

Les tres escoles públiques participen en el projecte Formigues Cooperatives P8

Els Mossos alliberen 4 víctimes de tràfic d'éssers humans P4

Carme Rusalleda defensa el producte de proximitat com el més saludable P7

TOT Caldes

de Montbui



Núm. 1775
Del 5 a l'11 d'abril
de 2024

Distribució gratuïta
Any XXXVIII



Es lliuren les claus dels vuit habitatges públics per a joves



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

Dijous 4 d'abril

19 h – Sala Noble de Can Rius

Conferència "Policia i democràcia; cap a la policia del futur" amb Josep Lluís Traperó, Major dels Mossos d'Esquadra, professor universitari a la UB i UAB. Org. Aules de la Universitat a l'Abast Caldes de Montbui/ Fundació Universitària Martí L'Humà.

19.30 h – Altell del Centre

Inauguració exposició "Moments congelats en el temps" que conformen 64 fotografies de diversos membres del col·lectiu i participants en la lliga, en la que podem veure diversitat d'estils i mirades, com a mostra de la diversitat que aglutina Arts & Foto, de Palau-solità i Plegamans, i la seva vocació de difondre "el fet fotogràfic". Org. El Centre, Ateneu Democràtic i Progressista.

21.30 i 23 h – Bar del Robert de Nola

Concert de Lluís Coloma (Blues, jazz & Boogie woogie piano). Preu: 16 euros (entrada més copa). Gratuït si feu sopar a la carta. Inf. I reserves 93 865 40 47. Restaurant Robert de Nola, Passeig del Remei, 50.

Divendres 5 d'abril

De 9.30 a 12.30 h – Escola El Farell

XV Jornada de la Il·lustració.

18 h – Espai Can Rius

Conte musicat "La bruixa del pont de la riera". L'aula de violoncel de l'escola Mpal. De Música Joan valls se suma a l'aula de l'Escola Municipal de Música de Vic i comptaran amb les veus de més de 40 cantaires dels 3 als 6 anys, que són els alumnes que fan sensibilització musical.

Del 5 al 14 d'abril

Sala Delger

Exposició d'Onteniente Palet, artista plàstic amb obres de petit format.

Dissabte 6 d'abril

18 h – Casino

Sessió de Rialles. "En Patufet", amb la Cia. Titelles Vergès.

Diumenge 7 d'abril

19.30 h – Cafè del Centre

Concert amb Ruper Ordorika. Preu entrades: 10/12 euros.

Fins al 7d'abril

Exposició Internacional "Dones en complicitat" al Casino. Exposició de quadres de 70 dones artistes.



Dijous 11 abril

De 17 a 19.30 h – Espai Can Rius

1a. Fira FP de Caldes on estudiants i famílies podran conèixer l'oferta formativa d'FP que hi ha al municipi, resoldre dubtes i rebre assessorament.

18 h – Aula del Centre

Cicle de dones, conferència "Quadres que amaguen secrets" a càrrec de Rosa Ribes. Org. Universitat Popular.

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

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.

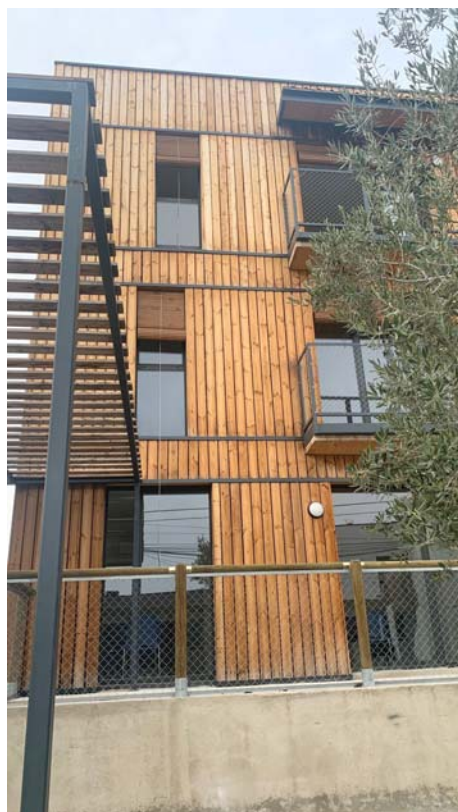
Membres associats de:

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	Policia 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		

Es formalitza el contracte i el lliurament de claus dels primers pisos per a joves

L'Ajuntament i les primeres persones a les quals se'ls ha adjudicat un dels pisos joves de Caldes han signat el contracte dels nous habitatges.

El lliurament de les claus dels pisos tanca tot un procés que ha anat des de la participació en el disseny dels habitatges fins a la seva adjudicació mitjançant sorteig, passant per un procés constructiu innovador i sostenible basat en la reutilització de contenidors marítics.



han resultat essencials en la definició del projecte, com la inclusió de balcons o la creació d'un espai comunitari a la planta baixa amb usos polivalents (jardí, espai per a la bugada, lloc de reunions i socialització, etc.)

Després va venir la construcció, a partir de la reutilització de contenidors marítics recoberts amb fusta, d'un edifici de vuit habitatges públics que compleix estàndards màxims d'eficiència energètica.

Un edifici amb vuit habitatges públics a Caldes de Montbui perquè hi habitin joves de 18 a 30 anys durant màxim set anys

La finalització de la construcció de l'edifici va donar pas, d'una banda, a l'obertura del procés de sol·licituds per accedir a aquests habitatges públics, i de l'altra, a la tramitació de la seva qualificació com a Habitatges de Protecció Oficial (HPO).

