

AraCaldes presenta la llista
i els eixos principals del seu
programa electoral P4

Damià del Clot mostra
el seu llibre "Anatomia del
Deep State espanyol" P6

ERC presenta el seu
programa electoral i
l' eslògan de campanya P5

TOT Caldes

de Montbui



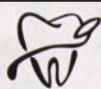
Núm. 1735
Del 12 al 18 de maig
de 2023

Distribució gratuïta
Any XXXVII

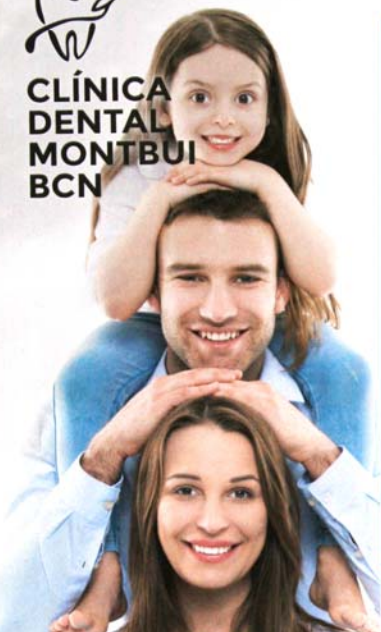


JDB

Caldes celebra la capitalitat catalana dels Tres Tombs



CLÍNICA
DENTAL
MONTBUI
BCN



PROMOCIÓ
LLUEIX EL TEU SOMRIURE
AQUESTA PRIMAVERA

15%
descompte

**EN BLANQUEJAMENT,
ORTODÒNCIA
I HIGIENE DENTAL**

Fins l'1 de juny per pressupostos nous.
(Porteu l'anunci per obtenir el descompte)

APROFITA-HO!

CLÍNICA DENTAL



MONTBUI BCN

Avda. Pi i Margall, 71
Caldes de Montbui

Tel. 93 023 55 91 · 747 855 920

Dijous 11 de maig

18 h – Biblioteca

Presentació i col·loqui del llibre "Pau. El valor de la vida als nostres dies", amb Jordi Armadans, amb la participació de Pepe Beunza i Daniel López Codina. Entrada lliure.

19.30 h – Sala petita del Casino

Programa de Tribuna del Casino amb Carla Millán pel Partit dels Socialistes de Caldes.

Divendres 12 de maig

18 h – Spiritual

Concert medicinal. Bols tibetans i gongs, amb Joan Domènec, músic i sonoterapeuta. Aportació 18 euros. Places limitades, tel. 621 186 390.

19.30 h – Sala petita del Casino

Programa de Tribuna del Casino amb Isidre Pineda per Esquerra Republicana de Catalunya de Caldes.

19.30 h – Sala Noble de Can Rius

Presentació candidatura i programa electoral del PSC de Caldes.

Dissabte 13 de maig

12 h – Biblioteca

Taller familiar "Piruletes de xocolata", a càrrec d'Alternativa 3. Adreçat a infants a partir de 3 anys.

De 17 a 01 h – Parc del Bugarai

Fira d'Abril. Casetes diverses i actuacions musicals en directe. Casa d'Andalusia de Palau, Associació Andalus de Sevillanes de Caldes de Montbui. 22 h concert d'Ariana Zar. Org. AV Bugarai.

Diumenge 14 de maig

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 al 14 de maig

Espai d'Art Casino

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

Dimecres 17 de maig

8 h – Plaça Catalunya

Caminada a Can Duran. Tothom i és admès. Org. Caminades de l'Esplai.

19 h – Sala de les Cuines de Can Rius

Conferència "Des de Rússia, amb dolor", a càrrec del corresponsal de TV3 Manel Alias.

Org. Aula d'Extensió Universitària "Delfi Dalmau i Argemir de Caldes de Montbui."

Dijous 18 de maig

18 h – Biblioteca

Dia del conte "Contes que bufa el vent" a càrrec de Violeta Antó. A partir de 4 anys.

Divendres 19 de maig

19 h – Sala petita del Casino

II Setmana de la Poesia. "Després dels esbarzers". Espectacle poètic-musical a càrrec de Meritxell Gené i Àngels Marzo.

Diumenge 21 de maig

11.30 h – plaça de la Font del Lleó

XXXIII Diada de la Bicicleta. Recorregut pels carrers de Caldes. Inscripcions gratuïtes i entrega d'obsequi. Org. Esport Ciclista Calderí.

Fins al 21 de maig

Altell de l'Ateneu del Centre

Exposició "Combinacions" de Miquel A. Mercader

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

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		

60 carruatges participen a la Trobada Nacional dels Tres Tombs

El passat diumenge 7 de maig, Caldes de Montbui es va convertir en la capital de la XXVI Trobada Nacional dels Tres Tombs, un acte organitzat per la Federació Catalana dels Tres Tombs amb la Facultat de Sant Antoni i l'Ajuntament de Caldes de Montbui i

Catalunya es va fer el passat gener, en el marc de la presentació de les festes gremials dels 150 anys de la Facultat de Sant Antoni Abat de Caldes i agafant el relleu a la població d'Igualada. Poc després, Caldes de Montbui descobria un document que certifica els 356

Els organitzadors de la protesta van manifestar que "fer desfilar èquids disfressats per les ciutats no difereix en essència d'activitats que ja s'han prohibit. En matèria d'espectacles i festivitats, la Llei de protecció dels Animals de Catalunya (1988) va prohibir les atraccions firals giratòries amb animals vius lligats i l'ús d'animals salvatges en circs (2015) entre d'altres. Per tant, La naturalesa de la festa i la ciutat són incompatibles amb el benestar dels cavalls independentment que es redactin protocols".



amb les col·laboracions de la Diputació de Barcelona i el departament de Cultural de la Generalitat de Catalunya.

