



Canvi d'horaris i major recorregut del bus urbà



Des del dia 17 d'aquest mes de març, l'autobús urbà modifica alguns dels horaris de les expedicions que realitza i amplia el seu recorregut fins a la part sud del municipi. L'objectiu d'aquest canvi és el d'adaptar les expedicions

als horaris d'entrada o sortida dels alumnes de l'Institut Ramon Casas i Carbó i també el de donar servei als barris de Can Periquet, Can Maiol, Tenda Nova, etc.

continua a pàg. 11 ►►



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

Caps de setmana i dissabtes nit

ARROSSERIA15 €

ESPECIAL18 €

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

Sumari

S'inicien les **obres** d'ampliació de l'**Escola Pia** de Caldes

• pàg. 12

El **juvenil** del Palau es juga mitja lliga aquest dissabte contra el **Caldes**

• pàg. 18

Salgado és operat del **tendó d'Aquiles** amb èxit

• pàg. 23

«De tornada a l'escola»

Com si del primer dia d'escola es tractés, el passat divendres dia 28 de febrer, l'inspector Cap de la Policia Local de Palau, Xavier Virgili s'incorporava novament a la feina després de nou mesos de baixa mèdica per una malaltia comuna i després de tot l'enrenou que la seva baixa i el desenvolupament de la seva feina ha despertat en els darrers mesos i quasi des de la seva arribada a Palau la passada legislatura.

El responsable policial es reincorporava a la feina i ho feia acompanyat de deu caps i comandaments de policia local de pobles veïns que li feien costat, entre els que hi havia alguns dels testimonis dels promotors de la denúncia interposada contra les autoritats municipals i de la que la jutgessa del Jutjat número 1 de

Sabadell ha obert diligències.

Entre aquestes membres policials hi havia l'antic sergent de la Policia Local (PL) de Palau, Armand Arrabal qui havia tingut els seus problemes a Palau abans d'anar-se'n a la PL de l'Ametlla, el Cap de la PL de Caldes, Manuel Ruiz, el Cap de Sta. Perpetua, Francesc David, el Cap de PL de Castellar, Joan Alonso, etc. etc...

Reincorporació

Aquell dia, l'inspector s'incorporava a la feina després de que el tribunal metge de la Seguretat Social (ICAM) decidís que no hi havia cap motiu per continuar de baixa laboral. Una baixa per malaltia comuna que ha durat 9 mesos. Una circumstància de la que ja van informar en anteriors edicions d'aquesta revista.

I, des d'aquesta revista ens alegrem que l'inspector hagi recuperat la salut i que pugui tornar a la feina per tractar de treure una mica de rendiment a tots els diners que als veïns del poble ens costa la seva nòmina, una partida econòmica que supera els 83.000 euros, força superior, per exemple, a la que cobra el president del Gobierno espanyol. També ens alegrem perquè, amb la seva presència, justificarà en part el cost que genera un lloc de treball superflu como aquest i es podrà treure una mica de rendiment a una plaça d'inspector creada per capritx d'alguns i que, de tots és sabut, que no és necessària en una població/municipi com Palau.

Corporativisme o solidaritat mal entesa?

Davant la visió quasi espectacular d'un nombre de persones reunides a la porta de la prefectura a primera hora del matí d'un divendres qualsevol, la pregunta que ens fem i per a la que ens costa trobar una resposta adient, tal vegada perquè és difícil d'entendre una actuació d'aquest tipus en els temps que vivim, és que feien tots aquest caps i comandaments de policia a Palau? Acompanyant a l'inspector fins a la prefectura? Que tenia por (l'inspector) a la reincorporació a la feina després de tant de temps lluny dels deure quotidià? La sensació que donava era similar a la d' un nen/na

petit/ta que enceta novament el curs i/o va per primera vegada a l'escola acompanyat dels seus pares i s'agafa a ells en un intent de protecció. Que tenia/en por que no li deixessin entrar? La seva presència era una manifestació encoberta per intentar intimidar als nostres càrrecs polítics? o senzillament era un acte de pressió pur i dur d'un corporativisme mal interpretat i pitjor executat? Que no treballen aquests responsables policials al seu municipi i es permeten tots anar d'esbarjo a esmorzar a un poble veí? Perquè, seria una casualitat, tot i que existeix la possibilitat, que tots deu tinguessin festa aquell dia. I, en el cas de l'Ametlla, quina coincidència, el cap i el sergent feien festa el mateix dia? Moltes preguntes sense resposta i més diners dels contribuents sense justificar.

Pressions

Totes aquestes preguntes i a tantes persones no vam poder fer-les. Tampoc ens les haguessin contestat. Però qui, d'alguna manera, es va erigir en portaveu i es va dignar parlar amb aquesta revista, el cap de la policia local de Caldes, manifestà que venien a donar suport a un company de l'Associació de Comandaments de la policia local del Vallès. I el motiu, segons va dir en Ruiz, era «la pressió que estava suportant» l'inspector.

Es curiós que diguin que el company està pressionat. També és curiós i no menys casual que tots tinguessin festa aquell



• Moments abans d'entrar als jutjats.

matí. És curiositat o pressió que tots ells es donin cita davant de la prefectura de manera visible i quasi provocativa en el moment en que el inspector se reincorpora després de nou mesos de baixa per una malaltia comuna? No seria més normal que treballessin més en benefici de la societat i que en les seves hores lliures dediquessin els seus esforços a complir els objectius de l'Associació, en lloc de dedicar-se durant les seves hores de servei, hores que paguen els ciutadans, a la defensa de no se sap quines causes? Per altre banda, va quedar palès que ningú no està amenaçat per ningú i que no existeix gaire o cap mena de pressió. ►►

CHIC-ITINES

AMB ZONA OUTLET

**segones
rebaixes****fins a 70%**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

Escola Pia
Caldes de Montbui
BATXILLERAT
Curs 2014-2015**Preinscripcions de l'11 al 21 de març****Modalitats: Ciències i Tecnologia, Humanitats i Ciències Socials**

Seguiment tutorial - Plataforma a internet - Orientació - Innovació - Ambient de treball



Av. Josep Fontcuberta, 166

☎ 938650333

✉ caldes@escolapia.cat

Web: caldes.escolapia.cat

Entrevistes personals



Les dues coses van quedar demostrades en el simple fet que després del seu acte de presència durant una llarga estona a la porta del centre de treball, tots plegats, en companyia del citat inspector, marxessin fins un bar/restaurant local a «celebrar» alguna cosa, sense que cap veí, persona o personatge del poble els increpés, ni els digués res de res.

No és la primera vegada

Després de tot plegat, cal fer algunes preguntes que ens agradaria que algú contestés. S'ha constituït aquesta junta de l'associació en un « lobby » de pressió contra el poder polític? Aquestes persones, tal vegada, volen canviar la relació que mantenen amb els ajuntaments en benefici dels seus interessos? I encara més, perquè no hi ha cap representant de les policies locals de municipis amb un cert nivell com, per exemple, Sabadell, Rubí, San Cugat, Montcada i Reixac, Cerdanyola, Ripollet, etc.? Perquè no prenen part en aquest tipus d'accions els comandaments dels municipis relativament grans? Senzillament, perquè o no formen part d'ella o perquè, tal vegada, estaven desenvolupant el seu deure. I perquè hi prenen únicament els comandaments d' alguns municipis, tots ells petits, com Palau, l'Ametlla, Caldes, Castellar?

Al tancament d'aquesta revista hem pogut saber que l'ex



• Inclús van tenir temps per a fer-se una foto de de grup.

Alcalde de l'Ametlla del Vallès va haver de declarar per un contenciós administratiu de mobbing que el sergent de la policia de Palau havia interposat quan estava destinat a l'Ametlla. Una altra causa per un suposat mobbing laboral per la que l'actual sergent de Palau demana a l'Ajuntament la gens desdenyable quantitat de 107.000€. Sembla dons que ja no és nova la causa de Palau. Intentarem informar de tot plegat en posteriors revistes en funció de la informació de que disposem.

