

Esther Tenedor rep el quart premi per l'excel·lència al Festival d'Art de Geojé P6

La Diada omplirà Caldes de cultura, música i reivindicació nacional P4

Caldes inicia el curs 26-27 amb vaga educativa i un 7,25% més d'alumnes P8

TOT
1986 - 2026

Caldes de Montbui
40 ANYS



Núm. 1884
De l'11 al 17 de setembre
de 2026

Distribució gratuïta
Any XL



S'inicia la rehabilitació de les piscines antigues de Les Cremades

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 10 de setembre

ACTES DE LA DIADA DE L'11 DE SETEMBRE

19.30 h – Sala d'actes del Carme

Espectacle de teatre "Fes-ho per tu" a càrrec de la companyia Frec a Frec i presentació del repte "21 dies parlant català". Org. Oficina de català. Ajuntament de Caldes.

21 h – Plaça Catalunya

XXIII marxa de torxes per la independència. Org. Caldes de Montbui per la independència.

21.30 h – plaça de l'U d'octubre

Ballada de sardanes amb la cobla Ciutat de Terrassa. Org. Agrupació Sardanista Calderina.

Divendres 11 de setembre

ACTES DE LA DIADA DE L'11 DE SETEMBRE

11 h-plaça 11 de setembre

Acte institucional. Pilar de la senyera i ofrenes florals de l'Ajuntament i la ciutadania.

Col·laboren Castellers de Caldes,

Corals de Caldes i entitats locals.

12.30 h – Sala Noble de Can Rius

Concert "Pau per la pau" en homenatge a Pau Casals. Org. Vocàlic.



Dissabte 12 de setembre

19.30 h – Sala petita del Casino

III Festivalet a la fresca. Presentació de la temporada i concert a càrrec de Laura Roma. Entrada gratuïta. Org. Casino de Caldes.

Diumenge 13 de setembre

11.30 h-plaça Catalunya

Actuació castellera.

Colles: Castellers de Caldes, Matossers de Molins de Rei, Castellers de la Sagrada Família i Castellers del Lluçanès. Org. Castellers de Caldes.

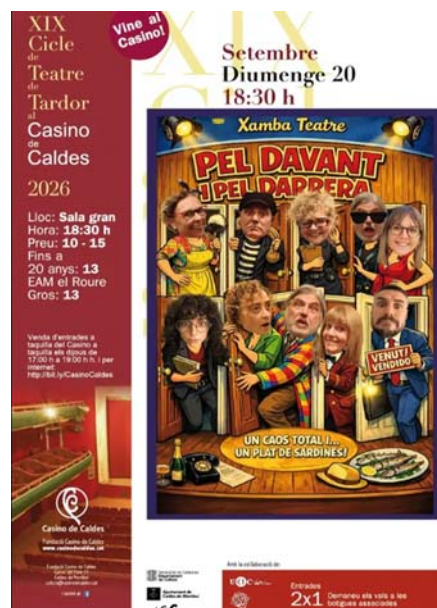
Diumenge 20 de setembre

18.30 h – Casino

XIX Cicle de Teatre de Tardor, amb l'obra "Pel davant i pel darrere" amb Xamba Teatre. Preus: 10, 13 i 15 euros.

19.30 h - Centre Democràtic

Jazz tradicional amb Voodoo Jazz Band. Entrada: 10/12 euros.



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:

U.C.I.C. 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

Les piscines antigues tornaran a acollir natació i waterpolo a finals d'any

L'Ajuntament de Caldes de Montbui ha donat el tret de sortida oficial a les obres de rehabilitació de les piscines antigues del complex esportiu Les Cremades, unes instal·lacions històriques que necessitaven una reforma urgent per solucionar problemes estructurals i d'humitats que afectaven la seva funcionalitat.

La presentació de les obres es va fer el dimecres 29 de juliol en una roda de premsa que va comptar amb la presència de les principals autoritats implicades en el projecte: l'alcalde de Caldes de Montbui, Isidre Pineda; la regidora d'Esports, Meritxell Fabregat, i el diputat adjunt de l'Àrea d'Esports i Activitat Física de la Diputació de Barcelona, Jesús Naharro.

Les tasques de rehabilitació, però, es van iniciar formalment uns dies abans, el dilluns 27 de juliol, marcant l'inici d'una intervenció que es preveu que finalitzi a finals d'any o principis del 2027.

Abast tècnic de les obres

El projecte de rehabilitació afecta una superfície total de 935,72 m², corresponent a la totalitat de les dues piscines existents al complex. Les actuacions principals estan dissenyades per solucionar les patologies estructurals i d'humitats que presentava l'equipament, garantint-ne la viabilitat a llarg termini.

A la piscina de grans dimensions s'incorporarà un sistema d'impermeabilització amb làmina de PVC específic per a piscines, una solució tècnica que garantirà l'estanqueïtat de la instal·lació. També es construirà una nova platja amb els corresponents murs de suport, millorant així l'accessibilitat i la seguretat dels usuaris.

La piscina petita experimentarà una transformació significativa: s'incorporarà un nou forjat que permetrà convertir aquest espai en una sala destinada

exclusivament a activitats d'entrenament en sec. Aquesta modificació ampliarà les possibilitats d'ús del complex esportiu, oferint un espai addicional per a activitats físiques que no requereixen aigua.

A més de les actuacions específiques a cada piscina, també es renovaran les instal·lacions generals de la piscina. La climatització i la ventilació actuals es



mantindran, però se n'adaptarà la distribució per adequar-la a la nova configuració de la platja i els espais renovats.

Finançament del projecte

L'execució de les obres ha estat adjudicada a l'empresa MASTERCOLD SL per un import total de 575.189,29 euros (IVA inclòs). El finançament del projecte es basa en un model de col·laboració institucional: 500.000 euros corresponen a una subvenció de la Diputació de Barcelona, concedida dins del programa d'inversions en equipaments esportius, mentre que els 75.189,29 euros restants provenen d'aportació municipal.

Durant la presentació, l'alcalde Isidre Pineda va destacar la importància d'aquesta col·laboració institucional: "Aquesta piscina històrica necessitava una reforma important. Són unes obres d'un cost d'uns 600.000 euros i que sense el suport de la Diputació de Barcelona no s'haguessin pogut tirar endavant".

