

El nombre de naixements al Vallès Oriental cau un 6,9% l'any 2023 P8

La Fundació Santa Susanna fa balanç del 2023 P6

Els Comuns de Caldes incien un cicle sobre transició ecològica P10

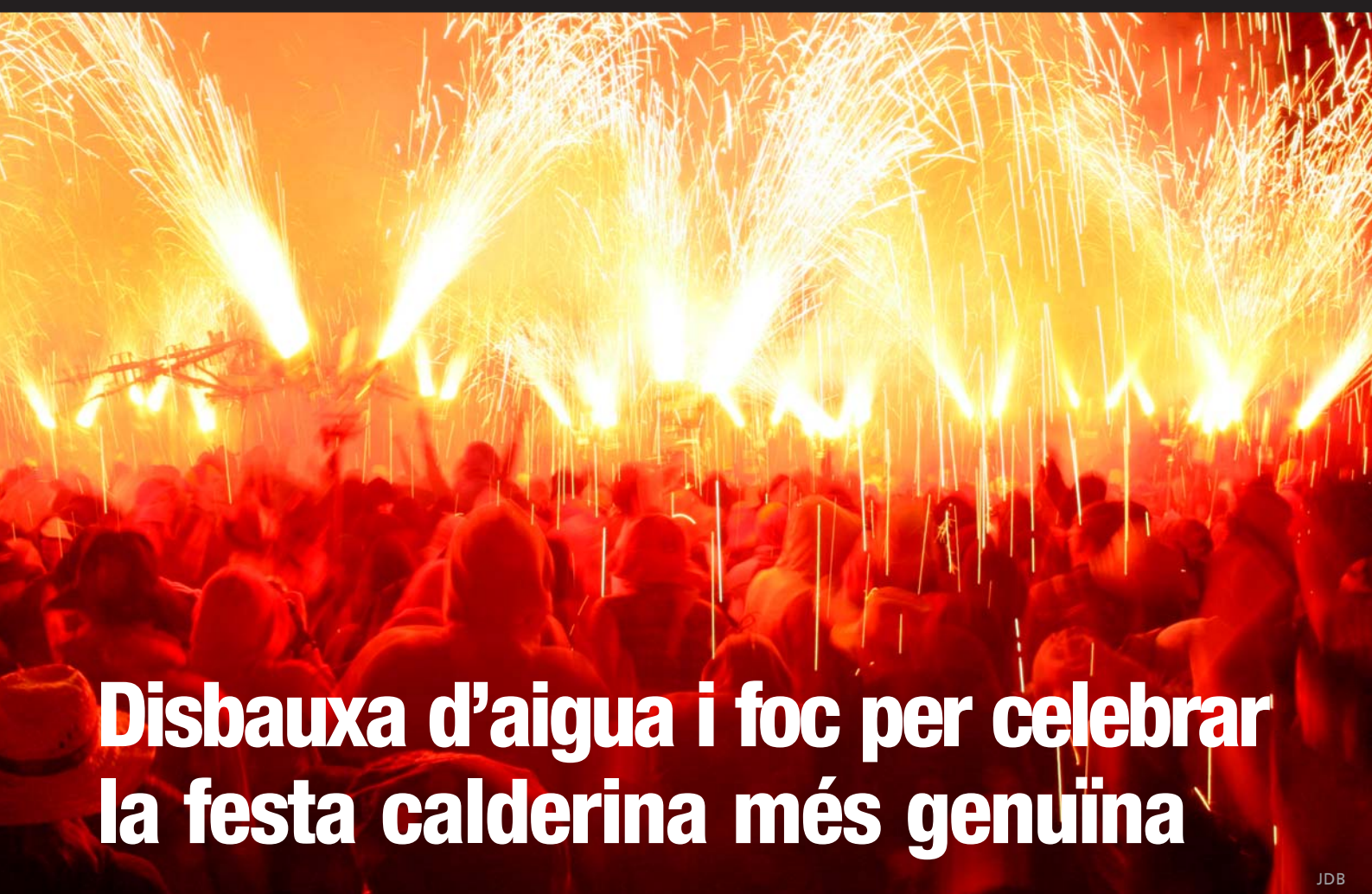
TOT Caldes

de Montbui



Núm. 1790
Del 19 al 25 de juliol
de 2024

Distribució gratuïta
Any XXXVIII



Disbauxa d'aigua i foc per celebrar la festa calderina més genuïna

JDB

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



30 anys d'Escaldàrium amb una plaça absolutament plena

Són les 12 h de la nit del dissabte 13 de juliol. 30 trons fan el preludi de la celebració de la gran festa calderina, l'Escaldàrium, que enguany celebrava el 30è aniversari.

La lluita entre el foc i l'aigua, el bé i el mal, acaba de començar.

Les **Bruixes** s'apropen a la Font del Lleó amb les seves bosses de foc que utilitzen per obrir-se pas entre la multitud fins a reunir-se al centre de la plaça. Comença el **Salt de les Bruixes**, acompanyades de les seves escombres i s'encén la primera part de la pirotècnia estàtica.

