



Palau tornarà a l'època medieval els pròxims 4 i 5 de maig



Els pròxims dies 4 i 5 de maig, Palau tornarà novament a l'època medieval ja que, com cada any, aquella cap de setmana es durà a terme el mercat medieval que enguany és força complet, segons remarca el responsable de la Regidoria de Cultura de l'Ajuntament que organitza l'acte, Miquel Rovira.

L'esdeveniment es durà a terme als voltants del Castell de Plegamans, indret concret en el que actuaran i desenvoluparan els seus oficis els integrants en el conjunt del mercat i que coordina l'empresa Pegasus.

continua a la pàg. 11 ►►

BRASERIA



LOS HERMANOS 2

Especialitzats en carn a la brasa

Carrer Garraf, nau 3 telèfon 93 865 31 00 Caldes de Montbui

**OBERT TOTS ELS
DIES DE LA SETMANA**

menu diari 9,20€

**menu
cap de setmana 16,50**

esmorzars de forquilla

Sumari

Temes i cosetes amb relació a **Sant Jordi 2013.**

• pàgs. 14-15

Èxit de la **caminada** de palauencs i calderins a la montanya de **Montserrat.**

• pàgs. 18-19

El Futbol Fala Palau **femení base, campió de lliga.**

• pàg. 22

La fiscalia crida a declarar l'ex alcaldessa, Mercè Pla i altres responsables municipals pel "SWAP" amb Banesto

En el decurs del darrer Ple de l'Ajuntament celebrat el dimarts, dia 26 de març, va sortir a la llum la notícia que fa quasi un any ja avançava aquesta revista com una possibilitat. La notícia és que la Fiscalia Superior de Catalunya ha obert diligències en relació a un producte financer denominat Swap que l'anterior govern municipal havia contractat amb el Banc Banesto i que ha cridat a declarar diversos responsables municipals, entre ells, a l'ex alcaldessa de Palau, Mercè Pla, la secretaria i l'ex interventora municipal, Assumpció Rodríguez i Elena Couto, respectivament. A resultes de les seves respostes, altres persones amb responsabilitat a l'anterior govern municipal també han estat cridades a respondre davant la fiscalia.

Afegit a la moció

Així al menys ho va deixar al descobert el portaveu municipal de CiU, Jaume Oliveras que, abans de començar el debat d'una moció relativa a l'anul·lació definitiva del citat Swap o permuta financera subscripta l'any 2009 per l'Ajuntament amb l'entitat Banesto (veure Alzina del passat mes), va demanar que la moció recollís també un afegit o atès en el que s'exculpava de qualsevol responsabilitat els membres de l'anterior govern municipal. Davant la negativa dels grups de l'actual equip de govern (PSC, ICV i La Veu), els portaveus de CiU i ERC van acusar fonamentalment al PSC i més concretament l'actual alcaldessa, Teresa Padrós de "denunciar a persones amb nom i cognom" (Oliveras els va citar tots) i "d'actuar amb rancúnia i maldat". També i entre d'altres acusacions, van comparar la situació a una "cacera de bruixes". Tot això inclús abans d'iniciar-se el debat de la moció i després de la negativa de l'equip de govern a incorporar el paràgraf amb el que s'exculpava de tot mal als dirigents de l'anterior govern. Segons la portaveu socialista, Carme Cabeza el regidor de CiU, Jaume Oliveras destapava tot perquè realment volia, ja que, segons va dir, "haviem quedat (els grups municipals) de parlar del tema de la fiscalia per després de Setmana Santa" i que, en realitat, la moció presentada al ple solament pretenia formalitzar la anul·lació del contracte de permuta financera amb el Banesto. Una moció que seria aprovada finalment amb els vots del PSC, ICV, La Veu i el PP. Els regidors de CiU i d'ERC no van votar la moció.

"Cacera de bruixes"

En una nota de premsa posterior al ple, el regidor de CiU, Jaume Oliveras justifica la contractació del producte bancari, segons diu, "mal anomenat SWAP, per raó d'haver volgut oferir un millor servei als ciutadans, a més d'haver d'atendre importants pagaments derivats de l'incompliment de sentències judicials de nefastes gestions de governs socialistes anteriors".

El regidor que no fa cap al·lusió al

desencadenant de tota la tensió viscuda en el decurs del debat (l'afegit en que es demanava l'exculpació de qualsevol mala fe/gestió per part de l'anterior govern), també diu que el govern actual ha iniciat una "cacera de bruixes" i acusa l'alcaldessa i el seu equip de govern de "denunciar, a l'ex alcaldessa, Mercè Pla, a la Secretària municipal i a l'anterior interventora, així com a qui hagués pogut intervenir en aquella operació, a fi que resultin imputats per prevaricació, falsificació, malversació i el que faci falta". Per la seva banda, des de l'equip de govern, l'alcaldessa, Teresa Padrós apunta que la denúncia informativa s'ha interposat davant la Fiscalia per tal d'investigar els fets, i no s'ha fet contra cap persona en concret. Les persones que apareixen son les que en aquells moments eren responsables de la signatura d'aquella operació bancària". Padrós afegeix que: "estem en l'obligació de fer complir la llei" i per això va donar compliment a la demanda del ple ordinari del mes de juny de l'any passat que es va aprovar una moció relativa a aquest producte financer per unanimitat de tots els grups del consistori.

Dicatamen de Governació

De fet, en aquella sessió plenària de juny del 2012 es va aprovar una moció en la que s'iniciava el procés de rescissió de l'acord de permuta financera Swap amb el Banesto i s'autoritzava a l'actual alcaldessa a signar una denúncia

elevada a la Fiscalia de l'Audiència de Barcelona per tal que, amb tota la documentació del tema en qüestió, prenguéss en consideració les mesures que cregui oportunes contra l'entitat bancària per manca d'informació o, si es cau, contra els signants pe part de l'administració local de Palau per haver dut a terme una operació d'alt risc i especulativa... De fet, el contingut i/o l'esperit de la moció aprovada ja ho publicàvem en aquesta revista el mes de juliol del 2012. A la vegada que s'enviava la documentació a la fiscalia, des de l'Ajuntament també es va demanar a Governació de la Generalitat un dictamen per tal de saber si l'anul·lació del contracte amb l'entitat bancària era procedent o no. El passat mes de desembre, el Departament que dirigeix la Vicepresidenta del Govern de la Generalitat, Joanna Ortega, va respondre afirmativament (veure Alzina del passat mes de Març). El dictamen emès per la Comissió Jurídica del Departament de Governació, a banda d'avaluar la nul·litat adoptada pel ple municipal, també diu que ha tingut uns efectes econòmics negatius per a l'Ajuntament i, sense perjudici de les responsabilitats que es puguin derivar, també deia que resten a l'espera de la decisió de la fiscalia que encara no havia respòs a la demanda realitzada. Segons s'ha posat de manifest, la fiscalia ha obert diligències i ha cridat els responsables municipals que van intervenir-hi en l'afer i que ha generat una forta tempesta política.



Garman's
joiers





**disseny exclusiu • taller propi
i a més, totes aquestes marques!**





















Camí Reial, 110 • Tel. 93 864 62 09
Palau-solità i Plegamans

Anselm Clavé, 60 • Tel. 93 841 92 45
Llçà d'Amunt

- **entrepans freds i calents**
- **picoteca**

menu diari 10€
menu cap de setmana 12€

HORARIS:
de dilluns a dijous de 8 a 20h
divendres i dissabtes de 8 a 24 h
diumenges de 8 a 14h

C/ Estació, 1 • 08184 Palau-solità i Plegamans • T. 607 307 243



Papereria, copisteria, encuadernacions, impressions, material d'informàtica i d'oficina, regals i bijuteria



Envia'ns els teus treballs i els imprimim i encuadernem

HORARI:
dilluns-divendres: de 9:30 a 13:30 i de 16:00 a 20:30 h.
Dissabte: de 10:00 a 13:30 h.

Vine a visitar-nos al MERCAT MEDIEVAL els dies 4 i 5 de maig !!

Pintor Vayreda, 10 • 08184 Palau-solità i Plegamans
Tel. 938 644 917 • maitecopapereria@gmail.com



- Escola d'equitació
- Capacitació eqüestre – PQPI
- Activitats i teràpies assistides amb cavalls
- Coaching
- Doma Natural
- Aniversaris i casals
- Excursions
- Visites escolars



Castell Can Taió | Camí de Can Gomis, s/nº
08130 - Santa Perpètua de Mogoda
T. 93 574 35 90 | M. 676 387 862
E. hipicacantaio@gshiscat.org
www.gshicipica.com



Efectes força desfavorables

El tema Swap te el seus orígens en octubre de l'any 2009 en que el govern municipal de a les hores encapçalat per l'alcalde, Mercè Pla va dur a terme amb el Banesto una permuta financera denominada Swap per palanquejar un préstec de 900.000€. Es va dur a terme sense passar per cap ple, ni per cap comissió de govern, com és preceptiu. Una clara irregularitat com altres mes que denuncien des de l'actual govern i que tants diners ens ha costat als palauencs, segons apunta l'actual regidor d'economia, Joan egralles. I és que aquell acord per valor de 900.000€, acabaria amb un segon i tercer Swap per un montants global de 4 milions d'euros, en unes condicions considerades draconianes per els actuals gestors econòmics municipals.

Tal i com s'apunta en el dictamen de Governació, "el contracte ha produït uns efectes força desfavorables per la hisenda municipal". I és que, tal i com ja hem informat en aquesta revista, l'Ajuntament ja ha pagat en interessos l'any 2012 un total de 47.198,66 €. Ara te una altra liquidació de deute per valor de 64.457€ que no ha fet efectiva . Un deute que s'incrementaria perquè el contracte

finalitza el 2014. L'increment dels efectes econòmics tant negatius pel municipi son els que, en principi, han quedat eliminats amb l'anul·lació definitiva de l'acord amb l'entitat bancària decidida pel ple municipal del passat mes de març. De moment, diu en Segrelles, "l'Ajuntament ha anul·lat l'operació bancària amb l'objectiu de no pagar més quotes i intentar aconseguir que es retornin els diners que ja s'han pagat al banc".

Cooperadors necessaris

Segons els responsables econòmics de l'Ajuntament, l'anul·lació ha derivat en la presentació d'una denuncia davant la Fiscalia Superior de Catalunya, ja que en cas de no posar-ho en coneixement de la justícia, l'actual alcaldessa, Teresa Padrós i l'interventor municipal, podrien arribar a tenir responsabilitats econòmiques en considerar-se "cooperadors necessaris" al consentir els efectes econòmics que genera l'operació creditícia sobre la població de Palau.

S'ha de tenir en compte que si no s'hagués interposat la denúncia aprovada pel ple de juny, l'actual equip de govern podria derivar en responsabilitats per tenir coneixement de l'operació i no posar-ho en coneixement de la justícia.

Guber
Multiserveis S.L.

SERVEIS PROFESSIONALS DE NETEJA

Edificis
Oficines
Hospitals
Indústries
Particulars
Grans Superfícies
Primeres neteges

93 864 48 58

C/ SECRETARI GIL, 4
08184 PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS
CLUBER@GUBERMULTISERVEIS.COM

CERTIFICACIÓ DE QUALITAT ISO 9001 ISO 14001

JURIS BARCELONA
ADVOCATS

Penal
Delictes
Faltes
Accidents de trànsit
Violència domèstica
Alcoholèmies

Civil
Contractes
Herències
Família
Divorcis
Aliments

Carrer de Sant Lluís, 1 Local
(Cantonada Av. Catalunya)
Palau-solità i Plegamans

Tel: 93 302 53 94
665 93 45 50

ANTENES PALAU

INSTAL·LACIÓ I REPARACIÓ
tecni_install2003@yahoo.es

VENDA I REPARACIÓ TV • DVD • HOME CINEMA

Primeres Marques
LCD • LED • PHILLIPS • SONY • LG • SAMSUNG • TOSHIBA
Consulti les nostres ofertes !!

SERVEI TÈCNIC
REPARACIÓ I ACTUALITZACIÓ DE VIDEO-CONSOLES
totes les marques

Receptor ENGEL RS4800HD

Distribuidor oficial:

Wii XBOX PS3 GOL

Tel. 93 864 38 37 • 635 636 493

Camí Reial, 155 - 08184 Palau-solità i Plegamans

GNMI

Grado en Negocios y Marketing Internacionales

Proyecta tu futuro en un mundo global

ESCI te ofrece los conocimientos, las técnicas y las conductas que configuran la cultura internacional de los negocios.