Recuperació de l'activitat esportiva

Un dels objectius principals del projecte és permetre la recuperació de totes les activitats esportives que es feien anteriorment a les instal·lacions i que havien quedat limitades o suspeses a causa de l'estat de l'equipament.

La regidora d'Esports, Meritxell Fabregat, va explicar durant la roda de premsa que "un cop reformada la piscina es podran

reactivar totes les activitats que s'hi feien anteriorment, que eren moltes". Entre aquestes activitats hi figuren el waterpolo, el triatló, els cursets escolars de natació i altres disciplines aquàtiques. Fabregat va afegir que la rehabilitació també permetrà "deslliurar la piscina principal", millorant així la gestió global dels equipaments esportius municipals.

L'alcalde Pineda es va mostrar optimista respecte als terminis d'execució: "Esperem que a finals d'any o principis de l'any vinent ja es pugui recuperar la natació i el waterpolo i totes les activitats que s'hi feien".

El diputat Jesús Naharro, de l'Àrea d'Esports de la Diputació de Barcelona, va qualificar el projecte de "prioritari" i va destacar que "un cop s'ha desenvolupat el projecte executiu hem pogut ajudar des de la Diputació amb una aportació econòmica". Naharro va subratllar el caràcter social de la inversió: "És un projecte esportiu que millora la qualitat de vida dels veïns i veïnes del municipi".

La Diada omplirà Caldes de cultura popular, música i reivindicació nacional

L'Ajuntament de Caldes de Montbui i diverses entitats calderines han preparat un programa d'activitats per commemorar la Diada Nacional de Catalunya. La proposta inclou diferents actes de cultura popular, música, teatre i activitats reivindicatives que se celebraran al municipi durant els dies previs i posteriors a l'Onze de Setembre.

L'acte institucional de commemoració tindrà lloc el divendres 11 de setembre, a les 11 hores, a la plaça de l'Onze de Setembre. L'Ajuntament convida tota la ciutadania a participar en aquesta celebració, que comptarà amb la participació de les formacions polítiques representades al consistori i de totes aquelles entitats que vulguin sumar-se al tradicional lliurament d'ofrenes florals.

L'acte també comptarà amb l'actuació dels Castellers de Caldes i de les Corals de Caldes, que participaran en una commemoració que vol posar en valor

la cultura, la identitat i la tradició catalana. El programa d'enguany inclou, a més, diverses propostes de cultura popular, com actuacions castelleres, audicions i ballades de sardanes i la tradicional Marxa de Torxes, una de les activitats habituals de la vigília de la Diada a Caldes.

Entre les novetats destaca també la presentació del repte "21 dies parlant en

català", una campanya impulsada per l'Oficina de Català de l'Ajuntament de Caldes de Montbui amb l'objectiu de fomentar i fer visible l'ús de la llengua catalana en les accions quotidianes de la ciutadania.

La iniciativa es presentarà coincidint amb la representació de l'espectacle de teatre "Fes-ho per tu", a càrrec de la companyia Frec a Frec.



Programa de la Diada Nacional de Catalunya 2026 a Caldes de Montbui

Dimecres 9 de setembre

"La Dharma a un pam!", concert de la companyia Elèctrica Dharma.

Horari: 19.30 hores.

Lloc: Sala d'actes del Carme (c. Bellit, 7-9).

Venda d'entrades a:

www.caldescultura.cat.

Preu: 12 euros.

Organitza: Ajuntament de Caldes de Montbui.

Dijous 10 de setembre

Espectacle de teatre **"Fes-ho per tu"**, a càrrec de la companyia **Frec a Frec** i presentació del repte **"21 dies parlant català"**.

Horari: 19.30 hores.

Lloc: Sala d'actes del Carme (c. Bellit, 7-9).

Organitza: Oficina de Català CNL – Ajuntament de Caldes de Montbui.

XXIII Marxa de torxes per la independència.

Horari: 21 hores.

Recorregut: pl. Catalunya, av. Pi i Margall, c. Asensi Vega, pl. de l'Església, c. del Forn, pl. de la Font del Lleó, c. Barcelona, pl. de l'U d'octubre.

Organitza: Caldes de Montbui per la independència.

Ballada de sardanes amb la Cobla Ciutat de Terrassa.

Horari: 21.30 hores.

Lloc: pl. de l'U d'octubre.

Organitza: Agrupació Sardanista Calderina.

Divendres 11 de setembre

Acte institucional

Pilar de la senyera i ofrenes florals de l'Ajuntament i de la ciutadania.

Horari: 11 hores.

Lloc: plaça de l'Onze de setembre.

Organitza: Ajuntament de Caldes de Montbui.

Col·laboren: Castellers de Caldes de Montbui, Corals de Caldes i altres entitats locals.

Concert "Pau per la pau" en homenatge a Pau Casals.

Horari: 12.30 hores.

Lloc: Sala Noble de Can Rius.

Organitza: Vocàlic.

Diumenge 13 de setembre

Actuació castellerà.

