

El Consell Comarcal demana
preservar els conreus
i l'activitat agrària P4

Es celebra el darrer
Consell Escolar Municipal
del curs 2022/23 P5

L'Hospital de Mollet
assoleix el Net Zero
en emissions directes P6

TOT Caldes

de Montbui



Núm. 1746
Del 28 de juliol al 9 d'agost
de 2023

Distribució gratuïta
Any XXXVII



23J: El PSC guanya a Caldes, amb una baixada de la participació de 9 punts

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



Rutes BTT en família

1 Sentmenat - Torre Marimon

wikilòc



Aquest itinerari circular, amb un recorregut força planer, és ideal per fer en família. La ruta uneix Caldes de Montbui amb Palau-solità i Sentmenat i ens permet descobrir alguns dels indrets més emblemàtics de Caldes, com l'església de Santa Maria, la font del Lleó i la Torre Marimon, pedalant entre camps de cereals, oliveres i ametllers. El recorregut és per pista i, en algun tram, asfaltat.

5 Palau - Hostal del Fum - El Negrell



Ruta circular sense gaire desnivell, ideal per fer en família, que des de Caldes de Montbui ens porta fins al bonic parc de l'Hostal del Fum a Palau-solità i Plegamans, passant per la Torre Marimon i resseguint la riera de Caldes. Tornem a Caldes per Can Falguera i el bosc del Negrell. La major part del recorregut és per carretera i vials asfaltats amb algun tram de pista.

2 Torre Roja - Palau

wikilòc



Itinerari circular que parteix de Caldes de Montbui, s'enfila cap al poblat ibèric de Torre Roja, rodeja la muntanya de Can Fruitós i, després de visitar la font del Bou, baixa cap a Sentmenat i Palau-solità. Finalment retorna a Caldes resseguint la riera. La primera part de la ruta transcorre per pista, entre boniques pinedes de pi blanc, la segona a través d'un agradable mosaic de conreus.

6 Sentmenat - Palau - Caldes

wikilòc



Ruta circular que visita els llocs més emblemàtics de Caldes, com la plaça de l'Àngel i la font del Lleó, se'n va cap a Sentmenat pel camí de Mas d'en Cisa. Des d'aquí baixa cap a Palau passant per diverses masies, entre bonics camps d'oliveres i conreus. Tornem a Caldes per la Torre Marimon i les granges de les Brugueres. L'itinerari transcorre per pistes forestals.

Museu Thermalia. Visiteucaldes.cat

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



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

Electracomercial.com

l'electra
comercial

900 181 776

Truca'ns!

TOT Caldes de Montbui

Edició i direcció:
Jonatan del Amo Banyuls

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

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



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

Membres associats de:



Ajuntament	93 865 56 56	Jutjat de Pau	93 865 00 81
Ambulàncies	902 23 20 22	Mossos d'Esquadra	112
Bombers Generalitat	112	Oficina de Turisme	93 865 41 40
Biblioteca municipal	93 862 67 56	Polícia Local	93 865 41 41
CEIP El Farell	93 865 03 73	Parròquia Santa Maria	93 865 00 82
CEIP Montbui	93 865 08 33	Sanitat respon 24h	902 11 14 44
CEIP El Calderí	93 866 52 27	Serv. funeraris Torra 24h	93 727 74 00
Escola Pia	93 865 03 33	Serv. funeraris Caldes-Torra	93 865 41 45
Esc. adults Roure Gros	93 115 10 66	Serv. funeraris Sta Susanna	657 85 13 47
Centre de Salut	93 865 44 55	Servei d'Aigües	93 865 48 47
Creu Roja	93 865 10 01	Taller d'Art	93 865 49 77
Correus	93 865 02 49	Urgències Mèdiques	061
Deixalleria	93 744 21 21	Víctimes maltractament	016
Electra Caldense	93 865 01 33	TOT CALDES	93 865 17 21
Enher (avaries)	900 77 00 77		
Escola Bressol Gegant Pi	93 865 20 02		
Escola Bressol La LLuna	93 862 75 96		
Escola Mpal. Música	93 865 49 77		
Església Evangèlica	93 865 12 26		
Gas Natural Urg.	900 75 07 50		
Hospital de Granollers	93 842 50 00		
Hospital de Mollet	93 576 03 00		
El Toc Punt Informació	93 865 46 55		
IES Manolo Hugué	93 865 37 62		
Institut Pic del Vent	93 862 77 26		



Eleccions Generals 2023

El PSC-PSOE guanya a Caldes i a Catalunya, mentre que el PP aconsegueix la victòria a Espanya.

El passat diumenge 23 de juliol es van celebrar les Eleccions Generals. Els 6 col·legis electorals de Caldes de Montbui van obrir amb normalitat: (Ajuntament de Caldes de Montbui: 2 meses, Pavelló Municipal del Bugarai: 8 meses. Biblioteca Municipal: 2 meses, Les Cases dels Mestres (Espai Pilar Aznar): 2 meses, IES Manolo Hugué: 3 meses i el Centre Cívic i Cultural M. Hugué: 3 meses).

Caldes de Montbui va estrenar col·legi electoral al Pavelló del Bugarai, amb 8 meses electorals. Aquest espai va substituir els antics col·legis situats a Caldes Emprèn, EBM Gegant del Pi i EBM La Lluna.

Resultats Eleccions Generals a Caldes

Les formacions més votades a Caldes de Montbui a les Eleccions Generals 23J van ser: **PSC** (30,79%), **ERC** (17,98%), **SUMAR-ECP** (13,20%), **JUNTS** (13,12%), **PP** (10,91%), **VOX** (7,06%) i **CUP-PR** (3,76%).

Pel que fa a nombre de vots: **PSC** (2.746 vots), **ERC** (1.604 vots), **SUMAR-ECP** (1.177 vots), **JUNTS** (1.170 vots), **PP** (973 vots), **VOX** (630 vots), **CUP** (335 vots), entre altres.

La participació va ser del 65,69%, el que suposa un descens de 9 punts respecte a els comicis de novembre de 2019, en els quals va votar el 74,69% del cens.