- Grado universitario de cuatro años.
- Estudio de idiomas: alemán, francés, japonés, ruso o chino mandarín.
- Prácticas en empresas nacionales y extranjeras.
- Acceso a becas y préstamos.

M

Master of Sciences in International Business

Enhance your career opportunities internationally (se ofrece conjuntamente con la Barcelona School of Management)

Máster en Comercio Exterior

Presencia en los mercados exteriores

Máster en Retail Internacional

La formación que te acerca al consumidor

Máster en Marketing Digital Internacional

Gestiona tu presencia on-line internacionalmente

Postgrado en Liderazgo Femenino

Lidera entornos complejos y cambiantes



900 122 630
www.esci.upf.edu


 Àngels Marcuello
 telèfon: 648 79 73 23
 marcuelloa@palauplegamans.cat

El superàvit en el pressupost municipal. Desmentits

En els darrers dies hem pogut llegir uns articles de CiU opinant sobre el superàvit del pressupost municipal un cop tancat l'exercici 2012. Amb la voluntat de desacreditar l'equip de Govern, s'afirma que tenint un superàvit de 2 milions d'euros, no s'han volgut fer inversions i s'ha preferit guardar els diners. Davant la incertesa d'aquestes afirmacions, voldria matisar-les amb informacions que, tot i conèixer, el grup de CiU obvia.

L'exercici del 2012 s'ha tancat efectivament en positiu; en concret, la xifra de romanent de tresoreria disponible final ha estat de 1.164.712 €. Ara bé, ¿això vol dir que aquests diners es poden gastar amb el que sigui? No. La llei 2/2012 dictada pel Govern Central, deixa ben clar que els Ajuntaments no poden gastar els diners de romanent en despesa d'inversions, sinó que estan obligats a fer-ho exclusivament per eixugar dèficit.

Explicat això, dues consideracions. D'una banda ens alegrem de la bona gestió del pressupost feta per la Regidoria d'Hisenda, que permet tancar l'exercici en positiu, mantenint els serveis essencials per a la ciutadania i disposant d'uns diners per eixugar dèficits adquirits. D'altra banda, lamentar l'estil de CiU basat en fer afirmacions esbiaixades i sense informar de tots els condicionants, amb l'anhel de fer arribar a la ciutadania una veracitat que no és tal.

Quin cap pot pensar que tenint més d'un milió d'euros per gastar i després d'haver dut a terme una extraordinària feina per acostar-nos a totes les demandes que hi ha actualment al nostre poble, i dic a totes perquè gestionem pensant en el centre i en els barris, ens guardariem els diners?. En el cap del Pedro Sanchez i en el meu els ben asseguro que no.

Àngels Marcuello
 Portaveu del Grup Municipal d'ICV-EUIA

Envasos

El nostre grup Parlamentari demanarà al Govern de Catalunya l'elaboració d'una llei que permeti implantar al nostre país el Sistema de Dipòsit, Devolució i Retorn d'Envasos.

Aquest sistema de gestió s'aplica als envasos de begudes i consisteix en donar un valor a cada envàs, que es paga en el moment d'adquirir-lo. Un cop buit es pot retornar l'envàs al lloc de venda i recuperar el preu pagat; d'aquesta manera l'envàs ja pot tornar a l'empresa embotelladora per a la seva reutilització. Aquest sistema, que ja s'aplica en altres països, afavoreix la disminució de residus, fet que suposa un avantatge des del punt de vista econòmic i mediambiental.

Llei del mínim vital garantit

El nostre grup ha presentat al Parlament de Catalunya una proposta de llei per tal de garantir que totes les persones tinguin les necessitats bàsiques cobertes per una vida digna: alimentació, ingressos mínims, habitatge i subministraments principals per poder cuinar i escalfar-se.

A Catalunya vivim avui una situació d'emergència social. Dia rere dia veiem com augmenten les xifres de persones que viuen amb rendes inferiors al llindar de la pobresa, del nombre de persones aturades, de les persones que perden l'habitatge i de la taxa de pobresa infantil. Aquest context d'urgència social fa necessari que superem l'estructura legislativa catalana per establir un nou dret social; el dret a l'existència digna per mitjà de la seguretat en l'ingrés. Com que la societat civil catalana també s'ha mobilitzat davant aquest problema i s'està impulsant una Iniciativa Legislativa Popular encaminada a crear una Renda Garantida de Ciutadania perquè tothom pugui viure sense risc de pobresa, des d'ICV donem, també, suport a aquesta ILP.

Pensions

En el passat Ple de març el nostre grup municipal va presentar una proposta per demanar al Govern de l'Estat que retiri el decret de mesures de consolidació i garantia del sistema de la Seguretat Social. Per aquest decret, no es revaloritzaran les pensions del 2012 en funció de l'evolució de l'IPC. **Per ICV aquesta mesura constitueix un perjudici per a un dels col·lectius més vulnerables, el dels pensionistes, que perden poder adquisitiu.** La proposta va ser aprovada per tots els grups municipals, a excepció del PP que hi va votar en contra.

D'altra banda, el nostre grup al Congrés conjuntament amb altres grups han presentat recurs d'inconstitucionalitat contra el decret, ja que es considera que la revalorització de les pensions és un dret reconegut per la Llei.


 Pedro Sánchez
 telèfon: 637 32 45 03
 sanchezsp@palauplegamans.cat

Pla d'instal·lacions de telefonia mòbil

El nostre poble ja disposa d'un Pla especial d'ordenació de les instal·lacions de telefonia mòbil, que ha estat impulsat per la Regidoria de Medi Natural. En el passat ple del mes de març es va aprovar inicialment aquest Pla, que es va començar a treballar durant la legislatura passada i que ha estat redactat pel consorci municipal Localret.

La finalitat principal d'aquest Pla és regular la implantació en el municipi dels diferents serveis de telecomunicacions, d'una manera acurada pel que fa a l'ordenació urbanística i amb respecte als valors mediambientals, paisatgístics i estètics i a la salut de les persones. **D'aquesta manera s'evita que els operadors puguin instal·lar aparells sense tenir en compte l'interès general.** El pla va ser aprovat per unanimitat de tots els grups i ara s'ha remès a la Generalitat per a la seva aprovació definitiva.

Ja tenim línia d'autobús els dissabtes

Des del passat dia 6 d'abril, l'autobús del poble circula els dissabtes, per tal de donar resposta a la demanda de la ciutadania. Ha estat una bona iniciativa del nostre regidor Pedro Sanchez, que a més ha aconseguit que el cost d'aquesta millora sigui zero per a l'Ajuntament.



El regidor Pedro Sanchez i la regidora Àngels Marcuello el dia de la inauguració del recorregut.

Per la república

Amb el context que ens tova viure, amb les conseqüències més salvatges del capitalisme, com són l'atur i el frau, amb l'auge de la corrupció, amb la situació de crisi econòmica social i política que estem vivint, pensem que cal recordar i recuperar els valors republicans.

Visca la república!

Per Sant Jordi, llibres, roses...i tomaqueres

El dia de Sant Jordi tornarem a estar al carrer amb una parada a la Fira del Llibre i de la Rosa, a la Plaça de Ca l'Estruch, on podreu recollir com en els anys anteriors l'habitual tomaquera.

10 assemblea nacional

19, 20 i 21 d'abril / 2013

L'informatiu dels Palauencs

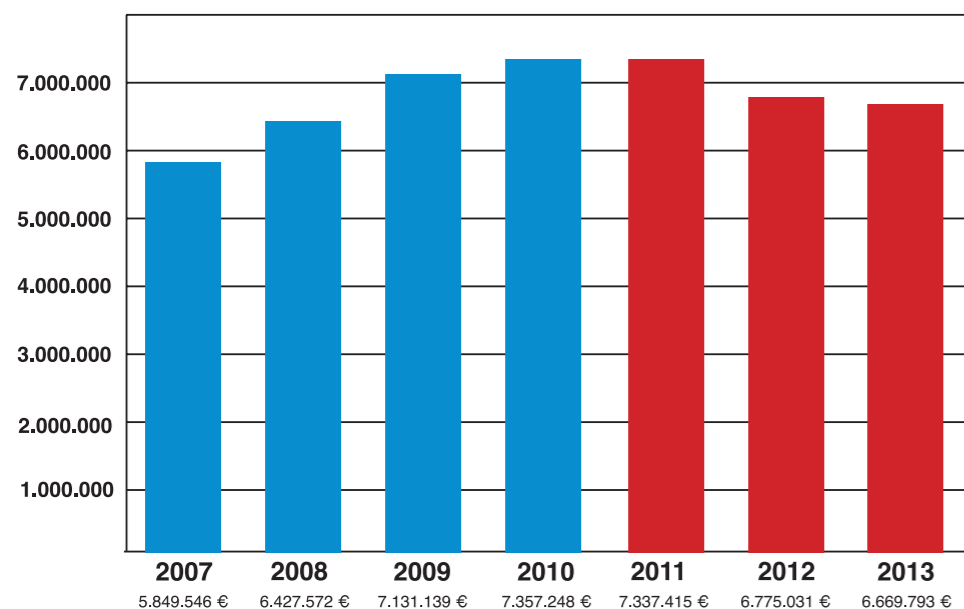
Abril 2013 - Número 180

<http://palausolitaplegamans.socialistes.cat>



La reducció de sous polítics estalvia al poble més de 278.000 euros!!

Despeses de personal (xifres en euros)
Font: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans



“La nostra prioritat han estat sempre les persones que més pateixen aquests moments tan delicats”

“Aquesta reducció de cost ha permès augmentar les partides destinades a serveis socials i sanejar les finances municipals”

Despesa en càrrecs polítics i de confiança

Font: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans - Dades referides a 2011 abans i després del canvi de govern

Govern CiU, ERC, PP:	544.670 €
Govern PSC, ICV-EUiA, VdPsIP:	266.509 €
ESTALVI:	278.161 €

A banda de la reducció de sous dels polítics municipals i la no contractació de tants càrrecs de confiança, aquestes xifres es compleixen per una reducció de personal que ha passat per baixes mèdiques definitives i en altres casos, reducció en algun àmbit que estava sobre-dimensionat amb contractacions fetes per l'anterior equip de govern que no han suposat en cap cas un millor servei als ciutadans.

Cal preservar aquests serveis amb el personal estrictament necessari i que sempre ha demostrat que és sobradament competent i eficaç per fer-ho.



PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS EN CONTRA DE LA PRIVATITZACIÓ DE LA SANITAT PÚBLICA



LA SANITAT PÚBLICA A DEBAT (II)

ELS BENEFICIS COM A OBJECTIU: UN PROBLEMA ÈTIC

La sanitat pública espanyola és un dret que neix de la Constitució i es recull en la lleï de la sanitat.



En donar a empreses privades la gestió dels hospitals, hi ha el risc que criteris econòmics (ànim de lucre) entrin en conflicte amb criteris mèdics.

Un hospital privat escollirà el millor tractament per un pacient o el més econòmic?

Els hospitals públics tenen òrgans formats per professionals que decideixen els tractaments a aplicar, com també ho tenen alguns hospitals privats Però: **tenen la mateixa pressió per part dels gestors, que en el cas de la privada han de pensar en el benefici?**

ACTE PÚBLIC: “LA SANITAT PÚBLICA A DEBAT”

Amb la Diputada del PSC Eva Granados



Dimecres 15 de maig de 2013 a les 19:30 hores
Auditori de la Masia de Can Cortés

Us esperem!





L'ALZINA

Coordinació

Abel García

Redactors i col·laboradors

Abel García
Josep Maria Pasadas
Mari Carmen Gutiérrez

Disseny/Maquetació/Web

JPS Disseny

C/ Barcelona 45, local C
08184 Palau-solità i Plegamans

Tel. 93 864 89 89

Correu Electrònic

redaccio@alzinapalau.com
lalzina2000@yahoo.es
disseny@alzinapalau.com

Web

www.alzinapalau.com

Les opinions expressades als articles corresponen exclusivament al criteri i a la responsabilitat dels autors.

A la secció "cartes al director", els textos, els quals agraim per endavant, hauran d'arribar picats, en disquet o cd o bé enviats per mail i hauran de tenir una extensió màxima de 15 línies. És imprescindible que arribin signats amb nom, cognoms, direcció i telèfon. No publicarem escrits que estiguin signats amb pseudònim o inicials.

LLOB-3
Dep. Legal B-37206-2000

Com la peste...

