

# L'ALZINA

Núm 155 • Any XIV

Revista independent de Palau-solità i Plegamans

18 desembre '13

## La Fira de Santa Llúcia ens introdueix al Nadal



Amb l'acte simbòlic de l'encesa de llums nadalencs que va fer el passat divendres 29 de novembre l'Alcaldessa, Teresa Padrós, acompanyada de regidors de l'Ajuntament i membres de les dues associacions de comerciants de la vila, l'Associació Illa Comercial Palau i l'Associació de Comerciants, s'iniciava aparentment el període de festes,

però en realitat qui realment enceta el període nadalenc és la fira de Santa Llúcia que, com ja és habitual en els darrers anys, es celebra a la denominada zona de vianants del centre de Palau i que enguany es va desenvolupar els dies 6,7 i 8 de desembre.

*continua a les pàgs. 12-13 ►►*



**Menú diari 1** [5 primers, 5 segons amb postre, beguda i cafè]... **15€** [I.V.A. inclòs]

**Menú diari 2** [7 primers, 7 segons amb postre, beguda i cafè]... **12€** [I.V.A. inclòs]

DE DILLUNS A DIVENDRES

**Diumenges, només reserves**

**Carta i suggeriments**

**MENÚS NADALECNS**  
per a empreses i/o grups  
confeccionats a la carta des de **18€**  
**INFORMA'T**

**Horari:** De dilluns a dissabte, de 13:00 a 16:00 h. | Divendres i dissabte nit, de 20:00 a 23:00 h.

C/ Isaac Peral, 11 • 08184 Palau-solità i Plegamans • Tel. 93 864 93 45 • [www.restaurantcanllera.com](http://www.restaurantcanllera.com)

## Sumari

Nova **exposició** de **pessebres** a Can Malla

• pàg. 17

Palau recull més de **vuit Tones** d'aliments en el **Gran recapte...**

• pàg. 19

Assemblea **ACB** Palau de Plegamans: **últim capítol?**

• pàg. 22

## L'Ajuntament aprova un pressupost per al 2014 de 16,3 milions d'euros

Amb un insignificant augment d'un 0,63% respecte a l'any anterior, el ple municipal de l'Ajuntament de Palau celebrat el passat dijous aprovà el pressupost municipal sobre el que treballarà l'equip de govern durant el pròxim any. El pressupost, aprovat provisionalment amb els vots dels grups que conformen el govern municipal (PSC, ICV i La Veu), assoleix la xifra de 16.331.000€, una xifra que supera en 102.000€ la de l'any anterior que fou de 16.229.000.

D'aquella xifra total, les partides més significatives se'n van a despeses de personal (6.527.381€) i a despeses en serveis (6.607.726€). La resta queda repartida entre altres

capítols, el més significatiu dels quals és el de les inversions. Concretament, per a inversions es destinen 1.187.767€, una xifra sensiblement inferior a la que recollia l'anterior pressupost, el que finalitza aquest mes de desembre del 2013, que era de 1.309.792€. Cau, per tant, uns 124.000€ o el que és el mateix, un 9,32% en relació a la xifra destinada a aquest concepte durant l'anterior exercici. Entre les actuacions puntuals d'aquest apartat hi ha els 169.000€ destinats a la millora de l'enllumenat públic de diverses vies públiques, mentre que per a l'arranjament també de diversos carrers del municipi hi ha compromesos altres 272.000€. Cal remarcar també que el pressupost recull una partida pressupostària de 230.000€ que aniran destinats a millores d'instal·lacions esportives.

### Reducció de la despesa

Des del govern municipal destaquen la reducció de la despesa duta a terme especialment en el capítol de personal que en temps del govern de l'ex alcaldessa Pla havia arribat a suposar quasi el 50 per cent del pressupost. Des de l'arribada d'aquest govern, aquesta partida pressupostària ha anat caient any darrera any. L'any 2012 es va fer una forta reducció respecte al 2011, la partida destinada a les hores fou de 6.775.000€. L'any 2013 va continuar baixant i es va quedar en 6.609.000€. Per al 2014 continua caient, ja que la xifra prevista és de 6.527.000€. La reducció que preveu aquest pressupost és d'un 2,14% en relació a l'anterior exercici o el que és el mateix, baixa fins el 45,97% de les despeses corrents, dos punts menys que l'exercici anterior que representava el 47,7%. Altra partida que es redueix significativament es la de les despeses financeres que cauen un 5,4%, respecte a enguany. Dels 201.900€ de l'any 2012 havia baixat fins als 201.900 l'any 2013 i ara cau fins als 190.000€.

### Ingressos

Quan als ingressos del pressupost aprovat per l'any pròxim, els responsables de l'economia de l'Ajuntament preveuen que es sustentaran en quatre grans pilars dels nou capítols en els que es divideixen les diferents partides pressupostàries. Les principals entrades, fora dels impostos directes, són dues. Per una banda, els ingressos procedents de les taxes que aplica el propi Ajuntament i, per l'altra, els que arriben procedents de les transferències d'altres administracions conegudes com transferències corrents. Per aquestes dues vies les arques municipals ingressaran la xifra de 2.359.858€ de les taxes de les que ja van informar a la revista del mes passat. Hi ha una tercera gran entrada, una xifra encara superior arribarà en concepte de les transferències. Per aquest concepte, els responsables municipals esperen recaptar 3.631.215€. De les taxes però, els ingressos

previstos, tot i la seva importància, l'any pròxim seran inferiors als d'enguany. Segons el pressupost cauen en més de 258.492€ respecte a la recaptació assolida aquest 2013. En percentatge, aquesta caiguda representa un 9,8% inferior respecte a la xifra ingressada enguany. Quan a les transferències, els responsables municipals preveuen ingressar l'any pròxim 351.590 € més. La raó dels descens de les taxes... La base dels ingressos arriba, com és habitual i com ha estat en anys anteriors, dels impostos directes que aplica l'Estat al municipi. La xifra ingressada per aquest concepte superarà l'any pròxim els 8.829.524 €, una quantitat pràcticament igual

ESTAT DE DESPESES		ESTAT D'INGRESSOS	
Denominació	Euros	Denominació	Euros
Despeses de personal	6.527.381,08	Impostos directes	8.829.524,20
Despeses en béns corrents i serveis	6.607.726,24	Impostos indirectes	170.000,00
Despeses financeres	190.941,10	Taxes i altres ingressos	2.359.858,60
Transferències corrents	790.604,23	Transferències corrents	3.631.215,32
Inversions reals	1.187.767,58	Ingressos patrimonials	364.712,30
Actius financers	125.000,00	Transferències de capital	55.561,80
Passius financers	902.451,99	Actius financers	41.000,00
		Passius financers	880.000,00
<b>TOTAL DESPESES</b>	<b>16.331.872,22</b>	<b>TOTAL INGRESSOS</b>	<b>16.331.872,22</b>

## agulla fil i didal

ARRANJAMENTS I TRANSFORMACIÓ DE TOT TIPUS DE ROBA,

SERVEI DE PLANXA (RECOLLIDA I LLIURAMENT A DOMICILI) PER A LOTS DE 10, 20 o 30 PECES I INDIVIDUAL, CONSULTAR.

CONFECCIÓ DE DISFRESES, ROBA ESCOLAR, XANDALLS, SAMARRETES, BATES, UNIFORMES EXTRAESCOLARS, BRODATS, etc.

937 49 44 50 / 661 75 58 76  
agullafilididal@gmail.com

DL - DS 9:30h a 13:30h i de 17:00h. a 20:30h

C/Plegamans, 3 Local A  
08184 Palau-solità i Plegamans



## 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

## CHIC-ITINES

AMB ZONA OUTLET

Us desitgem molt Bones Festes



VINE I DESCOBREIX UN NOU MÓN  
PER ALS TEUS FILLS

noves col·leccions  
primeres marques per a nens i nenes

name it.

Lois mayoral

tuc  
tuc

smash!

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



a la que s'ha ingressat aquest any que ara termina. La diferència a penes és de 20.000€.

**Millora de la liquiditat**

Amb les mesures socials incloses, Segrelles afirma que es tracta «d'un pressupost de contenció de la despesa i ajustat, que manté l'equilibri econòmic fixat pel govern de l'Estat de dèficit zero en compliment de la Llei d'Estabilitat Pressupostària». En aquest sentit, el regidor explica que «al pressupost de 2014 s'ha potenciat l'esforç de contenció de la despesa corrent, amb la finalitat de destinar més recursos econòmics propis al finançament de les inversions». Segrelles subratlla que «la situació de liquiditat de l'Ajuntament ha millorat notòriament gràcies a la bona gestió econòmica que hem fet, el que ha permès complir amb la normativa de morositat fixada pel govern de l'Estat i, actualment, el termini de pagament de factures per part del consistori és inferior als 30 dies».

**Despesa social**

Per al regidor d'economia de l'Ajuntament, Joan Segrelles, el pressupost que s'ha aplicat al llarg d'aquest exercici, el que ara finalitza, es va caracteritzar (es caracteritza, ja que fins a final de mes encara serà vigent) per les retallades aplicades que van fer caure la xifra final en un 3,4% respecte a l'any anterior. El pressupost que ara s'ha aprovat provisionalment és pràcticament igual al que s'està aplicant, ja que l'augment és insignificant i no arriba a igualar l'IPC interanual. I si l'any passat escrivíem que la davallada dels ingressos havien obligat a les retallades, enguany seguim amb la mateixa línia, la qual cosa permet afirmar al responsable de l'Economia de l'Ajuntament, que el pressupost aprovat és continuista. Això sí, Segrelles afegeix que des de l'equip de govern no es renuncia a res, ja que s'ha intentat estalviar allà on s'ha pogut, sense afectar a les inversions més del que ja estaven afectades fins ara. Segrelles destaca que des del govern municipal s'ha intentat incidir i incrementar les dotacions pressupostàries de les partides socials fins el màxim que s'ha pogut i que, er tant, el pressupost «reflecteix les prioritats del govern municipal». Afegeix el regidor que, per a un govern d'esquerres com és l'actual govern municipal, els aspectes socials que puguin ajudar a la població més necessitada, son prioritaris. I que, per tant, continua dient Segrelles, en un moment com l'actual, el pressupost aprovat ha de dotar partides per combatre les necessitats socials. Es refereix a la lluita contra la crisi i la generació d'ocupació, la defensa dels drets socials i el foment del medi ambient i la sostenibilitat». A tall d'exemple, el regidor destaca la dotació d'una partida de 36.000 euros per a ajudar a famílies en risc hipotecari. Afegeix també que s'incrementen les beques menjador i de llibres i l'esforç en la lluita contra la pobresa. En aquest aspecte, s'ha reforçat el capítol 4 de transferències corrents amb un increment del 4,48% respecte a aquest 2013. I que en el pressupost es recull l'increment de «recursos per a l'accés al mercat de treball mitjançant la creació de plans d'ocupació, el foment de l'emprenedoria i la formació de les persones en situació d'atur». I és que, segons el regidor, el govern municipal vol continuar i reforçar «les polítiques de manteniment de l'estat de benestar amb l'objectiu d'evitar l'exclusió social de les persones més desfavorides». Segrelles destaca també les partides d'altres àrees com les ajudes per a material escolar, suport a les AMPA i reestructuració de les escoles bressol (ensenyament), la creació d'una xarxa de desfibriladors en prevenció d'emergències coronàries (salut), l'incrementant el pressupost destinat a la protecció de els persones més febles i afectades per la crisi, (social) etc.

