

L'Oficina de Justícia i Serveis
Municipals inicien l'activitat
a El Carme P7

La borrasca Ingrid deixa
un bon gruix de neu al
Farell P4

L'AUA de Caldes acull una
conferència de Lucía Caram
sobre la pau P5

TOT
1986 - 2026

Caldes de Montbui
40 ANYS



Núm. 1856
Del 30 de gener
al 5 de febrer de 2026

Distribució gratuïta
Any XL



S'obre un procés ciutadà per decidir com ha de ser Caldes l'any 2032

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



ClínicaDental

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

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



Agenda

Dijous 29 de gener

19 h – Sala de les Cuines

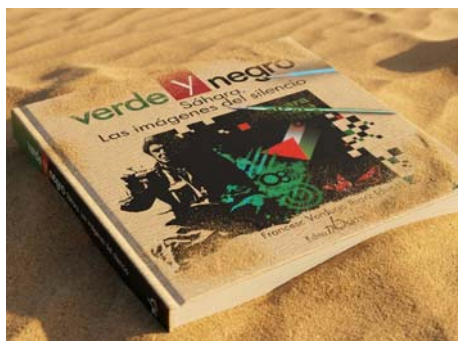
Taller “Aplicacions pràctiques de la intel·ligència artificial”.

Org. Aules d'Extensió Universitària.

Divendres 30 de gener

18.30 h – Biblioteca

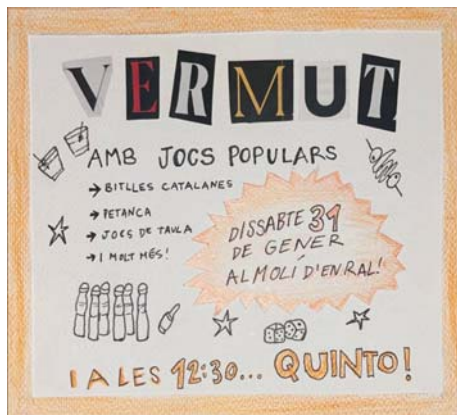
Presentació del llibre “Verde y Negro” de Francesc Verdugo. Els beneficis de la venda es destinen a projectes d'ajuda a les víctimes de mines del Sàhara Occidental. Amb la presència del delegat a Catalunya del Frente Polisario, Sr. Mohamed Salem Laabeid. Accés lliure.



Dissabte 31 de gener

12.30 h – Molí d'en Ral

Vermut amb jocs populars: Bitlles catalanes, petanca, jocs de taula i molt més.



Diumenge 1 de febrer

11.30 h – Plaça del Carme

Acte de presentació dels 30 anys de la colla Castellera.

18 h – Teatre del Centre

TACA'M 26- Teatre “Petras Albas” a càrrec d'El Triangle de Barcelona.

Divendres 6 de febrer

20.30 h – Casino de Caldes

Teatre “Per fi me'n vaig” amb Carles Sans de Tricicle.

EXPOSICIONS

Fins a l'1 de febrer a la Sala Delger

Exposició “Imaginació”. Una exposició de pintures i escultures de l'artista plàstic Miquel A. Mercader.



Fins al 15 de febrer a l'Espai d'Art Casino

Exposició fotogràfica “40 anys del Grup Escènic Casino”.

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

l'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:

UciC 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

QR code

“Caldes 2032: horitzó compartit” obre un procés per definir el futur del municipi

L'Ajuntament de Caldes de Montbui ha engegat el projecte “Caldes 2032: horitzó compartit”, una iniciativa que vol implicar tota la ciutadania en la definició del futur del municipi durant els pròxims set anys.

L'objectiu és construir, de manera col·lectiva, un full de ruta estratègic que orienti el desenvolupament de Caldes en àmbits com la sostenibilitat social, ambiental, econòmica i democràtica, en coherència amb els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS).

Durant la presentació a la premsa, l'alcalde Isidre Pineda va explicar que cal remuntar-se a l'any 2015, quan Caldes va impulsar el seu primer pla estratègic, anomenat Horitzó 2025, pensat a deu anys vista. Un cop superat l'any 2025, s'inicia ara el treball per redactar un nou pla estratègic amb l'objectiu de dissenyar, entre tots i totes, la Caldes que ens agradaria construir.

Pineda ha comentat que aquest nou pla s'ha dissenyat amb horitzó 2032, i no a deu anys vista com l'anterior, ja que la societat avança molt ràpidament i es considera que aquest termini és suficient.

Una de les principals novetats és la fase de diagnosi, en la qual ens trobem actualment. En aquesta etapa s'ha fet un recull de tots els plans sectorials d'àrees concretes, com ara el Pla Local de Joventut, el Pla de Salut, el Pla d'Internacionalització o el Pla d'Acció Climàtica. Aquests documents constitueixen una base important del contingut, ja que han estat elaborats mitjançant processos participatius. Una part clau d'aquesta fase és una enquesta que s'obrirà el 9 de febrer, pensada perquè els calderins i calderines puguin opinar sobre diversos aspectes rellevants del municipi.

A la segona fase de participació es

duran a terme reunions i grups locals amb agents clau, amb l'objectiu que aportin la seva visió sobre la Caldes de l'any 2032.

Per la seva banda, Jaume Balart, regidor de Participació Ciutadana, va destacar que per tirar endavant el pla estratègic

Les respostes ajudaran a elaborar una diagnosi compartida del municipi, que servirà de base per a la resta del procés. L'Ajuntament també posa a disposició el telèfon 627 026 994 i el correu participacio@caldesdemontbui.cat per resoldre dubtes o informar sobre barreres d'accés a la participació.



s'ha plantejat arribar al màxim nombre possible de ciutadans. La fase de diagnosi es publicarà a la plataforma Decidim, on la ciutadania tindrà l'oportunitat d'expressar com veu Caldes i els seus serveis municipals. Finalment, durant el mes d'abril es duran a terme diverses activitats participatives perquè, entre tots i totes, es pugui debatre i definir com volem que sigui la Caldes del futur.