Alguna cosa ens passa al cap, a tots. Als que passen de ser ciutadans de carrer per convertir-se en governants, i als que els votem perquè això sigui possible. O potser sigui l'aigua, o potser l'aire, o que en els darrers anys, com la pesta a l'edat mitjana, una plaga d'estupidesa i de mediocritat s'escampa arreu i es fa del tot impossible, per a tothom, prendre les decisions, si mes no assenyades, ja no dic correctes.

L'anterior alcaldessa es jugava els diners de l'Ajuntament, els de tots, a la Borsa. La d'ara, sense que ningú gosi dir-li que no, que no, que per aquí no, anuncia orgullosa que es gastarà casi 500.000 euros, que la Diputació ens donarà a tots els ciutadans de Palau, per construir una tercera (ii) pista coberta, juts al costat on son les altres dues, amb l'argument solidíssim de que així quan ploqui podrem fer coses a dins, que si no, no podríem, i que d'aquesta manera no pagarem el lloguer de la carpa quan es faci la fira Palau. I tot després de fer públic, també amb certa alegria, que no deixem de pagar, un any si i altre també, avaries per disseny deficient i goteres del flamant poliesportiu Maria Víctor.

La tercera pista no figurava al programa electoral. De la biblioteca, promesa electoral dels guanyadors de les darreres eleccions, no se'n recorda ningú. On és el sentit de la prioritat social en la senyora alcaldessa i del partit que la recolza? On són els pares i les mares dels nostres estudiants per reclamar-la? On les direccions de les escoles i de l'Institut? On els partits d'esquerra de Palau? On les associacions del veïns. On les associacions culturals?

La intel·ligència i el seny es cultiven. Aquí, a Palau, no n'hi ha lloc on fer-ho gràcies als genis i als talents de la política municipal, als amics del totxo i del múscul, i gràcies també a nosaltres, que els votem.

José Luis Melgosa

Un nou Gallecs

Malgrat que desconec perquè no ha despertat el vostre interès, us vull fer saber de la importància que crec que tindrà el projecte iniciat a can Cruz per al futur de Gallecs. Em sap greu que sigui majoritàriament gent de fora la què ha entès d'aquesta transcendència mentre que els del poble romaneu incrèduls desitjant que tot continuï igual. I m'entristeix aquesta actitud individualista de no voler aprofitar l'oportunitat de créixer socialment.

Però això no serà així i està en les nostres mans, no només conservar Gallecs com un poble, sinó transformar un simple nucli d'habitatges envellit en un model alternatiu socialment viu. El propietari ho té clar, tant clar que no ha esperat a l'aprovació del Pla Especial de Gallecs i ja ens a fet saber la seva intenció de treure les primeres cases a concurs. Això és el començament d'un llarg degoteig de projectes que durarà molt anys, generacions senceres, i per al qual hem de continuar treballant a fons perquè d'ell dependrà que Gallecs continuï sent un model de qualitat de vida reconegut.

El passat mes de desembre vam iniciar davant de can Cruz el procés de creació d'un col·lectiu que vetllés per la impulsió de Gallecs com un poble socialment viu i que treballés per la recuperació d'aquesta masia com a punt de partida i símbol dinamitzador d'aquesta nova etapa que s'obre.

Pol Ansó Ros

Palau tornarà a l'època medieval els pròxims 4 i 5 de maig

►► ve de portada

Entre aquells i les parades que es col·locaran al llarg del recorregut marcat pels organitzadors, formen una setantena, segons diu el regidor Rovira qui, també destaca el canvi que experimenta el recorregut de la present edició. Des de la carretera o Avinguda Catalunya, el recorregut s'inicia pel carrer Plegamans i continua pel carrer Castell, fins a Sant Lluís. Per aquest es puja fins dalt i fins a l'esplanada que s'ha format del que fora la granja de Can Linares. Precisament en aquesta explanada es on s'ubicaran novament les parades de les entitats i alguns comerços locals, bàsicament els bars. La resta de parades dels comerciants de Palau ho faran precisament a l'entrada, als carrers Plegamans i Castell. "Amb aquesta ubicació creiem que hem donat una bona resposta a la petició dels comerciants que volen aprofitar el que consideren com un bon aparador, per augmentar les seves vendes en un moment molt dur", matisa Rovira. El regidor també vol expressar el seu agraïment als veïns i comerciants per la seva col·laboració a l'hora de cercar una solució en l'itinerari a seguir pels visitants i en la ubicació de les parades. En anteriors edicions es pujava pel carrer Castell, la qual cosa dificultava el lliure moviment dels veïns que tenen l'accés als seus habitatges pel citat carrer Castell. Enguany es farà pel carrer Sant Lluís.

Dintre del que és el mercat medieval pròpiament, cal destacar novament la presència i el nou espai dedicat a



• Passejada pel Mercat Medieval de l'any passat.

la falconeria i aus rapinyaires que a la darrera edició no van venir. També destacar, segons Rovira, el torneig de lluita medieval entre cavallers que es desenvoluparà a l'esplanada del castell. Rovira senyala que la darrera edició fou un dels actes que major nombre d'espectadors va convocar. Uns espectadors que poden pujar fins dalt caminant per l'itinerari apuntat o bé amb l'autobús que operarà gratuïtament al llarg del cap de setmana des del pavelló municipal.

CHIC-ITINES

AMB ZONA OUTLET

PRIMERES MARQUES PER A NENS I NENES



SEGONES REBAIXES

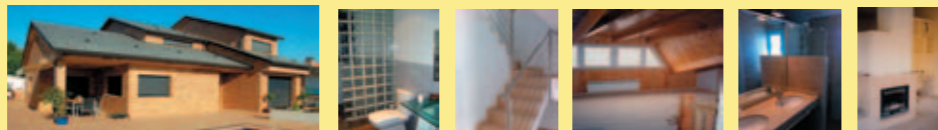
talles grans 5, 7 i 10€



Ja tenim la NOVA COL·LECCIÓ DE PRIMAVERA !

C/ Barcelona 37/cantonada Dom Bosco • tel. 647 50 69 59 • 08184 Palau-solità i Plegamans

PROYECTOS, OBRA NUEVA, REFORMAS Y LEGALIZACIONES



INFORMACION Y PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

tels: 93 864 63 76 - 679 463 681

web/mail: www.edicarquitectura.com

Aquest mes s'aprova el POUM municipal

Després de més de vuit anys en que s'havia iniciat la seva redacció, el pròxim dia 30 s'aprovarà inicialment el Pla d'Ordenació Urbanística Municipal (POUM) que determinarà el desenvolupament urbanístic del municipi durant els propers anys.

I s'aprovarà en el decurs del ple extraordinari, ja que inicialment ja compta amb els vots necessaris dels regidors de l'equip de govern (PSC, ICV i La Veu) i, en principi també amb els dels dos regidors del PP.

Quan als vots de CiU, en el moment de tancar aquesta revista, encara no tenien decidit el sentit de vot, malgrat que, probablement, sembla que es decantaran per l'abstenció.

Segons ha pogut saber aquesta revista, les línies bàsiques del document que es presenta a aprovació no difereixen gaire de les ja apuntades en anteriors informacions fetes en aquesta revista. I pesen per permetre superar una població de més de 21.000 habitants en un període no gaire llunyà, tot i que, en la situació actual aquella xifra no és provable assolir-la. En aquest sentit cal dir que l'actual Pla General, vigent des de els anys 70, preveia arribar-hi fins als 18.000, una xifra de la que encara estem lluny, tot i al vigència de mes de 30 anys. En principi, el període previst per al nou POUM és de 20 anys.

La idea dels redactors és la de desenvolupar les actuacions en períodes de sis anys i sempre donant prioritat a aquelles que dins del seu àmbit afavoreixin més els interessos generals de la societat palauenca a nivell d'infraestructures, mobilitat, d'espais públics, etc. I sempre mantenint l'equilibri de la zona urbana, rural i industrial, segons la tinent d'alcalde d'urbanisme, Àngels Marcuello.

El nou POUM a aprovar manté quasi la mateixa proporció entre zona urbana i zona rural de l'actual Pla General vigent. La variació no arriba al 2%, amb la qual cosa quasi el 50% del territori municipal seguirà essent agrícola, verda o forestal. Del 50% restant, un 15% és sol industrial sense comptar-hi els terrenys que van des de la carretera de Sabadell-Granollers fins a Santa Perpètua que son propietat de l'INCASOL. La resta, el 35% és sol residencial que correspon al que es desenvoluparà en els diferents SUDS, PAUS, etc.

Malgrat que es mantindrà aquell percentatge de sol rural i verd, des de l'equip de govern tampoc volen deixar encallada qualsevol actuació als diferents indrets que ara ocupen les masies del municipi.

Segons Marcuello es facilitarà als propietaris de les masies altres activitats econòmiques diferents a les estrictament agrícoles o ramaderes, tot i que amb algunes limitacions. No podran, per exemple, fer edificacions noves, excepte en casos justificats i que no malmetin el paisatge urbanístic, ni l'entorn.

Altre de les bases que manté el pla és el "principi de creixement" com el denomina Marcuello. Es tracta de densificar el centre que podien dir que és l'espai que es troba entre la riera i la carretera, amb la qual cosa s'intensifica la trama urbana consolidada i no augmenten en gran manera els costos dels serveis municipals.

Després d'aquesta aprovació inicial, el pla romandrà en exposició pública, període en el que es podran presentar les al·legacions que calguin. La regidora diu que s'estudiaran totes aquelles que es presentin abans de porta-ho novament a l'aprovació provisional. Després d'aquella segona aprovació s'enviarà a Urbanisme de la Generalitat per la seva aprovació definitiva.

Palau lliura un miler de signatures contra les retallades aplicades en ensenyament



• Responsables de la Plataforma Grogga, l'altra dia a Sabadell.

El passat dijous, dia 11, els membres de la Plataforma Grogga, entitat creada en defensa de l'ensenyament públic de qualitat i contra les retallades, van lliurar als Serveis Territorials d'Ensenyament de la Generalitat de Catalunya a Sabadell les signatures recollides al municipi paluenc en contra de la política duta a terme des del Departament d'Ensenyament de la Generalitat. A l'acte de lliurament hi van participar una vintena de persones, i posa fi a la feina començada el passat mes de novembre. Malgrat que l'acte te molt de simbòlic, els responsables de la plataforma consideren que la resposta ha estat significativa, ja que el nombre de pares, mares i ciutadans que han signat

representa i reflexa el profund malestar i rebuig que la política aplicada des de la Conselleria, desperta entre els ciutadans que estimen un ensenyament públic de qualitat o, simplement, digne. Segons els responsables de la Plataforma Grogga del miler de signatures, 700 s'han recollit a Palau i 306 corresponen al municipi de Sentmenat. Segons els responsables, la Plataforma iniciarà ara una activitat en el marc de la setmana de lluita organitzada per la MUCE, la qual es desenvoluparà del 22 al 28 d'abril. La idea és organitzar una xerrada/tertúlia al voltant de la LOMCE (Llei Wert) seguit d'un sopar popular. que en principi serà el 26 d'abril a la Plaça de Ca l'Estruch, a Palau.

<p>LOCAL DE LLOGUER OFICINA 40 m²</p> <p>MAGATZEM 70 m² 350€ / mes</p>	<p>NAU INDUSTRIAL LLOGUER O VENDA 525 m²</p> <p>+ 250 m² OFICINA TOTALMENT EQUIPADA</p> <p>+ 100 m² PATI</p>
<p>93 864 0744 / 676 454630</p>	



Un espacio gastronomico singular. donde comprar o degustar las mejores empanadas argentinas artesanales. y una amplia carta de productos gourmet, vinos, cavas, aceites, cup cakes, y pasteleria artesanal.

empanadas argentinas 14 x 20€
si quere las empanadas de su agrado, encarguelas un dia antes

visita: www.actuaenpositivo.blogspot.com // www.empanadaslaherradura.blogspot.com

Auto Arenas



Taller especializado en chapa y pintura

Nuevas tecnologías de pintura con base al agua



NUESTROS SERVICIOS

- Servicio rápido de reparación de plancha y pintura
- Elaboración de presupuestos sin compromiso
- Reparación rápidas de rascadas y abolladuras menores
- Préstamo de vehículo de sustitución gratuito con cita previa
- Recogida y entrega de vehículo a domicilio

C/ Industria s/n Nave 9 - Avda. del Ebro s/n (pasaje)
08184 Palau-solità i Plegamans

Tel. 617 611 259
E. mail. autoarenas@hotmail.com

Augmenta la demanda de venda ambulants

A conseqüència de la crisi, s'ha detectat un fort increment de la demanda de sol·licituds de venda ambulants per al dia de Sant Jordi, la qual cosa incrementa el problema que ja de per si generava la venda d'altres anys que, en la majoria de casos era un tipus de venda il·legal que repercutia molt negativament en els comerços del municipi i que també generava les protestes d'aquest darrers. Enguany aquest problema es podria fer més gros encara i els responsables municipals ja han començat a actuar intentant que aquests permisos siguin per persones del municipi -hi ha demandes de o persones de municipis veïns i altres indrets- i també intentant donar els citats permisos per zones fora del casc urbà, bàsicament a les zones industrials. Nosaltres tractem d'ordenar el tema, perquè els comerciants es queixen amb raó. El que pretenem és que incideixi el menys possible i tractarem de vigilar per tal que qui no tingui permís, no pugui fer competència deslleial, assegura el regidor de comerç, Miquel Rovira.

