

Isidre Pineda confirma que es presentarà a la reelecció com a alcalde P4

La natalitat segueix a la baixa a Caldes i a tot el Vallès Oriental P6

Caldes de Montbui reestructura el cartipàs municipal P4

TOT Caldes de Montbui



Núm. 1836
De l'1 al 7 d'agost
de 2025

Distribució gratuïta
Any XXXIX



L'Aula Universitària reuneix els grups municipals en una taula rodona per fer balanç de mitja legislatura municipal

Tel. 93 865 38 80
Torres i Sayol, 27 -1r -1a
08140 Caldes de Montbui
caldes@clinicamorales.net
www.clinicamorales.net



ClínicaDental

Dr. David Morales | Dra. Eva Morales | Dra. Mònica Morales

Cirurgia oral
Implants | Pròtesis
Ortodòncia infantil i adults
Emblanquiment dental
Radiologia digital

Agenda

FESTA DEL BARRI

Can Valls - Torre Negrell

De l'1 al 3 d'agost
Parc de Can Valls

1 d'agost

Club Hípic Can Valls

17.30 h · Passeig a cavall
19.30 h · Exhibició carrussells*
Preu: 3€

Parc de Can Valls

18 h · Concurs de petanca*
21 h · Sopar popular*
22 h · Concurs de talents*
Prepara una actuació per sorprendre el veïnat

*ACTIVITAT GRATUÏTA
DETALLS PER A TOTS
ELS PARTICIPANTS ALS CONCURS

2 d'agost

Parc de Can Valls

De 18 a 22 h · Concurs de dibuix*
Porta el teu dibuix de casa amb la temàtica
"El parc de Can Valls que vull"

De 18 a 20 h · Activitats infantils*
De 18 h a 20 h · Espai Nadó*
19.30 h · Art&Wine*
De 21 a 00 h · DJ Chekeré

*ACTIVITAT GRATUÏTA

3 d'agost

Parc de Can Valls

11 h · Olimpíades infantils*
Les inscripcions es faran a les 10.30 h.
Per a infants de 5 a 16 anys

12 h · Xeringada / Pasa cubo

*ACTIVITAT GRATUÏTA

SonaTeca

Sopars a la fresca amb música en directe

Dissabte, 2 d'agost · 21.30h

AKUSTIKO

Versions acústiques

La Canya de Caldes

c. del Forn, 22
Reserves: 644 01 55 19
@lacanyadecaldes

SonaTeca

Sopars a la fresca amb música en directe

Dissabte, 9 d'agost · 22h

CRISTIAN TOTTA

Versions acústiques

Masia El Pasqualet

ctr. BV-1243 a Sant Sebastià
de Montmajor km 0,3
Reserves: 93 865 46 95
www.elpasqualet.com

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

Electra Comercial
900 181 776
Truca'ns!

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

TOT Caldes de Montbui

Edició i direcció:
Jonatan del Amo Banyuls

Telèfon: 93 865 17 21
Publicitat: 609 328 986
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:

UCLC Unió de Comerciants i Industrials de Caldes
amic associació d'empreses i professionals de Caldes

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		

Telèfons d'interès

Habitatge, mobilitat i cohesió social centren el debat polític de Caldes

L'Aula Universitària de Caldes de Montbui, vinculada a la Fundació Universitària Martí l'Humà, va organitzar dimarts passat una taula rodona oberta a la ciutadania per fer balanç de la mitja legislatura municipal.

L'acte es va celebrar a les Cases dels Mestres, es va transmetre per Ràdio Caldes, i va comptar amb la participació dels representants dels principals grups polítics del consistori: Isidre Pineda (ERC), Joan Duran (Ara Caldes), Carla Millán (PSC), Roser Xalabarder (Junts) i Francisco Javier Suárez (PP). El debat va ser moderat per la comunicadora Maria Teresa Baró.

Durant la sessió, es van abordar nombroses qüestions clau per al present i futur del municipi, amb un intercanvi d'idees marcat pel dinamisme i el contrast de visions.

Un dels temes centrals va ser l'habitatge, considerat una de les principals preocupacions locals. Es van posar sobre la taula propostes com l'ampliació de l'habitatge de protecció oficial, la rehabilitació de pisos antics i l'ús dels espais municipals per generar nova oferta residencial.

Altres qüestions destacades van ser la seguretat i la mobilitat. Es va parlar del projecte per millorar la C-59, amb especial atenció a les entrades i sortides de Can Valls i Torre Negrell, i de la necessitat de pacificar el trànsit al carrer Homs amb la variant de Sentmenat. També es va proposar impulsar l'ús de la bicicleta i els camins ciclables, millorar el transport públic i garantir un millor accés al centre històric.

Pel que fa a l'espai públic, es va insistir en la necessitat de millorar l'enllumenat per garantir la seguretat de les dones, renaturalitzar entorns urbans i actualitzar zones com el parc de l'Estació.

Es van presentar projectes com la nova prefectura de policia, la rehabilitació del polígon de la Borda, l'ampliació del CEL i el nou projecte de l'Escola del Carme.

En l'àmbit social i cultural, els participants van coincidir en la importància de fomentar la cohesió social, potenciar el comerç local també fora dels eixos tradicionals i diversificar l'activitat

Veïns de Caldes reclamen millores en accessibilitat, salut i integració durant el debat municipal

L'acte va incloure un espai de micro obert on el públic assistent va poder fer



cultural. Es va demanar recuperar el Consell de Cultura, actualitzar el Pla Local de Joventut, fer el pacte de nit i evitar l'estigmatització dels joves. També es va destacar la necessitat de reforçar els espais de participació ciutadana i millorar la transparència institucional. La promoció del català també va ser present al debat, amb propostes per potenciar-ne l'ús social i recuperar iniciatives com el programa del Lèxic.

preguntes directament als representants polítics.