Resultats generals

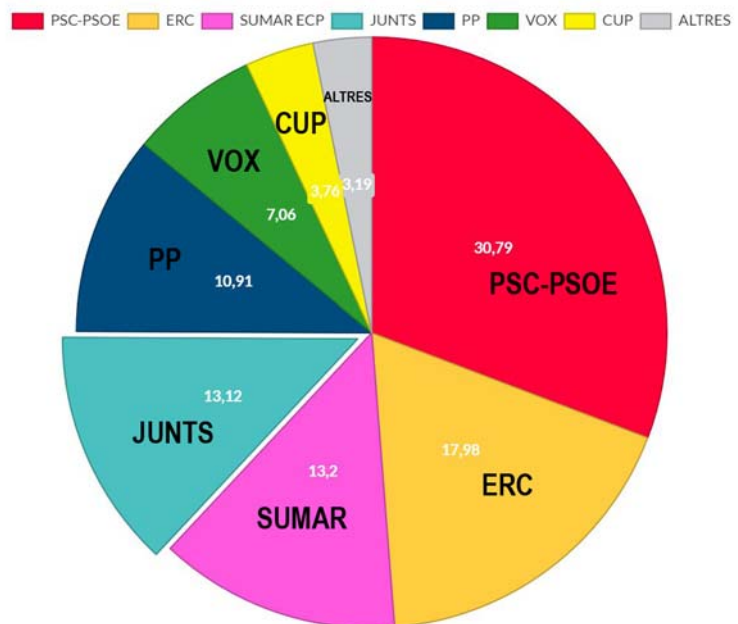
Amb un escrutini del 100%, els resultats a tot l'Estat pel que fa a nombre de diputats obtinguts són els següents:

PP 136 diputats (33,05%), **PSOE** 122 diputats (31,70%), **Vox** 33 diputats (12,39%), **Sumar** 31 (12,31%), **ERC** 7 diputats (1,89%), **Junts** 7 diputats (1,60%), **Bildu** 6 diputats (1,36%), **PNB** 5 diputats (1,12%), **BNG** 1 diputat (0,62%), **CC** 1 diputat (0,46%), **UPN** 1 diputat (0,21%).



JDB

Resultats a Caldes de Montbui



Evolució de la participació a Caldes a les eleccions generals des del 2011

2023: 65,69% (8.954 vots sobre un cens electoral de 13.630 persones)
 2019 (novembre): 74,69% (9.906 vots sobre un cens electoral de 13.262 persones)
 2019 (abril): 79,29% (10480 vots sobre un cens electoral de 13.218 persones)
 2016: 66,92 % (8.574 vots sobre un cens electoral de 12.813 persones)
 2015: 72,59% (9.294 vots sobre un cens electoral de 12.803 persones)
 2011: 68,40% (8.513 vots sobre un cens electoral de 12.476 persones)

El Consell Comarcal demana preservar els conreus i l'activitat agrària del Vallès Oriental

El Consell Comarcal ha presentat les al·legacions al Pla territorial sectorial per a la implantació de les energies renovables a Catalunya (PLATER), desenvolupat per la Generalitat de Catalunya. El termini es va obrir el 18 de maig i finalitzava el 30 de juny. Entre d'altres, s'adverteix del risc de perdre sòl agrícola de gran valor i es demana minimitzar l'ocupació prevista de superfície agrària per instal·lar energia eòlica o fotovoltaica.

El PLATER preveu accelerar el desplegament de les energies renovables per fer front als reptes de l'emergència climàtica en els pròxims anys, amb l'objectiu d'assolir la neutralitat climàtica al 2050. L'objectiu és reduir el consum d'energia en un 42% respecte de l'escenari tendencial, aprofitar el 65% del potencial de totes les cobertes públiques i privades i destinar el 2,5% de tota la superfície de Catalunya a generar 62.000 MW d'energia renovable.

Entre d'altres objectius es pretén ordenar el desplegament d'instal·lacions d'energies renovables (eòliques i fotovoltaïques) en el territori, garantir-ne la compatibilitat amb els criteris mediambientals, urbanístics, paisatgístics, etc., i simplificar l'autorització de les instal·lacions compatibles amb aquests criteris anteriors per accelerar la implementació i, amb això, la transició energètica.

Les al·legacions presentades pel Consell Comarcal demanen, entre d'altres, la incorporació d'altres criteris, a banda del valor agrològic dels sòls (capacitat per produir de forma sostenible, els cultius més habituals d'una zona) en

casos com el del Vallès Oriental. Es destaca que la comarca ha perdut en 60 anys el 55% de les terres que conreu, sovint les més fèrtils.

Per això se sol·licita que per preservar els conreus i l'activitat agrària s'incorpori un enfocament orientat a garantir la sobirania alimentària i l'alimentació de proximitat i, molt especialment, les exter-

Terra, CuinaVO o del Banc de Llavors del Vallès Oriental, entre d'altres iniciatives.

Es destaca que a l'hora de planificar el desplegament de les energies renovables cal tenir present el precedent de la pressió urbanística i les infraestructures en les zones periurbanes i àmbits metropolitans, per evitar que vagi en detriment



nalitats del sòl i l'activitat agrària. Es considera que cal posar en valor la contribució a la conservació dels recursos naturals i la biodiversitat, la connectivitat ecològica, la conformació dels paisatges, la prevenció d'incendis forestals i la funció de lleure i social del territori associada a la qualitat de vida dels pobles i ciutats de la comarca.

En el cas del Vallès Oriental es posa de relleu l'agricultura vinculada a varietats locals de mongetes, tomàquets i altres hortalisses, a les quals el Consell Comarcal dona suport des de ja fa anys a través dels programes Productes de la

de l'activitat agrària en una zona en què és especialment vulnerable per la manca d'estabilitat de moltes explotacions.

També es destaca que el Vallès Oriental té una ubicació estratègica i singular en el seu entorn dins de la regió metropolitana de Barcelona, per la proximitat a l'Àrea Metropolitana, per la presència de diverses zones amb protecció especial i per l'existència d'una remarcable activitat agrícola i ramadera en aquest context metropolità. Alhora, és una de les comarques més urbanitzades i industrialitzades de Catalunya.



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



TOT Caldes

Busca'ns a



Instagram

Es celebra el darrer Consell Escolar Municipal del curs 2022/23

La darrera sessió del Consell Escolar Municipal d'aquest curs, celebrada el 12 de juliol a les Cases dels Mestres, va començar amb l'aprovació de l'acta del darrer consell i ha servit per donar la benvinguda als nous representants polítics sorgits de les darreres eleccions municipals i als nous representants dels centres educatius (direccions, professorat, famílies i personal administratiu i de servei) que a partir del curs vinent formaran part del consell.

A continuació, representants de l'Escola El Calderí van explicar el projecte CuEmE (cultura emprendedora a l'escola) que, impulsat per la Diputació de Barcelona i amb el suport de la regidoria d'Educació i Promoció Econòmica, porten a terme els alumnes de 5è de primària d'aquest centre. En concret, aquest curs han constituït una cooperativa d'elaboració de productes d'artesanía que han venut al mercat municipal, donant els beneficis a la Creu Roja.

El Calderí valora molt positivament aquest projecte ja que es tracta d'una actuació integral i encoratja als altres centres a crear la seva pròpia cooperativa de productes i/o serveis per oferir al municipi en el marc dels projectes CuEmE.

Encara parlant de projectes, l'Associació Xics, convidada al consell, va presentar la proposta de producció del musical Mar i Cel que està treballant per estrenar el 28 de gener del 2024 i el va obrir als centres educatius de Caldes perquè s'hi impliquin. La rebuda per part dels representants dels centres va ser molt bona i es va acordar que es parlaria amb el professorat de música dels centres.