Cavalls i uns 60 carruatges de 40 poblacions han ocupat les principals avingudes calderines, partint del Tint i rodant o trotant pels carrers de Mossèn Cinto Verdaguer, Sant Pau, Font i Boet, pl. de l'Església, Asensi Vega, Pi i Margall, Pare Poch, Fontcuberta, Avel·lí Xalabarder i Homs.

Malgrat l'aparició d'una mica de pluja, la cercavila dels Tres Tombs s'ha pogut celebrar amb normalitat i l'activitat ha comptat amb l'assistència de la consellera de Justícia, Drets i Família, Gemma Ubasart i González, qui ha participat en part del recorregut acompanyada de les autoritats calderines de l'Ajuntament i la Facultat i de les autoritats de la Federació.

Capital des del gener de 2023

La proclamació de Caldes de Montbui com a Capital dels Tres Tombs de

anys d'existència de la festa a la vila gràcies a la investigació feta per la Dra. Laia Soler Moreno, comissària de l'exposició que el Museu Thermalia ha dedicat a Sant Antoni Abat.

Entitats animalistes protesten contra els Tres Tombs

La plataforma Stop3Tombs juntament amb 7 entitats animalistes van convocar una protesta silenciosa per mostrar el rebuig cap als espectacles amb animals.

Stop3Tombs i les entitats adherides a la manifestació van comentar que "per tal de celebrar els Tres Tombs, els cavalls, rucs i mules són sotmesos durant molts caps de setmana a l'any a les hores de transport i preparació, l'estrès d'estar en un entorn que no coneixen sense possibilitat de fugir i allunyar-se d'allò que els espanta, envoltats de públic i gossos que borden, altres cavalls que no coneixen, la percussió de la banda de músics, l'angoixa de caminar per un paviment sobre el qual rellisquen, caramels pels aires, la benedicció i globus d'heli entre d'altres. Fer servir animals en espectacles és cosa del passat, és per això que s'ha convocat la protesta que pretén fer reflexionar sobre l'ús d'animals en espectacles".

La protesta va aplegar una cinquantena d'activistes i va transcórrer sense incidents.



AraCaldes presenta la llista i els eixos principals del seu programa electoral

El passat divendres 5 de maig, la nova candidatura araCaldes es va presentar públicament en el Parc de l'Estació davant d'un centenar de persones.

L'acte va estar conduït per Esther Franquet, número 7 de la llista, i s'hi van exposar els principals eixos de treball que conformen el seu programa electoral: Mobilitat i cohesió territorial; Drets socials i habitatge; Educació; Salut, esport i lleure; Progrés econòmic; Poble amable i intel·ligent; Cultura i patrimoni; i Entorn natural i turisme.

La trobada va servir també per a presentar les 21 persones que formen la llista electoral. Així mateix, es va comptar també, amb els parlaments de les 5 primeres persones de la candidatura, Javi Garcia, Yahida Loukaini, Joan Tarradas, Isabel Muñoz, i el cap de llista, Joan Duran.

AraCaldes considera que és necessari un nou enfocament a la política

municipal i aposta per construir un nou model de poble que quedi definit en un Pla d'Actuació Municipal inclusiu i amb

perspectiva estratègica que especifiqui com ha de ser Caldes d'aquí a 12 anys en tots els àmbits.



JDB

El Rugby & Touch Caldes disputarà la copa plata aquest cap de setmana

La secció esportiva de El Centre, Ateneu Democràtic i Progressista disputarà el proper dissabte 13 de maig a partir de les 17h a Sitges les semifinals per intentar guanyar la Copa Plata de la Lliga Catalana de Touch.

Una jornada amb un encreuament de semifinals força complicat pels de la Flama Taronja que s'enfrontaran al CN Poblenou "Blau" per intentar accedir a la final de la Copa Plata. Una fase final a un sol partit, i que per tant, serà necessària la màxima concentració durant els 28 minuts que duri el matx.

Un partit que es preveu força igualat entre dos equips amb molt bon ordre

defensiu i que hauran de fer valer les ocasions que tinguin al seu abast per poder assolir aquesta final.

Si el Rugby & Touch Caldes arriba a la final, aquesta es disputaria la mateixa tarda al voltant de les 20h, mentre que de perdre aquest partit, l'equip es veurà relegat a la final de consolació que serà, si es compleix el pronòstic horari a les 19h de la tarda.