Una enquesta oberta del 9 al 22 de febrer

El primer pas del procés és l'enquesta “Com valorem el teu municipi?”, que es podrà respondre del 9 al 22 de febrer al portal Decidim.

En només cinc minuts, els calderins i calderines podran donar la seva opinió sobre els serveis municipals, les necessitats del poble i els reptes que afronta Caldes de Montbui.

Un procés obert, plural i amb dues fases

El procés “Caldes 2032: horitzó compartit” vol garantir una participació diversa i representativa de la societat calderina. Per això es desenvoluparà en dues fases.

La primera, de diagnosi del territori, s'allargarà fins al 31 de març i inclourà l'anàlisi de dades i la valoració dels serveis locals.

La segona fase, prevista entre l'1 i el 30 d'abril, consistirà en tallers presencials i espais virtuals de debat per identificar les prioritats de futur i fomentar col·laboracions amb entitats i agents del territori.

El procés culminarà al mes de juny amb una sessió de retorn i rendició de comptes oberta a tota la població, en què es presentaran les conclusions i el document final del projecte.

La borrasca Ingrid deixa un bon gruix de neu al Farell

El passat dissabte, la borrasca Ingrid va arribar a Catalunya en forma de nevada generalitzada, emblanquinant diverses comarques com el Bages, el Moianès, Osona, la Cerdanya i el Solsonès.

Tot i que a la plana de Caldes la neu no va arribar a quallar, la borrasca sí que va deixar un gruix important de neu a la part alta de la muntanya del Farell, fet que va obligar a utilitzar cadenes als vehicles per poder-hi accedir durant bona part del dia.

Al vespre, un cop s'hi va tirar sal i es van dur a terme tasques de neteja de la carretera, es va permetre novament la circulació sense cadenes.

Malgrat la millora puntual de la mobilitat, aquesta setmana continuen les pluges i es manté el risc de gelades, motiu pel qual es recomana extremar les precaucions, especialment a primera hora del matí i durant la nit.



Fotos: X. Sala

La Sala Delger acull l'exposició "Imaginació" de Miquel A. Mercader

La Sala Delger de Caldes de Montbui acollirà, del 16 de gener a l'1 de febrer, l'exposició "Imaginació", una mostra de pintures i escultures de l'artista plàstic Miquel A. Mercader (Barcelona, 1969), que convida el públic a endinsar-se en un univers creatiu ple de color, textures i llibertat expressiva.

Miquel A. Mercader compagina la seva tasca professional en l'àmbit educatiu amb una intensa i fructífera activitat artística.

Al llarg de la seva trajectòria, l'artista ha cercat sempre el contacte amb l'essencial de la vida, trobant la bellesa en les coses senzilles i en el procés creatiu mateix, vivint l'art com una experiència vital, sincera i profunda.

"Imaginació" és un recull de pintures i escultures realitzades amb materials reciclats, on els colors vius, les textures i la força compositiva esdevenen protagonistes. Les obres incorporen elements externs superposats que creen una unió indissoluble, donant lloc a collages sorprenents i combinacions inesperades, tant en formats de gran dimensió com en peces més petites.

L'exposició parteix d'un llenguatge de creació espontània que es tradueix en una potent comunicació visual amb l'espectador. Les obres generen una atmosfera pròpia que trenca amb el pes de les convencions habituals de les exposicions més figuratives, apostant per l'expressió lliure.



L'Aula Universitària de Caldes acull una conferència de Sor Lucía Caram sobre la pau i la crisi social

Lenergia, la solidaritat i l'esperança van protagonitzar la conferència que Sor Lucía Caram va oferir el passat dijous 22 de gener a la Sala Noble de Can Rius, dins del cicle de l'Aula Universitària de Caldes – Fundació Universitària Martí l'Humà (FUMH). Sota el títol “Constructors de pau en temps de crisi”, la religiosa dominica va compartir amb el públic la seva visió crítica però esperançada d'un món marcat per la desigualtat, les guerres i la falta d'humanitat.



Amb un llenguatge directe i ple de força, Sor Lucía va oferir una reflexió sobre la necessitat de recuperar la bondat i la compassió com a camins per transformar la societat. “La pau està ferida de mort, però jo em declaro militant de l'esperança”, va afirmar, reclamant més accions que paraules davant el sofriment evitable.

Durant la seva intervenció, va relatar les seves experiències a Ucraïna, on ha col·laborat en tasques humanitàries a hospitals i fronteres, ajudant famílies desplaçades pel conflicte.

Aquell contacte directe amb el dolor, va dir, “reafirma la necessitat d'humanitzar la humanitat, mirar els ulls dels altres i posar-se a la seva pell”.

La conferenciant va repassar també l'evolució social des de la crisi econòmica del 2008, un moment que, segons ella, va fer visible una nova

la situació empitjora amb els conflictes armats actius a Europa i arreu del món.

Des del seu convent de Santa Clara de Manresa, on viu des del 1994, Sor Lucía ha esdevingut una figura de referència mediàtica i social, combinant la vida religiosa amb una intensa activitat solidària. Es defineix com a “monja



pobresa “que ja no és llunyana sinó que viu al nostre costat”. Des dels menjadors socials, bancs d'aliments i entitats del tercer sector, Sor Lucía observa diàriament com la precarietat s'estén i com moltes persones viuen amb sous que no permeten cobrir les necessitats bàsiques.

