

Caldes commemora el Dia
Internacional de les Dones P6

Tot el programa del Mercat
de l'Olla Calderina P3

"Càlida" posa rostre i veu a
l'estudi sobre balneoteràpia
i càncer de mama P4

TOT
1986 - 2026

de Montbui
Caldes
40 ANYS



Núm. 1862
Del 13 al 19 de març
de 2026

Distribució gratuïta
Any XL



JDB

L'olla més gran de Catalunya tornarà a bullir al Centre Històric



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



Agenda

Dijous 12 de març

19 h – Biblioteca

Xerrada “La salut de mares i infants a l’Etiòpia rural” a càrrec d’Iñaki Alegria, Pediatre Hospital General de Granollers, Gambo General Rural Hospital.

La salut de mares i infants a l’Etiòpia rural



Xerrada de: Iñaki Alegria
Pediatre
Hospital General de Granollers
Gambo General Rural Hospital

Biblioteca de Caldes de Montbui, dijous 12 de març a les 19 h

Divendres 13 de març

20.30 h – Casino

Monòleg “Anti coach 2.0” a càrrec de Tian Lara.

Dissabte 14 i diumenge 15 de març

Mercat de l’Olla al Centre històric de Caldes.

Caldo termal, olla calderina, lleties. Parades d’alimentació, tallers i activitats infantils, , fira d’antiquaris i brocanters.

18 h – Casino

Sessió de Rialles.

18.30 h – Sala d’actes Escola de Música Joan Valls

“Violinada” Concert de violins. II Concert de violins de l’alumnat de Palau-Solità i Plegamans i Caldes de Montbui.

Diumenge 15 de març

De 10 a 15 h – Av. Pi i Margall

Fira Fora Estocs.

D’11.30 a 13.30 h

Taller de fang: Fem la Caldera.
Org. UCIC.

18 h – Teatre del Centre

34a edició del TACA’M amb l’obra “La filla del mar” d’Àngel Guimerà a càrrec de Deixalles 81 i Tres Panys de Sant Feliu de Codines i Moia.



EXPOSICIONS

Fins al 15 de març

Sala Delger

Exposició “Els retrats expressius d’Ana Garde”.

Fins al 6 d’abril

Espai d’Art Casino

VIII Exposició Internacional Dones en complicitat.

Fins al 13 de setembre

Museu Thermalia

Exposició “Càlida. El càncer de mama i l’aigua termal”.

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

El Mercat de l'Olla omplirà Caldes amb parades, gastronomia i activitats

Caldes de Montbui es prepara per viure una nova edició del Mercat de l'Olla, la fira més emblemàtica del municipi, que enguany se celebrarà els dies 14 i 15 de març i arriba a la seva catorzena edició. Un any més, l'olla més gran de Catalunya, amb capacitat per a 1.600 litres de caldo, tornarà a ser la gran protagonista de l'esdeveniment.

Durant tot el cap de setmana, el centre històric de Caldes s'omplirà amb una vuitantena de parades d'artesanía, alimentació, antiguitats i brocanteria. També s'hi afegiran foodtrucks que s'instal·laran a diversos punts del nucli urbà, com les places de l'Església, U d'Octubre, de la Font del Lleó i de Can Rius, així com als carrers del Forn, Samsó i del Pont. La fira oferirà, a més, tallers i activitats familiars que complementaran l'oferta gastronòmica i comercial amb l'objectiu de posar en valor la cuina termal i donar visibilitat als productes de proximitat i qualitat.

Presentació oficial i novetats d'aquesta edició

La presentació del Mercat de l'Olla va tenir lloc divendres 6 de març, amb la participació de l'alcalde Isidre Pineda, i la regidora de Turisme i Termalisme, Carme Germà, que van destacar les principals novetats de la cita. També hi van intervenir Jordi Bufí, cuiner responsable de la cocció dels llegums a l'Olla; Maribel Merino, representant de

Llegums Cuits Parellada; Marta Gómez, responsable de màrqueting, i Lluís Llabrés, cuiner del Càmping El Pasqualet.



Segons Germà, enguany s'ha modificat el nom de la fira, que passa a anomenar-se "Mercat de l'Olla Calderina", en referència a la recepta estrenada l'any passat i molt ben rebuda pel públic. A més, s'han previst millores en la gestió de les cues, per tal que els visitants puguin comprar tiquets mentre esperen i recollir els plats amb més agilitat.

10.000 racions de caldo i 7.000 d'olla calderina

Com és tradició, l'olla gegant tornarà a ocupar un lloc central a la plaça, on s'hi courà el conegut caldo termal juntament amb l'Olla Calderina i les lleties, tot cuit a foc lent de llenya. L'organització preveu repartir 10.000 racions de caldo i 7.000 d'olla i llegums durant el cap de

setmana. Els visitants també podran adquirir ampolles de caldo termal i el got personalitzat del Mercat per emportar-se a casa.