**Auto Arenas**



Taller especialitzat en xapa i pintura  
Noves tecnologies de pintura amb base a l'aigua



**ELS NOSTRES SERVEIS**

- Servei ràpid de reparació de planxa i pintura
- Elaboración de pressupostos sense compromís
- Reparació ràpida d'esgarrapades i petits bonys
- Prèstec de vehicle de substitució gratuït amb cita previa
- Recollida i entrega de vehicle a domicili

C/ Indústria s/n Nau 9 - Avda. de l'Ebre s/n (passatge)  
08184 Palau-solità i Plegamans

Tel. 617 611 259

E. mail. autoarenas@hotmail.com



**RIFA DE**

**DUES PANERES**

**PLENES DE PRODUCTES NADALENCES A CADA BOTIGA ASSOCIADA A L'ASSOCIACIÓ DE COMERCIANTS DE L'ILLA COMERCIAL PALAU**

A cada botiga membre de l'Associació hi haurà dues paneres que es rifaran. Des de la primera setmana de desembre, a les botigues associades es lliuraran paperetes en funció de la compra realitzada. El client l'haurà d'omplir amb les seves dades per participar-hi al sorteig.

**Sorteig el dia 23 de desembre**

A partir del 27 de desembre, a les botigues membres de l'Associació es lliuraran petites participacions per a la rifa del Nen del

núm. **08498**

Les participacions es faran en funció de la compra i es lliuraran fins exhaurir-se les paperetes

*Les botigues membres de l'Associació Illa Comercial Palau us desitgen unes bones compres abans del Nadal i bones festes*

**Organitza:**



**Col·labora:**

Ajuntament de Palau-solità i Plegamans.  
Regidoria de Comerç





d'esquerres i ecologistes de debò

www.iniciativa.cat

Desembre 2013  
Butlletí d'Iniciativa per Catalunya Verds  
Nº 154

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

## El debat sobre la piscina

Un jutge ha sentenciat a favor del recurs contenciós administratiu que, en representació d'ICV, vaig interposar contra el procés de concessió del projecte d'execució, construcció, gestió i explotació del complex esportiu amb piscina coberta fet per l'anterior govern municipal (CiU,ERC,PP). **En no haver-se presentat cap recurs per part dels codemandats, l'Ajuntament i l'empresa a qui es va atorgar la concessió, la sentència esdevé ferma i per tant l'acord de Ple en el qual es va aprovar l'esmentada concessió esdevé nul.**

Entre les irregularitats que vam apreciar en el procés i que ens van portar a presentar el recurs, destaquen el canvi de condicions del concurs a meitat del procés sense garantir la lliure concurrència d'empreses, la qual cosa va beneficiar a l'empresa que va rebre la concessió i el fet que el concurs es basava en un estudi de viabilitat que no s'ajustava a la realitat i que consideràvem d'impossible compliment per a les finances municipals. Malgrat les nostres advertències sobre aquestes irregularitats, l'anterior govern municipal va tirar pel dret i, un mes abans de les eleccions municipals i amb l'afany de tenir una bona basa electoral, va

aprovar l'adjudicació de la construcció de la piscina de manera incorrecte. **Ara la sentència ens dona la raó, fet que em satisfà ja que suposa aturar un projecte que va néixer de manera antidemocràtica a partir d'un tracte de favor.**

Finalment, em vull referir a les reiterades acusacions que se'ns fan per part de CiU,ERC i PP de que la nostra actuació només respon a que no volem que es faci la piscina. Doncs no, no és això, **la nostra actuació va ser en contra d'una mala gestió política.**

Ho vam explicar però no em fa res tornar-hi: **sí que creiem que al poble li cal una piscina municipal, de fet en el nostre programa electoral ja en parlem; ara bé, el que consideràvem que calia debatre era el tipus de piscina (coberta o descoberta) i si calia que la seva construcció fos prioritària fins al punt de destinar-hi tot el pressupost d'inversions com preveïen, fet que impedia realitzar cap més inversió al municipi que té altres mancances com una biblioteca pública en condicions o barris sense urbanitzar.** Aquest és el debat que calia i demanàvem, però que no es va fer perquè a l'anterior govern no li va interessar i que ara es podrà fer

Àngels Marcuello  
2a Tinenta d'alcaldia

## Jofaigpolitica.cat

ICV-EUiA ha fet un pas mes en la seva voluntat d'obrir les institucions a la ciutadania i facilitar que aquesta pugui fer política en primera persona. A través del web [jofaigpolitica.cat](http://jofaigpolitica.cat) qualsevol persona pot formular preguntes als governs català i espanyol, a la Comissió Europea i a les Diputacions i Ajuntaments on tinguem representació. Les preguntes seran recollides pels càrrecs electes de la coalició, que les traslladaran a la institució corresponent. Un cop obtinguda la resposta, es penjarà al web.

Tanmateix, les persones que ho vulguin podran participar en la elaboració dels projectes de Llei que ICV-EUiA porti al Parlament i al Congrés. A través del web es podran formular esmenes i aportacions al projecte que seran debatudes públicament amb el diputat o la diputada responsable del projecte.

**Jofaigpolitica.cat vol ser una eina de reivindicació de la política, ja que aquesta no s'acaba a les institucions i, com va dir Joan Fuster, la política o la fas o te la fan**

L'agrupació local d'ICV  
us desitja un bon any 2014

## Reconeixement al reciclatge

Per segon any consecutiu, l'Agència Catalana de Residus ha reconegut el nostre municipi com un dels millors de Catalunya on més bé es gestiona la recollida selectiva de residus. Amb aquesta distinció es vol reconèixer l'important tasca que es fa al municipi de cara a separar els residus per a la seva revalorització i reciclatge; una tasca que es veu afavorida gràcies al sistema de recollida porta a porta de la fracció orgànica. La separació de residus facilita que s'hagin d'utilitzar menys els abocadors, la qual cosa suposa un benefici mediambiental i un estalvi econòmic. Pedro Sánchez, regidor de Gestió ambiental, ha mostrat la seva satisfacció per la nova distinció destacant que es tracta d'un èxit col·lectiu de tota la ciutadania per la seva col·laboració envers el reciclatge de residus.

## Quart Cinturó

La diputada vallesana d'ICV-EUiA, Marta Ribas, ha demanat al Govern de la Generalitat que reclami al govern espanyol la desclassificació del projecte de Quart Cinturó i traspassi a la Generalitat els recursos econòmics

reservats per aquest projecte. D'aquesta manera, la solució als problemes de mobilitat entre les comarques vallesanes i el Baix Llobregat es podrien dissenyar des del territori.

La demanda s'ha fet arrel del canvi d'opinió del Conseller de Territori i Sostenibilitat, Santi Vila, que mentre al maig declarava que no seria lògic la construcció del Quart Cinturó com una autovia de pas a prop de l'AP-7, a principis de mes demanava al Ministeri de Foment que reprengués el projecte.

Per ICV la solució a aquesta problemàtica de mobilitat no passa per un projecte dissenyat fa 30 anys, sinó que s'ha d'actualitzar en base a la potenciació del transport públic, el desdoblament on calgui de carreteres ja existents i la reducció de l'impacte mediambiental.

## El Consell Nacional d'ICV ratifica per unanimitat l'acord tancat sobre via legal, data i pregunta de la consulta per part de la direcció de la formació ecosocialista

En una reunió extraordinària i d'urgència que es va celebrar el passat 13 de desembre, el Consell Nacional, màxim òrgan de govern de la formació ecosocialista, del que forma part la nostra regidora Àngels Marcuello, va aprovar per unanimitat la ratificació de l'acord tancat al voltant de la via legal, la pregunta i la data de la consulta.

En paraules de Marcuello una militància d'ICV cohesionada, satisfeta i amb esperit de lluita per a que el procés pel dret a decidir acompleixi el seu objectiu va expressar la

seva opinió; tant Joves d'Esquerra Verda, territoris, el col·lectiu federalista, el col·lectiu independentista i d'altres van expressar-se i aprovar l'acord signat per la direcció d'ICV, coincidint en que **s'inicia una etapa apassionant i històrica de lluita pel trencament, i a més permetent que des de el federalisme, l'independentisme, des de la indignació i des de posicionaments diferents volen que tot canvi.**



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

**UN BON ACORD PER UNA GRAN MAJORIA**

- Es una bona pregunta perquè permet l'acord.**  
Davant el "no es pot i no vull", Catalunya diu: "sí es pot i sí es vol".
- Es clara i inclusiva.**  
Permet aglutinar en un sí majoritari a opcions diferents per trencar l'immobilisme. És punt de trobada entre independentistes i federalistes.
- Es una pregunta per canviar-ho tot.**  
La consulta inicia un procés constituent, per debatre també el model econòmic i social.

ICV EUiA  
d'esquerres i ecologistes de debò

## L'informatiu dels Palauencs

Desembre 2013 - Número 194

<http://palausolitaplegamans.socialistes.cat>



### PRESSUPOST DE PALAU 2014 SOCIALMENT JUST I INVERSIONS AMB RIGOR



**Baixada del capítol de personal** (sense minvar els serveis als ciutadans)  
**-2,14%** = 142.412,60 Eu.



**Pujada de les partides de Serveis Socials:**  
**+9,98%** = 56.905,99 Eu.



**Pujada en les partides destinades a millores a barris i via pública:** seguir fent operacions de millora i manteniment a la via i espais públics  
**+32,60%** = 384.437,40 Eu.



**Pujada en Patrimoni,** per la obligació legal d'inventariar correctament els elements del Museu Parroquial  
**+250%** = 20.000 Eu.



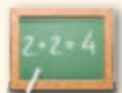
**Pujada en Sanitat** per la instal·lació de Desfibril·ladors a 4 punts del municipi:  
**+107,69%** = 7.000Eu.



**Pujada en Parcs i Jardins:**  
**+4,62%** = 32.106,90 Eu.



**Pujada en Promoció Econòmica** DESOC ocupat de polítiques d'Ocupació:  
**+22,82%** = 36.286,24 Eu.



**Pujada en Ensenyament:**  
**+14,03%** = 46.483,37 Eu.



**Pujada en les partides d'Esports** motivades per les properes inversions en equipaments esportius  
**+5,08%** = 32.533,85 Eu.

**No s'han rebaixat les dotacions previstes per donar serveis als ciutadans.**

Per aconseguir complir la llei i no pujar en total més de l'1,5% de la despesa hem prioritzat i com es pot comprovar, ho hem fet en allò que realment importa als ciutadans.

### Pressupost 2014 de Palau, limitat per lleis estatals que ens obliguen a:

- Les despeses corrents només poden pujar un 1,5%
- Cal mantenir equilibri econòmic i la estabilitat pressupostària
- S'ha de generar estalvi net i només aquest ha de servir per inversió
- Romanent: nosaltres el tenim gràcies a una bona gestió econòmica i no hem tancat cap exercici en negatiu però ara la llei ho regula.