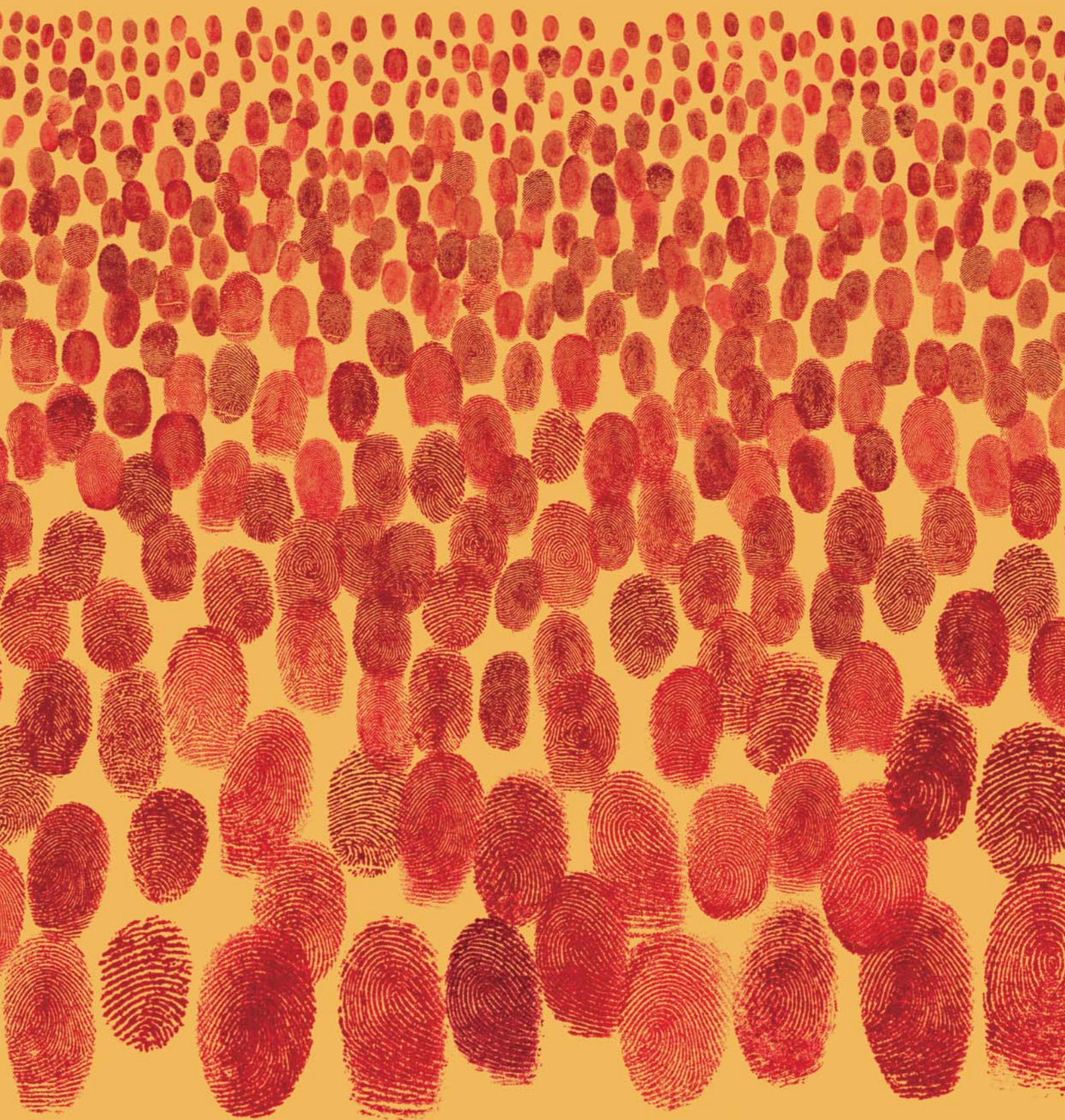
Colles: Castellers de Caldes de Montbui, Matossers de Molins de Rei, Castellers de la Sagrada Família i Castellers del Lluçanès.

Horari: 11.30 hores.

Lloc: pl. de Catalunya.

Organitza: Castellers de Caldes

DIADA NACIONAL DE CATALUNYA



diada.gencat.cat

11.09.26



Generalitat
de Catalunya

El Govern de
Tothom!!!

Esther Tenedor rep el quart Premi a l'Excel·lència consecutiu al Festival Internacional d'Art de Geoje

L'artista calderina Esther Tenedor ha estat distingida, per quart any consecutiu, amb el Premi a l'Excel·lència al Festival Internacional d'Art de Geoje, a Corea del Sud, un reconeixement que consolida la projecció internacional de la seva obra. En aquesta edició hi han participat 362 artistes procedents de 33 països, fet que subratlla encara més la rellevància del guardó.

Un honor que porta el nom de Caldes a Corea

Tenedor ha rebut el premi els anys 2023, 2024, 2025 i 2026, una trajectòria continuada que ella mateixa valora amb il·lusió i agraïment: «És un gran honor que la meua obra sigui reconeguda, per quart any consecutiu, en un festival internacional d'aquesta importància. Em fa especialment feliç poder portar el nom de Caldes de Montbui fins a Corea del Sud».

Pintura, escultura i joieria amb arrels calderines

Esther Tenedor desenvolupa la seva trajectòria artística en els àmbits de la pintura, l'escultura i la joieria, amb una obra presentada en exposicions i projectes tant nacionals com internacionals. Malgrat la seva projecció exterior, manté una estreta vinculació amb Caldes de Montbui, el municipi on viu i treballa.

Nova escultura pública a l'Escala en homenatge als pescadors

El reconeixement coreà coincideix amb un altre moment destacat de la seva carrera: el 18 de setembre, a les 19 h, s'inaugurarà a l'Escala l'escultura pública "Als Esquenapelats", creada conjuntament amb l'escultor Josep Maria Viaplana. L'obra, guanyadora del concurs convocat per l'Ajuntament de l'Escala, ret homenatge als antics pescadors del municipi i quedarà instal·lada permanentment al Giratori de la Platja, davant de la Platja de les Barques.



Anem al Casino

EL CASINO AIXECA EL TELÓ III FESTIVALET A LA FRESCA

- LLOC:** Sala petita
- HORA:** 19:30h
- PREU:** Gratuït



12/09



PRESENTACIÓ DE LA TEMPORADA + CONCERT LAURA ROMA

PER TOTS ELS ESPECTACLES:
VENDA D'ENTRADES A TAQUILLA ELS
DIJOUS DE 17:00H A 19:00H I PER INTERNET
A [HTTP:BIT.LY/CASINOCALDES](http://bit.ly/casinocaldes)



JORGE SANTINI PRESENTA
**ÉRASE UNA VEZ
LOS 80**

MONÒLEG

Diumenge - 18:00h
27.09.26

ORGANITZA:
TSC

Casino de Caldes
des de 1984

La línia 240 entre Caldes i l'Hospital de Mollet estrena bus elèctric i amplia horaris i freqüències

Des d'aquest dilluns 8 de setembre, la línia 240 d'autobús interurbà que connecta Caldes de Montbui amb l'Hospital de Mollet ha reforçat el servei amb més freqüències, horaris ampliat i la incorporació d'autobusos 100% elèctrics. Les primeres persones que han utilitzat la línia ja ho han fet en un vehicle elèctric, en una millora que respon a la petició de l'Ajuntament de Caldes al Departament de Territori, Habitatge i Transició Ecològica de la Generalitat.

A partir d'ara, el servei de dilluns a divendres s'amplia en dues direccions: la franja horària passa a cobrir de 6.40 h a 22.00 h i el nombre d'expedicions augmenta fins a 16 per sentit. A més, la línia incorpora servei regular els

diumenges i festius, una novetat que reforça la connectivitat amb el centre hospitalari durant tota la setmana.