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



ERC presenta el seu programa electoral i l'eslògan de campanya

El dijous 4 de maig, la candidatura d'Esquerra Republicana a Caldes de Montbui, liderada de nou per l'actual alcalde, Isidre Pineda Moncusí, ha presentat el programa electoral amb 327 propostes, vinculades als Objectius de Desenvolupament Sostenible. El projecte polític republicà s'emmarca sobre tres grans eixos principals: acció climàtica, innovació i qualitat de vida. El candidat ha destacat que "Som els que fem que les coses passin. No només som una candidatura, som un projecte, el projecte republicà. Hem fet un treball exhaustiu per concretar en aquestes 327 actuacions del programa electoral, el que ha de ser el futur Pla d'Actuació Municipal 2023-2027. Una eina valuosa per continuar millorant i transformant Caldes de Montbui".

Pineda també ha comentat que "hem complert un 85% les propostes electorals que vam presentar a l'inici d'aquest mandat".

Les deu principals propostes electorals són: Millorar el tram Caldes-Palau de la C59 i l'accés a Can Valls, abaixar la factura elèctrica a 600 famílies amb la

CEL, impulsar la reforma de l'Av. Pi i Margall, fomentar la investigació científica de les aigües termals sobre el càncer de mama, construir l'Institut-Escola Calderí-Pic del Vent, promoure la Denominació d'Origen d'oli d'oliva "Vallès", reformar l'escola del Carme i oferir espais per la cultura i les entitats, continuar liderant les viles termals

catalanes i posicionant Caldes internacionalment, enfortir la seguretat ciutadana amb la nova prefectura de policia i rehabilitar Can Rius per ampliar Thermalia, ubicar-hi l'Escola de Música, el Taller d'Art i un nou mercat municipal.

La resta de propostes es poden consultar a la web www.isidrepineda.cat



Setmana Internacional del Compost

Del 9 al 13 de maig, els usuaris i les usuàries de la deixalleria podran disposar de compost gratuït per als seus horts i jardins particulars. Cada persona podrà accedir a 50 litres de compost, el que equival a dues galledes, cada vegada que utilitzi la deixalleria i fins que s'exhaureixin les existències.

Aquesta iniciativa forma part de les accions incloses dins de Setmana Internacional del Compost.

Amb aquesta mesura i sota la marca COMPOSTVO es vol fomentar l'ús del compost provinent de la recollida selectiva de la fracció orgànica i recompensar la ciutadania el seu esforç per separar la matèria orgànica a casa de forma correcta facilitant així que se'n pugui obtenir compost i biogàs.

Beneficis del compost

Si transformem els residus orgànics en adob, contribuïm a la lluita contra el canvi climàtic. El cicle de la matèria orgànica és un exemple evident de bioeconomia circular. Un cop tractats, els residus orgànics esdevenen un recurs (compost) que aporta matèria orgànica, nutrients i microorganismes als sòls i millora la fertilitat i la producció dels conreus.

Les característiques físiques, químiques i biològiques del compost permeten que aquest producte pugui ser utilitzat en diversos àmbits i activitats obtenint resultats molt positius:

. Com a adob natural en agricultura (cereals, horta, fructicultura, vinya, ...).

- . Com a fertilitzant en tasques de jardineria i en la formulació de substrats.
- . Com a restauració de sòls degradats en projectes d'obra pública (clausura d'abocadors, regeneració de talussos,...) o en restauració d'activitats extractives.



Damià del Clot presenta el seu últim llibre “Anatomia del Deep State espanyol”

El passat 20 d'abril va tenir lloc a Can Rius la presentació del llibre “Anatomia del Deep State espanyol”, a càrrec de l'autor, Damià del Clot.

Del Clot és advocat, polític i professor de dret constitucional. Va explicar que aquesta obra, com també Lawfare, l'anterior títol que havia publicat, desenvolupen continguts de la seva tesi doctoral.

El deep state engloba recursos diversos: el poder judicial, els serveis secrets, la policia polititzada o patriòtica, els advocats de l'estat, el periodisme d'estat i la ultradreta política. Aquesta versió opaca de l'estat entra en funcionament quan la raó d'estat es veu amenaçada, segons va exposar Del Clot.

En el cas d'Espanya, els fonaments de la raó d'estat són la unitat indissoluble de l'Estat, unitat que simbolitza el Rei i que garanteixen les Forces Armades. Del Clot denuncia que amb referència a aquests elements fonamentals de la Constitució espanyola el text es va prendre gairebé literalment de la legislació franquista.

Per defensar la raó d'estat el deep state criminalitza qualsevol persona, col·lectiu o moviment que la qüestioni. La dissidència és atacada amb múltiples eines: legislació expressa i ús polític del dret, informes d'intel·ligència sense contrastar, ús de fons reservats, campanyes de la premsa d'estat que poden difondre el relat que convingui, etc.

Del Clot afirma que al final de la Guerra Civil espanyola es va crear un estat repressor que no es va dissoldre mai al llarg de la dictadura.

La fórmula ja s'havia assajat al País Basc, segons Del Clot, que va esmentar com a exemple l'aprovació de la Llei de partits, forjada expressament per il·legalitzar els partits independentistes bascos.

Del Clot va exposar la importància de la internacionalització del conflicte català per denunciar a Europa la politització de la justícia.