Les persones que van presentar sol·licitud per accedir a un habitatge jove havien de complir uns determinats requisits com tenir entre 18 i 30 anys

(també majors de 16 amb certificat d'emancipació judicial), estar empadronades amb una antiguitat mínima continua de dos anys a Caldes de Montbui, estar inscrites al "Registre de sol·licitants d'habitatge de protecció oficial" de l'Agència de l'Habitatge de Catalunya i justificar uns ingressos mínims i no superar un límit d'ingressos màxims.

Un cop superats aquests tràmits i lliurada la documentació acreditativa, les persones que complien tots els requisits per accedir als habitatges van entrar en un sorteig que es va realitzar el passat 15 de febrer a la Sala de Plens de l'Ajuntament i els resultats del qual es van publicar el 6 de març al tauler d'edictes de l'Ajuntament de Caldes de Montbui.

Les persones que van resultar seleccionades en aquest sorteig han hagut d'acreditar que continuen complint amb els requisits d'adjudicació abans d'obtenir l'adjudicació definitiva de l'habitatge i poder-hi entrar a viure.

L'adjudicació dels primers habitatges clou tot un procés

El procés d'adjudicació dels habitatges, fet al llarg d'aquest darrer any, ha estat la darrera fase de tot un projecte constructiu iniciat en plena pandèmia, l'any 2020, durant els mesos de confinament i a través d'un procés participatiu fet a través de plataformes telemàtiques, atesa la impossibilitat de fer trobades presencials.

La participació dels i de les joves en el mateix disseny dels habitatges va suposar la incorporació d'elements que



Els Mossos alliberen 4 víctimes de tràfic d'éssers humans i 11 més per explotació laboral en 16 supermercats de Catalunya, entre ells un de Caldes de Montbui

Agents de la Policia de la Generalitat-Mossos d'Esquadra de la Unitat Central de Tràfic d'Éssers Humans de la DIC han detingut 6 persones, d'entre 30 i 40 anys, a qui se'ls acusa de delictes de pertinença a organització criminal, tràfic d'éssers humans, en la seva vessant d'explotació laboral, contra els drets dels ciutadans estrangers, contra els drets dels treballadors, falsificació documental i blanqueig de capitals.

marques conegudes del sector, ubicats a diferents localitats de la demarcació de Barcelona i Girona.

A partir de les informacions aportades per testimonis protegits i d'alguns ex-treballadors de l'entramat empresarial dels investigats, es van iniciar les primeres gestions i actuacions policials que van permetre comprovar la veracitat del relat i confirmar l'existència d'una

determinar que existien indicis suficients per a considerar que quatre d'elles eren víctimes de tràfic d'éssers humans i 11 més n'eren d'explotació laboral.

Les víctimes treballaven en unes condicions pràcticament d'esclavitud, salaris baixos o inexistents, entorns insalubres, i s'allotjaven als soterranis dels mateixos supermercats on eren explotades, o dormien entre els passadissos dels locals.

Els integrants de l'organització criminal eren membres d'una mateixa família. L'entramat comptava amb una infraestructura de societats mercantils vinculades als establiments investigats i amb diversos domicilis on els treballadors eren distribuïts i allotjats.

Algunes d'aquestes persones havien estat captades per la mateixa organització al país d'origen (Pakistan), i enganyats per algun membre de l'organització, iniciaven la ruta migratòria cap a Catalunya, per a entrar finalment de forma il·legal en territori estatal.

Un cop ja es trobaven a Catalunya, els captadors al país d'origen deixaven aquestes persones sota la tutela de les diferents organitzacions criminals de tràfic de persones.

Alguns dels testimonis van relatar que fins arribar a Catalunya, van viatjar per diversos països d'Àsia fins a entrar a Europa via Turquia per a travessar posteriorment diversos països bàltics fins arribar a Itàlia. Aquesta ruta és coneguda com a ruta dels Balcans, una de les rutes migratòries més comunes per accedir a països de la Unió Europea.

Els detinguts van passar a disposició judicial el dia 9 de febrer.



El mes de març de l'any passat, la Unitat Central de Tràfic d'Éssers Humans va tenir coneixement de l'existència d'una organització criminal assentada principalment a la comarca del Maresme i liderada per un empresari, l'activitat principal del qual, consistia en l'explotació laboral de compatriotes seus en diversos supermercats. L'organització gestionava 16 establiments comercials, entre ells un de Caldes de Montbui, que operaven com a franquícies de

organització criminal perfectament estructurada i organitzada. Els agents van identificar la gran majoria dels seus membres i van ubicar els establiments i empreses vinculades a aquests.

En les inspeccions administratives es van identificar més d'una trentena de persones treballadores. Juntament amb una organització especialitzada en l'assistència integral a víctimes de tràfic d'éssers humans, es va poder



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





**PROVEM-HO
EN CATALÀ**

**MOLT
PER PARLAR.
MOLT
PER VIURE.**

Comença el procés per elaborar el Pacte de Nit de Caldes per regular, de forma participativa, l'oci i el lleure nocturn

L'Ajuntament de Caldes de Montbui posa en marxa el procés per elaborar el primer pacte de Nit del municipi.

L'objectiu és incidir en les dimensions de l'oci i el lleure nocturn amb la perspectiva del civisme i la convivència, amb el màxim de consens dels agents implicats.

Tot plegat, desplegant un procés d'escolta ciutadana a diversos nivells durant els propers mesos amb la voluntat de poder recollir totes les sensibilitats possibles i comptar amb el màxim consens.

El Pacte de Nit és una de les propostes incloses en el Pla d'Actuació Municipal d'aquest mandat i la finalitat és que es tradueixi en un document de consens i transversal que reculli els principals acords relacionats amb l'oci i el lleure nocturn al municipi amb la perspectiva del civisme i la convivència.