Després del toc dels **Tabalers**, és el torn de les forces celestials amb la **primera tempesta d'aigua**.

A continuació, les forces del mal fan acte de presència. Els tabals marquen un ritme solemne de processó i apareix el gran **Pal·li** de foc.

Després, la **Godra** s'obre pas entre la multitud. La quimera calderina saluda a Llucifer i Diablessa i desperta tot el seu foc.

Un cop marxa la bèstia és el moment de la **segona tempesta d'aigua**, amb una pluja més violenta que la primera, i amb les Harpies baixant del cel a la terra.

Com que l'infern no es rendeix, apareix el **Cepte de Foc**, el gran paraigua acompanyat pels Esbirros, Bruixes i Diables.

A continuació és el torn de la **tercera tempesta**, aquest cop amb l'**Hidra**, una bèstia en forma de gàrgola que ruixa aigua i acompanya a les Harpies.

Finalment, l'**orgia d'aigua i foc** finalitza la batalla. No hi ha hagut vencedors ni vençuts, tampoc hi ha reconciliació possible. El poble celebra que ha nascut l'aigua termal, fruit de la disputa entre el foc i l'aigua. Els Diables, Bruixes i Esbirros acaben la festa amb una gran carretillada, acompanyada d'una fina pluja.

La cançó del **repicó** dona punt final a la festa, d'un Escaldàrium amb més pólvora i energia que mai.

Felicitats a tots els organitzadors, participants i a tot el poble per mantenir viva aquesta tradició tan especial durant trenta anys! A per molts més!



Fotos: JDB

Escaldàrium 2024





Una trentena d'activitats complementen el programa de l'Escaldàrium

Una trentena d'activitats incloses en el programa de l'Escaldàrium d'enguany complementen la festa calderina del 23 de juny al 14 de juliol. El Templàrium, El Judici, la cultura amb l'Escaldàrium, l'Escumàrium, la botiga i l'exposició fotogràfica de l'Escaldàrium 2023, la presentació del llibre "A la foguera, desmantlant el mite de les bruixes", el concert de la Tribut FM, el rebost de les bruixes, sardanes a la fresca o camins de bruixes, són algunes de les activitats que han acompanyat a la festa del foc i de l'aigua calderina.



Escumàrium, la festa de l'escuma



La cultura amb l'Escaldàrium



El rebost de les Bruixes



El Judici



Concert de la Tribut FM

Santa Susanna fa balanç del 2023

Els patronats i les direccions de les dues fundacions Santa Susanna han presentat la memòria de l'any 2023 en un acte obert a la població el dimecres 3 de juliol al Punt de Trobada. Aquest exercici de transparència ha tingut com a lema "Som comunitat, construïm solidaritat", i ha permès als assistents conèixer les dades més significatives de les persones ateses i les accions realitzades durant l'any passat.

La memòria detalla la tasca duta a terme per una plantilla de 297 treballadors, que han estat al capdavant de diferents serveis per atendre la comunitat. S'hi recullen els impactes de les accions comunitàries, que inclouen l'atenció a les famílies i persones vulnerables, activitats socioculturals, accions divulgatives i el treball de voluntariat. A més, es destaca l'esforç per ser una entitat més saludable i sostenible, treballant en xarxa amb l'entorn.

Entre els fets més destacats del 2023, es troben tres esdeveniments clau:

- La fi de les restriccions i la recuperació de l'activitat pre pandèmica, que ha permès tornar a la normalitat en les operacions diàries de les fundacions.
- La fusió per absorció de la Fundació d'Acollida, que va quedar dissolta, i la integració dels serveis de residència i centre de dia a la Fundació Santa Susanna.

· L'inici de les obres del nou tanatori, amb l'avanç de la construcció i la finalització del túnel subterrani que connecta els dos edificis.

L'acte de presentació de la memòria va concloure amb les paraules d'Isidre Pineda, president de les dues fundacions i alcalde de Caldes de Montbui. Pineda va posar en valor la trajectòria centenària de Santa Susanna, afirmant: "El repte de Santa Susanna és reconèixer i mantenir

l'essència del 1386 i compaginar aquest compromís social amb la professionalitat i la complexitat dels serveis. El futur només pot ser positiu gràcies a totes les persones que hi contribueixen."

Amb aquesta presentació, les fundacions Santa Susanna reafirmen el seu compromís amb la transparència i la millora constant dels serveis oferts a la comunitat, tot reconeixent la importància de la col·laboració i la solidaritat en el seu èxit continuat.



Els Comuns de Caldes inicien un cicle sobre transició ecològica justa

El passat dimecres 3 de juliol, a Les Cases dels Mestres de Caldes de Montbui, els Comuns de Caldes van inaugurar un nou cicle de xerrades amb un enfocament en la transició ecològica justa. L'esdeveniment va comptar amb la presència destacada de Júlia Boda, diputada dels Comuns al Congrés i exassessora del Partit Verd Europeu, i Salvador Milà, exconseller de Medi Ambient i Habitatge.