Aquestes condicions del govern central limiten el pressupost de 2014, si bé una bona gestió de l'Ajuntament ha permès que moltes es complissin ja abans sense necessitat que l'estat les fixés per llei.

La mateixa gestió rigorosa que ens ha permès sortir abans de temps del Pla econòmic financer que havíem heretat de l'anterior equip de govern degut a la seva mala gestió. Seguirem gestionant l'Ajuntament en aquesta línia, no gastant més recursos que els disponibles i invertint amb seny on més es necessita."



Un centenar de persones es manifesten a Palau en **CONTRA DE LA REFORMA DEL MÓN LOCAL DEL PP**

Des del PSC Palau-solità i Plegamans diem **NO** i plantarem cara a aquest atac als municipis!

Des del PSC volem una Catalunya que:

**3 de desembre**  
Dia INTERNACIONAL de  
**LES PERSONES AMB DISCAPACITAT**

- Garanteixi els **DRETS** de TOTS/ES les persones amb discapacitat
- Garanteixi la promoció de l'**AUTONOMIA PERSONAL**
- Prioritzati les **CAPACITATS** per sobre de les discapacitats



Una Catalunya millor. Més justa, amb més oportunitats. I un Palau de progrés i pel futur. Aquesta és i ha estat la nostra raó d'ésser. I ho continuarà essent el 2014.

L'Agrupació Local del PSC Palau-solità i Plegamans i el Grup Municipal Socialista us transmeten **els millors desitjos per al nou any.**

socialistes **PSC**

## Arcadi Oliveras i el seu procés constituent a Palau aquest dia 20



Els palauencs/ques que vulguin podran aquest pròxim dia 20 saber de primera ma en que consisteix el «procés constituent» que impulsen arreu de Catalunya el president de Justícia i Pau i professor d'Economia Aplicada a la Universitat Autònoma de

Barcelona, i Teresa Forcades, monja benedictina i doctora en Salut Pública per la Universitat de Barcelona. El pròxim dia 20, el professor Oliveras hi serà present al centre recreatiu, sala en la que departirà amb els assistents a l'acte els punts bàsics en que es basa el procés que està prenent força arreu de Catalunya i que impulsen els dos líders catalans. El «Manifest per a la convocatòria d'un procés constituent a Catalunya» te l'objectiu de preparar un «canvi de model polític, econòmic i social». I per això, conviden tots

els ciutadans de Catalunya a signar-lo per esdevenir un moviment social cap a una candidatura unitària i popular a les pròximes eleccions al parlament. Segons recull, «el poble català hauria de decidir de forma democràtica i pacífica quin model d'estat i de país desitja», ja que considera que l'actual model econòmic, institucional i d'ordenament polític ha fracassat. Defensa «un model polític i social nou [...] sense repetir fórmules del passat».

Procés a Palau  
També defensa un procés des de baix, creant espais de trobada entre el màxim nombre de col·lectius i persones a barris i pobles. Segons ha sabut aquesta revista, un grup de persones volen donar forma i impulsar una secció local d'aquest procés a Palau. De fet, tal i com diuen, entre elles, en Jordi Cabestany, diverses persones del municipi ja es reuneixen tots els dijous al vespre a la Pizzeria Di Fiori per debatre aquestes qüestions. «A les trobades, que són obertes a tothom, es parla sobre aquests temes i sobre com organitzar-nos per lluitar pels nostres drets», apunta Cabestany.

El Procés Constituent de l'Arcadi Oliveras i Teresa Forcades ja es va formar recentment, el mes d'octubre passat, a la població veïna de Caldes. Ara, volem fer-ne un aquí; la idea és anar creixent, que cada poble tingui la seva secció d'aquest moviment, ajuntar-nos i tenir força», asseguren.

### PALAU ASSESSORS Assessors Gómez & Campos, s.l.

Fiscal, laboral, comptable i Jurídic

**Els teus assessors des de 1987 a Palau, en temes fiscals, laborals, comptables i jurídics, per a particulars, autònoms i PIMES.**



Assistència d'amics i clients el dia de la inauguració de les noves oficines

Rbla. del Sol, 6 i 8  
Tel. 93 864 87 33  
Fax. 93 864 87 34

Camí Reial, 132  
Tel. 93 394 85 42  
Fax. 93 394 85 47

08184 Palau-Solita i Plegamans  
www.asesorstc.com  
palau@asesorstc.com

## La pelu de la Montse



### PREUS ANTICRISI

C/ Barcelona, 20 • T. 640 065 102  
08184 Palau-solita i Plegamans

**BAR - FRANKFURT -**  
**PACO**  
Gran varietat en  
entrepants combinats i  
pinxos  
Pintor Vayreda, 28 "Botigues Roses"  
Tel. 93 864 99 98

**XARCUTERIA - CARNISSERIA**  
**LOLI**  
Porc ibèric i poltre  
Embotits i pernils ibèrics  
Folch i Torres, 19 "Botigues Roses"  
Tel. 93 864 37 90

**Pelxos Carmela**  
**FRESC I CONGELAT**  
preparem el seu peix per a cuinar  
Folch i Torres, 19 "Botigues Roses"  
Tel. 626 746 803

**4i4CO**  
Ferruqueria, perfumeria, Cosmètica...  
c/ Barcelona, 45 - 08184 Palau-solita i Plegamans  
Tel. 93 864 45 08 - 4i4co@4i4coferruquers.com

**TINTORERIA I BUGADERIA**  
Montes, Edredons,  
Catifes, Cortines...  
**el follet**  
Folch i Torres, 19  
"Botigues Roses"  
Tel. 938 648 755  
SERVEI GRATUÏT DE RECOLLIDA I ENTREGA A DOMICILI

**GESTIÓ-NET, S.L.**  
Assessoria Fiscal / Laboral  
Assegurances  
Gestió immobiliària  
Trànsit  
Barcelona, 45 "Galeries Roses"  
Tel. 93 864 60 52 • gestionet@gestionet.es

**Centre Odontològic Palau**  
Dra. Eva Montalvilla (Col. 3077)  
Dra. Anabel Montalvilla (Col. 3200)  
Implantologia mín. invasiva - Ortodància -  
Radiologia - Periodància - Pròtesi estètica -  
Estètica dental/blanquejament  
Pintor Vayreda 28 local-2 "Galeries Roses"  
•Tel. 93 864 86 56 •

# GALERIES ROSES

C/ Barcelona • C/ Folch i Torres • C/ Pintor Vayreda  
08184 PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

**Gaudeix del Nadal**  
**A les nostres Galeries**  
**T'HI ESPEREM !!**



## Satisfacció per l'afluència de públic en una Fira de Santa Llúcia farcida d'actes culturals

►► ve de portada



• L'encesa dels llums obre pas al Nadal.

La mostra ha estat un gran èxit per als organitzadors, la regidoria de Comerç i Turisme, el responsable de la qual és el regidor, Miquel Rovira. I ha estat un èxit, perquè segons Rovira hi ha hagut una major afluència de públic que s'ha repartit al llarg dels tres dies en que s'ha desenvolupat l'exposició de productes. També hi ha hagut un major nombre de parades. Un total de 88 punts d'exposició, la qual cosa significa que hi ha hagut quasi una trentena de parades més que l'any anterior.

Els resultats que han assolit aquests expositors però, no

han estat, en general, tant positius com s'esperaven. Al menys els consultats per aquesta revista. «Si que s'ha venut més gent i ho ha fet en major nombre que en anteriors edicions», diuen, però generalment, «la gent passava i no comprava gran cosa», asseguren. De totes maneres, únicament una única participant a la fira ha manifestat que l'ha anat malament i que no repetirà en altres edicions. Aquestes opinions també les comparteix el regidor Rovira. «La satisfacció dels comerciants ha estat desigual», diu. «Alguns han marxat molt contents amb les vendes fetes i d'altres no tant, en la mateixa línia de les darreres edicions i tenint en compte el context econòmic actual que provoca contenció en el consum». La majoria d'expositors, però donen per bona l'experiència.

### Felicitaçió a les entitats

L'Alcalde de Palau, Teresa Padrós, subratlla «el bon clima i l'ambient de festa que hi ha hagut al llarg dels tres dies de fira». Padrós destaca el nombre d'actes que han organitzat les entitats, la qual cosa ha cridat un major nombre de visitants. Padrós agraeix la feina duta a terme per «les entitats que han organitzat actes per a tots els públics i els voluntaris d'associacions com Creu Roja». «Entre tots s'ha organitzat un ampli programa d'activitats i actuacions culturals, lúdiques, solidàries i fins i tot reivindicatives», diu

l'alcalde.

Rovira destaca satisfet que hagi hagut molta gent que l'ha visitat, especialment divendres i diumenge, malgrat que hagi coincidit amb el pont festiu. Malgrat la satisfacció, el regidor es planteja ja aspectes que es poden millorar de cara a properes edicions com és la ubicació de les parades, ja que «s'ha detectat menys afluència de públic al carrer Anselm Clavé, que està més apartat de la plaça de la Vila i del centre de la fira», assegura.

### Solidaritat i actuacions

La fira en general ha estat farcida d'actes que s'han desenvolupat al llarg dels tres dies. Entre aquests cal destacar una cercavila a càrrec dels Tabalauencs amb la que va injectar un ambient festiu en l'arrencada de la fira. També altres actuacions reivindicatives es van introduir, com la manifestació convocada per diversos col·lectius amb el lema 'A Palau diem prou!'. Una protesta que va finalitzar a la mateixa fira, on van llegir un manifest a favor de la mobilització ciutadana com a camí per lluitar contra les polítiques d'austeritat i de retallades de l'estat del benestar i de drets civils que s'estan duent a terme a diversos nivells.

Entre els actes culturals, la Societat Coral la Unió que va interpretar un repertori nadalenc a la plaça Onze de Setembre, el grup Cosa Wena i Miranda Fernández, de la



• Aspecte de la Fira d'enguany.

Casa d'Andalusia, dos personatges enviats per l'Agència Catalana de Consum i l'OMIC del consistori. Tots aquests, el divendres, mentre que el dissabte va actuar el grup de ball en línia del Casal de la Gent Gran. Les associacions de les Vaques i les Cabres de la vila van organitzar un Tió Solidari. La solidaritat ciutadana va aportar uns 200kg d'aliments. Durant el diumenge hi va haver-hi una concentració de motos, es va organitzar junt amb una recollida de joguines, aliments i roba organitzada per l'entitat Palau Solidari. Tot plegat, amb el concert de música country que va oferir el grup Alex T & Judy G. Martin i que va organitzar l'Associació Taverna de l'Últim Heavy. Per últim, la Ballada de Gegants dels Geganters i Grallers de Palau.

## TRANSFORMEM

TEULADES DE FIBROCIMENT (I GOTERES) EN TEULADES DE POLIURETÀ I POLIUREA CONTINUA.



