

**Torna l'Escola de Castells,
una experiència per a totes
les edats** P8

**Èxit rotund en la 38a edició
del Mercat de Nadal de
Caldes de Montbui** P4

**El Casino celebra el seu
160è aniversari amb una
gala especial** P6

TOT Caldes

de Montbui



Núm. 1806
Del 13 al 19 de desembre
de 2024

Distribució gratuïta
Any XXXVIII



Artistes i músics uneixen esforços al Centre per ajudar el País Valencià



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 12 de desembre

18.30 h – Biblioteca

Sessions divulgatives de la Fundació La Marató de TV3, sobre malalties respiratòries.

Més informació: bibliotecadecaldes.cat
Organitza: Biblioteca de Caldes de Montbui i Fundació La Marató de TV3.

19 h – Sala Noble de Can Rius

Conferència "La comunicació personal a l'era digital", a càrrec de Teresa Baró. Org. Aula Universitària Martí l'Humà de Caldes.

Divendres 13 de desembre

19 h – Cooperativa 70

Teatre "Fes-ho per tu" de la Cia. Frec a Frec. Entrada gratuïta.

20.30 h – Sala Noble de Can Rius

Concert del cor Joan Valls Octet. Org. EMM Joan Valls

Dissabte 14 de desembre

El Centre, Ateneu Democràtic i Progressista

Jornada cultural per a recollir fons per a afectats de la DANA. Al altell: Mercat d'Art solidari. 18 h – Aula 1: El cantó humà de la Dana, amb M. Núria Revetlle, periodista; Nerea Motos (org. Recollida material) i Nil Vivancos (volunt. Protecció Civil). 19 h – Teatre Centre Festival de Música i Teatre.

12 h Biblioteca

Contacontes del Marroc. La rateta dels caftans. Edat recomanada: a partir de 4 anys Organitza: Amics dels Infants del Marroc Biblioteca de Caldes.

18 h – Casino

Sessió de Rialles "Somiacaixes Nadal" de la Cia. Anna Roca. Preu: 6/7 euros

20 h – Casino sala 2

Nit de bojos: Ronda de comèdia. 12/14/16 euros.

21.30 h – Local dels Escaldats, c/ General Padrós, 35

Quinto Escaldat i sorteig de paneres. Solidaris amb La Marató de TV3 Preu: cartró 1 euro, última panera 2 euros per la Marató. Org: Castellars.

Diumenge 15 de desembre

Caldes bull amb La Marató

De 10.00 a 14.00 h Matinal solidari. Caldes bull amb La Marató de TV3 Lloc: plaça de la Font del Lleó Organitza: Plataforma Caldes Bull amb la Marató

12.30 h Pilar de la Marató Lloc: pl. de la Font del Lleó Organitza: Castellars de Caldes de Montbui

19.30 h Concert: Elixir I Mula Vol.3 Lloc: El Centre, Ateneu Democràtic i Progressista Preu: 12 euros. Entrades: entrapolis.com Organitza: UPCM – El Centre, Ateneu Democràtic i Progressista.

Dilluns 16 de desembre

18.30 h – Sala d'Actes de l'EMM Joan Valls

Concert de la Coral Infantil Municipal.

Dimarts 17 de desembre

19 h – Sala de les Cuines

Presentació del Llibre "Caldes de Montbui entre 1714 i el 1783. Una època històrica força desconeguda" de la calderina Montserrat Mumbú.

Dimecres 18 de desembre

Durant la tarda: Nades a càrrec de l'alumnat de l'Escola Municipal de Música Joan Valls, al vestíbul de l'escola.

A les 18.30 h: Concert del Trio de jazz Kaleidoscope. Música original pròpia i sobretot música amb influències del folklore colombià, veneçolà, argentí i americà.

19 h – Sala de les Cuines

Xerrada "L'Hospital de Sant Pau: un hospital amb més de sis segles d'història" a càrrec de Roger Canadell Rusiñol. Preu: 7 euros. Org. Aules d'Extensió Universitària.

Dijous 19 de desembre

18 h – Biblioteca

El conte de Nadal: Va de tions. Org. Biblioteca i Marató de TV3.



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!



TOT Caldes de Montbui

Edició i direcció:
Jonatan del Amo Banyuls

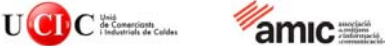
Telèfon: 93 865 17 21
totcaldes@revistatotcaldes.com
www.revistatotcaldes.com

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



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

Membres associats de:



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




El Centre organitza una jornada solidària pels afectats per la DANA del País Valencià

La seu social d'El Centre, Ateneu Democràtic i Progressista, es transformarà el 14 de desembre en un punt de trobada per a la solidaritat i la cultura amb una jornada dissenyada per donar suport a les víctimes de la DANA al País Valencià. Aquest esdeveniment, que combina art, reflexió i música, pretén sensibilitzar la ciutadania i recaptar fons per ajudar els afectats per aquest desastre.



Art solidari al Mercat d'Art de l'Altell del Centru

La jornada començarà amb el Mercat d'Art Solidari, que obrirà les seves portes a l'Altell del Centru en dues franges horàries: de 12:00 h a 14:00 h i de 17:00 h a 19:00 h. En aquest espai, una selecció d'artistes de diferents disciplines han cedit obres originals, print i altres formats perquè siguin adquirides pels assistents.

Els visitants podran contemplar i adquirir peces d'art de qualitat amb un objectiu altruista, ja que tots els beneficis es destinaran íntegrament a ajudar les persones afectades per la DANA. Aquesta és una oportunitat única per contribuir a una bona causa mentre es gaudeix de la riquesa artística local i nacional.

Taula rodona: reflexions sobre la DANA i la solidaritat

A les 18:00 h, l'Aula 1 del Centre acollirà una taula rodona amb la participació de tres ponents destacats: Maria Núria Revetlle, Nerea Motos i Nil Perez. A través de les seves experiències personals i

professionals, els participants abordaran l'impacte humà i social que ha tingut la DANA al País Valencià.