QUIOSC PAVELLO Libreria Papereria Floristeria

Març **19** EL TEU PARE ES MEREIX UN REGAL!!!
SANT JOSEP

Abril **13** PADRINS !!! RECORDEU ELS FILLOLS!!!
RAMS

Pg Carrerada 54 loc.1 Tel:938643540
QUIOSCPAVELLO@GMAIL.COM QUIOSCPAVELLO.BOLGSPOT.COM

JURIS BARNY
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

INVERSIONISTA:

DESPATX / LOFT 103m²
2 ENTRADES
2 BANYS
ACABATS PER ESTRENAR
97.000€

676 454 630

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

Taller i Recanvis ELITE

Automoció i taller de reparacions



NOU CENTRE DE RECANVIS PER A CAMIONS, AUTOMÒBILS, FURGONETES I TOT TIPUS DE VEHICLES A MOTOR

OLIS, FILTRES, BATERIES, FRENS, EMBRAGATGES...
Tot tipus d'eines i recanvis per al teu vehicle

C/ Indústria s/n. Pol. Ind. de Can Cortès/Pedra Llarga - 08184 Palau-solità i Plegamans
recanviselite@hotmail.com


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

Novetats en l'autobús urbà

Aquest mes s'han introduït novetats en el servei d'autobús urbà, que beneficiaran principalment a les persones que viuen a la zona de Can Maiol. La novetat més destacada es l'ampliació del recorregut fins als barris de Can Maiol i de la Plana de Can Maiol, per tal de facilitar l'accés a l'institut als nois i noies estudiants que viuen en aquestes zones. Per fer-ho possible s'han habilitat 4 expedicions coincidint amb les hores d'entrada i sortida de l'institut. D'altra banda, s'han creat tres noves parades per apropar el servei a aquesta zona. Les novetats inclouen també la modificació del recorregut al sector sud del barri de la Pineda, tenint en compte que és

una zona on l'ús de l'autobús és molt baix. Amb aquesta modificació es pot regularitzar el temps del servei, que és de 30 minuts per expedició.

Aquestes novetats s'emmarquen en la aposta del nostre grup per millorar el servei d'autobús local. En aquest sentit ja s'han fet diverses modificacions per atendre les demandes de veïns i veïnes de diferents llocs del municipi. Des de la regidoria de Transports, el nostre regidor Pedro Sánchez, seguirà treballant per tal d'apropar aquest servei a la ciutadania.

L'Avinguda de l'Ebre

El nou passeig que enllaça la ronda verda amb el centre del poble, ja és una realitat. On abans hi havia un solar per abocar-hi terres, pràcticament intransitable, ara és un vial amable fet a mida del veïnatge que es desplaça a peu, i de les persones que volen passejar i fer esport.

Amb aquest nou carrer donem compliment a una demanda que ens havien fet arribar veïns i veïnes de la zona i s'esponja la ronda verda, ja que alguns moments és molt transitada.

Tot i que resta pendent una segona fase d'actuació en la qual, entre d'altres actuacions, és farà una tanca verda a les subestacions elèctriques, es plantarà arbrat i es connectarà la plaça Mercè Rodoreda amb la ronda verda, us animem a que conegueu aquest nou passeig, el gaudiu, us el feu vostre i, no dubteu a fer-nos arribar qualsevol aportació que ens ajudi a millorar-lo.



Imatges de l'avinguda i Pedro Sanchez i Àngels Marcuello revisant els treballs finalitzats

Horaris dels CAP de la comarca

El Departament de Salut de la Generalitat haurà de negociar amb els ajuntaments qualsevol canvi d'horaris que vulgui fer als Centres d'Atenció Primària del Vallès Occidental el proper estiu. Així ho ha aprovat el Parlament de Catalunya a partir d'una proposta del nostre grup parlamentari debatuda a la Comissió de Salut.

La proposta és fruit de les queixes que va produir la decisió presa l'any passat per part de l'Institut Català de la Salut, de tancar el servei d'atenció bàsica sanitària de tots els CAP del Vallès a les 3 de la tarda durant el mes d'agost. La mesura va reduir substancialment l'horari habitual dels CAP, que la resta de l'any tanquen a les 9 del vespre.

75 anys de l'exili republicà

Enguany es compleixen 75 anys de l'exili republicà. La dictadura sorgida de la Guerra civil va obligar a milers de persones a abandonar les seves llars i a iniciar un llarg i dolorós exili. Un episodi d'especial transcendència fou la retirada de les forces republicanes cap a França l'any 1939, a través del Pirineu català. Aquest ha estat un dels capítols més importants de la història més recent del nostre país, el qual ha marcat, sens dubte, el nostre present.

Per aquest motiu creiem que és important que les institucions democràtiques procurem que aquests fets es recordin i no caiguin en l'oblit.

Amb aquesta finalitat, en el darrer Ple vam presentar una proposta per tal que durant aquest any es commemori l'Any de l'Exili republicà i s'organitzin actes públics de reconeixement a les milers de persones que es van veure obligades a marxar. Uns actes que volem siguin fruit del màxim consens social possible i per això vam proposar, també, la creació d'una comissió ciutadana que treballi en l'organització d'aquests actes. La proposta va ser aprovada amb el suport dels grups del PSC, CiU i ERC, fet que des d'aquí agraïm. En defensa de la memòria històrica i de la democràcia, creiem que és necessari recordar un dels episodis més tràgics del nostre passat recent.


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

El Partit Verd Europeu pel dret a decidir

La candidata d'Els Verds a presidir la Comissió Europea, Ska Keller, ha mostrat el seu compromís personal perquè Catalunya pugui realitzar un referèndum. "Si sóc escollida presidenta de la Comissió, donaré suport perquè Catalunya pugui realitzar una consulta sobre el seu futur polític" ha assegurat Keller que s'ha convertit així en el primer membre d'un partit europeu a manifestar el seu suport al dret a decidir. "A Catalunya hi ha una demanda dels ciutadans a favor de poder realitzar

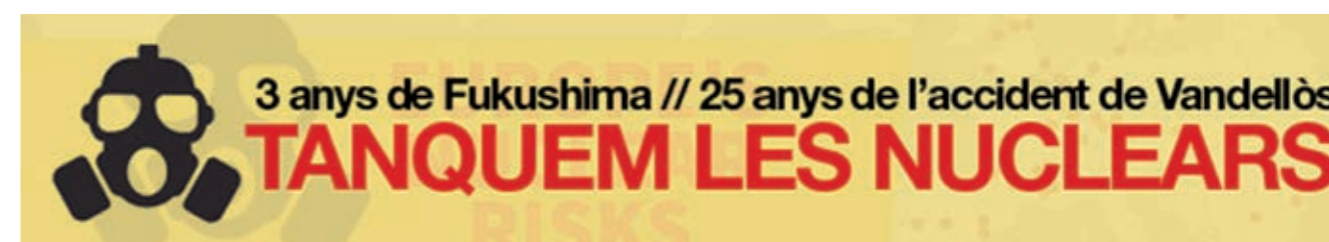
un referèndum. Crec que la raó democràtica imposa que es pugui celebrar", ha dit Keller que ha destacat el compromís del Partit Verd Europeu amb la radicalitat democràtica. "Seria bo que el Govern espanyol iniciés el diàleg", ha manifestat Keller que considera que l'executiu de Rajoy hauria d'estar obert al diàleg i permetre el referèndum.

Recordant Paco Candel

Enguany se celebren els 50 anys de la publicació del llibre de Paco Candel Els altres catalans, un assaig sobre la emigració dels anys 60 i la seva voluntat d'assumir la catalanitat. Aquesta obra va ser considerada com una de les més influents en la Catalunya del segle XX i va ser un referent per la unitat del poble i la cohesió social. Des d'aquestes línies ens volem sumar als actes d'homenatge a l'enyorat Paco Candel.

