

L'art omple els carrers
de Caldes en una jornada
creativa P4

Artistes calderins
al Chalk Festival
de Sarasota P8

"Somni Mexicà" és el
Documental del Mes de
novembre a la Biblioteca P5

TOT Caldes

de Montbui



Núm. 1803
Del 22 al 28 de novembre
de 2024

Distribució gratuïta
Any XXXVIII



FOTO: JDB

Caldes de Montbui es prepara per a la 38a edició del Mercat de Nadal

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 21 novembre

19 h - Centre, Ateneu Democràtic i Progressista

Dones en acció "4 dones 4 projectes" a càrrec de Laura Girbau.

19 h - Aula 1 del Centre

Conferència "Gènere i sexualitat" a càrrec de Glòria Salvador Cabrerizo.

Dissabte 23 novembre

12 h - Thermalia

Ruta teatralitzada "Camins de bruixes". S'iniciarà a la plaça de la Font del Lleó.

20.30 h - Balneari Termes Victòria

Sopar solidari de l'Associació Local Contra el Càncer, amb l'espectacle Meugenio. Preu: 43 euros.

Dies 22 i 23 de novembre

Supermercats de Caldes

La Gran Recapte.

Diumenge 24 de novembre

18.30 h - Casino

XVII Cicle de Teatre de Tardor amb l'obra "Les preposicions de Somni Produccions. Preu: 9/10/13 euros.

Dimarts 26 de novembre

18.30 h - Biblioteca

El documental del mes. "Somni mexicà" Un documental que segueix la lluita de la Malena per començar de nou després d'una relació d'abús. Malena busca reunir-se amb els seus fills adolescents, construir casa seva i crear una nova vida amb la seva parella.

Dijous 28 de novembre

De 16 a 20 h - Plaça Moreu

Reci-jocs, jocs per parlar de reciclatge, reutilització i reducció de residus, s'instal·len a la via pública calderina. Vine, juga i fem créixer la recollida selectiva de residus del nostre municipi. Emporta't un premi molt sostenible. Aquesta iniciativa del Consorci de Residus del Vallès Oriental, amb Ecovidrio, Ecoembes i l'Agència de Residus de Catalunya, forma part de la campanya "Aquí no llencem res. Aquí ho reciclem tot".

18 h - Biblioteca

Dijous de conte. "El viatge d'en Konan", adreçat a infants a partir de 4 anys.

21.30 h - Restaurant Robert de Nola

Concert amb Lluís Coloma & Mark "Mr B" Braun.

Exposicions

Del 7 al 26 de novembre

Altell del Centre

Exposició "Viatge en el temps" d'Humbert Batlles

Fins a l'1 de desembre

Espai d'Art Casino

Exposició "Albirant els 40 anys" del Grup Escènic Casino.

Sala Delger

Exposició "Alliberament dels sentits" de Miquel A. Mercader, aquesta explora la relació entre la pintura, la textura i la sensació a través d'un conjunt de quadres que fusionen colors, formes i materials de manera espontània i innovadora.

Fins al 13 de desembre

Cooperativa 70

Exposició "Dibuixant viatges"

Fins al 30 de març de 2025

Museu Thermalia

Exposició "Anita Gispert, la fotògrafa de Caldes".

Al Museu Thermalia.



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
900 181 776
Truca'ns!



Edició i direcció:
Jonatan del Amo Banyuls

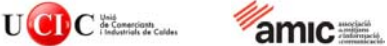
Telèfon: 93 865 17 21
totcaldes@revistatotcaldes.com
www.revistatotcaldes.com

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		




Tradició, gastronomia i activitats familiars a la 38a edició del Mercat de Nadal

Del 5 al 8 de desembre, Caldes de Montbui acollirà la 38a edició del seu tradicional Mercat de Nadal, un esdeveniment que omplirà la plaça de la Font del Lleó i els seus voltants amb un centenar de parades i activitats per a tota la família.

La presentació oficial, celebrada recentment, va comptar amb l'alcalde Isidre Pineda, la regidora de Turisme Carme Germà, i representants d'entitats i empreses participants, com Jordi Pagès de l'Associació de Pessebristes de Palau-Solità i Plegamans, Cristian Parellada de Llegums Parellada i Joan Anglès del Grup Victòria.

Un mercat amb tradició i gastronomia única

El Mercat de Nadal oferirà productes nadalencs, alimentació, artesanía i antiguitats, entre d'altres, a més de propostes gastronòmiques amb food trucks. Una de les grans atraccions serà la tornada de l'olla més gran de Catalunya, amb capacitat per a 1.600 litres de caldo termal. Es preveu cuinar més de 10.000 litres de brou amb productes de proximitat, que es repartiran en unes 30.000 racions, a més de 2.000 racions de lleties i 4.000 de carn d'olla.

La preparació del brou termal inclourà 100 naps, 200 xirivies, 175 porros, 15 apís, 6 caixes de carabasses, 27 kg de pastanagues, 20 kg de patates, 60 cols i diversos tipus de carn, entre altres ingredients. Les degustacions es podran adquirir a preus populars, i durant l'encesa de l'olla, el 5 de desembre a les 18 h, el tast de brou serà gratuït.