“El gran repte no és repartir ajuts, sinó garantir que la gent pugui treballar dignament”, va reivindicar, alertant que

contemplativa de la realitat” i no amaga que, a més de religiosa, pot ser “activista, escriptora, cuinera o xofer” si això ajuda a fer arribar ajuda on cal.

Amb aquesta actitud vital, va tancar la seva intervenció convidant a “liderar la gran revolució de la bondat i la bellesa”, recordant les paraules del papa Francesc i apel·lant a mantenir vius els somnis: “Construir la pau és activar la solidaritat de tothom.”

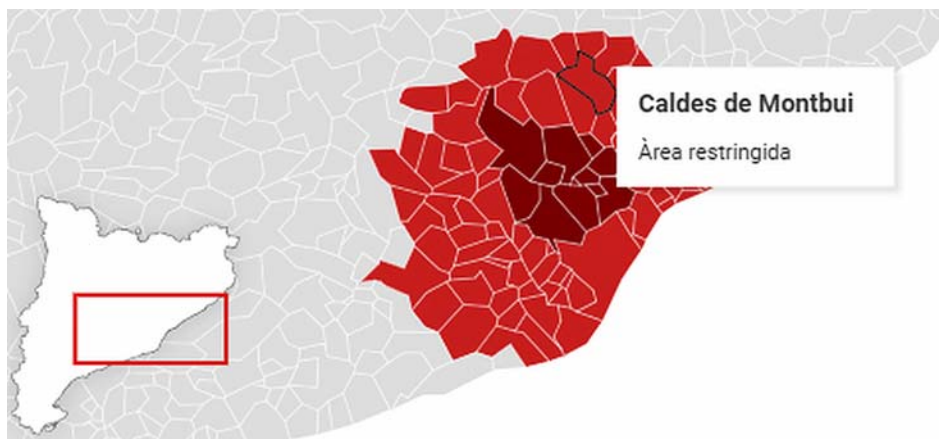
Es confirmen 21 nous casos de pesta porcina africana en senglars dins del radi controlat

El Govern de la Generalitat ha comunicat la detecció de 21 nous casos positius de pesta porcina africana (PPA) en senglars.

Tots els casos s'han localitzat dins del radi de 6 quilòmetres establert per les autoritats sanitàries, fet que no comporta cap modificació en les restriccions vigents.

La detecció dels nous positius forma part del seguiment intensiu que s'està fent en les zones afectades per garantir el control i la contenció del virus, que afecta els porcs i senglars però no es transmet a les persones.

Segons ha informat el Comitè d'Experts, en els pròxims dies es preveu aixecar gradualment les restriccions d'accés i activitats al medi natural dins de l'àmbit comprès entre els 6 i els 20 quilòmetres del focus inicial, que inclou Caldes de Montbui, mantenint, però, el màxim control i vigilància en la zona més propera.



Anem al Casino

Carles Sans DE tricicle **PER FI ME'N VAIG!**

DIRIGIDA PER JOSE CORBACHO I CARLES SANS

DES DE 20€

TEATRE

Divendres - 20:30h

06.02.26

PRODUUEIX:
TSC



Casino de Caldes
des de 1864

VENDA D'ENTRADES A TAQUILLA
els dijous de 17:00h a 19:00h i el dia de
l'esdeveniment des d'1 hora abans de
l'inici

tscproduccionescat

VENDA D'ENTRADES ONLINE
tscproducciones.cat

687 255 041



PRESENTACIÓ DE LLIBRE Gener 2026

Presentació del llibre "Verde y negro"
A càrrec de: Francesc Verdugo / Caldes Solidària

Horari: **A les 18:30 h**
Dia: **Divendres dia 30**

Accés lliure

Diputació de Barcelona | Xarxa de Biblioteques Municipals | CALDES SOLIDÀRIA | Ajuntament de Caldes de Montbui

L'Oficina de Justícia i Serveis Municipals de Caldes inicien l'activitat a El Carme

L'edifici de l'antiga escola del Carme, al carrer Bellit, comença a prendre vida com a nou espai municipal polivalent. Els primers serveis que hi han iniciat l'activitat són l'Oficina de Justícia Municipal (antic Jutjat de Pau) i Serveis Municipals, que ja atenen la ciutadania des d'aquest nou emplaçament.

L'Oficina de Justícia, situada a la planta baixa de l'edifici A, va obrir el 8 de gener després de traslladar-se des de la plaça del Marquès. A partir d'aquest any, aquest servei passa a dir-se formalment Oficina de Justícia Municipal i continua prestant funcions com a oficina col·laboradora del Registre Civil, oferint atenció a través del telèfon 938 650 081 i del correu jp.caldesmontbui@xij.gencat.cat.

Pel que fa a Serveis Municipals, l'empresa pública que gestiona l'aigua, la neteja viària, la recollida de residus, l'aparcament i els banys termals del Safareig, ha iniciat l'atenció presencial el 15 de gener a la planta primera del mateix edifici. Durant el trasllat, el servei telefònic es va mantenir actiu per garantir la continuïtat d'atenció.

El trasllat dels serveis municipals al Carme s'està duent a terme de manera esglaonada i s'espera que estigui completat durant el primer trimestre de 2026. Aquest projecte permet concentrar en un mateix recinte diverses àrees i equipaments, millorant així la seva accessibilitat i modernitzant les instal·lacions.