La taula rodona oferirà un espai per reflexionar sobre la importància de la solidaritat davant les emergències climàtiques i la necessitat d'incrementar la prevenció i la consciència ambiental. El públic podrà fer un donatiu voluntari a l'entrada com a mostra de suport.

La Creu Roja gestionarà els fons recaptats

La jornada està organitzada en col·laboració amb la Creu Roja, entitat que serà responsable de gestionar els fons recaptats durant tot l'esdeveniment. Els diners es destinaran íntegrament a donar suport a les víctimes de la DANA al País Valencià, oferint-los l'ajuda necessària per fer front als efectes devastadors d'aquesta emergència.



Festival de Música Solidari: unitat a través de la música

El punt àlgid de la jornada serà el Festival de Música Solidari, que es durà a terme al Teatre del Centru de 19:00 h a 23:00 h. Vuit grups musicals locals oferiran un espectacle vibrant i divers que convidarà els assistents a gaudir d'una vetllada única.

Amb un donatiu mínim de 15 euros per accedir al festival, els participants contribuïran a una causa solidària mentre gaudeixen d'una actuació musical de qualitat. Els estils variats dels grups garantirán una nit entretinguda i carregada d'energia positiva.

Aquest esdeveniment no només representa una trobada cultural, sinó també una manifestació de la força de la solidaritat. Amb una programació rica i diversa, El Centre, Ateneu Democràtic i Progressista, fa una crida a tota la ciutadania perquè participi activament i converteixi aquesta jornada en un èxit solidari.

"L'art i la música són eines poderoses per unir-nos i donar suport als qui més ho necessiten", han declarat els organitzadors. Aquest 14 de desembre, Caldes de Montbui té l'oportunitat de demostrar el seu compromís amb el País Valencià i de convertir la cultura en un vehicle d'esperança i ajuda.

Èxit rotund en la 38a edició del Mercat de Nadal de Caldes de Montbui

El Mercat de Nadal de Caldes de Montbui ha tornat a ser un dels grans esdeveniments del calendari nadalenc, reunint milers de visitants durant quatre dies, del 5 al 8 de desembre. Amb un centenar de parades i un ampli programa d'activitats, el mercat ha ofert una experiència única, combinant tradició, gastronomia i entreteniment per a totes les edats.

La inauguració oficial va tenir lloc el dijous 5 de desembre amb l'encesa de l'olla termal, que marca el tret de sortida del mercat. L'acte, celebrat a la plaça de la Font del Lleó, va comptar amb la participació de l'alcalde de Caldes, Isidre Pineda, la regidora de Turisme i Termalisme, Carme Germà, i l'alcalde de Saint-Paul-lès-Dax, Julien Bazus, convidat especial d'aquesta edició. Bazus va tenir l'honor d'encendre l'olla més gran de Catalunya. L'acte es va complementar amb un espectacle de fades màgiques i el primer tast de brou termal.

Un dels grans protagonistes del mercat ha estat, com és habitual, el brou termal, elaborat amb 10.000 litres d'aigua termal i una impressionant selecció d'ingredients: 100 naps, 200 xirivies, 175 porros, 15 apis, 6 caixes de carabasses, 27 kg de pastanagues, 20 kg de patates, 60 cols, 80 kg de llenties pardines, 120 kg de carn de vedella, entre d'altres. Durant els quatre dies de l'esdeveniment, s'han servit un total de 7.000 litres de brou, 5.000 racions de carn d'olla i 2.000 racions de llenties, satisfent el paladar dels assistents.

El programa ha inclòs tallers, actuacions infantils i activitats familiars, destacant el tradicional Caga Tió com a cloenda el diumenge. Els visitants també han pogut passejar entre les casetes de fusta i les parades, on han trobat una àmplia oferta de productes nadalencs, alimentació, artesanía i antiguitats. A més, les propostes gastronòmiques de les food trucks han estat un altre dels punts forts, oferint opcions variades per completar l'experiència.



Imatges de la 38a Fira de Nadal.

Comença el nou cicle de passejades



Caldes de Montbui ha acollit aquest dimecres la primera caminada del nou cicle de les passejades de la gent gran, corresponent al curs 2024/2025. Els altres municipis participants del cicle i que acolliran passejades són Olèrdola, Cornellà de Llobregat i Canyelles

Unes 145 persones, acompanyades de la 1a Tinenta d'Alcaldia i Regidora de Gent Gran de l'Ajuntament, Núria Carné Navarro, han participat en aquesta primera caminada del cicle de passejades de la gent gran que ha començat aquest dimecres a Caldes de Montbui.

El recorregut, d'uns 6,5 Km amb pujades esglaonades i de nivell mig, ha portat les persones participants des de la zona esportiva -que ha estat el punt de sortida i d'arribada- fins a la plaça de la Font del Lleó, passant pel Poblat iber de Torre Roja i la zona natural del Pinatar i les Hortes. Abans de tornar als seus respectius municipis, les participants han fet un dinar comunitari al pavelló de Torre Roja.

La propera caminada del cicle està prevista pel 19 de desembre a Olèrdola i les següents pel 20 de febrer del 2025 a Cornellà de Llobregat i pel 19 de març a Canyelles. La cloenda del cicle es farà el proper mes de maig, però encara no s'ha fet públic quin municipi l'acollirà.