Anem al Casino



Casino de Caldes
des de 1864

MAIG 2023

II SETMANA DE LA POESIA

Lloc:
Sala gran o
Sala petita
Hora: 19.00h
Activitat gratuïta

Dia 16:
Recital poètic a càrrec de:
Cristina Àlvarez
i **Tània Soler**



Dia 17:
Recital poètic a càrrec de:
Jaume Baigual
i *Un far humil a la finestra de la cuina,*
a càrrec de:
Josep Checa



Dia 19:
“Després dels esbarzers”
Espectacle poètico-musical a càrrec de:
Meritxell Gené i **Àngels Marzo**,
premi de la Crítica Serra d'Or i premi Nacional de la Crítica en Llengua Catalana



Organitzen:



Casino de Caldes

El document del mes de maig de l'Arxiu és una acció de 25 pessetes del Sindicat Agrícola i Caixa Rural del 1920

L'Arxiu Municipal mostra aquest mes de maig un títol d'una acció emesa pel Sindicat Agrícola i Caixa Rural de Caldes de Montbui. Un document del 1920 que, en aquell moment, tenia un valor de 25 pessetes.

L'objectiu d'emetre aquestes accions era aconseguir els diners necessaris per comprar una trilladora i els seus accessoris.

La Junta General del Sindicat, davant de la necessitat de comprar aquesta màquina i la falta de diners per adquirirla, el 5 de març de 1920 van decidir posar en marxa una venda d'accions. Per això, van fer oferta de 600 accions amb un valor de 25 pessetes cada una i 200 acciones preferents de 100 pessetes.

En total, es van emetre accions per valor de 27.500 pessetes, els diners necessaris per adquirir la màquina i els seus accessoris.

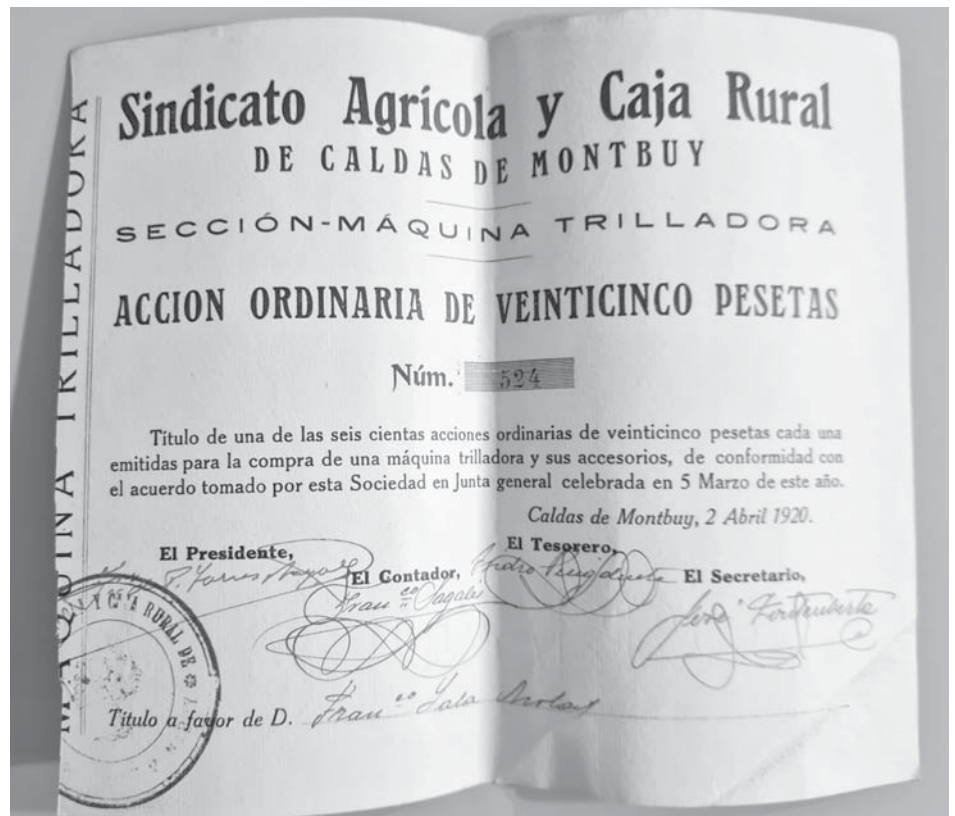
Les condicions d'aquestes accions establien que els compradors rebien un interès del 5% anual i l'amortització estava prevista en un màxim de 6 anys. L'acta de la Junta General indicava que si l'oferta d'accions tenia èxit s'habilitava la compra de la trilladora.

En aquest cas, el portador d'aquest títol tenia 12 accions que va amortitzar l'any 1924 rebent les 300 pessetes de les accions i les 15 pessetes pels interessos de l'any 1923.

El Sindicat Agrícola i Caixa Rural de Caldes de Montbui es va crear l'any 1914 quan es va dissoldre la Cambra Agrícola del Vallès de Caldes de Montbui.

Va ser una cooperativa de propietaris agrícoles que compartien recursos per tal de cultivar les seves terres i defensar els seus interessos.

Després de la Guerra Civil l'edifici, i tot el seu patrimoni, va ser assumit per la Hermandad de Labradores y Ganaderos.



Imatge de l'acció emesa pel Sindicat Agrícola i Caixa Rural de Caldes l'any 1920.