TRACTAMENT MOLT ECONÒMIC.  
PREUS SENSE COMPROMIS



**33 Focs S.L.**  
Tel/ 93 864 07 44  
676 45 46 30

QUIJOTE  
PAVELLO

Us desitgem  
Bon Nadal

I que els Reis vinguin  
carregats de llibres i  
plantes.

PSG.CARRERADA 54 LOCAL 1 Tfn:938643540

## Manifestació en defensa dels drets socials



• Assistents a la manifestació amb la pancarta «a Palau diem PROU!!»

En el decurs de la Fira de Santa Lúcia, celebrada el cap de setmana del pont de la Puríssima es van desenvolupar diverses mobilitzacions que algunes entitats i persones van convocar per tal de fer sentir la seva veu. En concret, va haver-hi dos actes reivindicatius. Un d'ells va tenir lloc el dia de La Immaculada, el divendres dia vuit a mig dia. Organitzada per una sèrie d'entitats palauenques, entre elles, la plataforma groga, i amb l'objectiu bàsic de protestar contra les retallades dutes a terme per els dos governs que regeixen a l'actualitat, el central que presideix Mariano Rajoy i l'autonòmic que presideix Artur Mas, l'acte pretenia conscienciar els palauenques de la necessitat de lluitar contra les retallades i defensar i recuperar els drets civils i els serveis públics. Fou de fet una crida en defensa dels drets socials i una crida a defensar-los. Mig centenar de persones van participar a la manifestació que havia nascut pràcticament sense informació i sense convocatòria general. De fet, fou una actuació quasi improvisada que va tenir més reso del que en principi s'esperava i que sota el lema «A Palau diem prou!», mig centenar de persones van concentrar-se a la plaça de Ca l'Estruch per recórrer diversos carrers del centre del municipi fins a la plaça Onze de Setembre, indret en que van llegir un manifest en forma de missatge per a aquells que ho han perdut tot i per als qui encara no ho han perdut, però que poc a poc ho aniran perdent. Som el poble, hem de demanar els nostres drets i reclamar una democràcia real i no això que tenim ara». «Alcem la veu per demanar treball digne per a tothom, una sanitat i una educació públiques i de qualitat, una justícia justa, uns polítics honestos, unes pensions equitatives i uns habitatges dignes. Només nosaltres podem aturar aquests abusos de poder. Només nosaltres podem dir «Prou!», va llegir el portaveu, Jordi Cabestany.



**El teu hotel en plena montanya de Caldes...**

**No saps on anar a dormir? Descobreix els nostres bungalows! Descobriu també el nostre restaurant de cuina tradicional catalana amb menús especials per a grups!**



Ctra. BV-1243 a Sant Sebastià de Montmajor km 0,3 - 08140 - Caldes de Montbui  
Tel. 93 865 46 95 - Fax. 93 866 75 80 - info@elpasqualet.com

# TRAMUNTANA de CALDES



## Menú especial per Sant Esteve, Any nou i Reis... 27€

### APERITIUS:

Croquetes, bunyols, pastissos, daus de formatge, fuet i assortiments de «montaditos». Pa amb tomàquet

### ENTRANTS:

Sopa de galets  
Fantasia de marisc  
Flor de pinya amb pernil Ibèric  
Lasanya de fruits de mar amb verduretes.

### SEGONS (a escollir)

Peix, segons mercat  
Espatlla de xai amb fruits secs  
Filet al gust.

### POSTRES: (a escollir)

Pastís de Santiago, Mousse de llimona, pudding.

### BEGUDES

aigües minerals, vi, negre o blanc  
cafès, assortiments nadalencs i copa de cava.

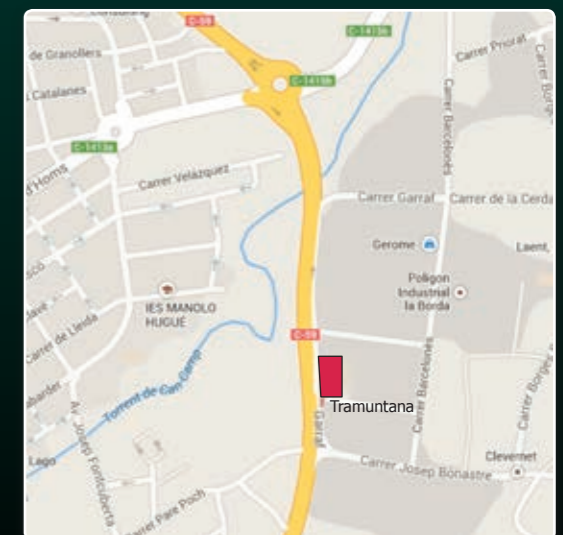


**Saló Privat i Menús Especials per a celebracions de banquets de boda**

**reserves: 938 651 167**

**NI IMITEM, NI COPIEM: NOMÉS ELABOREM**

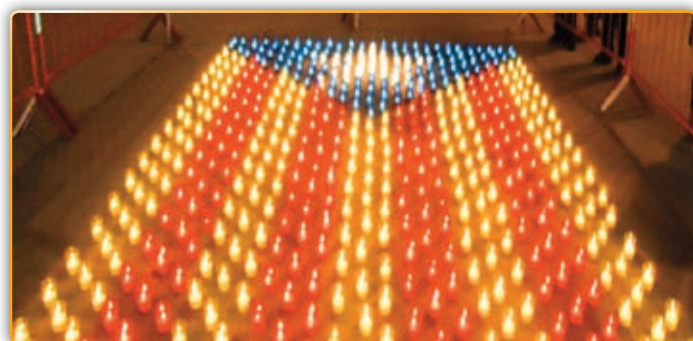
*Us desitgem Bones Festes !!*





## Estelada per la independència

En el decurs de la Fira de Santa Llúcia que es va desenvolupar els dies vuit al 10 de desembre, els responsables de l'Assemblea Nacional Catalana (ANC) a Palau van desenvolupar un acte que te tenia com a finalitat aconseguir aportacions per col·locar una gran estelada a l'entrada del municipi. Amb tal fi van organitzar una encesa d'espelmes blaves, grogues i vermelles amb les que van configurar una senyera a la Plaza Onze de Setembre, concretament a la banda del Carrer Barcelona, darrera de l'Ajuntament. Els organitzadors van aconseguir vendre quasi 250 espelmes i van acabar configurant una estelada de 500. L'acte es va desenvolupar el dissabte dia 7 de desembre.



• L'estelada formada per espelmes pels responsables de l'ANC.

## Concert de Nades de La Coral La Unió

El passat dissabte, dia 14 de desembre, com ja és habitual per aquestes dates, la Coral La Unió va dur a terme el concert de Nadal que, com diem, ja és un clàssic en aquestes dates nadalenes. Un gran nombre de persones, moltes d'elles, familiars i amics dels integrants del cor es van donar cita i van omplir pràcticament l'aforament de l'església de Sant Genís, recinte en el que es va desenvolupar l'esdeveniment, tot i que a la mateixa hora jugava el Barcelona i de tots és sabut que s'emporta molta gent dels actes si aquests coincideixen amb el partit.

## La polifònica de Puig Reig farà el Concert de Nadal

El concert de Nadal d'enguany està previst per al pròxim dia 22 a l'església de Sant Genís i més concretament, el diumenge 22 a les sis de la tarda, hora en que els palauencs/ques podran gaudir de les grans interpretacions que, amb tota seguretat farà la Coral Polifònica de Puig Reig, el nom i vàlua de la qual ja son perfectament coneguts i reconeguts arreu. A més, el cartell també és més que atractiu, s'interpretaran obres de grans compositors. Els que assisteixen a l'acte podran gaudir de la música de Verdi, Wagner i Händel.

## Nova exposició de pessebres a Can Malla

Un any més, la Masia de Can Malla acull la 31a. mostra de pessebres que el passat dia vuit de desembre es va inaugurar i que romandrà oberta fins passat reis. L'acte inaugural fou presidit per l'alcaldesa de Palau, Teresa Padrós i el president de l'Associació de pessebristes de Palau, Jordi Pujol què, una vegada fets els parlaments van visitar els 36 diorames que componen enguany l'exposició. Visitar-la després fou probablement el motiu per el qual no van fer esment de l'elevada qualitat de la majoria de les obres que formen part de l'exposició. El cert és que cada any (els artistes de l'Associació) es superen i, si l'alcaldesa Padrós en el decurs dels seu parlament va felicitar als components de l'associació per la seva tenacitat, serietat i compromís i els va encoratjar a continuar treballant de forma transversal amb altres entitats del municipi, col·laborant i fent-se costat a l'hora d'organitzar actes», una vegada vistos els treballs, probablement també hauria ressaltat l'enorme qualitat dels mateixos. A tall d'exemple i sense manifestar que siguin millor que la resta, apunten aquí tres exemples entre els que componen la mostra. El primer, «Buscant hostatge» del jove, però també «veterà», Xavier Oliveras amb figures d'en Castells, millor figurista de la província de Barcelona. També altres dos, La presentació de Jesús al temple de Mijas d'en Miquel Vela, amb figures de l'escola murciana i «Buscant posada a Can Duran», d'en Julià Arjona, veterà puntal que no necessita presentació. Tot i que fem esment d'aquests tres, cal fer apuntar que la gran majoria son obres perfectament acabades que atresoren sensibilitat i meticulositat en ocasions i aportacions imaginatives en molts casos i què, en conjunt formen una obra que hauria de perdurar en el temps. De moment els 36 diorames i el conjunt de la mostra es podran veure al llarg de tot el Nadal i fins el dia 12 de gener en que la Masia de Can Malla tancarà les portes al públic. En mig de tot plegat, els membres de l'Associació duran a terme altres actes, tots en relació a les festes de Nadal. Els dies 29 de desembre de 12 a 14 hores i el 2 i 3 de gener, de 17 a

19h, es farà el Patge reial. El dia 25 de desembre, de 12 a 14, el caga tió. Aquests actes es faran a la Masia de Can Malla. I no cal dir-ho el dia cinc de gener, com ja és habitual cada any, el punt final a la cavalcada de reis amb la botifarrada a Can Cortès.



• Un dels diorames de l'exposició d'enguany.

## Xerrada amb ARCADÍ OLIVERES

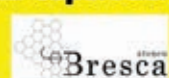


“Això no és una crisi, és una estafa”

Diguem prou!!!

Divendres 20 Desembre a les 19h a la sala polivalent

Organitza: Amb suport de:



FINESTRA OBERTA



HORARI:  
DE DILLUNS A DIVENDRES DE 7:30 A 20:30H  
DISSABTES DE 8:00 A 14:00H.

NO TANQUEM AL MIG DIA

PA "BAGUETTE", RÚSTIC I DE MÀQUINA.  
ESMORZARS I BERENARS.  
GRAN ASSORTIMENT D'EMBOTITS IBÈRICS.  
GRAN ASSORTIMENT DE TOT TIPUS DE PASTES.

- BAGUETTE: 0,60€ (OFERTA 2x1€)
- BARRA PAGÈS: 0,85€ (OFERTA 2x1,50€)
- MINI CROISSANTS 8 PECES: 1€ (6,95€/KG)
- MINI CROISSANTS CHOCO 3 PECES: 1€ (12€/KG)
- SUÍS AMB 4 MINI CROISSANTS: 2,5 €

VINE I GAUDEIX DE LA NOSTRA XOCOLATA !!