Ir Concert Música per Nadal

Fundació Santa Susanna
A càrrec de Carles & Sofia Piano Duo
amb l'Orquestra Solistes de Catalunya



Les bandes sonores
de pel·lícules de
Hollywood

Diumenge 22 de desembre de 2024 a les 19 h
Església de Santa Maria de Caldes de Montbui



Entrada: 15€

Venda anticipada a entrapol.is/JiEOj i a la recepció de la Residència Santa Susanna. També el mateix dia a l'Església Recaptació en benefici de la Residència Santa Susanna

Organitza:



Col·laboren:



Ajuntament de
Caldes de Montbui



CaixaBank

Sagalés



PUJALT
d'obres i construccions



Fojas Consulting

Grabalosa
FESTES PORTES REQUES

A & A
Solista-Solista, s.l.



EIBIND S.L.

Fundació Casino de Caldes de Montbui 2024
Casino de Caldes de Montbui
ACTIVITATS
Vine al Casino
Sessió de RIALLES
Activitat núm. 1340
DES. 14
"SOMIACAIXES DE NADAL"
Lloc: Sala gran
Hora: 18.00 h
Preu: 6€ i 7€
de la Cia. Anna Roca
Celebrem 160 anys
ACCIO CIVICA CALDERNA

El Casino de Caldes celebra el seu 160è aniversari amb una gala especial

L'Associació de Cultura i Esplai Casino de Caldes celebra enguany els seus 160 anys d'història (1864-2024). Amb motiu d'aquesta fita, l'entitat ha organitzat prop de 25 activitats durant tot l'any, emmarcades dins de la seva programació anual.

El Casino de Caldes, un edifici emblemàtic i amb identitat pròpia, ha superat moments de gran dificultat sense perdre el suport dels seus socis i sòcies ni la singularitat que el caracteritza. Conegut com el "petit Liceu del Vallès", s'ha consolidat com un referent cultural del municipi i la comarca, oferint les seves instal·lacions a escoles, entitats i altres col·lectius de Caldes de Montbui.



La celebració culminarà el pròxim 22 de desembre, a les 17.30 h, amb una gala de cloenda que inclourà la inauguració de nous espais i millores realitzades durant els darrers dos anys. L'acte, que es preveu especialment emotiu, estarà obert a tots els socis i sòcies, les entitats del poble, col·lectius i autoritats convidades, així com al públic general.

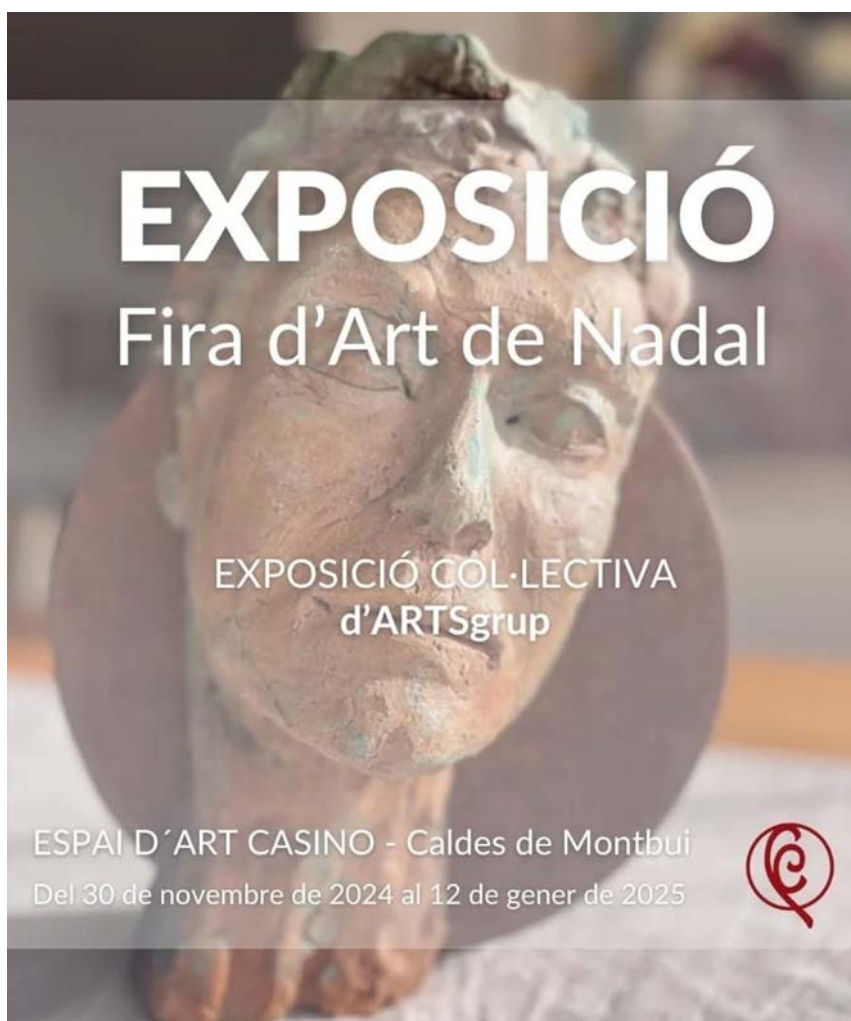
Programa de la gala de cloenda

- . 17.30 h: Actuacions de cultura popular.
- . Inauguració dels nous espais i millores.
- . Parlaments a càrrec de les autoritats locals i nacionals.
- . Actuació del Grup Escènic Casino.
- . Gala lírica amb la soprano Núria Vives i el tenor Ferran Devesa.

Entre els assistents, està confirmada la presència del M.H. President del Parlament, i s'espera la del M.H. President Illa, així com altres representants institucionals.



Anem al Casino



Resol tots els dubtes al teu ajuntament
i al web bancamobil.gencat.cat

1

**Què és la
Banca Mòbil
de Catalunya?**

Una iniciativa de la Generalitat de Catalunya per portar els serveis financers als veïns i veïnes dels municipis que no tenen oficina bancària.

2

**Què
m'ofereix?**

La possibilitat de treure i d'ingressar diners amb el caixer automàtic i de fer les operacions pròpies d'una oficina bancària amb personal especialitzat, sense sortir del municipi.