Un programa ple d'activitats nadalenques

A banda de les degustacions i el mercat, la Fira comptarà amb activitats nadalenques i familiars, tallers i actuacions. El diumenge 8 de desembre, el tradicional Caga Tió tancarà el programa d'esdeveniments.

En cas de pluja, les activitats es traslladaran a l'Espai Can Rius.

Sostenibilitat al Mercat de Nadal

Amb la voluntat de reduir l'impacte mediambiental, l'organització anima els visitants a portar gots i envasos reutilitzables per a les degustacions. També s'hi podran adquirir tasses i vasos commemoratius.

L'edició d'enguany comptarà amb un convidat especial: Julien Bazus, representant de la vila termal agermanada de Saint-Paul-lès-Dax, a França.

El Mercat de Nadal de Caldes de Montbui es consolida així com una de les tradicions més emblemàtiques de la vila i un gran atractiu turístic.



Imatges del brou de Nadal i de la Fira de l'any passat. Fotos: JDB

L'art omple els carrers de Caldes en una jornada creativa

El passat diumenge, Caldes de Montbui va viure una jornada plena de creativitat amb el tradicional Concurs de Pintura Ràpida i Escultura Sebastià Badia.

L'esdeveniment, organitzat per ArtsGrup del Casino de Caldes i coordinat per Esther Tenedor, va transformar el centre històric del municipi en un escenari artístic obert.

Durant el matí, diversos artistes van instal·lar els seus tallers efímers al carrer, capturant l'essència i la bellesa de Caldes a través de les seves creacions. Entre els guardonats, destaca la mateixa Esther Tenedor, que va rebre el primer premi en la categoria d'escultura.

En pintura i aquarel·la, els reconeixements van ser per a Julio García i Miguel Bruno, respectivament.



Obres premiades d'Esther Tenedor, Julio García i Miguel Bruno.

El Gran Recapte d'Aliments 2024 torna amb recollida i donacions

Els dies 22 i 23 de novembre, torna la recollida física d'aliments als supermercats en el marc del Gran Recapte d'Aliments 2024.

Aquesta iniciativa solidària, que compta amb la participació activa del voluntariat, s'allargarà fins al 5 de desembre amb la possibilitat de fer donacions econòmiques a través de la pàgina web a les caixes dels supermercats i per Bizum al codi 33596.

Els aliments recollits durant la campanya es destinaran al Rebost Solidari d'Aliments de Caldes de Montbui per ajudar les famílies més vulnerables del municipi.

A més de garantir el suport alimentari immediat, la iniciativa busca sensibilitzar la ciutadania catalana sobre la pobresa alimentària i fomentar una col·laboració continuada amb els Bancs dels Aliments al llarg de l'any.

Botigues i entitats participants

Els establiments que participen en la recollida inclouen Ametller Origen, Bon Àrea, Caprabo, Carnisseria Riu, Coaliment, Dia, El Celler, Natural Òptics, Joc de Paraules, Noelia Agudo i Mercadona. A més, col·laboren institucions educatives com l'Institut Escola Caldes i l'Escola Pia, on l'alumnat promou activitats amb compromís socioeducatiu.

Una altra manera de col·laborar serà a través de talonaris que permeten adquirir butlletes als comerços locals. Aquestes butlletes es podran bescanviar posteriorment per aliments.

Organització i col·laboradors

El Gran Recapte està organitzat per Càritas Caldes, Creu Roja Caldes-Sant Feliu-Palau i l'Ajuntament de Caldes de



Montbui, amb la col·laboració d'entitats com el Rotary Club, la Ruta George Lawrence, l'Església Cristiana Evangèlica i diversos centres educatius.



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



“Somni Mexicà” és el Documental del Mes de novembre a la Biblioteca

La Biblioteca de Caldes de Montbui continua amb el cicle El Documental del Mes, una iniciativa que busca apropar el gènere documental d'alta qualitat al públic. Aquest mes de novembre, la projecció serà Somni Mexicà, dirigida per Laura Plancarte, el dimarts 26 de novembre a les 18.30 h. L'activitat és gratuïta i l'accés és lliure fins a completar l'aforament.

Sobre el documental

Somni Mexicà narra la lluita de Malena per refer la seva vida després d'una relació abusiva. El film segueix el seu camí per reunir-se amb els seus fills adolescents, construir una nova llar i començar una nova etapa al costat de la seva parella.

Un cicle consolidat

El Documental del Mes es projecta l'últim dimarts de cada mes a la Biblioteca, amb

una programació que va començar el 27 de febrer i s'estendrà fins a finals d'any, excepte el mes d'agost.

Properes projeccions

El calendari del cicle per als pròxims mesos inclou:



Aquesta iniciativa ofereix una selecció variada de documentals que aborden temes socials, culturals i humans, amb l'objectiu de generar reflexió i debat entre els assistents.

