

3 alumnes de Caldes arriben a la final del concurs literari AMIC-Ficcions P4

Denuncia d'un atac vandàlic a quatre arbres del Parc de Can Rius P5

Les escoles bressol ofereixen 176 places pel proper curs 2023-2024 P6

TOT Caldes

de Montbui



Núm. 1733
Del 28 d'abril al 4 de maig
de 2023

Distribució gratuïta
Any XXXVII



JDB

Caldes de Montbui viu una diada de Sant Jordi multitudinària



ClínicaDental

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

Cirurgia oral

Implants | Pròtesis

Ortodòncia infantil i adults

Emblanquiment dental

Radiologia digital

Tel. 93 865 38 80

Torres i Sayol, 27 -1r -1a

08140 Caldes de Montbui

caldes@clinicamorales.net

www.clinicamorales.net



Divendres 28 d'abril

9.30 h adults – i 11 h infants

X Cursa del dimoni. Torre Marimon. Curses de 10 o 5 km. Org. Club Atlètic Calderi.

De 19 a 22 h – Casino

Fluorparty. Activitat per a joves de 12 a 16 anys. Festa amb maquilladors/es, ballarins/es top, regals i...Preu entrada: 6 euros anticipada i 8 euros taquilla.

20 h – Sala de les Cuines

Projecció "Etern flame" Torre del Trango (Pakistan), amb Miquel Mas Serrat. Org. CECMO.

Dissabte 29 d'abril

19.30 h – Casino

XIV Cicle de Musicasino. "Marc Xalabarder i els Aladlocks" presenten el disc: Caminar. Entrades a 10/12 euros, estudiants 6 euros.

Diumenge 30 d'abril

18.30 h – Casino

Teatre "El nom" de Jordi Galceran, interpretada pel GEC i dirigida per Francesc Serra. Preu: 10/12 euros, estudiants 6 euros.

Fins a l'1 de maig

Sala Delger

Exposició de pintures "L'expressió de l'ànima" d'Àngels Llop.

Dimarts 2 de maig

Aparcament c/ Escoles Pies

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

Dimecres 3 de maig

19 h – Sala de Les Cuines de Can Rius

Conferència "Dèficit fiscal Catalunya i el seu impacte en el progrés i benestar dels seus ciutadans" a càrrec de Joan B. Casas Onteniente, doctor en Economia Financera i Comptabilitat. Org. Aules d'extensió Universitària "Delfi Dalmau i Argemir" de Caldes de Montbui.

Divendres 5 de maig

12 h – Plaça de la Font del Lleó

Ruta teatralitzada "Camins de Bruixes". S'iniciarà a la plaça de la Font del Lleó, anirà fins a les Cremades i Avinguda Puigdomí i finalitzarà a la plaça de la Font del Lleó. El guiatge anirà a càrrec de

Cooltur i la teatralització la farà la companyia teatral Projecte Lilit. Inscripcions a: thermalia@caldesdemontbui.cat

18 h – Biblioteca

Presentació del llibre Ciutadà Canalda, amb Isidre Grau. La biografia del constructor Romà Canalda, un personatge mitificat i clau en el creixement de Montcerdà. Entrada lliure.

Dissabte 6 de maig

12 h – Biblioteca

Narració de contes per a petits lectors del mes de maig. Un conte al sac: Petits, Petits.

Fins al 14 de maig

Espai d'Art Casino

Exposició col·lectiva de primavera ArtsBRIL, amb fotografies, pintures, escultures... Org. ArtsGRUP.

Fins al 4 de juny

Museu Thermalia

El Museu Thermalia acull del 12 de febrer fins al 4 de juny de 2023 l'exposició "Història de la festa de Sant Antoni Abat a Caldes de Montbui: 1667-2023, 356 anys documentats", una mostra que amb fotografies i textos.

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

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

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 s'omple de llibres, roses i activitats culturals per Sant Jordi

La diada de Sant Jordi a Caldes ha sigut tot un èxit. Milers de persones s'han passejat per l'avinguda Pi i Margall on es podien trobar parades amb llibres, roses i entitats de Caldes. També autors i autores calderines han aprofitat per signar allà els seus llibres. El carrer del Forn s'ha convertit en un espai d'art a l'aire lliure, mentre que la plaça de l'U d'Octubre ha sigut l'escenari de les actuacions culturals i musicals.