Un Sant Jordi esperançador

Una vegada més, el pròxim dia 23, els comerciants del municipi, especialment aquells relacionats amb el fantàstic món dels llibres i de les roses tenen davant seu el dia per excel·lència i una vegada més estan disposats a facilitar als seus potencials clients tot allò que estigui al seu abast per tal d'aconseguir que el dia de Sant Jordi, majoria dels palauencs/ques tinguin el seu llibre i la seva rosa. Com cada any, comerciants i Ajuntament han col·laborat per fer de la plaça de la Porxada (Ca n'Estruch) un aparador complert amb unes 22 parades en el que els expositors mostren els seus articles per tal que els que visiten aquell indret puguin adquirir o senzillament gaudir del que allà s'exposa. "Esperem i desitgem que el temps aquell dia ens acompanyi i que els palauencs/ques puguin gaudir del que allà s'exposi", diu el regidor de cultura, Miquel Rovira. Des d'un principi i de bon matí, els actes a la citada plaça aniran succeint-se per tal de farcir tot un dia dedicat a la cultura que, enguany i aprofitant que es celebra el seu any, estarà dedicat a Gaudí amb lectures del gran poeta del Maresme que llegiran alumnes de l'Escola Marinada, del Club de lectura, Llegint-te i del Consorci de normalització lingüística. A primera hora però, i omplint el matí, es podrà gaudir de la biblioteca mòbil. A la tarda, una sèrie de tallers i ballada de sardanes. A la mitja part del concert ofert per la Cobla Genisènca, es farà, segons Rovira, el sorteig entre els clients de les diferents parades un lot de llibres i un ram de flors.

Els premis St. Jordi, el dia 23 al teatre

Els palauencs han respòs a la crida cultural/literària feta des de l'Ajuntament i han presentat les seves obres als premis S. Jordi que organitza, com cada any i van 22, la Regidoria de Cultura. Enguany es van presentar al concurs 40 treballs. Cal afegir que ha baixat el nombre total d'obres a les categories de juvenil i infantil. No ha estat així a la d'adults que ha augmentat sensiblement, enfilant-se fins a les 27 obres, segons apunta el regidor de cultura, Miquel Rovira. Als premis d'enguany és significativa la presència de participants de fora del municipi. Fins i tot de comarques llunyanes i no solament veïnes. Els responsables de l'organització no saben be a que és degut aquesta presència, si es deu a la crisi actual, a la dotació econòmica dels premis o, senzillament, obeeix a la basant cultural o l'interès literari dels premis. L'acte de lliurament dels premis es desenvoluparà al teatre municipal a les 19,30. La dotació dels mateixos va des dels 500 fins als 150€ en el segment d'adults i des dels 400 fins als 100€ en juvenil i infantil. En total hi ha 18 premis.

Nova senyera al castell de Plegamans



• La senyera al Castell de Plegamans.

El pròxim dia 22 i amb la finalitat que onegi amb tot el seu esplendor, es tornarà a col·locar novament al pal, la senyera que normalment oneja dalt de tot del Castell de Plegamans. La idea és que el dia 23, dia de Sant Jordi, donat l'esperit de la diada, la nova senyera sigui ja un element més d'aquell conjunt històric en el que a principis del mes pròxim, es desenvoluparà el mercat medieval. L'anterior senyera s'havia malmès i fins i tot trencar. I és que els agents meteorològics actuen allà amb certa duresa, raó per la que periòdicament, cada dos o tres anys s'ha de renovar.

Hem obert !!

Golden Bar

TAPES, ENTREPANS FREGITS I CALENTS PLATS COMBINATS... I MÉS

Vine i gaudeix a la nostra terrassa

RAMBLA VERGE DE MONTSERRAT 15
08194 PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

Tallers Sant Joan

REPARACIÓ GENERAL DE L'AUTOMÒBIL

C/ Sant Joan, 100 Local • 08184 PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS
Tel. 93 863 95 45 • email: tallerssantjoan@gmail.com

TALLER REPARACIÓ MULTIMARCA
MECÀNICA I ELECTRICITAT
REVISIONS DE MANTENIMENT I PER A I.T.V.
REPARACIÓ AIRE CONDICIONAT
PNEUMÀTICS

EL SEU MECÀNIC DE CONFIANÇA A PALAU

E.S. MARTÍ

DISTRIBUCIÓ DE GASOIL A DOMICILI

Telèfon 93 864 96 41

Mòbil 629 31 69 30
0884 Palau-solità i Plegamans

Cal Sabater
Restaurant-Bar

Menú diari 9,5€
(de dilluns a divendres)

Menú dissabtes 13,5€

FEM CÀTERING PERSONALITZAT

Avda. Catalunya, 206 • 08184 Palau-solità i Plegamans
Tel. 938 648 585 • calsabater@yahoo.es

barrachina
Jardinera

- PROJECTES DE JARDINERIA SIMPLE
- ESTALVI D'AIGUA (considerable) AMB INSTAL·LACIÓ DE REGS AUTOMÀTICS
- MANTENIMENT DE JARDINS (des de 54€/ mes)
- ADOBS I HORTS ECOLÒGICS

JARDINERIA INTEGRAL

St. Miquel, 29 • 08184 Palau-solità i Plegamans • Tel. 93 864 84 41

bolleria en general i xurros amb xocolata

Mon Café

Obert tots els dies de la setmana i caps de setmana

*Esmorzars de Forquilla
Carns a la Brasa
Plats Combinats
Cuina Familiar*

Av. Catalunya, 212 • T. 93 188 97 28
08184 PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

L'Ajuntament signa el conveni de col·laboració amb el Casal de la gent gran



• Moment de la signatura del conveni.

L'Ajuntament i Casal de la Gent Gran, han signat un nou conveni de col·laboració per tal que aquesta última entitat del municipi pugui desenvolupar una sèrie d'activitats destinades al col·lectiu que l'integra, més de 530 socis que formen part. En representació de les dues entitats van signar l'acord, l'Alcalde de Palau, Teresa Padrós i el president de l'Associació, Francisco Marsal, acompanyats de la regidora de Gent Gran, Carme Sanz i altres membres de l'associació.

El conveni que comporta una dotació de 8.000€ per a l'entitat, té una vigència d'un any i requereix la potenciació i la realització d'una sèrie "d'activitats d'interès mutu i general per a la ciutadania del municipi, especialment

per al col·lectiu de gent gran", segons la regidora Sanz. A banda de la gestió de l'activitat diària del casal que serveix de seu a l'entitat i d'organitzar o participar a iniciatives com les activitats relacionals amb el col·lectiu, des de l'associació també es potencien altra sèrie d'activitats que serviran per justificar la tasca desenvolupada i les despeses que genera, diu el president Marsal. Son els ja coneguts viatges i excursions, festivitats, xerrades, tallers i altres esdeveniments. A tall d'exemple, en Sisco Marsal apunta l'excursió que faran pròximament, concretament el cap de setmana del 25 i 26, pel Pirineu de Lleida. Sortiran en autocar fins a Balaguer i des d'allà en tren fins a la Pobla. Novament en autocar fins a Rialp i Sort... un cap de setmana similar a l'excursió que acaben de fer al sud de França que ha estat meravellós... segons ho defineix el president de l'associació més popular del municipi quan al nombre d'associats (530 persones). Una associació que ja te en perspectiva també la seva gran festa programada per al pròxim dia 18 de maig. En aquest esdeveniment que es desenvoluparà al pavelló municipal Maria Victor, també hi col·laboren activament des de l'associació.

Totes aquestes activitats ens serveixen per presentar a final d'any una memòria de la tasca realitzada. Evidentment també hem de presentar els comprovants de les despeses relacionades amb les activitats subvencionades i que detalla i ens exigeix el mateix conveni que acaben de signar.

Montserrat Estrada i la companyia Step by Step, a la final del campionat del món de la Dance World Cup

Amb la consecució de la tercera plaça a la modalitat en el campionat "Dance WorldCup Spain" que es va celebrar el darrer cap de setmana del passat mes de març a Barcelona, la companyia Step by Step dirigida per la coreògrafa Palauena, Montserrat Estrada, va guanyar la medalla de bronze a la categoria Junior de l'estil Jazz de dansa. Aquesta plaça aconseguida permetrà a la jove palauena i la seva companyia prendre part a la final del campionat del món de la Dance WorldCup (DWC) que es celebrarà a Brighton (Regne Unit).

La companyia que dirigeix Estrada va presentar al campionat de Barcelona quatre coreografies, dues de grupals, una de jazz i l'altre de contemporani. A l'actuació hi van prendre part catorze ballarines, entre les que podem citar també una altra jove palauena, la Marta Viaplana. Amb Viaplana, la Raquel Paredes, Queralt Parada, Maria Rebellón, Clàudia Soler, Shesica Paez, Maria Garcia, Maria Oliveras, Joana Alexandrescoff, Aida Lopez, Sara Quiñones, Paula Garcia, Mariona Clotet i Laura Nomdedeu, han estat les guanyadores d'aquest premi amb la coreografia anomenada Appearance de jazz. Les altres dues coreografies foren presentades per la Paula Parada i pel Xavier Ferrer i la Montserrat Estrada. La DWC és un esdeveniment de la dansa sense precedents.



• La companyia Step by Step després d'asseblar-se de que serien representants d'Espanya a la final del món a Brighton.

Fins aquest any no s'havia permès executar. És molt complet donat que engloba la majoria de les disciplines de la dansa.

REFORMAS-ALICATADOS

Construcciones MANU

Reformes i construccions
Pressupostos sense compromís
Demostrada experiència

T. 93 866 76 72 - M. 661 35 16 55 / 637 16 53 68
 e-mail. alicatados.reformanu@gmail.com
 08194 PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

IMMOSORT PALAU

"TERRENOS Y CASAS EN VENTA"

Dom Bosco, 20
 08184 Palau-solità i Plegamans
tel. 93 864 56 14
immosortpalau@hotmail.com
www.immosortpalau.es

PISO ZONA PISCINAS:

Vivienda de 70 m², 3 habitaciones, comedor, cocina, lavadero, balcón, ascensor.

PRECIO: 90.000€

OPORTUNIDAD

TORRE ZONA CAN FALGUERA

Parcela de 600 m², construcción de 150 m², 3 habitaciones, comedor, cocina, baño completo, terraza, calefacción.

PRECIO: 155.000€

OBRA NUEVA

DUPLEX ZONA CENTRO: Vivienda de 100 m², 4 hab., cocina equipada, comedor, 1 hab. en planta, baño, aseo, solarium de 40 m², jardín de 70 m² con acceso para vehículos.

ACABADOS A ESCOGER

PRECIO: 299.000 €

PISO ZONA CAPRABO:

Planta baja de 70 m², 3 habitaciones, cocina reformada, lavadero, baño completo, zona con supermercado y transporte público.

PRECIO: 73.000€

DISPONEMOS DE UNA AMPLIA CARTERA DE TERRENOS DE 600 m² DESDE 100.000€

PLANTA BAJA ZONA CENTRO: Vivienda de 80 m², 3 habitaciones (doble con vestidor), cocina equipada, 2 baños completos, comedor con salida a patio electrodomésticos, suelo de parquet, muebles, calefacción, patio de 60 m².

PRECIO: 550€/mes

PISO EN ALQUILER ZONA CENTRO: Vivienda de 80 m², 3 habitaciones, baño reformado, comedor con balcón, cocina reformada, lavadero, ventanas de aluminio. COCINA Y BAÑO A ESTRENAR

PRECIO: 600€/mes

PISO ZONA CENTRO: Vivienda de 95 m², 4 habitaciones, baño, cocina, lavadero, balcón, Finca con ascensor.

PRECIO: 500€/mes

CASA EN ALQUILER: Zona la Sagrera, vivienda de 3 habitaciones (una con balcón), cocina equipada, baño completo, comedor con salida a balcón, calefacción, patio delantero de 30 m², terraza de 65 m².