Altres punts tractats en aquest darrer consell escolar del curs van ser les dades provisionals de matrícula del curs vinent als centres de primària i secundària, l'escola d'adults i les escoles bressol, i es va informar que el curs començarà amb totes les places cobertes de P3 i d'escola bressol i que s'ha donat cobertura a totes les famílies del municipi.

En aquest punt, representants de l'escola bressol El Gegant del Pi han exposat tres reivindicacions: reducció de la ràtio per grup, més personal per comptar amb 2 persones per grup d'infants i que les substitucions es cobreixin més ràpidament. En aquest sentit, l'Ajuntament va reiterar l'aposta municipal per les escoles bressol i va recordar que s'ha contractat més personal del que contempla la normativa. Així,



a dia d'avui hi ha 6 educadores de més en plantilla del que estableix la ràtio de la Generalitat, i que juntament amb altre personal de suport contractat per cobrir absències, comporta un sobrecost de 300.000 euros/any.

El consell també va aprovar el calendari escolar pel curs 2023/2024 que inclou com a dies de lliure disposició el divendres 13 d'octubre del 2023, el dijous 7 de desembre del 2023, el dilluns 12 de febrer del 2024 i el divendres 17 de maig del 2024.

Des del consistori es va informar de l'estat actual del PEC (Projecte Educatiu de Caldes de Montbui) i de les darreres reunions que ha fet el Grup Impulsor. En aquest sentit es va explicar que s'està preparant un acte al voltant del 30 de novembre (Dia Internacional de les Ciutats Educadores) com a tret de sortida per reprendre el PEC des dels valors d'una ciutat educadora a partir de dos dels eixos que recull la Carta de les Ciutats Educadores: la inclusió i la cohesió social i el diàleg intergeneracional.

Una altra proposta que es va posar sobre la taula de cara al curs vinent és la recuperació de la Trobada de Docents de tots els centres educatius de Caldes que es va començar a fer el 2017, però que es va aturar per la pandèmia i encara no s'ha recuperat.

També de cara al proper curs, es va convidar a tots els membres del consell a pensar sobre nous reptes i línies de

treball del Consell Escolar Municipal per afegir als de mobilitat sostenible i el foment de l'ús del català als centres educatius que s'han començat a treballar aquest curs 2022/2023.

Representants de l'Escola El Calderí i de l'Institut El Pic del Vent van demanar que el consell continuï fent el seguiment del projecte d'ampliació de l'Institut Escola El Calderí que es va presentar el passat 21 d'abril.

Finalment, l'AFA de l'Escola El Farell va exposar el projecte de BiciBus BiciBus en el qual estan treballant les tres AMPAs/AFS de les escoles públiques perquè els infants vagin a l'escola en bicicleta i va demanar la implicació dels altres centres del municipi i de l'Ajuntament en aquest projecte.

El consell també va valorar molt positivament la figura del psicòleg/a municipal, i en aquest sentit l'Ajuntament es va comprometre a continuar apostant per aquesta figura durant el primer trimestre del curs 2023/24.

L'Hospital Universitari Mollet assoleix el Net Zero en emissions directes

L'Hospital Universitari Mollet, de l'FSM, assoleix el Net Zero en emissions directes i reforça el seu posicionament com a referent en sostenibilitat en el sector de la salut, un sector amb un alt impacte climàtic. Es tracta d'un dels primers hospitals en assolir aquesta fita.

Segons el seu director general, el Dr. Jaume Duran, "la salut de les persones és inseparable de la salut del planeta. Nosaltres ho entenem així, per això treballem per millorar la vida de la nostra gent no només tenint cura de la seva salut, sinó també del medi ambient".

En els últims 11 anys, s'ha aconseguit una reducció del 85% de les emissions directes, gràcies a 3 línies de treball: estructures i instal·lacions; millora de processos i cultura de sostenibilitat.

En aquest sentit, l'edifici de l'Hospital Universitari Mollet està integrat en l'entorn del Parc Natural de Gallecs i disposa d'una sèrie d'instal·lacions que el fan més sostenible, com ara patis de llum i arquitectura sostenible que contribueixen a un estalvi del 40% en il·luminació; energia geotèrmica que permet una reducció del consum d'energia en climatització del 30%; cobertes sostenibles que recullen l'aigua de pluja, i una instal·lació fotovoltaica de 6.500 m² a la coberta, que subministra el 12,5% de les necessitats d'electricitat de l'Hospital, entre d'altres.

Tanmateix s'han revisat i es milloren els processos per fer-los més eficients i sostenibles a la vegada que generen més benestar i seguretat per la persona atesa tot afavorint la seva recuperació. Entre ells hi ha la reducció dels dies hospitalització per limitar els residus generats (cada estada hospitalària genera 7kg de residus al dia) a través de la prioritització de l'hospitalització a domicili, potenciant l'hospital de dia, o amb projectes com el Fast Track per a pròtesi de maluc i genoll, que agilitza la recuperació dels pacients.



Anem al Casino

ET BUSQUEM!



Actors i actrius de
14 a 20 anys

assajos de setembre
a novembre

dirigit per
SARA GRANÉS



Secció Juvenil del Grup Escènic Casino

Calor de rècord al Mediterrani Occidental



A Catalunya, el passat dimarts 18 de juliol passa als registres climàtics com a data de referència.

L'entrada càlida sahariana va ser de primera divisió. La conseqüència, 35 rècords meteorològics en la xarxa principal del Servei Meteorològic de Catalunya.

Per què han pujat tant a les comarques gironines? Això és per culpa dels vents dominants de Llebeig i Garbí, és a dir sud-oest, que són els que reescalfen la temperatura quan arriben a l'extrem nord-est del país.

43,2 °C registrada el juny del 2019. A Santa Coloma de Farners ha marcat els 43,6 °C, més d'un grau per sobre dels 42,3 °C que van assolir el juliol del 2019.

A la capital del Pla de l'Estany, Banyoles, la temperatura ha marcat 44,2 °C i ha esmicolat el rècord anterior de 43 °C, registrat el 2015. El mateix ha passat a la capital del Baix Empordà, la Bisbal de l'Empordà, on s'han registrat 43,8 °C i s'ha superat el rècord del 2003.

A la Catalunya Central el rècord de temperatura ha estat de 44,4 °C a Artés, al Bages. Mentre que a Òdena, a l'Anoia, s'ha registrat una temperatura

18 va ser el segons dia més càlid d'ençà que hi ha registres. La màxima va ser de 43,2 °C, a tan sols dues dècimes dels 43,4 °C assolits a finals de juny dels 2019.

Però sí que el dimecres dia 19 de juliol ha batut el rècord absolut de temperatura mínima més alta en 84 anys, 24,9 °C supera els 24 °C, anterior rècord d'agost del 2001.