Els restaurants locals s'hi sumen amb el "Se'ns en va l'olla"

Del 14 al 22 de març, onze restaurants de Caldes de Montbui participaran en la campanya gastronòmica "Se'ns en va l'olla", una iniciativa paral·lela al Mercat que busca reforçar la gastronomia tradicional i termal del municipi. Cada establiment incorporarà a la seva carta un plat estrella creat especialment per a l'ocasió.

Els locals participants són: Cafè del Centre Cooperativa, Càmping El Pasqualet, El Pa Torrat, El Remei, Fika Brunch, La Canya de Caldes, La Rectoria, La Taperia de Caldes, RV Hotels Broquetas Spa Termal, Robert de Nola i Rosset.

Programa Mercat de l'Olla Calderina

DISSABTE 14 DE MARÇ

De 10 a 14 h a la plaça de Can Rius

Taller Mandala de llegums, amb Anna Ribot

Espai de jocs tradicionals, amb Fefe i Companyia

A les 12 h a la plaça de Can Rius

Espectacle infantil (màgia còmica), Petit Maginga, amb un Pam de nas

A les 17 h a la plaça de Can Rius

Espectacle infantil (titelles), Volem pa

amb oli, amb la companyia l'Invisible

De 17 a 20 h a la plaça de Can Rius

Pintem un bodegó, amb Anna Ribot

Espai de jocs tradicionals, amb Fefe i Companyia

DIUMENGE 15 DE MARÇ

De 10 a 14 h a la plaça de Can Rius

Taller Careta llaminera, amb Anna Ribot

Espai de jocs tradicionals, amb Fefe i Companyia

A les 12 h, a la plaça de Can Rius

Espectacle infantil (titelles), El rebost de l'orellut, amb ¾ de Quinze

A les 17 h a la plaça de Can Rius

Espectacle infantil i familiar (animació), Omplim la panxa de cançons amb superballaruga, a càrrec de ¾ de Quinze

De 17 a 20 h a la plaça de Can Rius

Taller Olla de fang, amb Anna Ribot
Espai de jocs tradicionals, amb Fefe

“Càlida” posa rostre i veu a l'estudi sobre balneoteràpia i càncer de mama

L'exposició “Càlida. El càncer de mama i l'aigua termal” mostra al Museu Thermalia el vincle entre termalisme i benestar de les dones que han superat un càncer de mama, a partir d'un estudi científic i del testimoni visual de les seves protagonistes.

La mostra, organitzada pel Museu Thermalia amb el suport de la Diputació de Barcelona, es va inaugurar dissabte 7 de març i es podrà visitar fins al 13 de setembre.

L'acte inaugural va comptar amb la presència d'algunes de les dones participants en l'estudi, que també són les protagonistes de les fotografies i vídeos que conformen l'exposició. Les peces mostren tant el procés de malaltia i tractament com la seva experiència amb l'aigua termal i la balneoteràpia.

fotògrafa calderina Ona Vidal Serra, autora de les imatges i comissària de la mostra.

“Càlida” reuneix fotografies de diferents formats, vídeos on les participants expliquen la seva experiència amb el càncer de mama i amb l'aigua termal, i frases que recullen les seves vivències durant els tractaments.

El discurs expositiu s'articula en tres grans àmbits: el càncer de mama, l'aigua termal i el paper de Caldes de Montbui, que convergeixen en una pregunta central: l'aigua termal, com aliada de la salut de la dona?

Les paraules de les dones acompanyen les imatges al llarg del recorregut, amb una especial concentració al voltant de quatre blocs finals: els efectes secun-

encara es faran esperar uns mesos, les experiències i testimonis recollits ja permeten mostrar com les sessions d'aigua termal ofereixen un espai de cura, escolta i reconexió amb el propi cos, més enllà dels resultats clínics.

Les fotografies d'Ona Vidal Serra plasmen l'experiència dins l'aigua i l'impacte emocional i personal que ha suposat per a les participants, amb una mirada delicada centrada en la intimitat, el suport mutu i la vivència del propi cos després del càncer.