3

**Quines entitats
presten el
servei?**



4

**Haig de ser client
de l'entitat que
visita el municipi?**

No és indispensable. La Banca Mòbil de Catalunya atén tots els ciutadans i ciutadanes, siguin de l'entitat que siguin.

5

**Quan venen al meu
municipi?**

Un cop al mes, com a mínim. A bancamobil.gencat.cat i a l'ajuntament trobaràs quina entitat vindrà, quin dia passarà, a quina hora arribarà i on aparcarà.



**Generalitat
de Catalunya**

**El Govern
de tothom**

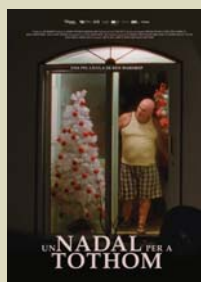
El Baix Vallès estrena un nou Centre d'Urgències d'Atenció Primària

El 2 de desembre obre les portes el nou Centre d'Urgències d'Atenció Primària (CUAP) Baix Vallès, situat al passeig de la Florida de Santa Perpètua de Mogoda, en uns terrenys cedits per l'Ajuntament. Aquest equipament representa una millora significativa en l'atenció sanitària del territori, permetent reduir desplaçaments als hospitals i oferint servei les 24 hores del dia, els 365 dies de l'any per a urgències de baixa i mitjana complexitat, tant per a adults com per a infants.

El documental del mes de desembre de la Biblioteca de Caldes de Montbui va ser "Un Nadal per a tothom"

Cada últim dimarts de mes a les 18.30 hores, la Biblioteca projectava "El Documental del Mes", un cicle que va començar el 27 de febrer i es va perllongar durant tot l'any, amb l'excepció de l'agost. L'objectiu d'aquesta proposta era apropar el gènere documental d'alta qualitat a la ciutadania. La projecció era gratuïta i l'accés lliure fins a omplir l'aforament.

El documental del mes de desembre va ser "Un Nadal per a tothom", que es va projectar el dimarts 10 de desembre i era una pel·lícula dirigida per Ken Wardrop. En aquella ocasió, es va comptar amb la col·laboració del Rebost Solidari.



Calendari de projeccions

El calendari previst és el següent:

. Gener de 2025:
Casa Reynal de Laia Manresa

. Febrer de 2025:

Mina i la ràdio dels presos de Kari Anne Moe

. Març de 2025: **Bye Bye Tiberias** de Lina Soualem.

El nou CUAP, gestionat per l'Institut Català de la Salut (ICS), també comptarà amb serveis de radiologia, ecografies i analítica urgent. En una fase posterior, integrarà dues unitats de Suport Vital Bàsic del Servei d'Emergències Mèdiques (SEM).

Instal·lacions modernes i sostenibles

El centre, de gairebé 900 m², es divideix en dos volums:

. Àrea principal: dedicada a l'atenció assistencial i tractaments.

. Àrea secundària: destinada a les unitats del SEM, situada al nord de la parcel·la.



Cobertura per a 160.000 habitants

El CUAP donarà cobertura a una població de 160.000 habitants dels municipis de Santa Perpètua de Mogoda, Palau-solità i Plegamans, Caldes de Montbui, Sant Feliu de Codines, Parets, Mollet, Martorelles, Sant Fost de Campsentelles i la Llagosta.

A més, podrà atendre urgències de municipis propers com Polinyà o de qualsevol persona amb necessitats sanitàries urgents, independentment del seu lloc de residència. Es preveu que el centre registri unes 30.000 visites anuals.

Els dos blocs estan connectats per un porxo que serveix com a zona de descàrrega i aparcament d'ambulàncies i vehicles del servei.

L'obra, amb un cost de 2,5 milions d'euros, ha estat finançada pel Servei Català de la Salut amb fons REACT.

Amb l'entrada en funcionament del CUAP, el CAP La Florida de Santa Perpètua de Mogoda deixarà de fer atenció urgent els caps de setmana i festius.

A partir d'ara, aquest CAP seguirà l'horari habitual dels centres d'atenció primària: de dilluns a divendres, de 8 a 20 h.



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



Els Castellers de Caldes impulsen l'Escola de Castells: una experiència inclusiva i lúdica per a totes les edats

Els Castellers de Caldes de Montbui han tancat la temporada 2024 amb una barreja de dificultats i esperances de futur. Tot i finalitzar els assaigs oficials, la colla no vol abaixar el teló durant l'hivern i aposta per quart any consecutiu per l'Escola de Castells, un projecte que busca apropar el món casteller a persones de totes les edats i experiències.

Objectiu: aprendre castells de manera lúdica i divertida

L'Escola de Castells té com a finalitat principal donar a conèixer el món casteller a través d'un enfocament amè i accessible. Amb activitats que combinen teoria i pràctica, l'oferta s'adreça especialment a aquelles persones que mai no han fet castells però desitgen iniciar-se en aquesta tradició, així com als membres més novells de la colla que vulguin perfeccionar la seva tècnica.

Un dels trets distintius del món casteller és la seva inclusivitat, que permet integrar persones de diverses edats i condicions físiques. Per això, l'Escola no imposa límits d'edat. Amb l'objectiu d'arribar a un públic ampli, s'han programat accions de difusió a escoles de primària, instituts i centres d'educació d'adults, tant de Caldes de Montbui com de les poblacions veïnes.

Les activitats de l'Escola s'adaptaran a les necessitats i edats dels participants, amb la finalitat de garantir una experiència enriquidora per a tothom, des dels més petits fins als adults.

L'Escola de Castells tindrà lloc els divendres 13 i 20 de desembre de 2024, i 3, 10 i 17 de gener de 2025, al local dels Castellers de Caldes, situat al carrer General Padrós número 35. Les sessions són totalment gratuïtes i no requereixen inscripció prèvia, un punt clau per facilitar la participació.