Cal destacar que a les 2 de la matinada, el termòmetre assenyala els 31,2 °C.

A les Illes Balears s'ha batut en dues localitats l'anterior rècord de temperatura màxima registrada a les Illes Balears; en



A Figueres, segons AEMET, s'ha arribat als 45,3 °C, la més alta mai enregistrada i la més alta d'aquest dimarts a tot l'estat. El pantà de Darnius-Boadella i Navata van fer els rècords històrics de Meteocat amb 43,1 °C. A Torroella de Fluvià ha arribat als 43 °C. Anterior rècord, del 2015, va ser de 41,1 °C. Cabanes també ha superat la temperatura màxima registrada: han arribat als 43,3 °C, gairebé tres graus per sobre dels 40,8 °C del juliol del 2022. A Anglès s'ha arribat als 44,8 °C i s'ha superat la màxima de

de 43,3 °C, mentre que el màxim a què havien arribat fins ara era de 41,6 °C.

A Lleida, a Castellnou de Seana, a la comarca del Pla d'Urgell, el termòmetre també ha batut rècord: la màxima registrada era de 41,9 °C el juny del 2019, però avui ha arribat fins a 44 °C. La ciutat de Tàrraga, a l'Urgell, ha superat la seva màxima de 42,5 °C i els termòmetres han arribat fins als 43,3 °C.

Molt destacable la ciutat de Lleida, la capital, amb dades des de 1940, dimarts

concret, s'han assolit els 44,9 °C a Llubí i els 44,6 °C, a Maria de la Salut. Ara bé, ambdues estacions no formen part de la xarxa d'AEMET, l'Agència Estatal de Meteorologia, per la qual cosa no són registres oficials.

A efectes oficials, continuen la referència els 44,5 °C de Montuïri registrats l'agost de l'any passat.

Francesc Mauri
Meteoròleg

Aspectes a tenir en compte per a triar la millor maleta per a viatjar

Una bona maleta és un element essencial per a tot viatger. Pot semblar una decisió trivial, però triar la maleta adequada suposa una gran diferència en la comoditat i la facilitat de moure's durant el viatge. En aquest article, explorarem les característiques que s'han de tenir en compte a l'hora de seleccionar la més adequada per a nosaltres.

1. El primer punt a considerar és la mida de la maleta. Depenent de la durada i la destinació del viatge, cal triar una maleta que sigui pràctica i còmoda de transportar. Si es tracta d'un viatge curt o una escapada de cap de setmana, una maleta petita podria ser suficient. Però si es preveu un viatge llarg o s'ha de portar roba per a diferents estacions, serà necessari comprar una més gran per tenir la capacitat suficient.

2. Un altre factor important a tenir en compte és la qualitat dels seus materials. Una bona maleta ha de ser resistent i durar en el temps. Una maleta de baixa qualitat pot trencar-se o fer-se malbé fàcilment durant el viatge, cosa que pot causar problemes i costos addicionals.

3. A més de la qualitat, la funcionalitat també és un element clau. Una bona maleta ha de tenir compartiments adequats i butxaques per mantenir l'equipatge organitzat. Això facilitarà l'accés ràpid a les pertinences i evitarà que s'embullin o es trenquin durant el transport. També és important que la maleta tingui un mànec resistent, retractable i ajustable a diferents alçades i unes rodes de qualitat i giratòries a 360 graus per a facilitar el desplaçament i la maniobrabilitat, especialment en aeroports o estacions de trens.

4. És recomanable, a més, que la maleta tingui un sistema de bloqueig segur per protegir el contingut durant el viatge. Moltes maletes ofereixen sistemes de bloqueig TSA, que permeten que només els funcionaris de seguretat autoritzats puguin obrir la maleta sense causar

danys. Això et proporcionarà tranquil·litat mentre viatges, sabent que les teves pertinences estan protegides.

5. Preu: Estableix un pressupost raonable abans de començar a buscar una maleta. Compara diferents opcions en funció de les teves preferències i pressupost per trobar la millor opció.

6. Finalment, una bona maleta ha de reflectir el teu estil personal. Hi ha una gran varietat de dissenys i colors disponibles en el mercat, de manera que pots triar una maleta que s'adapti al teu gust i personalitat. Això farà que el viatge sigui encara més agradable i divertit.



Recomanacions perquè el gos gaudeixi del viatge amb cotxe

Al'hora de fer un viatge amb el gos al cotxe, cal seguir una sèrie de recomanacions perquè el trajecte es realitzi de la forma adequada i el ca pugui gaudir. A més, també s'evitaran problemes.

Una de les principals claus a l'hora de viatjar és mantenir al gos ben hidratat. Això és especialment important perquè els cans no suen, i per això és més difícil detectar les seves necessitats en aquest sentit.

Cal no oblidar que la seva termoregulació es fa a través de la llengua. Així, és convenient que tinguin aigua disponible en tot moment o que es facin parades amb freqüència perquè puguin hidratar-se.

Les parades no sols han de fer-se perquè el gos s'hidrati, sinó també perquè descansi i pugui baixar del vehicle per passejar, encara que



sigui una estona.

Amb aquest senzill gest, el gos estarà també més relaxat i s'evitarà ansietat i estrès. I, sobretot, recordeu que no s'ha de deixar el gos sol al cotxe, ja que podria sofrir un cop de calor. La temperatura en el cotxe també ha de vigilar-se per evitar que faci molta calor. L'aire condicionat pot utilitzar-se, però és important que el gos no estigui prop de la sortida de l'aire. I, per descomptat, cal tenir en compte altres necessitats de la mascota com menjar o orinar.

Gorgs i cascades de Catalunya

Catalunya és un país ric en paisatges naturals impressionants, incloent-hi gorgs i cascades que ofereixen un espectacle fascinant. Des de les impressionants muntanyes del Pirineu fins als parcs naturals del prelitoral i el litoral, hi ha diverses opcions per descobrir aquestes meravelles naturals.

. Gorgs de la Febró: Situats al Priorat, concretament al municipi de Capçanes, aquests gorgs són una autèntica joia. La riera de la Febró forma salts d'aigua i piscines naturals d'aigua cristal·lina que et conviden a banyar-te en un entorn idíl·lic.



. Gorgs de la Riera de Merlès: En el cor del Berguedà, a prop del poble de Puig-reig, es troben aquests gorgs de gran bellesa. L'aigua cau en petites cascades i forma basses tranquil·les rodejades de vegetació exuberant. És un lloc perfecte per gaudir d'un bany refrescant a l'estiu.

. Gorgs del Torrent de la Cabana: Aquesta sèrie de gorgs es troben a prop del poble de Sant Privat d'en Bas, a la comarca de la Garrotxa. El torrent de la Cabana forma espectaculars salts d'aigua, piscines naturals i tobogans

de roca. El paisatge volcànic de la zona ofereix un escenari únic per a aquesta experiència natural.