La Bruixeta us desitja Bones Festes

SANT MIQUEL, 40 (AL COSTAT DE L'ESCOLA MARINADA)  
08184 PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS  
TEL. 93 749 40 68

Meritxell Lopez  
FISIOTERAPEUTA  
col·legiada núm. 8951

RECUPERACIÓ FUNCIONAL  
LESIONS ESPORTIVES  
MASSATGE TERAPÈUTIC  
REHABILITACIÓ NEUROLÒGICA  
FISIOTERÀPIA A DOMICILI

Hores a convenir

Sant Miquel de Cuixà, 9 • 08184 Palau-solità i Plegamans  
T. 687 528 853 • info@meritxellopez.com  
www.meritxellopez.com

## Palau omple el centre recreatiu per veure la presidenta de l'ANC



• assistents a l'acte de l'ANC.

Al voltant d'unes 200 persones es van donar cita el diumenge dia 24 de novembre al centre recreatiu per assistir a un acte en el que la presidenta de l'Assemblea Nacional Catalana (ANC),

Carme Forcadell es va reafirmar en el discurs que manté l'Associació que presideix i també va assegurar que des de l'ANC exigiria als partits «una data i una pregunta clara i concisa abans de que finalitzi l'any». «Una pregunta clara en la que s'especifiqui si es vol la independència o no», i si no es donen totes dues coses, va continuar la presidenta, «s'hauria d'anar a unes eleccions, perquè hi ha un full de ruta fet». Dues coses que ja s'han fet realitat, després de l'acord assolit per els partits signants de la convocatòria de la consulta.

En el seu discurs, la presidenta va demanar als assistents a l'acte confiança en l'actual govern de la Generalitat, perquè «tot el que ha dit fins ara, ho ha fet fill per randa», va assegurar Aquesta afirmació i alguna altra que va fer Forcadell com que no s'havia d'anar a protestar a la Plaça de Sant Jaume, sinó que les protestes s'havien de fer davant de la seu de la Delegació del Govern, on està Llanos de Luna, no van satisfer tothom, malgrat que els assistents a l'acte formaven un públic predisposat a escoltar el que volien sentir. Tampoc va satisfer plenament la seva resposta a les crítiques que alguns dels presents van fer respecte al líder de Unió Democràtica de Catalunya (UDC), Duran i Lleida, en el sentit que «Duran és un problema de CDC», segons Forcadell.

Tot i així i en línies generals, el públic assistent a l'acte va sortir satisfet. Inclús alguna persona va aprofitar l'ocasió per fer-se notar fent una mena d'autopresentació o de lideratge polític i mostrant-se més radical i independentista que els dirigents de la seva formació política i que la pròpia presidenta de l'ANC. I és que Forcadell a Palau es va mostrar prudent. Ella mateixa ho va dir, «probablement soc massa confiada, però crec que si haurà una pregunta concreta que podem contestar amb un sí o amb un no», va dir la presidenta de l'ANC. A les hores, Ella no ho sabia. Ara ja sabem la pregunta i la data, però ni és la pregunta que volien i no sabem si la data es complirà. Ella demana que sigui un doble sí.

## Palau recull més de vuit Tones d'aliments en el Gran Recapte dut a terme el cap de setmana del pont



• Els pasadís de «Mercadona» estava ple de banyeres d'aliments.

Una vegada més, igual que havien fet l'any passat, els ciutadans de Palau es van bolcar amb el Gran Recapte solidari desenvolupat els dies 29 i 30 de novembre al llarg de tot Catalunya i també al nostre municipi que va aportar al Banc d'Aliments de Barcelona gran part dels més de 8.000 quilos que es van recaptar al municipi.

En total a Palau, segons les dades de Càritas es van recaptar un total de 18 banyeres a les que hem d'afegir les donacions aportades per algunes entitats, l'Ajuntament i algunes empreses. Entre aquestes últimes, la presidenta de Càritas a Palau, Sesca Casajuana, apunta l'empresa del polígon Can Bernades-Subirà, DSM que ja és el tercer any consecutiu que fa un recapte a les seves instal·lacions i altres firmes com Grifols o Uriach que ho fan per primera vegada. Totes tres estan relacionades amb el món farmacèutic i/o sanitari.

D'aquelles banyeres plenes, la major part s'han enviat a Barcelona, al Banc d'Aliments. Altra part s'ha quedat a Palau. Segons manifesten des de Càritas Palau, després de la recollida solidària que s'ha dut a terme i amb els aliments que disposa l'ONG, es 'podria mantenir el ritme d'ajuda a les famílies necessitades del municipi que porten fins ara, «durant uns sis o set mesos». Fins i tot, la presidenta afegeix que des de l'ONG es podrien plantejar la possibilitat d'ajudar altres municipis de l'entorn que tenen

més problemes per cobrir les necessitats que generen els seus ciutadans més necessitats.

Des de Càritas ressalten la gran col·laboració ciutadana rebuda. La solidaritat que hi ha hagut, possiblement ha estat superior a la de l'any passat, diu Casajuana qui també felicita la gran entrega demostrada pels voluntaris del municipi. Casajuana diu que sense ells hauria estat casi impossible dur a terme la recollida. Aquests voluntaris han superat el centenar en nombre, sense contar els que han anat a Sentmenat i Castellar. I és que el Gran Recapte és duia a terme bàsicament en tres centres comercials de Palau, Caprabo, Bon Preu i Mercadona. També des de Palau coordinaven el Caprabo de Sentmenat i el Mercadona de Castellar.

El gran recapte, és una gran recollida d'aliments que es du a terme a tot Catalunya i que organitza la Fundació Banc d'Aliments de Catalunya. Enguany es van superar les 3.634 Tones d'aliments, la qual cosa ha servit al president de la fundació Banc d'Aliments per manifestar la iniciativa com un «èxit de la societat». I s' l'èxit de la iniciativa és un reflex de la societat, Palau no s'ha quedat lluny de la resta de Catalunya. La societat palauenca s'ha bolcat amb la iniciativa solidària i així ho destaca la regidora de d'Acció Social, Carme Cabeza quan posa de relleu la feina feta pels voluntaris i la resposta rebuda pels ciutadans i, entitats i empreses a l'hora de fer les donacions.



• Voluntariat del Gran Recapte.

MATRÍCULA GRATUÏTA!

7 euros per hora i persona sigui de l'estil que sigui... Nens/Joves/Adults.

5,5 euros per ¼ d'hora de l'estil que sigui... Educació infantil.



ESCOLA DE DANSA

### QUÈ FEM?

DANSA CLÀSSICA	LYRICAL JAZZ	SEVILLANES	PREPARADÍO DE COREOGRAFIES
DANSA CLÀSSICA RAD	STREET JAZZ	CONTEMPORANI	FORMACIÓ FÍSICA
DANSA NEOCLÀSSICA	HIP HOP	BALLS DE SALÓ	YOGA/PILATES
JAZZ COMERCIAL	FLAMENC	SALSA, BACHATA RODA CUBANA	CLAQUÉ

### ENS POTS TROBAR A...

EDIFICI LA LLANA  
c/ Montserrat, 126  
CALDES DE MONTBUI  
t. 93 862 20 01  
m. 667 68 32 28  
email : stepbystepbymontsestrada@gmail.com

HORARI D'INSCRIPCIONS:  
de dilluns a divendres  
a 17h. a 21h.

Bon Nadal i Bones Festes...

PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS F. C.



CAMPUS DE NADAL

Els dies 23,24,27,30 i 31 de desembre i els dies 2 i 3 de gener del 2014

Horari de 9,30 a 13,30 h.

categories de pitufos, prebenjamins, benjamins, alevins i infantils

Monitors titulats (màxim de 10 jugadors per monitor) tecnificació i jocs

Preu: 30€

Inscripcions fins al dia 21 a les oficines del Club de 17,30 a 21 h.

## Els palauencs aporten 2.700€ a la Marató Panera solidària



• Es van vendre prop de 500 entrepanos...

Al llarg de tot el diumenge, les associacions Vaques i Cabres i de Palau van organitzar una sèrie d'actes al llarg de tot el passat diumenge, dia 10 de desembre a la Plaça de la Vila per tal de recaptar diners per la Marató que promou la televisió pública, TV3. L'objectiu final, segons un dels membres promotors, en Vicens Grau, es va assolir positivament, ja que segons les darreres dades es van recaptar 2.731€ que s'han fet arribar als organitzadors de la Marató. Els actes es van desenvolupar al llarg de tot el diumenge, dia que va acompanyar ja que fou un dia solejat. La participació ciutadana fou també força acceptable, ja que la presència i col·laboració dels ciutadans fou continuada, des de les 11hores en que es van iniciar amb l'actuació chip pop, fins al darrer espectacle, el piro dut a terme pels Deixebles. El més important, diu en Grau, fou la forta implicació de la gent demostrada al llarg dels diferents actes, A tall d'exemple, podem dir que es van vendre prop de 500 entrepanos o botifarres, que era una de les accions que es va desenvolupar a mitja jornada.

Un any més i amb una finalitat solidària d'ajudar a les persones que pateixen necessitats econòmiques al municipi, Càritas Palau i el Banc d'aliments del municipi, han muntat una gran panera en forma de rifa que es farà el pròxim dia 22. Per accedir a la rifa, els responsables de les entitats citada han posat a l'abast de la ciutadania unes paperetes en les que els tenedors juguen també una petita participació en el nombre de la loteria de Nadal. Les paperetes estan ja a la venda al preu de 3€, un es juga a la loteria i els altres dos son per la panera. Els responsables de Càritas agraeixen ja la bona resposta inicial que han mostrat els ciutadans, especialment al llarg de la Fira de Santa Llúcia i animen els que encara no han col·laborat a adquirir alguna papereta, perquè segons apunten, la causa val la pena.

El pavelló municipal Maria Víctor es va omplir el passat diumenge 8 de desembre amb els pares, mares i amics que van acudir-hi per gaudir de les actuacions que van oferir les persones que cada setmana fan algun tipus d'exercici en qualsevol de les diferents activitats esportives que es desenvolupen mitjançant l'oferta de l'Ajuntament.

El regidor d'Esport, Miquel Rovira, va assistir-hi a l'acte per tal de donar suport a les persones que prenen part a les activitats esportives. Aquestes persones, de totes les edats i condicions, potencien, en opinió del regidor, dues aspectes diferents a l'hora. Per una banda, potencien el seu estat físic, amb la qual cosa fan salut, diu el regidor, i per altra, es diverteixen fent exercici, assegura Rovira.

A l'acte hi van actuar-hi 115 persones que van fer coreografies i demostracions ben animades de diverses activitats. El programa va comptar amb actuacions de hip hop, aerostep, aerollatí, prefit, dansa oriental i TBC (Total Body Condition). Totes elles, en conjunt, formen part de les Activitats Esportives Municipals que organitza l'Ajuntament durant tot l'any.