A més, el local disposarà de servei de bar i entrepans, fent que l'activitat no només sigui una experiència formativa, sinó també un espai de convivència i germanor.

Un cop finalitzades les sessions de l'Escola, els Castellers de Caldes de Montbui conviden els participants a continuar vinculats al món casteller.

Crida a la participació

Els Castellers fan una crida a tota la ciutadania, tant adults com infants, perquè s'animin a participar en aquesta iniciativa única i experimentin en primera persona l'emoció i el valor col·lectiu que caracteritzen el món casteller. "No s'ho pensin més i vinguin a l'Escola", encoratgen des de la colla, subratllant



Els primers assaigs oficials de la colla començaran a finals de gener del 2025, oferint a tothom l'oportunitat d'unir-se a la família escaldada per a la temporada vinent.

la importància de viure aquesta tradició des de dins.

Des de la colla asseguren que l'experiència serà memorable, educativa i, sobretot, molt divertida.

Novembre dels més càlids registrats



Aquest és un resum de la nota de premsa del balanç de novembre segons el Servei Meteorològic de Catalunya.

Entre els dies 1 i 4 de novembre es van produir aiguats importants al centre i sud del litoral, amb prop de 100 mm a punts del Garraf el dia 3, més de 100 mm a punts del Camp de Tarragona la nit del 3 al 4 i novament més de 100 mm al delta del Llobregat el dia 3 al matí.

Les quantitats més rellevants van ser les següents: 148,8 mm a Viladecans (el Baix Llobregat); 116,0 mm a Verges (l'Alt Empordà); 102,3 a Sitges (el Garraf); i 100,6 mm a la Tallada d'Empordà (el Baix Empordà). Els dies 5 i 6 de novembre van descarregar xàfec i tempestes de tarda, sobretot a l'interior i al nord-est, amb més de 50 mm en alguns punts de la Catalunya Central i del prelitoral.

La nit del dia 7 al 8 de novembre hi va haver tempestes a la Costa Brava que van deixar més de 100 mm al cap de Creus i a punts del Baix Empordà. La pluja va ser intensa en diversos moments, sobretot a punts del litoral i prelitoral, amb acumulacions superiors a 100 mm en 24 h.

Cal destacar els 131,1 mm a Viladecans (el Baix Llobregat) del dia 4, dels quals 42,6 mm en 30 minuts i 2,3 mm en 1 minut.

Aquests episodis tempestuosos van anar acompanyats de fenòmens meteorològics violents: el dia 4 de novembre un tornado va provocar danys al Pont d'Armentera (l'Alt Camp).

La massa d'aire suau, provinent del Mediterrani, i l'abundant nuvolositat van impedir el refredament nocturn i la temperatura mínima diària va quedar per sobre dels 10 °C a l'interior i dels 15 °C prop de la costa.

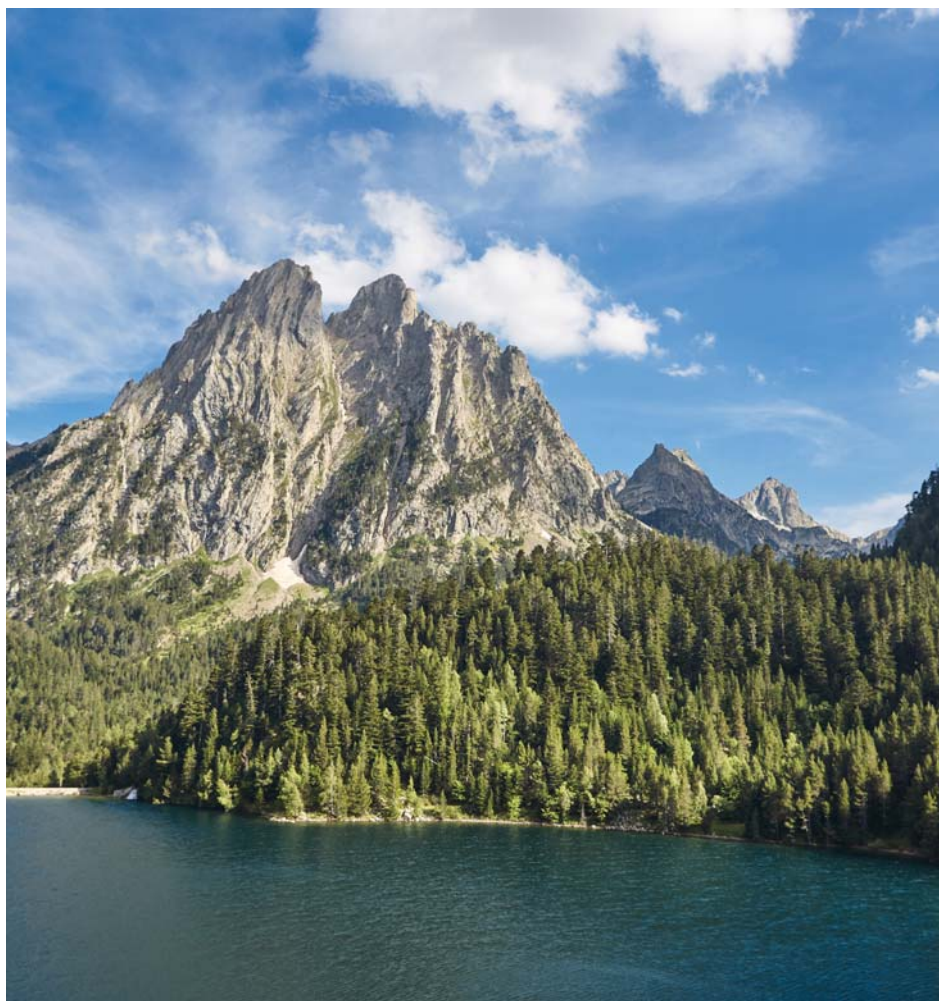
A 5 de les 117 estacions de la XEMA amb més de vint anys de dades, entre els dies 4 i 5 es va registrar la temperatura mínima diària més alta de la sèrie en un mes de novembre.