La incorporació de vehicles elèctrics al 100% en aquesta línia suposa un pas endavant en la descarbonització del

transport públic interurbà i en la millora de la qualitat ambiental del servei. L'actuació té com a objectiu principal millorar la connectivitat amb l'Hospital de Mollet, alhora que s'avança cap a una mobilitat més sostenible.



“

**QUE TINGUEU
UNA BONA DIADA!**

OFRENA FLORAL

Plaça 11 de Setembre
de Caldes de Montbui 11:00 h



**esquerra
republicana**
CALDES DE MONTBUI

Caldes inicia el curs 2026-2027 amb vaga educativa i un 7,25% més d'alumnes

Caldes de Montbui ha iniciat aquest dimarts el curs escolar 2026-2027 amb una jornada condicionada per la vaga educativa convocada arreu de Catalunya, que coincideix per primera vegada amb l'inici oficial del calendari lectiu. Els centres educatius de la vila han obert amb l'aplicació dels serveis mínims fixats pel Departament d'Empresa i Treball.



D'aquesta manera, a les etapes d'infantil, primària i secundària s'ha garantit un docent per cada tres aules, així com la presència d'una persona de l'equip directiu a cada centre. En el cas de les escoles bressol municipals, els serveis mínims establerts han estat del 33% de la plantilla.

Més de 3.200 alumnes matriculats

El nou curs arrenca amb un total de 3.282 alumnes matriculats als centres educatius de Caldes de Montbui. La xifra representa un increment del 7,25% respecte al curs anterior, quan es van registrar 3.060 matriculacions.

L'augment suposa una recuperació del volum d'alumnat després de dos cursos de davallada. El creixement de la

matrícula marca l'inici d'un curs que, més enllà de la incidència de la vaga en la primera jornada, manté la normalitat en l'obertura dels centres i en la incorporació progressiva de l'alumnat.

Inversió d'estiu als centres

Durant els mesos d'estiu, l'Ajuntament de Caldes de Montbui ha aprofitat el període no lectiu per executar diverses actuacions de manteniment i millora als equipaments educatius municipals.

A l'Escola El Farell s'ha reconstruït el mur del pati que limita amb el solar posterior del centre, després que caigués arran de les fortes ventades. Les obres també han incorporat noves baranes per facilitar l'accessibilitat entre plantes i a la pista esportiva.

L'Ajuntament ha encarregat, a més, la redacció dels projectes executius per millorar els serveis higiènics de les escoles Montbui i El Farell, amb la



El conjunt de les intervencions ha tingut un cost de 61.757,13 euros, IVA inclòs.

A l'Escola Bressol Municipal La Lluna s'ha renovat integralment el mobiliari i part de la maquinària de la cuina. També s'hi ha substituït el mobiliari de les aules i s'hi ha instal·lat un videoporter.

Pel que fa a l'Escola Bressol Municipal El Gegant del Pi, les actuacions han inclòs la renovació del mobiliari d'aula i la instal·lació d'aire condicionat en quatre aules que fins ara no disposaven d'aquest sistema.

previsió de continuar actualitzant les instal·lacions dels equipaments educatius municipals.

En paral·lel, continuen en execució les obres d'instal·lació d'un ascensor exterior al costat de l'accés de l'Escola El Farell, una actuació sol·licitada pel Departament d'Educació i Formació Professional. El Ple municipal va declarar les obres d'especial interès el maig de 2026 i va aprovar una bonificació del 75% de l'impost sobre construccions, instal·lacions i obres.

Un recorregut pels murals del centre històric convida a descobrir la cultura i la història calderina passejant

La vila termal convida a descobrir passejant pel centre històric tres murals que expliquen, des de l'art urbà, la cultura popular i la història del municipi. La proposta inclou el nou mural de la plaça de la Colla Castellera —davant l'edifici El Carme—, dedicat als 30 anys dels Escaldats; el mural de l'Escaldàrium, a la paret lateral del Museu Thermalia (places de la Font del Lleó i Can Rius); i el mural de la plaça Neus Català, inspirat en un episodi de 1936 amb voluntaris calderins.

El mural dels Escaldats, un regal del municipi

L'obra de la plaça de la Colla Castellera, signada per Raul Paredes i impulsada per la regidoria de Cultura, va ser descoberta a l'abril durant la Diada Castellera de la Primavera, un dels actes centrals de la celebració dels 30 anys de la colla. El mural, que el municipi ha volgut oferir com a regal a l'entitat per tres dècades de dedicació a la cultura popular calderina, recull l'essència del fet casteller: la pinya, el tronc, la canalla, els músics i les gralles i tabals, i s'identifica amb totes les generacions d'Escaldats, passades, presents i futures.



L'Escaldàrium i la memòria del foc i l'aigua

A pocs passos, a la paret lateral del Museu Thermalia, hi ha el mural dedicat



a l'Escaldàrium, obra de Roc Black Block inaugurada el 2021 amb motiu dels 30 anys de la Festa del foc i l'aigua. L'obra representa els elements principals de la celebració i s'emmarca en un entorn on el nomenclator ja evoca la tradició calderina, com el passatge de la Godra —la bèstia del Ball de Diables— i el passatge de Les Bruixes, dedicat a les dones acusades de bruixeria, perseguides i assassinades al llarg de la història.

Història del 1936 a la plaça Neus Català

El tercer punt del recorregut és la plaça Neus Català, on des de juliol de 2026 hi ha un mural impulsat per la regidoria de Patrimoni i Memòria Local en el marc del projecte Murs de Bitàcola. L'obra, també de Roc Black Block, s'inspira en una fotografia d'Antoni Campaña que mostra un grup de voluntaris de Caldes abans de marxar al front d'Aragó l'estiu de 1936.



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



Tornar a la rutina després de les vacances: Guia de petits passos, però necessaris, per recuperar els hàbits

La Marta mira el despertador un dilluns de setembre. Fa uns dies es llevava sense presses, esmorzava tranquil·lament i decidia sobre la marxa què faria durant el dia. Ara, en canvi, torna a sonar sonar l'alarma a les set del matí. Els nens han de tornar a l'escola, la feina recupera el ritme habitual i aquella sensació de llibertat de les vacances sembla haver quedat enrere.