La fotògrafa i doula calderina centra la seva obra en la vida quotidiana i les històries personals de les dones, i documenta processos vitals com la maternitat, el càncer de mama, el dol, la construcció de la identitat i els espais de comunitat entre dones. Les seves imat-



A la inauguració hi van intervenir l'alcalde de Caldes de Montbui, Isidre Pineda Moncusí, la presidenta delegada de l'Àrea de Feminismes i Igualtat de la Diputació de Barcelona, Raquel Albiol i Gilabert, la investigadora principal de l'estudi, Natàlia Garcia-Giralt, del Grup de Recerca Musculoesquelètica de l'Institut de Recerca de l'Hospital del Mar i del CIBER en Fragilitat i Envel·liment Saludable (CIBERFES), i el president de l'Associació Balneària de Catalunya i director del centre que acull la fase de tractaments, Joan Anglís Sallarés. També hi van participar la regidora de Turisme i Termalisme, Carme Germà Vila, la directora del Museu Thermalia, Anna Monleón Esterli, la tècnica de Termalisme, Marta Luque, i la



daris del tractament hormonal; la balneoteràpia, quan l'aigua t'acarona; formar part de la societat després del càncer de mama; i “no és un adeu, és un a reveure”. Tot i que els resultats empírics de l'estudi

ges busquen capturar la realitat i la complexitat emocional de cada instant, sovint en contacte amb la natura, generant records que perduren i contribueixen a la memòria col·lectiva.



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



FIRA FORA ESTOCS

AV. PI I MARGALL

DIUMENGE 15 DE MARÇ

DE 10 A 15H

TALLER DE FANG

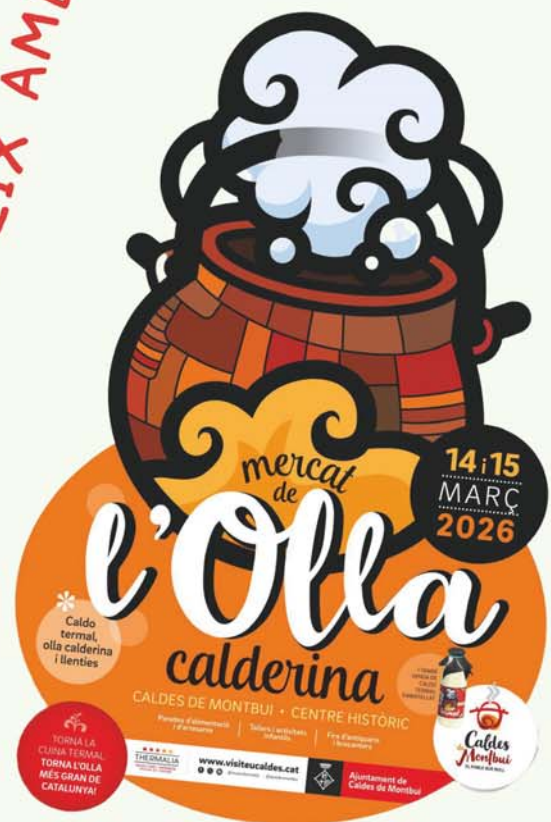
D'11:30 A 13:30H

FEM LA CALDERA!

Compra a les botigues de caldes centre comercial i **aconsegueix el teu tiquet per accedir gratuïtament al taller de fang**



PASSEJA, COMPRA A BONS PREUS
I GAUDEIX AMB LA QUITXALLA



Caldes de Montbui commemora el 8M

La sala de plens de l'Ajuntament de Caldes de Montbui va acollir el diumenge 8 de març els actes centrals del 8M, el Dia Internacional de les Dones, amb una jornada que va reunir una quarantena de persones i que va incloure la lectura institucional del manifest i la taula rodona "Lideratge en femení".

Tot seguit es va celebrar la taula rodona "Lideratge en femení", moderada per la regidora d'Igualtat, Roser Xalabarder. El debat va comptar amb la participació de Montse Novo, Marta Ferrer i Laia Balart, tres dones de generacions i trajectòries professionals diferents que van compartir les seves experiències en àmbits on el lideratge femení encara és poc visible.

Durant la conversa es van abordar temes com l'accés de les dones als sectors científics, tecnològics i industrials, el reconeixement del talent femení dins les organitzacions i les dificultats que encara existeixen per arribar als espais de decisió. Les participants també van destacar la importància de generar referents femenins i continuar treballant per garantir la igualtat d'oportunitats.

Un altre dels actes destacats del 8 de març va ser la inauguració de l'exposició "Dones en complicitat", una mostra internacional d'art femení en què es va fer un reconeixement a l'artista calderina Dolors Molina.

Després de l'acte, es va celebrar el 26è Sopar de Dones, organitzat per Acció Cívica Calderina i celebrat al Balneari Broquetas.

Els actes centrals formen part de la programació del 8M a Caldes de Montbui, que inclou activitats al llarg de tot el mes de març.

Entre les properes propostes destaca la projecció del documental "Obrint Horitzons", de Sara Khaki i Mohammadreza Eyni, el 24 de març a la Biblioteca Municipal. També s'han organitzat activitats culturals i xerrades per continuar reflexionant sobre la igualtat de gènere.