Entre setmana ja es va poder viure el Sant Jordi amb diverses activitats culturals a la Biblioteca.

El divendres es va omplir Caldes de poesia, a càrrec de l'escola Pia i es va celebrar la cantata "La rebel·lió a la cuina" amb alumnes de primària de totes les escoles.

El dissabte es va celebrar la 6a Trobada de Bèsties, organitzada pel Ball de Diables, amb gimcana infantil, vermut, concurs de dibuix, lluïment de les bèsties, tabalada i cercavila de foc.

El mateix dissabte també es va celebrar l'Aplec Sardanista, amb la Cobla Marinada i la Cobla Sant Jordi, mentre que el Casino va acollir la sessió de rialles amb l'obra de teatre "Puf el Drac Màgic" de la companyia Patawa.



El diumenge va acollir el grux d'activitats de la Diada, amb moltes i diverses mostres musicals i de dansa, el conte "La llegenda del Jordi i la Jordina" de l'escola El Calderí, una renegada pública en català, una ballada de Gegants, Bastoners i el pilar de Sant Jordi, la performance "La Drack de Sant Jordi", el concert al Casino amb l'orquestra Art Simfònica Jove o l'espectacle de teatre i poesia "Com mos tornem" a l'Ateneu del Centre, entre moltes altres activitats.



Llibres i roses ham omplert l'avinguda Pi i Margall.



"La llegenda del Jordi i la Jordina" a càrrec d'alumnes de l'escola El Calderí.

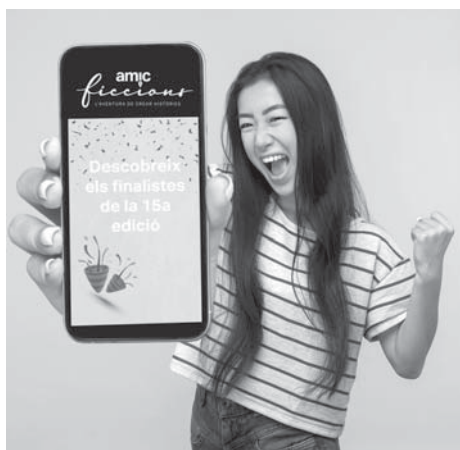
3 alumnes de Caldes de Montbui arriben a la final de la 15a edició del concurs literari AMIC-Ficcions

La quinzena edició del concurs literari AMIC-Ficcions ha presentat el seu llistat de finalistes. De les més de 1.800 històries publicades que es van pujar durant el termini del concurs, el jurat, format per persones vinculades al món literari i de l'educació, ha seleccionat 7 relats de 7 joves del Vallès Oriental i 1 professora que ha arribat a la final. D'aquests, 3 alumnes són de Caldes de Montbui i pertanyen a l'Escola Pia.

En total, s'han seleccionat 200 grups finalistes: 123 de Catalunya (182 joves), 41 del País Valencià (55 nois i noies), 32 de les Illes Balears (45 alumnes) i 4 grups d'Aragó (5 alumnes). Mentre que entre el professorat que ha engrescat als joves a participar, el jurat ha seleccionat 39 docents finalistes dels següents territoris: 23 de Catalunya, 8 d'Illes Balears, 6 del País Valencià i 2 d'Aragó.

El concurs literari juvenil AMIC-Ficcions, l'aventura de crear històries, va tancar la quinzena edició amb una participació rècord de 5.341 alumnes registrats de 350 centres educatius diferents dels Països Catalans.

Per tal de cobrir tot el territori, el concurs AMIC-Ficcions ha organitzat cinc actes de lliuraments de premis a Eivissa (9 de maig), Menorca (10 de maig), Mallorca (16 de maig) i València (18 de maig). I, finalment, se celebrarà la gran final a Barcelona dimarts 23 de maig al CaixaForum Barcelona.



Els premis de l'edició d'enguany són: iPhone, PlayStation, iPad, llibre electrònic, smartwatch i auriculars sense fils. També es premiaran als professors més motivadors dels diferents territoris que més alumnes hagin presentat al concurs

i, entre els quals, més relats hagin arribat a la final. Entre els premis al professorat per províncies sortirà el Premi al Professor més motivador de cada territori, el qual estarà guardonat amb una estada per a dues persones de dos dies amb sopar o esmorzar inclòs.