ICV contra el Pla Hidrològic

El coordinador nacional d'ICV Joan Herrera, i el candidat a les properes eleccions al Parlament Europeu, Ernest Urtasun, s'han compromès a portar la batalla contra el Pla de Conca de l'Ebre aprovat pel Govern Central, tant al parlament de Catalunya com al Congrés de Diputats i el Parlament Europeu. Per ICV aquest Pla és una agressió gravíssima del PP al Delta i per això demana que es faci tot el possible per aturar aquest atemptat en contra del medi ambient i del territori.



L'informatiu dels Palauencs

Març 2014 - Número 200

<http://palausolitaplegamans.socialistes.cat>

200
Números
amb tu!

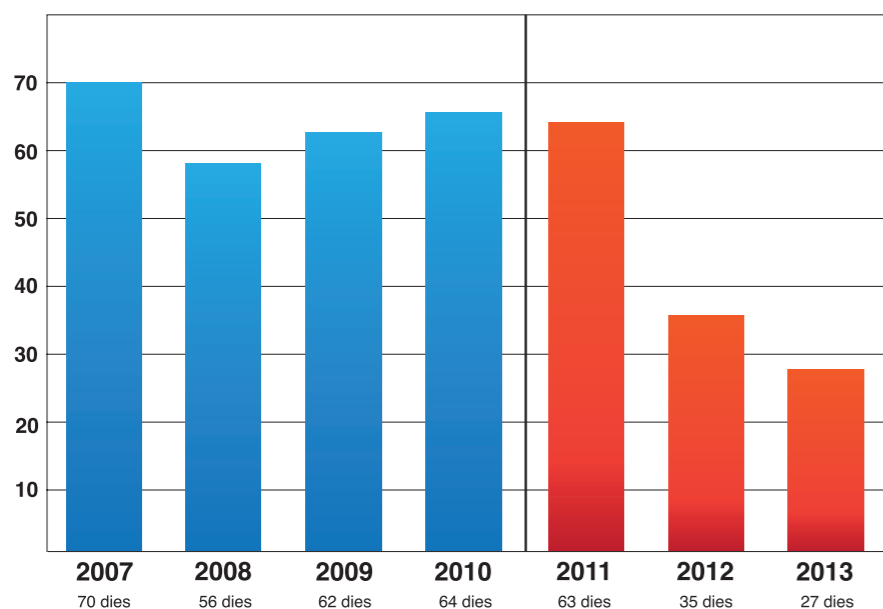


APOSTEM PER UN AJUNTAMENT SANEJAT:

Les factures a proveïdors es paguen en tan sols 27 dies

Termini de pagament a proveïdors de factures (xifres en dies)

Font: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans



“Des de la nostra arribada a l'Ajuntament hem reduït en 36 dies el termini de pagament”

“D'aquesta manera complim amb la Llei d'Estabilitat Pressupostària, que marca 30 dies de termini”

“Utilitzem els recursos de l'Ajuntament amb rigor i en benefici de tots els ciutadans”

Les dades econòmiques dels exercicis anteriors i el pressupost municipal d'enguany ens donen la raó i acrediten la bona feina feta des del govern, majoritàriament socialista, en aquesta legislatura. **Hem defensat sempre utilitzar els recursos amb rigor i en benefici de tots els ciutadans** i en el que és realment necessari. Apostar per polítiques d'ocupació i crear llocs de treball (disset en diferents fases) amb els Plans ocupacionals que ha impulsat l'Ajuntament han sigut les nostres grans preocupacions.

També **hem incrementat cada any el pressupost de polítiques socials en més d'un 10%**, el que ha permès continuar mantenint els ajuts de beques de menjador quan la Generalitat les està retirant, o beques de llibres de les que el govern Central no ha fet convocatòria. Hem donat solucions als usuaris del transport adaptat que s'havien quedat sense servei per decisió de la Generalitat i hem gestionat amb entitats privades acords per obtenir aportacions econòmiques i poder prestar més ajuts. I tot això amb la retirada de fons de la Generalitat en Serveis Socials.

sense servei per decisió de la Generalitat i hem gestionat amb entitats privades acords per obtenir aportacions econòmiques i poder prestar més ajuts. I tot això amb la retirada de fons de la Generalitat en Serveis Socials.

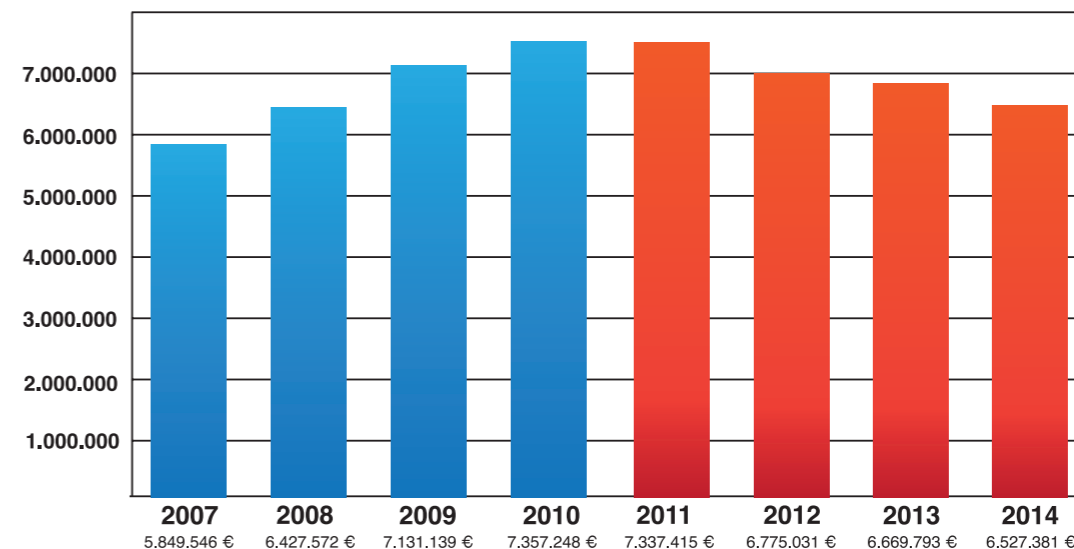
S'ha invertit en via pública, fent innumerables millores a barris i carrers molt malmesos i oblidats en el govern anterior i ja es perceben clarament els resultats. En equipaments municipals, hem dotat a les entitats d'un centre Cívic, s'ha millorat l'accés a l'edifici de Serveis Socials dignificant l'atenció als usuaris, s'han dotat partides importants per a millores d'instal·lacions esportives

I un llarg etcètera més per les que aquestes poques línies no són suficients, però que omplen de sentit la feina diària del govern i del grup municipal socialista.

COMPLIM AMB LES PROMESES: la despesa de personal ja ha baixat en més de 800.000€

Despeses de personal (xifres en euros)

Font: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans



Durant l'anterior mandat, vam denunciar constantment la pujada de despesa de personal efectuada pel Govern de CiU, PP i ERC. Principalment aquesta pujada es va produir pels sous polítics municipals i la contractació de càrrecs de confiança. **Des de la nostra entrada a l'Ajuntament hem treballat per reduir aquestes despeses** amb una reducció molt notable del nombre de càrrecs de confiança i de regidors en dedicació. Aquest any ja s'ha reduït en més de 800.000 euros respecte a l'any 2011.

A banda d'això, aquestes xifres es compleixen per una reducció de personal que ha passat per baixes mèdiques definitives i en alguns casos, reducció en algun àmbit que estava sobredimensionat 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.

DIEM NO AL PROJECTE DE REFORMA DE L'ADMINISTRACIÓ LOCAL (1)

Mostrem el nostre rebuig a la reforma de l'administració local que planteja el Govern del PP, un **atac sense precedents contra l'autonomia local i el camí cap a la privatització dels serveis públics**. Instem el Govern de l'Estat a retirar l'actual projecte i a escoltar les reivindicacions.