## El Festival de Nadal de les activitats esportives omple les grades del pavelló

El pavelló municipal Maria Víctor es va omplir el passat diumenge 8 de desembre amb els pares, mares i amics que van acudir-hi per gaudir de les actuacions que van oferir les persones que cada setmana fan algun tipus d'exercici en qualsevol de les diferents activitats esportives que es desenvolupen mitjançant l'oferta de l'Ajuntament.

El regidor d'Esport, Miquel Rovira, va assistir-hi a l'acte per tal de donar suport a les persones que prenen part a les activitats esportives. Aquestes persones, de totes les edats i condicions, potencien, en opinió del regidor, dues aspectes diferents a l'hora. Per una banda, potencien el seu estat físic, amb la qual cosa fan salut, diu el regidor, i per altra, es diverteixen fent exercici, assegura Rovira.

A l'acte hi van actuar-hi 115 persones que van fer coreografies i demostracions ben animades de diverses activitats. El programa va comptar amb actuacions de hip hop, aerostep, aerollatí, prefit, dansa oriental i TBC (Total Body Condition). Totes elles, en conjunt, formen part de les Activitats Esportives Municipals que organitza l'Ajuntament durant tot l'any.



• Una de les actuacions de dansa oriental.

AQUÍ SI TENIM LLET DE SOJANI



Hem tornat als nostres orígens !!!

La teva granja de sempre ...



Bones Festes !!

El teu esmorzar i/o berenar en un ambient familiar. Vine i gaudeix dels nostres cafès, pastes i entrepanos...

Avda. Diagonal, 21. Palau-solità i Plegamans (davant l'escola bressol El Patufet)

QUIOSC ROSE

Un nou punt a Palau per a informarte de tot

Premsa, revistes, objectes de regal, laminadures... Tot al teu abast al Passeig de la Carrerada, cantonada Camí Reial

Passeig de la Carrerada, 12 • 08184 Palau-solità i Plegamans  
T. 93 864 4385 • 695 908981 • E-mail: rosersegurae@gmail.com

barrachina jardineria

- 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 • Tel. 93 864 84 41  
08184 Palau-solità i Plegamans

E.S. MARTÍ

DISTRIBUCIÓ DE GASOIL A DOMICILI

Telèfon 93 864 96 41  
Mòbil 629 31 69 30  
0884 Palau-solità i Plegamans

i Jocs Esports

FUTBOLGOLF • LASER COMBAT


Vine a celebrar amb nosaltres:

EL TEU ANIVERSARI  
COMIAT DE SOLTER/A  
GRUPS D'EMPRESES  
UNA ESTONA ENTRE AMICS

NO IMPORTA LA TEVA EDAT !!

Vine amb els teus amics, companys de classe i/o familiars, a passar una estona d'esbarjo !!

Fès la teva reserva a: [reservas@lasercombatbcn.com](mailto:reservas@lasercombatbcn.com) o al tel. **647 40 66 92**



Ctra. Palau-solità a Caldes de Montbui, km. 11,8  
[www.jocsiesports.com](http://www.jocsiesports.com)

## Assemblea ACB Palau de Plegamans: últim capítol?

El passat 12 de Novembre va tenir lloc al Pavelló Maria Víctor l'assemblea ordinària de l'ACB Palau de Plegamans. Aquesta es una trobada anual en la que és fa un repàs de l'estat del club davant dels socis de l'entitat. Això inclou, com ha sigut el cas, fer una valoració de la temporada passada a nivell esportiu, en general bastant satisfactori pel nivell d'un club amateur, ja que es va competir en cada categoria dintre de les possibilitats reals i els jugadors van gaudir del basquetbol fent bandera dels valors esportius que sempre promociona la entitat. Per la vessant més pragmàtica, però força important també, s'explicà breument el balanç econòmic de la temporada que resta enrere, sent aquest absolutament sanejat, tot i el difícil moment que passem i afegim-li així mateix la manca de subvencions per part de la federació catalana, fruit de la crisi galopant que

acumula en els darrers anys. Una gestió força reeixida i que no assegura la viabilitat futura com es descobrí més tard al següent punt de l'ordre del dia. Arribats al moment de presentar l'actualitat esportiva del club, es comentà que és manté el nombre d'equips de la temporada passada, onze en total, en competició oficial. Però amb un esforç superior pel club, ja que el nombre d'inscripcions ha baixat substancialment. Aquest fet ens obliga a fer una ullada a les previsions econòmiques d'aquesta temporada. Si a això li afegim la manca de patrocinadors, la supressió de subvencions i els canvis en les formes de pagament de les obligacions federatives fa que el balanç econòmic d'enguany s'albiri negatiu.

D'altra banda i aprofitant l'assemblea, la junta va anunciar la decisió irrevocable de presentar la dimissió a final de temporada. Es porta bastant temps patint una situació molt complicada ja que les responsabilitats de gestionar les nombroses tasques que té un club esportiu recauen sobre molt poques persones, això causa un nivell de tensió i treball que es concentra en els membres de la junta, els quals no disposen de temps ni energies suficients per arribar-hi a tot, a no ser que deixin de banda obligacions laborals i familiars, cosa que s'entén excessiva per càrrecs voluntaris i altruistes, com son aquests. També lamenta la poca implicació de la massa social, vist el recolzament mínim en relació amb el nombre de socis. La idea que s'ha difós en els darrers anys era de recollir el compromís per part dels socis per tirar endavant un projecte esportiu que ja te més de vint anys i que necessita una empenta per renovar i ampliar estructures. La poca implicació dels socis es demostra en la minsa assistència a l'assemblea, quan es va difondre la celebració abastament i es va recalcar la importància de la mateixa pel futur del club. Aquestes raons han motivat la reacció anunciada per la Junta Directiva, ja que no es sensat continuar la feina en aquestes condicions. Tot i això, la Junta ha expressat l'esperança que altres socis acceptin el repte de crear una nova Junta per tal que l'ACB Palau continuï fent camí dintre de la societat palauenca.

## El juvenil del Palau ja és líder en solitari

Mentre que el conegut com el primer equip, el F.C. Palau travessa pel desert del desencís amb resultats pobres que, en gran part, son producte de les baixes per lesions dels seus jugadors, un altre equip de l'entitat assaboreix les mels del triomf i dels resultats positius. Uns resultats que l'han situat líder del seu grup. Es tracta de l'equip juvenil del Palau que entrena el també palauenca, Cristóbal Aguilar. Aquest equip està duent a terme una temporada exemplar. De moment, porta nou partits seguits sense conèixer la derrota i dels 10 jornades disputades, du set partits guanyats, dos empats i un darrer partit aplaçat. I després d'aquest diumenge en que va guanyar a domicili per un contundent 0 a 5 al camp de La Torreta de la Roca del Vallès, els nois d'en Cristóbal ja s'han col·locat líders en solitari a la classificació del grup 25 de la segona divisió juvenil catalana i amb un partit menys jugat. Cal remarcar també que aquest conjunt que ha aconseguit formar Aguilar, és l'equip del grup que menys gols ha encaixat en els nou partits disputats i a la vegada és el conjunt màxim golejador, ja que porta marcats 41. El més positiu de tot plegat, és el futbol que desenvolupen els nois, la qual cosa arrossega un cert nombre de seguidors que van al camp a veure'ls jugar.

## El F.C. Palau organitza un campus aquest Nadal

Els nous dirigents de l'entitat esportiva del FC Palau, saben que la continuïtat de l'entitat passa per la participació i col·laboració ciutadana i saben també que per a que aquesta col·laboració es faci realitat no hi ha un altre camí que l'entitat es nodreixi de sabia nova, és a dir, de nens i nenes del poble que formen part dels diferents equips que la sustenten. Des de l'arribada al cap de tot del Palau, el nou president, en Francesc Garcia no ha parat de posar a l'abast dels nens i nenes més joves del municipi diferents activitats relacionades amb el futbol en que tots puguin prendre part. Ara acaba d'organitzar un torneig de Nadal en el que (informem a banda) han participat un total de 37 equips i uns 500 jugadors. No s'havia acabat aquella activitat que ja posen en marxa una nova iniciativa. Ara es tracta d'un campus per aquestes pròximes vacances lectives de Nadal en el que podran participar-hi tots els nens i nenes que vulguin a les diferents categories (edats) en que es divideix el programa. Des dels més petits o coneguts com «pitufos» que son els que s'inicien en la pràctica del futbol, tot passant pels pre benjamins, benjamins i infantils. El campus que serà impartit per monitors qualificats, (un monitor per cada 10 jugadors) que impartiran classes de tecnificació i jocs, es durà a terme durant els dies 23, 24, 27, 30 i 31 de desembre i els dies 2 i 3 de gener del 2014. L'horari serà de 9,30 del matí fins a les 13,30 hores. La inscripció estarà oberta fins al dia 21 i el preu és de 30€.

**vallès cd**

Reebok Nike adidas Champion AUTHENTIC ATHLETIC APPAREL

**BONES FESTES!!**

**RENOVEM LA IMATGE**

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

**L'ALZINA**

**Coordinació**  
Abel García

**Redactors i col·laboradors**  
Abel García  
Josep Maria Pasadas  
Mari Carmen Gutiérrez

**Disseny/Maquetació/Web**  
JPS Disseny

*L'equip de l'Alzina us desitja BONES FESTES!!*

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

LL0B-3 • Dep. Legal B-37206-2000  
Les opinions expressades als articles corresponen exclusivament al criteri i a la responsabilitat dels autors.

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**

**Penal**

Delictes  
Faltes  
Accidents de trànsit  
Violència domèstica  
Alcoholèmies

**Civil**

Contractes  
Herències  
Familia  
Divorcis  
Aliments

**IB JURIS BARNY**  
DOVOCATS

Carrer de Sant Lluís, 1 Local  
(Cantonada Av. Catalunya)  
Palau-solità i Plegamans  
Tel: 93 302 53 94  
665 93 45 50

**Tallers Sant Joan**

**REPARACIÓ GENERAL DE L'AUTOMÒBIL**

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

## Massiva participació al 1er torneig de Nadal del futbol del Palau



• Dos de les categories participants al torneig.

Un gran nombre de persones es van donar cita al llarg d'aquest darrer cap de setmana de la Constitució i la Inmaculada a les instal·lacions del Camp de la Riera per participar (els jugadors) o per veure com els seus fills o amics disputaven els encontres que es van desenvolupar. El primer dia hi va haver-hi a l'aparcament de davant del camp i voltants una concentració de cotxes propera als 400 vehicles i s'han venut més de 800 entrepans durant aquests dies. També hi ha hagut un total de 37 equips, uns 500 jugadors de diferents poblacions, Terrassa, Sabadell, Vic, Montcada i Barcelona, van prendre part al costat dels equips del Palau a les diferents categories de «pitufos», pre benjamí, benjamí, Aleví i infantil del Palau.

Al llarg de tot el pont i durant els tres dies de competició, es van celebrar un total de 70 partits que es van desenvolupar des de les 9,30 del matí fins a les sis de la tarda, excepte el diumenge en que la final dels infantils s'havia de celebrar abans de les 15 hores perquè el camp havia d'estar lliure per un partit de competició oficial.