Altres serveis també preparen el seu trasllat al complex. Ràdio Caldes està ultimant el canvi als nous estudis de l'edifici C, que s'inauguraran el 13 de febrer, Dia Mundial de la Ràdio, amb una

programació especial i portes obertes. D'altra banda, el nou Servei de Robòtica adequa els espais a la planta primera del mateix edifici i preveu començar programes educatius i formatius aquest curs.

A la planta segona de l'edifici A, La Piqueta i l'OMIC (Oficina Municipal d'Informació al Consumidor) treballen en el seu pròxim trasllat, amb l'objectiu d'oferir una atenció integral en matèria de promoció econòmica, ocupació i emprenedoria.



Millores en la urbanització del polígon industrial La Borda

A partir del 2 de febrer alguns carrers del Polígon Industrial La Borda quedaran afectats per les obres de millora en la urbanització del polígon. Es tracta d'unes actuacions per millorar els paviments de les voreres, calçades i part del clavegueram existent.

Camins afectats

Camí del Sot del Rubió: es tallarà a partir del 9 de febrer amb una durada aproximada de dos mesos. Accés alternatiu per Can Valls.

Camí en direcció Torre Negrell: es tallarà a partir del 4 de febrer amb una durada

aproximada de 3 mesos. Accés alternatiu per Torre negrell.

Altres afectacions:

Tancament de la zona d'aparcament de la parcel·la al final del carrer de les

Borges Blanques a partir del 2 de febrer. Durant les obres s'aniran ocupant carrils d'estacionament, voreres i calçades segons el desenvolupament de l'obra. Aquestes ocupacions seran degudament senyalitzades.



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



L'Aula Universitària de Caldes fa un donatiu per millorar la seguretat dels pacients sociosanitaris

L'Aula Universitària de Caldes de Montbui, vinculada a la Fundació Universitària Martí l'Humà (FUMH), ha fet un donatiu de cinc mitges baranes per als llits de les plantes sociosanitàries, amb l'objectiu de millorar la seguretat i el benestar de les persones ingressades.

Aquestes baranes són una ajuda tècnica que facilita l'autonomia dels pacients i contribueix a la prevenció de caigudes, tant en els processos de recuperació com en el dia a dia d'aquelles persones que necessiten suport per entrar i sortir del llit. La seva incorporació representa una millora directa en la qualitat de vida i en les condicions d'atenció sociosanitària del centre.

Amb aquesta acció solidària, l'Aula Universitària reafirma el seu compromís social amb Caldes de Montbui.

La institució col·labora habitualment en projectes i iniciatives amb altres entitats locals, amb la voluntat de donar suport

als veïns i veïnes del municipi i fomentar una xarxa comunitària activa i solidària.



S'inicia la campanya anual d'esporga de l'arbrat urbà

El dilluns 12 de gener van començar a Caldes els treballs d'esporga de l'arbrat als principals vials del municipi i als espais públics municipals. L'actuació, que s'allargarà aproximadament durant dos mesos, té com a objectiu millorar l'estructura i la seguretat de l'arbrat, així com garantir una millor convivència amb les façanes, els balcons i el cablejat aeri.

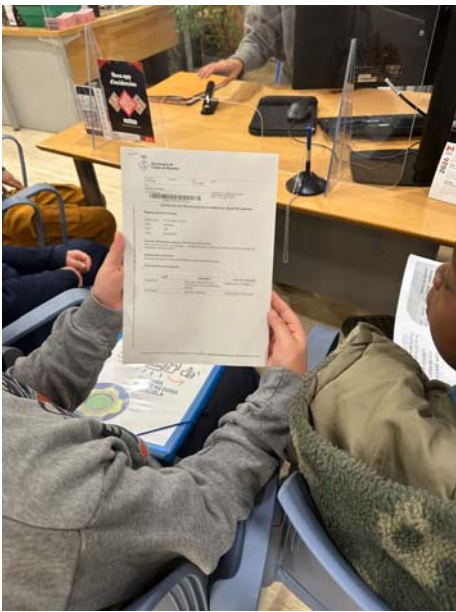
Els primers treballs es van iniciar al barri del Bugarai i, de manera progressiva, s'aniran estenent a la resta de barris del nucli urbà i a les urbanitzacions.

Durant tot el procés, es col·locaran senyalitzacions especials per restringir l'estacionament als carrers afectats.



L'alumnat de cinquè de Caldes presenta els seus projectes cooperatius dins del programa CuEmE

El dimarts, 13 de març, la sala de plens de l'Ajuntament de Caldes de Montbui s'ha omplert d'energia emprenedora i entusiasme amb la presentació dels projectes cooperatius de l'alumnat de cinquè curs de l'Escola Montbui i de l'Institut Escola de Caldes de Montbui, participants en el programa CuEmE (Cultura Emprenedora a l'Escola).



Durant l'acte, les juntes rectores de cada cooperativa van exposar davant l'alcalde, Isidre Pineda Moncusí, i els regidors Roser Xalabarder Sagalés (Empresa, Promoció Econòmica i Treball) i Jaume Balart Clapés (Educació), com han organitzat el seu projecte: des del procés d'elecció dels representants fins a la presa de decisions, el disseny dels productes i la destinació dels beneficis.

L'alumnat va explicar que elaboraran productes artesanals com posa gots, clauers, escultures i punts de llibre, que posteriorment es vendran al mercat setmanal de Caldes.

Els guanys obtinguts tindran una finalitat solidària, fet que dona al projecte

una dimensió social i educativa molt rellevant.

Tres cooperatives, un objectiu solidari
Enguany, l'Escola Montbui repeteix per tercer any consecutiu amb dues cooperatives:

· "100 per 100 Copemontbui" (cinquè A)

· "Cooperativa Termal" (cinquè B)

Totes dues destinaran els seus beneficis a l'entitat Apindep.