Els Ajuntaments han de poder **donar els serveis que presten amb un finançament just i suficient que garanteixi la qualitat de prestació dels mateixos**. Reivindiquem el paper dels Ajuntaments com a govern i administració més propera als ciutadans i ciutadanes i prestadora de serveis públics de proximitat i de qualitat.

EL PSC RESPECTA LA JUSTÍCIA I REBUTJA POLITITZAR-LA

A la vista de les informacions aparegudes en relació a la investigació que està portant la Fiscalia a l'anterior Alcaldessa i l'anterior Gerent de l'Ajuntament per la contractació d'un producte bancari d'alt risc anomenat "SWAP", el PSC vol expressar el seu respecte per la justícia i que en cap cas utilitzarà aquesta qüestió políticament.



EL EMPLEO ES LA MEJOR POLÍTICA PARA GARANTIZAR LA IGUALDAD

La igualdad real de hombres y mujeres en el escenario laboral es una prioridad para avanzar en el progreso de la sociedad

Las reformas del gobierno dirigidas a crear empleo benefician especialmente a la mujer.

Ya hay 50.000 mujeres más afiliadas a la Seguridad Social que hace un año.

En febrero, la contratación indefinida creció un 5% entre las mujeres.

El Gobierno prepara más incentivos para mujeres trabajadoras con hijos.

El objetivo del Gobierno es llevar a cabo políticas que permitan una conciliación efectiva de la vida personal, familiar y laboral.

- Es necesario vincular a ambos progenitores en el cuidado de los hijos, para que la maternidad no suponga un lastre en la carrera profesional de la mujer.
- La desgravación de 3.600 euros para mujeres trabajadoras que aprobó el anterior Gobierno del PP ha demostrado ser eficaz en este camino.
- Ahora, el Gobierno trabaja en un plan de racionalización de horarios que dé lugar a una efectiva conciliación de la vida persona, familiar y laboral.

El Gobierno presenta el Plan de Igualdad en la Sociedad dotado con más de 30 millones de euros.

- Su objetivo es favorecer la creación de empresas lideradas por mujeres en el sector de la tecnología y reducir la llamada brecha digital.
- Esta iniciativa, que cuenta con más de 100 medidas, es un pilar fundamental del Plan Estratégico de Igualdad de Oportunidades.
- El Gobierno celebrará mañana un acto con el lema Conectad@s al futuro para reivindicar la necesaria aportación de las mujeres a los avances tecnológicos.

Con el Partido Popular, las mujeres no representan una cuota. Las mujeres son capaces de llegar por su propia valía, y no por su género, a puestos de responsabilidad y así lo ha puesto en evidencia el PP.

Con el apoyo mayoritario de los ciudadanos al PP, hoy hay más mujeres en puestos públicos de responsabilidad que en toda la historia.



Síguenos ahora en www.pppalau.com

ESTEM AL CARRER BARCELONA, 27



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 agraïm 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

Canvi d'horaris i major recorregut del bus urbà per donar millor servei als alumnes de l'institut

►► ve de portada

La decisió presa per l'Ajuntament a proposta de la Regidoria de Medi Ambient es deu, segons apunta el regidor Pedro Sanchez, a la voluntat municipal de donar una resposta adient a la necessitat que tenen els alumnes d'aquell centre escolar i els veïns de la zona esmenada, els palauencs/ques de la banda sud del municipi que ara no podien, si volien fer-ho, disposar del bus, afegeix Sanchez.

Per dur a terme la iniciativa, quatre expedicions que l'autobús fa de dilluns a divendres allarguen el recorregut. Altres dues expedicions que solament es fan els dilluns i dimarts lectius, també faran aquest nou recorregut.

Cal dir que les modificacions (ampliació de recorregut) comporta la creació de noves parades, a Can Periquet, al carrer de Baix, a la cantonada entre el carrer Boters amb Rajolers i altres dues més a l'Avinguda Catalunya (Can Maiol i Tenda Nova).

Cal esmentar però que aquesta iniciativa d'augment de recorregut per una banda té també la seva banda més positiva amb la supressió de dues parades al barri de La Pineda. Es tracta de les parades de ubicades al carrer Torras i Bages i el Camí de Can Pavana que tenien un ús molt petit.



• El nou itinerari del bus.



Fruites i Verdures CERELINA



TENIM TOTA MENA DE FRUITES I VERDURES FRESQUES

Ja hem obert !!

La millor qualitat al millor preu

Avinguda Diagonal, 21- local 4 (davant de Piscines St. Carles) - T. 697 72 37 03 - 08184 Palau solità i Plegamans

S'inicien les obres d'ampliació de l'Escola Pia de Caldes



• Col·locació de la primera pedra del nou edifici.

Amb la col·locació de la primera pedra del nou edifici de s'iniciaven oficialment les obres d'ampliació i millora del centre i instal·lacions escolars que Escoles Pies tenen al municipi de Caldes, concretament a l'Avinguda Josep Fontcuberta del municipi veí. L'acte, que es va desenvolupar el dijous 20 de febrer, va

comptar amb la presència de l'Alcalde de Caldes, Jordi Solé, el Pare Provincial de l'Escola Pia de Catalunya, Jaume Pallerols, el director gerent del centre de Caldes, Gregori Martínez. També hi havia diferents personatges i representants de l'equip directiu, professorat, alumnes i AMPA que, amb la seva presència van donar major relleu a una iniciativa que es feia necessària per donar resposta a les exigències educatives i unificar tots els alumnes a les instal·lacions del l'avinguda Josep Fontcuberta. I és que a l'actualitat, l'Escola Pia imparteix els cursos d'infantil, primària i Batxillerat al centre de l'avinguda Josep Fontcuberta i els cursos d'ESO al centre del carrer de Bellit. La voluntat de l'escola és comptar amb un equipament adequat on tinguin cabuda tots els cicles i poder alliberar les instal·lacions obsoletes del Centre Històric. Les obres milloraran les instal·lacions, permetran tenir espais més adequats i acollidors: aules, laboratoris, instal·lacions informàtiques, biblioteca, sala d'actes, pista esportiva soterrània per la pràctica de l'educació física i l'esport, una altra a l'aire lliure. Comptarà amb una superfície d'uns 3.000 m2 d'edifici i 1.000 m2 de la pista esportiva coberta. El temps previst de la durada de les obres és de 15 mesos, la qual cosa permetrà acollir tot l'alumnat que ara està a altres centres a l'inici del curs 2015/2016.

L'Escola Pia a Caldes té una gran tradició i ha marcat una línia al municipi veí i també al nostre. De tots és sabut que molts palauencs/ques estudien el batxillerat al centre escolar. D'això es va encarregar l'actual director del centre el seu discurs en el que va fer una mica d'història de com va començar aquesta escola l'any 1909 a la plaça de l'Àngel. L'any 1978 es va construir el primer edifici a l'Avinguda Josep Fontcuberta i l'any 1994 van ampliar l'edifici tal com està actualment. Aquesta importància que l'Escola Pia ha tingut al municipi també fou un dels arguments de l'alcalde qui, a banda de considerar-ho de vital importància, també va desitjar que fos un bon presagi. Solé va expressar un desig, que «en molts pocs mesos puguem posar també la primera pedra d'una altra escola a aquest poble, l'escola El Calderí».