Anem al Casino

XVII MUSICASINO CICLE JOVES MÚSICS GRANS CONCERTS



JÚLIA AUBÀ

**7 DE MARÇ
12:00H**

**FOYER DEL CASINO DE CALDES
12€ GENERAL I 9€ SOCIS
CONCERT AMB VERMUT INCLÒS**

cions

RAÓ #985 NARCÍS

“Passar menys
temps aquí, per
passar més temps
amb els meus”



TENIM

8 MILIONS
DE RAONS
per disposar
d'un finançament
propi

I ARA

4.686
MILIONS
D'EUROS MÉS
per arribar
on volem arribar



Generalitat
de Catalunya

El Govern de
Tothom!!!



**Caldes
de Montbui**
EL POBLE QUE BULL



TOTOTE
CAFÉ CALDES
DE MONTBUI
Plaça de la Font del Lleó, 10
Tel. 93 862 63 94

Alidiet
herbodietètica

Carrer Major, 37
Tel. 677 32 62 37
Caldes de Montbui
alidiet.veg@gmail.com

- . Diètes personalitzades
- . Gran varietat de productes vegans
- . Assessorament

Línia cosmètica ecològica i vegana



**ARETAS
POLLERIA**
ELABORACIÓ PRÒPIA

Derivats de pollastre
Plats cuinats per emportar
Pollastres a l'ast

c/ Asensi Vega, 8
Tel. 93 865 02 80
Caldes de Montbui

M
MARTÍ ROCA
PERRUQUERS

NOVA UBICACIÓ

Pl de l'església, 2
08140 Caldes de Montbui
Telf. 93 865 28 00
652 84 94 76
Insta: @martiroca.perruquers

LA TASQUETA
VERMUT & PINTXOS

Plaça de L'Església, 7 - Caldes de Montbui
Tel. 661 574 147 @latasqueta_caldesdemontbui



M^{re} Lluïsa
Perruquers

c/ Forn, 16
Tel. 93 865 28 04
Caldes de Montbui



LA CANIA
de Caldes

Menús, Música i tapes
BAR RESTAURANT

c/ del Forn, 22 - Caldes de Montbui - ☎ 618 820 490

TORRA S.A.
La funerària de Caldes de Montbui

☎ 938 654 145 | ☎ 24h 902 930 085

Plaça de l'Església 5



Ca l'Alvero
GRANEL

TÈS · CAFÈS · XOCOLATES · I MÉS...

☎ cal.alvero · 666 606 749 c/ Del Forn, 26 · 08140 · Caldes de Montbui



EL PA TORRAT
pizzeria-llesgueria

Bellit, 5 - Caldes de Montbui
elpatorratcaldesdm@gmail.com ☎ 93 865 40 78

Sopars a partir 20h. * Servei a domicili * Menú de colla
- OBERT DE DILLUNS A DISSABTE -



* Caldo
termal,
olla calderina
i lleties

TORNA LA
CUINA TERMAL.
TORNA L'OLLA
MÉS GRAN DE
CATALUNYA!

mer
de
e'OLL
calde
CALDES DE MONTBUI

Parades d'alimentació
i d'artesanía | Tallers
in

en el **Centr**
fem bullir

FEM BULLIR

e'Olla



14 i 15
MARÇ
2026

cat
lla
rina

I • CENTRE HISTÒRIC

i activitats
fanlils

Fira d'antiquaris
i brocanlers

e Històric
els preus!

Planeta  *Joguines i més...*
 @planetatucan
Elena 606518124
hola@planetatucan.com
C/Barcelona 43
08140 Caldes de Montbui


L'ESUGA D'OR
Fleca artesana

c/ Major, 12
Tel. 93 865 04 86

Av. Fontcuberta, 134 B
Tel. 93 865 48 23
@espigador 
CALDES DE MONTBUI

Plantes per a Sagar
Sanmartí
Caldes de Montbui

Fideuers des de 1700

c/ Barcelona, 40 · Tel. 93 865 01 96
Caldes de Montbui


Llegums PARELLADA

Comandes:
Telèfon 93 865 17 59
Whatsapp 654 816 445
Hummus cada dia

Carrer Major, 9
Caldes de Montbui


ELS 4 ELEMENTS DE CALDES

ENCENS
ESSÈNCIES
TERÀPIES DE REIKI
NETEGES ENERGÈTIQUES

TAROT · VIDÈNCIA
OBJECTES REGALS
MEDITACIÓ AMB
FLORS DE BACHS

c/ Forn 35 · Tel. 93 802 72 38 · Caldes de Montbui
els4elementsdecaldes   

fussió
CUINA D'AUTOR I
"MOMENT CAFETERIA"

 +34600380348  fussia_gastroautor
+34620113274

 CARRER DE FONT I BOET (LOCAL 1)
CALDES DE MONTBUI

DENTAL CALDES
DRA ANNA LÓPEZ

Scanner Intraoral
TAC dental 3D
1 VISITA GRATUÏTA

info@dentalcaldes.com www.dentalcaldes.com
Plaça de l'església, 5, 1er 4a, esc. A
Tel. 93 865 26 53 - 621 293 200
Caldes de Montbui

