per a



JDB

l'eliminació de la violència envers les dones plantejades a Caldes de Montbui. A la lectura del manifest han assistit membres el consistori calderí, qui s'adhereix de paraula i amb accions a les reivindicacions del 25N.

Els dies previs a aquest divendres s'han organitzat propostes familiars a la Biblioteca, propostes per a la població jove dinamitzades pel Toc als patis dels instituts, propostes entre els comerços en el marc de la campanya "Establiments

lliures de masclismes" i propostes obertes a tota la ciutadania, com ara l'exposició que acull encara la Biblioteca de Caldes dedicada a dones "Resistents i deportades".

També amb l'objectiu de reivindicar el 25N s'han realitzat dues activitats: una masterclass d'autodefensa feminista, i la instal·lació del Punt Lila al mercat

setmanal i al Mercat de Nadal.

L'última de les activitats ha sigut el cinefòrum "Ravensbrück, l'infern de les dones", de Montse Armengou, projectat a la Biblioteca de Caldes. Es tracta d'un documental de TV3 presentat per Joan Calvo, president de l'Amical de Mauthausen.



JDB

La Fundació Santa Susanna participa al Giving Tuesday per equipar el Punt de trobada entre tota la població

La Fundació Santa Susanna participa de nou al Giving Tuesday, el moviment global de solidaritat que s'ha celebrat aquest any el dimarts 29 de novembre, just després del BlackFriday i el CyberMonday com a crida a la solidaritat en contrast amb les jornades de compres i consum.

Tots els donatius van destinats a les noves cadires del Punt de trobada: l'espai on conflueixen les persones usuàries de les tres fundacions Santa Susanna amb les seves famílies i amb les persones i entitats del poble.

Un espai que, després de les limitacions de la pandèmia, ha recuperat la programació d'activitats i s'ha omplert de nou de persones de totes les edats.

Les trenta-dues cadires tenen un cost de 2.288 euros. A aquesta xifra cal restar-li els 919,02 euros que es van obtenir a la 23a Tómbola de la Festa Major; per tant, es vol aconseguir els 1.368,98 euros restants.

Es pot col·laborar amb la Fundació comprant un tall de pastís solidari a la cafeteria de la Fundació, del dimarts 29

de novembre al diumenge 4 de desembre. O bé fent un donatiu econòmic al compte bancari de la institució (ES54 3025 0001 10 1433507237), mitjançant el formulari de la web o bé presencialment a les guardioles que hi ha a les dues recepcions i a la cafeteria.

La Fundació Santa Susanna confia en la solidaritat de la població que, al llarg dels més de sis segles d'història, tantes vegades ha demostrat la seva estima i suport.

El Gran recapte a Caldes ha recollit 6.000 kg d'aliments pel Rebost Solidari

Els 6.000 Kg d'aliments i productes donats per la ciutadania s'han recollit entre divendres i dissabte als supermercats Caprabo, Bon Àrea i Coaliment que han participat aquest cap de setmana al Gran Recapte en el format de donació de productes. En la recollida hi han col·laborat 60 persones com a voluntaries.

Encara es poden fer donacions econòmiques

Tot i que la recollida d'aliments ja ha acabat, les donacions econòmiques tant a supermercats com al petit comerç es mantenen encara fins el proper 6 de desembre. Així, es poden fer donacions econòmiques als següents establiments: Ametller Origen, Carniceria Riu, Condis, Dia, El Cellar, les dues botigues de l'Espiga d'Or, Natural Òptics, Joc de Paraules, Men Stil i Mercadona.

Les aportacions econòmiques van al fons del Banc d'Aliments que utilitza aquests cèntims per comprar els aliments i productes més necessaries en cada moment satisfer les necessitats que els arriba des de les entitats solidàries.

En el cas de Caldes, serveixen per nodrir el Rebost Solidari que gestionen l'Ajuntament de Caldes juntament amb Càritas Caldes i Creu Roja Caldes, Palau i Sant Feliu.

Gran Recapte 2022

Aquesta és la 14a edició del Gran Recapte, impulsada pel Banc d'Aliments, i que a Caldes es fa amb la col·laboració de l'Ajuntament de Caldes



Igualment, es poden fer donacions directament al Banc d'Aliments més enllà de les dates del Gran Recapte i durant tot l'any a través de la pàgina web del Banc d'Aliments.

de Montbui, Creu Roja Caldes, Palau i Sant Feliu, i Càritas Caldes amb el suport de les Esglésies Evangèliques Paraula Viva i George Lawrence i del Rotary Club Caldes de Montbui.

Roser Xalabarder encapçalarà la llista de Junts a les properes eleccions municipals

Un cop s'ha celebrat l'assemblea extraordinària d'elecció de candidat/a de Junts per tal d'escollir la persona que encapçalarà la llista electoral a Caldes de Montbui, ells i les afiliades han escollit a Roser Xalabarder com a alcaldable de Junts a les pròximes eleccions municipals.

La candidata ha expressat la necessitat de sacsejar la política municipal per crear noves il·lusions i aconseguir definir un model de poble a mig termini. També ha centrat els eixos principals del projecte que lidera en el benestar de les persones, el feminisme, l'impuls econòmic, la neutralitat climàtica, l'accés a l'habitatge, l'educació, la cultura i la mobilitat.