Mentre es prepara el cafè, pensa en totes les coses que voldria reprendre: tornar a anar al gimnàs, recuperar els horaris dels àpats, anar a dormir d'hora... Però només de pensar-ho ja se sent una mica aclaparada. I això l'agobia.

SI AQUESTA SITUACIÓ ET RESULTA FAMILIAR, NO ESTÀS SOL. LA TORNADA A LA RUTINA DESPRÉS DE LES VACANCES ÉS UN PROCÉS D'ADAPTACIÓ QUE MOLTES PERSONES VIUEN AMB UNA BARREJA D'IL·LUSIÓ I RESISTÈNCIA.

D'una banda, recuperar els hàbits aporta ordre i estabilitat; de l'altra, costa deixar enrere la flexibilitat i la desconexió pròpies de l'estiu. I en altres ocasions, el que volem, no és només tornar als hàbits anteriors... sinó introduir-ne de nous, que creiem que ens aniran bé en el nostre dia a dia.

Des de la psicologia sabem que els hàbits no desapareixen durant les vacances, però sí que es debiliten. El nostre cervell s'adapta ràpidament als nous ritmes i, quan aquests canvien, necessita un temps per reorganitzar-se. Per això és habitual sentir mandra, falta de motivació o una certa sensació de desordre durant les primeres setmanes. Davant d'aquesta situació, moltes persones cometen el mateix error. Sabeu quin és? Voler recuperar-ho tot de cop (ni afirmo ni desmenteixo que jo ho faig, perquè apuro estar fora de vacances fins l'últim dia... jejeje). Decidim que aquest any sí que farem esport cada dia, menjarem perfectament, llegirem més,

reduïrem el temps davant les pantalles i serem més productius. El problema és quan intentem canviar massa coses alhora, les possibilitats d'abandonar augmenten considerablement.

La clau acostuma a ser molt més senzilla: **COMENÇAR PER POC, I A POC A POC.**

Els estudis i experiència sobre la formació d'hàbits mostren que els petits canvis repetits amb constància tenen més èxit que les grans revolucions personals.

També és important ser flexibles amb nosaltres mateixos. Sovint ens exigim tornar a funcionar al cent per cent des del primer dia, però les persones no som robots que funcionem amb un interruptor i hem d'aconseguir ser permissius i compassius amb nosaltres mateixos. **NECESSITEM TEMPS PER ADAPTAR-NOS.** Hi haurà dies en què serà més fàcil mantenir els nous hàbits i d'altres en què costarà més. I **NO PASSA RES. FORMA PART DEL PROCÉS.**

La tornada a la rutina també ens ofereix una oportunitat molt interessant: **REVISAR QUÈ VOLEM MANTENIR DE LES VACANCES (SI PODEM).** Potser hem descobert que gaudim passant una estona a l'aire lliure, llegint després de sopar o que necessitem reservar algun espai setmanal per a nosaltres. Recuperar la rutina no hauria de significar renunciar completament a allò que ens ha fet sentir bé durant l'estiu.

Quan la Marta arriba al final del dia, s'adona que no ha complert tot el que volia fer... però ha pogut rascar 20 minuts al migdia per sortir a caminar, ha preparat el menú pels àpats de la setmana i ha llegit un capítol del llibre abans de quedar-se adormida... Pot semblar poca cosa, però és així com es construeixen els hàbits duradors: un petit pas rere l'altre.

10 TIPS RÀPIDS, PERÒ EFECTIUS PER RECUPERAR I INTRODUIR HÀBITS DESPRÉS DE LES VACANCES:

1- COMENÇA PER UN SOL HÀBIT: no intentis canviar-ho tot alhora. Escull una prioritat i centra't en ella.

2- MARCAT OBJECTIUS REALISTES: és millor caminar 20 minuts tres dies per setmana que proposar-te fer esport cada dia i abandonar al cap d'una setmana.

3- RECUPERA ELS HORARIS PROGRESSIVAMENT: especialment els del son i els àpats, ja que ajuden a regular el ritme diari.

4- PLANIFICA LA SETMANA: dedica 5 minuts a organitzar-te, per evitar imprevistos i excuses.

5- RELACIONA EL NOU HÀBIT AMB UNA RUTINA EXISTENT: per exemple, sortir a caminar després de sopar o preparar la roba d'esport abans d'anar a dormir.

6- CELEBRA ELS PETITS ÈXITS: cada pas compta. Reconeixer els progressos ajuda a mantenir la motivació.

7- NO BUSQUIS LA PERFECCIÓ: un dia que no compleixis l'objectiu no anul·la tot el que has aconseguit fins ara.

8- REDUEIX LES BARRERES: com més fàcil sigui iniciar l'hàbit, més probabilitats tindràs de mantenir-ho.

9- SIGUES PACIENT: crear o recuperar un hàbit requereix temps. La constància és més important que la rapidesa.

10- RECORDA EL TEU "PER QUÈ": tenir present el motiu pel qual vols incorporar aquell hàbit t'ajudarà en els moments de menys motivació.

RECORDA QUE LA CLAU NO ÉS FER GRANS CANVIS DURANT UNS DIES, SINÓ PETITS CANVIS QUE PUGUEM MANTENIR DURANT MOLTS MESOS. AQUESTA ÉS LA DIFERÈNCIA ENTRE UNA BONA INTENCIÓ DE SETEMBRE I UN HÀBIT QUE REALMENT MARCA UN NOU ESTIL DE VIDA.

Vanessa Olmos
Psicòloga



L'Ajuntament informa

Crida a la ciutadania que vulgui participar a l'Aplec del Remei

L'Ajuntament convida a les entitats, firaires de l'alimentació i artesans a participar a l'Aplec del Remei de l'octubre. Cal omplir el formulari que trobareu en aquest enllaç <https://www.visiteucaldes.cat/04-fires/fires/>. La data límit és el 21 de setembre.