Entre les inquietuds plantejades van destacar la millora de les voreres per garantir l'accessibilitat, la transparència sobre la xarxa de camins rurals, la recuperació de les urgències nocturnes al centre de salut, l'atenció farmacèutica les 24h i la integració de la població migrant en el teixit associatiu, reforçant alhora l'ús del català.



Isidre Pineda confirma que es presentarà a la reelecció com a alcalde de Caldes

Durant la taula rodona organitzada per l'Aula Universitària de Caldes de Montbui per fer balanç de mitja legislatura, l'actual alcalde Isidre Pineda (ERC) va anunciar que es tornarà a presentar com a cap de llista d'Esquerra Republicana a les pròximes eleccions municipals.

Pineda va fer pública la seva intenció de revalidar l'alcaldia aprofitant el debat amb la resta de formacions municipals, en un acte que va reunir representants de tots els grups polítics amb presència al consistori. L'alcalde va destacar la seva voluntat de donar continuïtat al projecte encapçalat per ERC, tot fent èmfasi en la feina feta fins ara i en els reptes pendents per a Caldes de Montbui.



Caldes de Montbui reestructura el cartipàs municipal

Caldes de Montbui ha aprovat una modificació del cartipàs municipal aquest dijous 24 de juliol de 2025. El decret, signat aquest mes, redefineix part de l'organització política del consistori i introdueix canvis destacats tant en les delegacions de regidories com en la composició de la Junta de Govern Local.

Un dels canvis és el traspàs de la Regidoria de Barris, que fins ara estava delegada en el regidor Jaume Balart Clapés, i que passa a ser responsabilitat de la regidora Laia Cuscó Pallarès. Aquesta modificació exclou la representació a les entitats urbanístiques, que seran assumides pel regidor Jordi Martín Forns.

A més, mentre duri la baixa de la regidora Núria Carné i Navarro, el regidor David Través Ambrosio serà nomenat primer tinent d'alcalde i s'incorporarà de manera temporal a la Junta de Govern Local.

Nova distribució de responsabilitats municipals

Amb la nova reestructuració, les competències de les regidories queden configurades de la següent manera:



Laia Cuscó Pallarès

(quarta tinenta d'alcalde):

- . Regidora de Cultura
- . Regidora d'Escaldàrium
- . Regidora de Drets, Voluntariat i Atenció a la Ciutadania
- . Regidora de Barris

Jaume Balart Clapés:

- . Regidor d'Educació
- . Regidor de Participació Ciutadana

Jordi Martín Forns

(tercer tinent d'alcalde):

- . Regidor d'Urbanisme i Activitats
- . Regidor d'Acció Climàtica
- . Regidor d'Espais Públics
- . Regidor de Planejament Territorial
- . Regidor de Recursos Humans
- . Representant entitats urbanístiques

David Través Ambrosio:

- . Primer tinent d'alcalde (provisional)
- . Membre temporal de la Junta de Govern Localitats per delegació de l'Alcaldia.

Caldes de Montbui, convidada d'honor a la inauguració de la Plaça dels Drets Humans a Saint-Paul-Lès-Dax

El municipi agermanat de Saint-Paul-Lès-Dax ha celebrat aquest 14 de juliol, coincidint amb la Festa Nacional Francesa, la inauguració d'un nou espai públic dedicat als Drets Humans. En reconeixement a la seva trajectòria d'agermanament i cooperació, Caldes de Montbui ha estat designada convidada d'honor a l'acte institucional.

L'esdeveniment ha comptat amb la participació de l'alcalde de Caldes, Isidre Pineda, i del president de l'Associació d'Amics d'Europa, Pau León, en representació del municipi.

L'acte s'ha celebrat en un dia simbòlic per a la ciutadania francesa, que comme-mora la presa de la Bastilla (1789) i la fi de la monarquia absoluta, una data que des de 1880 simbolitza els valors republicans de llibertat, igualtat i fraternitat.



Un agermanament actiu i en creixement
Caldes de Montbui i Saint-Paul-Lès-Dax mantenen des de fa més de una dècada una estreta relació d'agermanament, impulsada per l'entitat Amics d'Europa, que gestiona els intercanvis i projectes compartits. Durant la trobada, les dues delegacions han acordat nous projectes d'intercanvi per als propers mesos, centrats en l'esport, la cultura i la cooperació europea.

A més, Caldes es compromet a replicar la iniciativa i dedicar un espai públic als Drets Fonamentals, en sintonia amb els valors compartits entre ambdues localitats.



Anem al Casino



Fes-te soci d'una entitat emblemàtica!

Un Escaldàrium 2025 segur i conscient gràcies al Punt Lila

La Fundació Assistència i Gestió Integral (AGI) ha fet públic l'informe d'avaluació del Punt Lila durant l'Escaldàrium 2025, destacant la celebració d'unes nits de festa segures i amb una gran tasca de sensibilització. Durant les dues nits d'activitat, es van realitzar un total de 354 actuacions, la major part centrades en la prevenció i la informació sobre les violències masclistes i LGTBI-fòbiques.



Segons l'informe, la primera nit (divendres 11 de juliol) es va centrar exclusivament en accions de sensibilització, sense cap assessorament ni intervenció destacable.