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



7 esportistes s'estrenen com Ambaixadors de l'esport calderí

La Sala Noble de Espai de Can Rius ha acollit l'acte d'entrega dels diplomes a 9 esportistes que l'Ajuntament reconeix aquesta temporada com Ambaixadors i Ambaixadores de l'esport calderí.

L'edició d'enguany, que correspon a la 6a convocatòria d'aquests ajuts a esportistes individuals, ha repartit un total de 5.000 euros entre totes les sol·licituds presentades.

L'alcalde Isidre Pineda i la regidora de Turisme han fet entrega dels diplomes als Ambaixadors i Ambaixadores d'aquesta temporada.

El nedador Marc Val Bueno, de 13 anys, i el futbolista Tiziano Ortiz Salas, de 12, són els Ambaixadors més joves d'aquesta edició, que inclou un total de 9 reconeixements a esportistes individuals: Elna Francés Marin (Patinatge Artístic), Bernat Puig Arimon (Ciclisme), Vanessa Olmos Olivan (Atletisme), Pol Montserrat Martin (Atletisme), Eloi Val Bueno (Waterpolo), Marina Vilardell



Jiménez (Atletisme) i Marçal Rovira Granados (Ciclisme), completen la

llista de persones que rebran l'ajut aquest any.



Procés participatiu

Pi i Margall,

Sessió de retorn

LES CASES DELS MESTRES

14

desembre

18.30 a 19.30h

ESPai PILAR AZNAR I LÓPEZ

Inscriu-t'hi a la sessió de retorn ↓

93 862 70 24

participacio@caldesdemontbui.cat

decidim-caldesdemontbui.diba.cat



#CaldesDecidim

Ajuntament de Caldes de Montbui

La FEDECAT entrega els guardons al Mèrit al Voluntariat del 2021



El passat diumenge 27 de novembre es va celebrar a la Sala de Plens de l'Ajuntament de Caldes de Montbui la 14a edició del Mèrit al Voluntariat calderí. La Federació d'entitats de Caldes va guardonar a la UCIC (Unió de Comerciants i Industrials de Caldes), al Club de Futbol Caldes, a Ramon Prats i a Ferran Devesa.

Els diferents guardons van ser elaborats per l'artista calderina Esther Tenedor, i entregats per l'alcalde, Isidre Pineda, la regidora de Cultura, Laia Cuscó, i membres de la FEDECAT.

Anem al Casino

Un Nadal amb el Mag Lari

3 de desembre · 18.30 h.
Casino de Caldes

Més informació i entrades a
bit.ly/NadalMagLari



Preu: 10 €

Amb el suport de:



associació
contra el càncer
a Caldes de Montbui

Lleuger creixement dels EROs al Vallès Oriental el mes d'octubre

Aquest mes d'octubre s'aprecia un lleuger creixement de la xifra d'expedients de regulació d'ocupació a la comarca, segons la Nota informativa de l'Observatori-Centre d'Estudis del Consell Comarcal amb dades de l'Observatori del Treball de la Generalitat. Se n'han registrat 7 expedients, una xifra superior al mes passat, amb una afectació també major, ja que aquest darrer mes el nombre de persones afectades per EROs ha estat de 544, superior a les 185 del passat setembre. Pel que fa a les dades acumulades entre gener i octubre, la tendència de les xifres és d'un lleuger increment. Així, al Vallès Oriental durant aquests mesos de l'any s'han registrat 84 expedients de regulació, amb una afectació a 2.520 persones. Tot i això, es tracta de xifres clarament inferiors a les registrades durant els mesos d'octubre de 2021.

Acorama
botiga • taller

Av. Catalunya, 183
Palau-solità i Plegamans
☎ 93 864 46 72

[Al costat parada Can Cortès]

Restauració **MOBLES**
TRANSFORMACIÓ

Botiga d'objectes de regal

Cursos
RESTAURACIÓ DE MOBLES
TALLA DE FUSTA

MONOGRÀFICS
MÉS INFORMACIÓ
DE CURSOS I TALLERS
☎ 93 864 46 72

acrobaking • mobles amb paleta • ferro • sabons

HORARI

De 10 a 20 h

Divendres 2
de desembre
de 18 a 20 h



Mercat
de

Nadal

DEL 2 A L'11 DE DESEMBRE

Caldes de Montbui

NUCLI ANTIC

CASETES DE FUSTA AMB PRODUCTES NADALENCES

Alimentació, artesanía, antiguitats i brocanteria.

Cuina sobre rodes, brou de Nadal i activitats infantils.

PROGRAMACIÓ A LA PLAÇA DE LA FONT DEL LLEÓ

TAST I VENDA DEL TRADICIONAL BROU DE NADAL

- 3 i 10 de desembre, a les 17.30 h
- 4, 5, 6, 7, 8, 9 i 11 de desembre, a les 12 h i a les 17.30 h

TAST DE CARN D'OLLA

- 3 i 10 de desembre, a les 17.30 h
- 4 i 11 de desembre, a les 12 h i a les 17.30 h

TAST DE LLENTIES PARDINES

- 3 i 10 de desembre, a les 12 h, a càrrec de Llegums Cuits Parellada.