Precipitació els dies 12 i 13 de novembre: Les acumulacions de precipitació més importants van ser els 131,2 mm a Ulldecona - els Valentins, els 102,6 mm a Alcanar i els 94,4 mm a Mas de Barberans, totes tres ubicades a la comarca del Montsià.

L'estació d'Ulldecona - els Valentins va rebre 123 mm de pluja al llarg del dia

El flux intens de l'oest va provocar un episodi de vent fort el dia 20 de novembre amb ratxes per sobre dels 80 km/h a punts del litoral, prelitoral i algun punt de la plana de Lleida.

I pel que fa a temperatura, el novembre ha estat càlid o molt càlid, segons comarca, el més càlid de la sèrie a



13, amb 41,6 mm en 30 minuts, dels quals 2,5 mm en 1 minut.

A Alcanar, una petita tempesta molt intensa va deixar 43,2 mm en 30 minuts, dels quals 5,1 mm van caure en només 1 minut.

Finalment, entre els dies 18 i 24 de novembre, les acumulacions més importants al llarg d'aquest període van ser els 47,3 mm a Certascan (2.400 m), al Pallars Sobirà, i els 45,9 mm al Lac Redon (2.247 m), a la Val d'Aran.

diversos sectors de la Catalunya Central i del Prepirineu. Al conjunt del país està entre els novembres més càlids, a molt poca distància dels novembres de 2023, 2022, 2011 o 2006.

Per acabar, ha estat el novembre més càlid de la sèrie a 17 de les 115 estacions de la XEMA amb més de vint anys de dades, situades a la Catalunya Central i Prepirineu.

Francesc Mauri
Meteoròleg



L'Ajuntament informa

Presentació del llibre Caldes de Montbui entre 1714 i 1783

El dimarts 17 de desembre, a les 19 h, tindrà lloc a la Sala de Cuines de l'Espai de Can Rius la presentació del llibre Caldes de Montbui entre 1714 i 1783: una època històrica força desconeguda, de Montserrat Mumbrú Tomàs. L'autora del llibre, ens explica com Caldes va ser sotmesa a una forta repressió un cop acabada la Guerra de Successió. Amb el decurs dels temps, la població es va anar referent, entrant en una època de normalitat que ella ens va comentant. La presentació anirà a càrrec del Dr. Josep M. Solé i Sabaté. L'accés és lliure fins a omplir l'aforament.

Exposició "Dones Pioneres de la Unió Europea" del 5 al 15 de desembre, a la Sala Delger

La Sala Delger acull del 5 al 15 de desembre, l'exposició "Dones Pioneres de la Unió Europea". Els horaris per visitar-la són els següents:

- El dia 13 de desembre: de 17 h a 20 h
- El dia 14 de desembre: d'11.30 h a 14 h i de 17 h a 20 h
- El dia 15 de desembre: d'11.30 h a 14 h

Sortida jove a PortAventura World

L'Espai Jove El Toc organitza una sortida a PortAventura World el proper 21 de desembre, de 8.30 h a 20 h per a joves menors de 18 anys. Les places són limitades. Inscripcions a l'Espai Jove El Toc, presencialment o per telèfon al 674 32 35 78.

Nova pròrroga per a la presentació de sol·licituds de subvenció per a la rehabilitació d'habitatges inclosos en el Next Generation

El termini de presentació de sol·licituds de cadascun dels programes per actuacions de rehabilitació energètica residencial finalitzarà el 31 de desembre de 2025. Aquestes línies d'ajut van adreçades en general a propietaris d'immobles, persones físiques o jurídiques (propietaris, usufructuaris o arrendataris); administracions públiques i entitats de dret públic, empreses públiques i societats mercantils participades. Més informació a www.caldesdemontbui.cat

Contacontes del Marroc: "La rateta que escombrava el Ryad"

L'entitat "Els Amics dels Infants del Marroc" organitza un cicle de contacontes a la Biblioteca Municipal de Caldes de Montbui. El dissabte 14 de desembre, de 12 h a 13 h, veniu a descobrir la màgia dels contes tradicionals marroquins amb "La rateta que escombrava el Ryad".

L'activitat està recomanada per a infants a partir de 4 anys. Podeu formalitzar la inscripció a la Biblioteca Municipal de Caldes de Montbui.

Servei d'atenció integral LGTBIQ+

El SAI ofereix un espai d'acompanyament i atenció a les persones LGTBIQ+ i dona resposta a consultes relacionades. Demaneu cita prèvia: T. 93 865 46 55/ 674 32 35 78 i A/e. sai@caldesdemontbui.cat

Llista d'ofertes de feina actualitzades el: 05/12/2024

Núm. Oferta

- 369837 Cambrer/a
- 369835 Tècnic/a Manteniment
- 369832 Monitor d'Activitats infantils (Nadal)
- 369725 Netejador/a
- 369719 Secretari/ària de direcció
- 369716 Aux. administratiu/va
- 369713 Cap de magatzem
- 369641 Netejador/a
- 369505 Mosso/a magatzem
- 369167 Electrician Operator
(Electricista sector industrial)
- 369165 Tècnic/a de Riscos
Laborals&Qualitat
- 369029 Paleta of. 1a
- 368992 Netejador/a caps de setmana
- 368878 Mosso/a magatzem
(jornada parcial)
- 368880 Aux. administratiu/va (j. parcial)
- 368526 Xofer repartidor/a
- 368529 Perfil d'atenció comercial al client
(proximitat)
- 368423 Personal per treballar en residència
de gent gran (perfil sociosanitari)
- 368308 Forner/a
- 367444 Dependent/a de comerç
especialitzat en venda de vins
- 367290 Dependent/a de carnisseria

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.