La segona nit (dissabte 12 de juliol), però, es van dur a terme tres assessoraments i tres intervencions amb coordinació directa amb els cossos de seguretat. Les professionals del Punt Lila van atendre les persones afectades, recollint informació i derivant-les als serveis especialitzats.

Participació i atencions

La nit amb més afluència va ser la de dissabte, amb 186 persones ateses al Punt Lila (120 dones, 65 homes i una persona no binària), mentre que la parella itinerant, que es movia pels entorns del parc de Can Rius, la plaça de la Font del Lleó i Les Cremades, va atendre 48 persones (42 dones i 6 homes).

Divendres, les xifres van ser més discretes, amb 95 persones que van passar per la carpa i 25 més ateses pel dispositiu itinerant.

Coordinació i comunicació, claus de l'èxit

Les agents del Punt Lila destaquen la bona coordinació amb els diferents cossos de seguretat i agents implicats com a element fonamental per garantir una festa segura. Així mateix, valoren molt positivament la difusió del servei a través de les xarxes socials, que va afavorir que més persones s'hi acostessin per rebre informació o assessorament.

També es destaca la bona rebuda del

Font del Lleó i al parc de Can Rius.

Un dispositiu actiu i compromès

El servei del Punt Lila va comptar amb quatre professionals, dues a la carpa i dues en tasques itinerants.

El seu horari va ser de 23.30 h a 4.30 h la nit de divendres, i fins a les 5.30 h dissabte.

Les seves funcions incloïen sensibilització, detecció d'agressions, intervenció, acompanyament a les víctimes i coordinació amb els serveis de seguretat.



material de visibilitat i sensibilització, tant a la carpa com a l'equip itinerant. Entre les propostes de millora, l'informe assenyalava la necessitat de repensar la ubicació dels lavabos, ja que la proximitat entre els espais tancats i descoberts va generar incomoditats en moments de molta afluència.

Propostes de futur

De cara a properes edicions, el document proposa reforçar la comunicació durant la festa sobre la presència del Punt Lila i els canals de contacte amb les professionals d'intervenció. Una de les idees plantejades és la difusió de falques radiofòniques abans, durant i després dels actes, especialment a la plaça de la

L'equip itinerant, a més, va vigilar possibles comportaments problemàtics, va detectar punts foscos o insegurs i va repartir material entre el públic, com polseres amb missatges de sensibilització.

Prevenció, informació i atenció

La presència del Punt Lila a l'Escaldàrium 2025 ha tornat a posar en relleu la importància de la prevenció i la sensibilització com a eines fonamentals per lluitar contra la violència masclista i LGTBI-fòbica. Un any més, el dispositiu ha estat un espai segur i de referència per a la ciutadania, consolidant-se com una peça clau en la celebració d'una festa més lliure, segura i respectuosa per a tothom.

El Free Tour, la manera perfecta per conèixer una ciutat

Els free tours s'han convertit en una manera de descobrir ciutats arreu del món. Ofereixen una forma accessible, dinàmica i entretinguda de conèixer el patrimoni, la història i les anècdotes d'un lloc, especialment per a viatgers amb pressupost ajustat. A més, els guies ofereixen altre tipus d'informació, com els millors horaris per visitar un monument, quan pots beneficiar-te d'algun descompte o informació de propostes gastronòmiques interessants.

Els free tours, o "Tours gratuïts", són visites guiades a peu que es basen en el model de pagament a voluntat. És a dir, no tenen un preu fix per endavant. En lloc de pagar abans de començar, els participants decideixen al final del recorregut quant volen pagar segons la seva experiència, el nivell de satisfacció i el seu pressupost.

Aquests Tours solen estar conduïts per guies locals (o residents amb coneixement profund del lloc) que treballen sovint com a autònoms o en col·laboració amb agències especialitzades.

Com funcionen?

Reserva prèvia (opcional o recomanable segons l'època de l'any): Tot i que alguns free tours permeten unir-se sense reserva, cada cop més plataformes recomanen o exigeixen reservar amb antelació per controlar el nombre de participants.

Punt de trobada: El grup es reuneix a un lloc central i fàcilment identificable (una plaça, un monument, una estació, etc.). El guia porta habitualment un paraigua o samarreta amb el logotip de l'empresa.

Durada i recorregut: La majoria dels free tours duren entre 1,5 i 3 hores i cobreixen les principals zones històriques o culturals de la ciutat. N'hi ha de temàtics (com el modernisme, la guerra civil, llegendes, gastronomia o encara de més específics com el Tour per dins del Museu Britànic o el de Harry Potter, per exemple).

Propina voluntària: Al final del Tour, el guia convida els assistents a valorar l'experiència i a deixar una propina. No hi ha una quantitat establerta, però sovint es parla d'una mitjana entre 5 i 20 euros per persona. Ara bé, si no t'ha agradat o no pots permetre't pagar gaire, ningú t'obligarà.

Lliure: no hi ha cap obligació de quedar-se fins al final, a diferència del que passaria amb altres rutes guiades. Si tens una urgència, el Tour no s'ajusta al que esperaves, o senzillament vols fer una altra cosa, pots marxar a mitja visita. Això sí, fes-ho amb discreció i, si pots, avisa el guia per cortesia.



Quants dies de vacances són necessaris per desconnectar?

El debat sobre quants dies de vacances són necessaris per desconnectar de la feina és un tema recurrent en el món laboral. Encara que no hi ha una resposta única, la majoria dels experts coincideixen que el temps òptim per a una desconexió efectiva i per a la recuperació del treballador varia segons diversos factors.