Activitats de l'Associació Pessebrista

Després de la magnífica jornada del diumenge dia 9 en la que vam poder gaudir d'una nova edició de la Calçotada Popular davant la masia de Can Malla acompanyats de més de 70 persones i després de la ja quasi finalitzada reforma i ampliació del espais disponibles als tallers de les instal·lacions de Can Malla, des de l'Associació anunciem les properes activitats que tenim preparades per tots aquells que hi vulguin participar:

Inici de la construcció de la carrossa 2014

Es una activitat que funciona com a taller de maquetisme i que aquest any hi volem reproduir un espai molt emblemàtic del nostre municipi. Es farà a Can Malla els mesos de març abril i maig fins el 17 moltes de les tardes del dies entre setmana, normalment de 6 a 8. La carrossa haurà d'estar totalment enllestida per la festa de Sant Isidre

Dimecres Pessebrista

A partir d'aquest mateix mes de març serem a Can Malla, com a mínim, els dimecres a la tarda entre 2/4 de 7 i 8 i estarem a la vostra disposició per informar-vos de totes les activitats que portem a terme i convidar-vos a participar-hi

Curset de modelatge de figures per a nens i joves

Es farà al nou taller de Can Malla els divendres 25 d'Abril, 9, 16, 23 i 30 de Maig Està destinat a nois i noies de 8 a 16 anys
Horari de 2/4 de 6 a 2/4 de 8 de la tarda
Preus: socis, 15 € i no socis 20 €. Places limitades

Per apuntar-vos a aquestes activitats ho podeu fer per correu electrònic «pessebrepalau@gmail.com», o trucant als telèfons habituals de l'entitat o també passant per Can Malla el dimecres entre 2/4 de 7 i 8 de la tarda

També estem preparant un curset de Modelatge de figures per a Adults de cara els mesos de juny – juliol, però això ja ho informarem puntualment en properes edicions

CONSTRUCCIONES Y PROYECTOS BAEMA

C/Barcelona, 37 / Dom Bosco

Tel. 93 864 5614

NO REFORME SIN CONSULTARNOS



REFORMA INTEGRAL DE COCINA

- Mobiliario de linea italiana
- Alicatado de paredes
- Electrodomésticos BOSCH
- Fregadera 2 senos
- Silestone

DESDE
4.900 €
+ IVA

REFORMA INTEGRAL DE BAÑO

- Alicatado de paredes
- Sanitarios ROCA
- Grifería ARBAY
- Enchufes SIMON 75

DESDE
2.500 €
+ IVA

**CONSTRUCCIONES,
REFORMAS, REHABILITACIÓN
DE FACHADAS...
consúltenos
y se sorprenderá**

Di Fiore
restaurant-pizzeria

Pizza
al horno de leña
30 cm

Jueves (19 a 21:30h) 7€/pizza

Viernes y sábados (19 a 22:00h) 8€/pizza
(Excepto pizza vulcano, Calzone, Marinera y Ferra)

MENÚ DIARIO
(de lunes a viernes)
10€

**Y por sólo 1€ más,
por pizza, te la traemos a casa**

Salon apropiado para Comuniones,
bautizos, despedidas de soltero/a, etc...
CLASES DE SALSA CUBANA

Síguenos en:

Tel. 93 864 95 37
Dom Bosco, 22
08184 Palau-solità i Plegamans

Esmorzar d'independentistes a Can Duran



• Sobretaula després de l'esmorzar dels independentistes de Palau.

Prop d'un centenar de persones de diferents punts de Catalunya i de pensament marcadament independentista es van donar cita el passat dia 23 de febrer al restaurant de Can Duran de Palau en un acte/tertúlia per tal d'exposar el seu pensament, debatre i analitzar les propostes i idees que ajudin a fomentar el pensament que esdevingui en una Catalunya independent.

A l'acte que es va prolongar al llarg de tot el matí del diumenge, els participants, persones de pensament marcadament independentista i crítiques amb la direcció de l'Assemblea Nacional Catalana (ANC) i la seva presidenta, Carme Forcadell, van deixar palès que l'ANC obeeix clarament les directrius dels partits que ara marquen les línies polítiques a Catalunya, ERC des del govern/oposició i especialment de CiU en el govern d'un president Mas a qui, en la seva opinió, superen els esdeveniments i a qui defensen des de l'ANC.

A l'exposició, debat i intercanvi d'opinions i propostes que, com diem, es van prolongar durant tot el matí, hi va intervenir abastament en Joan Ventura, palauenc que, en aquest cas, va coordinar l'acte i va tenir un paper destacat amb intervencions, en algun cas, massa llargues com la seva exposició sobre la República de Catalunya. També va contar amb la col·laboració i presència de l'impulsor d'aquests esmorzars, en Pere Camarasa i membres del grup/associació Súmate (persones castellanoparlants per la independència de Catalunya) i d'Units per Declarar la Independència Catalana (UDIC), amb els seus responsables, Eduardo Reyes i l'ex alcalde de Gallifa, Jordi Fornas, respectivament. Aquest últim va explicar el projecte que impulsa UDIC davant el que considera «la paràlisi dels dos partits que remenen les cireres que «donen i donen voltes al mateix discurs del dret a decidir i la consulta però sense decidir res», ni cap intenció de fer res per avançar». L'ex alcalde de Gallifa proposa una candidatura plebiscitària a les eleccions europees del mes de maig perquè sigui legitimada pel vot del poble a les urnes amb l'objectiu de declarar la independència.

L'esmorzar dels independentistes és una iniciativa que va començar fa uns cinc anys a les terres de Lleida i que poc a poc, s'ha anat estenent arreu de Catalunya. Fins ara ja s'han desenvolupat una vintena d'actes/tertúlies al llarg de diferent punts d'arreu del Principat. El darrer fou l'esmorzar durant el mes de desembre a Vic. El d'aquest mes de febrer a Palau es va desenvolupar al restaurant masia Can Duran i no va contar amb cap membre de la direcció de l'ANC de Palau, únicament algunes persones a tall individual.

Ferreteria Estrada premiada per la Cambra de comerç

Una edició més, el comerç palauenc, Ferreteria Estrada ha estat guardonada amb el premi al millor aparador del Concurs d'aparadors de la Comarca que cada any convoca la Cambra de Comerç de Sabadell, demarcació cameral a la que pertanyen les empreses grans i petites del municipi palauenc.

El passat dia 5 de març, representants del citat comerç palauenc rebien en el decurs del lliurament dels premis realitzat a la seu de la Cambra, el guardo que els acreditava com millor aparador de la comarca, un premi en metàl·lic de 400€ que s'ha convertit quasi en habitual, ja que ho han guanyat en diverses edicions anteriors.

A l'acte estaven presents l'alcalde de Palau, Teresa Padrós i el regidor de Comerç, Miquel Rovira i el president de l'Associació de Comerciants de Palau, Jordi Baschs. L'alcalde de Palau els va lliurar també una rèplica de la Pedra Llarga, menhir megalític, que ha estat declarat part del patrimoni municipal.

Enguany, els responsables de Ferreteria Estrada ja havien assolit un altre guardó per aquest mateix motiu nadalenc. Fou el premi de l'altra branca del Concurs d'aparadors. La que convoca l'Ajuntament i l'Associació de Comerciants en que Estrada Ferrters havia estat guardonat també. A les hores va rebre un premi de 450€.



• L'aparador de la Ferreteria Estrada.

QUIOSC ROSE

Un nou punt a Palau per a informar-te de tot

Premsa, revistes, objectes de regal, llaminadures... 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

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

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 2 x 1€)**
- **BARRA PAGÈS: 0,85€ (OFERTA 2 x 1,50€)**
- **MINI CROISSANTS 8 PECES: 1€ (6,95€/kg)**
- **MINI CROISSANTS CHOCO/SALATS 3 PECES: 1,2€ (15€/kg)**
- **XOCOLATA AMB NATA + 3 XURROS O 5 MINI CROISSANTS: 2,95€**

TENIM CROISSANTS INTEGRALS
VINE I GAUDEIX DE LA NOSTRA XOCOLATA !!

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

barrachina
jardiniers

- 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



Operación Biquini

Compra el teu banyador o biquini

ABANS DEL 31 DE MAIG

i emporta't un val de

5 € DE REGAL

per a la teva propera compra*

Selmy

Camí Reial, 162 / Palau-solità i Plegamans
T. 937 494 204 / selmy.palau@gmail.com
www.facebook.com/Selmy.Palau

*Descompte no vàlid per a compres de bany, amb preu d'outlet o amb descompte aplicat.