Per la seva banda, l'Institut Escola de Caldes de Montbui ha creat la "Cooperativa Calderina", que donarà els guanys a Caldes Solidària.

El programa CuEmE, educar en emprenedoria i valors

El programa CuEmE, impulsat per la Diputació de Barcelona, celebra 15 anys d'història fomentant la cultura emprenedora a les escoles.

Enguany hi participen 58 ens locals, 295 escoles i més d'11.000 alumnes de la demarcació de Barcelona, que crearan prop de 480 cooperatives escolars.

A Caldes, el programa s'ha consolidat com una experiència de treball en xarxa entre centres i Ajuntament, que acompanya prop d'una vuitantena



Un cop feta la presentació, les juntes rectores van registrar oficialment les tres cooperatives a l'Oficina d'Atenció Ciutadana de l'Ajuntament, aportant tota la documentació necessària per obtenir el seu NIF i reconeixement legal com a cooperatives escolars. Ara, l'alumnat començarà la fase de producció i comercialització dels productes.

d'alumnes de cinquè durant totes les fases del projecte —des de la ideació fins a la venda final—. Aquesta és ja la cinquena edició del CuEmE al municipi, consolidant-se com una iniciativa que educa en valors, cooperació i compromís social.

La frustració també és una emoció vàlida



La frustració és una emoció vàlida, per grans i per petits. Tots ens marquem objectius a la vida, i quan no passen les nostres expectatives, quan no passa el que volem, apareix la frustració.

La frustració és una emoció vàlida... el que canvia la situació és com la gestionem. Tots tenim somnis i ganes de fer coses, i a vegades no es compleixen o no es poden dur a terme, i això decep, i més quan hi ha un gran esforç darrere i una sèrie de sacrificis personals. Per això, la frustració és una emoció vàlida.

Quan un esportista es marca un objectiu (millorar una marca, tornar després d'una lesió, guanyar un partit important o simplement sentir que progressa...) ho fa amb il·lusió i compromís. Però l'esport no és una equació matemàtica. Hi intervenen factors físics, psicològics i ambientals... que sovint s'escapen del nostre control. Quan el resultat no arriba, pot aparèixer una sensació de frustració, acompanyada de preguntes com: "què he fet malament?", "val la pena continuar?".

Des de la psicologia esportiva entenem la frustració com una reacció normal davant la distància entre l'esforç invertit i el resultat obtingut. El problema no és sentir-la, sinó quedar-se atrapat en ella i que això pugui afectar esferes com l'autoestima.

Molts esportistes construeixen el seu autoconcepte i la seva vàlua a través de la balança avaluativa de l'èxit i el fracàs. Si el seu rendiment és bo, la persona és bona. Si les coses no van de cara i no s'assoleixen els objectius, la persona perd valor, a més de potenciar-se sentiments de desànim, inseguretat i desmotivació. Per això és molt important recordar que l'esport és només una part de la identitat i que el creixement personal no sempre és visible en els resultats.

Com hem dit, en qualsevol episodi de frustració entren en joc els objectius i les

expectatives (més personals que de l'entorn). Quan els objectius no són realistes, quan les nostres expectatives són desmesurades i fora de lloc, la frustració és més gran. Però també sumem el fet que molts esportistes centren els seus objectius només en guanyar o en millorar, i no contempen objectius centrats en el procés com el "passar-ho bé", aprendre, millorar l'atenció, mantenir la constància, o

has de recordar que els que t'estimen t'estimaran igual, hagi aconseguit el teu repte o no... Per ells, el més important és veure't feliç... i no és just que tot això se'n vagi en orris per un partit perdut o per uns minuts més al rellotge.

I els pares? I els entrenadors??? Quan parlem de petits esportistes és important que tant els entrenadors com les famílies donin un model de l'esport com moment



simplement, que poden haver-hi mals dies i molts factors que no pot controlar. Quan l'esportista centra tota la seva atenció en guanyar, la frustració és molt major.

I què passa amb l'error??? Doncs que és molt important que acceptem i siguem conscients que l'error es troba a qualsevol camí... De fet, és part del camí. **L'IMPORTANT ÉS QUÈ FEM DESPRÉS D'AQUEST ERROR**, com reaccionem, si ens quedem encallats o si aprenem d'ell i el veiem com una oportunitat de millora. L'error i la frustració és una oportunitat que ens obliga a parar, revisar expectatives i replantejar prioritats. Aprendre a acceptar els límits, escoltar el cos i relativitzar el resultat és part d'una carrera esportiva saludable.

I què passa amb l'entorn??? A excepció que siguis un esportista d'elit en què el teu sou i la teva carrera professional depengui de les marques que facis...

de gaudir, de fer salut, de passar-ho bé... L'actitud d'entrenadors i famílies tindrà un impacte directe en com viu la frustració l'infant. Un missatge de suport i de comprensió pot marcar la diferència entre abandonar i continuar amb l'esport.

Així que, com veieu, la frustració per no aconseguir els objectius és una emoció vàlida i forma part inseparable de qualsevol trajectòria esportiva, professional o popular... Però lluny de ser un obstacle, pot esdevenir una eina d'aprenentatge si es gestiona des de la consciència i l'acceptació. Normalitzar aquesta vivència ajuda que ressaltin els valors que ens ofereix una pràctica esportiva regular: una vida saludable, l'esforç, l'esperit d'equip, la resiliència, la cohesió, la fortalesa mental, el respecte... i que realment, és el que dona sentit a l'ESPORT.