Per tal d'elaborar el Pacte de Nit, el procés preveu un treball a nivell intern amb el personal tècnic de l'Ajuntament, així com un treball extern amb la participació del teixit associatiu i econòmic del municipi. I, també, amb les aportacions que pugui i vulgui fer la ciutadania a títol individual. En especial, el col·lectiu de joves.

Diferents canals de participació per fer un Pacte més transversal

Per tal de recollir el màxim d'aportacions i arribar a diferents sectors i àmbits de la ciutadania, s'han organitzat diferents canals i vies de participació.

En primer lloc, s'organitzaran tres sessions deliberatives amb col·lectius específics, especialment implicats en la regulació i la gestió de l'oci nocturn. La 1a sessió, que se celebrarà el 10 d'abril, de 19 a 20.30 h. a la Sala E de Les Cases dels Mestres, està destinada a les entitats culturals, veïnals i de seguretat.

La 2a sessió deliberativa, se celebrarà el 19 d'abril, de 9.30 a 11 h. també a la Sala E de Les Cases dels Mestres, estarà destinada al sector econòmic relacionat amb l'oci nocturn. Mentre

Paral·lelament, a partir del 8 d'abril, s'obrirà també la participació a tota la ciutadania a través d'un qüestionari que estarà disponible a la plataforma ciutadana a través del Decidim.



que la 3a sessió deliberativa serà per recollir les aportacions del col·lectiu jove; les entitats juvenils, els representants joves d'associacions, i totes aquelles persones joves interessades en el tema. Aquesta sessió es durà a terme a l'Espai jove El Toc.

A partir dels resultats de tot el procés participatiu, s'elaborarà el document del Pacte de Nit. Un cop definit, es posarà a disposició de la ciutadania a través dels canals d'informació i comunicació de l'Ajuntament de Caldes de Montbui.

El Casino s'omple d'activitats

Aquests darrers dies es van portar a terme al Casino de Caldes, diversos actes Horitzo 2030, amb xerrades sobre l'esport femení, art i cultura fora de Barcelona, el problema de l'habitatge o cap a un món més just. Espais musicals amb la Banda Jove de L'EMM de Barañain, Laura Garriga i els Es'cardats. Quatre dies on joves de 16 a 35 anys van tenir un espai per a ells totalment gratuït.



La cuinera Carme Rusalleda va defensar el producte de proximitat com el més saludable



La cuinera Carme Rusalleda va protagonitzar la xerrada de l'AUA Caldes de Montbui (Universitat Martí l'Humà) dijous passat a la Sala Noble de Can Rius.

La xef de Sant Pol de Mar va explicar la seva experiència des de la botiga de productes de proximitat que tenien els seus pares, i on va començar a treballar, fins a la inauguració del restaurant Sant Pau l'any 1988, amb "mar i horta a la carta sempre durant els 30 anys d'existència". Rusalleda va explicar que el producte de temporada ens prepara per a l'estació que està a punt de començar i pel clima que farà; ens protegeix i cuida. Per aquest motiu ens interessa consumir productes naturals i frescos per davant de tot; de les llaunes hem de vigilar que no tinguin gaires E; dels congelats (que van ser un gran invent) va dir que cal fer-los amb producte fresc i posar-hi la data de congelació, perquè no duren sempre; dels productes envasats, de la pizza precuinada i del producte liofilitzat n'hem de consumir de manera esporàdica.

Per aquest motiu, va dir que "consumir producte de proximitat i temporada, vol dir també donar vida als nostres pagesos"; perquè "som el que mengem". Tot i això, va afirmar que la cuina grega i romana formen part de la nostra història, per això és bo i interessant conèixer i experimentar les cuines d'altres llocs, en referència també als 20 anys que va tenir un restaurant a Tòquio. L'única xef que ha tingut set estrelles Michelin va ressaltar que tot és important a la cuina, "des del julivert a la tòfona" i que la presentació també ho és, ja que ens ha de presentar realment el que mengem.

En relació amb la seva trajectòria professional, ens va parlar de la importància de "tirar les idees endavant, perquè, encara que fracassem, haurem après molt en aquest fracàs". I ens va convidar a fer de consumidors actius i conscients: "els consumidors tenim la paella pel mànec per exigir qualitat des del pa a la beguda isotònica", va concloure.

Anem al Casino



**DISSABTE
DIA 6
a les 18:00 H.**

Venda d'entrades: <http://bit.ly/CasinoCaldes>



En Patufet
Cia. Titelles Vergés

DIA: 6 d'Abril HORA: 6 de la tarda
LLOC: CASINO DE CALDES - C/ Forn núm. 15

COL·LABOREN : ACCIÓ CÍVICA CALDERINA

Les tres escoles públiques participen en el projecte Formigues Cooperatives

El dijous 21 de març les escoles de primària del Farell, el Calderí i Montbui van celebrar al camp de futbol de Caldes una trobada dins del projecte Formigues Cooperatives, aquest és un projecte telemàtic cooperatiu d'àmbit educatiu, on alumnes de diferents escoles de Catalunya, després d'experimentar, reptes cooperatius, inventen de nous i els intercanvien amb la resta de centres.

Com a cloenda del projecte les escoles de Caldes vam organitzar la trobada del

dia 21, durant el matí els 125 alumnes de 4t i 5è de Primària dels diferents centres, repartits en petits grups, van estar provant diferents reptes cooperatius.

A més a més, a la trobada van col·laborar 45 alumnes de 4t ESO de l'institut Pic del Vent, els quals es van encarregar d'inventar-se els reptes practicats i d'organitzar els diferents equips cooperatius.