Festes locals de l'any 2027

El 17 de maig serà la primera festa local de l'any 2027, en resposta al que han expressat la majoria dels agents educatius, tècnics, empresarials i entitats associatives. La segona serà l'11 d'octubre, coincidint amb la Festa Major

Ajuts econòmics per a l'assistència a les escoles municipals: Taller d'Art i Escola de Música Joan Valls. Curs 2026/2027

Del 4 de maig i fins al 15 de setembre, és obert el termini de sol·licitud d'ajuts per a l'assistència al Taller d'Art Manolo Hugué i per l'Escola de Música Joan Valls. Demaneu cita prèvia per a lliurar-les

Gent de Caldes pel món

El procés per participar al projecte "Gent de Caldes pel món" estarà vigent fins el 15 de març. Hi poden participar les persones nascudes, que hagin residit o tinguin algun vincle amb Caldes de Montbui i que hagin viscut o estiguin vivint a l'estranger. Podeu ampliar tota la informació i consultar les condicions a www.caldesdemontbui.cat/gentdecaldespelmon

Votació popular per a l'atorgament del Guardó Especial de la desena edició de la Nit de l'Esport

Del 7 al 15 de setembre la ciutadania podrà participar en la votació al Guardó Especial de la 10a edició de la Nit de l'Esport, que es farà el 25 de setembre a les 19 hores. Votacions a través de #Decidim, el portal de participació ciutadana de Caldes de Montbui.

La deixalleria mòbil s'instal·larà el dimarts 15 de setembre, 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 repetirà, mentre durin les obres de la deixalleria, cada primer i tercer dimarts de mes

Servei de Salut per a joves. Properes cites: 10 i 24 de setembre

Feu les consultes, a l'Espai Jove El Toc, per T. 93 865 46 55- 674 32 35 78, per Instagram -@eltoc- o per A/e. eltoc@caldesdemontbui.cat

Descomptes als Banys Termals El Safareig

De l'1 de juny i fins al 30 de setembre si compreu una entrada als Banys Termals El Safareig, te'n regalem una altra. Consulteu les condicions i més informació a <https://safareigtermal.cat/>

Servei d'Ocupació Borsa de Treball

Llista d'ofertes de feina actualitzades el: 31/07/2026

Núm. Oferta

394353 Auxiliari d'atenció socio sanitària
394291 Peó de producció
394226 Recepcionista (caps de setmana)
394222 Administratiu/va
394115 Conductor/a de camió
394108 Mosso/a magatzem
393941 Ajudant taller metal·lúrgic
393552 Administratiu/va
393439 Cosidor/a (amb experiència)
393453 Ajudant sector instal·lacions
393478 Instal·lador/a Oficial 1a
393216 Cuiner/a
393158 Tècnic/a de Qualitat (sector alimentació)

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 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.

Repte 21 dies parlant en català

El repte dels 21 dies parlant en català és una iniciativa municipal que compta amb la col·laboració de la plataforma per la llengua de Caldes. Aquesta acció neix amb l'objectiu de promoure el català com a llengua vehicular, en qualsevol context i amb qualsevol persona. Durant els 21 dies del repte, podeu respondre el qüestionari breu sobre el teu ús del català que trobareu a www.caldesdemontbui.cat/repte21dies que estarà actiu del 10 de setembre i fins l'1 d'octubre.

Convocatòria de premis per a esportistes individuals locals corresponent a la temporada 2026

El període per presentar les sol·licituds per a la concessió de premis per a esportistes locals (temporada 2026), comença el 25 d'agost i finalitza el 15 de setembre. Consulteu les bases al web de l'Ajuntament de Caldes de Montbui. Podeu presentar les sol·licituds telemàticament o a l'OAC.



www.caldesdemontbui.cat

facebook.com/ajuntamentcaldesdemontbui

@AjCaldesMontbui

ajcaldesdemontbui



Ajuntament de Caldes de Montbui



FARMÀCIES

Aprendre dels errors 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



CLINICA DENTAL

Enric Vidal i Regard

1a VISITA GRATUÏTA

ODONTOLOGIA GENERAL - CIRURGIA
ESTÈTICA DENTAL - IMPLANTOLOGIA

c/ Montserrat, 21 - 1er 2a

Tel. 93 865 25 18 - Caldes de Montbui

CENTRE PODOLÒGIC CALDES



calpodoleg.cat

Pl. de l'Àngel 2, 2on 2a

També servei a domicili

Tel. 93 865 21 46

Mòbil: 610 039 474

LOGGIA

PSICOLOGIA I LOGOPÈDIA

677353249

C/ John Lennon, 39 bx 3 Sentmenat

C/ Colon 31 Valls (Tarragona)

LOGOPÈDIA

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

PSICOLOGIA

Teràpies personalitzades
Teràpies grupals

Teràpies amb animals (hores limitades)

ARRIBEM A SENTMENAT

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

Què és el Port-a-Cath?

El Port-a-Cath, també conegut com a reservori venós subcutani, és un petit dispositiu que es col·loca sota la pell i que està connectat a un catèter que arriba fins a una vena de gran calibre, habitualment situada a prop del cor. Des de fora, una vegada la ferida ha cicatritzat, pràcticament no es veu, només es nota una mena de botonet, que correspon al reservori. La seva funció principal és permetre disposar d'un accés venós segur i durador. A través d'aquest dispositiu es poden administrar medicaments, quimioteràpia, sèrum o altres tractaments i, en alguns casos, també es poden fer extraccions de sang. Això evita haver de buscar una vena cada vegada que la persona necessita una via, una cosa especialment útil quan els tractaments són freqüents o s'allarguen durant mesos.

La seva col·locació es fa en un hospital o centre sanitari amb una intervenció relativament senzilla. Habitualment es fa amb anestèsia local, encara que en determinades situacions es pot utilitzar sedació. El professional fa una petita incisió, introdueix el catèter dins d'una vena i connecta l'altre extrem amb el reservori, que queda col·locat sota la pell. El dispositiu se sol situar a la part superior del tòrax, tot i que la ubicació pot variar segons les característiques de cada persona i el criteri de l'equip mèdic. Un cop col·locat, es comprova que el catèter estigui correctament situat i que funcioni abans de començar a utilitzar-lo. Després és possible tenir molèsties, sensibilitat, una mica d'inflamació o hematoma a la zona durant els primers dies.



Quan es fa servir, el personal sanitari ha d'accedir al reservori amb una agulla especial, anomenada agulla de Huber. És normal notar la punxada, però no hauria de ser un dolor intens. Amb el temps, moltes persones acaben acostumant-se a aquesta sensació i ho viuen com una part més del tractament.