Vanessa Olmos
Psicòloga



L'Ajuntament informa

L'Oficina de Justícia i Serveis Municipals de Caldes inicien l'activitat al Carme

L'Oficina de Justícia municipal (Jutjat de Pau) és el primer espai que ha entrat en funcionament al Carme, seguit de Serveis Municipals, que obre l'atenció al públic a les noves oficines el 15 de gener. Els dos serveis estan ubicats a l'edifici A, amb accés des del carrer de Bellit, 7

Oferta formativa de l'Escola d'Adults Municipal El Roure Gros. Matrícula oberta

L'Escola d'Adults Municipal El Roure Gros ofereix els següents cursos que començaran el mes de febrer: "Dones artistes" (dilluns a les 17.15 h) i "La terra, tot un món" (dimarts a les 17.15 h). Informació i inscripcions a: eadults@caldesdemontbui.cat

Avís per participar en el Mercat de l'Olla i la Caldera

Ja es poden presentar les sol·licituds per participar com a firaires en el Mercat de l'Olla i la Caldera que es farà el 14 i 15 de març. Cal omplir i enviar el formulari que trobareu a www.visiteucaldes.cat/fires abans del 16 de febrer

Nou curs de sensibilització per a nadons del Taller d'Art Municipal Manolo Hugué

El Taller d'Art Municipal Manolo Hugué ofereix un nou curs de sensibilització per a nadons de 2 i 3 anys. Les sessions es faran els dilluns de 16.30 a 18 h i els infants ha d'anar acompanyats d'una persona adulta. L'inici està previst pel 12 de gener de 2026 i les places són limitades. Les persones interessades poden formalitzar la inscripció a la secretaria del Centre Cívic.

Servei d'Ocupació Borsa de Treball

Llista d'ofertes de feina actualitzades el: 23/01/2026

Núm. Oferta

- 386169 Muntadors d'estructures metàl·liques
- 386167 Paleta
- 386059 Cambrer/a (jornada parcial)
- 385928 Netejador/a per residència
- 385867 Tècnic mecatrònic
- 385866 Tècnic IT/Desenvolupador
- 385865 Aux administratiu/va (amb coneix. Comptable)
- 385861 Programador/a Autòmats
- 385860 Administratiu/va comptable
- 382830 Dissenyador/a gràfic amb coneixements de màrqueting
- 385528 Operadors/es de carretons elevadors
- 385520 Aux. administratiu/va
- 385116 Carnisser/a
- 384856 Instal·lador/a de tanques perimetral
- 384789 Operari/ària de manteniment
- 384801 Mosso/a magatzem i cap de magatzem (sector recanvis automoció)
- 384301 Treballador/a social (sector geriatria)
- 384124 Auxiliar d'atenció sociosanitària
- Informació convocatòries públiques – Ajuntament de Caldes de Montbui
- 20842821 Borsa de treball de places de Professor d'adults Ajuntament de Caldes de Montbui

Consulta les novetats i inscriu-te a les ofertes de la Borsa de Treball de Caldes www.caldesdemontbui.cat/ofertesfeina Podeu consultar i inscriure-us també a altres ofertes del territori al web www.xaloc.diba.cat/ofertes-de-feina

Des del Servei d'Ocupació es recorda que és molt important revisar periòdicament les ofertes penjades 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.

OBRES DE MILLORA D'URBANITZACIÓ DEL POLÍGON INDUSTRIAL LA BORDA

A partir del 02/02/2026

Tall, afectacions i prohibició d'accés a diferents camins, vies i zones d'aparcament del Polígon Industrial La Borda.



Més informació escanejant el codi QR o al web caldesdemontbui.cat



Exposició "Imaginació" del 19 de gener a l'1 de febrer, a la Sala Delger

La Sala Delger (c/ del Forn, 8) acollirà del 19 de gener a l'1 de febrer de 2026, l'exposició "Imaginació", una exposició de pintures i escultures de l'artista plàstic Miquel A. Mercader (Barcelona, 1969), una proposta intensa i sensorial que convida el visitant a endinsar-se en un univers creatiu lliure, colorista i profundament vital.

La mostra es podrà visitar:

- Els divendres: de 16.30 a 20 h
- Els dissabtes: de 10 a 14 h i de 16.30 a 20h
- Els diumenges: de 10 a 14 h



30È ANIVERSARI DE LA COLLA CASTELLERA

Acte de presentació de la celebració dels 30 anys de la Colla Castellerà

diumenge, 1 de febrer

a les 11,30 hores

a la nova plaça sorgida a l'entorn del Carme (c. Bellit amb c. Canal)



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

Treballar per viure o viure per treballar?

Vivim en una societat que sembla valorar més les hores de feina que la qualitat de vida. Les expressions “estar sempre ocupat” o “treballar fins tard” són quasi medalles d'honor, però, realment, quin és el cost d'aquesta manera de viure? Reflexionar sobre si treballem per viure o vivim per treballar és essencial per reconèixer què volem de la nostra vida i del nostre temps.

Treballar per viure: posar la vida al centre

Quan treballem per viure, el treball és una eina, no un fi. Ens permet guanyar els recursos necessaris per viure de manera digna, cuidar-nos, gaudir de les relacions i dedicar temps a les nostres passions i interessos. Aquí, el focus està en la vida: en el temps amb família, en l'oci, en la salut i en el benestar emocional.

Algunes claus per treballar per viure:

- . Establir horaris clars i respectar-los sempre que sigui possible.
- . Dedicar temps a hobbies, amistats i activitats que ens facin feliços.
- . Aprendre a desconnectar del treball fora de l'horari laboral.
- . Prioritzar experiències i moments de qualitat més que l'acumulació de tasques o diners.
- . Treballar per viure no significa no tenir ambició ni projectes, sinó posar límits i valorar què és realment important.