Per començar, s'ha observat que els beneficis de les vacances poden començar a notar-se després de només uns pocs dies. Tanmateix, per assolir una desconexió completa i obtenir tots els beneficis d'una pausa laboral, es recomana prendre almenys dues setmanes de vacances. Aquest període permet al cos i a la ment descomprimir-se totalment, passant per una fase inicial de relaxació i entrar en una etapa

de recuperació més profunda.

És important destacar que la qualitat de les vacances és tan crucial com la seva durada. La capacitat de desconnectar depèn de factors com l'entorn, les activitats realitzades i l'absència de pressió laboral. Els treballadors que fan activitats relaxants i gratificants durant les seves vacances, com ara passar temps amb la família, practicar esport o viatjar, aconsegueixen un nivell de recuperació més alt.

A més, països amb polítiques laborals que fomenten una millor conciliació de la vida laboral i personal tendeixen a tenir treballadors més satisfets i menys propensos al burnout. En canvi, en cultures on es valora l'hiperproductivitat, els treballadors poden sentir-se culpables.

Descobrint Menorca diferent: La ruta dels Cavalls en 10 dies

La Ruta dels Cavalls, coneguda com el Camí de Cavalls (GR-223), és una de les joies naturals de Menorca. Aquest sender històric de 185 km envolta tota l'illa, oferint paisatges espectaculars que van des de platges verges fins a penya-segats imponents. L'itinerari és ideal per a senderistes, ciclistes i genets, ja que permet descobrir la biodiversitat i el patrimoni cultural menorquí d'una manera única.

La millor època per recórrer el Camí de Cavalls és a la primavera i la tardor, quan les temperatures són més suaus i el paisatge està en la seva esplendor. A l'estiu, la calor pot ser intensa, especialment en trams sense ombra, per la qual cosa cal anar ben preparat.

El camí es pot fer en diferents etapes, depenent del ritme de cada excursionista. La que proposem és una ruta tranquil·la de deu dies, amb possibilitat d'ampliar-la a 12 si és necessari per a poder gaudir al màxim de l'experiència i que sigui assolible també per als menys preparats físicament o per a aquells que prefereixen gaudir-la amb tota la família:

Dia 1: Maó – Es Grau (10 km)

Sortida des de Maó cap a Es Grau. Tram fàcil per començar amb una primera presa de contacte amb el camí, passant pel Parc Natural de s'Albufera des Grau.

Dia 2: Es Grau – Cap de Favàritx (9 km)

Etapla curta però amb vistes impressionants del litoral nord. Possibilitat de fer alguna parada per gaudir de les cales properes.

Dia 3: Cap de Favàritx – Arenal d'en Castell (14 km)

Terreny rocós i àrid que condueix a les platges del nord. Arribada a una de les zones turístiques més conegudes.

Dia 4: Arenal d'en Castell – Fornells (14 km)

Jornada amb zones de vegetació i platges espectaculars. Es recomana visitar Fornells i tastar la seva famosa caldereta de llagosta.

Dia 5: Fornells – Binimel·là – Cala Pilar (15 km)

Tram més exigent amb pujades i baixades. Passa per algunes de les platges més verges de l'illa.

Dia 6: Cala Pilar – Ciutadella (18 km)

Travessa de zones de terra vermella fins arribar a la ciutat històrica de Ciutadella, amb possibilitat de descansar i visitar el centre.

Dia 7: Ciutadella – Cala en Turqueta (13 km)

Passant per algunes de les cales més espectaculars de l'illa, com Macarella i Macarelleta.



Dia 8: Cala en Turqueta – Son Bou (17 km)

Un tram llarg però amb vistes inoblidables. Arribada a Son Bou, una de les platges més extenses de Menorca.

Dia 9: Son Bou – Cala en Porter (8 km)

Etapla més curta per recuperar forces. Possibilitat de visitar la Cova d'en Xoroi.

Dia 10: Cala en Porter – Maó (14 km)

Darrera etapa de la ruta que ens retorna a Maó, passant per barrancs espectaculars.

Opció de 12 dies:

Per qui prefereixi un ritme més relaxat, es poden dividir les etapes més llargues:

Dia 6.1: Cala Pilar – Algaiarens (9 km)

Dia 6.2: Algaiarens – Ciutadella (9 km)

Dia 8.1: Cala en Turqueta – Sant Tomàs (10 km)

Dia 8.2: Sant Tomàs – Son Bou (7 km)

Consells pràctics

El material necessari seria:

- . Calçat de muntanya còmode.
- . Crema solar i gorra.
- . Aigua abundant i menjar energètic.
- . GPS.
- . Roba transpirable i impermeable si es viatja en època de pluges.

Allotjament

Durant la ruta es poden trobar diferents opcions d'allotjament, des d'algun càmping fins a hotels rurals o cases de turisme. També hi ha serveis de transport per als qui vulguin fer només algunes etapes.

El Camí de Cavalls és una oportunitat per viure Menorca de manera immersiva, gaudint de la seva bellesa salvatge i del seu llegat històric. Aquesta ruta és una experiència inoblidable per als amants de la natura i l'aventura.

És essencial seguir les normes de protecció de l'entorn: no deixar residus, respectar la flora i fauna i no sortir dels camins marcats.

Necessito vacances!!



És mitjans de juliol i la majoria dels mortals portem ben bé uns onze mesos seguits treballant (sense contar “les festes de guardar”). Onze mesos d'estrès, de coses a fer, de treball, de ritmes imparables, de responsabilitats, d'obligacions, de fer i fer, i no parar.