Una de les principals característiques del Port-a-Cath és que està pensat per mantenir-se durant mesos o fins i tot anys, si cal, pel que no cal retirar-lo després de cada sessió. Es manté col·locat mentre existeixi la necessitat de disposar d'un accés venós i sempre que funcioni correctament i no apareguin complicacions. Quan el tractament finalitza i l'equip mèdic considera que ja no cal mantenir-lo, es pot retirar amb un altre procediment senzill.

Amb el port-a-cat es pot fer vida normal, tot i que és important consultar qualsevol activitat concreta que impliqui esforç físic important o cops directes sobre la zona. Quan el Port-a-Cath no s'utilitza, necessita controls periòdics per comprovar que continua funcionant correctament i evitar que el catèter s'obstrueixi. El manteniment depèn del tipus de dispositiu i del protocol del centre sanitari.

A casa, s'ha de vigilar la zona i consultar si apareixen enrogiment, inflamació, dolor que empitjora, secreció, sagnat, febre o altres símptomes que puguin indicar una infecció o alguna complicació. AMIC

La calor extrema ens obliga a canviar la manera de viure l'estiu

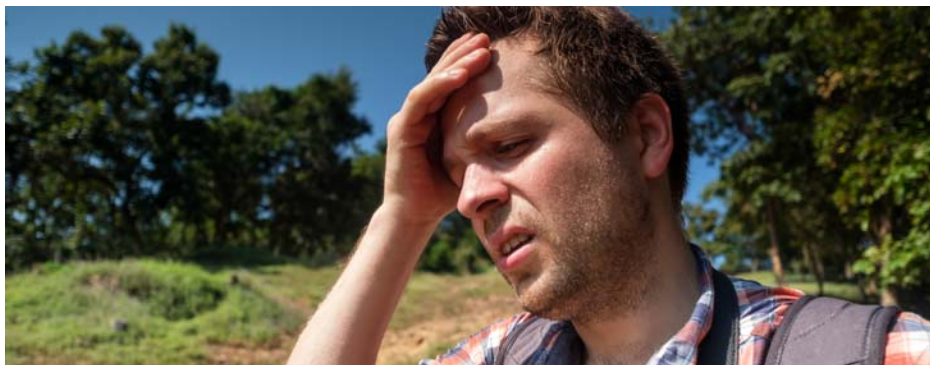
Fa uns anys, parlar d'una onada de calor semblava una situació excepcional. Ara, en canvi, les temperatures molt altes formen part cada vegada més dels nostres estius. Els termòmetres pugen, les nits són més difícils de suportar i moltes famílies han hagut de canviar petits hàbits del dia a dia per protegir-se de la calor. No es tracta només de passar calor. Per això, adaptar-nos a aquesta nova realitat s'ha convertit en una qüestió important.

L'habitatge té un paper fonamental

Durant els dies més calorosos, mantenir la casa fresca pot marcar una gran diferència. Abaixar persianes i tendals durant les hores de més sol, ventilar a primera hora del matí o a la nit i mantenir tancades les finestres quan l'aire exterior és més calent són gestos senzills que poden ajudar.

L'aire condicionat també s'ha convertit en un recurs cada vegada més habitual, però no sempre és possible o assequible per a tothom.

Al carrer, els arbres, les zones verdes i els espais amb ombra ajuden a reduir la sensació de calor i ofereixen llocs on refugiar-se durant les hores més dures.



Canviar els horaris per evitar la calor

A l'estiu, adaptar els horaris ja no és només una qüestió de comoditat. Quan fa molta calor, fer exercici, treballar a l'aire lliure o realitzar esforços físics durant les hores centrals del dia pot suposar un risc. Per això, sempre que sigui possible, moltes activitats es concentren a primera hora del matí o al vespre. També és habitual buscar espais climatitzats o amb ombra durant les hores de més calor.

La gent gran, un dels col·lectius més vulnerables

Les persones grans mereixen una atenció especial durant els episodis de calor intensa. Amb l'edat, la capacitat del cos per regular la temperatura pot disminuir i, a més, algunes persones poden no notar la sensació de set de la mateixa manera. Per això és important oferir-los aigua amb freqüència, mantenir-los en espais frescos i comprovar que es troben bé, especialment si viuen soles.

Els infants

Els nens també són especialment sensibles a les altes temperatures. Durant els dies més calorosos, és important que beguin aigua sovint i evitar que passin massa temps al sol, sobretot al migdia. Les activitats a l'aire lliure es poden traslladar a primera hora del matí o al final de la tarda. A la platja o a la piscina, buscar ombra i fer pauses també ajuda a evitar una exposició excessiva.

I hi ha una norma que no hauríem d'oblidar mai: mai deixar un infant sol dins d'un cotxe, ni tan sols durant uns minuts. A l'interior d'un vehicle la temperatura pot pujar molt ràpidament. AMIC

- 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

Dos còctels virgin per gaudir de l'estiu sense alcohol

Amb les altes temperatures no hi ha res millor que una beguda ben freda per desconnectar i refrescar-se. Ara bé, gaudir d'un bon còctel no implica necessàriament haver de beure alcohol. Cada vegada són més les persones que aposten per l'estil de vida mocktail o virgin, una tendència en auge que demostra que la cocteleria pot ser igual d'apassionant, elegant i satisfactòria sense cap gota de graduació alcohòlica.

Els còctels virgin són la solució perfecta per a qualsevol moment del dia: des d'un capvespre a la terrassa, una trobada amb amics a la piscina o com a opció per a aquells que han de conduir o senzillament prefereixen cuidar-se.

A més de ser extremadament refrescants, permeten gaudir al màxim dels gustos naturals de la fruita, aportar hidratació i omplir de color les copes.

Perquè pogueu triomfar a casa aquest estiu, us proposem la versió sense alcohol de dos clàssics indiscutibles de la cocteleria mundial: la Pinya Colada i el Sex on the Beach.

Pinya colada virgin: l'essència del Tropic

La Pinya Colada és, sens dubte, una de les begudes més icòniques de l'estiu. Originària de Puerto Rico, la versió més estesa sobre la seva creació es remunta a l'any 1954 a l'hotel Caribe Hilton de Sant Joan, on el barman Ramon Marrero, de malnom Monchito, va passar mesos experimentant fins a trobar la mescla perfecta per capturar els sabors de l'illa.