Desembre 2024: Un nadal per a tothom de Ken Wardrop

Gener 2025: Casa Reynal de Laia Manresa

Febrer 2025: Mina i la ràdio dels presos de Kari Anne Moe

Termes Victòria
hotel · balneari

Celebra el Nadal amb nosaltres

Espai Degustació	SOPAR DE NADAL · 24 desembre DINAR DE NADAL · 25 desembre DINAR DE SANT ESTEVE · 26 desembre	68€
	DINAR D'ANY NOU · 1 gener	50€
	SOPAR I FESTA DE CAP D'ANY • Sopar de gala (opció menú vegetarià disponible) • Raïm de la sort i bossa de revetlla • Gran Sorteig • Ball amb DJ amb 1 consumició • Xocolata amb melindros	130€

INFORMACIÓ I RESERVES

info@termesvictoria.com

620 79 65 62

AQUEST NADAL REGALA
Espai CEL
AIGUA TERMAL MIL·LENÀRIA
EN UN ESPAI ÚNIC

www.espaicel.cat

La Sala Delger presenta "Alliberament dels sentits" de Miquel A. Mercader

Del 14 de novembre a l'1 de desembre, la Sala Delger acull l'exposició Alliberament dels sentits de l'artista Miquel A. Mercader.

La inauguració tindrà lloc el 14 de novembre a les 20 h, donant inici a una mostra que convida a explorar la connexió entre pintura, textura i emoció.

L'exposició "Alliberament dels sentits" ofereix una experiència immersiva que fusiona colors, formes i materials en una proposta artística innovadora. Mercader es desmarca de les convencions figuratives per apropar-se a l'abstracció, utilitzant textures i elements externs que doten les seves obres d'una força visual única. La combinació de grans formats amb peces més petites permet explorar una varietat de perspectives i emocions.

L'artista transmet a través de cada obra una reflexió personal, prioritzant l'expressió de l'instant i la sensació sobre la representació estricta de la realitat. Els seus quadres conviden l'espectador a deixar-se portar, trencant els límits del que tradicionalment s'espera d'una mostra de pintura.

L'artista

Nascut a Barcelona el 1969, Miquel A. Mercader és un artista plàstic que combina la seva passió per l'art amb una destacada trajectòria en l'àmbit educatiu. La seva obra destaca per l'ús de materials i tècniques que busquen despertar reaccions sensorials i establir un diàleg entre l'art i la percepció individual. Inspirat per les petites coses de la vida, Mercader explora la bellesa de l'instant amb una llibertat creativa que es reflecteix en totes les seves peces.

Horaris de visita

L'exposició es podrà visitar en els següents horaris:

De dimarts a divendres: de 16 h a 19h

Dissabtes: de 10 h a 14 h i de 16 h a 19h

Diumenges i festius: de 10 h a 14 h

Per conèixer més sobre l'artista:

www.miquelmercader.com

Instagram: @miquelamercader



Anem al Casino

CASINO DE CALDES

NIT DE BONUS

20 24

RONDA DE COMÈDIA

IRENE MINOVAS

GODAI GARCIA

ANDREA FARINA

ANDRÉS FAJNGOLD

14 DESEMBRE → **20:00H**

SALA 2 **CASINO DE CALDES**

VENTA D'ENTRADES A TAQUILLA DIJOUS DE 17H A 19H I PER INTERNET: [BIT.LY/CASINOCALDES](https://bit.ly/casinocaldes)

El grup teatral Deixalles81 porta l'obra "El Diari d'Anna Frank" al Centre

El grup teatral Deixalles81 presentarà el seu espectacle més reconegut dels últims anys, El Diari d'Anna Frank, al Centre Ateneu Democràtic i Progressista de Caldes. Aquesta obra, basada en una història universalment coneguda, manté una vigència colpidora en un món on, tristament, milions de persones encara fugen de la barbàrie, s'amaguen, i com Anna Frank, no perden l'esperança d'un futur millor i de recuperar la seva llibertat.

L'espectacle, dramàtic però ple de moments emotius i commovedors, ha estat aclamat a diversos punts de Catalunya i ha obtingut nombrosos premis. En aquesta ocasió, destaca especialment la participació d'Adrià Capdevila, un jove actor calderí de 15 anys amb una dècada d'experiència teatral a Sant Feliu, que tindrà l'oportunitat d'actuar davant del públic de la seva ciutat natal.



Amb aquesta representació, Deixalles81 vol transmetre el poderós missatge d'esperança d'Anna Frank: "Jo crec, malgrat tot, que les persones són bones en el fons del seu cor".

La funció tindrà lloc el proper 1 de desembre a les 18 h. Les entrades tenen un preu de 10 euros per a socis i 12 euros per a no socis.

Artistes calderins al Chalk Festival de Sarasota: una experiència d'art efímer internacional

Per primera vegada, el prestigiós Chalk Festival de Sarasota (Florida, Estats Units) ha incorporat la creació de catifes de flors entre les seves propostes d'art efímer, i quatre artistes calderins han tingut l'oportunitat de participar-hi tant de manera individual com col·lectiva.

L'objectiu de la seva participació era connectar amb altres artistes d'arreu del món i conèixer de prop aquesta trobada internacional dedicada a les arts efímeres.

El festival, conegut per les seves espectaculars creacions en guix, ha ampliat horitzons amb la incorporació d'elements florals, oferint un nou espai d'expressió creativa als participants.