Viure per treballar: el risc del desequilibri

Quan vivim per treballar, el treball passa a ocupar la major part del nostre temps i energia, sovint a costa de la salut, les relacions i el benestar emocional. L'estrès constant, l'ansietat i la sensació de buidor són senyals clars que alguna cosa no està equilibrat.

Vides centrades únicament en la feina poden generar:

- . Pèrdua de temps amb la família i amics.
- . Desconnexió amb les pròpies emocions i necessitats.
- . Problemes de salut física i mental per excés de càrrega i pressió.
- . Una sensació de falta de sentit quan el treball deixa de ser plaer i es converteix en una obligació interminable.

Reflexionar sobre el nostre model de vida

Preguntar-se “treballar per viure o viure per treballar?” no és només filosòfic; és pràctic i necessari. El primer pas és observar com passem el nostre temps i quines són les nostres prioritats reals.

No hi ha un model perfecte, però el més saludable és trobar un punt mitjà. Treballar amb sentit, tenir objectius clars i motivadors, i alhora preservar espai per a la vida personal, genera satisfacció i benestar. Treballar per viure és un acte de respecte cap a un mateix i cap als que ens envolten.



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.

La importància de descansar bé

En una societat on sempre estem ocupats, el descans queda relegat a un segon pla. Tot i això, descansar bé no és un luxe, sinó una necessitat bàsica per al nostre benestar físic, mental i emocional. Dormir i desconnectar adequadament ens permet afrontar el dia a dia amb més energia, concentració i equilibri.

Un bon descans ajuda el cos a recuperar-se, reforça el sistema immunitari i millora el funcionament del cervell. Quan no dormim prou o el descans és de mala qualitat, és habitual sentir cansament constant, irritabilitat i dificultats per concentrar-nos. A llarg termini, la falta de descans pot afectar la salut de manera més seriosa.

Dormir bé no és només qüestió d'hores, i és que no cada hora de son són iguals. La qualitat del descans és tan important com la quantitat. Tenir horaris regulars, crear un ambient tranquil i evitar estímuls abans d'anar a dormir pot marcar una gran diferència. Un descans profund i reparador ajuda a despertar-nos amb una sensació real de recuperació.



El descans no es limita només a dormir. Fer pauses durant el dia, reduir el temps davant de pantalles i dedicar moments a activitats que ens relaxin són formes igualment importants de descansar. La ment també necessita desconnexió per funcionar millor. Quan estem descansats, gestionem millor les emocions i l'estrès. El cansament constant pot augmentar la sensació de desbordament i fer que petites dificultats es visquin com grans problemes. Dormir bé ens ajuda a tenir una mirada més clara i serena davant del que ens envolta.

S'ha de saber que cada persona té unes necessitats de descans diferents. Aprendre a sentir els senyals del cos —fatiga, falta de concentració, mal humor— és clau per ajustar ritmes i prioritats. Respectar aquests senyals és una forma d'autocura i responsabilitat personal.

Quan donem al descans la importància que mereix, notem canvis positius en tots els àmbits de la vida. Tenim més energia, millor estat d'ànim i més capacitat per gaudir del dia a dia. Descansar bé no ens fa perdre temps; ens ajuda a viure'l millor.



- 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_lleo](https://www.instagram.com/farmacia_font_lleo)
 625.771.356
  Forn 7, 08140, Caldes de Montbui

TOT Caldes

busca'ns a

Instagram



Idees de sopars ràpids entre setmana

Entre la feina, la família i els moments d'oci, sovint no tenim gaire temps ni energia per cuinar sopars elaborats. Però menjar bé no ha de ser complicat. Amb una mica de creativitat, és possible preparar sopars ràpids, saludables i deliciosos sense passar hores a la cuina.

1. Amanides completes

Les amanides no són només per l'estiu. Barrejar verdures fresques amb proteïnes com ou dur, tonyina, pollastre a la planxa o cigrons pot convertir una amanida en un sopar complet. Afegir fruits secs, llavors o formatge aporta textura i sabor.

2. Truites i ous

Els ous són ràpids, versàtils i nutritius. Una truita amb verdures (espinacs, carabassó, pebrot) o uns ous remenats amb formatge i tomàquet pot ser un sopar equilibrat en menys de 10 minuts.

3. Pasta i arròs fàcil

Un plat de pasta integral o arròs cuit pot convertir-se en un sopar complet afe-

gint verdures al wok i una font de proteïna com tonyina, gambes, pollastre o tofu. Només cal un toc d'oli, herbes o salsa per donar sabor ràpidament.

4. Torrades i bagels creatius

Una llesca de pa integral o un bagel amb alvocat, tomàquet, formatge fresc o embotit de qualitat és un sopar ràpid que també pot ser nutritiu. Afegir llavors o un ou dur pot aportar un plus de proteïnes.

5. Crema o sopa ràpida

Les cremes de verdures es poden preparar en grans quantitats i conservar-les a la nevera. Escalfar-ne una ració amb una mica de pa integral o crackers és un sopar calent i reconfortant, ideal per dies més freds.

6. Plat únic amb llegums

Els llegums són una font de proteïna barata i nutritiva. Un plat de llenties, cigrons o mongetes amb verdures i espècies pot ser un sopar complet i ràpid. Només cal tenir els llegums cuits amb antelació o utilitzar-los enllaunats per estalviar temps.