El brou de Nadal, la carn d'olla i les lletnies pardines, fets amb aigua termal de la Font del Lleó, es couen en una olla gegant i amb foc de llenya. Se serveixen fins a acabar les existències. Per poder tastar el brou, us recomanem que porteu el vas.

DIVENDRES, 2 DE DESEMBRE

A les 18 h (Plaça de la Font del Lleó)
Encesa de l'arbre de Nadal. Obertura del Mercat de Nadal i primer tast del tradicional brou de Nadal.

DISSABTE, 3 DE DESEMBRE

De 10 a 14 h (Plaça de Can Rius)
Taller Corona de Nadal per penjar, amb Anna Ribot.

A les 12 h (Sala Noble de l'Espai Can Rius)
Espectacle familiar Rebel·lió nadalenca, a càrrec d'Step Company. Venda d'entrades a taquilla 1 hora abans de l'actuació. **Preu: 5 €**, a partir de 4 anys.

A les 17 h (Escenari plaça de Can Rius)
Espectacle Històries de la Bleda, amb la Bleda.

De 17 a 20 h (Plaça de Can Rius)
Taller Targeta collage, amb Anna Ribot.

A les 18.30 h (Casino de Caldes)
Un Nadal amb el Mag Lari.
Entrades a www.caldescultura.cat.
Preu: 10 €. Organitza: AECC Catalunya contra el càncer i Ajuntament de Caldes de Montbui.

DIUMENGE, 4 DE DESEMBRE

De 10 a 12 h (Plaça de Can Rius)
Taller de manualitats nadalenques, a càrrec de l'Esplai Grifoll.

De 10 a 14 h (Plaça de Can Rius)
Taller Pessebre pop-up, amb Anna Ribot.

A les 12 h (Escenari plaça de Can Rius)
Farem cagar el tió, amb la col·laboració de l'Esplai Grifoll.

A les 17 h (Escenari plaça de Can Rius)
Espectacle La barqueta d'hivern, amb En Clau de Clown.

De 17 a 20 h (Plaça de Can Rius)
Taller Ornaments escandinaus, amb Anna Ribot.

A les 17.15 h (Inici a la plaça de la Font del Lleó)
Cantada de nades itinerant, a càrrec de la Coral La Fló de Santa Maria de Martorelles.

DILLUNS, 5 DE DESEMBRE

De 10 a 14 h (Plaça de Can Rius)
Taller Garlanda de campanetes, amb Anna Ribot.

A les 12 h (Escenari plaça de Can Rius)
Espectacle La festa a la plaça, amb Fefe i Companyia.

A les 17 h (Escenari plaça de Can Rius)
Espectacle El bruixot estaquirot, amb ¾ de Quinze.

De 17 a 20 h (Plaça de Can Rius)
Taller Arbre de Nadal, amb Anna Ribot.

DIMARTS, 6 DE DESEMBRE

De 10 a 14 h i de 17 a 20 h (Plaça de Can Rius)
Taller Tres en ratlla de Nadal, amb Anna Ribot.

A les 12 h (Sala Noble de l'Espai Can Rius)
Espectacle familiar Rebel·lió nadalenca, a càrrec d'Step Company. Venda d'entrades a taquilla 1 hora abans de l'actuació. **Preu: 5 €**, a partir de 4 anys.

A les 17 h (Escenari plaça de Can Rius)
Els contes amb la Yaya Antònia, a càrrec d'Elena Codó.

De 17 a 20 h (Plaça de Can Rius)
Taller Ponsètia de paper, amb Anna Ribot.

DIMECRES, 7 DE DESEMBRE

De 10 a 14 h (Plaça de Can Rius)
Taller Estel gegant, amb Anna Ribot.

A les 12 h (Escenari plaça de Can Rius)
Espectacle Caga tió, caga cançons, amb Fefe i Companyia.

A les 17 h (Escenari plaça de Can Rius)
Espectacle Fem màgia de Nadal, amb Veus Veus.

De 17 a 20 h (Plaça de Can Rius)
Taller Titella nadalenc, amb Anna Ribot.

DIJOUS, 8 DE DESEMBRE

De 10 a 14 h (Plaça de Can Rius)
Taller Imants de nevera, amb Anna Ribot

A les 12 h (Sala Noble de l'Espai Can Rius)
Espectacle familiar Rebel·lió nadalenca, a càrrec d'Step Company. Venda d'entrades a taquilla 1 hora abans de l'actuació. **Preu: 5 €**, a partir de 4 anys.

A les 17 h (Escenari plaça de Can Rius)
Espectacle La veritable història del Tió, amb En Clau de Clown.

De 17 a 20 h (Plaça de Can Rius)
Taller Estrella de filferro i fusta, amb Anna Ribot

DIVENDRES, 9 DE DESEMBRE

De 10 a 14 h (Plaça de Can Rius)
Taller Papers estampats, amb Anna Ribot.

A les 12 h (Sala Noble de l'Espai Can Rius)
Espectacle familiar Rebel·lió nadalenca, a càrrec d'Step Company. Venda d'entrades a taquilla 1 hora abans de l'actuació. **Preu: 5 €**, a partir de 4 anys.

A les 17 h (Escenari plaça de Can Rius)
Espectacle Màgic músic, amb ¾ de Quinze.

De 17 a 20 h (Plaça de Can Rius)
Taller Mòbil de penjar decoratiu, amb Anna Ribot.