Organitza AMIC, compromís amb l'educació

L'AMIC, Associació de Mitjans d'Informació i Comunicació, representa a més de cinc-centes trenta publicacions en paper i digitals, entre elles la revista Tot Caldes, fortament arrelades arreu del nostre àmbit territorial, que conjuntament arriben a una tirada en premsa escrita en paper d'1.200.000 exemplars, mentre que en digital superen els 14.000.000 d'usuaris únics mensuals.

L'Associació vol donar continuïtat i potenciar aquesta iniciativa a la xarxa que compta amb un gran èxit de participació dels joves i que té la voluntat de promoure la creació literària, perquè forma part del seu compromís amb l'educació, la joventut i la creació.

Torna el «DeixaLlibres» per Sant Jordi a la xarxa comarcal de deixalleries

Les deixalleries comarcals, del 22 al 29 d'abril, seran l'escenari de l'activitat «DeixaLlibres», que permet dotar aquestes instal·lacions, amb motiu de la diada de Sant Jordi, d'un punt de reutilització de llibres usats provinents de la xarxa de deixalleries comarcals.

L'objectiu de l'activitat és allargar la vida útil dels llibres i que els usuaris i les usuàries d'aquestes instal·lacions puguin recuperar, de forma gratuïta, exemplars que estiguin en bon estat i

els hi donin una nova vida perquè aquests tornin a ser llegits.

Com participar

Només cal anar a la deixalleria a portar

algun residu i al costat de la recepció hi haurà exposats tots els llibres que s'ofereixen. Les persones interessades en podrà agafar fins un màxim de 3 exemplars i/o deixar-n'hi.



CRISTALLERIES CALDES, S.A.
FUSTERIA PVC I ALUMINI

* Mampares bany * Vidres * Llunes * Vidrieres artístiques
- Tot tipus de Mallorquines en alumini i Mosquiteres -

c/ Sant Ramon, 63 - Tel. 93 865 13 55 - Caldes de Montbui



L'Ajuntament denuncia un atac vandàlic a quatre arbres del Parc de Can Rius que provocarà la mort dels exemplars

A tac vandàlic contra quatre arbres del parc de Can Rius. Els operaris de les brigades municipals han detectat quatre exemplars de plataners joves amb l'escorça rascada o, directament, arrencada. Això provoca la interrupció del sistema d'alimentació de l'arbre i, per tant, acaba derivant en la mort dels exemplars.

L'Ajuntament ja ha informat la policia municipal del cas perquè inici les investigacions corresponents i intenti esbrinar l'autor o autors de l'acte vandàlic. La ordenança de Convivència Ciutadana prohibeix explícitament



gravar o tallar l'escorça, així com qualsevol acció que malmeti l'arbrat urbà. Per tant, els responsables d'aquest atac s'enfronten a una sanció administrativa per un delictes que està tipificat com a infracció greu que poden suposar multes de fins a 200 euros.

No és la primera vegada que es registra un atac d'aquestes característiques. Anteriorment ja s'han produït actes similars als arbres del passeig del Remei o del carrer Josep Calvó, així com també als arbres del parc del Bugarai, del Molí de l'Esclop o de la plaça del Marquès de Caldes de Montbui.

ERC-AM Caldes presenta la llista de la candidatura a la plaça Catalunya

Aquest dissabte 22 d'abril, s'ha fet l'acte de presentació de la candidatura d'Esquerra Republicana de Catalunya - Acord Municipal, a la Plaça Catalunya i ha consistit en tres parts. En primer lloc, ha obert l'acte la presidenta de la secció local, Carme Germà, qui ha donat la benvinguda i ha mantingut una conversa distesa amb tres noves incorporacions com són: en Jaume Balart (núm. 5), en Josep Silvera (núm. 9) i la Núria Vila (núm. 10-independent). Aquesta primera part ha servit per donar a conèixer millor el perfil d'aquestes persones que s'han incorporat al projecte republicà.

En segon lloc, el candidat a reelecció Isidre Pineda, ha mantingut una conversa amb la presidenta, amb qui han recordat i compartit algunes anècdotes viscudes al llarg d'aquest mandat. Tot seguit, el cap de llista ha donat la paraula a regidores i regidors que ocupen llocs destacats de la llista com són: en Jordi Martín (núm. 3), la Laia Cuscó (núm. 4) i la Núria Carné (núm. 2).