Un frustrat robatori al Mercadona acaba amb una rocambolesca fugida i la substracció d'altre cotxe



El passat dia cinc de març, uns encaputxats armats amb dues pistoles i un matxet van entrar en el centre comercial Mercadona del l'Avinguda Diagonal amb la intenció d'apropiar-se de la receptació de la jornada laboral, cosa que finalment no van poder dur a terme, ja que els empleats del centre ja havien realitzat l'aqueix de caixa i no saben la combinació per obrir-la.

Els integrants del grup eren quatre persones. Tres d'elles van entrar al local armats, mentre que la quarta persona esperava fora en un Seat León. Els tres encaputxats van apuntar els empleats/des de local i els van exigir que els donessin els diners, cosa que no podien fer perquè ja no hi havia bitllets a les caixes. Després van demanar l'encarregada que obrís la caixa principal, cosa que tampoc

podia fer per desconèixer la combinació. Mentre passava tot això, una empleada va poder escapar-se del grup, cosa que va veure un dels atracadors. Aquest però no va veure com l'empleada s'amagava sota del taulell de la peixateria. Tot plegat va coincidir amb la sortida d'una darrera clienta del centre que va veure el quart lladre des del cotxe en que esperava. Mentre que els lladres de dintre pensaven que era l'empleada que havia fugit, la veritable treballadora del centre avisava la policia. El quart lladre va fugir amb el cotxe, deixant plantats els tres companys que van haver de fer-ho a peu direcció a la Pineda.

A la fugida es van trobar un cotxe aparcant amb el seu conductor dintre. Els lladres van encanyonar Adrià R.R que no entenia res del que estava passant. Fins i tot i en un principi, es pensava que les amenaces eren una broma pesada d'algun amic. Adrià es va adonar que la cosa no anava de bromes quan l'amenaça fou un clar i amenaçador, baixa del cotxe i ves-te'n, que ens en portem el cotxe. Una setmana després de tot plegat, Adrià encara no ha recuperat el seu flamant BMW 320 Cabrio. Les investigacions del cas les està portant la Unitat d'Investigació de Mossos d'Esquadra de Sabadell.

Fira Palau torna a les dates de «sempre»

La fira anual del comerç que l'any passat es va avançar al mes de setembre, tornarà a desenvolupar-se enguany a les dates tradicionals del 4 i 5 d'octubre, després de la decisió i l'acord assolit entre la regidoria de comerç i d'esports, els comerciants i les entitats esportives que habitualment fan us de les instal·lacions esportives (pavellons municipals).

El canvi de dates no és una iniciativa capritxosa, diu el regidor de comerç i esports, Miquel Rovira. Es deu a la necessitat i també petició dels comerciants que volen retardar les dates de l'esdeveniment. I és que els responsables del comerç al municipi consideren que tornant a les dates de sempre disposaran de més temps des de la tornada de vacances d'estiu per fer les seves planificacions, un temps que ara s'havia escorçat excessivament al celebrar-se el mes de setembre. Per altra part, aquests mateixos comerços que prenguin part a la Fira, també podran, si volen, presentar les campanyes de tardor/hivern al estar més pròxims a les citades estacions, assegura el regidor de comerç.

Aquest canvi de dates, però afecta directament a altres col·lectius, especialment a les entitats esportives que habitualment fan us dels pavellons. A la seva doble vessant de regidor d'esports, Rovira va haver-hi de exposar la mesura del canvi als responsables de les entitats esportives que utilitzen els pavellons, bàsquet, hoquei, futbol sala, etc. per tal que aquests puguin planificar els seus compromisos esportius i realitzar els canvis preceptius que siguin necessaris al estar ocupats els pavellons el citat cap de setmana d'octubre.

El Palau segueix sense trobar el rumb guanyador

El primer equip de futbol del municipi, el Palau no aconsegueix trobar una dinàmica guanyadora que li permeti sortir-se'n del punt en el que es troba, entre ells llocs que descendirien de categoria, si ara s'acabés la lliga. I és que en el decurs dels darrers quatre partits disputats, únicament ha aconseguit fer-se'n amb quatre punts dels 12 disputats. I gràcies a la victòria a domicili de fa quatre diumenges al camp del Sabadell Nord. L'empat i les dues derrotes consecutives en lloc d'apaigavar l'ansietat, la reforcen o augmenten més i fan, cada vegada més difícil, l'allunyament de la zona de perill. La darrera derrota, la d'aquest cap de setmana ha tornat l'equip a la zona de descens directe. El millor de tot plegat, és que la distància amb l'anterior classificat, lloc que trauria l'equip del descens, està encara a un únic partit.



IMMOSORT PALAU

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

"TERRENOS Y CASAS EN VENTA"

OPORTUNIDAD

TERRENO ZONA COLEGIOS
Terreno de 140 m², para construcción de dos viviendas, (duplex) 2 locales y parking.
OPORTUNIDAD POR PRECIO Y ZONA.
(frente colegios Can Periquet)
PRECIO: 65.000€

TORRE EN VENTA ZONA LA PINEDA

Terreno de 826 m², vivienda de 232m², 5 habitaciones (una doble en planta baja), salón-comedor con chimenea, 2 baños completos, amplia cocina con zona de comedor, 2 terrazas, calefacción, bodega, trastero, pozo, jardín.
PARA ENTRAR A VIVIR. PRECIO: 249.000€

TORRE EN CAN FALGUERA

Parcela de 440 m², vivienda toda en planta de 140 m², comedor con terraza, 4 habitaciones con a. e., baño, aseo, cocina con salida al patio, comedor de verano, terraza, pozo.

PRECIO: 210.000 €

TERRENO ZONA CAPRABO

Terreno de 150 m², para construcción de casa adosada, zona muy bien situada, cerca de colegios y transporte.

PRECIO: 63.000€

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

"AMPLIA CARTERA DE ALQUILER"

LOFT ZONA C.E.I.P. PALAU:

Loft de 55 m², 2 habitaciones, cocina americana, comedor, calefacción, gas natural, terraza de 20 m², zona sin problema de aparcamiento
PRECIO: 380€/mes

CASA EN ALQUILER ZONA CAN MAIOL:

Vivienda de 140m², 4 habitaciones, terraza, comedor baño completo, aseo, cocina, calefacción, comedor y cocina con salida al patio
PRECIO: 700€/mes

PISO EN ALQUILER ZONA CENTRO:

Vivienda de 75 m², 3 habitaciones comedor con balcón, baño completo + aseo, cocina con lavadero, calefacción, finca con ascensor.
PRECIO: 550€/mes

CASA EN ALQUILER ZONA LA SAGRERA:

Vivienda en planta de 75 m², 3 habitaciones, baño, comedor con balcón, cocina amueblada, calefacción, 2 terrazas de 25 y 70 m².

Para entrar a vivir.
PRECIO: 600€/mes

PISO ZONA CENTRO:

Vivienda de 80 m², 3 habitaciones, 2 baños, cocina, lavadero, balcón, Finca con ascensor. Muy bien situado.
PRECIO 500€/mes

PISO PISCINAS:

3 habitaciones, baño, cocina con lavadero, comedor, balcón, ascensor.
PRECIO: 450€/mes

PISO ZONA CORREOS:

Vivienda de 75 m², 3 habitaciones, comedor, cocina reformada, baño completo, calefacción, vivienda completamente reformada.
PRECIO: 500€/mes

Nos complace invitarles a la presentación del libro
« LA HISTORIA QUE NUNCA DEBIÓ ESCRIBIRSE »
de Paquita Torres
que tendrá lugar el viernes,
4 de abril, a las 19:45 h.
en la Masia Can Cortès
(c/ Camí Reial, 56)
de Palau-solità i Plegamans
El acto contará con la colaboración especial de:
Beneta Oromí (pianista)
Daniel Mas (barítono)

• 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

OTO wheels
LLANDES I PNEUMÀTICS
TOT TIPUS NOUS I D'OCASIÓ
Avda- Camí Reial 32 (nau 1)
Palau-solità i Plegamans 08184 BCN
Tels. 93 863 94 65 / 678 897 493
dtdneumaticos@hotmail.com • dtd-neumaticos.com

El juvenil del Palau es juga mitja lliga aquest dissabte contra el Caldes



• L'entrenador Cristobal Aguilar, Xavi, Edu, Simona, Gerard, Pina, Rebolo, Gaspar, Ivan, Edgar, David, Angel, Marc, Adrian, Polo, Nil, Vázquez, López i el delegat, Quini.