**FARMÀCIA
VETERINÀRIA**

 **JustPet**

Per entrar aquí
s'ha de tenir morro

Plaça de l'Àngel, 2 (al costat del Canaletes)
Tel. 686 577 444
Caldes de Montbui

CREPS, CAFÈS, TES
I XOCOLATES

**ESMORZARS
I BERENARS**


GAUDIM

c/ Asensi Vega núm. 1 - Caldes de Montbui
Telf. 931 311 007


RESTAURANT · BAR
ROSSET
1990

- Esmorzars de forquilla
- Esmorzars
- Menjar casolà
- Menú diari
- Menú cap de setmana
- Berenars
- Sopars deliciosos
- Reserva al menjador

 Caldes de Montbui
Carrer Asensi Vega 1  631 89 55 92  @restaurant
rosset



L'Ajuntament informa

Torna el Mercat de l'Olla calderina per fer bullir la vila termal de Caldes de Montbui

El Mercat de l'Olla, que se celebrarà els dies 14 i 15 de març, al Centre històric del municipi s'omplirà amb una vuitantena de parades de productes artesanals, d'alimentació, de cuina sobre rodes (foodtrucks) i com ja és habitual amb la Fira d'Antiquaris i Brocanters que s'instal·larà a la plaça de l'U d'Octubre. Durant el cap de setmana es podrà tornar a degustar el caldo termal i del 14 al 22 de març, onze restaurants de Caldes de Montbui participaran en el Mercat de l'Olla a través del "Se'n's en va l'olla", amb l'objectiu de potenciar la gastronomia tradicional i termal a Caldes de Montbui. Durant tota la setmana, els locals incorporaran un nou plat estrella, creat de forma singular per cada establiment participant, i que inclouran en les seves cartes.

Procés selectiu d'una borsa de treball de professor/a de música, d'especialitat violí

L'Ajuntament informa del procés selectiu per a la constitució d'una borsa de treball de de professor/a de música, d'especialitat violí. Presentació de sol·licituds del 5 de març l'1 d'abril de 2026. Consulteu les bases de la convocatòria a www.caldesdemontbui.cat

Afectacions per les obres del BRCAT-C59 entre Caldes i Palau

Consulteu les afectacions previstes per les obres del BRCAT-C59 entre Palau-Solità i Plegamans i Caldes de Montbui al web municipal.

Activitats previstes amb motiu del 15 de març, Dia Mundial de les Persones Consumidores

L'OMIC, coincidint amb el mercat setmanal, instal·larà els dies 10 i 17 de març, de 9 a 13h, una parada informativa amb motiu del Dia Mundial de les persones consumidores i del 18 al 23 de març es podrà visitar l'exposició "Lidera el teu consum. Ciutadà actiu, consumidor responsable" a l'Espai Municipal El Carme

Activitats de l'Escola Municipal de Música Joan Valls el mes de març

L'Escola Municipal de Música Joan Valls organitza durant el mes de març les següents activitats:

- Dissabte 14 de març, a les 18.30 h, a la Sala d'Actes de l'Escola Municipal de Música Joan Valls es farà un concert de violins fruit de l'intercanvi amb l'Escola de Palau-Solità i Plegamans.
- Dijous 19 de març, a les 19.30 h, a la Sala d'Actes de l'Escola Municipal de Música Joan Valls es farà un concert pedagògic de piano a càrrec de Martí Sobrado.

Fira d'antiquaris i brocanters a la plaça U d'Octubre. Març de 2026

La Fira d'antiquaris i brocanters de Caldes de Montbui d'aquest mes es farà els dies 14 i 15 de març, de 10 h a 20 h, amb motiu del Mercat de l'Olla i les parades estaran ubicades a la plaça de l'U d'Octubre. 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.