Procés selectiu per a la provisió d'una plaça de tècnic/a auxiliar de Biblioteca

L'Ajuntament informa del procés selectiu d'un/a tècnic/a auxiliar de Biblioteca. Presentació de sol·licituds del 30 de novembre al 19 de desembre de 2024. Consulteu les bases a: www.caldesdemontbui.cat



i podràs participar en el sorteig de
3 paneres de Nadal!
 Amb productes cedits pels marxants



El sorteig es farà el dimarts 17 de desembre
 a les 13h a la Plaça de l'Àngel
 on estaran exposades les paneres



Organitzat pels marxants del mercat de Caldes



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



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

LOGGIA

PSICOLOGIA I LOGOPÈDIA

677353249

C/ John Lennon, 39 bx 3 Sentmenat

C/ Colon 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.

Els perills associats a la vigorèxia

La vigorèxia és un trastorn de la salut mental caracteritzat per una preocupació obsessiva per augmentar la massa muscular i millorar l'aparença física.

Tot i que no està reconeguda oficialment com un trastorn específic en el DSM-5 (Manual Diagnòstic i Estadístic dels Trastorns Mentals), s'associa a un desordre d'autoimatge i sovint comparteix característiques amb altres trastorns, com l'anorèxia nerviosa o el trastorn obsessivocompulsiu.

Les persones amb vigorèxia solen tenir una percepció distorsionada del seu propi cos. Encara que puguin tenir una massa muscular considerable, es veuen a si mateixes com dèbils o insuficientment musculades. Això les porta a dedicar hores excessives a l'entrenament físic, normalment amb focus en aixecament de pesos, i a seguir dietes molt estrictes amb alts continguts en proteïnes i suplementes esportius.

La vigorèxia afecta més sovint homes, tot i que també pot aparèixer en dones, i sovint comença en l'adolescència o la joventut, èpoques en què l'autoestima i l'aparença física són especialment importants.



Els perills associats a la vigorèxia poden ser físics, psicològics i socials:

Físics:

- L'ús excessiu de suplementes proteics pot afectar la funció renal i hepàtica.
- Alguns afectats poden recórrer a substàncies il·legals com els esteroides anabolitzants, amb efectes secundaris greus com hipertensió, dany hepàtic, problemes cardiovasculars o alteracions hormonals.
- El sobreentrenament pot derivar en lesions musculars i articulars.

Psicològics:

- Ansietat i depressió associades a la percepció negativa del propi cos.
- Dependència emocional de l'entrenament i el control dietètic.

Socials:

- Aïllament social, ja que moltes persones amb vigorèxia poden prioritzar el seu règim d'entrenament i dieta sobre les relacions personals o activitats socials.

El tractament de la vigorèxia sol requerir un enfocament multidisciplinari que pot incloure:

- **Teràpia psicològica:** Particularment teràpia cognitivoconductual, per ajudar a reestructurar la percepció distorsionada del cos i gestionar l'ansietat.
- **Suport nutricional:** Per corregir hàbits dietètics inadequats o excessius.
- **Intervenció mèdica:** En casos on hi hagi ús de substàncies com esteroides o problemes físics derivats de l'excés d'entrenament.

Dutxar-se al matí o a la tarda: quina és la millor opció?

La dutxa és un moment imprescindible en la rutina diària. Tanmateix, l'hora en què ens dutxem pot variar segons hàbits, necessitats personals i estil de vida. Dutxar-se al matí o a la tarda té avantatges específics que poden encaixar millor amb cadascú. Analitzem quins són aquests beneficis per ajudar-te a triar.

Avantatges de dutxar-se al matí

. Energia per començar el dia

Una dutxa matinal, especialment amb aigua fresca, pot activar el cos i la ment. Estimula la circulació sanguínia i ajuda a despertar-se, preparant-te per afrontar les tasques del dia amb més energia i concentració.

. Rutina per mantenir-se net

Durant la nit, el cos pot suar o acumular greixos a la pell. Dutxar-se al matí garanteix començar el dia amb una sensació de netedat i frescor.



. Millora de l'estat d'ànim

Una dutxa matinal pot ser un moment relaxant o revitalitzant segons la temperatura de l'aigua i el sabó que utilitzis. Aquesta pràctica també pot millorar l'humor gràcies a l'activació del sistema nerviós.

. Preparació per als cabells i la pell

Si et pentines o maquilles cada dia, dutxar-te al matí permet treballar amb els cabells nets i la pell hidratada i renovada.

Avantatges de dutxar-se a la tarda o al vespre

. Relaxació després d'un dia intens

Una dutxa a la tarda o al vespre és ideal per desconectar i relaxar-se. L'aigua tèbia ajuda a reduir l'estrès, relaxar els músculs i preparar el cos per dormir millor.

. Eliminació d'impureses acumulades

Durant el dia, la pell entra en contacte amb pol·lució, suor i altres agents externs. Dutxar-se al final del dia elimina aquestes impureses, deixant la pell neta i lliure de toxines.

. Millora de la qualitat del son

Estudis suggereixen que una dutxa amb aigua tèbia unes dues hores abans d'anar a dormir pot ajudar a regular la temperatura corporal i afavorir un son profund i reparador.

. Evita anar al llit amb brutícia

Dutxar-se a la tarda assegura que no portes al llit els bacteris o la brutícia que hagi acumulat al llarg del dia, mantenint la roba de llit més neta.

No hi ha una resposta universal per saber què és el millor: tot depèn de les necessitats i preferències personals.

Si busques començar el dia amb energia, una dutxa al matí pot ser la millor elecció. D'altra banda, si necessites relaxar-te després d'una jornada llarga, la dutxa de la tarda o vespre serà més efectiva.