A la tarda la colla de Castellers de Caldes van participar en la trobada amb

un taller, a l'escola el Farell, on l'objectiu era experimentar la pinya castellera amb el seu pilar corresponent.



Lleuger descens de l'atur al Vallès Oriental el mes de març

A diferència del mes passat, les dades d'atur del mes de març experimenten un lleuger descens.

En concret, s'ha registrat una disminució de 45 persones respecte al febrer -un descens intermensual lleuger, del 0,23%- la qual cosa situa la xifra de persones en situació d'atur a la comarca en 19.507.

Les dades han estat elaborades per l'Observatori-Centre d'Estudis del Consell Comarcal.

Respecte el març de 2023, l'atur s'ha reduït en 89 persones; això vol dir un descens relatiu de gairebé mig punt percentual (-0,45%). En termes globals, doncs, es manté la tendència a la baixa dels nivells d'atur respecte als períodes anteriors.

Des de fa uns mesos l'atur se situa per sota de les 20.000 persones registrades, xifra que s'havia assolit en anys anteriors. La taxa d'atur provisional es troba en el 9,82%.

A Catalunya, el mes de març finalitza amb 344.389 persones aturades registrades a les oficines de Treball, el valor més baix en aquest mes des de 2008 (quan va ser de 291.640).

Interanualment, l'atur registrat es redueix un 1,1% a Catalunya, taxa que es modera lleument respecte del mes anterior.

Així, globalment, les xifres de Catalunya són lleugerament més elevades que a la nostra comarca.

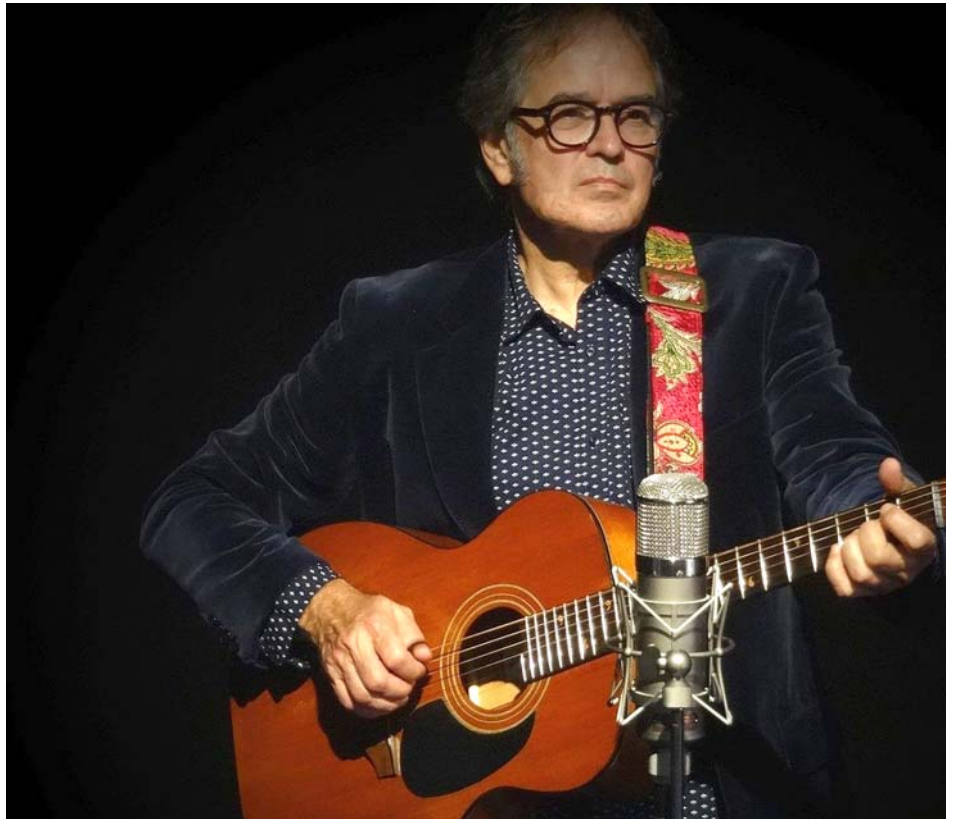
El cantautor basc Ruper Ordorika actuarà el 7 d'abril a l'Ateneu del Centre

El proper diumenge 7 d'abril les 19.30h l'Ateneu Centre Democràtic i Progressista de Caldes de Montbui torna a ser l'escenari d'una gran nit de música, en el marc de la programació musical estable que es realitza al Cafè del Centre. Rebran la visita d'un dels grans noms propis de la música basca: Ruper Ordorika.

Amb més de quinze discos, i tres més amb el trio de música tradicional basca, Hiru Truku, Ruper Ordorika és un autor amb veu pròpia, cura exquisida pels textos i cultivada visió musical, capaç d'enllaçar amb la seva tradició popular i treballar amb músics d'avantguarda.

Guardonat diverses vegades (Andarra Sarria, Premis de la Música 2010, Premi de la Música Independent 2019..), Ruper Ordorika ha enregistrat i col·laborat amb músics reconeguts com Mikel Laboa, Ben Monder, Martin Carthy, Jamie Saft, Kenny Wollesen, Quimi Portet i altres.

No és el primer cop que visita el Centre. Aquest cop ho farà en solitari: guitarra i veu.



La Biblioteca acull l'exposició “Enciclopèdia de Dones STEAM”

L'exposició “Enciclopèdia de Dones STEAM” que es pot visitar fins a finals de març a la Biblioteca municipal, tanca el mes de les Dones a Caldes de Montbui que va començar el 8 de març amb la presentació del Pla Local d'Igualtat i la lectura del Manifest.