PRECIO 600 € /mes

PISO ZONA SAGRERA

Vivienda de 60 m², 2 habitaciones dobles, (con balcón) baño completo (bañera), cocina equipada, comedor con salida al balcón) electrodomésticos), finca con pocos años.

PRECIO 490€/mes

PISO ZONA CAN MALLA PALAU

Planta baja de 75 m², 2 habitaciones, comedor, cocina americana, baño completo, electrodomésticos, muebles, CALEFACCION INCLUIDA.

PRECIO: 550€ mes

LOFT ZONA C.E.I.P. PALAU

Vivienda de 65 m², 3 habitaciones, comedor, cocina independiente, baño, calefacción, gas natural, terraza de 20 m².

PRECIO. 450€/mes

PISO ZONA CENTRO: Vivienda de 85 m², 3 habitaciones, cocina, comedor, baño, lavadero, balcón. Bien situado. **PRECIO 500€/mes**

Èxit de la caminada de palauencs i calderins a la muntanya de Montserrat

Fou un dia feliç i alegre per a molts, però cal dir que la majoria dels que hi van fer la caminada, ho van encetar amb una mica d'ansietat. Els dies anteriors a la cita, l'estabilitat atmosfèrica havia estat irregular i es feia clar amb l' incertesa de com seria aquell dissabte, després que durant tota la nit anterior havia estat plovent. A un quart de sis del matí, encara era massa d'hora per encertar una predicció i saber que els depararia el temps al llarg de les pròximes 12 hores que trigarien en fer l'etapa Palau/Caldes fins a Montserrat.

Els participants a la diada anaven arribant a la cita. Al punt de partida, al costat de la masia de Can Cortés. I la majoria, després de la salutació inicial, també feien la pregunta de rigor. Quim dia tindrem?. Ens plourà o ens deixarà arribar al cim?. Sembla que sí. Al final de tot, ho sabrem, era també la resposta generalitzada.

El dissabte dia 6 d'abril, un grup de 140 persones va prendre part a la caminada a Montserrat que cada any organitzen els centres excursionistes de Palau i de Caldes. D'aquella xifra, 56 eren palauencs/ques que es van animar a fer aquesta ruta d'uns 45 quilòmetres. També eren molts més que l'any passat en que havien pres part una vintena de persones. Bé, concretament,

ho havien fet 18. Aquest augment serveix al regidor d'Esports de l'Ajuntament, Miquel Rovira que formava part del nombrós grup, per afirmar que ha estat un gran èxit. "Un èxit rotund, ja que s'ha triplicat el nombre de participants de l'any passat", afegeix Rovira.

Cap a Sentmenat

Amb la incertesa esmentada de la molt possible visita de la pluja, l'expedició palauenca es va dirigir cap a Sentmenat on es trobarien amb l'expedició que, a la mateixa hora, havia sortit de Caldes. Aquella però era una expedició més generosa en nombre, però una mica menys ràpida, ja que, si bé, passaven dels vuitanta, van arribar després a la cita de Sentmenat, primera parada del camí o primera etapa superada, malgrat els basals l'aigua caiguda de la nit anterior per la zona de la Serra Barona. Arribar primer o no, no tenia cap importància. Així ho manifestava l'Enric Feitó regidor municipal i membre del Centre Excursionista de Palau, la caminada "no tenia caràcter competitiu, es tractava d'anar tots junts amb la intenció de conèixer la comarca i els seus paisatges".

Els paisatges sí, però més endavant també és podia gaudir d'ells. Calia fer via i ràpidament van començar a fer camí,

el qual es va tornar menys tortuós fins enfilem la pujada a Sant Feliu del Racó, indret que van accedir després de superar els innumerables esglaons amb els que es guanya la pendent. Allà, els expedicionaris van fer el que seria el "primer repostatge" o el que és el mateix, van aprofitar la parada per gaudir d'un esmorzar que, cal dir-ho, ja s'ho havien guanyat. Després de reprendre el camí cap a la muntanya desitjada, això sí, amb parades cada mitja hora "per fer un tentempie" i agafar amb noves forces el trajecte. Així ho apunten algunes de les persones que han participat. Altres que feien la caminada per primera vegada afegeixen que cal felicitar els organitzadors per la meravellosa tasca realitzada per dur endavant tot el tema dels avituallaments. Així ho apunta en Cristóbal Aguilar qui s'afegeix a la felicitació "per la seva extensa solidaritat i per l'immensa generositat i desinteressada col·laboració". "És tanta la solidaritat entre els participants", diu l'Aguilar que, fins i tot i a tall d'exemple, "la M^a Teresa, una participant de Caldes va invitar, com fa cada any, a tots els expedicionaris a pastis de formatge". La seva solidaritat, afegeix una altra component, l'havia tingut dos dies fent pastissos i poder fer una quantitat suficient per oferir a tots els components de l'expedició que enguany, com hem dit, havia augmentat

significativament en nombre. "El pastis de formatge era excel·lent", torna a afirmar en Cristóbal

Pluja abans del final

Després del dinar, per fi o, millor, malauradament va arribar-hi la tant temuda pluja. Tot i que no fou molt intensa, sí que era molesta per als caminats. Fou per la zona de Vaquerisses i abans d'arribar-hi a Monistrol, punt al que arribaven al voltant de les cinc de la tarda. Estaven ja davant del darrer tram. Era l'últim i també el més difícil, però s'havia de fer per tal d'assolir, sinó la fita, perquè no era una competició, sí el desig amb el que, tant els palauencs, com els calderins, havien sortit des de Palau i Caldes, respectivament.

Finalment i amb menys baixes de les previstes, unes set o vuit, el gruix de l'expedició arribava al cim. Be, al cim no, sinó que era el fi de la caminada, l'aparcament de la basílica de Montserrat, punt en el que esperaven els autocars que l'organització havia disposat per tal de retornar-los a Palau i Caldes, respectivament. Alguns però i abans de pujar a l'autocar, van demanar un temps per a fer una visita a la Basílica. Havien de complir la promesa que, probablement, havien fet a la Moreneta.

MNAY

**CALÇATS I COMPLEMENTES
DE MODA**

**la nova botiga de Palau en
calçats i complementes
per a tu**

Barcelona, 27 • T. 618 84 42 27
08184 Palau-solità i Plegamans



**TOT TIPUS DE
LLANDES I PNEUMÀTICS
NOUS I D'OCASIÓ**



Avda- Camí Reial 32 (nau 1)
Palau-solità i Plegamans 08184 BCN
Tel. 93 863 94 65 / Fax. 93 863 97 75
info@dtwheels.com • www.dtwheels.com



criscat

Centre fisioteràpia & osteopatia

**Massatge terapèutic
i esportiu**

- Tractament infantil
- Tractament físic emocional
- Tractament sòl pelvià

Classes

- Pre-part
- Post-part
- Classes de manteniment amb Gimnasia abdominal hipopressiva
- loga

Estètica

- Tractament facials
- Tractaments corporals
- Teràpia amb pedres volcàniques
- Reequilibració chakres
- Reflexologia podal

**Tot això i més,
truca i informa't**
Tractament personalitzat
Hores convingudes

CRISTINA CATALÁN SAYAS
Fisioterapeuta col.4066

C/ Ripoll, 7 (Can Duran) · 08184 Palau-solità i Plegamans
Tel. 93 864 36 78 · 629 53 50 34 · info@criscat.cat · www.criscat.cat

Bona acollida inicial a l'autobús urbà dels dissabtes



• El regidor Pedro Sanchez, regidora Angels Marcuello, presidenta de l'aavv Can Falguera Maribel Ballester i diversos membres de la junta i veïns del barri.

els dissabtes al matí al centre del municipi. Així ho manifesta el regidor de transports, Pedro Sánchez qui, conjuntament amb la regidora d'urbanisme, Àngels Marcuello i la presidenta de l'Associació de veïns de Can Falguera, Maribel Ballester van realitzar un acte el citat dissabte, dia 6 que servia d'inauguració del servei. La receptibilitat inicial del servei pels ciutadans fou bona i ara s'ha d'esperar si continua essent així. Sánchez puntualitza que de moment el servei estarà en proves fins ben entrat l'estiu, és adir, circularà tots els dissabtes fins al 31 de juliol", amb la qual cosa, l'Ajuntament condiona la continuïtat del servei a la resposta ciutadana.

L'autobús dels dissabtes funcionarà només fins al migdia i té algunes modificacions en l'horari i el recorregut respecte al servei que presta aquest mitjà de transport de dilluns a divendres. La primera expedició surt de la plaça Ratapinyada, al barri de Can Falguera, a les 08.30h. La darrera iniciarà el recorregut al mateix indret a les 13.30h. En total cada dissabte farà 11 expedicions, una cada 30 minuts. Els usuaris que vulguin utilitzar-lo podran fer-ho amb l'abonament reduït del bus urbà (10 viatges per 3€) que subvenciona l'Ajuntament. La targeta es pot comprar als estancs Palou (av. Catalunya, 229) i Asturgó (av. Catalunya, 129) i és exclusiu per al bus urbà.

El passat dissabte, 6 d'abril, tal i com ja avançàvem en aquesta revista el passat mes, es va iniciar el servei d'autobús urbà municipal que te com objectiu bàsic, a banda del tradicional servei urbà, complementar també l'accés en transport públic al mercat setmanal, que té lloc

Els Amics del Tren lliuren a l'Ajuntament i aquest a Càritas més de 600€ de la recaptada feta

Un any més, l'Associació palauenca Amics del Ferrocarril de Palau van lliurar a l'Ajuntament la recaptació d'un dia que dediquen a fins solidaris. També, com cada any, l'Ajuntament decideix a quina institució i/o entitat social li transfereix aquests diners producte de la solidaritat. Enguany, l'entitat beneficiada ha estat l'agrupació local de Càritas Parroquial, la coordinadora de la qual, Sesca Casajoana, va rebre de mans de l'alcalde de Palau, Teresa Padrós a qui acompanyava el secretari de l'associació Amics del Tren de Palau, Josep Guerrero, els més de 600€ que l'Associació havia recaptat. "És el producte del valor dels bitllets pagats pels passatgers que van gaudir del tren en el dia de la Via Zero, que es va celebrar al novembre passat", apunta Guerrero.

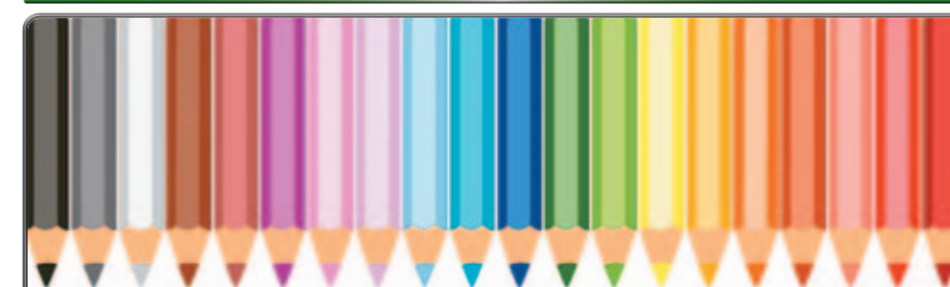
"És una jornada solidària que duem a terme un bon nombre de circuits ferroviaris en miniatura i que coordina la citada federació". La recaptació d'aquell dia es dedica a iniciatives solidàries", assegura Guerrero. A Palau, els Amics del Ferrocarril fan la donació a l'Ajuntament perquè sigui aquesta institució qui decideixi a quina entitat atorgar-la.

L'acció serveix a l'Alcalde de Palau per felicitar els Amics del Ferrocarril "per estar sempre al peu del canó i per aportar cada any una quantitat solidària". En anteriors ocasions, l'Ajuntament lliurava aquesta aportació a l'Associació de Discapacitats de Palau (ADISPAD), però enguany s'ha decantat per Càritas probablement per la situació social que pateixen molts palauencs, molts dels quals depenen de l'ajut solidari que els ofereix Càritas. Segons les dades amb les que actua, a Palau actualment hi ha més d'un centenar de famílies que acudeixen al Ban d'Aliments de Càritas. Aquesta xifra és força significativa, tot i que els índex d'atur del municipi es mantenen força estables. Amb tot, es pot dir que aquestes 120 famílies representen més de mig miler de persones que depenen directament de l'ajut solidari d'institucions com la citada Càritas i/o de Serveis socials que deriva al banc d'aliments de Càritas els casos de persones que demanen ajuda. Per això, Casajoana agraeix profundament

als amics del ferrocarril aquests diners, perquè, diu, "ens serviran molt per comprar aliments i ajudar les famílies que acudeixen a Càritas".