I finalment, el cap de llista, ha presentat tres dels projectes més importants que es compromet a fer realitat durant el proper mandat i que s'integraran en el programa electoral: la rehabilitació de Can Rius, el desplegament de la CEL per arribar fins a 600 famílies calderines

i la reforma de l'antiga Escola del Carme. Pineda afirmava que: "no només som una candidatura, per sobre de tot, representem un projecte per Caldes. Som aquí per transformar i som els que fem que les coses passin".



Les escoles bressol municipals ofereixen 176 places en 12 grups per a infants de 0 a 2 anys pel curs 2023-2024

Les escoles bressol municipals La Lluna i Gegant del Pi ofereixen 176 places per a infants de 0 a 2 anys pel curs 2023-2024, les mateixes que el curs passat. L'oferta inicial de places preveu l'obertura de 12 grups entre les dues escoles bressol municipals, tot i que s'adaptarà segons la demanda. El curs de les escoles bressol municipals començarà el 7 de setembre i s'allargarà fins el 15 de juliol del 2024.

Les preinscripcions es podran presentar entre el 8 i el 18 de maig. La preinscripció s'ha de formalitzar de forma telemàtica. Tot i això, també s'ofereix l'opció de presentar la sol·licitud de forma presencial. En aquest cas, s'ha demanar cita prèvia a l'escola bressol que les famílies hagin escollit en primera opció. Les preus públics de les escoles bressol municipals pel curs 23/24 encara estan pendent d'actualitzar. Tot i això, es manté la gratuïtat de la quota escolar a l2. Per tant, aquest any, això s'aplica als infants nascuts el 2021.

Pel que fa a la resta de calendari del procés, el sorteig públic per definir l'ordenació de les sol·licituds es farà el 14 de juny a la sala de plens de l'Ajuntament. Finalment, el període de matriculació serà del 19 al 23 de juny. La matriculació també s'ha de fer, preferentment, de forma telemàtica. Tot i que també hi ha l'opció de fer la matrícula de forma presencial amb cita prèvia a l'escola bressol on l'infant ha estat admès.

Els criteris generals per determinar l'admissió dels infants i els barems a aplicar en cada cas són els mateixos que el curs anterior. Les sol·licituds s'ordenaran segons els criteris generals i d'acord amb la primera opció de centre al que es sol·licita plaça. Els criteris complementaris s'aplicaran, només, en cas d'empat. No obstant però, es prioritzarà sempre el criteri de proximitat.



Anem al Casino



L'activista iraniana Ryma Sheermohammadi visita l'Institut Pic del Vent dins del cicle Ciutats Defensores dels Drets Humans

El respecte dels Drets Humans a l'Iran en col·lectius com el de les dones o els homosexuals, han estat alguns dels temes tractats a la xerrada que ha fet l'activista iraniana Ryma Sheermohammadi davant d'una seixantena d'alumnes de 3r d'ESO de l'Institut Pic del Vent. La trobada és la primera de les programades a Caldes dins de la gira de primavera de la XIII edició del projecte Ciutats Defensores del Drets Humans.

Ryma Sheermohammadi va néixer a l'Aràbia Saudita i fa temps que treballa per la defensa dels drets de les dones iranianes, per expandir la seva veu i per enfortir els llaços de lluita col·lectiva a favor de la llibertat. Sheermohammadi tradueix del i cap al persa i treballa en projectes europeus que tenen com a eix l'activisme iranià. El 2004 va començar a treballar amb Shirin Ebadi, una advocada i defensora dels drets humans iraniana que el 2003 va rebre el Premi Nobel de la Pau. Ebadi és la primera dona iraniana i musulmana a rebre aquest premi i destaca per la seva lluita en defensa dels drets de les dones i la infància.

municipi Thiat, activista senegalès; Laila Ajjawi, activista palestina; i Justino Piaguaje, activista de l'Equador. Durant la seva estada a caldes, compartiran les seves experiències en relació als Drets Humans amb els alumnes de 4t d'ESA i 1r de Batxillerat de l'Institut Manolo Hugué.

El projecte Ciutats Defensores dels Drets humans, que aquest any compleix 10 anys, és una iniciativa coordinada pel Fons Català de Cooperació al Desenvolupament i gestionada per la Comissió Catalana d'Ajuda al Refugiat, de la qual participa l'Ajuntament de Caldes de Montbui.