La moderació va ser a càrrec del calderí Marc Calvo.

Els ecosocialistes han considerat fonamental iniciar aquest cicle posant l'ecologia al centre del debat. En un context marcat pel canvi climàtic, la sequera i la crisi ecosocial, els ponents van subratllar la importància de proposar solucions valentes que garanteixin que ningú quedi enrere en aquest procés de transformació.



112
emergències

**F*O
OFF**

UN PAÍS, UN CLAM

EL CANVI CLIMÀTIC, LA SEQUERA I LA CALOR EXTREMA
FAN QUE EL RISC D'INCENDIS SIGUI ALTÍSSIM.
PERÒ EL COMPROMÍS DE LES INSTITUCIONS I
LA CIUTADANIA PER EVITAR-LOS TAMBÉ HO ÉS.

incendisforestals.gencat.cat



Diputació
Barcelona



Generalitat
de Catalunya

Per la teva seguretat,
sempre endavant



El nombre de naixements al Vallès Oriental cau un 6,9% el 2023, i és el més baix des de l'any 1995

L'Observatori-Centre d'Estudis del Consell Comarcal ha elaborat una nota informativa amb les dades provisionals que ha avançat aquest mes de juliol l'Institut d'Estadística de Catalunya sobre l'Estadística de naixements de l'any 2023 a Catalunya, comarques i municipis. També ha fet difusió del rànquing de noms més posats als nadons nascuts al país.

A la comarca, el nombre de naixements ha estat de 2.667, xifra que representa una disminució del 6,94% (199 naixements menys) respecte a les dades definitives de naixements del 2022. A Catalunya, la variació de naixements respecte a l'any 2022 s'ha reduït un 3,9%

La tendència a la disminució dels naixements, iniciada l'any 2009, s'accelera aquest darrer any. La taxa de natalitat a la comarca se situa en 6,32 nadons nascuts vius per cada 1.000 habitants, mig punt per sota de la de l'any 2022 (6,8) i també inferior a la del conjunt català, que registra un 6,9%.

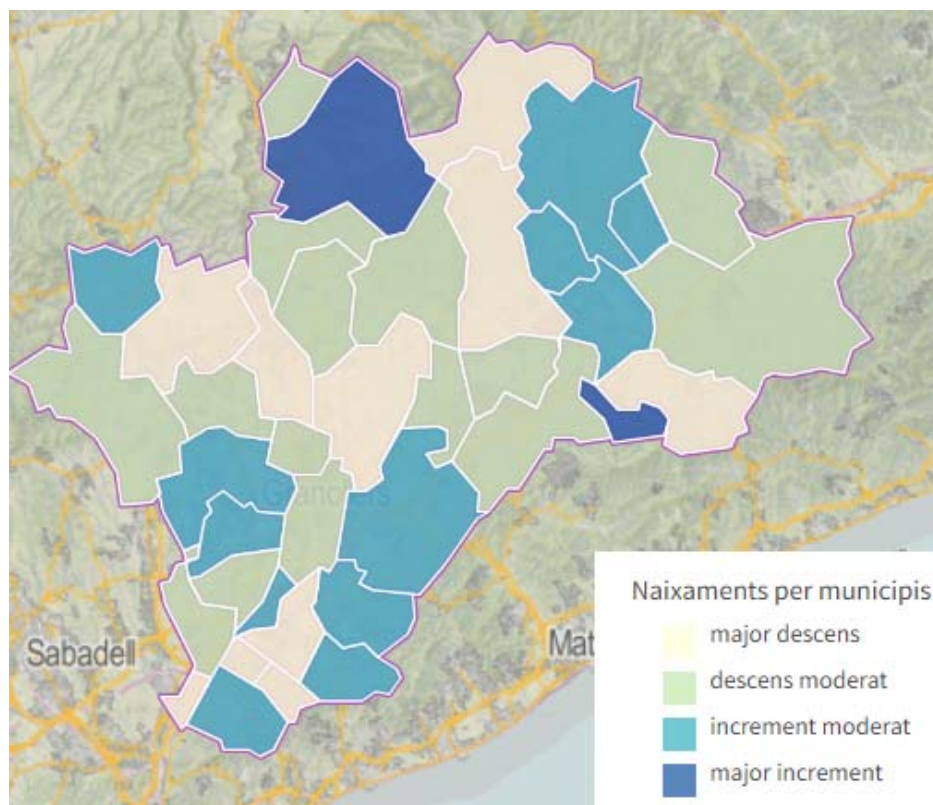
El descens del nombre de naixements també implica una reducció de la fecunditat, que arriba a xifres registrades fa més de 20 anys. De fet, cal remuntar-se a dades de la segona meitat dels noranta per observar uns nivells de fecunditat més baixos que els actuals.

Les primeres dades de naixements referides a l'any 2023 mantenen el ritme de descens que s'ha anat registrant tant al conjunt de Catalunya com al Vallès Oriental, especialment des de la segona dècada del 2000. Les xifres registrades aquest darrer any mostren un descens similar al que es va registrar l'any 2020 quan, probablement pel mateix impacte de la pandèmia, la xifra de nascuts vius a la comarca va registrar un descens de gairebé el 8%.