També s'atribueix l'invent d'aquesta beguda al català Ramon Portas Mingot. Es diu que la va crear el 1963, després

d'emigrar a l'Argentina i, posteriorment a Puerto Rico, on va coincidir amb el valencià Josep Barrachina, qui tenia un restaurant al país caribeny que va batiar amb el seu llinatge.

L'èxit va ser tan gran que el 1978 la Pinya Colada va ser declarada la beguda oficial de Puerto Rico. En la versió virgin, sense rom, manté tota la seva textura cremosa i el seu inconfusible gust tropical.



RECEPTA DE LA PINYA COLADA VIRGIN (sense alcohol)

Ingredients:

Xarop de coco 5 cl
Llet de coco 5 cl
Suc de pinya 5 cl

Preparació:

Poseu els ingredients dins la coctelera plena de gel.
Remeneu-la bé i aboqueu la barreja dins la copa.
Decoreu i serviu.

Servei: Dins copa de batut. Decorat amb una porció de pinya tropical i dues canyetes.

Consell: Si no teniu xarop de coco ni llet de coco, podeu fer la recepta següent: per 5 cl de suc de poma, dues cullerades de llet condensada i 8 cl de suc de pinya.

Sex on the beach: la frescor de la costa nord-americana

El Sex on the Beach és un còctel jove però que ha aconseguit un lloc d'honor en tots els bars del món. La seva història va començar la primavera de 1987 a l'estat de Florida (EUA). Una empresa distribuïdora va llançar un nou xarop/ licor de préssec i va oferir un premi en efectiu al barman que en vengués més. Ted Pizio, un cambrer del Confetti's Bar, situat a la ciutat Fort Lauderdale, va decidir barrejar-lo amb suc de taronja i de nabius. Quan els clients li van demanar com es deia la beguda, va pensar en les dues raons principals pels quals la gent visitava Florida a la primavera: la platja i el sexe. Així va néixer aquest nom tan cridador. En la seva opció sense alcohol, sense vodka, és un combinat summament fruitós, vibrant i d'un color fascinant.

RECEPTA DEL SEX ON THE BEACH VIRGIN (sense alcohol)

Ingredients:

Suc de taronja 7,5 cl
Suc de nabius 7,5 cl
Xarop de préssec 3 cl

Preparació:

Refredeu la copa amb gel (llenceu l'excés d'aigua)
Aboqueu els ingredients dins la coctelera.
Retireu l'aigua de la copa i aboqueu-hi la barreja de la coctelera.
Decoreu i serviu.

Servei: Dins tassó collins. S'acaba amb gel capolat. Decorat amb una porció de taronja i una cirera confitada.

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

Presas
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

Se ofrece chica para limpiar casas.

Tel. 643796245

Petits anuncis GRANS RESULTATS

totcaldes@revistatotcaldes.com
Tel. 93 865 17 21

Reflexions

Una llar d'amor

Una llar plena d'amor forneix més felicitat que cap cosa que pugui comprar-se amb diners, inclús si la casa no té molta aparença i els menjars són senzills. Salomó, el rei fabulosament ric d'Israel, va fer aquest descobriment fa uns 3000 anys. Del llibre de l'Eclesiastès en tenim la informació que la seva fama, poder i riqueses van deixar-lo infeliç i buit. Podem imaginar que en passar pel costat de la casa d'algun dels seus servents a l'hora de dinar, podria ser que hagués observat per la porta oberta una escena feliç de pares i fills parlant i rient al voltant de la taula. Sabia que tenien només algunes verdures per menjar, res de la sucosa carn ni dels luxes de palau; però ells tenien quelcom que tota la seva riquesa no podia comprar. Hi havia amor en aquella llar, mentre que en la seva dominaven els odís, les enveges i les gelosies. Després podem imaginar al rei retornant a la seva cambra privada, agafant una tauleta sobre la qual havia estat anotant els seus proverbis, escrivint el següent: "Més val un plat de llegums on hi ha amor, que vedell gras on hi ha odi". (Proverbis 15:17).

Si formes part d'un càlid cercle familiar, procura mantenir-lo amb amor. O si ets una persona gran, si potser estàs sol, en una residència, i has experimentat relacions entranyables en el passat, dona les gràcies a Déu en portar aquells anys al teu record. Sí, els plaers més senzills d'una llar plena d'amor proveeixen la mena de felicitat que perdura tota una vida i que està plena de memòries plaents.

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!

Pensaments

En general, es poden distingir els pensaments que ajuden el sistema cognitiu, com els positius, flexibles, curiosos i oberts a aprendre, tanmateix, n'hi ha d'altres que poden fer més mal que bé, com els catastrofistes, els molt rígids, els obsessius o els que et porten a jutjar-te constantment.

Els pensaments que ens solen ajudar són els que tenen un toc realista i flexible i que ens permeten comprendre i resoldre. En canvi, els que ens perjudiquen el sistema cognitiu acostumen a generar estrès i rigidesa mental, i a la llarga poden afectar l'atenció, la memòria i la presa de decisions.

La por és un estat de l'ànim terrible i un dels més invalidants, podríem citar també el fanatisme i molts d'altres. Seria molt bo que el nostre cervell tingués la capacitat de filtrar i seleccionar els pensaments, és a dir, fos com un sintonitzador que podem canviar de canal o deixar-lo en blanc. Avui això es pot assolir només amb una profunda meditació de molts anys de pràctica i concentració.

ANGOIXA

Fora torbament mesquí,
dissipat, ves-te'n lluny de mi.
T'he deixat ben arraconat
d'aquest patir, ja n'estic fart.

Enrere, deixo l'angoixa maleïda
i l'amenaça d'un temps tempestiu
amb el neguit de l'ànima dolorida
d'un tarannà poruc i suggestiu.

Ara, gallejo i tanco la ferida
i faig, de la por, un procés abortiu.
Què la llum d'alba m'il·lumini
i em tregui del tarannà inquisitiu!

He apartat la llosa que m'aplacava
ompló de fresc aire tot el pit,
allibero el cor de l'amenaça
i el distrec d'estar tan oprimat!

Ombra sorneguera i maleïda,
per què de tanta por m'has fet patir?
Quan la teva amenaça induïda
mai s'ha arribat a complir!

Jaume Baigual i Rusiñol

**FIBRA+
MÒBIL**

FIBRA 300Mb
MÒBIL 120GB

35'85
€/mes

FIBRA 600Mb
MÒBIL 300GB

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