PRESENTACIÓ DEL LLIBRE
Ciutadà Canalda

Amb Isidre Grau
Divendres, 5 de maig
De 18.00 a 19.00 h.
Accés lliure

AQUEST ESTIU
Acull un
Somriure
ACOLLIDA D'ESTIU D'INFANTS SAHRAUS



+de 12.000
infants sahraus
acollits els últims
20 anys

SI VOLS ACOLLIR AQUEST ESTIU
I VIURE UNA EXPERIÈNCIA QUE MARCARÀ
LA TEVA VIDA CONTACTA AMB NOSALTRES

vacances
en pau!

Contacte Vallès Oriental:
Ignasi 696 037 838



EXPOSICIÓ D'ART
CALES DE MONTBUI
Carrer For, 8

HORARI
De dimecres a dissabte
de 17 a 20 h
Diumenges i dilluns 1 de maig
d'11 a 13 h i de 17 a 20 h

"L'EXPRESSION DE L'ÀNIMA"
PINTURES
d'Àngels Llop



Del 14 d'abril a l'1 de maig de 2023



Sant Jordi 2023



6a Trobada de Bèsties a la plaça de la Font del Lleó, organitzada pel Ball de Diables.



FOTO: PÈRE PUIGDOMENECH

Concert al Casino amb l'orquestra Art Simfònica Jove.



Catifa floral de Sant Jordi.



Mostra d'art al carrer del Forn.



Parades de llibres a l'avinguda Pi i Margall.



Joc d'scrabble gegant en català.



Parades de roses a l'avinguda Pi i Margall.



Mostra musical a càrrec d'alumnes de Tot Música.



Concert de Sant Jordi de la Coral del Calderí.



Performance "La Drack de Sant Jordi".



Mostra de dansa de les alumnes de l'Stage.



Ruta literària de Miquel Martí i Pol a càrrec de l'escola Pia.



Trobada de Cors Clavé.



Cantata "La rebel·lió a la cuina" amb alumnes de primària de totes les escoles de Caldes.

FOTOS: JDB i MMB

Els dies 6 i 7 de maig Caldes de Montbui amb Let's Clean Up Europe!!

Les urbanitzacions i barris de Caldes de Montbui ens hem unit per anunciar la nostra participació en l'esdeveniment internacional Let's Clean Up Europe, per primera vegada a Caldes de Montbui!

Es durà a terme el dissabte 6 i diumenge 7 de maig. Amb l'objectiu de mantenir el medi ambient net i segur per a les nostres futures generacions.

Les urbanitzacions, i Barris de Caldes de Montbui : Can Valls, Can Maspons, Els Saulos, La Font dels Enamorats, Can Rosell, Burgarai i Casc Antic ens hem unit i organitzat a aquesta iniciativa europea. Amb la col·laboració dels veterans de CECMO i el suport dels serveis municipals, es durà a terme una gran activitat per mantenir el bosc i la natura en perfectes condicions per als nostres fills i filles. La prevenció d'incendis forestals és crucial en aquests temps difícils, per la qual cosa cal prendre mesures per protegir la nostra llar natural.

US ESPEREM A TOTS!

A més de la neteja, la iniciativa també té com a objectiu fomentar la responsabilitat i l'acció per part de la comunitat. La cura del medi ambient és tasca de tots, i és hora que tots prenem mesures per mantenir-lo en les millors condicions possibles. És important recordar que la natura ens dona tant i és la nostra responsabilitat tornar alguna cosa a canvi.

Convidem tota la comunitat a unir-se a nosaltres en aquest projecte i col·laborar junts en la neteja del bosc. Aquesta iniciativa no sols ens ajudarà a prevenir incendis forestals, sinó que també serà beneficiós per a l'ecosistema en general. És hora de passar a l'acció i fer la nostra part per protegir la nostra llar natural.

Uneix-te a nosaltres i fem alguna cosa positiva pel medi ambient!

US ESPEREM EL DIA 6 I 7 DE MAIG A CADA URBANITZACIÓ I BARRIS DE LA NOSTRA VILA.

Us mantindrem informats!

Per a més informació sobre la iniciativa Let's Clean Up Europe, visiteu:

https://residus.gencat.cat/ca/ambits_dactuacio/prevencio/setmana_europea/lets_clean_up_europe/

Acció comuna a tot Europa per conscienciar sobre la quantitat de residus que llencem de forma incontrolada a la natura i promoure accions de sensibilització a través de la recollida d'aquests residus abocats il·legalment als boscos, platges, marges de rius, etc.