Tot i que el més destacable és l'aspecte esportiu i de companyonia de la iniciativa, dos equips del Palau, benjamí i pre benjamí, es van proclamar campions de la seva categoria. El pre benjamí va guanyar a la final al Juan XXIII de Terrassa i el Palau Benjamí ho va fer amb el C. F. Alzamora de Barcelona. Els campions de les altres categories foren el OAR Vic en la categoria Aleví que va guanyar al Terrassa i en benjamí, el Palau no va poder proclamar-se campió i va perdre la final amb el C. F. Alzamora.

## ►►► Gimnàstica per a lesions tendinoses de l'espatlla

### Exercici 1



**Objectiu:** Descoaptació de l'articulació gleno-humeral.

**Posició Inicial:** De peu, amb el cos una mica inclinat endavant. Agafem una pesa de la mà, d'uns 2-3 kg.

**Execució:** Amb el braç molt relaxat, realitzem moviments en petites rotacions cap els dos costats, com si fos un pèndol.

**Duració:** Realitzem aquest exercici quatre minuts, dos cap a cada costat.

### Exercici 2



**Objectiu:** Descoaptació de l'articulació gleno-humeral i tonificació dels músculs depressors del cap humeral.

**Posició Inicial:** De peu, ens col·loquem un coixí entre el colze i el tronc. Posem el colze flexionat a 90°.

**Execució:** Primer, realitzem força amb el colze contra el coixí, movent paral·lelament el canell. Segon, baixem l'espatlla.

Vigilar en no inclinar el tronc.

**Duració:** Mantenir 10 segons, 6 repeticions.

### Exercici 3



**Objectiu:** Descoaptació de l'articulació gleno-humeral i tonificació dels músculs depressors del cap humeral.

**Posició Inicial:** De peu i al costat d'una paret. Ens col·loquem un coixí entre el colze i una paret. Posem el colze flexionat a 90°.

**Execució:** Primer, realitzem força amb el colze contra el coixí, movent paral·lelament el canell. Segon, baixem l'espatlla.

Vigilar en no inclinar el tronc.

**Duració:** Mantenir 10 segons, 6 repeticions.

### Exercici 4



**Objectiu:** Descoaptació de l'articulació gleno-humeral i tonificació dels músculs depressors del cap humeral.

**Posició Inicial:** De peu d'esquena a una paret. Ens col·loquem un coixí entre el colze i la paret. Posem el colze flexionat a 90°.

**Execució:** Primer, realitzem força amb el colze contra el coixí. Segon, baixem l'espatlla.

Vigilar en no inclinar el tronc.

**Duració:** Mantenir 10 segons, 6 repeticions.

### Exercici 5



**Objectiu:** Descoaptació de l'articulació gleno-humeral i tonificació dels músculs depressors del cap humeral.

**Posició Inicial:** De peu i al davant d'una paret. Ens col·loquem un coixí entre el puny i la paret. Posem el colze flexionat a 90°.

**Execució:** Primer, realitzem força amb el puny contra el coixí. Segon, baixem l'espatlla.

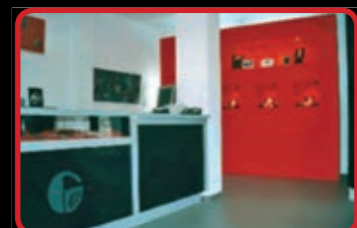
Vigilar en no inclinar el tronc.

**Duració:** Mantenir 10 segons, 6 repeticions.

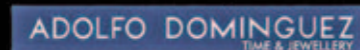
**Per a més informació us podeu adreçar al nostre centre: Us hi esperem!!!**

**Susanna Garriga Artigas**  
CENTRE DE FISIOTERÀPIA PALAU  
Fisioterapeuta col. 2657  
Tècnica en Medicina Tradicional Xina

**Garman's**  
joiers



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



Bones festes i Bon Any 2014

**FISIOTERÀPIA**

LA TEVA SALUT EN BONES MANS

**Palau**  
CENTRE DE FISIOTERÀPIA

- Fisioteràpia i Rehabilitació
- Massatge terapèutic i esportiu
- Medicina Tradicional Xina (Acupuntura)
- Kinesiotaping
- Gimnàstica 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



## ►►► Flors i plantes a casa. Desembre.

Comença el mes de les **Poinseties**, la planta reina de les festes nadalenes que guarneixen totes les llars. Encara que hi ha moltes varietats i que cada any en surten de noves, ninguna fa ombra a la Poinsetia vermella. Però hi ha alternatives que també són molt decoratives i alegraran qualsevol racó de casa nostra. Us en proposem dues combinacions.

L'**Ardísia** té forma d'arbre petit, i llueix unes baies vermelles espectaculars de gran durada. Vol una temperatura per sobre dels 5 graus, molta claror i reg moderat. Combina molt bé amb la caixa de quadres de vichy i el Pare Noel a joc.

La **Pyracantha** és un arbust i el seu lloc ideal és a l'exterior, ja que vol temperatures fredes i ple sol o mitja ombra. Però les seves baies de color groc, taronja o vermellós la fan tant vistosa que podem aprofitar-nos uns dies i lluir-les a l'interior de casa en un lloc molt lluminós. Els exemplars de la fotografia, són de mida petita i combinats amb una caixa de fusta, molsa i pinyes, són ideals per un ambient rústic. Bones Festes.



Floristeries Duran



Floristeries  
**Duran**

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

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

• entrepans freds i calents  
• picoteca

**menu diari 10€**

**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

**ADOLFO**  
perruqueria masculina

Tall home: 9 €  
Jubilat: 7,50 €  
Nen: 6 €

Av. Diagonal, 21.  
Tel. 722 499 905  
Palau-Solità i Plegamans

## ►►► L'acupuntura

### Què és l'acupuntura?

És una tècnica de tractament mil·lenària pròpia de la medicina tradicional xinesa que utilitza la punció d'agulles molt fines per curar i/o alleujar símptomes.

La medicina tradicional xinesa considera que un símptoma reflecteix un moviment d'energia que no es realitza correctament. L'acupuntura intenta restablir el moviment correcte d'aquesta energia.

### Què és la moxibustió?

És una altra tècnica molt utilitzada en la medicina tradicional xinesa, que consisteix en transmetre calor escalfant els punts d'acupuntura mitjançant la crema de fulles d'artemisa, una herba medicinal. S'utilitza com a tractament únic o potenciant l'efecte de l'acupuntura.

### Quines patologies tracta l'acupuntura?



Qualsevol patologia funcional (no produïda per una lesió orgànica irreversible) és susceptible de ser tractada mitjançant acupuntura.

Les malalties orgàniques ja instaurades poden millorar però no curar-se amb aquesta tècnica.

### Qui es pot tractar amb acupuntura?

Qualsevol persona pot tractar-se amb acupuntura, fins i tot els nens i les embarassades.

### Com és una sessió d'acupuntura?

Durant la primera visita, es fa una història clínica completa i el diagnòstic es complementa amb l'examen de la llengua i la palpació de polsos. Després es punturen un número variable de punts i es deixen posades les agulles durant 20 minuts, mentre el pacient es manté en repòs i en un ambient relaxat. Passat aquest temps, les agulles es retiren i es rebutgen. Mentre s'està punтурat, les agulles no molesten.

### Quantes sessions cal fer?

El número de sessions és variable en funció de la patologia i del pacient. Hi ha casos que es resolen en poques sessions i d'altres que en requereixen més.

### Té contraindicacions?

No té contraindicacions absolutes. És important no prendre cap tractament amb cortisona durant els 7-10 dies previs a la sessió perquè en disminueix l'eficàcia.



Si té qualsevol dubte o creu que l'acupuntura pot ajudar-lo no dubti a demanar consulta.

**Dra. Anna Vilaseca Ribas**  
MUTUA MOLLET - CENTRE MÈDIC  
Col·legiada núm. 36494

**Assegura la teva família des de 20€**  
\*Preu persona/mes

Som la teva mútua al Baix Vallès

**Servei d'urgències a domicili:**  
24 hores 365 dies l'any i consulta mèdica telefònica

Revisió odontològica gratuïta

Assistència en viatge

Rapidesa en l'atenció

Preus especials en serveis complementaris:  
Psicologia, logopèdia i rehabilitació

170m² d'instal·lacions: despatxos mèdics per consulta d'especialistes, sala d'odontologia, espai per podologia,...

93 570 90 85 • info@mutuamollet.cat  
Carrer Gaietà Vinzia 52 • 08100 Mollet del Vallès  
[www.mutuamollet.com](http://www.mutuamollet.com)  
Visitem a l'Institut Mèdic Baix Vallès

Especialitats mèdiques:  
Medicina general i geriatría  
Salut de la dona i maternoinfantil  
Especialitats quirúrgiques  
Proves complementàries  
Radiodiagnòstic

Més de 75 anys al Baix Vallès

## ▶▶▶ Què és l'halitosi?

L'**halitosi** o mal alè és una olor desagradable que procedeix de la boca i que pot afectar la nostra vida quotidiana. Les persones que pateixen halitosi o mal alè no poden percebre l'olor perquè perden la sensibilitat olfactiva del seu propi olor. S'assabenten del seu problema perquè les persones del seu voltant si poden apreciar l'olor que produeix l'halitosi.



### Etiologia o causes de l'halitosi

Podem tenir halitosi pel consum d'aliments olorosos com l'all, ceba, espècies així com també per consumir en quantitats excessives de cafè, te, alcohol i tabac. Els problemes de genives produïdes pels bacteris de la placa dental i la càries no curades també són causa del mal alè o halitosi.

La llengua també és un factor a tenir en compte. Hem de tenir una higiene adequada ja que en la llengua s'acumulen molta quantitat de bacteris i causants de l'halitosi, problemes pulmonars.

Però hem de tenir en compte també un factor important, com és el sistema digestiu que també és causa de l'halitosi com pot ser les putrefaccions intestinals, l'hèrnia de hiat, gastritis, esofagitis, la infecció per Helicobacter pylori, càncer gàstric, problemes del fetge i la diabetis mal controlada.

### Fitoteràpia o plantes medicinals per l'halitosi

Menta piperita: infusió de menta.

Anís verd: l'anís té propietats bactericides, pot disminuir l'olor de la boca.

Podem fer glopeigs amb les plantes següents: Eucaliptus, farigola, Fonoll, Romaní.

### Recomanacions dietètiques

Sense cap dubte el remei més espectacular (un cop descartats els problemes bucals) per eliminar l'halitosi o mal alè sol ser eliminar, de cop, tots els lactis (llet de vaca, iogurt, formatges, mantega, etc.). Hi han moltes persones que no digereixen bé els làctics i això els ocasiona fermentacions intestinals. En lloc de la llet de vaca buscarem alternatives en les begudes d'ametlla, espelta, etc.

És molt recomanable menjar pomes ja que actua com un dentífric natural. Podem provar a menjar-nos quatre o cinc al dia per recuperar una bona funció intestinal.

La papaia és una de les fruites més recomanables ja que ajuda a eliminar les fermentacions digestives, paràsits, etc. i amb això el mal alè.

Els enzims digestius (bromelaina, papaïna, etc.) poden ajudar-nos a que aquestes digestions no siguin tan llargues. Evitar begudes alcohòliques, begudes amb gas, prendre aigua entre àpats.