“Enciclopèdia de dones STEAM” mostra el perfil de vint investigadores rellevants amb un retrat il·lustrat i amb un text descriptiu sobre les seves contribucions científiques, com publicacions, patents o descobriments. L'exposició vol donar visibilitat a la presència de les dones en els àmbits de la ciència i la tecnologia i pretén destacar el paper de les investigadores en el progrés de la societat.



“La primavera trompetera ya llegó... ya me despido del abrigo...”



La primavera, temàtica recorrent de molts poetes, fa que la majoria de persones visquem uns canvis hormonals que ens poden dur de l'estat més apàtic a l'eufòria més descontinguda, produint canvis tant a nivell fisiològic com psicològic.

LA PRIMAVERA LA SANG M'ALTERA!

A la Carme li encanta el bon temps. Ja tenia ganes, des de feia dies, de desfer-se del maleït abrigo de l'hivern i poder anar una mica més lleugereta de roba i dir "hola" a la seva estimada primavera.

A l'hivern acostuma a estar de més mal humor, tot li carrega, està cansada; això que es faci fosc a les sis, i entri i surti de la feina de nit, l'entristeix i sent que els dies li passen sense ni tan sols aprofitar-los. A part del fred, que ella és fredolica de mena, té la sensació que el sent més que ningú.

En canvi, i seguint el refrany..., "a la primavera, la sang se li altera", i li canvia l'humor, i està sempre més contenta, i arriba a la feina somrient, perquè s'ha llevat i ja hi havia llum, i sortirà, i encara li quedarà molta tarda per endavant. I els caps de setmana sembla que tinguin cent hores. I té més ganes de sortir, d'arreglar-se, de conèixer gent, d'anar aquí i allà, i li agrada, perquè se sent més guapa!

Fisiològicament, existeix una via neurològica, que va des de la retina a l'hipotàlem. L'hipotàlem és una zona situada al centre del cervell, on estan tots els nuclis reguladors de les hormones. Els dies que van d'abril al juny tenen moltes hores de sol, i aquesta llum activa la via retino – hipotalàmica – produint-se així l'explosió hormonal.

Psicològicament, ens sentim més forts, perquè tenim més energia: hi ha més hores per fer coses, ens fa la sensació que el dia té més hores, som més eficaços, ens costa menys llevar-nos al matí i començar la rutina del dia, i el cap de setmana, és la bomba!

A més a més de les qüestions fisiològiques i psicològiques, també ens "alterem" per motius ben bé

ambientals: el fred de l'hivern s'acaba, deixem l'abric a l'armari, apareixen els colors vius i floreixen els arbres...

Tots aquests canvis fan que el nostre humor s'activi i que, si més no, ens trobem millor amb nosaltres mateixos i amb els del nostre voltant.



L'ASTÈNIA PRIMAVERAL...

La Paula, uff..., la Paula tem el final de l'hivern i l'arribada de la primavera com la pitjor cosa del món. A part de l'al·lèrgia que comença a sentir quan els arbres floreixen, que la fan anar amb el mocador de paper sota la màniga tot el dia, hi ha aquell humor..., aquell mal humor que no l'abandona. Se sent agre, agre, agre... Està cansada ja només llevar-se, i arrossega aquest cansament fins que es fica al llit. El seu primer pensament quan sona el despertador és el de preguntar-se si aquell dia tindrà un momentet per fer una becaina.

I no només això, ja que a la feina se sent estúpida, i és com si no rendís, i li costa fer aquells programes que abans feia ràpidament i no com si no tingués ni atenció ni memòria.

A la banda contrària que al cas anterior, trobem a aquelles persones en què la sensació de fatiga i la manca de vitalitat (tan física com intel·lectual) i la pèrdua de motivació i d'interès per l'entorn són les característiques del dia a dia. És el que es coneix per astènia primaveral.

A aquestes característiques també

s'associen la somnolència diürna, la dificultat de concentració, la irritabilitat i tristesa, la disminució de la libido, etc., dificultant l'execució d'activitats i les relacions del nostre dia a dia.

La primavera és molt variable: avui fa sol, i a la poca estona, es posa a ploure... (vaja, aquest any poc..., però no és l'habitual). Aquesta mateixa diferència es pot produir en nosaltres: hi ha a qui a la primavera se sent "happy" i ple d'energia i hi ha qui en aquesta època s'amarga i "no pot amb ell sol".

De què depèn que siguem d'un tipus o d'un altre? Doncs per molt demostrades científicament que estiguin una o un altra opció, el que més afecta és la nostra personalitat. Està clar que hi ha coses que el nostre caràcter no pot canviar: ni l'al·lèrgia, ni el cansament, ni que surtin bitxos ni que voli el pol·len. Però en el que sí que pot influir és en la manera en què ens prenem les coses (a la primavera i en qualsevol època de l'any). Serà molt més beneficiós si tenim una visió més optimista de la vida: somriem perquè avui ha sortit el sol i la roba s'eixugarà abans o somriem perquè plou i regarà les plantes, ens alegra que els nens vulguin sortir a passejar amb les bicicletes o m'alegraré perquè estic supercansada i tinc al·lèrgia, però la reunió de la feina ha sortit genial...

Poseu-vos una mica a prova!!! Feu una llista de coses que us agradin i que es poden fer a la primavera. Podeu demanar ajuda als més petits de la casa, que segur que a ells se'ls hi acudeix un milió de coses i no es preocuparan per si estan cansats o tenen astènia primaveral.

Una vegada fet, toca dur-la a terme, però no com una obligació, sinó buscant la part positiva de l'activitat (perquè sempre n'hi ha una) i gaudiu d'ella!

I TU, AMB QUI ET SENTS MÉS IDENTIFICAT???