Els calderins han valorat molt positivament aquesta experiència, destacant l'intercanvi cultural i artístic com una font d'aprenentatge i enriquiment

personal. "Compartir és créixer", han afirmat, en referència a la sinergia generada amb altres creadors durant l'esdeveniment.



Ens movem per tu



La Diputació de Barcelona i els ajuntaments fem arribar serveis de qualitat a tota la ciutadania de la província de Barcelona, visqui on visqui.

Per als municipis petits, serveis molt grans!

Saber dir “no”



Si us parlés de la paraula **LÍMITS**, segurament, el primer que us vindria al cap seria la imatge d'un adult, possiblement amb el dit índex aixecat, i dirigint-se a un infant, dient-li que no faci determinada cosa.

POSAR LÍMITS, FRENAR, DIR QUE “NO”... són maneres d'actuar amb l'objectiu de parar una conducta que no està bé o que no ens agrada.

De petits, els **LÍMITS** es posen per regular conductes (tot i que no cal fer-ho amb el dit índex aixecat), per ajudar a l'autocontrol i reconduir algunes situacions que a l'infant li costa gestionar. De petits, no saben en molts casos el que poden i el que no poden fer, el que està bé i el que no... i és l'adult el que ha d'ajudar a l'infant a reconèixer-ho, mitjançant l'acompanyament i els límits. Això és natural, és part de l'etapa evolutiva i és necessària la figura adulta (amb sentit comú i coherent).

Quan els nens es van fent més grans, aquestes situacions canvien i, possiblement, es redueixen. I tot i que l'adult ha d'acompanyar durant molts anys (moltes vegades des de la distància), l'infant es va fent adolescent i cada cop necessita menys que li diguin “no”.

De fet, a mida que ens fem més grans, ens costa més tolerar el “no” de les persones. Si de petits costa i genera frustració que els pares no et deixin fer allò que vols fer... a l'adolescència, aquest malestar es multiplica perquè s'hi afegeix el buscar autonomia i reafirmació personal, i els pares es converteixen en els que “no ens deixen fer/ser allò que volem”. Ens enfadem amb aquella persona que ens diu que no.

Però que passa quan ens trobem en la direcció contrària??? Què som nosaltres els que hem de dir que no??? A una persona, a un company de feina, a un amic, a una parella...

Pot passar, que ja des d'infants, no estiguem acostumats a ser escoltats i a dir amb el que estem d'acord... (acostuma a passar en entorns familiars més intransigents, on els límits no són límits, sinó que són “coaccions de llibertat” o màxima autoritat). Si hem crescut en un entorn on no hem pogut parlar, on la comunicació era unidireccional, on la nostra opinió no era important..., pensarem que la nostra postura no cal ser tinguda en compte i ens podem convertir en persones complaents (i sense fer el que ens ve de gust).



ARA ET PLANTEJO...

Com actues quan un amic et proposa un pla que no et ve de gust fer? Com respons quan et serveixen un plat que no m'agrada gens? Ets capaç de dir que no et ve de gust? Acabes anant al pla que no et fa o menjant allò que no t'agrada? Què fas quan una persona et tracta una mica malament i la seva actitud et deixa descol·locat???

I el millor??? Per què ens passa això? Per què a vegades no som capaços de donar la nostra opinió o de posar límits?

Doncs pot ser per diferents raons. Anem a veure-les!

- Podem tenir por que s'enfadin amb nosaltres o que pensin malament de nosaltres
- Perquè donem molta importància a l'opinió dels altres sobre nosaltres
- Al llarg de la nostra història vital ens han acostumat a complaure i que s'ha de fer tot el que ens manen.
- Perquè pensem que l'acceptació passa per ser complaents

- Perquè pensem que la nostra opinió no és important
- Perquè pensem que si diem que no, estarem exclosos
- Perquè volem agradar

PERÒ... POSAR LÍMITS A LES PERSONES ÉS MOLT IMPORTANT, I ÉS MÉS, ÉS UN DRET QUE TENS! I MOLT SALUDABLE!

I per què és tan important?

- Doncs perquè millora la nostra autoestima i seguretat en tu mateix
- Potencia el teu autoconcepte de persona vàlida de tenir en compte

- Millora les relacions, establint un vincle segur i de confiança
- Les relacions que mantenim són més naturals (no hem d'estar tota l'estona pensant en què dir o com dir-ho, per no molestar a l'altre...)
- Ens ensenya a tenir respecte pels altres i que ens respectin

ARA BÉ, COM FER-HO?

Només hi ha una manera de fer-ho de manera efectiva, i és utilitzant l'**ASSERTIVITAT**. L'**ASSERTIVITAT** consisteix a dir el que penses i el que sents, sense ofendre l'altre.

T'HAS PLANTEJAT MAI COM PODRIES CANVIAR ALGUNES DE LES SITUACIONS QUE VIUS EN EL DIA A DIA, SI LES GESTIONESSIS DE MANERA ASSERTIVA O COM MILLORARIA LA TEVA VIDA???

DIR “NO” ÉS MOLT SALUDABLE!