• Els Amics del Tren.



CARLIN

Lainur

LA TEVA PAPERERIA /COPISTERIA

- material d'oficina
- mobiliari i articles de regal
- fotocopies
- servei de fax
- encuadernació
- impressió digital
- serigrafia
- rotulació comercial
- cartelleria
- roll-ups
- vinils

vine a veure'ns a la parada de Sant Jordi i t'obsequiarem amb un detall !!

Av. Catalunya, 249 • 08184 Palau-solità i Plegamans
T. 93 864 8388 • info.carlin@lainur.com • www.lainur.com

TENEMOS SOLUCION PARA TODO.
ESCUCHAMOS TUS PROYECTOS.



**PALAU TOT
CONSTRUCCIO**

C/Florida, 19, Urb. Els Turons
08184-Palau-Solità i Plegamans
(Barcelona)
Teléfono: 661 26 74 30 / 666 08 93 11
Fax: 93 864 59 76
Correo: palautotconstruccion@gmail.com
Página web: www.palautotconstruccion.es

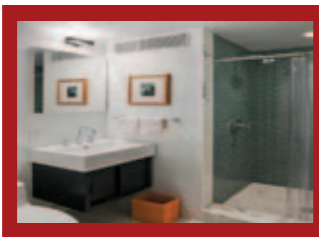
**Reformas con la mejor
relacion calidad-precio.**

Reforme su hogar:
cocinas, baños, terrazas,
impermeabilizaciones, fachadas,
carpintería interior y exterior,
parquet, calefaccion y
climatización,fontanería, pintura.
Además, somos especialistas en
trabajos en espacio de difícil acceso.

OFERTA ESTE TRIMESTRE. VALIDA HASTA EL
31 DE MARZO DE 2013

REFORMA DE BAÑO COMPLETA
Incluye: Picado de pared y suelo,
instalación de agua y luz nueva, con
bañera o ducha, inodoro,lavabo
completo, con mampara y grifería.

PRECIO 3.200 € (I.V.A. INCLUIDO)



TENEMOS SOLUCION PARA TODO.
ESCUCHAMOS TUS PROYECTOS.

Reeixir

*Herbodietètica
Teràpies Naturals*

Acupuntura - Naturopatia

Homeopatia - Teràpies florals

Colorpuntura - Drenatge linfofàtic

Quiromassatge terapèutic

Reflexoteràpia podal

*Parafarmàcia
Cosmètica Natural*

Camí Reial, 132
Palau-solità i Plegamans
reeixirscp@gmail.com - 93.863.99.40

El futbol sala Palau femení base, campió de lliga



• El futbol sala Palau femení base, posant amb la samarreta de campió de lliga.

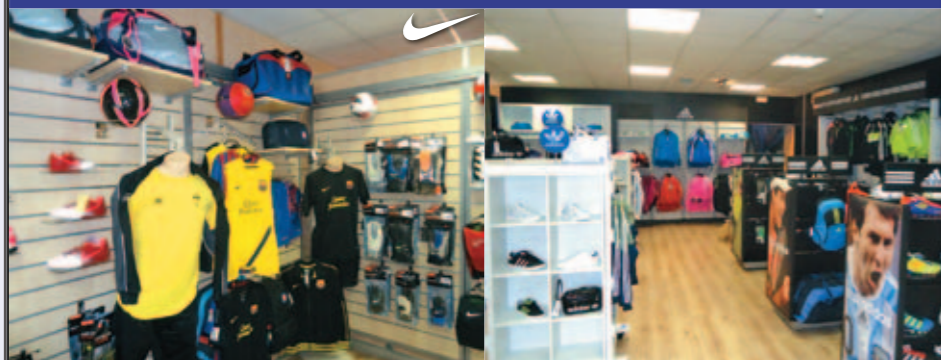
L'equip de futbol sala femení base del Palau s'ha erigit campió de la lliga amb la qual cosa assoleix l'ascens de categoria i podrà jugar la pròxima temporada a la primera divisió catalana.

El femení base correspon a noies d'edats compreses entre els 10 i els 13 anys. L'equip palauenc, entrenat per Imma Maldonado, està integrat per noies palauenques que han sabut adaptar-se perfectament a les exigències que requereix una competició que, sense ser-hi encara d'elit, si exigeix una evolució fins a un elevat punt que elles han assolit sobradament.



• De dreta a esquerra:
Asley, Carla, Nayara, Maria i Imma, entrenadora.
a baix:
Marta, Leyre, Ivet, Anna

vallès cd



Ronda Boada Vell, n 27C
Pol. Ind. Riera de Caldes
08184 Palau-solità i Plegamans
Tel. 93 864 86 44

**RENOVEM
LA IMATGE**

Cara i creu dels equips seniors de futbol sala

Els equips sèniors de futbol sala del Palau estan enregistrant resultats completament oposats, fins al punt que es podria dir allò de que representen la cara i la creu del futbol sala actual. I és que, quan als resultats i als llocs que ocupen a la classificació, mentre que el Futbol Sala Femení ha sortit dels darrers llocs de la taula i s'ha enfilat a la part superior de la mateixa, el F.S Palau Masculí ha caigut en picat i ocupa llocs de descens.

Aquesta circumstància permet l'equip femení encarar la darrera part de la campanya sense cap problema i amb una certa relaxació. Per la seva banda, l'equip masculí que entrena en Carlos Romo haurà de lluitar dur si no vol caure a l'abisme del descens.

Aquest a situació del sènior masculí no se l'esperava ningú

a principi de temporada. És mes, al dia d'avui, encara ningú pot entendre com s'ha pogut caure, com ha caigut l'equip fins ocupar llocs de descens. Els responsables del club confien però que tècnics i jugadors encararan aquest final de temporada amb la resolució de sortir de la zona fosca. De fet, estant convençuts que poden assolir aquest objectiu, ja que els partits que manquen per jugar son precisament contra equips, en principi, que passen per una situació similar, ja que ocupen llocs a la franja baixa de la taula. Son equips, al cap i a la fi, amb els que els enfrontaments, es pot dir que, son directes i que pateixen una situació igual al Palau, per la qual cosa, les possibilitats de guanyar son, com a mínim, elevades

El futbol sala Palau prepara ja el Campus d'estiu

Una vegada més, els responsables de l'entitat palauenca Futbol Sala Palau han iniciat ja els preparatius del Campus d'estiu de futbol sala.

Aquest campus, que enguany compleix ja la seva sisena edició, estarà coordinat i dirigit, una vegada més, pel tècnic de futbol sala del F.C. Barcelona, Pep Ruiz.

El campus és obert a tots els nens i nenes d'edats compreses entre els 10 i 14 anys, independentment que siguin jugadors del F.S. Palau o no, és a dir, siguin o no membres del Club.



VII CAMPUS DE FUTBOL SALA C.F.S. PALAU

Si tens entre 5 i 14 anys i t'agrada el futbol sala, no esperis més i apuntat !!!
Places limitades

**DIRECCIÓ I PLANIFICACIÓ A CÀRREC DE
L'EQUIP TÈCNIC F.C. BARCELONA - SECCIÓ FUTBOL SALA**

Data d'inscripció: Fins el dia 29 de Maig

Dates del campus: Del 1 al 26 de Juliol

PERSONA CONTACTE: JOSEP 678 620 906



La penya blanc i blava celebra el seu primer aniversari

Amb un gran dinar que es durà a terme aquest pròxim diumenge, dia 21 d'abril, la Penya Blanc i Blava de Palau commemorarà el primer aniversari des de la seva fundació al municipi palauenc. Els responsables de l'entitat esportiva volen que els socis i altres amics puguin passar una bona estona compartint i gaudint de les converses en les que sortiran a la llum anècdotes i vivències, unes més agradables i altres una mica menys, però moments, al cap i a la fi, relacionats amb el Reial Club Esportiu Espanyol, motiu de la trobada.

Segons el president de l'entitat, Antonio Maldonado hi haurà personalitats del RCD Espanyol i també de la Federació de Penyes, així com municipals que farciran l'acte amb els seus parlaments. El dinar que es durà a terme al restaurant Tapas Bar de Palau,

serà un àpat complet i constarà, segons els organitzadors,

esportiva del municipi.



d'un suculent pica-pica inicial que estarà acompanyat d'un segon plat (codillo, bacallà a la llauna...) i finalitzarà amb un gran pastís "perico" amb el que la Penya Blanc i Blava obsequiarà als presents.

L'entitat esportiva i "perica" va iniciar la seva caminada el 26 de febrer de l'any passat. Va néixer amb el nom de Javi Màrquez, jugador que ha estat una peça important per a l'entitat blanc i blava, però que, a les hores, quan es va inaugurar, sortia d'una greu lesió. Temps després també va deixar l'Espanyol.

Amb la seva presència a Palau, Màrquez va formar part, conjuntament amb l'alcalde de Palau, Teresa Padrós, del president de la penya perica, Antonio Maldonado i d'altres membres de l'Espanyol i de la Federació de Penyes, del grup de personalitats que van presidir l'inici de l'activitat d'una altra entitat soci cultural i, en aquest cas, també

Flors i plantes a casa. Abril



I mes d'abril per a nosaltres és ple de roses, Sant Jordi, princeses i dracs de tots colors. Com cada any, la Diada de Sant Jordi uneix tradició i modernitat en aquesta festa tan arrelada en la nostra cultura. Carrers plens de roses i llibres esdevenen un cas únic al món i així com hi ha novetats editorials cada any, també els floristes intentem oferir treballs diferents.

La bellesa d'unes roses de tija llarga dins d'un gerro de vidre és inqüestionable, però hi ha altres presentacions possibles. Des de suports, embolcalls diferents, fins a dracs de peluix passant per dracs, princeses i Sant Jordi de fang fets a mà.

El que no pot faltar mai en un treball de Sant Jordi és la rosa, l'espiga i la bandera catalana. A partir d'aquí, podem triar roses naturals, preservades (roses tractades amb aparença completament natural) o artificials, de diferents colors. Les espigues poden ser seques (són naturals però tractades per conservar-les) que ressalten més que les verdes naturals. Finalment, una cinta o cordó de la bandera catalana donen el caràcter especial a la composició.

El treball que us proposem aquest mes, és un clar exemple de l'evolució de la floristeria. Un suport de vímets naturals,

units amb la tècnica del tatami (d'origen japonès), acabats en forma de vano. El color es concentra només a la franja superior gràcies a les roses vermelles i a petits quadrats de cartulina, que es col·loquen com si fossin pinxos. Les espigues també es van "punxant" al treball, deixant que caiguin suaument. Acabem amb unes branques verdes per donar frescor i la cinta catalana que marca la verticalitat del treball. Només ens queda desitjar-vos que passeu un bon Sant Jordi i recordar-vos que ens podreu trobar com cada any a la botiga i a la plaça Ca l'Estruch.

Floristeries Duran



GRAN DINAR DE GERMANOR DEL PRIMER ANIVERSARI DE LA PENYA BLANC-I-BLAVA DE PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS



el pròxim 21 d'abril, a les 13:30 hores, al Restaurant Tapas Bar

Menú de 20€ (per al socis 10€) amb:

gran pica-pica,
un plat a escollir entre "Codillo" i Bacallà a la Llauna.
postres: pastís de la penya blanc-i-blava.
Vins, cafès i licors.



Hi haurà representació del R.C.D.E. i de la Federació de Penyes.
També hi haurà representació municipal i la nostra socia d'honor, la Gran Maria Victor
interessats en assistir-hi trucar al tel. 565 071 814 o a Tapas Bar

L'1 SE7 SE7 D'EN JOSEP

BAR RESTAURANT

Obert tots els dies

Menú de dilluns a divendres
Ambient familiar
Especialitat en tapes, torrades i cuina de mercat
Servei en terrassa

Av. Catalunya, 177
08184 Palau-solità i Plegamans

Tel. 93 863 97 36

VENDA DE PARCEL·LA de 250 m²
amb plànols i permisos de l'Ajuntament
(a 50m de Mercadona)
Interessats trucar al Tel. 696 403 962

SOLARS EN VENDA

VENDA DE SOLAR de 435 m²
a l'entrada de Can Falguera. c/ Major.
Interessats trucar al Tel. 696 403 962

Floristeries Duran

- flors
- plantes
- decoració
- ambient
- regal
- i tot en jardineria:
- bulbs
- arbres fuiters
- rosers
- arbusts
- adobs
- terres tractades

C/ Sant Lluís, local 1
Tel. 93 864 87 54
08184. Palau-solità i Plegamans

►►► La gimnàsia correctiva

És sabut per tots que la pràctica habitual de gimnàsia té una sèrie d'avantatges i efectes positius sobre la nostra salut. Fent esport millorem no només la nostra resistència cardiopulmonar i la nostra força muscular, sinó que a més guanyem en agilitat, en resistència i en general en tot el nostre estat de salut, tant físic com psíquic. La pràctica de la gimnàsia també serveix com a teràpia per eliminar tensions acumulades durant el dia.