Vanessa Olmos
Psicòloga



L'Ajuntament informa

Contra la vulneració de Drets Humans, Caldes rep defensores de Xile, Israel, Sàhara i Afganistan

Caldes acull la presentació de la gira de primavera 2024 del projecte Ciutats Defensores dels Drets Humans, que tindrà lloc el 8 d'abril a les 17.30h, a la Sala Noble de l'Espai Can Rius.

Del 8 al 17 d'abril, amb motiu de la gira de primavera de Ciutats Defensores dels Drets Humans, set defensors i defensores dels drets humans procedents de Mèxic, Palestina, Israel, Kenya, Afganistan i Sàhara Occidental visitaran els municipis catalans per donar a conèixer la tasca que realitzen als seus llocs d'origen i per conscienciar la ciutadania sobre la importància de la defensa dels drets humans i el suport internacional a les seves lluites.

Intervenció programada als Serveis del Consorci Administració Oberta de Catalunya

El Consorci Administració Oberta de Catalunya informa que des del divendres 5 d'abril a les 17 h fins al dilluns 8 d'abril a les 7 h alguns serveis es veuran afectats per tasques de manteniment. Consulteu el detall dels serveis afectats al web.

Servei de Salut per a joves. Properes cites: 11 i 25 d'abril de 2024

L'Espai Jove El Toc acull el Servei de Salut per a joves amb l'objectiu d'informar i assessorar sobre drogues, sexualitat, alimentació i hàbits saludables. Aquest servei és gratuït i està dirigit a joves de 12 a 30 anys, familiars i professionals que estiguin interessats en orientació i assessorament sobre temes de salut que els puguin inquietar o pels quals puguin sentir curiositat, dubtes o necessitat d'informació. L'atenció es realitzarà a l'Espai Jove El Toc (C. Font i Boet 4) el segon i quart dijous de cada mes de 17 h a les 20 h. Qualsevol persona interessada, pot fer les seves consultes, bé físicament al propi equipament, o de forma confidencial a través de Whatsapp o mòbil -Tel. 93 865 46 55 / 674 32 35 78-, Instagram -@eltoc - o email -eltoc@caldesdemontbui.cat-, en el mateix horari establert del servei.

Servei d'Ocupació Borsa de Treball

Llista d'ofertes de feina actualitzades el: **27/03/2024**

Núm. Oferta

- 358850 MOSSO/A MAGATZEM
- 358840 TÈCNIC/A DE QUALITAT (CFGM LABORATORI O SIMILAR)
- 358568 ADMINISTRATIU/VA DEPT. FINANCER.
- 358034 CAMBRER/A
- 358006 OPERARI/ÀRIA DE PRODUCCIÓ (TORN ROTATIUS)
- 357881 MONITOR/A I/O SOCORRISTA AQUÀTIC
- 357730 ASSISTENT DE VENDA (SECTOR RETAIL)
- 357666 AUXILIAR AT. SOCIO SANITÀRIA
- 357069 PERRUQUER/A OFICIAL DE 1A
- 357001 ASSISTENT/A DE CAMP (CAPTACIÓ PARTICIPANTS PER ESTUDIS SECTOR FARMAC.)
- 356769 ADMINISTRATIU/VA
- 356642 CAMBRER/A
- 356612 AUXILIAR JURÍDIC/A PER NOTARIA
- 356606 AJUDANT DE PERRUQUERIA
- 356256 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 o als correus electrònics:

- . borsatreball@caldesdemontbui.cat
- . clubfeina@caldesdemontbui.cat
- . clubfeina16@caldesdemontbui.cat
- . pfo@caldesdemontbui.cat



Formació ocupacional FOAP OFERTA FORMATIVA 2024

Operacions auxiliars d'enregistrament i tractament de dades i documents

DURADA: 400 hores + 80 hores de pràctiques en empresa

INICI: Previsió d'inici 15 d'abril 2024

REQUISITS D'ACCÉS: Ofimàtica nivell mig, expressió oral i escrita en català.

CERTIFICAT DE PROFESSIONALITAT DE NIVELL 1

INFORMACIÓ I INSCRIPCIONS:

LA PIQUETA ☎ 93 862 70 25 ✉ pfo@caldesdemontbui.cat



www.caldesdemontbui.cat

Facebook: [facebook.com/ajuntamentcaldesdemontbui](https://www.facebook.com/ajuntamentcaldesdemontbui)
Twitter: [@AjCaldesMontbui](https://twitter.com/AjCaldesMontbui)
Instagram: [ajcaldesdemontbui](https://www.instagram.com/ajcaldesdemontbui)



Ajuntament de Caldes de Montbui



FARMÀCIES

ABB

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. 93 131 88 22

Ruano

c/ Sabadell, 45 – Tel. 93 865 05 66

RH

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

El colorant alimentari: és un aliat o una amenaça per a la nostra salut?

Els colorants alimentaris són substàncies utilitzades per donar color als aliments i begudes, una pràctica que s'ha estès àmpliament a la indústria alimentària. Tanmateix, sorgeixen preguntes sobre la seva seguretat i els possibles efectes negatius que poden tenir sobre la nostra salut.

En primer lloc, és important entendre que molts colorants alimentaris fets servir avui en dia són sintètics i poden contenir substàncies químiques que, en quantitats excessives, poden ser perjudicials per a la salut. S'han associat alguns colorants, com ara les tartrazines i els azoics, amb reaccions al·lèrgiques i altres problemes de salut. Això ha suscitat preocupació entre els consumidors i ha impulsat la recerca sobre alternatives més segures.



Una opció és recórrer a colorants naturals, com els que es troben en fruites, verdures i altres aliments. Aquests colorants naturals ofereixen una manera saludable de donar color als aliments sense exposar-nos als possibles efectes negatius dels colorants sintètics. Per exemple, la remolatxa pot proporcionar un color vermell intens, mentre que la cúrcuma o el safrà ofereixen un groc brillant.