El descens del nombre de naixements també implica una reducció de la

fecunditat. L'indicador conjuntural de fecunditat (ICF) de les dones catalanes aquest 2023 se situa en 1,10 fills per dona (per sota d'anys anteriors, el 2022

absoluts, amb augments d'entre 5 i 13 naixements més que fa un any. A l'altre cantó de la balança, Granollers, Montornès del Vallès, Llinars del Vallès i



va ser de l'1,17 i dels 1,21 fills per dona l'any 2021). Si es retrocedeix en el temps enrere, es pot comprovar com l'any 1995 es va registrar un nivell similar, amb un ICF de l'1,14 fills per dona.

Si es fa l'anàlisi per municipis destaca que els municipis de Santa Maria de Palautordera, Montmeló, Sant Feliu de Codines, la Roca del Vallès, Lliçà de Vall i Lliçà d'Amunt són els que han registrat un creixement més important del nombre de naixements, en xifres

Mollet del Vallès són els municipis que han registrat un descens més acusat en nombre de naixements.

Respecte a els noms més posats a les persones nascudes a la comarca, al Vallès Oriental el nom més posat és Nil (30 casos) i Jan (26 casos), en el cas dels nadons de sexe masculí, i Ona (27) i Martina (24) entre els nadons de sexe femení. A Catalunya el nom més posat el 2023 han estat Martina i Jan.



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



La calderina Elna Francès participarà en els campionats europeus i mundials de patinatge

Elna Francès Marin, destacada patinadora de Caldes de Montbui i reconeguda com a Embaixadora de l'Esport del municipi el 2022, ha aconseguit una fita remarcable en el món del patinatge. Després de coronar-se campiona d'Espanya en el recent Campionat celebrat a Saragossa del 2 al 5 de juliol, ha assegurat la seva participació en els prestigiosos campionats europeu i mundial de patinatge.

Per a l'Elna, aquest triomf té un significat especial, ja que arriba després d'una lesió que va posar a prova la seva determinació i dedicació. A més, ha aconseguit equilibrar amb èxit les exigències del patinatge de competició amb els seus estudis universitaris, demostrant una gran capacitat d'esforç i sacrifici.

El primer lloc en el Campionat d'Espanya no només li ha donat el títol nacional, sinó que també li ha obert les portes a dos esdeveniments internacionals de gran rellevància. Aquesta setmana s'han publicat les llistes oficials dels convocats per al campionat europeu i mundial de patinatge, confirmant la participació de l'Elna.

Del 22 al 31 de juliol, competirà al Campionat d'Europa a Fafe, Portugal, on s'espera que mostri el seu alt nivell competitiu. Posteriorment, del 6 al 22 de setembre, participarà als World Roller

Games a Rimini, Itàlia, un esdeveniment que reuneix els millors patinadors del món i ofereix una plataforma excel·lent per a la seva projecció internacional.



La Biblioteca Municipal organitza una xerrada sobre cançons i viatges

El pròxim 18 de juliol de 2024, a les 18h, la Biblioteca Municipal de Caldes de Montbui acollirà la xerrada "Viatge cap a Itaca: cançons i viatges", a càrrec de Lluís Agustí Tinoco.

L'esdeveniment explorarà com el tema del viatge ha estat una font d'inspiració artística des de l'antiguitat, fent un recorregut per les diferents perspectives des de les quals ha estat tractat en la música.

L'accés a la xerrada és lliure fins a omplir l'aforament.



Vacances, estrès o descans?



Les vacances són, quasi m'atreveiria a dir, l'època més esperada per tothom! Després d'un llarg període de feina, obligacions, exigències i ritme frenètic, és el moment de trencar amb tot i, descansar per fi... Però estàs segur que per tothom és un descans??? Per algú representa un període més estressant que el mateix curs.

Anem a veure els "perquès" de tot plegat:

1 – les vacances són **MOLT NECESSÀRIES** per fer un **RESET** de la ment. El cap necessita descansar, no estar en constant moviment, recuperar-se i això només s'aconsegueix, deixant de treballar. Però deixant de treballar del tot, el qual implica haver de fer un "check list" abans de marxar de vacances, o bé, ser capaç de no pensar en les tasques que hem deixat a mitges abans del període vacacional i que ens esperen a la tornada. Descansar fa que les nostres connexions neuronals es reactivin.

2- les vacances és un període per aprofitar a fer allò que no podem fer durant el curs, que pot anar des de "no fer res!", a "fer aquelles activitats (més actives) que no tenim temps de fer de setembre a juliol. És un dels moments on podem prioritzar la nostra diversió i el temps d'oci! I això afecta saludablement a la nostra salut mental. Una cosa només: tingues expectatives realistes i no intentis fer mil plans que després, o no donarà temps de fer, o no gaudiràs per voler-los fer tots.