. Salt de Sallent: Aquesta cascada es troba al parc natural del Cadí-Moixeró, a Rupit, i a prop del municipi de Saldes. Amb una caiguda de 100 metres, és un dels salts d'aigua més grans de Catalunya. El camí per arribar-hi ofereix un recorregut espectacular per boscos i paisatges de muntanya.

. Salt de la Gravera: Localitzada al parc natural del Montseny, aquesta cascada es troba envoltada de boscos i senders naturals. És un lloc perfecte per fer una caminada i gaudir de la bellesa de la natura.

. Gorg del Molí dels Murris: Aquesta cascada es troba al municipi de les Planes d'Hostoles, a la comarca de la Garrotxa. És un lloc ideal per fer una excursió i gaudir d'un bany refrescant a les seves piscines naturals.

. Salt del Mir: Situada al parc natural de l'Alt Pirineu, aquesta cascada és coneguda per la seva bellesa i el seu entorn impressionant. És una destinació popular per als amants de la natura i els senderistes.

Salt de la Foradada: Aquesta cascada de conte de fades et transportarà a un paisatge sorprenent: un gran gorg d'aigua dolça rodejat de parets de roca.



Ens referim al Salt de la Foradada, un salt d'aigua que deu el seu nom al forat que té una de les parets. Situada en un racó de la comarca d'Osona, s'arriba des de Cantonigròs, una petita població del municipi de l'Esquirol.

L'excursió cap al gorg és perfecta per fer amb nens petits, ja que és curta (mitja hora d'anada i tres quarts d'hora de tornada) i no té cap dificultat tècnica.

El Toll de l'Ou: Catalogat com un dels llocs més singulars del Parc Natural de la Serra del Montsant, el Toll de l'Ou és un indret fantàstic per visitar especialment en els mesos de primavera i estiu. Es troba en el Barranc dels Pèlags, més en concret al municipi d'Ulldemolins, a la comarca del Priorat, i sol tenir aigua tot l'any. Per arribar-hi es pot fer una excursió des de l'ermita de Santa Magdalena o des de la Morera de Montsant, d'unes 3-4 hores de durada depenent de les parades que es facin. Malgrat el desnivell del recorregut, la ruta no és complicada, així que està recomanada per a tots els públics.

El Gorg Blau de Sant Aniol d'Aguja és ideal pels amants del senderisme, barranquisme o l'escalada. Situada al municipi de Montagut i Oix, a la comarca de la Garrotxa, la ruta cap a aquest gorg comença i acaba en el poble de Sadernes. En el camí al gorg, completament senyalitzat, passareu per l'ermita de Sant Aniol d'Aguja, un monument arquitectònic romànic que data del segle XI. A més, en el recorregut podeu aprofitar per visitar el Salt del Brull, un preciós salt que s'imposa entre roques les quals envolten un gorg espectacular.

Les gorgues de Font de la Torre (o també anomenades Gorgues de Canet d'Adri) estan ubicades al poble de Canet d'Adri, un petit municipi de la comarca del Gironès. Aquest indret natural és molt singular a causa del seu curiós origen volcànic, ja que la lava solidificada i erosionada per l'aigua ha creat un paratge ple de petites gorgues i estanys. Amb la seva fresca aigua cristal·lina i els arbres del voltant que donen ombra, les Gorgues de Font de la Torre són perfectes per refrescar-se als mesos d'estiu. A més, el recorregut cap a les gorgues és molt atractiu, ja que podràs trobar corriols, ponts i camins rodejats de vegetació.

Colònies amb sorpresa, a Malgrat de Mar



Aquell curs, les colònies d'estiu a Malgrat de Mar havien estat una mica peculiars.

Un dels dies, la tutora, la senyoreta Eulàlia, va dur els seus alumnes a fer una excursió per les antigues mines de ferro de Can Palomeres, que van funcionar des de finals del segle XIX a principis del XX. Cada infant duia una llanterna i moltes aspiracions d'aventures. Van començar a avançar per aquells passadissos de pedra que desprenien un tuf desagradable. En enfocar les llanternes cap a dalt.

—Déu meu senyor! —va exclamar la senyoreta Eulàlia.

Tot el sostre era ple de ratpenats. En un primer instant, els infants es van quedar sense parla de tan espantats com estaven. Encara sort, perquè cridar hagués estat el pitjor que podien fer.

—Shsss! Sobretot no feu soroll i enfoqueu a terra —els va xiuxiuejar—. Anirem sortint en silenci.

—Sembla que dormin —va mussitar la Laia.

—Estan obrint els ulls —va fer l'Oriol amb veu tremolosa.

—No ens veuran. Són cecs —va asseverar en Ferran.

—No. No ho són —va apuntar la mestra.

És cert que la paraula castellana 'murciélagos' prové del llatí: 'mus', que significa 'rata' i 'caeculus', que vol dir 'cec'. Però...

—Veu, el seu nom ho diu! —es va defensar en Ferran.

—Però, és un nom totalment desencertat i molt allunyat de la realitat —va informar la mestra—. De la mateixa manera, que molts dels mites que els envolten. De fet, posseeixen unes cèl·lules que els ajuden a distingir tant formes com colors.

—O sigui que tenen superpoders! —va exclamar la Marta, molt emocionada.

—Podríem dir que sí. Són uns mestres del vol nocturn. I ho aconsegueixen mitjançant l'emissió d'unes ones que els permeten apropar-se a les preses, a l'aigua, a comunicar-se amb altres individus... La seva visió és molt important a l'hora de volar, és com si portessin incorporat un sonar.

—És com el sonar d'un vaixell o d'un submarí? —es va interessar l'Oriol.

—Sí, de fet, el seu sistema visual i auditiu estan connectats i funcionen de la mateixa manera que ho faria un vaixell o un submarí.

—És cert que n'hi ha un de gegant que surt a les nits a mossegar els malgratencs? —va saltar la Irene.

—Això són llegendes. Aquest vespre en parlarem, si voleu. Els ratpenats, si no se'ls molesta, són bons: s'encarreguen d'eliminar les plagues de mosquits durant l'estiu i de pol·linitzar les plantes a la primavera.



Les preguntes i les respostes eren un murmurí i el grup gairebé havia arribat a la sortida, fins que va succeir; el xiscle de la Laia els va fer trontollar a tots. Algun animaló li havia passat tan a prop i tan ràpid, que els cabells se li havien enlairat formant un remolí sobre el seu cap.

L'ensurt de la nena es va contagiar als seus companys i els xiscles dels infants van provocar un efecte terrible.

—No xisclau! —Els recomanava la mestra.

Però ja era massa tard. Tota la colònia estava desperta i una onada de

ratpenats s'havia posat en moviment. Els infants es van estirar a terra tot tapant-se el cap.

—Sortirà el ratpenat gegant que habita aquí dins i ens mossegarà —va exclamar la Irene començant a plorar.

—Això és només una llegenda que expliquen els avis —va fer la mestra.