- 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

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_lleo 625.771.356 Forn 7, 08140, Caldes de Montbui

TOT Caldes

busca'ns a

Instagram

Com deshidratar aliments a casa i incorporar-los al menú

Els aliments deshidratats duren més temps, són molt versàtils i contribueixen a reduir el malbaratament de menjar.

La indústria ens ofereix cada cop més opcions, que abasten des de les fruites i les verdures fins a les carns, els peixos o els lactis. També podem deshidratar aliments a casa, encara que no tots.

Tècniques per deshidratar aliments a casa

Hi ha diferents maneres casolanes d'allargar la vida útil dels aliments mitjançant l'eliminació de l'aigua.

Al sol. Els aliments es col·loquen sobre una reixeta o safata en un lloc exposat al sol, protegint-los amb una malla fina per evitar la pols i els insectes. Es gira periòdicament per assegurar un asseccament uniforme. Cal emmagatzemar-los en recipients hermètics.

Al forn. Es preescalfa el forn a 60 °C. Cal tallar els aliments a rodanxes fines i col·locar-los en una safata sobre paper de coure. Deixar la porta lleugerament entreoberta i voltejar els aliments cada dues hores. Aquest procés pot durar entre 6 i 12 hores.

Deshidratador elèctric. És un dispositiu dissenyat específicament per a aquest fi. Cal ajustar la temperatura i el temps d'asseccament, que variarà entre 4 i 12 hores segons l'aliment.

Quins aliments no s'han de deshidratar a casa

Encara que la indústria pot deshidratar gairebé tots els aliments, n'hi ha alguns

el dessecat dels quals no es recomana fer a casa. Són aquests:

Aliments amb alt contingut de greix. No es deshidraten bé perquè el greix no s'evapora com l'aigua.

Lactis. La llet o el formatge no s'han de deshidratar a casa a causa del risc de contaminació bacteriana.

Ous crus. No s'han de deshidratar a la llar a causa del risc de salmonel·la i altres bacteris.

Fruites o verdures molt riques en aigua.

Aliments com el cogombre, l'enciam o la síndria poden perdre la textura i el sabor durant la deshidratació.

Salses i aliments líquids. La seva consistència fa que sigui difícil evaporar l'aigua uniformement sense que el producte final quedi inutilitzable.

Aliments enllaunats. Ja han estat processats i contenen nivells elevats d'humitat, cosa que els fa inadequats per a la deshidratació casolana.



RESTAURANTE CHINO PEKIN
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

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

EL PA TORRAT
pizzeria-llesgueria
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 busca repartidor/a
de premsa a Caldes
amb vehicle
per un dia a la setmana.

Tel. 646 01 97 82



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.

Important descens de l'atur al novembre al Vallès Oriental

L'Observatori-Centre d'Estudis del Consell Comarcal ha elaborat l'avanç de les dades d'atur del Vallès Oriental corresponent al mes de novembre. El mes de novembre les xifres d'atur han experimentat un descens important, concretament de 339 persones menys, i situa la xifra total de persones aturades en 18.295 persones, un decreixement relatiu superior a l'1,8%, descens més acusat que el registrat en períodes anteriors.

Cal destacar l'important descens interanual, amb una reducció de l'atur en 1.388 persones, és a dir, un descens de vora el -7%, continuant i fent més evident la tònica registrada el mes passat.



La taxa d'atur provisional se situa al voltant del 9%

De fet, novembre és un mes en què habitualment decauen les xifres d'atur; així es veu si es miren els registres des de l'any 2010 a la comarca.

Per municipis, destaca el descens de l'atur (respecte a octubre) a Granollers (-98 persones), Mollet del Vallès (-57) o Montornès del Vallès (-25). En termes interanuals, l'atur ha registrat un descens important a Granollers (-208 persones), Mollet del Vallès (-146) o Cardedeu (-49).

Reflexions

No hi va haver lloc

L'època de Nadal sovint és l'oportunitat per convidar a la família, als amics, als que viuen sols, a una persona gran o un estranger. No creus que també és l'oportunitat per reflexionar sobre el que va significar la vinguda de Jesucrist al nostre món? Pel que fa a això, el cèlebre Bossuet escrivia: "Qui de nosaltres va néixer en un estable? Qui de nosaltres, per pobre que sigui, fica els seus fills en un pessebre en lloc d'un bressol?"

Jesús va viure en aquesta extrema pobresa i vol ser associat a ella.

Jesús no va néixer a Roma ni a una de les grans ciutats de l'època, sinó en un petit poble. No va néixer en una família rica, sinó en una pobre. No va tenir lloc per a Ell a la fonda, i al llarg de la seva vida no va tenir un lloc propi. En els dies del seu ministeri no tenia on reclinar el cap (Lluc 9:58). I finalment, l'únic lloc que el nostre món li va donar va ser una creu entre dos lladres.

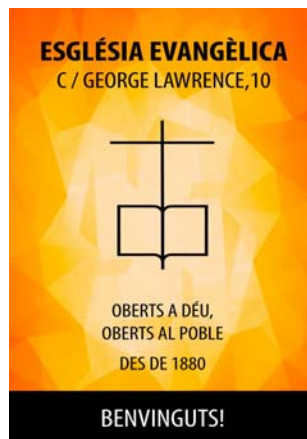
No et sembla commovedor? Seria bo que ens féssim aquesta pregunta: Quin lloc ocupa Jesús en la meua vida? Donar-li un lloc és creure en Ell, discernir que l'humil fuster de Nazaret és el Fill de Déu. De manera il·lustrada, Jesús ens diu el que pot ser la nostra vida: "Mira, soc a la porta i truco. Si algú escolta la meua veu i obre la porta, entraré a casa seva i menjaré amb ell, i ell amb mi". (Apocalipsi 3:20).

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.



EGLÉSIA 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