3- Normalment, tenim ganes de fer coses, i això implica moviment, el qual redueix el sedentarisme. Per consegüent, millora el nostre nivell de serotonina i disminueix el nostre nivell de cortisol. Punt favorable per les vacances!!!

4- Estar amb la família, en temps de qualitat i quantitat, és un dels motius pels quals més ens agraden aquests períodes... però aquest fet també té la contrapartida que poden aparèixer més

períodes de confrontament i de desacord, d'estar tot el dia en companyia, ser mare/pare a temps complet, no tenir temps per respirar... així que abans de marxar... hiperdosi de paciència i bon humor amb els altres i...

5- Intentar tenir algunes estones d'espai propi, per fer allò que t'agrada, allò que t'omple... i deixar de sentir les veus que omplen el teu cap. Busca estones per



sortir a passejar, per llegir, per prendre el sol, per xerrar amb un amic, per fer allò que vols. Parla-ho i concilia-ho amb la resta de família i ja veuràs que és més fàcil del que penses.

6- Tot i que és ideal aquest període per deixar el rellotge a casa i trencar amb algunes rutines, no hem d'oblidar que a algunes persones (especialment, alguns infants) la manca de rutines els desorganitza totalment, així que és adequat fer un "fifty-fifty": dintre de no tenir uns horaris prefixats, si cal, mantenir un horari una mica establert i adequat a aquell que ho necessiti.

7- Algunes persones marxen fora de casa tot el període de vacances i tornen just per anar a treballar (o marxen cap al final i, de nou, just per anar a treballar). Si és el cas, intenta anticipar tot el que calgui fer a la tornada per evitar l'estrès a la tornada: llibres del curs vinent, compra de roba i sabates, entrega d'algun document, fer algun pagament... això farà que quan tornis no hakis de pensar de seguida en "el que cal fer per a demà".

8- i riure: fes coses que et facin riure i et diverteixin. Coses d'aquelles que et fan sentir bé.

Equipatge bàsic per unes bones vacances: paciència, bon humor, reduir exigència, bona comunicació, plans divertits, descans, moure's, riure, viure.

I sobretot... el més important de les vacances, tenir moments per crear records. Bones Vacances!! ens veiem de nou al setembre!!

Vanessa Olmos
Psicòloga



L'Ajuntament informa

Informació de Servei: l'Oficina d'Atenció a la Ciutadania tanca les tardes dels mesos de juliol i agost

L'Ajuntament informa que, l'Oficina d'Atenció a la Ciutadania estarà tancada les tardes dels mesos de juliol i agost i l'horari serà de 8 h a 14 h.

Modificacions horàries d'equipaments i serveis municipals a l'estiu 2024

Consulteu els horaris dels equipaments i serveis municipals amb motiu de les vacances d'estiu a:
www.caldesdemontbui.cat

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

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 és 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.

Fira d'antiquaris i brocanters del mes de juliol

El proper diumenge 21 de juliol tindrà lloc la Fira d'antiquaris i brocanters de Caldes de Montbui que se celebrarà a l'avinguda de Pi i Margall, a l'alçada del carrer del Mestre Gregori Montserrat, entre el carrer Geògraf Aparici i Santo Domingo, entre les 10 h i les 14 h.

La fira és oberta a tothom i s'hi poden trobar tot tipus d'objectes antics, de brocanters, i de col·leccionistes procedents d'arreu de Catalunya. Aquesta trobada té lloc al municipi de manera habitual el tercer diumenge de cada mes.

Servei d'Assessoria Jurídica per a Dones. Propera cita: 22 de juliol

El Servei d'Assessoria Jurídica per a Dones té la seva propera cita el dilluns 22 de juliol. Les dones que vulguin fer consultes, han de demanar hora trucant al telèfon 93 865 54 20.

Aquest servei, dut a terme per advocades, és absolutament confidencial i ofereix la possibilitat de consultar sobre qualsevol dubte o problema que afecti les dones: drets familiars, violència de gènere, conflictes per propietats, drets laborals, conflictes penals, assetjament, maternitat, etc.

Programació d'estiu de l'Espai Jove El Toc

Durant el mes de juliol, l'Espai Jove El Toc organitza una programació especial adreçada a nois i noies a partir de 12 anys. Consulteu totes les d'activitats i tallers que s'hi fan a @eltoc o al web: www.caldesdemontbui.cat

Llista d'ofertes de feina actualitzades del Servei d'Ocupació - Borsa de Treball

Llista d'ofertes de feina actualitzades el:
05/07/2024

Núm. Oferta

- 363604 Aux. geriatria
- 363452 Dependent/a per Forn de pa i cafeteria
- 363277 Administratiu/va comptable
- 363246 Agents Comercials (AUTÒNOMS)
- 363037 Atenció a persones amb div. funcional en pis assistit
- 362537 Ajudant/a de cuina
- 362462 Cuiner/a
- 362334 Dependent/a carnisseria amb experiència
- 362325 Delineant Projectista Industrial
- 362278 Mecànic/a Ajustador/a Oficial 1a
- 362236 Peó de recollida de deixalles (suplència estiu)
- 362233 Administratiu/va amb coneixements comptables (jornada parcial)
- 361450 Perfil at. públic i administratiu (amb àrab i francès)
- 361220 Operaris per màquina (sector plàstic. Torns M-T-N)
- 360794 Telefonista comercial
- 360779 Cambrer/a
- 360767 Ajudant/a de cuina

Podeu consultar i inscriure-us a les ofertes actualitzades al web xaloc.diba.cat/ofertes-de-feina

Per a 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.