La campanya de l'any 2023, tindrà lloc entre el 5 i el 7 de maig de 2023.

Presidents Barris/Urbanitzacions de Caldes de Montbui

El cine de La Guisla

T'agrada el cinema? La Guisla et convida a veure una pel·lícula «de cine». Amb ambient, amb companyia, amb crispates i amb cinefòrum.

T'esperem dissabte dia 29 a les 7 del vespre Can Rius. A la sala de cuines. Veuràs que es cuina una de bona. Sing Street, cantar al carrer.

Perquè es canta a tot arreu i perquè la música és el millor antídote a tots els mals.

T'hi esperem. Veurem plegats aquesta peli i després la comentarem. No hi faltis.

Coral Guisla

Una Diada per recordar

El mes d'abril ja ens anuncia l'arribada del bon temps i aquest any tots teníem ganes de gaudir d'un Sant Jordi molt i molt especial.



A Caldes la diada va ser esplèndida. Al llarg del carrer Pi i Margall estava ple de paradets de llibres i roses, els preuats protagonistes de la festa. Amb tot aquest ambient festiu la Coral del Centre ens va obsequiar amb una trobada d'estendards dels

cors de Clavé que s'obriren pas amb el grup de música "La Torna" tot fent un recorregut des de la plaça de Catalunya, Carrer Font i Boet i plaça de L'Àngel on es va fer un petit tast de cant coral i seguint pel carrer Pi i Margall fins a arribar al Carrer Anselm Clavé punt important perquè s'inaugurà una placa explicativa de qui era el mestre Anselm Clavé. Per commemorar el moment hi va haver parlaments i un petit concert. Un Sant Jordi esplèndid, una de les perles més preuades de les festes de Catalunya, on es donen la mà: llibres, música i cant coral, un grapat d'obsequis que ens arriben al cor.

La Coral del Centre





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 reduir els símptomes de l'endometriosis

L'endometriosis és una malaltia que, si no es tracta, pot arribar a ser molt incapacitant. Una malaltia que produeix una resposta inflamatòria que pot acabar desencadenant un estrès oxidatiu en l'organisme. Per això, entre les recomanacions dietètiques que els ginecòlegs especialitzats en aquesta patologia donen a les pacients per a disminuir o controlar els símptomes està la de seguir una dieta antioxidant i antiinflamatòria.

Cal seguir una dieta en la qual es combinin tots aquests aliments i no se centri en un determinat nutrient. Per molt que la vitamina C sigui antioxidant, una dieta basada només en taronges no funcionarà. Convé evitar els àcids grassos omega 6, com l'oli de gira-sol o blat de moro, i augmentar el consum d'àcids grassos essencials, presents en aliments com el salmó, els peixos petits, les llavors de xia, lli o cànem moltes, nous de macadàmia, olis de peix i oli d'oliva.

Eliminar de la dieta els greixos parcialment hidrogenats (trans), evitar productes amb grans quantitats de sucre, incloure aliments que augmentin el balanç hormonal (com els fruits vermells, les cols, la ceba i el raïm negre), i limitar la carn vermella.

També es recomana deixar les begudes alcohòliques i exposar-se al sol com a mínim tres vegades a la setmana. Sempre durant 10-15 minuts, suficient per a adquirir vitamina D, que redueix les respostes inflamatòries.



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



Què és la Tanatofòbia i com superar-la

La tanatofòbia és la por irracional i persistent a la mort o a tot el relacionat amb ella, com a funerals, cementiris o cadàvers. És un trastorn emocional que pot afectar greument la qualitat de vida dels qui el pateixen, limitant les seves activitats i relacions socials.

La tanatofòbia pot ser causada per diferents factors, com l'experiència traumàtica de la mort d'un ser estimat, l'exposició a la mort en el treball o en la vida quotidiana, o fins i tot la falta de comprensió de la mort i el seu significat en la vida humana. També pot ser una manifestació d'altres trastorns emocionals, com l'ansietat, la depressió o el trastorn obsessivocompulsiu.

La superació de la tanatofòbia implica un procés gradual i personalitzat, que pot incloure teràpia psicològica, grups de suport, tècniques de relaxació i meditació, i educació sobre la mort i el dol. És important comprendre que la mort és una part natural de la vida i que aprendre a acceptar-la pot ser alliberador i enriquidor.