I és que per dur una vida saludable, el ritme sí que importa. Cada persona té el seu propi, de ritme em refereixo, però moltes vegades, i potser sense adonar-nos, el sobrepassem i ens obliguem a dur una vida accelerada.

Al llarg del curs són molts els horaris que hem de dur: llevar-nos d'hora, esmorzar, arribar a l'escola o la feina, feina en si, activitats extraescolars/extralaborals, compres, deures, dutxes, sopars, robes, rentadores... Tot això ens duu a portar un ritme de vida ràpid, inclús frenètic, que l'anem aguantant, perquè és allò que diuen... “que mentre es va donant, tu el segueixes, però que és quan pares, que t'entra el bajón”, i és que aquests ritmes comporten un desgast físic i psíquic. I és cert, quan pares, el teu cos es relaxa i és quan et diu: “ara és la meua” i poden sortir malalties, pances, dolors a les cervicals...

L'estrès que aquest excés d'activitat provoca pot arribar a contaminar el nostre dia a dia, ja no només a nosaltres mateixos (sentir-nos atabalats i cansats) sinó també a la relació que fem amb el nostre entorn (estem més irritables, tot ens crispa, no gaudim de les activitats...). I que se'n deriva? La frustració de no arribar, de no controlar la nostra pròpia vida... el qual ens comporta tristesa i malestar.

I és per això que les vacances són necessàries!!! I les necessita tothom!!! Les vacances, aquella parada de temps que ajuda a posar fre a la tendència de ritme accelerat... Qui no les anhela???

Aquell temps per omplir amb coses que durant l'any no tenim temps de fer, i també per no fer res (perquè en definitiva, no fer res és del que no tenim temps de

fer durant tot l'any). Però no per a tothom és igual de fàcil, ja que hi ha persones que estan tan acostumades a dur un ritme de vida accelerat, que li costa adaptar-se al ritme de vacances, i tenen la sensació que si no estan fent coses, és temps poc aprofitat. Això ja depèn de cadascú.



Com podem gaudir d'un període de descans sense estrès:

- Viure el descans sense objectius i gaudir de “l'aquí i l'ara”. Cal fer una mena d'equilibri entre “el deixar-se endur pel desig de cada moment, fer el que vingui de gust a cada moment...” i el mantenir alguna rutina (que sempre és necessari). Podem ser més laxes, però no cal que siguem descontrolats. És important planificar part del temps, saber que es farà durant el dia, ja que això aferma la seguretat, però sense encotillaments que impossibilitin incorporar les novetats que van sorgint.

- Desconnectar: oblidar de les “rutines obligades” del dia a dia (apagar la televisió, el portàtil, no obligar-se a contestar als whatsapp d'una forma immediata...)

- Posar l'atenció en el que se sent, en aquelles sensacions que durant el curs no tenim ocasió de ser conscients, de relaxar-nos...

- Realitzar activitats que ens agradin: passejar, fer esport, conversar, prendre alguna cosa amb els amics, fer la migdiada, llegir, anar al cinema, riure, fer fotos, ballar...

Parlant en un sentit més estrictament psicològic, podem considerar com a beneficis de les vacances (trencar el ritme frenètic que duem durant el curs):

- Les vacances, en sí, comporten un sentiment de benestar, ajudant a reconduir l'estrès, fent així que la persona es pugui recuperar del desgast físic i psíquic a què condueix.

- Ajuden a prevenir i a reduir la simptomatologia depressiva, l'ansietat i la irritabilitat.

- La relaxació permet al cervell explorar noves vies dins d'ell mateix, contribuint a assegurar i afermar els coneixements apresos durant el curs i a relacionar-nos de maneres noves (contribueix a la creativitat, a l'optimisme i a la motivació... que seran molt importants per afrontar el nou curs que s'iniciarà quan acabin les vacances.

- Ens aporten beneficis socials i culturals: ens duen a conèixer nova gent, llocs nous, nova gastronomia...

- També ens duen a fer coses noves, i això fa que el nostre cervell s'estimuli i es motivi amb les novetats. La creativitat i l'optimisme depenen, a nivell de circuits neuronals, d'aquesta capacitat de buscar novetats i de satisfer aquesta cerca.

- Poder incorporar novetats també afavoreix la flexibilitat del cervell i decidir quines incorporem afavoreix la responsabilitat i la capacitat reflexiva.

I això es pot aconseguir a qualsevol lloc. No hi ha un lloc ideal. L'ideal serà diferent per a cada persona: hi ha qui ho aconsegueix torrant-se al sol, l'altre pujant un cim, l'altre posant els peus a l'aigua glaçada d'un llac, l'altre a la mateixa casa, l'altre en un creuer, l'altre visitant una ciutat... El que és important és que t'hi sentis de vacances!

I quan de nou comenci la rutina, cal que busquem espais al llarg del dia per deixar passar el temps de manera agradable, donant importància a la no organització ni planificació exacta del dia. Treure-li el benefici a no fer res... o a fer molt, perquè gaudir, és fer molt (per un mateix) i buscar, com diuen a aquell anunci de beguda que tanta enveja em provoca: les petites vacances de cada dia...