Servei d'Ocupació Borsa de Treball

Llista d'ofertes de feina actualitzades el: 06/03/2026

- Núm. Oferta
- 388090 DEPENDENT/A PER FORN DE PA I CAFETERIA
- 387913 2N RESPONSABLE/ ENCARREGAT-DA TORN
- 387852 TÈCNIC/A DE MANTENIMENT I MUNTATGE DE MAQUINÀRIA
- 387851 AUXILIAR NETEJA
- 387843 SOLDADOR/A
- 387842 MOSSO/A MAGATZEM
- 387839 INSTAL·LADOR/A DE TANQUES PERIMETRALES
- 387826 VENEDOR/A PER BOTIGA ESPECIALITZADA
- 387711 NETEJADOR/A (AMB VEHICLE PROPRI)
- 387705 PALETA OF. 1A
- 387484 CUINER/A (RESTAURANT HOTELER)
- 387485 TERAPEUTA / QUIROMASSATGISTA
- 387478 OPERARI/ÀRIA QUALITAT
- 387379 ATENCIÓ AL CLIENT CAPS DE SETMANA I FESTIUS
- 387479 OPERARI/ÀRIA PRODUCCIÓ (TORN M/T- ETT)
- 387259 PEÓ MAGATZEM
- 387236 MONITOR/A CASAL D'ESTIU
- 387239 DIRECTOR/A CASAL D'ESTIU
- 387115 CAMBRER/A (JORNADA COMPLETA)
- 386933 ADMINISTRATIU/VA (JORNADA PARCIAL)
- 386885 AUXILIAR DE GERIATRIA
- 386320 AUX. ADMINISTRATIU/VA AMB CONEIXEMENTS COMPTABLES
- 386253 CAMBRER/A
- 386169 MUNTADOR/A ESTRUCTURES METÀL·LIQUES
- 386167 PALETA
- 385861 PROGRAMADOR/A D'AUTOMATISMES TÈCNICS
- 385860 ADMINISTRATIU/VA COMPTABLE
- Consulta les novetats i inscriu-te a les ofertes de la Borsa de Treball de Caldes de Montbui al web 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.

Servei d'Assessoria Jurídica per a Dones. Propera cita: 16 de març

El Servei d'Assessoria Jurídica per a Dones té la seva propera cita el dilluns 16 de març. Les dones que vulguin fer consultes, han de demanar hora trucant al telèfon 93 865 54 20



www.caldesdemontbui.cat

facebook.com/ajuntamentcaldesdemontbui
@AjCaldesMontbui
ajcaldesdemontbui



Ajuntament de Caldes de Montbui



La nostra funerària compta amb:

- Les tarifes més econòmiques de la comarca
- Serveis adaptats a totes les necessitats
- Facilitats de pagament

Nou Servei: VETLLA A DOMICILI

Més íntima, més familiar,
com s'havia fet sempre.
Ofereim la preparació
i el muntatge de l'espai, a domicili
o amb lloguer d'espai alternatiu,
sempre que la família ho desitgi.



L'equip de Torra S.A. està completament
a la vostra disposició a les seves oficines
ubicades al costat de l'Església.

99% de satisfacció
en el servei complet de Torra



La funerària de Caldes de Montbui

Més de 40 anys al vostre costat

 **902 930 085**
servels@funerariatorra.com
www.funerariatorra.com

Plaça de l'Església 5
De 9h a 13h i de 15h a 18h

 **938 654 145**





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

Com preparar-se per als exàmens amb èxit

Aviat arribaran els exàmens del segon trimestre i, amb ells, els nervis, els apunts acumulats i la sensació que no hi ha prou hores al dia.

Tot i això, preparar-se bé no significa estudiar més hores, sinó estudiar millor. Amb organització, constància i alguns bons hàbits, és possible afrontar els exàmens amb confiança.

El primer pas és planificar el temps. Fer un calendari d'estudi ajuda a distribuir les matèries al llarg dels dies i evita deixar-ho tot per a l'últim moment.

És important ser realista: millor fer sessions curtes i concentrades que llargues hores sense rendiment. Estudiar cada dia una mica facilita la memorització i redueix l'estrès.

Un altre aspecte clau és entendre el contingut, no només memoritzar-lo. Fer esquemes, mapes conceptuals o resums amb paraules pròpies ajuda a assimilar la informació.



També és molt útil practicar amb exercicis, exàmens d'anys anteriors o preguntes tipus test per comprovar que ja es domina i què cal reforçar.

L'ambient d'estudi també influeix molt. Cal buscar un lloc tranquil, ben il·luminat i sense distraccions.

El mòbil pot ser un gran enemic de la concentració; per això, és recomanable deixar-lo en silenci o fora de l'abast durant l'estona d'estudi.

No tot és estudiar. Descansar bé i cuidar-se és fonamental.

Dormir prou hores, menjar de manera equilibrada i fer petites pauses durant l'estudi milloren la memòria i la capacitat de concentració.

Una breu caminada o uns minuts d'estiraments poden ajudar a desconnectar i tornar amb més energia.

Finalment, és important confiar en un mateix. Els nervis abans d'un examen són normals, però una bona preparació dona seguretat.

Pensar en positiu i recordar l'esforç fet pot marcar la diferència.



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.

Dermatitis i èczema: com alleujar la pell quan baixa la temperatura

Si convius amb dermatitis i èczema a l'hivern, saps que el fred pot traduir-se en brots més freqüents, picor persistent i major sensibilitat. No és una impressió subjectiva. Les condicions ambientals pròpies d'aquesta estació alteren l'equilibri cutani i afavoreixen la inflamació.

La barrera cutània actua com un escut. Quan funciona correctament, reté la hidratació i protegeix enfront d'agressions externes. En persones amb dermatitis o èczema, aquest escut és més fràgil. El fred exterior, la calefacció en interiors i els canvis bruscos de temperatura afavoreixen la deshidratació cutània i augmenten la sensació de picor.