A més de la teràpia, és crucial desenvolupar hàbits saludables per a manejar l'estrès i l'ansietat, com la pràctica d'exercici físic, l'alimentació saludable, el somni adequat i la meditació.

Què fer si el meu fill no té un bon rendiment escolar

La situació d'un fill que no aprova en el col·legi pot ser molt preocupant per als pares. En primer lloc, és important mantenir la calma i no fer que el nen se senti encara més pressionat o avergonyit. En lloc d'això, és necessari prendre mesures per a ajudar el nen a millorar els seus resultats acadèmics.

Aquí hi ha alguns suggeriments que podrien ajudar en aquesta tasca:

- 1. Comença per parlar amb el teu fill i tracta d'entendre per què no està aconseguint els resultats que esperes.** A vegades, el baix rendiment pot ser el resultat de problemes personals o emocionals, com l'ansietat, la falta de motivació o problemes de concentració. Tracta d'escoltar atentament i sense jutjar per a poder oferir l'ajuda adequada.
- 2. Identifica les àrees problemàtiques:** És rellevant saber quines matèries al nen li costen més i per què.
- 3. Busca ajuda externa:** Si el nen està tenint dificultats per a entendre els conceptes acadèmics, és possible que necessiti ajuda addicional. Considera contractar un tutor perquè l'ajudi amb les matèries problemàtiques. El tutor treballarà de manera individualitzada i a un ritme adequat per al seu aprenentatge.



- 4. Estableix metes realistes,** que siguin assolibles i específiques. Per exemple, en lloc de dir "vull que aprovis matemàtiques", ves una mica més al detall i digues "vull que puguis entendre i resoldre problemes matemàtics simples".
- 5. Crea un pla d'estudis:** Ajuda al teu fill a establir un horari d'estudi i a complir-lo. Crea un ambient adequat per a l'estudi i redueix les distraccions. Assegura't que tingui un lloc còmode per a asseure's, una bona il·luminació i un escriptori ordenat. A més de tenir temps suficient per a completar les seves tasques o estudiar per als exàmens, ha de quedar-li temps lliure per a jugar i divertir-se.
- 6. Brinda motivació i suport:** Celebra els seus petits assoliments i fes-li saber que ets al seu costat per a ajudar-lo. És important que se senti secundat i no sols jutjat per les seves qualificacions. Això ajudarà a mantenir la motivació i l'interès en l'estudi. Anima al teu fill a parlar sobre els seus sentiments i preocupacions.
- 7. Reuneix-te amb els seus professors** i informa't de quines estratègies seguir per a ajudar el teu fill a millorar. És crucial treballar en conjunt amb ells per a trobar solucions. Fes trobades periòdiques per a estar atent al seu progrés a l'escola.
- 8. Ajuda al teu fill a trobar una activitat que li agradi,** com poden ser esports, art o música, i fomenta la seva participació. Això pot ajudar-ho a trobar motivació i confiança en altres àrees de la seva vida.
- 9. Fes que l'estudi sigui divertit:** Busca formes creatives de fer que l'estudi sigui atractiu per al teu fill. Pots utilitzar jocs educatius, activitats interactives i eines en línia per a fer que l'aprenentatge sigui més interessant.
- 10. Un bon descans i una alimentació saludable són essencials per al rendiment acadèmic,** per la qual cosa comprova que estigui dormint prou i tingui una dieta equilibrada. 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

saüc
PSICOLOGIA

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

Dra. MARIA XALABARDER SAGALÉS

. Medicina familiar i comunitària
. Dietes de prescripció mèdica
. Centre d'obtenció de mostres de laboratori

c/ Aparici núm. 2, 1er 2a - Caldes de Montbui
Tel. 617592132 - mariaxalabarder@gmail.com

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

www.revistatotcaldes.com
la informació on-line!

Avui cuinem... Tiramisú

Ingredients:

500 grams de formatge mascarpone
4 ous
150 grams de sucre
24 bescuits (pa de pessic)
1 tassa de cafè exprés fred
3 cullerades d'amaretto o licor de cafè
cacau en pols per a decorar

Preparació:

Separa les clares de les gemmes dels ous. En un bol gran, bat les gemmes amb el sucre fins que estiguin espumoses i de color clar.