DISSABTE, 10 DE DESEMBRE

De 10 a 14 h (Plaça de Can Rius)
Taller Porta espelmes, amb Anna Ribot.

A les 17.00 h (Escenari plaça de Can Rius)
Espectacle Camí de Nadal, amb La Bleda.

De 17 a 20 h (Plaça de Can Rius)
Taller Ornaments amb pines de fusta, amb Anna Ribot.

DIUMENGE, 11 DE DESEMBRE

De 10 a 14 h (Plaça de Can Rius)
Taller Calendari perpetu, amb Anna Ribot.

A les 12 h (Escenari plaça de Can Rius)
Fem cagar el tió, amb la col·laboració de l'Espai Grifoll.

A les 17 h (Escenari plaça de Can Rius)
Espectacle Riure per un tub, amb ¾ de Quinze.

De 17 a 20 h (Plaça de Can Rius)
Taller Personatges de Nadal, amb Anna Ribot.



RÀDIO CALDES AL CARRER

Dissabte 3 (matí i tarda) i diumenge 4 (matí)

Programa especial en directe de l'emissora municipal amb motiu del Mercat de Nadal

107.8 FM / www.radiocaldes.cat

A la plaça de la Font del Lleó

EXPOSICIÓ
**PERSISTENTS.
MÉS ENLLÀ DE
LA COVID-19**

Museu Thermalia

EXPOSICIÓ
**PINZELLADES
DE COLORS,**
Miquel Mercader
Museu Delger

EXPOSICIÓ
**MOSTRA DE
DIORAMES,**
Associació de
Pessebristes
de Palau-Solità
i Plegamans
Espai de l'Olla



Venda d'ampolles
de brou termal
de Nadal al Museu
Thermalia

TOTA LA INFORMACIÓ A:

visiteucaldes.cat



@museuthermalia
@ajcaldesmontbui

EN CAS DE PLUJA LES ACTIVITATS INFANTILS ES FARAN A L'ESPAI CAN RIUS.

Trastorns de la conducta alimentària



Recordo perfectament aquell dia, el lloc, la persona i el que vaig sentir.

Tenia 15 anys, estàvem a l'institut, a l'hora del pati. Feia en aquell moment 4t de la ESO. I aquell dia duia un entrepà de fuet per esmorzar. Estava amb les meves amigues xerrant de com havien anat les classes del matí, del que faríem el cap de setmana, del que ens posaríem per anar a la festa de l'Anna i va passar aquell noi. Aquell de Batxillerat que ens tenia a totes "loques". Era tan guapo... tenia aquells ulls... Totes ens vam posar en alerta. Mira que érem "tontes" de posar-nos tan nervioses, però bé, això crec que va amb el carnet d'adolescència. Va passar pel nostre costat, i l'Èlia, que sempre ha estat la més "lianta", em va fer una empenta perquè xoqués contra ell. Ell em va aturar, i lluny d'agafar-me romànticament entre els seus braços, de dir-me que era la dona de la seva vida i que sort que havia caigut sobre seu... em va tornar l'empenta dient "aparta gorda". Amb aquesta frase se'n va anar tota la meva idolatració per ell i tota la meva autoestima. Ostres, em va fer mal com un cop de puny a la panxa.

Quin hagués estat el comportament lògic? Passar del tema, continuar xerrant amb les meves amigues i ja està... Però el meu cap em va fer una mala passada. Dolentíssima. Aquell dia es va començar a formar un pensament al meu cap, que m'ha costat dos anys en superar. Preguntes com: "i si realment estic gorda?", "i si m'aprimés una mica?", segur que llavors es fixarien més en mi", "és que mira quins mixelins", "i les cuixotes"...

Aquests pensaments van anar agafant més força amb els dies. I un dia, de cop, al treure l'entrepà de la motxilla, vaig decidir que el podria tirar i aguantar fins l'hora de dinar. Ostres, que malament ho vaig passar... quina gana tenia... però vaig aguantar. Així que vaig pensar que si això ho feia cada dia, m'estalviava unes quantes calories al meu cos i segur que m'aprimava. Després de l'esmorzar, va venir el berenar. Evidentment que tenia gana, però resistir la sensació de gana vaig associar-ho amb "que forta ets", i inclús m'agradava aquest pessigolleig de buidor a la panxa.

I sabeu què? Estava tan orgullosa de mi... els kilos anaven baixant i jo estava supercontenta de la meua força de voluntat.

Aquí les meves amigues es van començar a preocupar. I els meus pares. I els vaig començar a tractar de bojós. "Només m'he aprimat una mica", "Jo controlo, no et preocupis", "Sou uns exagerats"... (però no ho eren).

Després vaig seguir menjant menys en els àpats. En comptes de posar-me un plat normal, sempre en treia, o no me l'omplia tant, o despietava a la gent i tirava una part, o l'amagava... Vaig començar a fer coses que ara penso i m'esgarriro, però que jo veia del tot normals. I vaig començar a mentir. "No, ja he

sopat a casa la Maria quan hem estat estudiant", "ufff, és que tinc la regla i em fa mal la panxa..." (i això era una altra mentida, perquè de cop, un dia, la regla no va venir).