—Està allà! —Va cridar en Ferran, assenyalant una ombra gegant a la paret que aletejava amenaçadora.

—És només una ombra!

—Sí, és allà!!! Van començar a cridar tots.

—És només una ombra! —va repetir per mirar d'assenyalar-los—. Els d'aquí dins tots són petits.

—Però, espordits per aquells ulls brillants, aquelles ales batent sobres els seus caps, aquells ullals afilats i aquelles urpes que els passaven a tocar, els infants no paraven de xisclar. Quan va semblar que l'esvalot d'animalons

voladors començava a minvar, l'Eulàlia va donar el tret de fugida.

—Tothom a fora! Ràpid! —Va cridar.

Es van aixecar i van fugir a correu, tan de pressa que els peus els tocaven el cul. Per sort, tots il·lesos.

Aquell vespre estava prevista la projecció de la pel·lícula d'animació "Hotel Transylvania", però en el seu lloc, l'Eulàlia i els altres monitors, van decidir projectar "La Sireneta", —sense ullals ni mossegades!—.

Mercè Jorba



L'Ajuntament informa

Participa en la celebració de l'11 de Setembre, Diada Nacional de Catalunya

Entitats i 11 de Setembre: si voleu organitzar una activitat amb motiu de la Diada Nacional de Catalunya, envieu un mail a comunicacio@caldesdemontbui.cat abans del 20 d'agost.

Si voleu fer ofrenes florals, ho podeu fer saber fins el 6 de setembre.

Si proposeu activitats al municipi cal que ompliu i entreu per registre el formulari que trobareu al web de l'Ajuntament a l'apartat de tràmits: Llicència d'ocupació de la via pública per la realització d'actes a la via pública (culturals, d'oci, esportius, socials, etc.)

Voleu fer ràdio?

Ràdio Caldes té les seves portes obertes per qui vulgui fer ràdio i en aquest sentit convida a persones individuals, entitats, radioaficionats, amants de la ràdio... Tothom qui ho vulgui pot tenir un espai a l'emissora municipal de Caldes de Montbui i comptar amb el suport de professionals, tècnics i periodistes.

Les persones interessades a col·laborar i/o participar en la programació de Ràdio Caldes tant del mes de juliol com de la temporada vinent, poden adreçar-se a l'emissora municipal enviant un correu electrònic.

Si teniu alguna idea de programa i/o secció podeu adreçar les vostres propostes a través del correu electrònic a: radicaldes@caldesdemontbui.cat

Modificacions horàries d'equipaments i serveis municipals a l'estiu 2023

Consulteu els horaris dels equipaments i serveis municipals amb motiu de les vacances d'estiu a la pàgina web de l'Ajuntament de Caldes de Montbui.

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

Viatgeteca 2023

Viatgeteca és l'espai on trobareu un munt de recursos per poder preparar les vostres vacances. La Biblioteca de Caldes us ofereix guies de viatges, revistes, llibres d'interès, etc. per ajudar-vos a planificar els vostres viatges. Descobriu les últimes guies de viatge, articles i recursos actualitzats, tot en un sol lloc. Sumeu-vos a la comunitat de viatgers de la Biblioteca i descobriu el món a través de les seves propostes.

Llista de l'alumnat admès a l'Escola d'Adults Municipal El Roure Gros

Ja podeu consultar la relació de l'alumnat admès a l'Escola Municipal d'Adults El Roure Gros.

El període de matriculació de l'alumnat admès és del 4 al 7 de setembre de 2023. Horari: d'11 h a 13 h i de 17 h a 19 h

La deixalleria mòbil s'instal·larà el dimarts 1 d'agost, de 8 a 13 h

La deixalleria mòbil s'instal·la a dins de l'aparcament del carrer de les Escoles Pies.

La visita mensual del camió adaptat amb contenidors de recollida es repeteix cada primer dimarts de mes.

REFUGIS CLIMÀTICS

1- Ajuntament (plaça de la Font del Lleó, 11)
Del 31/07 al 3/09: dilluns a divendres de 8 a 14 h
Fins el 31/07 i a partir del 4/09: de dilluns a divendres de 8 a 14 h i de 15 a 19 h

2- Biblioteca (c. Santa Teresa, 3-5)
Dilluns, dimarts, dijous i divendres: de 15.30 a 20.30 h
Dimecres, de 9.30 a 13.30 h i de 15.30 a 20 h
Dissabtes i diumenges tancat
Tancat del 14 al 20 d'agost

3- Les Cases dels Mestres / Casal de la Gent Gran (c. Mestre Gregori Montserrat, 4)
De dilluns a dissabte de 8.30 a 13.30 i de 15 a 21.45 h
Diumenges de 10 a 13.30 i de 16 a 21.45 h
Tancat del 14 al 20 d'agost

4- Museu Thermalia / Oficina de Turisme (plaça de la Font del Lleó, 20)
De dimarts a dissabte, d'11 a 14 h i de 17 a 20 h
Diumenges i festius, d'11 a 14 h
Dilluns tancat

5- El Toc (Espai Jove) (c. Font i Boet, 4)
Fins el 28/07: de dilluns a divendres de 10 a 13 h i de 17 a 20 h
Tancat del 29 de juliol al 5 de setembre

 Ajuntament de Caldes de Montbui

Llista d'ofertes de feina actualitzades el: 21/07/2023

- 348096 FORMADOR/A OCUPACIONAL- ESPECIALITAT NETEJA
- 347933 ADMINISTRATIU/VA ANGLÈS- JORNADA PARCIAL TARDES
- 347856 TÈCNIC/A DE MANTENIMENT
- 347708 LAMPISTA, O PERFILS ESPEC. EN INSTAL·LACIÓ D'AIGUA O INSTAL·L D'ELECTRICITAT
- 347706 TRANSPORTISTA I RESPONSABLE DE MAGATZEM
- 347453 CUIDADORA INTERNA (O TREBALLANT HORARI PARTIT)
- 347373 NETEJADOR/A PER SUPLENCIA VACANCES (JORNADA PARCIAL TARDES)
- 347369 ESTETICISTA (SUPLENCIA)
- 346964 NETEJADOR/A (MITJA JORNADA, INCORPORACIÓ ESTABLE)
- 345896 NETEJADOR/A (HORARI INTENSIU - SUPLENCIA)
- 345534 MANTENIMENT ELECTROMECÀNIC, ELECTRICISTA - MUNTATGE DE MAQUINÀRIA INDUSTRIAL
- 345520 TÈCNIC/A PASTISSER/A
- 345331 ADMINISTRATIU/VA COMERCIAL (ITALIÀ ALT)
- 345277 AUXILIAR ADMINISTRATIU/VA (EXP. SECTOR IMMOBILIARI)
- 345263 CUINER/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, per tal de no perdre l'oportunitat de formar part dels processos de selecció que siguin d'interès per a les persones que cerquen ocupació.