Vanessa Olmos
Psicòloga



L'Ajuntament informa

Exposició

"Alliberament dels sentits" de Miquel A. Mercader del 14 de novembre a l'1 de desembre, a la Sala Delger

Aquesta exposició és una invitació a explorar la força de les textures, els colors i les formes i a submergir-se en una experiència sensorial que no deixarà ningú indiferent. Els horaris per visitar-la són els següents: de dimarts a divendres, de 16 h a 19 h; dissabtes, de 10 h a 14 h i de 16 h a 19 h; diumenges i festius, de 10 h a 14 h. Més informació a Thermalia.

El documental del mes de novembre de la Biblioteca de Caldes de Montbui és "Somni Mexicà"

Cada últim dimarts de mes a les 18,30 hores la Biblioteca projectarà "El Documental del Mes". L'objectiu d'aquesta proposta és apropar el gènere documental d'alta qualitat a la ciutadania. La projecció serà gratuïta i l'accés lliure fins omplir l'aforament. El documental del mes de novembre és "Somni Mexicà", es projectarà el dimarts 26 de novembre i és una pel·lícula dirigida per Laura Plancarte. Més informació a la Biblioteca Municipal.

Homenatge per als veïns i veïnes de Caldes que compleixen 100 anys

L'Ajuntament fa una crida a les famílies calderines amb avis o àvies centenaris/àries que estiguin interessades en fer-los un homenatge. Contacteu amb l'Alcaldia trucant al número de telèfon 938627027 o bé adreçant un correu electrònic a alcaldia@caldesdemontbui.cat

Oficina de Memòria Democràtica de Caldes de Montbui

L'Oficina de Memòria Democràtica de Caldes de Montbui ubicada al Museu Thermalia està a disposició de la ciutadania afectada per l'espoli franquista al municipi. Adreceu-vos a l'oficina trucant al número de telèfon 93865 41 40 o enviant un correu electrònic a memoriademocratica@caldesdemontbui.cat

Dijous de conte "El viatge d'en Konan"

El dijous 28 de novembre, a les 18 h, torna el dijous de conte a la Biblioteca Municipal de Caldes de Montbui amb "El viatge d'en Konan". Aquesta sessió inclou activitats per aprofundir en el tema de la guerra i dels desplaçats, fomentant el pensament crític i la participació dels infants. L'activitat anirà a càrrec de la Fundació Akwaba i s'adreça a infants a partir de 4 anys. Podeu formalitzar la inscripció a la Biblioteca Municipal de Caldes de Montbui trucant al 93 862 67 56. Per whatsapp al 683 26 70 16, al web bibliotecadecaldes.cat o al correu electrònic b.caldesm@diba.cat

Procés selectiu per a la constitució d'una borsa de treball de tècnic/a d'activitats, serveis i eficiència energètica

L'Ajuntament informa del procés selectiu d'un/a tècnic/a d'activitats, serveis i eficiència energètica. Presentació de sol·licituds del 5 al 24 de novembre de 2024. Consulteu les bases a: www.caldesdemontbui.cat

Llista d'ofertes de feina actualitzades el: 15/11/2024

Núm. Oferta

369029 PALETA OF. 1A
368992 NETEJADOR/A
368880 AUX. ADMINISTRATIU/VA
(J. PARCIAL)
368878 MOSSO/A MAGATZEM
(JORNADA PARCIAL)
368589 OPERARI/ÀRIA DE QUALITAT
368580 PEÓ DE PRODUCCIÓ
(TORN ROTATIU)
368533 CUINER/A
368529 COMERCIAL/VENDES
368526 XOFER REPARTIDOR/A
368423 PERSONAL PER TREBALLAR EN
RESIDÈNCIA DE GENT GRAN
(PERFIL SOCIOSANITARI)
368308 FORNER/A
368178 AJUDANT DE DEPENDENT/A
(JORNADA COMPLETA)
367935 MOSSO/A MAGATZEM
367444 DEPENDENT/A DE COMERÇ
ESPECIALITZAT EN VENDA DE
VINS
367290 DEPENDENT/A DE CARNISSERIA
366758 MARMITÓ/ONA
366348 AUX. SOCIOSANITARI O SIMILAR
(AT. A PERSONES AMB
DIVERSITAT FUNCIONAL)

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.

Ruta teatralitzada "Camins de Bruixes"

El Museu Thermalia organitza el dissabte 23 de novembre, a les 12 hores la ruta teatralitzada "Camins de Bruixes". S'iniciarà a la plaça de la Font del Lleó, anirà fins a les Cremades i Avinguda Puigdomí i finalitzarà a la plaça de Can Rius. Aquesta activitat no està recomanada per a menors de 12 anys pel seu contingut sensible. Es recomana portar calçat còmode i aigua. Reserveu l'entrada (2,15 euros) a www.visiteucaldes.cat

BANC DELS ALIMENTS
Caldes de Montbui

GRAN RECAPTE

22 i 23 de novembre

TU TAMBÉ POTS FER MOLT PER UN HIVERN SENSE FAM!