Aquest pròxim dissabte, els jugadors i tècnics de l'equip de futbol juvenil del Palau quasi es juguen la meitat de les possibilitats que tenen de pujar de categoria aquesta temporada tan esperançadora que han assolit. El dissabte disputen un partit que podria esdevenir en transcendental si tot segueix essent com ha estat al llarg de la temporada. Juguen contra el màxim rival en la lluita per un lloc al cap de la taula de la classificació, amb permís del Montornès. I aquest equip no es un altre que l'etern rival de sempre. És l'equip del municipi veí de Caldes, com quasi sempre al llarg de la història esportiva dels dos municipis. Aquests dos equips

han mantingut una rivalitat, en moltes ocasions, inclús per sobre de l'estricta rivalitat esportiva, que ha caracteritzat relativament la relació entre els veïns dels dos municipis. I és que, sinó era el primer equip, era/és el juvenil i/o altre de diferent categoria. Aquesta rivalitat però, ha caigut molt, en part per la pèrdua de pes o influència dels propis equips de futbol als respectius municipis.

El cert és que a aquestes alçades de la temporada tots dos equips, amb el Montornès, es juguen un lloc al cap davant de la classificació, un lloc que els pot donar l'ascens de categoria. Ara, el Caldes va un punt per davant dels nois que entrena en Cristobal Aguilar. Però el dissabte, aquests dos equips, després d'empatar tots dos el passat cap de setmana, s'enfrontaran entre si al camp de La Riera. I el que guanyi tindrà moltes possibilitats d'assolir l'ascens, si, evidentment, continua després amb la mateixa trajectòria que han mantingut fins aquí i a l'espera que punxi el Montornès que, amb un partit més, va per davant.

Recuperar els nois

L'equip juvenil del Palau ha encarrilatenguany una gran temporada, tot i que, en un principi, no s'esperava un resultat tant positiu. L'equip és pràcticament nou, únicament hi ha quatre jugadors de l'any passat, i la majoria dels incorporats son nois de Palau que han tornat d'altres equips de la zona als que havien anat a jugar. Amb el canvi de directiva i també de tarannà, molts d'aquests nois han tornat, tot i que, com és evident, juguen per primera vegada junts. De cara a la pròxima temporada, els responsables de l'equip, que consideren planter del primer equip, esperen recuperar «altres dels exiliats» per poder, s'assoleixi o no l'ascens, nodrir amb garanties el primer equip des d'una pedrera autòctona i palauenca, assegura el jove tècnic dels juvenils del Palau. En aquest sentit, cal dir que actualment, una part important de l'equip que el dissabte vinent s'enfrontarà al Palau, està composta per nois palauencs. Concretament al Caldes hi juguen quatre nois de Palau.

Preparen la caminada anual Caldes-Palau a Montserrat

El Centre excursionista de Palau inicia els preparatius i ha obert el període d'inscripcions per als palauencs/ques que vulguin apuntar-se a la caminada anual que realitzen conjuntament els centres excursionistes de Palau i Caldes de Montbuí.

Tot i que la pujada a la muntanya es durà a terme el dissabte dia 12 del mes pròxim, els responsables del Centre a Palau han volgut fer esment de la pujada i obrir el període d'inscripció amb temps suficient abans del dia, ja que l'any passat el nombre d'inscripcions, va experimentar un fort ascens, després que aquesta revista fes esment de la pujada amb uns dies d'antelació. El nombre de caminants es va enfilir fins als 156, dels quals, 36 eren de Palau, un municipi que en anteriors edicions a penes aportava una vintena.

La caminada a Montserrat és una iniciativa conjunta dels centres excursionistes de Palau i de Caldes que venen col·laborant en l'organització i desenvolupament de l'esdeveniment des de fa uns quants anys. Enguany serà la 13ena edició i els responsables i participants com el regidor d'esports de l'Ajuntament, Miquel Rovira espera que la participació dels plauencs sigui encara superior a la de l'any passat. Rovira espera que el temps sigui bo i que la caminada i ascens a la muntanya sigui exitosa com l'any passat. Per la seva banda, el també regidor i membre



• Els participants de la caminada de l'any anterior en una foto de grup.

del Centre Excursionista de Palau, Enric Feitó, argumenta que aquesta caminada no té caràcter competitiu i que únicament es pretén passar un dia caminant tots junts al llarg de dues comarques. Ara si, afegeix Feitó, cal una mica d'entrenament abans del dia, perquè la distància és llarga i la dificultat final d'ascens al massís és fa una mica durilla, encara que no és molt difícil. La distància del recorregut supera els 45 quilòmetres. Per als que vulguin prendre part podem apuntar-se al Centre Excursionista de Palau a la Masia de Can Cortès, Tots els dimecres a partir de les 21 hores.

Braseria Los Hermanos 2

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

ESPECIALITZATS EN CARN A LA BRASA
ESMORZARS DE FORQUILLA • ENTREPANS

<p>Menú d'exemple Inclou Pa, beguda, sangria, i postres</p> <p>ENTRANTS: Amanida, suc o canya</p> <p>PRIMERS PLATS: Espàrrecs 3 salses Niu d'espinaçs Canelons Amanida d'escarofes amb gambes i vinagreta de mel Remenat d'alls tendres i gambes Espaquetis a la «seranita» Amanida catalana Esqueixada Xató Escalivada Espàrrecs a la brasa Sopa Empedrat de tonyina Cabdells «los hermanos»</p>	<p>SEGONS PLATS: Cuixes de gall d'indi al cava Xurrasco Botifarra Botifarró «morçilla» Conill Careta Pit de pollastre Xoriço Xistorra Salistres Cansalada Hamburguesa Xai Conill a l'all Gambes a la planxa Cloïsses a la provençal Salmó amb salsa Romesco Bacallà a la llauna Lluc a la muselina d'all Entrecot Costelles de Xai (Supl. 6€) Entrecot 500g. (Supl. 10€)</p>	<p>MENÚ +40 plats a escollir CAP de SETMANA 12,50€</p> <p>MENÚ +40 plats a escollir DIARI 9,20€</p>
--	---	---

MENÚS ESPECIALS DE GERMANOR PER A GRUPS I/O EMPRESES 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.



Tallers Mateu Vila, s.L.

TALLER MULTIMARCA
PLANXA • PINTURA • MECÀNICA

PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS

XAPA I PINTURA:

- Reparacions ràpides de xapa i pintura
- Reparacions de sinistres en bancada
- Recollida i lliurament gratuït de vehicles a domicili
- Vehicle de cortesia
- Netejes integrals d'interiors i exteriors
- Treballem amb totes les companyies asseguradores.

MECÀNICA:

- Revisions periòdiques
- Revisions electromecàniques i electròniques
- Grans ofertes en el canvi de pneumàtics
- Alineació electrònica de la direcció
- Revisem i portem el vehicle a ITV
- Ofertes mensuals
- Vehicle de substitució

C/ LA PLANA, 20 • 08184 PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS
TEL./FAX 93 864 84 70 • E-MAIL: mateu@fordservicios.com

Nova seu social de la Penya Blanc-i-blava de Palau



• Foto de família al local de la nova seu social de la Penya Blanc-i-Blava, amb Teresa Padrós, Miquel Rovira i Àngels Marcuello, en representació de l'Ajuntament.