Un cop de mà. Rumia i encerta-la. Juliol 2023

El Centre de Normalització Lingüística publica de forma mensual un qüestionari lingüístic breu on s'han d'omplir buits, triar opcions i escriure solucions.

Per accedir al qüestionari Un cop de mà. Rumia i encerta-la!, cliqueu a l'enllaç que trobareu al web cpnl.cat



www.caldesdemontbui.cat

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

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

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



Ajuntament de Caldes de Montbui



FARMÀCIES

Tarruell

c/ Montserrat, 30 – Tel. 93 865 09 97

Montbui

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

La Font del Lleó

c/ Forn, 5-7 – Tel. 93 865 00 97

Ruano

c/ Sabadell, 45 – Tel. 93 865 05 66

Huber

c/ Folch i Torres, 4 – Tel. 93 865 26 45

La Rotonda

Pl. Lluís Companys, 4
Tel. 93 865 58 98

Neus

c/ Santa Teresa, 8 – Tel. 93 862 21 93

L'Ametller

Av. Pi i Margall, 183
Tel. 93 865 49 96

Saps com prevenir les varius?

Si pensem en les varius i en problemes de circulació el més probable és que t'aparegui en la teva ment la imatge d'alguna persona gran, la teva mare o el teu avi, explicant-te per què li costa caminar i per què se li inflen les cames i els peus. No obstant això, aquesta imatge mental ens fa pensar que si no som grans, no tenim per què preocupar-nos per la circulació. I estem equivocats.

Sempre és fonamental preocupar-nos per aquest tema i per les afeccions que provoca, com a coàguls, edemes, flebitis, hemorroides, cel·lulitis i varius. I avui ens centrem en aquestes últimes: perquè les veiem i no ens agrada que decorin la nostra pell; però deixant a una banda el factor estètic, les varius reflecteixen una mala circulació.

Un de cada quatre adults té varius a les cames, i en el cas de les aranyes vasculars la presència és fins i tot major. Per què sorgeixen? Encara que els factors genètics i hormonals són claus, el sedentarisme i la mala alimentació tenen un paper molt destacable en l'augment de les varius i el seu agreujament.



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

Decàleg per a cuidar-nos per dins i per fora

- 1. Hidrata't.** Beure dos litres al dia és un hàbit increïblement eficaç per a mantenir el nostre organisme en un estat saludable.
- 2. Dieta equilibrada rica en fibres, fruites i verdures i evita els greixos.** Treu-li tot el partit als ingredients amb propietats diürètiques, drenants i depuratives, com el julivert, els espàrrecs, el fonoll, les carxofes o el carabassó, que ens ajuden a prevenir la retenció de líquids. Expulsa de la teva rutina alimentària les begudes gasoses, edulcorades i alcohòliques.
- 3. Porta roba fluida i de teixits transpirables.** Descarta del teu armari les peces ajustades.
- 4. Gens de tabac,** que ja sabem que no és saludable per a cap àmbit de la nostra salut.
- 5. Aixeca't de la cadira cada cert temps a l'oficina,** per a no romandre en la mateixa posició durant massa hores.
- 6. Utilitza un calçat adequat,** que tingui com a mínim 2 centímetres de sola, però que no excedeixi els 5 cm si és un taló.
- 7. Consulta sempre amb un professional de ginecologia abans de prendre anticonceptius orals,** ja que poden agreujar la retenció de líquids.
- 8. Sí a l'esport i converteix-lo en un indispensable en la teva vida.** No fa falta que corris, tria la modalitat que més t'agradi i gaudeix del bon temps per a descobrir esports dinàmics que t'obrin nous universos. No hi ha excusa! Algun esport t'ha d'agradar! Ja veuràs com és un gran company.
- 9. Aposta per la nutricosmètica:** incorpora complements alimentaris que t'ofereixin un plus en el repte d'enfortir una bona rutina.
- 10. Protegeix-te del sol** i busca ombres per a resguardar-te de la radiació directa: una exposició solar prolongada és perjudicial per a la circulació sanguínia.



Què fer davant la picada d'una medusa

Les meduses són animals marins que són conegudes per la capacitat de produir picades doloroses en els humans. Aquestes picades són produïdes quan alliberen una substància verinosa present en les cèl·lules (anomenades cnidòcits) dels seus tentacles. Aquesta substància pot causar irritació, dolor i fins i tot reaccions al·lèrgiques en persones sensibles.



La presència de meduses a les platges és una preocupació per a molts banyistes. A Catalunya, especialment durant els mesos d'estiu, hi ha un augment significatiu d'aquests animals. Per aquest motiu, si t'hi trobes amb alguna, has de saber què fer en el cas que sofreixis alguna picada:

- 1. Allunya't de l'aigua:** Si et pica una medusa mentre et banyes, surt de l'aigua immediatament per a evitar més picades.
- 2. Utilitza guants, una tovallola o qualsevol objecte que tinguis a mà** per tal d'aixecar suaument els tentacles de la medusa de la pell si continues tenint-la enganxada. És important no fer servir les mans nues per a evitar que les cèl·lules verinoses transfereixin a la teva pell.
- 3. Esbandeix amb aigua salada la zona afectada:** no facis servir aigua dolça, doncs pots activar les cèl·lules verinoses restants.
- 4. Aplica una solució de vinagre a la ferida.** El vinagre ajuda a desactivar les cèl·lules verinoses que encara restin a la pell.
- 5. A continuació, aplica una crema o loció antihistamínica a la picada per alleujar la picor i la inflor.** Pots trobar aquest tipus de productes en una farmàcia sense recepta mèdica. Els socorristes de la platja solen disposar també d'aquestes pomades.
- 6. Si la picada de medusa et causa símptomes greus** com dificultat per respirar, nàusees o marejos, o si la picada cobreix una àrea extensa del teu cos, s'ha de buscar atenció mèdica el més aviat que et sigui possible. EVA REMOLINA

Aigua Mineral vs. Aigua Natural

L'aigua és una substància essencial per a la vida, i la seva qualitat és fonamental per al nostre benestar. Sovint escoltem termes com "aigua mineral" i "aigua natural" que es fan servir indistintament per a referir-se a l'aigua embotellada, però cada una té característiques i propietats que les fa diferents. Conèixer exactament com és cada una, pot ajudar-nos a saber millor què és el que consumim.

L'aigua mineral és aquella aigua recollida d'un aqüífer subterrani i que està protegida de qualsevol possible

contaminació. Aquest tipus d'aigua passa per una sèrie de processos i controls per tal de mantenir les seves característiques minerals.