13 de maig
de 2023

Parc del
Bugarai

FIRA
D' *Abril*

de 17:00 a 01:00

- Casetes diverses i actuacions musicals en directe

Organitza:



Els Tres Tombs en imatges



Fotos: JDB i MMB



XXXIII DIADA DE LA BICICLETA



21 DE MAIG DE 2023
RECORREGUTS PER
ELS CARRERS DE
CALDES
CONCENTRACIÓ A
LA PLAÇA DEL LLEÓ
INSCRIPCIONS: 10'30
SORTIDA: 11'30

INSCRIPCIONS GRATUITES

ENTREGA D'OBSEQUI



Sacsegem Caldes

junts
per Caldes de
Montbui

- Vull seny i sentit comú a Caldes.
- Un poble segur per viure, invertir i desenvolupar el talent i les idees
- Turisme i oci de qualitat.
- Llocs de treball i habitatge, tots els Barris som Caldes.
- El futur és dels i les joves.
- L'educació i la salut son les millors eines per a evitar les desigualtats.
- Com a dona i mare, lluito per conciliar la vida laboral i familiar.
- Soc independentista, feminista i crec que les dones hem de ser als òrgans de govern. Ens acompanyeu?



**Roser
Xalabarder
Sagalés**



Meritxell Fabregat



Joan Grauges



Josep Ors



Mia Monclus



Ari Madorell



Òscar Busquets



Mercè Baraldés, Santi Navarro, Josep Madorell, Joan A. Berzosa, Montse Colomer, Amat Fabregat



Míriam Martín,



Ìu de Sans,



Andreu Ferrer,



M. Josefa Sagalés, Joan Castelltort



Digue'm què et dius i et diré com et sent



A l'anterior article en què parlàvem sobre l'excés de cortisol, dèiem (agafo un fragment literal):

A la teràpia cognitiu - conductual hi ha 4 factors implicats:

SITUACIÓ — PENSAMENT AUTOMÀTIC — EMOCIÓ — CONDUCTA

Tendim a pensar que una determinada situació ens genera una emoció concreta... però la realitat és que és el **SIGNIFICAT QUE LI DONEM** a aquesta situació, el que ens fa sentir d'una manera o altra.

La teràpia cognitiu - conductual (TCC) es basa en treballar en l'aquí i en l'ara. És a dir, no es basa en buscar l'origen concret de l'angoixa, de la depressió o de qualsevol dificultat, per arribar a superar-la. La TCC treballa les emocions actuals, a través de saber com penses (cognitiu) i per aconseguir un canvi de comportament (conductual), el que ens durà a un canvi de com sentim (emocional).

*Tot i que la TCC es basa en l'aquí i en l'ara, moltes vegades també és important conèixer i parlar d'experiències passades, per entendre com s'han anat creant determinats patrons de pensament, que estan influïnt a la resta de variables.

I això, com ho fem? Recollint de nou un fragment de l'anterior article...

Què puc fer?

Canviar la situació? Si la puc canviar fantàstic... però i si no...

Canviar el pensament que tenim d'aquesta situació? Acostuma a ser el més funcional i més beneficiós a llarg termini. També és el que costa més de dur a terme.

Canviar l'emoció? Podem rebaixar el nivell de cortisol (per exemple) a través de respiracions profundes, tècniques de relaxació, sortint a fer esport...

Canviar la conducta? Podem veure com reaccionem i canviar el registre de comportament, tot i seguir neguitosos...

Com veieu, la millor manera de baixar el cortisol és trobar una fórmula que barregi les quatre variables... una mica de cada, però sobretot, escoltant al teu cos i estant al cas dels senyals que t'envia prèviament avisant de què el teu nivell de revolucions està a punt de sobrepassar-se. És aquí on hem de començar a actuar.

I afegeixo, i començar a detectar quins pensaments m'estan fent sentir així.

Hi ha diferents maneres d'actuar davant una mateixa situació, depenent de com pensem al respecte.

Posem un exemple:

SITUACIÓ 1: És el nostre aniversari i la nostra parella s'ha oblidat de felicitar-nos.

PENSAMENT "QUÈ PENSO": Sempre igual! Així em demostra el que m'estima! Doncs ara sabrà el que és estar enfadada.

EMOCIÓ "QUÈ SENTO": Tristesia i ràbia. Nus a l'estómac (reacció física)

CONDUCTA "QUÈ FAIG": No parlar-li en uns dies i no dir-li per què estàs enfadada, "perquè ja ho hauria de saber"

SITUACIÓ 2: És el nostre aniversari i la nostra parella s'ha oblidat de felicitar-nos.

PENSAMENT "QUÈ PENSO": Segur que ha tingut un mal dia a la feina i no ha tingut temps ni de pensar en això. Ell m'estima, sigui el dia que sigui.

EMOCIÓ "QUÈ SENTO": Calma

CONDUCTA "QUÈ FAIG": Preguntar-li com ha anat el dia i mostrar interès en com es sent. Recordar-li que avui és el teu aniversari, sense retrets.

La mateixa situació, depenent de la interpretació que li donem, obté resultats molt diferents. La forma de pensar que tenim respecte a una situació ens provocarà unes emocions o unes altres (ull!, que no dic emocions positives o negatives, ja que totes són lícites i les hem de sentir, però unes ens provocaran més malestar que unes

altres). Aquestes emocions influiran en la nostra actuació.

Al primer exemple, hem arribat a unes conclusions sense moltes proves al respecte, ja que ens hem mogut per les nostres "CREENCES IRRACIONALS", que són falses i no ens serveixen per res... i que ens duen a pensar de manera exagerada i dramàtica, a sentir-nos malament i a actuar de manera negativa.