Un dia, a l'hora de Mates, em va venir a buscar la psicòloga de l'institut. Jo pensava que era perquè l'últim trimestre no m'estava anant del tot bé, i potser volia parlar del que faria el curs següent. Aquell trimestre estava traient unes notes horribles. Jo sempre havia estat de notes altes i superexigent amb mi... però ara em notava desconcentrada. Per aprendre i entendre tot, necessitava el doble de temps, i a vegades, ni així anava bé. Em quedava a les nits desperta... però després tenia son al matí... La Gemma em va dir que les meves amigues estaven molt preocupades per mi. Que li havien anat a parlar perquè sabien que tirava els entrepans, que havia deixat de menjar... Jo em vaig enfadar amb les meves amigues. No els hi tornaria a parlar. Que es fiquessin a les seves vides i que em deixessin tranquil·la. Elles no estaven com foques. Elles no necessitaven deixar de menjar per estar bé. Elles ho tenien tot... I mentre jo estava en les meves cavil·lacions (perquè ja havia deixat d'escoltar de feia estona, va haver un comentari que em va fer estar alerta. Vaig sentir, però com de fons, unes paraules... malaltia i trastorn de la conducta alimentària. Però què deia? Jo malalta? Jo controlava, només estava baixant una mica de pes que em sobrava...

(... si vols saber la continuació de la història, visita el bloc www.saucpsicologia.com)

Quan parlem de TRASTORNS DE LA CONDUCTA ALIMENTÀRIA (TCA) ens centrem sobretot en quatre, l'anorèxia nerviosa, la bulímia nerviosa, el trastorn per afartament i el trastorn de la conducta alimentària no especificat (simptomatologia anormal relacionada amb el menjar i l'autoimatge, però que no es compleixen tots els criteris necessaris per al diagnòstic dels tres anteriors).

Avui ens centrarem en dos d'ells:

ANORÈXIA NERVIOSA

L'anorèxia nerviosa és una malaltia mental, que consisteix en una pèrdua voluntària de pes, per un desig patològic d'aprimar-se i una por intensa por a l'obesitat. La pèrdua de pes s'aconsegueix a partir de la reducció d'aliment, d'exercici físic excessiu, de l'ús de medicaments reductors de la gana, laxants i diürètics i de vòmits provocats.

Qui la pateix?

El 90% de les persones amb anorèxia nerviosa són noies joves d'entre 14 i 18 anys.

Com es detecta?

- Alteracions del comportament: desig clar

de perdre pes; evitar determinats aliments; preocupació excessiva per les calories dels aliments i per les dietes; augment de l'activitat física; queixes contínues pel seu físic; preferència per menjar a soles, sentiment de culpabilitat després de menjar; ús de laxants; vòmits després de menjar.

- Signes de desnutrició: pèrdua de pes; parada del creixement; menstruació irregular o desaparició; fred a mans i peus; sequedat de pell; estrenyiment; pal·lidesa; marejos; caiguda del cabell.

- Síntomes psíquics: distorsió de la imatge corporal; canvis ràpids de caràcter i humor; irritabilitat; ansietat; tristesa; tendència a l'aïllament, familiar i social; excessiva dedicació a la feina o a l'estudi.

Què fer?

Es requereix un tractament interdisciplinari, consistent en metges, psiquiatres, nutricionistes i psicòlegs (tant per la persona que pateix la malaltia com pels seus familiars).

BULÍMIA NERVIOSA

La bulímia nerviosa és un trastorn mental que es caracteritza per episodis de voracitat i menjades de grans quantitats de menjar en un curt espai de temps ("afartaments"), als que segueixen gairebé sempre conductes tendents a evitar l'augment de pes (dejuni, exercici físic excessiu, ús de medicaments laxants o diürètics, vòmits provocats). La persona que pateix bulímia nerviosa té una intensa por a engreixar-se i té un descontrol sobre la seva alimentació i sentiments de culpabilitat i autodespreci.

Qui la pateix?

Es dona normalment en dones, dels voltants dels 20 anys, especialment, després d'una anorèxia nerviosa o d'haver fet règims d'aprimament.

Com es detecta?

- Alteracions del comportament: presa de grans quantitats de menjar (especialment dolços), ràpidament o en forma d'"afartament", generalment, d'amagades o estant a soles; vòmits o dejunis després dels "afartaments" (o excés d'exercici o ús de laxants per evitar l'augment de pes).

- Síntomes físics i psíquics: sensació de debilitat; marejos; mals de cap; inflamació de la cara; erosió de l'esmalt dental; caiguda del cabell; irregularitats menstruals, depressió; conductes compulsives; trastorns d'ansietat; baixa autoestima.

Què fer?

Es requereix un tractament interdisciplinari, consistent en metges, psiquiatres, nutricionistes i psicòlegs (tant per la persona que pateix la malaltia com pels seus familiars).

Vanessa Olmos
Psicòloga



L'Ajuntament informa

Obertura d'establiments comercials en festius durant l'any 2023

Els dies on és permesa l'obertura comercial a Caldes de Montbui l'any 2023 són: el 8 de gener, 25 de juny, 12 d'octubre, 26 de novembre i 6, 8, 10, 17, 24 i 31 de desembre.