A més, l'ús d'aigua molt calenta pot empitjorar el quadre.

Quan la pell està alterada, simplificar és una decisió intel·ligent. Reduir el temps de dutxa, evitar fricció innecessària i optar per netejadors suaus ajuda a minimitzar la irritació. Assecar la pell amb tocs, sense arrossegar la tovallola, també contribueix a preservar la barrera.

A l'hivern, la temptació d'usar aigua molt calenta és habitual, però aquest gest augmenta la pèrdua d'hidratació i pot intensificar la picor.



En el context de dermatitis i èczema a l'hivern, la hidratació forma part del manteniment bàsic. Aplicar un emol·lient de manera regular ajuda a reforçar la barrera cutània i a reduir la pèrdua d'aigua transepidèrmica.

No és qüestió de quantitat, sinó de constància. Aplicar-ho després de la dutxa i repetir si la pell ho demana durant el dia sol oferir millors resultats que intervencions puntuals només quan el brot ja és evident.

Mantenir nivells adequats d'humitat a casa pot ajudar a disminuir la sequedat ambiental. Ventilar diàriament i evitar un excés de calefacció contribueix a reduir el contrast tèrmic.

En exteriors, protegir mans i rostre del vent fred i optar per teixits suaus en contacte directe amb la pell —evitant llana o fibres aspres en primera capa— pot marcar una diferència real en pells reactives.

Si els brots són intensos, extensos o no milloren amb mesures bàsiques, convé acudir al dermatòleg. Les patologies inflamatòries cutànies requereixen seguiment i, en alguns casos, tractament específic.

Encara que la dermatitis i èczema a l'hivern tendeixen a intensificar-se, petits ajustos sostinguts poden ajudar a travessar l'estació amb menys molèsties.



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

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



Clínica Dental
Ayuso & Schisano

Estètica dental. Ortodòncia
Odontologia general. Implantologia

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

Dr. C. SURRIBAS

METGE PSIQUIATRE

HORES CONVINQUDES
www.psiquiatriacaldesdemontbui.com
 c/ Forn, 23 2n pis - CALDES
 Tel. 93 865 44 86

CLÍNICA DENTAL BORRELL

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

Dra. MARIA XALABARDER SAGALÉS

- . Medicina familiar i comunitària
- . Dietes de prescripció mèdica
- . Centre d'obtenció de mostres de laboratori

c/ Aparici núm. 2, 1er 2a - Caldes de Montbui
 Tel. 617592132 - mariaxalabarder@gmail.com

ClínicaDental

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

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

FARMÀCIA FONT DEL LLEÓ

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

 farmacia_font_leo
  625.771.356
  Forn 7, 08140, Caldes de Montbui



TOT Caldes

busca'ns a

Instagram



Com dessalar el bacallà correctament

El bacallà salat és un ingredient clàssic de la cuina catalana i mediterrània, present en plats tan estimats com el bacallà a la llauna, l'esqueixada o el pil-pil.

Però abans de cuinar-lo, cal un pas essencial: dessalar-lo bé.

Un bacallà mal dessalat pot quedar massa salat o massa insípid, i això pot espatllar fins i tot la millor recepta.

1. Escollir el tipus de bacallà

El bacallà es pot trobar en diferents formats: lloms, talls, morro, tripes o esqueixat.

. Lloms o morro: són peces gruixudes i necessiten més temps de dessalat.

. Esqueixat o molla fina: es dessala molt més ràpidament.

El temps de remull dependrà del gruix i del tipus de tall.

2. Rentar el bacallà

Abans de posar-lo en remull, renta el bacallà sota un raig d'aigua freda per eliminar l'excés de sal superficial. No el deixis massa estona sota l'aigua: només uns segons són suficients.

3. Remullar-lo en aigua freda

Col·loca el bacallà dins un recipient ample i cobreix-lo completament amb aigua freda.

És important que l'aigua sigui freda, mai calenta, perquè si no es començaria a coure i la textura canviaria.

Peces gruixudes (morro o lloms): entre 36 i 48 hores.

Talls mitjans: unes 24 hores.

Trossos petits o esqueixats: de 8 a 12 hores.

4. Canviar l'aigua regularment

Durant el procés de dessalat, canvia l'aigua cada 8 hores aproximadament. Amb cada canvi, el bacallà perdrà part de la sal i s'anirà suavitzant. Guarda sempre el recipient a la nevera, sobretot si és estiu, per evitar que el peix fermenti.

5. Comprovar el punt de sal

Per saber si el bacallà està al punt, pots tastar-ne un petit tros de la part més gruixuda. Ha de ser agradablement salat, no insípid ni massa fort. Si encara és molt salat, continua el remull unes hores més amb aigua nova.