Les CREENCES IRRACIONALS són idees que no ens ajuden, que ens duen a exagerar el que pensem davant una situació concreta, a pensar de manera poc coherent. Les CREENCES IRRACIONALS es caracteritzen per: ser falses (per exagerades), ser inútils (no ajuden a resoldre problemes) i produir malestar emocional. Però... com que les tenim tan integrades, les donem per vàlides davant moltes situacions.

La TCC ajuda a canviar aquesta relació entre pensaments, sentiments i comportaments. La fórmula està a veure les parts de la seqüència amb claredat, per poder-les canviar, i així modificar la manera de sentir-nos al respecte. Per arribar a ser conscient d'aquesta seqüència, però, cal entrenar-nos, ja que estem acostumats a pensar d'una determinada manera. Per sort, el cap també s'entrena! I una vegada detectem **COM PENSEM**, utilitzar tècniques que ens ajuden a canviar aquests patrons de pensament, i en conseqüència, com ens sentim i com actuem.

Però... (i tot el que és bo en aquesta vida té un "però") per entrenar la ment, t'hi has d'esforçar i has de treballar a diari. Oi que no se t'acudiria que amb un dia de gimnàs obtindràs els resultats esperats? Doncs amb la ment passa el mateix. Un treball diari crearà un hàbit de pensament més "saludable". **Entrena la ment.**

Vanessa Olmos
Psicòloga



L'Ajuntament informa

Portes obertes a l'Escola Municipal de Música Joan Valls

L'Escola Municipal de Música Joan Valls obrirà les seves portes, del 15 al 19 de maig, per a tothom que vulgui conèixer l'escola i vulgui assistir a classes obertes. Informació: centrecivic@caldesdemontbui.cat

Setmana Internacional del Compost

La deixalleria distribuirà compost gratuït per a horts i jardins, del 9 al 13 de maig. Cada persona podrà accedir a 50 litres de compost, el que equival a dues galledes, cada vegada que utilitzi la deixalleria i fins que s'exhaureixin les existències.

Eleccions Municipals 28M: Informació d'interès

www.caldesdemontbui.cat anirà incorporant tota la informació referent a les Eleccions Locals de 28 de maig de 2023: col·legis electorals, seguiment informatiu, cens, resultats anteriors, etc

Servei d'Assessoria Jurídica per a Dones. Maig 2023

El Servei d'Assessoria Jurídica per a Dones té la seva propera cita el dilluns 15 de maig. Les dones que vulguin fer consultes, han de demanar hora trucant al telèfon 93 865 54 20

Mostra Musical "Escaldàrium als carrers"

La comissió d'Escaldàrium fa una crida a les persones que vulguin participar a la Mostra Musical "Escaldàrium als carrers", una iniciativa per omplir el poble amb melodies de l'Escaldàrium, el cap de setmana de l'1 i el 2 de juliol. Consulteu les bases i com participar-hi a www.escaldarium.com/mec

Oferta formativa de Formació Ocupacional: «Neteja de mobiliari i superfícies en edificis i locals»

El Servei de Formació Ocupacional ofereix la formació «Neteja de mobiliari i superfícies en edificis i locals». Inscripcions a pfo@caldesdemontbui.cat

Servei de Salut per a joves. Propera cita: 25 de maig

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

Taller familiar "Piruletes de xocolata"

La Biblioteca ofereix el dia 13 de maig, a les 12 h, el taller familiar "Piruletes de xocolata" adreçat a nens i a nenes a partir de 3 anys. Inscripcions a la Biblioteca o per whatsapp 683267016

Llista d'ofertes de feina actualitzades el: 05/05/2023

Núm. Oferta

- 343649 Cuiner/a
- 343661 Recepció (i funcions administratives)
- 343673 Peó ramader
- 343675 Netejador (caps de setmana i festius intersetmanals)
- 343275 Responsable de planificació de la producció
- 342958 Electricista
- 342900 Tècnic/a educació ambiental
- 342617 Comptable - jornada 25h / setmanals
- 342477 Ajudant de manteniment d'edificis
- 342031 Peó / Ajudant Taller serralleria
- 341912 Cambrer/a
- 341625 Community Manager
- 341255 Aux. sociosanitària / Aux. Infermeria (residència)
- 340968 Administratiu/va d'operacions i vendes
- 340785 Manicurista i pedicurista

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.

Preinscripcions a les escoles bressol municipals

Les preinscripcions es faran del 8 al 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. 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.

DIBUIX-PINTURA-ESCULTURA-JOIERIA-GRAVAT-SERIGRAFIA-FOTOGRAFIA-AQUAREL·LA-CERÀMICA

TALLER D'ART MUNICIPAL MANOLO HUGUÉ Caldes de Montbui

matrícula oberta infants i adults 2023-2024

Alumnes del Taller d'Art: del 15 al 31 de maig de 2023
Alumnes nous: de l'1 de juny al 14 de juliol de 2023 (fins a cobrir places)

Matrícula en línia:
Omplir, imprimir i signar els fulls de matrícula que trobareu a www.tallerdartmanolohugue.cat
Enviar-los per mail a tallerdart@caldesdemontbui.cat

Matrícula presencial:
A la Secretaria del Centre Cívic
C. Buenos Aires, 16-18
De dilluns a dijous de 17:30h a 20h

www.tallerdartmanolohugue.cat
Instagram: @tallerdart



www.caldesdemontbui.cat

[facebook.com/ajuntamentcaldesdemontbui](https://www.facebook.com/ajuntamentcaldesdemontbui)

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

[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

Quan comencen a caminar els bebès?