QUÈ NECESSITEM

- Sabó de rentar roba (millor líquid)
- Gel de bany
- Oli
- Conserva de peix
- Tomàquet fregit
- Arròs, pasta i farina
- Llegums cuits
- Llet
- Sucre

Ajuntament de Caldes de Montbui



www.caldesdemontbui.cat

facebook.com/ajuntamentcaldesdemontbui
@AjCaldesMontbui
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

Què són les voluntats anticipades?

Les voluntats anticipades, també conegudes com a document de voluntats anticipades o testament vital, són un document legal que permet a una persona manifestar els seus desitjos sobre l'atenció mèdica que vol rebre en cas de trobar-se en una situació de salut greu en què no pugui expressar la seva voluntat. Les voluntats anticipades tenen un paper fonamental en l'àmbit de la bioètica i el dret sanitari, ja que asseguren que les persones tinguin control sobre les seves pròpies decisions mèdiques en situacions difícils. Això pot incloure decisions sobre si rebre o no certs tractaments (com la reanimació cardiopulmonar, ventilació assistida, nutrició artificial, entre d'altres) en cas de patir malalties avançades, irreversibles o terminals. Les voluntats anticipades generalment inclouen:

- **Tractaments mèdics específics:** el pacient pot acceptar o rebutjar certs procediments mèdics o suport vital.
- **Instruccions generals:** com es desitja que es gestioni el final de vida.
- **Nomenament d'un representant:** una persona de confiança que actuarà en nom del pacient per prendre decisions, si aquest no pot fer-ho. Aquest representant pot ser un familiar, un amic o qualsevol persona a qui el pacient atorga aquest poder.



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

Com Funcionen les Voluntats Anticipades?

- **Redacció i Signatura:** Per fer efectiva una voluntat anticipada, la persona ha de ser major d'edat i trobar-se en plenes facultats mentals. La redacció del document pot fer-se amb l'assessorament d'un advocat o un professional sanitari, encara que no és obligatori. Cal que sigui signat davant de notari, o bé davant de dos testimonis (que no poden ser familiars directes ni tenir un interès econòmic).
- **Inscripció en el registre:** A Catalunya, és possible inscriure les voluntats anticipades en el Registre de Voluntats Anticipades de la Generalitat. Això permet als professionals de salut tenir accés al document en cas de necessitat, assegurant així que es respecti la voluntat del pacient en qualsevol centre sanitari.
- **Aplicació:** El document es fa efectiu quan el pacient es troba en una situació de salut que li impedeix expressar-se. Els metges i familiars estan obligats a respectar el que s'hi estableix, sempre que sigui compatible amb la llei i amb els criteris mèdics vigents.

Les voluntats anticipades ofereixen beneficis importants, com ara:

- **Respecte per l'autonomia:** garanteixen que la persona mantingui el control sobre les decisions mèdiques fins i tot quan no pot comunicar-se.
- **Tranquil·litat:** els familiars i els amics s'eviten prendre decisions difícils en moments de gran estrès emocional, ja que poden guiar-se per la voluntat expressada prèviament.
- **Coherència ètica:** facilita el treball dels professionals de salut en mantenir-se fidels als valors i desitjos del pacient. E. R.

LOGGIA
PSICOLOGIA I LOGOPÈDIA
677353249
C/ John Lennon, 39 bx 3 Sentmenat
C/ Colom 31 Valls (Tarragona)

LOGOPÈDIA
Trastorns del llenguatge
Retards de la parla i del llenguatge
Especialistes en Autisme y TDHA
Reeducacions ...

PSICOLOGIA
Teràpies personalitzades
Teràpies grupals
Teràpies amb animals (hores limitades)

ARRIBEM A SENTMENAT
Sol·licita la teva entrevista gratuïta
Volem ajudar-te.

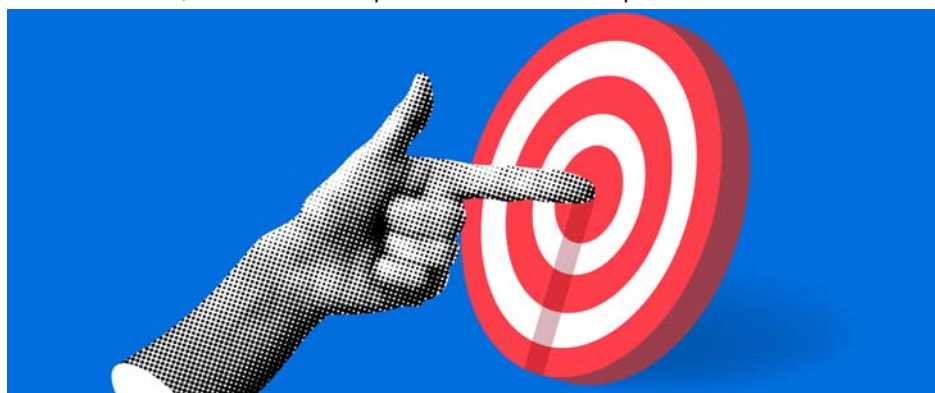
L'Autoexigència

L'autoexigència és una característica que moltes persones valoren com a positiva, especialment en societats on la productivitat i l'excel·lència són objectius habituals. És una actitud que ens empeny a millorar, a assolir metes i a créixer personalment o professionalment. Tanmateix, ser autoexigent també pot portar a una pressió excessiva, ansietat, insatisfacció constant i fins i tot a la síndrome de burnout. Així, l'autoexigència té dues cares, i aprendre a gestionar-la pot ser clau per aprofitar-ne els beneficis sense caure en els seus riscos.