L'aigua natural, en canvi, tot i ser també d'origen subterrani o de fonts naturals, no està subjecta als controls i processos

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

Dr. C. SURRIBAS

METGE PSIQUIATRE

HORES CONVINQUDES

www.psiquiatricaldesdemontbui.com

c/ Forn, 23 2n pis - CALDES
Tel. 93 865 44 86

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

de l'aigua mineral, i per això pot contenir algunes impureses o bacteris, malgrat que el seu consum és totalment segur. Com a avantatge, en canvi, podem dir que és més estable en la seva composició i més constant, ja que prové de forma directa de la natura. Això no obstant, ambdues aigües ens proporcionen molts beneficis per al nostre organisme, pel fet que ens aporten les nostres necessitats diàries de minerals, tenen propietats antioxidants i antiinflamatòries i ens mantenen hidratats de forma adequada. E.R.

L'Empedrat, ideal per a l'estiu

L'Empedrat és una deliciosa amanida típica de la cuina catalana, plena de sabors mediterranis i ingredients frescs, i per això és ideal per a l'estiu. Aquí tens la recepta per preparar un autèntic empedrat:

Ingredients:

- . 250 g de mongetes seques (mongeta tendra catalana o mongeta del ganxet)
- . 1 ceba mitjana, tallada a trossos petits
- . 2 tomàquets mitjans, tallats a daus
- . 1 pebrot verd, tallat a daus
- . 1 cogombre mitjà, tallat a rodanxes fines
- . 100 g d'olives negres, sense os i trossegades
- . 100 g de bacallà dessalat, cuit i desfet en trossos petits (opcional)
- . Oli d'oliva verge extra
- . Vinagre de vi (preferiblement vi negre)
- . Sal i pebre al gust
- . Julivert fresc, picat per decorar

Preparació:

En primer lloc, posa a remull les mongetes seques la nit abans de la cocció. Això ajudarà a reduir el temps de cocció.

L'endemà, cuina les mongetes seques i els cigrons en olla de pressió amb aigua i una mica de sal. Un cop aconseguit el punt de cocció adequat, treu l'olla del foc i deixa que es refredi.

Mentre es refreden els llegums, prepara la resta d'ingredients. Talla els tomàquets, el pebrot, el cogombre i la ceba en trossos petits i trosseja les olives.

Un cop els llegums estiguin freds, afegeix per sobre un raig d'oli d'oliva i vinagre de vi al gust. A continuació, barreja les verdures tallades i les olives, perquè tots els sabors es combinin.

Ara és el moment de posar els trossos de bacallà dessalat. Tasta l'amanida i ajusta la sal i el pebre al teu gust.

Finalment, abans de servir, decora amb julivert picat per donar-li un toc fresc i colorit.

L'Empedrat és millor si es deixa reposar a la nevera durant unes hores abans de servir, ja que això permetrà que tots els sabors es barregin i esdevingui més gustós. Es pot servir com a plat únic o com acompanyament d'altres plats, com carns a la brasa. EVA REMOLINA



na Madrona

Restaurant

Consulta la nostra carta
de menjar per emportar



www.namadrone.com

938 626 831 - 662 477 727

c/ Canal, 8 - Caldes de Montbui

EL PA TORRAT
pizzeria-llesqueria

93 865 40 78

c/ Bellit, 5 - Caldes de Montbui
elpatorratcaldesdm@gmail.com

25è aniversari

El Pa Torrat de Caldes

Presets

CANSALADERIA
XARCUTERIA
CA L'AMALIA

Elaboració pròpia

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

Los Maños
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



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 setmana 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

L'Ajuntament habilita tres "refugis climàtics" per oferir un espai refrigerat durant l'onada de calor

L'Ajuntament ha habilitat tres equipaments públics com a "refugis climàtics" per tal d'oferir a la població un espai refrigerat on poder passar el dia durant l'onada de calor. En concret, són:

- . Cafeteria Les Cases dels Mestres / Casal de la Gent Gran (c. Mestre Gregori Montserrat, 4) de 9 a 21 h
- . Museu Thermalia (pl. de la Font del Lleó, 20) d'11 a 14 i de 17 a 20 h
- . Biblioteca de Caldes (c. Santa Teresa, 3-5) de 15.30 a 20.30 h

Aquests espais disposen d'aire condicionat i estan especialment pensats per a les persones majors de 75 anys sense suport familiar o sense recursos; persones amb discapacitats físiques o psíquiques i limitacions de mobilitat; persones que hagin de romandre o fer activitat física a l'aire lliure (incloses les activitats laborals) i persones amb malalties cròniques.

Consells de salut

- . Cal hidratar-se molt sovint. Beure força aigua i evitar beure alcohol i fer àpats copiosos.
- . Evitar sortir al carrer en les hores de màxima insolació.
- . Convé que les persones que treballin a l'aire lliure duguin el cap cobert amb una gorra i beguin aigua.
- . Si se surt a fer esport, fer-ho en les hores de menys calor, a primera hora del matí o al vespre.

Reflexions

"Aquí, un amic"

L'Assemblea General de l'ONU va designar el 30 de juliol com a Dia Mundial de l'Amistat. Una de les pàgines més belles dels JJ.OO. de Seül la va escriure el corredor A. Boutaib, guanyador dels 10.000 m. Quan estava acabant la cursa, i ell marxava en primera posició molt destacat i amb moltes possibilitats de batre el rècord del món, va deixar gairebé de córrer, mirant cap enrere on venia Salvatore Antibo lluitant per arribar en segona posició. Quan van arribar a la meta, Boutaib-1er i Antibo 2n, es van abraçar en presència de milions de persones. Tots dos eren grans amics i entrenaven junts. Boutaib va considerar molt més important veure arribar segon el seu amic... que batre ell mateix el rècord del món.

Diverses vegades ens hem referit a l'amistat. Poques coses són tan importants en la vida com els bons amics. Déu mateix va ser qui va crear l'amistat: tot i que Ell era perfecte, i no necessitava res, va crear l'ésser humà per poder brindar-li la seva amistat! La història de la humanitat no és més que la història de Déu brindant el seu amor a cada persona de l'univers, tot i que nosaltres ho hem rebutjat milers de vegades.

Hi ha un exemple d'amistat que reuneix totes les qualitats i a més en grau suprem: JESÚS. Ell ens estima i ens comprèn tal com som; mai ens abandona i desitja guanyar la nostra amistat per tota l'eternitat. Ell ens va deixar exemple perquè aprenguem a tractar als nostres amics i amigues.

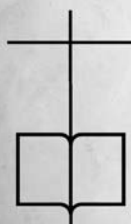
"Ni tan sols un rècord del món val tant com una amistat. No ho oblidem!"

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



L'autoconsum fotovoltaic té diversos avantatges: socials, energètics, ambientals i econòmics i els avantatges de l'autoconsum en comunitats energètiques encara són més nombrosos i molt interessants.

A Elecsum, t'oferim tot el que necessites perquè puguis participar o crear la teva pròpia comunitat energètica.

**Suma't a les comunitats energètiques,
suma't a Elecsum!**



Una empresa del Grup Electra
Plaça Catalunya, 6
08140 Caldes de Montbui
900 181 776
Elecsum.com