Vanessa Olmos
Psicòloga



L'Ajuntament informa

Afectacions de trànsit a l'avinguda de Pi i Margall

El proper dia 6 d'agost s'iniciaran els treballs d'arranjament de peces de paviment enfonsades a diversos punts de la cruïlla entre l'avinguda de Pi i Margall, i els carrers Major, Escoles Pies i Asensi Vega. Les obres comportaran afectacions a diversos carrers. Consulteu-les a www.caldesdemontbui.cat

Procés selectiu per cobrir definitivament una plaça de tècnic/a auxiliar d'informàtica

L'Ajuntament informa del procés selectiu per cobrir de manera definitiva una plaça de tècnic/a auxiliar d'informàtica. Presentació de sol·licituds del 21 de juliol al 18 d'agost de 2025.

Procés selectiu per cobrir definitivament una plaça de tècnic/a de comerç i consum

L'Ajuntament informa del procés selectiu per cobrir de manera definitiva una plaça de tècnic/a de comerç i consum. Presentació de sol·licituds del 18 de juliol al 14 d'agost de 2025.

La deixalleria mòbil s'instal·larà el dimarts 5 d'agost, de 8 a 13 h

La deixalleria mòbil s'instal·la a dins de l'aparcament del carrer de les Escoles Pies. La visita mensual del camió adaptat amb contenidors de recollida es repeteix cada primer dimarts de mes.

De l'11 al 22 d'agost les dependències de l'Ajuntament obren només per registre

L'Ajuntament de Caldes de Montbui manté l'accés al registre presencial a l'Oficina d'Atenció a la Ciutadania i la tramitació electrònica a l'agost. La resta de serveis que s'ofereixen des de les dependències de la plaça de la Font del Lleó tanquen de l'11 al 22 d'agost, amb motiu de les vacances d'estiu.

SonaTeca, una proposta estiuenca que uneix gastronomia i música

Impulsada per l'ajuntament i pels establiments de restauració calderins, el SonaTeca és una proposta que combina música en directe i gastronomia i que es porta a terme a sis restaurants de Caldes: Rosset, Robert de Nola, El Pa Torrat, la Canya de Caldes, Masia El Pasqualet, i el restaurant Orígens del RVHotel Broquetas. Cada un d'aquests establiments ofereix un sopar a la fresca amb música en directe durant els mesos de juliol i agost, concretament entre el 19 de juliol i el 16 d'agost. Per assistir-hi cal reservar al restaurant.

Més informació a visiteucaldes.cat

Fi de l'estacionament quinzenal al carrer de Pompeu Fabra

A partir del 16 de juliol l'estacionament del carrer de Pompeu Fabra deixa de ser quinzenal i s'ubica de forma permanent a la part dreta de la via, en sentit ascendent. Amb la mesura es guanyen places d'aparcament i s'eviten molèsties al veïnat per descuits en els dies de canvi de quinzena.

Servei d'Ocupació Borsa de Treball

Llista d'ofertes de feina actualitzades el: 25/07/2025

Núm. Oferta

9755564 Tècnic auxiliar de serveis informàtics

19745412 1 plaça de Tècnic mitjà de comerç i consum

379545 Auxiliars de gerontologia (serveis en domicilis)

379560 Fisioterapeuta

379564 Carretoner/a

379554 Operari/ària de producció

379520 Farmacèutic/a titulat/da.

379460 Monitor/a de menjador (infants de 0 a 3 anys)

379435 Cuidador/a de persona amb dependència

379436 Cuidador/a persona gran (At. sociosanitària)

379441 Tècnic/a o auxiliar en farmàcia.

379367 Repartidor/a amb petit camió

379366 Ajudant de cuina (àmbit industrial)

19755622 1 plaça de Professor de l'Escola de Música, especialitat guitarra

19755606 1 plaça de Professor de l'Escola de Música, especialitat violí

379093 Xarcuter/a (posició estable)

378999 Monitor/a de menjador

378972 Administratiu/va de Logística

378863 Mosso/a magatzem (mesos estiu)

378816 Operari/ària fàbrica - sector alimentació (torns rotatius)

378815 Aux. at. sociosanitària per residència

378817 Tècnic/a de Manteniment industrial (sector alimentació)

378636 Responsable de restaurant pizzeria

378628 Cambrer/a d'habitacions (neteja sector hotelier)

378461 Operari/ària (diverses posicions)

378402 Oficial 1a coordinador/a obra

378383 Gruista amb carnet

378273 Monitor/a xofer

(conducció de furgoneta)

377960 Dependent/a de carnisseria

377467 Cambrer/a restaurant

(suport estiu)

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.

CONSELLS DE CONSUM PER A L'ESTIU

Escaneja el QR i accedeix als consells de consum

Més informació a www.caldesdemontbui.cat

Oficina Municipal d'Informació al Consumidor

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

Sardà

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

L'Ametller

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

La insuficiència venosa crònica (IVC)

La insuficiència venosa crònica (IVC) és una afecció del sistema venós en què les venes de les cames no poden retornar adequadament la sang cap al cor. Això sol passar perquè les vàlvules que hi ha dins les venes —i que impedeixen el retorn de la sang enrere— es debiliten o es fan malbé. Com a resultat, la sang s'acumula a les cames, provocant inflamació, dolor i, en casos greus, complicacions cutànies.