Quan l'autoexigència es manté en nivells saludables, pot tenir beneficis considerables. Algunes persones que es fixen metes i objectius clars aconsegueixen assolir-los amb èxit gràcies a aquesta qualitat.

La recerca d'un cert nivell d'autoexigència també és útil per desenvolupar habilitats com l'autodisciplina, la resiliència i la capacitat de superar obstacles. Aquesta mentalitat de superació pot ser especialment valuosa en àmbits com l'esport, les arts o les professions que requereixen constància i esforç continuat.

No obstant això, quan aquesta actitud es converteix en una pressió constant i inassolible, l'autoexigència deixa de ser positiva i pot esdevenir una càrrega. Aquestes persones sovint senten ansietat, estrès i un desgast emocional alt, perquè el seu èxit personal es mesura en termes d'assoliments constants. Així, es poden veure atrapades en un cicle de frustració que no té fi, ja que sempre hi haurà un objectiu nou o una millora a fer. La por a no complir amb les seves expectatives o les dels altres pot acabar provocant un bloqueig emocional i, en casos extrems, desencadenar problemes com la depressió o el burnout.



Aprendre a gestionar l'autoexigència

El repte principal és trobar l'equilibri. Per gaudir dels beneficis de l'autoexigència sense caure en la trampa de la pressió excessiva, és essencial aprendre a gestionar-la de manera saludable. Aquí hi ha algunes claus per aconseguir-ho:

. Establir metes realistes: Plantejar-se objectius que siguin ambiciosos, però assolibles ajuda a evitar la frustració. És important recordar que el creixement personal és un procés continu que requereix paciència.

. Aprendre a valorar els èxits: Quan s'assoleix un objectiu, és clau reconèixer-lo i gaudir-lo. Celebrar els èxits, per petits que siguin, ajuda a motivar-se i a recordar que cada pas és important.

. Establir límits: Aprendre a descansar i donar-se permís per no ser perfecte és essencial. Acceptar que ningú és infal·lible i que els errors formen part de l'aprenentatge ajuda a reduir la pressió.

. Fomentar l'autoconeixement: Reflexionar sobre els mateixos límits, motivacions i necessitats permet ajustar les expectatives i reconèixer quan l'autoexigència està portant a la frustració en lloc de la millora.

. Cuidar el benestar emocional: Incorporar hàbits com la meditació, l'exercici físic i les activitats d'oci ajuda a desconnectar i a mantenir una perspectiva sana davant les metes i objectius. 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@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_leo 625.771.356 Forn 7, 08140, Caldes de Montbui

TOT Caldes

busca'ns a

Instagram

Els bunyols

L'origen dels bunyols es remunta a l'antiguitat. Sembla que les primeres versions d'aquests dolços aparegueren a l'antiga Roma, on els romans preparaven una mena de massa fregida coneguda com a "fritillia". Aquestes preparacions es feien amb farina, aigua i mel, i eren servides durant les festivitats.

Amb el pas del temps, les receptes i les tècniques de preparació van evolucionar, i els bunyols van anar guanyant popularitat a Europa, especialment durant l'edat mitjana. En aquesta època, es van introduir ingredients com l'oli d'oliva i espècies, que van enriquir el seu sabor.

A Catalunya, els bunyols són molt apreciats, especialment durant les festes de la Candelera (2 de febrer) i durant el Carnaval. Els bunyols de vent, elaborats amb una massa lleugera i farcits de crema o nata, són un dels més populars. Altres variants inclouen els bunyols de bacallà, una preparació salada que es consumeix especialment durant la Setmana Santa.



A altres regions del món, els bunyols també han trobat la seva expressió. A França, els "beignets" són dolços semblants que es fan sovint durant el Carnaval. A Mèxic, els "bunuelos" són típics del Dia de Mort i es preparen amb canyella i sucre.

Els bunyols no són només un plaer gastronòmic, sinó que també tenen un significat simbòlic. En moltes cultures, el seu consum està vinculat a rituals de celebració i a l'alegria. EVA REMOLINA

Consells per treure el màxim partit de la llimona a la cuina

T'has parat a pensar com treure tot el potencial de la llimona a la cuina? Aquesta fruita, amb la seva pell aromàtica i el suc d'acidesa intensa, és ideal per aportar frescor i sabor a una gran varietat de receptes, tant dolces com salades.

- Aprofita la pell aromàtica. La closca de llimona és ideal per aromatitzar olis, vinagretes, marinats, sucre i sal. Per utilitzar-la, cal rentar bé la fruita per eliminar ceres i conservants, i després ratllar la superfície amb un ratllador fi. El raspall resultant es pot deshidratar al forn durant dues hores a 100°C per obtenir una pols de llimona.