Homenatge per als ciutadans calderins que compleixen 100 anys

L'Ajuntament fa una crida a les famílies calderines amb avis centenaris que estiguin interessades en fer-los un homenatge. Contacteu amb l'Alcaldia trucant al número de telèfon 938627027 o bé adreçant un correu electrònic a: alcaldia@caldesdemontbui.cat

L'OMIC informa: El preu oficial de l'ampolla de butà és de 18.58 euros

L'OMIC informa que el preu oficial de l'ampolla de butà, des del 15 de novembre és de 18.58 €, el que suposa una baixada del 5 % respecte el preu anterior.

Més informació a l'OMIC: Font i Boet, 7. L'Oficina Municipal d'Informació al Consumidor recorda a les persones consumidores d'ampolles de butà que tenen dret a demanar el tiquet de compra. Sempre i quan l'usuari consumidor el demani, els venedors de butà estan obligats a lliurar aquest tiquet.

En cas que no se'ls hi lliuri o l'import no es correspongui amb el preu oficial, les persones afectades poden adreçar-se a l'OMIC per tramitar una reclamació.

La Botiga de Thermalia reobre la secció d'art

La reobertura de la secció d'art de la botiga del museu Thermalia ha incorporat 110 obres d'una quinzena d'artistes.

Situada a la planta baixa del Museu Thermalia, la Botiga d'Art és un espai fix on els artistes tenen la possibilitat de vendre les seves peces de forma senzilla, alhora que ofereix a la ciutadania la possibilitat de comprar art a bon preu.

La Botiga és un lloc on es posen en comú varietat d'artistes, estils i tècniques, principalment basades en la pintura, l'escultura i la fotografia, a preus assequibles.

Més informació sobre la Botiga de Thermalia: https://www.visiteucaldes.cat/botiga_thermalia/

Els propers dies 6, 8 i 18 de desembre són dies 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: 6, 8 i 18 de desembre. El dia 6 de desembre també hi haurà mercat setmanal.

La deixalleria mòbil s'instal·larà el dimarts 6 de desembre, 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.

Procés selectiu per a la constitució d'una borsa de treball d'inspector d'obres

L'Ajuntament informa del procés selectiu per a la constitució d'una borsa de treball d'inspector d'obres.

Presentació de sol·licituds del 17 de novembre al 6 de desembre.

Consulteu les bases a:

www.caldesdemontbui.cat

Guia de lectura del fons especial dedicat al dol i pèrdues

La Biblioteca de Caldes presenta un fons especial dedicat al dol i les pèrdues que s'adreça a persones que estan vivint situacions complicades com un procés de dol.

Consulteu-lo al web de l'Ajuntament de Caldes de Montbui o al web de la Biblioteca

Crides de voluntariat. Nou horari en el grup d'alfabetització

Caldes Solidària reactiva una crida adreçada a la ciutadania interessada en ajudar en el grup d'alfabetització i modifica el dia i l'hora de dedicació que a partir d'ara es farà els dimecres de 19 h a 21 h.

Adreceu-vos a:

participacio@caldesdemontbui.cat

o info@caldessolidaria.org

Llista d'ofertes de feina actualitzades el: 25/11/2022

Núm.	Oferta
335940	CUINER/A
335931	LLIC. O GRAU EN QUÍMICA, BIOLOGIA O FARMÀCIA PER IMPARTIR FORMACIÓ PROFESSIONAL.
335785	NETEJADOR/A
335772	OPERARI/ÀRIA TALLER (SOLDADURA)
335621	CONVOCATÒRIA PÚBLICA - BORSATREBALL INSPECTOR/A D'OBRES
335567	DISSENYADOR/A GRÀFIC I COMUNICACIÓ
335299	ANALISTA DE COSTOS I ESTRATÈGIA AMBA DE, ENGINYERIA, ECONOMIA O SIMILAR
335142	INDIRECT BUYER TECHNICIAN
335059	EBENISTA O FUSTER/A (AMB EXPERIÈNCIA)
334711	CAMBRER/A
334706	CUINER/A
334270	FISIOTERAPEUTA
332536	JARDINER/A

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

Convocatòria per a la concessió de subvencions per actuacions d'accessibilitat a l'habitatge per a persones grans, amb discapacitat i/o situació de dependència

El termini per demanar ajuts per actuacions d'accessibilitat a l'habitatge per a persones grans, amb discapacitat i/o situació de dependència és del 29 de novembre al 31 de gener de 2023. Tràmit en línia a <http://tramits.gencat.cat>. Més informació a l'Oficina d'Habitatge: T. 93 865 55 99



www.caldesdemontbui.cat

facebook.com/ajuntamentcaldesdemontbui

[@AjCaldesMontbui](https://twitter.com/AjCaldesMontbui)

[ajcaldesdemontbui](https://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

Què menjar quan es té gastroenteritis

El tractament dietètic de la gastroenteritis és simple: repòs, dejuni i abundant líquid, encara que si la infecció és més greu, pot requerir tractament mèdic. Els símptomes comuns són nàusees, ganes de vomitar i diarrea, acompanyades de molèsties estomacals, debilitat i malestar general i, a vegades, febre.

El repòs i una dieta líquida són les claus perquè una gastroenteritis remeti. Sovint, no és necessari prendre medicaments per superar la infecció, excepte un analgèsic si puja la febre.



Convé beure abundant líquid per ajudar a eliminar els gèrmens del cos i, al mateix temps, prevenir la deshidratació. L'aigua amb llimona, les infusions digestives, o les begudes isotòniques són bones opcions.