Crida a les entitats per a l'elaboració del programa de l'11 de Setembre 2024

Entitats i 11 de Setembre: si organitzeu una activitat amb motiu de la Diada Nacional de Catalunya i voleu que aparegui al programa que edita l'Ajuntament, envieu un correu abans del 20 d'agost a: comunicacio@caldesdemontbui.cat

Si voleu fer ofrenes florals el mateix dia 11, escriviu al mateix e-mail, fins el 6 de setembre

REFUGIS CLIMÀTICS

1- Ajuntament: Sala de Plens (pl. de la Font del Lleó, 11)

Obert juny, juliol i agost, de dilluns a divendres de 9 a 14:30 h

2- Biblioteca (c. Santa Teresa, 3-5)

De dilluns a divendres de 15.30 a 20.00 h

Dimecres també matins de 10.30 a 13:30 h

Tancat del 5 al 18 d'agost

3- Cafeteria de Les Cases dels Mestres (c. Mestre Gregori Montserrat, 4)

Obert juny, juliol i la primera quinzena d'agost de dilluns a diumenge de 9 a 13.30 i de 16 a 20.30 h

4- Museu Thermalia / Oficina de Turisme (pl. de la Font del Lleó, 20)

Obert juny, juliol i agost. De dimarts a dissabte de 10 a 14 h i de 17 a 20 h.

Diumenges i festius, de 10 a 14 h. Dilluns tancat

5- Complex Esportiu Municipal Les Cremades

Obert juny, juliol, agost i setembre, de dilluns a diumenge de 10.30 a 20 h

*La piscina actuarà com a refugi climàtic per a determinats col·lectius en cas d'activació de la FASE 2 de l'ASPCAT i del

Servei Català de la Salut



Ajuntament de
Caldes de Montbui



www.caldesdemontbui.cat

facebook.com/ajuntamentcaldesdemontbui

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

[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

Els 8 hàbits que et faran viure 20 anys més

La recerca de l'eterna joventut ha estat una aspiració humana des de temps immemorials. En un estudi recentment dut a terme per la Universitat de Harvard, es van identificar vuit hàbits clau que podrien ser la clau per afegir fins a 20 anys més a la nostra existència.

. Adeu al Sucre: Un dels principals enemics de la longevitat és el sucre.

. Redueix el pa: El pa pot ser un factor de risc per a la salut a llarg termini a causa del seu impacte en els nivells de glucosa a la sang.

. Menys carn: Les carns processades, així com les carns vermelles no processades, han estat vinculades a malalties cardiovasculars i càncer.



. Ni sencers ni desnatats: Els lactis poden contenir greixos que contribueixen a l'envelliment cel·lular.

. Per beure, millor aigua: El consum d'alcohol s'ha relacionat amb un risc més gran de desenvolupar malalties cardiovasculars i càncer.

. Prohibit fumar: Deixar de fumar és una de les decisions més saludables que es poden prendre per prolongar la vida i prevenir malalties associades a l'envelliment.

. Dejuni intermitent: Limitar l'horari dels àpats ajuda a mantenir estables els nivells de glucosa a la sang i promoure una funció cel·lular òptima.

. Moviment: L'exercici regular és essencial per mantenir la salut i la vitalitat al llarg dels anys.



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

TOT Caldes



**Cada setmana
els consells més saludables!**

Els gossos hipoal·lèrgics

Per a moltes persones, tenir un gos és una experiència meravellosa i enriquidora. No obstant això, per a aquells que pateixen d'al·lèrgies, la convivència amb un gos pot ser una situació delicada. Afortunadament, hi ha algunes races de gossos considerades hipoal·lèrgiques, és a dir, que tenen menys probabilitats de causar reaccions al·lèrgiques. Però, què vol dir exactament que un gos sigui hipoal·lèrgic i quines són aquestes races?

El terme "hipoal·lèrgic" no significa que un gos sigui completament lliure d'al·lèrgens, sinó que tendeix a produir menys al·lèrgens en comparació amb altres races. Les al·lèrgies als gossos solen estar relacionades amb les proteïnes que es troben en la caspa, la saliva i l'orina dels animals. Els gossos hipoal·lèrgics tenen una menor probabilitat de perdre cabells i generen menys al·lèrgens a l'ambient.



Algunes de les races més conegudes per ser hipoal·lèrgiques inclouen:

Caniche (Poodle): Els caniches són una de les races més populars entre les persones amb al·lèrgies. La seva capa rissada reté la caspa, evitant que es dispersi a l'aire.