Durant la pràctica esportiva generem unes hormones anomenades endorfines, o també s'anomenen "les hormones del benestar o del plaer". La segregació d'aquestes hormones al corrent circulatori és el que ens fa sentir tant bé físicament i ens dona relaxació mental després de practicar esport.

Segons això hi ha gent que ens planteja la següent qüestió: "... llavors, per què després de fer una classe de gimnàsia em trobo pitjor físicament?"

Les respostes a aquesta pregunta poden ser varies :

- En la majoria de casos es deu a que el cos necessita un període d'adaptació a l'exercici. Els primers dies representa un sobreesforç pels nostres músculs, i això es tradueix en un dolor que ens pot durar hores o a

vegades dies. Això amb la pràctica habitual de l'esport s'arriba a solucionar.

- Altres vegades el problema es troba en que no es fa correctament l'exercici, en l'execució o en la duració. Per això és molt important sempre recórrer a un monitor o entrenador professional que ens guï en la correcta execució de l'activitat física.
- Uns altres casos són aquells en els que, per problemes físics, la pràctica de gimnàsia habitual ens perjudica. La presència de malalties comuns com l'osteoporosi, les hèrnies discals, el mal d'esquena crònic, els problemes cervicals, l'artrosi... són situacions on es recomana sempre fer exercici, però la gimnàsia tradicional no resulta tan beneficiosa com hauria de ser. És en tots aquests casos on la pràctica esportiva que es recomana fer és la GIMNÀSIA CORRECTIVA

Què és la gimnàsia correctiva?

És un tipus de gimnàsia que es basa en la pràctica d'exercicis selectius i adequats a cada persona en funció del seu estat físic de salut. Es té en compte la posició de l'esquena, les cames, ... la postura corporal, les lesions, que serà diferent en cada persona.

Els exercicis que s'inclouen en les taules de gimnàsia correctiva són bàsicament estiraments musculars, d'enfortiment i tonificació, de relaxació i de correcció postural. Es treballa tot el cos com una unitat, ajudant-nos de les cadenes musculars.

La gimnàsia correctiva permet la pràctica d'esport a totes aquelles persones que la gimnàsia tradicional els representa un esforç excessiu per al seu cos o bé no poden practicar-la per tenir alguna lesió o alguna malaltia que els impedeix fer-la. Representa un tipus de gimnàsia més suau i més analítica però igual d'efectiva per aconseguir una bona forma física i un estat general més saludable.

També està indicada per qualsevol persona que vulgui realitzar-la, perquè eliminarà totes les tensions del cos i millorarà la posició corporal, i d'aquesta manera el cos estarà en condicions més òptimes per qualsevol activitat, ja sigui esportiva, laboral com la rutina del dia a dia.

Per a més informació us podeu dirigir o trucar al Centre de Fisioteràpia Palau.

Susanna Garriga Artigas
CENTRE DE FISIOTERÀPIA PALAU
Fisioterapeuta col. 2657
Tècnica en Medicina Tradicional Xina
T. 93 864 46 94

►►► Menjar bé a Palau... al Caliu



Avui: Bacallà palauenc

Aplicar a la cuina l'experiència i la tradició culinària de les societats que envolten el restaurant en el que apliquen el seu "saber fer", és una premissa imprescindible que han d'aplicar tots els cuiners si volen ser-hi a l'alçada dels seus exigents clients. Producte de la demanda i de les converses amb algunes de les assídues al local palauenc, en Francesc Espejo, cuiner del Caliu ha aconseguit recuperar per a la cuina del citat establiment, el Bacallà palauenc, una recepta que considera ancestral que, entre d'altres, l'han explicat l'Encarna i la Mercè, mestresses de les famílies Sampere i Turon, respectivament.

El Bacallà a la palauenca o palauenc, és una recepta que quasi s'havia perdut i s'ha de recuperar, diu Espejo. I és que, afegeix, per molta evolució culinària que hagi, la cuina s'ha de fomentar en la tradició". Aquest plat recuperat és completa amb una recepta que es pot maridar amb productes caseros, amb productes de la nostra terra i de temporada com la seva tendre, carxofes, favetes tendres, pèsols... i l'ou de corral. Tots els primers són productes recollits a l'hort que la propietat té a Caldes i l'ou, que no es pot agafar directament del corral, perquè ha de passar els controls sanitaris corresponents. De l'experiència i consells de les seves assessores, en Francesc ha sabut extreure tot allò que es necessita per elaborar i aconseguir, que és més important, un plat per als clients/tes del Caliu exquisit que, fins i tot, algunes d'elles ho encarreguen i s'ho emporten a casa.

De postra, es podria prendre un formatge fresc amb panses "emborrassades" al rom negre ensucrat. Un postra que s'ha elaborat a la casa igual que l'entrant que apunta com suggeriment el cuiner del Caliu: un pernil perfumat al pebre i romaní de porc senglar curat i fet a casa.

Des del Caliu recomanen

un vi blanc d'agulla, per exemple, un Marques de Riscal. També aniria bé amb un rosat, un Rene Barbier fresquet i, perquè no? o, millor encara, un cava artesà rosat, segons suggereix en Francesc.

Ingredients per a quatre persones



4 morros de bacallà de 200 grs.
4 seves tendres
200 grams de pèsols
½ quilo de tomàquet madur
panses, ou dur...

Es fa un sofregit amb tomàquet i la seva tendre tallada per la meitat.

Després s'afegeixen les panses amb dues cullerades de farina i una miqueta de brou de verdures. S'afegeixen les carxofes netejades i saltejades i es deixa fent "xup xup" (bullint) durant uns 15 minuts i es posa el bacallà enfarinat i fregit.

Al final s'afegeix també l'ou dur. (es recomana fer-ho d'un dia per un altre)



Caliu
bar-restaurant-braseria

C/ Comerç, 1
Tel. 93 864 67 99
Palau-Solità i Plegamans

FEM MENÚS A MIDA

Suggeriments cada setmana
Menú diari amb 4 primers (a escollir)
i 4 segons (a escollir)
Reserves per a grups, celebracions
i menjars d'empresa
Dilluns tancat

FISIOTERÀPIA

LA TEVA SALUT EN BONES MANS

Palau
CENTRE DE FISIOTERÀPIA

- **Fisioteràpia i Rehabilitació**
- **Massatge terapèutic i esportiu**
- **Medicina Tradicional Xina (Acupuntura)**
- **Kinesiotaping**
- **Gimnàsia Correctiva**

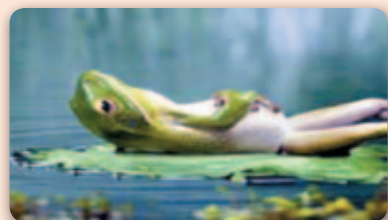
C/ Barcelona, 5-7, 1r 1a
08184 Palau-solità i Plegamans
93 864 46 94 • 636 818 185
Horari de dilluns a divendres
de 9 a 13 i de 15 a 20

PREU ESPECIAL A MAJORS DE 65 ANYS

▶▶▶ Astènia primaveral – Altra Medicina

L'astènia primaveral es caracteritza per una sensació generalitzada de cansament, fatiga, tristesa, debilitat física i psíquica. Pot afectar fins i tot les funcions intel·lectuals com la pèrdua o disminució de la memòria, l'estat d'alerta i la concentració.

Els trastorns físics més habituals són la pèrdua de la gana, mals de cap, fatiga muscular i trastorns del son, donant lloc a somnolència diürna. L'astènia primaveral afecta més a persones entre els 20 i 50 anys i predomina sobretot en les dones, tot i que també pot afectar nens i ancians.



És una simptomatologia sempre de caràcter lleu i passatger i remet normalment al cap d'uns dies sense precisar cap tractament. Els símptomes de vegades poden assemblar-se

als de la depressió, però, la depressió aguda és inconfusible perquè té símptomes més severos i greus.

Les seves causes no saben quines són, ni tan sols té el suport de cap evidència científica encara existeixen diverses explicacions. Una de les causes que podrien explicar aquest fenomen és el canvi climatològic que es dona en aquesta estació i que la fatiga sigui perquè el nostre cos s'ha d'adaptar a les noves condicions de lluminositat i de temperatura, al que cal afegir canvis en

la humitat i la pressió atmosfèrica. També podria existir una relació amb el canvi d'horari, ja que suposa dormir una hora menys, desplaçar l'hora dels àpats, del treball i altres activitats. Alguns expliquen que l'astènia primaveral pot donar-se per una disminució de les endorfines (hormones de la felicitat), encara que no hi ha estudis que demostrin aquesta relació.

Ja que l'astènia primaveral no és una malaltia, sinó un procés adaptatiu de l'organisme, no hi ha tractaments que serveixin per tractar-la, per la qual cosa no hi ha medicaments curatius com a tals. Per combatre s'ha de mantenir un horari ordenat, mantenint uns horaris fixos, dormir 7 o 8 hores durant la nit, cuidar l'alimentació i fer exercici físic.

Alimentació: A la primavera, el nostre organisme necessita una empenta d'energia pel que no han de faltar els llegums i els cereals integrals. Afegir fruites i verdures de temporada també és una cosa que hem de tenir present. Cal reduir els greixos saturats i sucres refinats, que aporten energia instantània que poden accentuar encara més la sensació de cansament. A més és necessari mantenir el cos ben hidratat ingerint uns dos litres d'aigua al dia, això pot ser complementat amb infusions i amb sucres naturals. També hem de realitzar activitats que s'adaptin a la nostra condició física i als nostres gustos.

Els **complements dietètics** que poden ajudar a l'astènia primaveral són els multivitamínics doncs ajuden a salvaguardar al cos de qualsevol possible deficiència de vitamines o minerals que resulten essencials per a la salut.

Els Àcids grassos Omega-3 redueixen inflamacions i fatiga física. A més, afavoreixen el funcionament del sistema nerviós, reforcen el sistema immune i promouen la salut cardiovascular. Els qui normalment pateixen astènia a la primavera i tardor li pot beneficiar prendre alguna planta adaptògena i reforçar els seus sistemes nerviós i immunitari. Les més adequades són: 1) Astràlago: potència les defenses i tonifica l'organisme. 2) Guaranà: té propietats antidepressives i estimulants. 3) Rodiola, Maca o Eleuterococo.

Nutrició ortomolecular: Coenzim Q-10, complex de vitamines B, vitamina C, gelea reial, ferro orgànic si hi ha anèmia ferropènica, així com els aminoàcids L-aurina i L-metionina, ja que intervenen en la producció energètica de les mitocondries. El 5-HTP pot ser molt beneficiós per a tractar de forma natural els trastorns del son i la depressió ja que és un precursor dels neurotransmissors serotonina i melatonina a partir de triptòfan o bé el liti com aoligoelement.

Homeopatia: No hi ha un tractament concret per l'astènia, ja que es tracta d'un procés d'adaptació de l'organisme, no d'una malaltia. Però alguns remeis homeopàtics poden ajudar: Acidum phosphoricum o Kalium phosphoricum. Són bons remeis per el cansament intel·lectual. Civada sativa i Alfals revitalitzen i aporten energia.

Es important dir que la presa de qualsevol planta o extracte, suplement nutricional, vitamina i / o remei homeopàtic haurà, com sempre, ser avaluada inicialment pel terapeuta.

Lidia Ruiz Tabuenca
Homeòpata Unicista i Naturòpata

GABINET TERÀPIES ALTERNATIVES



HOMEÒPATA – NATURÒPATA – KINESIÒLOGA

Lidia Ruiz Tabuenca

Postgrau i Màster en Homeopatia. (IHC). SEHC nº 184
Llic. Biologia (UB). Doctora en Medicina i Cirurgia (UAB)

Bronquitis – Amigdalitis – Otitis – Estrenyiment –
Trastorns digestius – Psoriasi – Èczema – Fibromiàlgia
– Fatiga – Artritis – Ciàtiques – Lumbàlgies – Migranyes
– Depressió – Ansietat – Insomni – Asma – Al·lèrgies –
Dolors Menstruals – Embaràs – Menopausa – Trastorns
circulatoris, etc.