Agrega el formatge mascarpone i mescla fins que estigui ben combinat. En un altre bol, bat les clares d'ou fins que estiguin fermes i es formin pics. Agrega les clares d'ou a la mescla de formatge mascarpone i mescla suaument.

Mescla el cafè exprés amb el licor d'amaretto en un plat poc profund.

Mulla lleugerament els bescuits en la mescla de cafè i licor i col·loca una capa de bescuits en el fons d'una font per a servir.

Cobreix els bescuits amb una capa de la mescla de formatge mascarpone i repeteix fins que hagi utilitzat tots els ingredients, acabant amb una capa de

barreja de formatge mascarpone. Empolvora cacau en pols sobre l'última capa de barreja de formatge mascarpone.

Cobreix el tiramisú amb film transparent i refrigera durant almenys 4 hores abans de servir. EVA REMOLINA





Mònica Sànchez
C/ Santa Teresa, 6
Caldes de Montbui
646 19 40 07
93 031 47 43
f i



**MENÚ DIARI I
CAP DE SETMANA**
**Els millors "callos"
de Caldes**
Avda. Pi i Margall, 59
Tel. 655 663 425
Caldes de Montbui

na madrona
Restaurant

Consulta la nostra carta
de menjar per emportar



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



**CANSALADERIA
XARCUTERIA**
CA L'AMALIA
Elaboració pròpia
Pi i Margall, 52 - Tel. 93 865 04 94
Caldes de Montbui

**RESTAURANTE CHINO
PEKIN**

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

Aplec de Sant Sebastià de Montmajor, l'1 de maig de 2023. Consells de seguretat i normativa a seguir

Amb motiu del tradicional aplec de Sant Sebastià de Montmajor, que es fa l'1 de maig, l'Ajuntament ha establert unes mesures respecte la utilització de fogueres i altres consells de seguretat. Per tal de garantir la convivència entre els assistents així com extreure les mesures de seguretat respecte la utilització de fogueres per coure aliments, a continuació es relacionen una sèrie de normes a seguir:

. Utilitzeu els contenidors de recollida selectiva .

. Recordeu que els gossos han d'anar lligats per la gran afluència de persones al lloc. No respectar aquest punt pot comportar la corresponent denúncia en base a les ordenances municipals.

. Respecteu les normes de convivència i civisme exposades a les Ordenances Municipals de Caldes de Montbui

. Només podeu encendre foc als llocs autoritzats, de les 8 h a les 15 h del dia 1 de maig, i ha de quedar perfectament apagat abans de les 17 h. Aquests permís resta supeditat al risc de perill d'incendi existent en el mateix dia.

. Un cop finalitzat l'Aplec, el lloc ocupat haurà de quedar en perfecte estat de neteja.

. Deixeu els vehicles a la zona habilitada com aparcament, incloses les motos.

Reflexions

Coraje

Frecuentemente, cuando escuchamos la palabra "coraje", pensamos en actos heroicos en períodos de crisis. No obstante, en nuestra vida cotidiana, no debemos pasar por alto la valentía de simplemente estar ahí. Las vidas cambian cuando con fidelidad proveemos para nuestras familias, cuidamos de los ancianos, o prestamos atención a un amigo en dificultad. Persistir en hacer de este mundo un mejor lugar para vivir, es definitivamente una expresión de coraje.

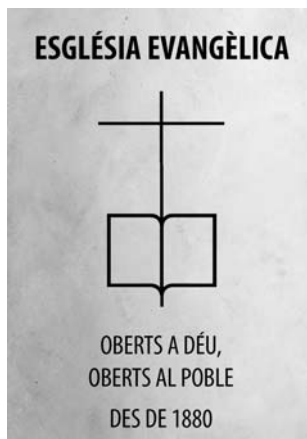
Albert Schweitzer, el gran misionero cristiano, doctor y teólogo, fue una vez interrogado en una entrevista. Le pidieron que mencionara el nombre de una gran persona viva en la actualidad. De inmediato respondió: "La persona más genial en el mundo, es aquel individuo incógnito que en este mismo instante, ha acudido a socorrer a otro".

Mientras se desarrolla tu día, recuerda que hoy podrías ser el héroe de alguien.

Que tengas un buen día, ayudando a alguien que te necesita!

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

Som especialistes en
**COMUNITATS
FOTOVOLTÀIQUES**

Una empresa del Grup Electra

Plaça Catalunya, 6

08140 Caldes de Montbui

900 181 776

Elecsum.com