Bichon Frisé: Aquests gossos tenen una capa de pèl suau i arrissada que no cau fàcilment, reduint així la quantitat d'al·lèrgens a la llar.

Yorkshire Terrier: Amb el seu pèl fi i semblant als cabells humans, els Yorkshire terriers són una altra bona opció per als al·lèrgics.

Schnauzer: Aquesta raça ve en diverses mides (miniatura, estàndard i gegant) i té una capa doble que requereix un manteniment regular, cosa que ajuda a minimitzar la quantitat de caspa.

Maltès: Amb el seu pèl llarg i sedós, el maltès no sol perdre molt pèl, convertint-lo en una bona opció per a les persones amb al·lèrgies.

Shih Tzu: Aquesta raça té una capa de pèl que es considera més semblant als cabells humans, reduint la quantitat de caspa que es desprèn.

Havanese: Similar als bichon frisé, els havanese tenen una capa de pèl llarg i suau que no cau fàcilment.

Coton de Tulear: Amb una capa suau i semblant al cotó, aquesta raça també produeix menys al·lèrgens.

Tot i tenir un gos d'una raça hipoal·lèrgica, és important seguir algunes pautes per minimitzar les al·lèrgies:

Neteja regular: Banya i raspalla el teu gos amb freqüència per reduir la quantitat de caspa.

Aspiradora: Utilitza una aspiradora amb un filtre HEPA per eliminar la caspa i els cabells del gos de les catifes i mobles.

Zona lliure de gossos: Mantingues algunes àrees de la casa, com el dormitori, lliures de gossos per tenir un espai lliure d'al·lèrgens.

Rentada de mans: Renta't les mans després de tocar el gos per evitar transferir al·lèrgens a la cara o altres parts del cos. EVA REMOLINA



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

www.saucpsicologia.com
 Vanessa Olmos Oliván - psicòloga (col. 13.086)
 c/ Aparici, 7 - Tel. 93 865 57 37 - 685 806 557
 Caldes de Montbui - vanessa@saucpsicologia.com



Clínica Dental
Ayuso & Schisano

Estètica dental. Ortodòncia
Odontologia general. Implantologia

c/ Avel·lí Xalabarder, 17 - tel. 93 866 55 06
 Caldes de Montbui

Dr. C. SURRIBAS

METGE PSIQUIATRE

HORES CONVINQUDES
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@clinicamoraless.net | www.clinicamoraless.net

FARMÀCIA FONT DEL LLEÓ

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

 [farmacia_font_leo](https://www.instagram.com/farmacia_font_leo)
 625.771.356

 Forn 7, 08140, Caldes de Montbui

TOT Caldes

busca'ns a

Instagram



Com conservar la carn a la nevera

Conservar la carn adequadament a la nevera és crucial per garantir la seva seguretat alimentària i mantenir la seva frescor per més temps. En aquest article, et deixem alguns consells per a conservar la carn en la nevera de manera segura.

Temperatura: Mantingues la temperatura de la teva nevera a 4°C o menys. Les temperatures fredes ajuden a frenar el creixement bacterià i a mantenir la carn fresca per més temps.

Embolcall adequat: Embolica la carn en paper d'alumini, paper encerat o paper film abans de col·locar-la en la nevera. Això ajuda a evitar la contaminació creuada.



Emmagatzematge per separat: Emmagatzema la carn crua en la part més baixa de la nevera per a evitar que els sucus degotin sobre altres aliments i contaminin altres productes.

Recipients hermètics: Si és possible, guarda la carn en recipients hermètics per a evitar l'exposició a l'aire i la contaminació creuada.

Congelació: Si no tens pensat consumir la carn dins dels pròxims dies, considera congelar-la.

Descongelació segura: Si necessites descongelar carn, fes-ho en el refrigerador o en el microones en lloc de deixar-la a temperatura ambient.

Olor i aparença: Si la carn té una olor desagradable o una aparença estranya, rebutja-la. Aquests poden ser signes que la carn s'ha fet malbé.

Els sandvitxos saludables

A la frenètica realitat actual, on el temps sembla ser un bé escàs i preciós, el sopar es converteix en un moment crucial del dia. És allà on la temptació de les opcions ràpides sovint ens aguaita, però qui va dir que la velocitat ha d'afectar negativament la salut? És hora de fer un gir als sopars exprés i apostar pels sandvitxos saludables com a solució pràctica i nutritiva.

El primer pas és triar el pa adequat. Optem per pans integrals de qualitat, rics en fibra i nutrients essencials, evitant aquells amb additius innecessaris com sucres afegits o greixos poc saludables. El pa de fogassa o barra pot ser una excel·lent alternativa al tradicional pa de motlle.

A l'hora de muntar els nostres sandvitxos, deixem de banda les salses comercials carregades de greixos i sucres, i fem per espècies i herbes aromàtiques per realçar el sabor sense afectar negativament la salut.