Els símptomes poden variar de lleus a greus i sovint empitjoren amb el temps si no es tracten adequadament:

- **Inflor a turmells i cames**
- **Sensació de pesadesa** o fatiga a les extremitats inferiors
- **Dolor sord** o palpitant
- **Varius visibles** (venetes dilatades i tortuosos)
- **Picor, rampes o formigueig**
- **Canvis en la pell** (coloració marronosa, engrossiment)
- **Úlceres venoses** (en estadis avançats)



Sense tractament, la IVC pot causar problemes de salut greus:

- **Úlceres venoses cròniques:** ferides obertes que no curen fàcilment.
- **Dermatitis ocre:** inflamació i pigmentació de la pell.
- **Trombosi venosa profunda (TVP):** coàguls de sang, especialment si hi ha estancament venós.
- **Limitació de la mobilitat** i disminució de la qualitat de vida.

El tractament depèn de la gravetat de la malaltia i pot incloure opcions mèdiques i quirúrgiques:

- **Mitges de compressió:** ajuden a millorar el retorn venós.
- **Elevació de les cames:** per reduir l'edema.
- **Canvis d'estil de vida:** perdre pes, fer exercici regular (especialment caminar), evitar estar dempeus o assegut durant llargues hores.
- **Tractaments mèdics o quirúrgics:** com l'escleroteràpia, el làser endovenós o la cirurgia de les venes afectades.
- **Medicació venotònica:** per millorar el to venós i reduir la inflamació.



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/ 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)

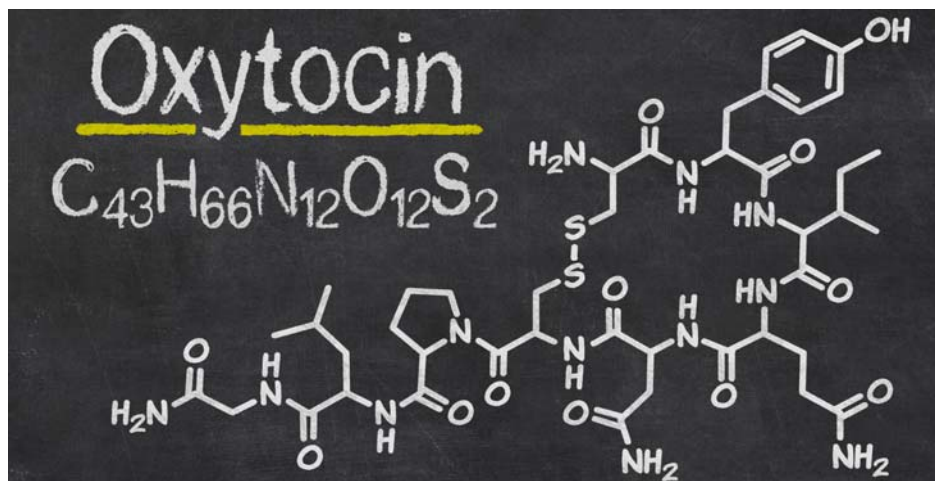
ARRIBEM A SENTMENAT

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

L'hormona coneguda com "la deessa": Què és i quin paper té

En l'àmbit de la salut i la medicina natural, s'ha popularitzat el terme "l'hormona de la deessa" per referir-se a una hormona molt potent i essencial en el cos femení: l'oxitocina. Aquest nom poètic prové de la seva relació directa amb emocions com l'amor, la confiança, la connexió emocional i l'orgasme.

L'oxitocina és una hormona i un neurotransmissor produït principalment per l'hipotàlem i alliberat per la hipòfisi posterior al cervell. Tot i que és present tant en homes com en dones, la seva funció és especialment destacada en el cos femení, especialment durant l'embaràs, el part i la lactància, així com en les relacions íntimes i socials.



Aquest sobrenom té un origen simbòlic i espiritual. En moltes cultures i pràctiques de salut holística, l'oxitocina s'associa amb l'energia femenina, el poder creador, la sensibilitat i la connexió emocional profunda. És per això que sovint se l'anomena "l'hormona de la deessa" o "l'hormona divina", ja que reflecteix valors atribuïts arquetípicament a les deesses: amor, fertilitat, nutrició i compassió.

Funcions principals de l'oxitocina

- **Part i lactància:** Estimula les contraccions uterines durant el part i afavoreix la sortida de la llet materna.
- **Vincles emocionals:** Afavoreix la creació de llaços afectius, especialment entre mare i nadó, però també en relacions de parella i amistat.
- **Reducció de l'estrès:** Té un efecte calmant i contribueix a disminuir els nivells de cortisol, l'hormona de l'estrès.
- **Resposta sexual:** Participa activament en el plaer i en la resposta orgàsmica.
- **Empatia i confiança:** Augmenta la capacitat de comprendre les emocions dels altres i de generar confiança.

Tot i que es pot administrar medicament en casos concrets (com en induccions de part), hi ha moltes maneres naturals d'augmentar els nivells d'oxitocina:

- Abraçades i contacte físic
- Massatges relaxants
- Meditació i ioga
- Mantenir relacions íntimes saludables
- Passar temps amb éssers estimats
- Apreciar l'art, la música i la natura
- Practicar la gratitud i la bondat

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

CLÍNICA DENTAL BORRELL

Pi i Margall 24 ★ 93 865 45 79
 08140//CALDES DE MONTBUI

Dra. MARIA XALABARDER SAGALÉS

. Medicina familiar i comunitària
 . Dietes de prescripció mèdica
 . Centre d'obtenció de mostres de laboratori
 c/ Aparici núm. 2, 1er 2a - Caldes de Montbui
 Tel. 617592132 - mariaxalabarder@gmail.com

ClínicaDental

Dr. David Morales | Dra. Eva Morales | Dra. Mònica Morales

Tel. 93 865 38 80
 Torres i Sayol, 27, 1r-1a | 08140 Caldes de Montbui
 caldes@clinicamorales.net | www.clinicamorales.net

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 fer Naans, el pa indi per excel·lència

El Naan és un pa originari d'Índia que s'ha convertit en un acompanyament popular per a diversos plats de la cuina indiana.