Croque monsieur

Ingredients (per a 2 persones):

- 4 llesques de pa de motlle (millor si és una mica gruixut)
- 2 llesques de pernil dolç
- 2 llesques de formatge emmental o gruyère
- 20 g de mantega
- 20 g de farina
- 200 ml de llet
- Nou moscada (un polsim)
- Sal i pebre



Elaboració:

Preparem la beixamel:

En un cassó, fon la mantega. Afegeix-hi la farina i remena bé. Incorpora a poc a poc la llet calenta, sense parar de batre, fins que quedi una salsa espessa i suau. Assaona amb sal, pebre i un polsim de nou moscada.

Muntem l'entrepà:

Sobre una llesca de pa, posa una llesca de pernil i una de formatge. Tapa amb una altra llesca de pa.

Acabat al forn:

Unta la part superior de l'entrepà amb beixamel i reparteix una mica més de formatge ratllat al damunt. Enforna a 200 °C uns 10 minuts, fins que la superfície quedi daurada i gratinada.

Diferència entre Croque Monsieur i Croque Madame

El Croque Monsieur és l'entrepà clàssic amb pernil, formatge i beixamel, gratinat al forn, el Croque Madame és exactament el mateix, però porta un ou ferrat al damunt.

RESTAURANTE CHINO PEKIN
COMIDA CHINA i SUSHI
A DOMICILIO
i PARA LLEVAR
Tels. 93 862 63 99
93 865 40 09
Menú del dia 11,95 i 13,95 euros
c/ Aparici, 4 - CALDES

Presòs
CANSALADERIA
XARCUTERIA
CA L'AMÀLIA 1917
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



agri CALDES
Des de 1982

L'Agrobotiga de Caldes

- Productes pel jardí, l'hort i les mascotes
- Proximitat, coneixement i transparència

@agrobotigadecaldes
Avinguda de Pi i Margall, 138
Avel·lí Xalabarder, 1
936 59 95 03 / 938 650 411



RUISAN ASSESSORS, S.L.
Assessorament d'Empreses

- Assessorament Fiscal, laboral i comptable
- Serveis advocats: Laboral, mercantil i civil
- Declaració rendes
- Canvis de nom de vehicles

Assessorament de la seva activitat sense compromís
c/ Sant Pau, 94 - 93 865 48 25
Caldes de Montbui

Es busca cambrer/a
a jornada completa
i per caps de setmana.
Ideal estudiants.

Tel. 93 864 89 41

Es lloga Centre d'Estètica
totalment muntat
a Sant Feliu de Codines.

Tel. 661992641



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

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



ÒDENA FUSTERS
Cuines, Portes, Mobiliari
Qualitat a mida

Caldes de Montbui - T. 617 11 81 10
www.odenafusters.es @odena_fusters



Albert
Jardiner Autònom

649 715 506

Reflexions

La seguretat que no es veu

Un mestre va preguntar als seus alumnes de 2n grau de primària: "Perquè va fer Déu a les mares?" I un petit va contestar: "Perquè són les úniques que saben on estan les coses a la casa, i principalment per netejar la casa i per ajudar-nos en tantes coses". Aquest nen estava expressant la seguretat que trobava a casa amb una mare que estava a prop per cuidar-los i per atendre'ls. Res com l'amor de la mare per donar seguretat als fills, per donar-los una bona autestima, per vetllar per un creixement saludable, per omplir la ment de passió per l'aprenentatge i el cor d'amor per Déu Totpoderós.

Pares, mares, tingueu en compte el que ens diu el Senyor: "Instrueix l'Infant en el seu camí, i ni quan sigui vell no se n'apartarà" (Proverbis 22:6).

A les vostres mans hi ha el poder de crear un espai segur a casa vostra, un lloc ple d'amor, cura i comprensió, on els errors es converteixen en oportunitats per créixer. Tu pots ser aquest refugi per als que t'envolten. Déu necessita pares i mares a les llars, amb una bona disposició pels fills. Ell és el teu tresor més gran, estàs tu disponible? Recorda que Déu vol ajudar-te i donar-te la fortalesa que necessites per complir la comesa que Ell t'ha encomanat.

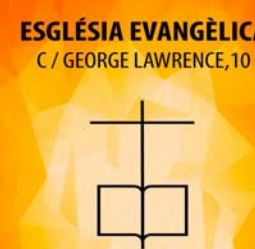
Carmen Reinoso

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 9,30h per La 2.



ESGLÉSIA EVANGÈLICA
C / GEORGE LAWRENCE, 10

OBERTS A DÉU,
OBERTS AL POBLE
DES DE 1880

BENVINGUTS!

Inscripcions obertes pel lliuiment de disfresses i la rua del Carnestoltes 2026

Caldes de Montbui celebrarà el Carnestoltes el 14 de febrer i es manté el concurs de disfresses infantil, que es farà a les 11.30 h.

Podeu consultar les bases i realitzar les inscripcions abans de l'1 de febrer a www.caldescultura.cat

La deixalleria mòbil s'instal·larà els dimarts 3 i 17 de febrer

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 repetirà, mentre durin les obres de la deixalleria, cada primer i tercer dimarts de mes

Grup de conversa en català a la Biblioteca Municipal de Caldes de Montbui

A partir del 15 d'octubre, tots els dimecres de 18.30 h a 19.30 h, la Biblioteca ofereix unes sessions de conversa en català adreçades a persones que necessitin millorar el català.

Cal inscripció prèvia a caldes@cpnl.cat

**FIBRA+
MÒBIL**

FIBRA 300Mb
MÒBIL 100GB

35'85
€/mes

FIBRA 600Mb
MÒBIL 250GB

39'85
€/mes

FIBRA 1Gb
MÒBIL IL·LIMITAT

45'85
€/mes

La teva **Fibra**
i el teu **Mòbil**
amb **cingles**

cingles

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

cinglescomunicacions.com