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

Què és la fibromiàlgia?

La fibromiàlgia és un trastorn crònic caracteritzat per dolor generalitzat i sensibilitat en tot el cos, juntament amb altres símptomes com la fatiga, problemes d'insomni, dificultats cognitives i canvis en l'estat d'ànim. Encara que la causa exacta de la fibromiàlgia encara no es comprèn completament, es creu que involucra una combinació de factors genètics, biològics, psicològics i ambientals.

El dolor associat amb la fibromiàlgia tendeix a ser crònic i pot variar en

intensitat. Sovint es descriu com un dolor profund, punxant o ardent que afecta músculs, tendons i lligaments en tot el cos. Aquesta sensació dolorosa pot ser present durant llargs períodes de temps i pot empitjorar amb l'estrès, l'activitat física, el clima fred o humit, o la falta de descans adequat.

El diagnòstic de la fibromiàlgia pot ser complicat, ja que no existeix una prova específica per confirmar la seva presència.

El tractament de la fibromiàlgia sovint implica un enfocament multidisciplinari que pot incloure medicaments per a alleujar el dolor, millorar el somni i tractar altres símptomes associats, així com teràpies físiques, teràpia cognitiu-conductual, exercici regular, tècniques de maneig de l'estrès i canvis en l'estil de vida per a promoure la salut general i el benestar. És important treballar en estreta col·laboració amb un equip mèdic per a desenvolupar un pla de tractament individualitzat.

Les obturacions dentals: Tipus i importància

Les obturacions dentals, també conegudes com a empastaments, són un procediment comú en l'odontologia que té com a objectiu restaurar la funció, la forma i l'estètica de les dents afectats per càries o altres problemes. Aquest dany pot provocar dolor, sensibilitat o fins i tot infeccions si no es tracta adequadament, per tant, és un procés vital per a mantenir una bona salut oral i prevenir complicacions futures.

El procediment de l'obturbació comença adormint la zona amb anestèsia local per a poder eliminar la càries i netejar la zona afectada sense que hi hagi dolor. Una vegada que la càries s'ha eliminat, es prepara l'obturbació amb el material adequat segons les necessitats del pacient.

Finalment, l'obturbació es poleix per assegurar que s'ajusti perfectament a la resta de les dents i per a proporcionar un acabat suau i còmode.



Els tipus d'obturacions dentals més comuns són:

1. Amalgames:

Aquest tipus d'obturbació ha estat utilitzat durant molts anys. Estan compostos principalment de mercuri, plata, estany i coure. Tot i que són resistents i econòmics, el seu color metàl·lic els fa menys populars avui en dia.

2. Composites:

Els empastaments de resina composta són els més estètics, ja que es poden igualar amb el color de les dents naturals. Estan fets de plàstic reforçat amb petites partícules de vidre i són una opció excel·lent per a dents visibles.

3. Porcellana:

Aquestes obturacions són resistents i duradores, i també es poden igualar amb el color de les dents naturals. Són una opció popular per a les obturacions de grans dimensions.

4. Resines ionòmer de vidre:

Aquestes obturacions són una opció usada en les zones on hi ha menys pressió de mossegada, com ara les dents primàries o per a obturacions temporals. E.R.


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 CONVINGUDES
www.psiquiatriacaldesdemontbui.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

FARMÀCIA FONT DEL LLEÓ

NOU HORARI
9h-20h
de dilluns a divendres
Dissabtes
de 9h a 13:30h



 farmacia_font_lleo 625.771.356 Form 7, 08140, Caldes de Montbui

TOT Caldes 

busca'ns a
Instagram 

La Vinagreta, mediterràniament perfecta per amanir un munt de plats

La vinagreta és una salsa emulsionada, tradicional en la gastronomia mediterrània, que es fa a partir d'oli, vinagre, sal i altres ingredients com a julivert, all, mostassa o mel, segons la recepta. Aquesta salsa s'utilitza principalment per amanir verdures, peixos o carns aportant un toc àcid i aromàtic.

El seu origen es remunta a l'antiga Roma, on ja es feien preparacions semblants a base d'olis i vins agres. Al llarg del temps, ha evolucionat incorporant nous ingredients i variants locals, adaptant-se als gustos i tradicions de cada regió.

Per a preparar una vinagreta, pots seguir aquests passos senzills:

Ingredients: Necessitaràs oli d'oliva verge extra, vinagre (de vi, de poma, o d'altres tipus segons el teu gust), sal i pebre. Opcionalment, pots afegir altres ingredients com a all, mostassa, mel, herbes fresques, etc.

Proporció: La proporció clàssica és de tres parts d'oli per una part de vinagre, però pots ajustar-la segons el teu gust personal.

Barrejar: En un bol petit, combina el vinagre, la sal i el pebre. Barreja bé fins que la sal es dissolgui completament.

Cal afegir l'oli: A poc a poc, mentre remous constantment amb una cullera, afegeix l'oli d'oliva. Aquest procés ajuda a emulsionar la vinagreta, creant una textura suau i uniforme.

Provar i ajustar: Prova la vinagreta i ajusta la quantitat de sal, pebre o altres ingredients segons el teu gust.

Si vols una vinagreta més àcida, afegeix més vinagre; si prefereixes una vinagreta més suau, afegeix més oli.