La clau per a un sandvitx saludable i complet està en l'equilibri dels seus ingredients. No descuidem la inclusió de fruites i verdures fresques, que no només afegeixen sabor i textura, sinó també una varietat de nutrients essencials. Tomàquet, alvocat, pastanaga, cogombre, entre altres.

Pel que fa a les proteïnes, optem per fonts de qualitat com el pollastre a la planxa, el peix cuinat o l'ou, evitant els embotits i embotits processats que solen ser rics en greixos saturats i sodi. Els lactis com el formatge fresc poden ser una addició saborosa i nutritiva, sempre amb moderació.

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

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

EL PA TORRAT
pizzeria-llesqueria
25è aniversari
93 865 40 78
c/ Bellit, 5 - Caldes de Montbui
elpatorratdecaldesdm@gmail.com
El Pa Torrat de Caldes



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

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



RAMON PICANYOL
Instal·lador Autoritzat
d'Aigua, Gas i
Electricitat

c/ Montserrat, 20
Caldes de Montbui Tel. 610 25 02 53

**Es busca renta plats
i ajudant de cuina
pels caps de semana
per restaurant.**
Tel. 93 864 89 41.

FLOW
CONCERT DE MÚSICA VOCAL A LA FRESCA

**20 JUL
21 H**

**Sala
noble
de can
Rius**

**CONCERT DE
SOLISTES
VOCALIC**

ENTRADA GRATUÏTA

• WHITNEY HOUSTON
• BILLIE EILISH
• NINA SIMONE
• LADY GAGA
• GOYTISOLO
• MILES DAVIS

*Concert solidari en benefici del centre d'adopció i
infància "La Creche" de Tànger*

Reflexions

Adormir-se

És terrible quan, per obligació del càrrec o de l'ofici, el qui ha d'estar ben despert i alerta s'adorm en el treball. Els sentinelles que vigilen la caserna no han d'adormir-se. Els agents de policia que cuiden el veïnat no han d'adormir-se, com tampoc les infermeres que, en l'UCI controlen els aparells que regulen els signes vitals.

Així mateix, uns pares que tenen fills petits i adolescents tampoc poden adormir-se. Els traficants de drogues saben com iniciar a un jove en la nefanda addicció de marihuana i cocaïna. Alguns programes de televisió saben com incitar a un incaut en la pornografia. Descurar-se en l'educació moral dels fills, és adormir-se quan ells més necessiten uns pares alertes.

Si volem fills sans, nets, intel·ligents i amb valors morals, hem de vigilar amb zel constant les seves activitats; per tots costats hi ha perilloses temptacions que criden als joves amb una atracció gairebé irresistible, i únicament amb un fort suport a la llar podran ells vèncer aquestes temptacions.

Qui ens ajudarà a vetllar pels nostres fills és Jesucrist, el Senyor vivent. Convidem-lo a viure en el nostre cor, de manera que formi part de la nostra vida i de la nostra llar.

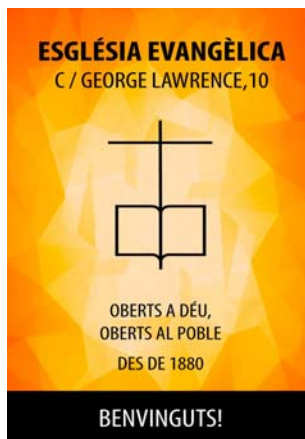
Que tinguis un bon dia!

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

**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 9,45h per La 2.

EGLÉSIA EVANGÈLICA
C / GEORGE LAWRENCE, 10



OBERTS A DÉU,
OBERTS AL POBLE
DES DE 1880

BENVINGUTS!

Festa Major 2024
Can Valls - Torre Negrell
Us esperem!

26 Juliol
Parc de Can Valls
18h Traca inicial
18h Pintacaras
18h Servei FOOD TRUCK
19h Torneig petanca*
21h Sopar popular
Cada família s'encarrega de portar el seu sopar
22h karaoke popular

27 Juliol
Camp de futbol Can Valls
10h Torneig de futbol
16h Club Hípic Can Valls*
Parc de Can Valls
19h Taller BALL SALSA
19h Servei FOOD TRUCK
20:30h Escenari OBERT
22h CONCERT Mir's Way

28 Juliol
11h Tir al ARC Torre Negrell*
Parc de Can Valls
12h Busqueda tresor
13h Xeringada
14h Traca final

*Inscripcions a canvillatornegrell@gmail.com

**PROGRAMACIÓ
ESTIU**

22 JULIOL
EL TOC A LA PISCINA 16.30 H

23 JULIOL
DOCUMENTAL DEL MES **AUG** 18.30 H

24 JULIOL
CUINA DOLÇA 18.00 H

26 JULIOL
CLOENDA D'ESTIU 19.00 H

AQUEST ESTIU ACTIVITATS I MOLT MÉS

Ajuntament de Caldes de Montbui



www.revistatotcaldes.com

Aquest estiu...

**RIU, SALTA, BALLA,
CORRE, VOLA**
i gaudeix de GB extra!