La seva preparació és relativament senzilla i pot realitzar-se amb pocs ingredients comuns a la majoria de les llars.

Ingredients:

500 grams de farina de blat

1 cullerada de sucre

1/2 culleradeta de sal

1/2 culleradeta de bicarbonat de sodi

1/2 culleradeta de llevat en pols

sucre, la sal, el bicarbonat de sodi i el llevat en pols fins que estiguin ben integrats.

A poc a poc, afegir la llet, el iogurt, el julivert picat i les cullerades d'oli vegetal a la barreja de farina.

Pastar bé tots els ingredients fins a obtenir una massa homogènia i suau.

Si la massa està massa seca, pots afegir una mica més de llet per aconseguir la consistència adequada.

Cobrir el bol amb un drap net i deixar reposar la massa en un lloc càlid durant

Estendre cada bola amb un corró per donar-li forma de cercle pla d'uns 15 centímetres de diàmetre. Si la massa s'enganxa a la superfície, pots afegir una mica de farina per evitar-ho.

Opcionalment, pots untar una mica de mantega a la superfície del Naan per donar-li un gust més agradable.

Posar els Naans en una safata de forn lleugerament enfarinada o coberta amb paper de forn.

Enfornar els Naans durant uns 8-10



200 ml de llet

100 grams de iogurt natural

2 cullerades d'oli vegetal

Julivert

Preparació:

En un bol gran, barreja la farina, el

aproximadament 2 hores.

Durant aquest temps, la massa hauria de créixer i doblar el seu volum inicial.

Preescalfar el forn a 220°C.

Dividir la massa en petites porcions i formar boles amb les mans.

minuts o fins que estiguin lleugerament daurats a la part superior.

Un cop fets, treure els Naans del forn i deixar-los refredar una mica abans de servir-los. EVA REMOLINA

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-llesqueria
25è aniversari
93 865 40 78
c/ Bellit, 5 - Caldes de Montbui
elpatorratcaldesdm@gmail.com



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



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

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

**Es busca cambrer/a
pels caps de semana.
Ideal estudiants.**

Tel. 93 864 89 41

Crida a les entitats per a l'elaboració del programa de l'11 de Setembre 2025

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 a comunicacio@caldesdemontbui.cat abans del 24 d'agost.

Si voleu fer ofrenes florals el mateix dia 11, escriviu al mateix e-mail, fins el 5 de setembre.

Fira d'antiquaris i brocanters del mes d'agost

El proper diumenge 17 d'agost 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.



FIRA D'ANTIQUARIS, BROCANTERS I COL·LECCIONISME

QUAN: 3r diumenge de cada mes De 10:00 a 14:00h

ON: Av. Pi i Margall - Centre

De forma excepcional:
3r diumenge de juny (Fira Botiga)
3r cap de setmana de març (Mercat de l'Orla)
Pont de la Puríssima de desembre (Mercat de Nadal)
Ubicació: Pl. U d'Octubre

www.visiteucaldes.cat

Reflexions

L'ofensa

Ell era un professor compromès i estricte, conegut també pels seus alumnes com un home just i comprensiu. En acabar la classe de fi d'any, mentre el mestre organitzava uns documents damunt el seu escriptori, se li va acostar un dels seus alumnes i en forma desafiadora li va dir: "Professor, el que m'alegra d'haver acabat les classes és que no hauré d'escollar més les seves ximpleries i podré descansar de veure la seva cara avorrida". L'alumne estava alçat, amb semblant desafiador, tot esperant una resposta airada del seu professor. Però davant la seva sorpresa l'home li va respondre: "Quan algú t'ofereix una cosa que no vols, ho acceptes?" -Per descomptat que no, li va respondre l'alumne una mica sorprès-.

"Bé - va prosseguir el professor-, quan algú intenta ofendre'm o dir-me quelcom desagradable, està oferint-me alguna cosa. En el teu cas és una emoció de ràbia i rancor que puc decidir no acceptar. Si jo em sento ofès o em poso furios estare acceptant el teu regal, i jo prefereixo regalar-me la meua serenitat".

"Amic -va prosseguir el professor- la vida ens dona l'oportunitat d'amargar-nos o de ser feliços. Per tant, la teva ràbia no m'interessa".

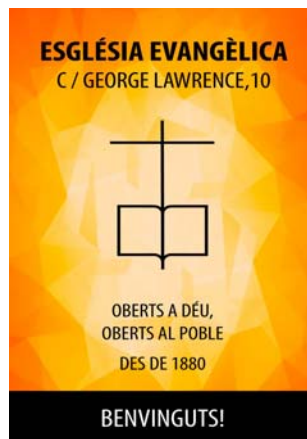
Diu Proverbis 15: 1, a la Bíblia: *"La resposta amable aplaca el furor, però la paraula ofensiva augmenta la ira".*

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!

**FIBRA+
MÒBIL**

FIBRA 300Mb
MÒBIL 100GB

35'85
€/mes

FIBRA 600Mb
MÒBIL 250GB

39'85
€/mes

FIBRA 1Gb
MÒBIL IL·LIMITAT

45'85
€/mes

Aquest **estiu**,
viu-lo al màxim
amb més **GB!**

cingles

/ Consultar condicions al nostre web o trucant al 900 181 776

cinglescomunicacions.com