A mesura que els vòmits o la diarrea cessen, s'inicia l'alimentació sòlida amb llets fermentades descremades amb bifidobacteris. Els líquids i els iogurts seran la base de la dieta durant les primeres 12-24 hores.

En el període agut, després de la pausa de repòs digestiu (dejuni), la característica de la dieta és la introducció progressiva d'aliments de caràcter astringent i sense residu (sense fibra), amb la finalitat de normalitzar el funcionament intestinal.



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

Hàbits per a envellir de manera saludable

La longevitat extrema, els 100 anys, té a veure amb la genètica, però l'envelliment saludable té a veure més amb els nostres hàbits. El que fem al llarg de la nostra vida és rellevant a l'hora de com envellirem.

. Alimentació: el sobrepès altera el sistema immunitari. Menjar en excés és dolent, però menjar malament també ho és. Cal reduir els aliments ensucrats i processaments i controlar el consum de les carns vermelles.

. Exercici: arribar als 80 amb metabolisme de 30. No fa falta fer un exercici intens de resistència per a obtenir beneficis. Sortir a caminar de pressa activa.

. Vacunes: un estímul per a les defenses. Les defenses es van espatllant amb l'edat i, per tant, responem pitjor a antígens nous.

. Estrès: molt és dolent, però en petita dosi ajuda. El cortisol, l'hormona que alliberem quan estem estressats, inhibeix el sistema immune. Però en petites quantitats ens poden resultar beneficioses en generar majors defenses.

. Felicitat: l'estat d'ànim influeix. Quan ens sentim tristos o tenim emocions negatives, el nostre sistema immunitari es deteriora, i som més susceptibles de tenir infeccions.

Cada setmana
els consells
més saludables

TOTI Caldes



Beneficis de saltar a la corda

Saltar a la corda és un exercici aeròbic molt complet, amb el qual segons els experts, es cremen més calories que fent running, en concret, fins a 130 calories en una hora.

Aquest exercici té múltiples beneficis, ja que, enforteix la musculatura, augmenta la densitat òssia, redueix el risc de lesions, aprimi i millora la coordinació i l'equilibri.

La manera d'executar aquesta activitat correctament és saltant sobre les puntes dels peus i donant salts molt curts, perquè d'aquesta manera ens cansem molt menys i l'esquena es manté més recta.

La postura dels braços també és molt important, havent de romandre al costat del cos i sense moure's massa, perquè són les nines les que fan els girs.



La corda ha de tenir la longitud adequada. Per a saber quina hem de comprar, multiplicarem la nostra altura per 1,5 i el resultat serà el llarg ideal per a nosaltres. No podem oblidar tampoc el material i tipus de corda més idoni en funció de l'objectiu que perseguim.

Per als qui s'inicien en aquest esport o bé per a aquelles persones que tan sols desitgen saltar per a mantenir-se una mica en forma, el gruix aconsellable és d'uns 4 mm, mentre que per als experts que volen aconseguir una major velocitat, hauran de decantar-se per cordes més lleugeres i fines.

Finalment, hem d'assegurar-nos que els mànecs són resistents i còmodes perquè l'agarrí sigui segur i ens aporti el confort més gran possible.

A pesar que com dèiem és un esport amb molts avantatges, han d'abstenir-se de practicar-lo qui tingui desaconsellats els exercicis d'impacte o tots aquells amb lesions en els genolls o articulacions, problemes de columna o malalties cardíacues.

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

NUTRICIÓ I MEDICINA ESTÈTICA
MEDICINA FAMILIAR I COMUNITÀRIA
ANÀLISIS CLÍNICS LABORATORIO 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

Alguns mites sobre els aliments

Existeixen diversos mites que han anat apareixent al llarg del temps, però que no obstant això no s'han demostrat ni tenen cap evidència científica, per la qual cosa solen ser falsos la majoria de vegades, o si més no, poc ajustats a la realitat. Vegem alguns d'ells.

- L'aranja o la llimona presos en dejú, aprimen. Aquesta afirmació no és certa, o almenys, no del tot. I és que cap aliment com a tal crema greixos, però sí que ens ajuden a eliminar-los.

- El pa engreixa. Si bé el pa blanc s'ha comprovat que és el menys aconsellable, no per això hem de renunciar al seu consum, tenint en compte que aquest aliment es troba en la base de la nostra piràmide alimentària. El més aconsellable això sí, és substituir-ho per altres pans com els que contenen massa mare, civada o sègol i sempre que tinguin la farina 100% germinada o integral, ja que aporten més fibra i són més saludables.

- És el mateix menjar una fruita que un suc natural. Aquesta creença tampoc és certa, ja que per aconseguir un suc complet podem arribar a utilitzar entre dues i tres taronges, però mai ens menjaríem l'equivalent en peces de fruita, per la qual cosa estem ingerint més quantitat i més sucre, en menys temps.

- Flocs de civada: aquest producte és molt utilitzat en el desdèjuni i a més creiem que és molt sa. És cert que els cereals ens aporten molta fibra i això és bo, però també hem de tenir en compte que aquests aliments processats tenen moltes quantitats de sucre per a millorar el sabor. Per tant, si optem per ells, el millor és comprar cereals de civada naturals i endolcir-los nosaltres mateixos amb una mica de mel, canyella o trossets de fruita.