En els primers mesos de vida, el bebè no sols ha anat creixent, desenvolupant els seus sentits, o la comunicació amb el seu entorn familiar. També ha anat exercitant el seu cos, preparant-se per a una de les fites del desenvolupament psicomotor que més autonomia i independència li ofereix: caminar. No hi ha una data concreta, però els experts confirmen que els bebès fan els seus primers passos entorn del primer any de vida. A partir d'aquest moment comença una nova etapa per al nen, que veurà i recorrerà el seu món des d'una perspectiva molt diferent.



Alguns infants caminaran abans i altres, després. Fins i tot alguns pot ser que ho facin a vegades de puntetes, una cosa normal, en principi, fins als 2-3 anys. I tingues en compte que fer uns passos no vol dir que el petit ja sàpiga caminar. Al principi, els fa agarrant-se als mobles, sostenint-se a les teves mans... Pots animar-lo a continuar endavant.

Llavors, quan caminen sols? Als 14 mesos ja són capaços de caminar sols més de cinc passos o empenyent un cotxet, encara que està fixat com a fita del desenvolupament que als 18 mesos caminen sense agarrar-se a res ni a ningú. En els primers mesos, la marxa és inestable i el bebè camina amb les cames més obertes. Però una vegada que va adquirint l'habilitat, és capaç de portar objectes a les seves mans, arrossegar-los, parar, ajupir-se i tornar a caminar.



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

TOT Caldes



El meu fill no vol pujar a les atraccions: com actuar

És possible que el teu fill tingui por a les atraccions de fira, la qual cosa és molt comuna en molts nens. La por a les atraccions pot ser causada per diverses raons, com la por a l'altura, a la velocitat, a la sensació de pèrdua de control, o fins i tot simplement per la falta de familiaritat amb l'entorn i les atraccions.

És important que respectis els sentiments del teu fill i no l'obliguis a pujar-se'n a les atraccions si no vol fer-ho. En comptes d'això, pots parlar amb ell sobre els seus temors i tractar d'entendre per què se sent així. Potser pots acompanyar-ho en algunes atraccions més suaus i tranquil·les perquè se senti més segur i còmode. També és rellevant que el teu fill vegi que els parcs d'atraccions són llocs segurs i divertits. Pots mostrar-li vídeos o fotos d'altres persones gaudint de les atraccions i parlar amb ell sobre les mesures de seguretat que es prenen als parcs d'atraccions. Si la por del teu fill persisteix i està afectant la seva qualitat de vida, és possible que desitgis buscar ajuda professional per a ajudar-ho a superar la seva fòbia. Un psicòleg infantil o un terapeuta poden proporcionar estratègies efectives per a manejar la por i superar-la amb el temps. EVA REMOLINA

La rosàcia, un problema dermatològic desconegut a tenir en compte

Color, sensació de tibantor, picor, textura irregular de la pell, grans inflamats i, sobretot, la sensació que tothom et mira. És la rosàcia, una malaltia dermatològica crònica que pateix un 10% de la població mundial, és a dir, unes 700 milions de persones, encara que només l'1% saben que la tenen. Encara que pot afectar persones de qualsevol edat, la rosàcia és més comuna en persones de pell clara i de mitjana edat.

Tria bé els teus cosmètics, si tens rosàcia

Els productes de farmàcia específics acostumen a funcionar bastant bé, no obstant això, cal provar fins que la pell trobi un que la faci sentir bé. Aquests cosmètics haurien d'estar fabricats sense conservants ni colorants i ser molt aptes per a pells sensibles.



En la mesura que puguis, evita els brots

La rosàcia comporta alternar episodis intermitents de vermellor en les galtes, amb telangièctasis (petits vasos sanguinis) i lesions inflamatòries.

Però, com es poden evitar aquests brots? Alguns dels factors que els desencadenen són fàcilment controlables, uns altres no tant:

- L'estrès.
- Els canvis bruscos de temperatura.
- Certs estímuls que produeixen vasodilatació (alcohol, menjars picants...).
- Sucres i greixos saturats, com la mantega o la xocolata.
- Begudes estimulants, com el cafè o el te.

Què pots fer per a evitar la rosàcia?

- Utilitza cosmètics amb actius calmants i hidratants.
- Opta per textures lleugeres indicades per a pells sensibles.
- Existeixen productes amb gran poder hidratant que aporten calma i frescor immediata, com les aigües termals. Ingredients com l'extracte de ruscus i la centella asiàtica són bons per a calmar la irritació.
- No oblidis fer servir cremes amb protecció solar, ja que els raigs de sol empitjoren els símptomes.