Aquesta pols es pot afegir al sucre (8 grams per cada 100 grams) o a la sal (la mateixa proporció), així com a l'oli d'oliva (10 grams per cada 250 ml) per crear aromes personalitzades. També és perfecta per potenciar el sabor de vinagretes, maioneses, amaniments de carn a la graella i fins i tot postres com bescuits, sorbets i gelats.

- Empra la llimona a les salses. La llimona és molt utilitzada en l'elaboració de salses, especialment en vinagretes temperades. L'emulsió d'oli temperat, com l'oli amb aroma d'all, amb suc de llimona crea un toc fresc i únic que pot substituir el vinagre tradicional. La proporció recomanada és de 3 parts d'oli per 1 part de suc de llimona, igual que en les vinagretes amb vinagre de vi o de sidra.



- Afegeix llimona a les melmelades. Les melmelades de llimona (amb pera, amb albercoc o ginebre) donen molt de joc a la cuina. El seu sabor cítric és molt interessant i permet utilitzar-les tant per esmorzars com per acompanyar carns de caça o carns greixoses rostides (com ànec o foie), ja que la seva acidesa ens farà més fàcil digerir aquests plats.

- Fes servir la llimona per recuperar els sucs d'un rostit. Els desglaçats amb suc de llimona són una tècnica clàssica en cuina, ideal per recuperar els sucs de peixos o ocells cuinats a la planxa.

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

Presats
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



Farriol Arquitectes

www.farriolarquitectes.com - 619745166
C. Sant Ramon 28, local, 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 setmana per restaurant.
Tel. 93 864 89 41.

La Biblioteca Municipal de Caldes de Montbui ofereix una nova sessió del Dijous de Conte amb "El viatge d'en Konan"

El proper dijous 28 de novembre, a les 18 h, la Biblioteca Municipal de Caldes de Montbui acollirà una nova edició del Dijous de Conte amb "El viatge d'en Konan", una narració inspiradora a càrrec de la Fundació Akwaba.



DIJOURS DE CONTE Novembre 2024

Ei, que estimar no fa mal!
A càrrec de **Raig de Sol Contes**

Amb personatges com la Martina, la Clementina i la Nina, descobrirem que l'amor de veritat no fa mal.

25N - Dia Internacional de l'Eliminació de la Violència contra les Dones

La història segueix les aventures d'en Konan, un elefant de la Costa d'Ivori obligat a abandonar la seva llar a causa de la guerra. A través del seu viatge, els infants descobriren valors com la solidaritat, la pau i la diversitat. A més, la sessió inclou activitats complementàries per reflexionar sobre el tema de la guerra i les persones desplaçades, fomentant el pensament crític i la participació activa dels més petits.

L'activitat està dirigida a infants a partir de 4 anys i és gratuïta. Les inscripcions es poden formalitzar directament a la Biblioteca Municipal de Caldes de Montbui.

Una oportunitat per gaudir d'un conte amb valors i aprendre a través d'una experiència enriquidora.

Reflexions

La Reforma

"Justificats, doncs, per la fe, tenim pau amb Déu per mitjà del nostre Senyor Jesucrist" (Romans 5:1).

Va ser el 31 d'octubre de 1517 a Wittenberg, Alemanya, quan fonamentat en la Bíblia, Martí Luter va exposar les seves 95 tesis. Aquest moviment va anomenar-se La Reforma Protestant. Es va fonamentar en Romans 1:17 i altres passatges de la Bíblia. Luter havia entès que no hi ha res a aquesta terra que l'ésser humà pugui fer per tal d'assolir la salvació de l'ànima. Els religiosos del primer segle volien imposar accions humanes perquè les persones arribessin a la salvació. No obstant això, l'apòstol Pau demostra que per a ser justificats per Déu només necessiten tenir fe, la qual cosa es tradueix que solament hem de creure.

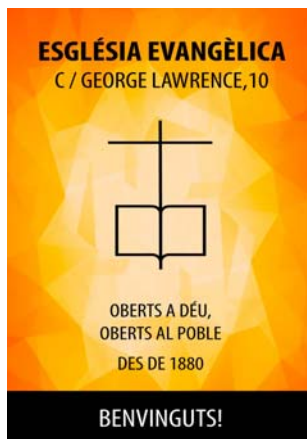
Crist va venir a la terra per a justificar-nos; vingué a saldar el nostre deute per tal que poguéssim ser salvats. En resum, no existeixen un conjunt de requisits o quotes a omplir perquè Jesucrist vingui a viure als nostres cors i siguem salvats; l'única cosa que Déu demana és que ens penedim dels pecats comesos i creguem.

Fins a la pròxima setmana, Déu ens beneeixi!

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 9,15h per La 2.



ESGLÉSIA EVANGÈLICA
C / GEORGE LAWRENCE, 10

OBERTS A DÉU,
OBERTS AL POBLE
DES DE 1880

BENVINGUTS!

l'electra
ENERGIA



Saps que a
l'Electra Energia
també
comercialitzem
gas?

Truca'ns
al telèfon gratuït
i resoldrem qualsevol
qüestió que tinguis.

900 181 776

electracaldenseenergia.com

l'electra
ENERGIA