ACUPUNTOR

Angel Puertas Tarjuelo

Diplomat en Medicina Xinesa. SAC nº 8751

Migranyes – Hipertensió – Varius – Transtorns digestius –
Asma – Sinusitis – Herpes Zòster – Psoriasi – Paràlisi facial
– Ansietat – Insomni – Fatiga – Fibromiàlgia – Ansietat
– Insomni – Lesions esportives – Dolors musculars i
articulars (ciàtica, lumbàlgia, artrosi, artritis...), etc.

C/Narcís Monturiol, 3 – Palau-solità i Plegamans
Lidia Ruiz – T. 649531184 – lidia.ruiz.66@gmail.com
Angel Puertas – T. 646767304 – anluputar@yahoo.es

La Policia Local informa

ABRIL 2013

Incidències Destacades

Robatoris

Durant el mes de març, s'han tramitat denúncies per dos robatoris, que van tenir lloc el dia 22. Un va succeir en un domicili particular del carrer dels Boters, del qual es va sostreure material de la piscina. L'altre va tenir lloc a l'interior d'un vehicle estacionat a l'aparcament del carrer Pompeu Fabra, a prop de l'escola Can Cladelles.

Incendis

En el que portem de mes, s'han atès dos avisos d'incendis. El dia 5 va haver-hi un petit incendi a la cuina d'un pis de l'Avinguda Diagonal, que el mateix veí va apagar. El dia 7 una dotació policial va extingir un altre que es va provocar al bruc de la tanca d'una vivenda del carrer de l'Arquitecte Torres Clavé.

Robatoris

Durant el mes de febrer han tingut lloc dos robatoris. Un va tenir lloc la nit del dia 10 en una empresa del carrer dels Joiers, i l'altre, el dia 18 en un forn de pa del Camí de Can Riera. En aquest cas el robatori es va fer amb intimidació a la dependent.

Assistència a ferits

El dia 8 va ser atesa al Camí Reial una persona que va caure en patir una lipotímia. Els agents la van atendre fins l'arribada dels serveis mèdics que la van traslladar a l'Hospital de Mollet.

Informacions diverses

Registre d'absències

Les persones que hagin d'estar fora del seu domicili durant uns dies, poden adherir-se al servei del registre d'absències que ofereix la Policia local. Mitjançant aquest servei la Policia Local té constància dels domicilis i dels dies que estaran buits i així les diferents patrulles poden incidir més en la vigilància dels mateixos.

Aquest servei, que en principi estava vigent durant els períodes vacacionals, actualment està actiu durant tot l'any i de manera gratuïta. Per sol·licitar-lo cal adreçar-se a la prefectura de la Policia Local.

Estudi del trànsit

S'està portant a terme un estudi sobre el trànsit en diferents indrets del poble, amb la finalitat de disposar de les dades necessàries per poder establir després dispositius adequats de control de trànsit.

La recollida de dades es fa mitjançant els nous panells mòbils que informen a les persones conductores de la velocitat a que s'està circulant, els quals mitjançant uns radars i sensors recullen les dades necessàries, com ara la densitat i la velocitat de circulació.

El primer estudi s'ha fet al Camí Reial, a la zona del Polígon Riera de Caldes, una via important en la mobilitat del polígon i en la qual la velocitat màxima permesa és de 50 Km/h.

Les principals dades recollides durant l'estudi, que ha durat 10 dies, han estat les següents:

- Total de vehicles que hi han circulat, 10.342.
- Velocitat mitjana dels vehicles, 46 Km/h
- Vehicles que han superat la velocitat permesa, 8.5%
- Velocitat màxima registrada, 101 Km/h
- Velocitat mínima registrada, 32 Km/h
- pel que fa a la densitat del trànsit, la franja horària amb més afluència de vehicles, és registra de dilluns a divendres, de 6h a 7,30h del matí.

Durant les properes setmanes es faran nous estudis en diferents indrets del municipi, en especial les que recullen més afluència de trànsit.

Assetjament tecnològic

Darrerament estan sorgint diversos tipus d'assetjament aprofitant l'apogeu de les noves tecnologies i les xarxes socials. Els últims casos d'assetjament s'han donat a partir d'una pràctica que s'està estenent entre el jovent, anomenada Sexting. Consisteix en l'intercanvi de fotografies de caràcter íntim. Aquestes fotografies en un principi són enviades pels joves a gent de confiança; però si les imatges són reenviades poden caure en mans d'altres persones que les poden utilitzar amb finalitats intimidatòries i d'assetjament.

Com a prevenció davant d'aquests fets, es molt important no donar mai dades ni imatges personals per internet a interlocutors que no siguin de la més absoluta confiança i que tinguem el convenciment que no les reenviaran.

Control de velocitat del trànsit

Del 8 al 14 d'abril s'ha portat a terme una campanya sancionadora de control de velocitat del trànsit. La campanya s'ha fet mitjançant un radar, que durant aquests dies ha estat col·locat en diversos carrers i en horaris diferents. La campanya s'ha fet a tot Catalunya, mitjançant les Polícies Locals, a instàncies del Servei Català de Trànsit.

CONSELLS PER MILLORAR LA PROTECCIÓ DEL VEHICLE

- Es recomana gravar en tots els vidres el número de matrícula
- És important que el dipòsit de combustible estigui protegit amb una tapa amb pany
- En sortir del cotxe cal treure les claus del contacte, deixar el volant bloquejat i assegurar-se que portes i finestres queden tancades.
- No deixar objectes dins el vehicle, visibles des de l'exterior. Es recomana no deixar objectes que continguin documentació personal
- Durant la nit es recomana deixar el vehicle en un lloc poblat i il·luminat
- Per la ciutat es recomana circular amb el baldó de seguretat accionat.
- En vehicles de dues rodes, cal lligar la cadena de seguretat per més d'un punt (rodes i quadre)



POLICIA LOCAL
PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS



Telèfons d'interés

Ambulàncies (TSC)	061
Aigües Cassa	93 715 57 00
Ajuntament	93 864 80 56
Autobusos Sagalès	93 593 13 00
Biblioteca municipa	93 864 41 77
Bombers de la Generalitat	085
CAP Palau	93 864 98 98
(Petició hora consulta mèdica)	93 728 44 44
CAP Santa Perpetua	
(urgències mèdiques)	93 560 06 11
Camp de futbol	93 864 90 07
Cementiri municipal	93 864 80 56
Cementiri Parroquia	93 864 82 00
Creu Roja (Caldes)	93 865 35 35
Deixalleria Municipal	93 864 37 89
Escoles	
Escola bressol El Sol	93 864 96 74
Escola bressol Patufet	93 864 58 53
Escola Marinada	93 864 88 53
CEIP Can Cladellas	93 864 47 10
CEIP Palau	93 864 51 59
CEIP Folch i Torres	93 864 88 85
IES Marinada	93 864 98 92
IES R. Casas i Carbó	93 864 95 95
Farmàcies	
Beatote	94 864 80 47
Cunillera	93 864 98 30
Muntada	93 864 96 80
Diana Lagarda	93 864 48 96
Jutjat de Pau	93 864 56 63
Mossos d'esquadra (Santa Perpètua)	93 581 77 00
Mossos Trànsit	088
Protecció civil	93 864 96 96
Radio Taxi (Palau-Mollet)	93 864 90 35 93 593 74 01

Agenda Cultural • ABRIL - MAIG

divendres, 19 d'abril
22.00h | Teatre de la Vila
 PROGRAMACIÓ ESTABLE DE TEATRE:
 TU DIGUES QUE L'ESTIMES D'IVAN
 CAMPILLO càrrec d'Apunta Teatre.
 Preu de l'entrada 12€ i descomptes
 especials. Venda anticipada: Masia de
 Can Cortès (a partir del dimarts 16
 d'abril, de 16 a 21 h).

dissabte, 20 d'abril
a les 18.00h a la | Sala Polivalent
 BALL DE TARDA
 PREU: 3€ (socs/es del Casal de la Gent
 Gran: 2€)

diumenge, 21 d'abril
a les 08.30h.
 EXCURSIÓ EN AUTOCAR A PERALADA
 ACTES CELEBRACIÓ 30è ANIVERSARI
 D'EXPOSICIONS DE PESSEBRES.
 Sortida des de Can Cortès. Preu: 25
 € per als socis, 33 € per als no socis
 i 10 € infants de 3 a 10 anys. Places
 limitades. El preu inclou: desplaçament
 amb autocar, visita guiada a Peralada,
 dinar complet i visita guiada al
 Monestir de Vilabertran.
 Inscripcions: Julià 93 864 69 89 /
 Jesús 93 864 53 06 / Jordi 93 864 68
 94. Data límit: 15 d'abril

a les 12.00h al Castell de
Plegamans
 CONCERT DE SANT JORDI. A càrrec
 dels alumnes d'instrument de l'Escola
 Municipal de Música
 SANT JORDI 2013 a la Plaça de Ca
 l'Estruch

dimarts, 23 d'abril
a les 10.00h Biblioteca mòbil,
Taller de punts de llibre
 FIRA DE ROSES I LLIBRES
a les 16.00 h i 17.30 h
 LECTURA DE POEMES DE SALVADOR
 ESPRIU a càrrec d'alumnes d'ESO
 de l'Escola La Marinada, del Club
 de Lectura Llegint-te de l'Associació
 Tallers de les Arts i dels alumnes dels
 Cursos de Català del Conosrci per a la

Normalització Lingüística.
a les 16.00h
 1a EDICIÓ CONCURS DE
 MICRORELATS
 Bases i informació: Associació Taller de
 les Arts tallerdelesarts@gmail.com
 1r CONCURS DE FOTOGRAFIA AMB
 MÒBIL
 Bases i informació: Associació Taller de
 les Arts tallerdelesarts@gmail.com
a les 17.00h
 TALLER DE ROSES
a les 18.00h
 BALLADA DE SARDANES AMB LA
 COBLA GENISENCA
a les 19.30h al Teatre de la Vila
 LLIURAMENT DELS PREMIS SANT
 JORDI. Representació de l'Obra Bruixes
 de Carles Cervelló a càrrec del Grup
 dels Tallers de Teatre Extra Escolar del
 IES Ramon Casas i Carbó.
 Entrada amb invitació. Lliurament de
 les invitacions a Can Cortès a partir del
 divendres 19 d'abril, de 16 a 21 h

dijous, 25 d'abril
a les 20.00h a la Teteria Diferent-
te
 CLUB DE LECTURA LLEGINT-TE. El
 Silenci de les Vinyes presentada per la
 seva autora Gisela Pou

dissabte, 27 d'abril
a les 19.30h a la Sala Polivalent
 BALLADA COUNTRY DEL DISSABTE

dies 4 i 5 de maig
als voltans del Castell de
Plegamans
 Mercat Medieval
Jornades de portes obertes a les
Escoles Bressol Municipals
 Escola Bressol el Sol (c. Llibreteria,
 s/n): Dijous 2 de maig, de 17.30h a
 20.00h
 Escola Bressol Patufet (c. Sant Miquel,
 s/n): Dijous 9 de maig, de 17.30h a
 20.00h

Mercat Medieval 2013

Palau-solità i Plegamans

4 i 5 de maig

C/ Boadella Vell, 1 • tel. 93 864 92 46
 Pol. Ind. Riera de Caldes • Palau-solità i Plegamans

BAR RESTAURANTE CAN RIERA

sábados, almuerzos de tenedor

Todos los martes, parrillada
 de carne elaborada con
 carbón extremeño



MENU DIARIO
 PLATOS COMBINADOS

Restaurant Bar La Alpujarra

Menjars casolans
 Plats combinats
 Tapes i entrepans
 Esmorçars de forquilla
 Brasa (per encàrrec)
 MENU DIARI 7,95 €

Tots els partits del Barça de futbol

T. 93 864 35 20 • 685 673 436 • 629 574 152
 Orfebreria, 16 (Can Maiol) • 08184



Ajuntament de
**Palau-solità
 i Plegamans**



Palau-solità i Plegamans!

www.palauplegamans.cat

23 d'abril: SANT JORDI !!!

Per l'abril,
si cada gota en val mil,
cada rosa en val deu mil
i cada llibre cent mil.
Amb pluja, roses i llibres
celebrem la festa gran,
que ningú en quedi fora,
ni els d'ara ni els qui vidran..

Miquel Martí i Pol

Vine a compartir amb nosaltres la diada,
estarem a la BOTIGA i a la PORXADA.