En els casos lleus, pots recórrer a cremes amb fàrmacs que disminueixen la inflamació, vasodilatació i tenen una acció bactericida i acaricida, antibiòtics tòpics i emol·lients (per a tractar la tibantor i deshidratació de les zones afectades). Per als casos més greus, està indicat l'ús d'antibiòtics i retinoides orals. AMIC



- psicologia infantil, juvenil i adults
- psicologia de l'esport

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



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@clinicamoraless.net | www.clinicamoraless.net

TOT Caldes

Els millors consells de salut i nutrició



Humus: un aliment ple de proteïnes, ideal per a vegans

L hummus és una pasta vegetal suau i cremosa originària d'Orient Mitjà, que s'elabora a partir de cigrons cuits, pasta de tahini (llavors de sèsam), oli d'oliva, all i suc de llimona. A més, pot incloure altres ingredients, com a comí, pebre roig, coriandre, julivert, entre altres, per a agregar més sabor i aroma.

Orígens:

L'hummus és un dels aliments més antics del món i es creu que té les seves arrels en l'antic Egipte, fa uns set mil anys. Des d'allí, es va estendre a través de tot el Mitjà Orient i el Mediterrani. En el passat, l'hummus es consumia principalment als països d'Orient Mitjà, però avui dia és un aliment popular a tot el món.

Usos:

L'hummus s'utilitza com dip, untable i també com a ingredient en una varietat de plats. Es pot servir com a aperitiu o acompanyament en un sopar, en entrepans, en amanides o com a part d'una taula d'aperitius. És una opció

saludable per a menjar entre els diferents àpats perquè és baix en calories i ric en nutrients.

donar sabor a l'hummus, tenen propietats antioxidants i antiinflamatòries que poden ser beneficioses



Beneficis:

Els cigrons que es fan servir per a fer l'hummus són una bona font de proteïnes, fibra i carbohidrats complexos, cosa que significa que són una bona font d'energia. La pasta de tahini, que també és un ingredient clau en l'hummus, conté greixos saludables i minerals essencials com el calci i el ferro. L'all i el suc de llimona, que s'usen per a

per a la salut.

A més, l'hummus és una opció ideal per a persones que segueixen una dieta vegana o vegetariana, ja que proporciona proteïnes i altres nutrients importants que sovint es troben en aliments d'origen animal. També és una bona opció per a persones que tenen al·lèrgies alimentàries, pel fet que no conté glúten ni lactosa. EVA REMOLINA



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



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 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 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 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

El Vallès Oriental registra un important descens de l'atur el mes d'abril

Aquest mes d'abril l'atur torna a baixar a la comarca de forma significativa, -241 persones menys-, la qual cosa suposa que al Vallès Oriental es registren 19.355 persones en situació d'atur.

El descens intermensual és lleuger, del -1,23%, però, sobretot, cal destacar el descens respecte l'any passat, quan l'atur registrat se situava en 20.204 persones: en concret, la reducció interanual és d'un -4,20%, amb un descens absolut de 849 persones.

Segons l'avanç de dades d'atur elaborat per l'Observatori-Centre d'Estudis del Consell Comarcal, la taxa d'atur provisional a la comarca se situa en el 9,74%.

Tant a Catalunya com al Vallès Oriental l'atur registrat aquest mes d'abril se situa en la xifra més baixa registrada en un mes d'abril des del 2008. De fet, ja s'observava amb les dades d'atur del mes passat. Les xifres d'aquests darrers mesos de l'atur se situen a nivells de fa més de 15 anys, just abans de l'impacte de les crisis.

Per municipis, els tres municipis on s'ha registrat un augment més important de l'atur respecte al mes de març han estat Sant Fost de Campsentelles (+4), l'Ametlla del Vallès (+9) i Lliçà d'Amunt (+13). En canvi, els descensos més importants han estat a Mollet del Vallès (-54 persones), Montornès del Vallès (-32) i Granollers (-62).

Reflexions

Senzilla comparança

Un bon dia un cristià va conèixer un agricultor que tenia grans extensions d'arbres fruiters. Després d'algunes converses va oferir-se per procurar-li una Bíblia tot dient-li la importància que tenia conèixer la Paraula de Déu. L'agricultor li respongué: -Vós dieu que aquest llibre és la Paraula de Déu, però res demostra que sigui cert. En el decurs dels segles l'han pogut falsificar moltes persones. -El cristià no va respondre immediatament, però va començar a contemplar els arbres de l'hort. -Quines fruites tan boniques, digué, però, què em demostra que són de bona qualitat? Agafeu-ne una i proveu-la!. Després de menjar-ne una, respongué: Teníeu raó, són excel·lents! Amic, si us plau, feu vós amb la Bíblia el que jo he fet amb la fruita. Proveu-la i veureu que és realment la Paraula de Déu; només en llegir-la i tastar-la descobrireu el seu valor i sabor.

A vegades la gent reacciona amb escepticisme, com aquell agricultor, quan se li parla de la Bíblia. Tanmateix, científics de renom, obrers, cèlebres escriptors, comerciants, militars, artesans, filòsofs, artistes, homes de negocis i esportistes famosos han donat testimoni d'haver trobat un sentit per a la seva vida en llegir la Bíblia.

No té lògica mantenir un discurs de dubtes sobre la Bíblia si ni tan sols s'ha llegit sencera una vegada.

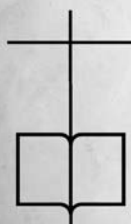
Fins a la setmana vinent, Déu et beneeix!

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



cingles

Jo tinc el mòbil amb
Cingles, i tu?

900 181 776

CINGLESCOMUNICACIONS.COM