### Recomanacions homeopàtiques

L'homeopatia és eficaç per al tractament de l'halitosi o mal alè però recomanem que visiti el homeòpata ja que com l'halitosi pot tenir diverses causes s'ha de veure que la provoca per prendre el remei o remeis més adequats a la persona que pateix d'halitosi.

### Kinèsiologia

Es treballaria tot els meridians energètics relacionats amb la digestió i assimilació dels aliments i possibles focus infecciosos a la boca i altre àrees relacionades.

### Higiene bucal

És recomanable la higiene bucal tres vegades al dia, no fumar, utilitzar la seda dental entre els espais interdentials, no consumir alcohol en excés, raspallar la llengua igual com raspallem les dents i anar al dentista a les revisions periòdiques.

## 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.

C/Narcís Monturiol, 3 – Palau-solità i Plegamans  
T. 649531184 – lidia.ruiz.66@gmail.com

**Lidia Ruiz Tabuenca**  
Homeòpata Unicista, Naturòpata i Kinèsiòloga

# Arribada de SSMM els Reis Mags d'Orient

## Lectura del missatge de l'Herald i a continuació Gran Seguici Reial



## diumenge 5 de gener

### A partir de les 18h a la Plaça de la Vila

Lliurament de les cartes a SSMM els Reis Mags d'Orient a Can Cortès, en rebre el Gran Seguici Reial, acompanyat del **tradicional brou i botifarrada**



Ajuntament de  
**Palau-solità i Plegamans**



Palau-solità i Plegamans!

[www.palauplegamans.cat](http://www.palauplegamans.cat)

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
<b>Escoles</b>	
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
<b>Farmàcies</b>	
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 • DESEMBRE-GENER

<p><b>dijous, 19 de desembre</b> 20.00h   <i>Teteria Diferent-te</i> CLUB DE LECTURA LLEGINT-TE: LA MEVA GERMANA VIU SOBRE LA LLAR DE FOC D'ANNABEL PITCHER Organitza: Associació Taller de les Arts</p>	<p>Nadales en directe a càrrec de l'Escola Municipal de Música Organitza: Associació Pessebrista amb la col·laboració de l'Ajuntament</p>
<p><b>dissabte, 21 de desembre</b> 11.00h   <i>Església de Sant Genís</i> PASTORETS Organitza: Catequesis de la Parròquia de Sant Genís</p>	<p><b>nit del dimarts 31 al dimecres 1 de gener</b> 01.00h   <i>Sala Polivalent</i> REVETLLA DE CAP D'ANY Organitza: Ajuntament de Palau- solità i Plegamans</p>
<p><b>diumenge, 22 de desembre</b> 18.00h   <i>Església de Sant Genís</i> CONCERT DE NADAL. Interpretat per la Polifònica de Puig Reig. A banda de cançons propies del Nadal, interpretaran obres de Verdi, Wargner i Händel. Organitza: Ajuntament de Palau- solità i Plegamans</p>	<p><b>dijous, 2 de gener i divendres, 3 de gener</b> 17.00h   <i>Masia de Can Malla</i> PATGE REIAL. Nadales en directe a càrrec de l'Escola Municipal de Música Organitza: Associació Pessebrista amb la col·laboració de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans</p>
<p><b>dimecres, 25 de desembre</b> 12.00h   <i>Masia de Can Malla</i> CAGA TIÓ Organitza: Associació Pessebrista amb la col·laboració de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans</p>	<p><b>dissabte, 4 de gener</b> 18.30h   <i>Teatre de la Vila</i> ELS PASTORETS. VERSIÓ JOSEP MARIA FOLCH I TORRES Organitza: Associació Teatral Farrigo - Farrago amb la col·laboració de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans</p>
<p><b>dijous, 26 de desembre</b> 18.30h   <i>Teatre de la Vila</i> ELS PASTORETS. VERSIÓ JOSEP MARIA FOLCH I TORRES Organitza: Associació Teatral Farrigo - Farrago amb la col·laboració de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans</p>	<p><b>diumenge, 5 de gener</b> 18.00   <i>Plaça de la Vila</i> ARRIBADA DELS REIS MAGS D'ORIENT Lectura del missatge de l'Herald i a continuació la Gran Cavalcada Organitza: Ajuntament de Palau- solità i Plegamans.</p>
<p><b>dissabte, 28 de desembre</b> 18.00h   <i>Sala Polivalent</i> BALL DE TARDA A CÀRREC DE JUAN BADIA Preu: 3€ (Socis/es del Casal: 2€) Organitza: Casal de la Gent Gran amb la col·laboració de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans</p>	<p><b>diumenge, 29 de desembre</b> 12.00h   <i>Masia de Can Malla</i> PATGE REIAL.</p>

La Policia Local informa

DESEMBRE 2013

Dispositiu especial de vigilància

A principis de desembre s'ha activat el dispositiu "Grèvol", amb la finalitat de reforçar la vigilància durant les festes de Nadal i de Reis, atès l'augment de l'activitat comercial que es produeix durant aquests dies. Patrulles mixtes de Mossos d'Esquadra i Policia Local, patrullaran pels carrers del municipi per tal d'evitar furtus a comerços. Les patrulles visitaran també les botigues, per mantenir contacte permanent amb els comerciants i donar-los el suport que necessitin. La Policia Local també ha posat en marxa un dispositiu propi especial en el mateix sentit, per cobrir les hores en que no hi hagi patrulles mixtes. El dispositiu "Grèvol" està previst que funcioni fins al 2 de gener.

Incidències Destacades

Robatoris

El passat 23 de novembre una patrulla de la Policia Local va poder interceptar l'autor d'un furt a un comerç de l'Avinguda de Catalunya i recuperar el material que havia sostret. El dia 12 de es va detectar la realització d'un "butró" en una empresa del carrer del Templer Guidó, fetes les gestions pertinents, es confirma que no s'ha produït cap robatori. El dia 29 va tenir lloc un furt a un comerç del carrer del Secretari Gil, l'autor del qual va fugir en un vehicle que l'esperava.

El dia 6 de desembre es va produir un robatori a una empresa del carrer de la Indústria, pel mètode del "butró"

Incendis

El dies 16 i 17 de novembre es va col·laborar amb els bombers en l'extinció de dos incendis en xemeneies, una en una masia i l'altre en una casa del carrer de Roses. El dia 24, es va col·laborar amb els bombers per apagar el foc d'un contenidor de paper de l'Avinguda de Catalunya. El dia 1 de desembre es va col·laborar en l'extinció d'un petit incendi al bosc de Ca n'Arimón.

Ventada

La forta ventada del passat dia 16 de novembre va ocasionar diversos incidents al nostre municipi. Els més destacats van ser la caiguda de 4 arbres i d'un fanal, que van ocasionar danys a 4 vehicles estacionats a la via pública. La Policia Local va haver d'intervenir en una desena d'incidències (caigudes de branques, tanques, rètols comercials, etc.) per netejar els carrers i restablir el pas de vehicles i persones. Cal destacar que en cap cas es van produir danys personals.

Accidents de trànsit

El passat dia 22 de novembre van col·lisionar dos turismes a la cruïlla entre els carrers de Dom Bosco i la Carrerada, en el qual va haver-hi un ferit lleu.

La marquesina de la parada de l'autobús ubicada a la confluència dels carrers del Puig de la Creu i de l'Avinguda de Catalunya, va quedar malmesa el passat dia 16 de novembre en impactar-hi un camió.

Aterratge d'helicòpter

El passat dia 20, a les 12:30, la Policia Local va haver d'organitzar un operatiu d'urgència per facilitar l'atterratge d'un helicòpter medicalitzat a la plaça de Ca l'Estruch. L'aeronau del Servei d'Emergències Mèdiques va venir per socórrer un veí de la zona que va patir una crisi cardiorespiratòria. Malgrat els esforços mèdics no va ser possible salvar-li la vida.



Informacions diverses

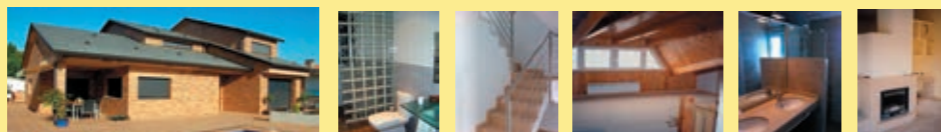
En l'edició de novembre d'aquest butlletí, i en l'apartat d'«incidències destacades», on es diu «...Detingut caçador furtiu...», hauria d'haver dit «...Identificat caçador furtiu...».

CONSELLS EN CAS D'ABSENTAR-SE DEL DOMICILI

Si marxeu de vacances o heu d'estar uns dies fora del vostre domicili, és recomanable

- Comprovar que portes i finestres queden perfectament tancades
- No deixar senyals que a la casa no hi ha ningú. Feu que us recullin les cartes de la bústia.
- No deixeu un joc de claus en amagatalls, deixeu-les a una persona de confiança.
- No comenteu la vostra absència amb persones desconegudes ni deixeu notes dient quan torneu.
- Adherir-se al servei de Registre d'Absències que us ofereix la Policia Local. Així es tindrà coneixement de que el domicili està buit i es podrà incidir en la vigilància.
- Telèfons d'interés: Policia Local 93 864 96 96. Emergències 112

PROYECTOS, OBRA NUEVA, REFORMAS Y LEGALIZACIONES



INFORMACION Y PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

tels: 93 864 63 76 - 679 463 681

web/mail: www.edicarquitectura.com

POLICIA LOCAL  
PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS







# Braseria Los Hermanos 2

Carrer Garraf, nau 3 - Caldes de Montbui (antic Cal Jesús)

**ESPECIALITZATS EN CARN A LA BRASA  
ESMORZARS DE FORQUILLA • ENTREPANS**



## MENÚ DE NADAL

Dies: Nadal, St. Esteve, 1 i 2 de Gener

### PICA-PICA

Gambes salades  
Dàtils amb bacó  
Pernil Ibèric  
Formatge de cabra amb  
melmelada de pebrot

### SEGONS PLATS

Gambes al cava  
Sarsuela  
Entrecot al pebre o roquefort  
xai brasa  
cabrit milanesa

### PRIMERS PLATS

Sopa de Nadal  
Canelons de la iaia  
pinya farcida  
Carpaccio de salmó  
Taula d'Ibèrics

### POSTRES

Tronc de nadal  
Assortiment de nadal  
Pa, beguda, cafè i cava

**28€ (IVA inclòs)**

**MENÚ** +40 plats a escollir  
**CAP de**  
**SETMANA** **12,50€**

**MENÚ** 9,20€  
**DIARI** +40 plats a escollir



**AQUESTS NADALS TAMBÉ FEM DINARS D'EMPRESA !!**  
**MENÚS ESPECIALS DE GERMANOR PER A GRUPS I/O EMPRESSES DES DE 14€**

**FES LA TEVA RESERVA AL 93 865 31 00**

**OBERT DE DILLUNS A DIVENDRES DE 6 A 20:00H. DISSABTES I DIUMENGES DE 8 A 17H.**