6. Escórrer i guardar

Quan el bacallà estigui al teu gust, escorre'l bé i eixuga'l amb paper de cuina.

Si no el cuines de seguida, el pots guardar a la nevera, cobert amb un drap net o embolicat amb film, durant 2 o 3 dies.



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

Presàs
CANSALADERIA
XARCUTERIA
CA L'AMÀLIA 1917
Elaboració pròpia
Pi i Margall, 52 - Tel. 93 865 04 94
Caldes de Montbui

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



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



Albert
Jardiner Autònom
☎ 649 715 506



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

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



ÒDNA FUSTERS
Cuines, Portes, Mobiliari
Qualitat a mida

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



14 MARÇ 10:00

LES CREMADES 08140 CALDES DE MONTBUI

JORNADA LLIGA CATALANA DE TOUCH

RUGBY & TOUCH CALDES

touchrugby@centredemocratic.cat
UNEIX-TE al nostre equip!

Reflexions

Quant valem per a Déu?

Certa dona a França no va saber fins al dia que es va mudar de casa que tenia penjat a la cuina un quadre valorat en 20 milions d'euros. No va ser fins que la persona que la va ajudar a mudar-se la va fer adonar del valuós tresor que tenia davant dels ulls; la dona el veia diàriament, però en desconeixia el valor.

Així ens passa moltes vegades amb Déu; vivim sense entendre quant valem per a Ell. Jesús ho va dir clar en Mateu 6:26: "Mireu les aus, el Pare Celestial les alimenta; no valeu molt més que elles"? L'afany creix quan oblidem aquesta regla; ens angoixem per la feina, pel futur, pensant que a Déu no li importem. Però la realitat és una altra: vam ser comprats a preu de sang, la del seu Fill. Si Déu alimenta les aus i vesteix els camps, com no tindrà cura de tu i de mi?

Aturem el soroll dels nostres pensaments, considerem com n'és de gran l'amor que Déu ens té: va lliurar al seu Fill Jesucrist a morir, carregant amb els nostres pecats i desobediències, per donar-nos una nova vida, eterna, quan el reconeixem com a Salvador personal.

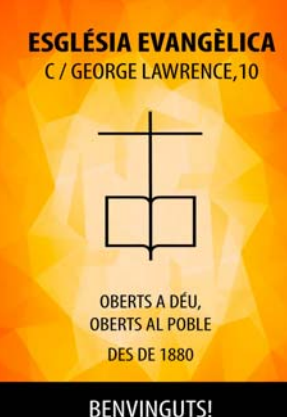
Maria Eva Muñoz

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

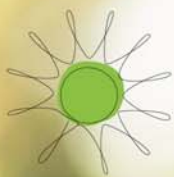
BENVINGUTS!

Caldes acollirà dissabte la 4a jornada de la Lliga Catalana de Touch

El Touch Caldes – Centre Democràtic (La Flama Taronja) serà l'equip amfitrió de la quarta jornada de la Lliga Catalana de Touch, que se celebrarà aquest dissabte 14 de març a partir de les 10 h al Camp Municipal de les Cremades de Caldes de Montbui. La matinal esportiva reunirà diversos equips d'arreu de Catalunya, amb partits disputats de manera simultània en dos camps de joc i activitat continuada durant tot el matí.

El conjunt calderí arriba a la cita situat en cinquena posició a la classificació i haurà d'enfrontar-se al Touch Montseny Tritons (10.40 h) i al CNPN Negre (12 h), dos rivals molt sòlids i ben treballats davant dels quals no serà fàcil sumar un resultat favorable. Jugar a casa serà, però, una bona oportunitat perquè La Flama Taronja continuï acumulant minuts, competició i experiència davant l'afició, en una jornada que portarà el millor touch català a Caldes.

Des del club animen el públic a acostar-se a les Cremades i gaudir d'una matinal de partits i ambient esportiu, donant suport a l'equip local en una nova jornada de lliga.



Tu decideixes quan comences a estalviar!

Saps què pots fer amb 1kW de l'energia
renovable quan te l'entreguem?



Encendre
el llum
sense cost



Posar la rentadora
i el rentaplats a
meitat de preu



Refredar
la nevera
sense cost



Posar el
microones
sense cost



Estalviar una
tercera part en
encendre el forn

Suma't a les comunitats energètiques

Suma't a Elecsum

Estalvia amb energia renovable,
col·laborativa i de proximitat
per a canviar el món.

Escaneja el QR,
i accedeix al mapa
de comunitats
energètiques!



elecsum
e-sharing

☎ 900 181 776
info@elecsum.com
www.elecsum.com/comunitats-energetiques

l'electra
GRUP

electracaldenseholding.com
Plaça Catalunya, 6
Caldes de Montbui, 08140 (Barcelona)