Serveix: La vinagreta és perfecta per amanir amanides, verdures grillades, peix o fins i tot carn. Simplement, ruixa-la sobre els aliments just abans de servir-los. EVA REMOLINA



RESTAURANTE CHINO
COMIDA CHINA i SUSHI
A DOMICILIO
i PARA LLEVAR
Tels. 93 862 63 99
93 865 40 09
Menú del dia 9,90 i 11,95 euros
c/ Aparici, 4 - CALDES



Presets
CANSALADERIA
XARCUTERIA
CA L'AMALIA

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

na Madrona
Restaurant

Consulta la nostra carta
de menjar per emportar



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



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 i ajudant de cuina 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, cambrer/a o cambrer/a, per cap de setmana.
Horari flexible. Tel. 93 864 89 41

Es lloga aparcament per a moto al costat del parc de l'Ametller.
Tel. 609 32 89 86

Reflexions

Resurrecció

Amb freqüència escoltem aquestes afirmacions: "No puc acceptar la resurrecció. Com vols que un cos destinat a la descomposició o reduït a cendres, algun dia es transformi en un cos nou, habitat per la mateixa persona? Això em sembla incompreensible."

Mira, escolta ara la meua proposta: explica'm com una magnífica papallona pot sortir d'un capoll en el qual es va enrotllar una repugnant eruga, després de setmanes d'aparent mort. Es tracta del mateix insecte! Entens potser això? Jo no.

I, encara que no ho entenem, aquest petit miracle es produeix gairebé davant dels nostres ulls innumbrables vegades durant totes les primaveres, i dona testimoniatge d'Aquell que va concebre aquesta increïble metamorfosi. És la resurrecció un problema per a Aquell que va conservar tot el meu programa genètic en cadascuna dels milers de milions de cèl·lules del meu cos? És un problema per a Ell tornar a constituir aquest últim en una nova condició i en un altre univers exempt de pecat i de mort?

Fiem-nos de les paraules del nostre Senyor quan va dir: "Jo soc la resurrecció i la vida: qui creu en Mi, encara que mori, viurà".(Joan 11:25).

Es ven cadira de rodes marca VERMEIREN amb motor elèctric V-DRIVE per 1200 euros.
Tel. 610 364 936



ROBERT DE NOLA
restaurant

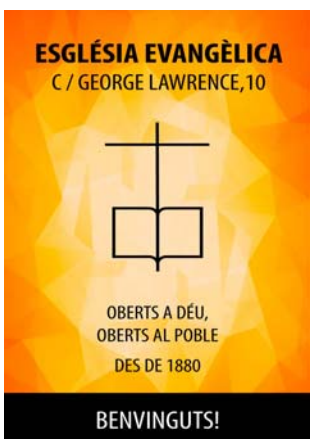
Lluís Coloma
Blues, Jazz & Boogie woogie piano

EL BAR DEL ROBERT DE NOLA
CALDES DE MONTBUI
4 ABRIL, 16 MAIG, 13 JUNY
2 PASES, 21,30 H I 23 H

Preu: 16 € (entrada més copa). Gratuït si feu sopar a la carta.
Informació i reserves al telèfon 938 654 047
Restaurant Robert de Nola
Passeig del Remet, 50, 08140 Caldes de Montbui, Barcelona

Diumenge: 11 matí: Adoració i comunió
11.30h: Escola Dominical per a nens i nenes

c/ GEORGE LAWRENCE, 10
- CALDES DE MONTBUI -



EGLÉSIA EVANGÈLICA
C / GEORGE LAWRENCE, 10

OBERTS A DÉU,
OBERTS AL POBLE
DES DE 1880

BENVINGUTS!

PROGRAMES DE TELEVISIÓ :
• **Néixer de Nou:** darrer diumenge de mes a partir de les 10h a TV3.
• **Buenas Noticias TV:**
Cada diumenge a les 9,45h per La 2.



www.revistatotcaldes.com

elecsum

Comunitats energètiques

Escaneja el QR, apunta't i t'expliquem com fer-ho!



Tu decideixes quan comences a estalviar!

Vols formar part d'una comunitat energètica?

Tant si tens una teulada com si no, estalvia amb energia renovable, col·laborativa i de proximitat.



Avantatges de formar part d'una comunitat energètica:

- **No cal fer instal·lacions** ni canviar de comercialitzadora.
- **Ets lliure** de quedar-t'hi el temps que vulguis.
- **T'entregarem tota l'energia** que siguis capaç d'autoconsumir.
- Fes tots els tràmits còmodament des del teu **mòbil**.
- **Energia 100% renovable**: redueixes les emissions de CO₂!
- **Generació distribuïda** i retorn al territori.

Què pots fer amb 1kW de l'energia renovable quan te l'entreguem?



Encendre el llum sense cost



Posar la rentadora i el rentaplats a meitat de preu



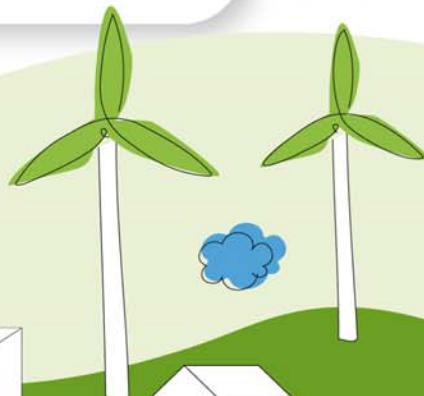
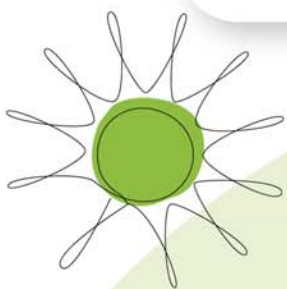
Refredar la nevera sense cost



Posar el microones sense cost



Estalviar una tercera part en encendre el forn



☎ 900 181 776

info@elecsum.com

www.elecsum.com