- Els productes light són més sans. No per portar l'etiqueta light significa que alguna cosa és sana, simplement, el que ens està dient és que porta menys quantitat de sucre o calories que el seu homòleg original. Pel que, cal tenir especial compte amb aquest tema.

- La fruita no s'ha de prendre com a postre perquè engreixa. La fruita és fruita i engreixa (o no) el mateix, independentment del moment en què es consumeixi. El que sí que pot succeir és que a algunes persones els produeixi acidesa d'estómac, per la qual



- No es poden menjar patates quan se segueix una dieta: Fals. Les patates ens aporten hidrats de carboni, necessaris per a una dieta equilibrada, això sí, les hem de prendre amb mesura i cuinades al vapor o cuites, ja que d'aquesta manera ens aportaran menys calories que les que ens aporta un iogurt, per exemple.

cosa en aquests casos, és millor evitar-la.

- No es pot beure aigua en els menjars. L'aigua no aporta calories, i per tant també és indiferent quan es prengui. A més, ens aporta hidratació i ens ajuda a poder apreciar millor el sabor dels menjars. EVA REMOLINA



DE ROBERT

**MENÚ DIARI I
CAP DE SETMANA**
Els millors "callos"
de Caldes

Avda. Pi i Margall, 59
Tel. 655 663 425
Caldes de Montbui



EL PA TORRAT
pizzeria-llesqueria

Bellit, 5 - Caldes de Montbui
elpatortatdecaldesdm@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 -



**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 centenària

Servei a domicili

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





agrobotiga
CALDES

Av. Pi i Margall, 138
Caldes de Montbui

agrobotiga@agricaldes.com
Tel.: 936 599 503



RUISAN ASSESSORS, S.L.
Assessorament d'Empreses

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

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

Reparacions de tota mena i reformes.



615 07 01 56
Siscu

El Manetes de Caldes

Es busca renta plats amb jornada completa 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

TOT Caldes

Cada setmana les receptes més gustoses



Reflexions

L'hort de la vida

En un sopar d'honor d'Albert Einstein, un estudiant li va preguntar al gran científic: - Quina és la seva professió? -Em dedico a l'estudi de la física, va dir Einstein. -Vol dir que segueix estudiant física? Jo vaig acabar l'any passat.

Una de les temptacions de la vida és dividir-la en èpoques i pensar en cadascuna com a fi en sí mateixa. L'estudiant pensa en el diploma del col·legi secundari com una meta, però no ho relaciona amb el que vol fer a la vida. L'egressat potser aconsegueixi el treball de la seva elecció i mai consideri que podria fer altres feines en el futur. Quantes vegades has vist un noi i una noia que es comprometen en matrimoni i gasten una fortuna, i centenars d'hores preparant les noces amb poca o cap preparació per als anys de matrimoni que tenen al davant?. O potser un matrimoni espera el naixement del fill sense saber en realitat què significa la paternitat. L'hort de la vida és un cicle continu d'anys i estacions. Els que cullen molt semblen ser les persones que miren cap enrere i cap endavant. Miren el passat per rescatar de les seves experiències les coses que els serviran per resoldre els desafiaments del present. I miren el futur per decidir quines llavors plantaran avui per assolir els èxits del futur.

Quan acceptem Jesús com el nostre Salvador i vivim una relació personal amb Ell, tenim Déu present en cada segment de la nostra vida, instant-nos a aprendre de les experiències i els èxits perquè els nostres jardins assoleixin el màxim del seu potencial. Osees 10: 12 ens diu:

"Feu-vos una sembrada de justícia i tingueu una sega de bondat; desbrosseu un camp novell, perquè és temps de buscar el Senyor"

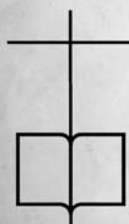
Daniel Lionel

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

c/ GEORGE LAWRENCE, 10
- CALDES DE MONTBUI -

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

ESGLÉSIA EVANGÈLICA



OBERTS A DÉU,
OBERTS AL POBLE
DES DE 1880

ORACIÓN

Oh Virgen Purísima llena de bondad y comprensión. Vos sois la mejor intercesora ante la Divina Providencia, os ruego en esta ocasión que ayudéis a resolver mi problema.

Acordaos oh piadosísima Virgen María, que no se ha escuchado decir nunca, que nadie que se haya acogido a v/protección implorando v/asistencia y reclamando v/auxilio, haya sido abandonado por vos. Animada por esta esperanza a vos acudo oh virgen de las vírgenes y llorando por el peso de mis pecados me arrodillo a v/pies y pido que me escuchéis.

(Aquí la petición). No desoigas mis súplicas oh Madre de bondad, antes escuchad propicia y acogerlas favorablemente.

(Cuando se reciba el deseo, publica esta oración 3 días y adquiere la devoción de rezarla todas las noches. Es muy milagrosa)

E.FU.

TOT Caldes

Busca'ns a 
Instagram

Comunitats solars

Amb Elecsum pots fer realitat aquest somni i començar a estalviar en la teva tarifa de la llum cada mes.

T'uneixes?

Una empresa del Grup Electra

Plaça Catalunya, 6

08140 Caldes de Montbui

900 181 776

Elecsum.com