Tal i com anunciàvem en el darrer exemplar de la revista, el passat dia 16 diumenge es va inaugurar la nova seu de la Penya Blanc i blava de Palau. En un acte dut a terme davant d'una setantena de palauencs/ques, l'alcaldesa de Palau, Tera Padrós va felicitar els simpatitzants pericos i els va encoratjar a obrir-se i col·laborar amb la societat palauenca. «Ara ja teniu un local nou i adient, força ampli i adaptat amb tot per poder veure els partits del vostre equip i/o d'altres conjunts, però també podeu obrir la seu a la societat palauenca i col·laborar conjuntament a fer més atractiu i gran Palau», apuntava la màxima autoritat política del municipi.

Amb Padrós també hi eren presents a l'acte, la Tinent d'alcalde d'Urbanisme, Àngels Marcuello i el regidor d'Esports, Miquel Rovira que van fer-hi costat al president de la Penya Blanc-i-blava de Palau, Antonio Maldonado. Hi havia però, més representants d'entitats esportives, especialment de la Federació de Penyes Blanc i blaves, Dani Perez, Juame Martínez, Ramon Gubern i representants de penyes veïnes com Mollet, Parets, Castelldefels, Granollers, Montmeló, etc.

Durant els parlaments es va fer menció especial al pintor Gimeno que és l'artista que ha pintat un gran mural a la paret del local i, durant la degustació a la que van participar els presents, es va escenificar l'anècdota divertida. La va donar un perico que feia saltirots i s'anava posant als caps dels assistents. L'ocell que no mostrava cap temor a la gent, no era però de color blau, era verd, tal vegada volia dir o reflectir l'esperança que aquesta vegada, la tercera ja, serà la definitiva seu de la penya perica a Palau. Abans i quan es deia Xavi Marquez, fou al restaurant Di Fiori. L'any passat ja va celebrar el seu aniversari al Restaurant Tapas bar. Ara ja tenen, con va manifestar l'alcaldesa, un local adient, ampli i adaptat amb bar i amb la seva barbacoa...

Èxit de lliurament dels premis del concurs de Nadales de la Penya Barcelonista



• Foto de família de amb els guanyadors.

El passat dia 28 de febrer es va dur a terme el lliurament de premis del 21è Concurs de Nadales, Josep Mas que cada any organitza la Penya Barcelonista de Palau a la que hi participen els nens i nenes de totes les escoles del poble amb edats compreses entre els 3 i 16 anys.

Els organitzadors també van incorporar enguany la categoria d'adults. El tema de les nades han d'estar directament relacionats amb el Futbol Club Barcelona, condició bàsica per prendre part al concurs, la qual cosa no fou problema ja que hi van prendre part a l'edició d'enguany prop de 300 nens i nenes del municipi.

A l'acte de lliurament dels premis hi van prendre part diverses autoritats municipals, encapçalades per l'alcaldesa de Palau, Teresa PAdrós i el regidor d'esports, Miquel Rovira. També hi va haver-hi representació del FC Barcelona en Josep Maldonado i l'Elvira Pou i, com en anteriors edicions, hi va haver-hi la presència d'algun ex jugador del FC Barcelona. Enguany hi va venir en Joan Josep Estella.

Cal recordar i així ho fan expressament els organitzadors de l'acte que inicialment contaven amb la presència dels ex jugadors d'hambol, l'Enric Masip i d'en Chekpin que a darrera hora no van poder ser-hi presents.

Cal dir que la participació d'en Chekpin és quasi habitual, ja que és una persona molt oberta i propera als nens/nes.

A tots aquests es van afegir la Núria Feliu, altra habitual, i un nodrit nombre de professors dels diferents col·legis i escoles del municipi que van participar activament a l'acte de lliurament dels premis davant d'un teatre de la Vila ple de nens i nenes.

Abans del lliurament dels premis i d'un obsequi per a tots els participants va haver-hi actuacions de pallassos i macs que van ser del agraïment per par de tothom.

Després es va realitzar el sorteig d'una samarreta i una pilota, signades expressament pel 21è concurs de nades, Josep Mas, pels jugadors del Barça, Iniesta i Messi, respectivament.

Agraïment

Els organitzadors, amb el president de la Penya Barcelonista de Palau, Vicenç Vaixas destaquen la resposta dels nens i nenes de Palau i agraeixen públicament l'esforç i dedicació dels col·legis Folch i Torres, Can Cladellas, Escola Palau, Marinada, Escola de dibuix i pintura Traç i, especialment, als nostres amics L'Angelines i el Paco, organitzadors i promotors d'aquest acte des de la seva fundació. També destaquem col·laboració de la Regidoria de Cultura i d'Esports de l'Ajuntament de Palau Solita i Plegamans. Moltes gracies a tots.

Garman's
joiers



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



UNITED COLORS OF BENETTON.



OI BINARY TIME AS&AS



ADOLFO DOMINGUEZ



ARMAND BASI

LOTUS

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

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

Golden Bar

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

Vine i gaudeix a la
nostra terrassa

RAMBLA VERGE DE MONTSERRAT 15
08194 PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

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.

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

Amenacen al president del Palau i li punxen les rodes del cotxe

El passat dia dos de març, el dia en que el Palau de futbol s'enfrontava amb el Castellar al camp de La Riera, el cotxe del president del Palau Club de Futbol que estava aparcad a la zona d'entrada al camp de La Riera va aparèixer amb les tres de les quatre rodes punxades. La sorpresa del president, Francesc Garcia fou impactant i encara ho seria al arribar a casa. Després de solucionar el problema inicial, al arribar al seu domicili, es va trobar l'altre cotxe també de la seva propietat amb les quatre rodes perforades. En total,

set rodes punxades el mateix dia i uns quans diners que va costar tot plegat al president del Club. El pitjor de tot plegat és que també ha rebut diverses amenaces d'algun desconegut que, amb amenaces, l'invita a deixar les regnes de l'entitat esportiva que enguany celebra el centenari.

Tot i que el directiu considera que la persona o persones que puguin estar involucrades en els fets no tenen perquè ser-hi perilloses i que, segons diu, els fets quedaran en no res, únicament en bretolades de mal gust, ha denunciat els fets davant els Mossos d'esquadra que estan investigant els fets.

Segons ha pogut saber aquesta revista, darrerament el president ha prescindit d'algun col·laborador, però no considera que tingui res a veure amb els fets. Tampoc creu que tingui relació alguna discussió que hi ha hagut a les instal·lacions entre algunes persones que han mantingut diferències pròpies d'un camp de futbol. En aquest aspecte, Garcia assegura que el canvi experimentat respecte a anteriors temporades ha estat molt positiu, ja que aquelles disputes personals que es sovintejaven i que havien esdevingut amb la presència de la policia municipal tantes vegades, han desaparegut totalment, assegura el president.

ADOLFO

perruqueria masculina

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

CORTE HOMBRE 9€
 CORTE JUBILADO 7,50€
 CORTE NIÑO 6€

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

Salgado és operat del tendó d'Aquiles amb èxit



• Salgado a l'Hospital Quirón, després de l'operació.

Dos dies després de realitzar l'entrevista que va sortir publicada a la darrera revista de L'Alzina, el palauenc jugador de futbol sala a l'equip Marfil Santa Coloma, Dani Salgado queia lesionat amb un trencament parcial del tendó d'Aquiles del que fou operat el passat dia 27 de febrer a l'Hospital Quirón de Barcelona. La intervenció quirúrgica duta a terme pel reconegut traumatòleg i especialista en medicina esportiva, doctor Cugat, fou un èxit, malgrat que la realitat confirmava les males expectatives inicials. Les possibilitats que el jugador te de tornar a jugar aquesta temporada s'han esfumat quasi per complert. Les previsions son un temps d'uns cinc mesos sense jugar.

Malgrat tot, el jugador que únicament va estar hospitalitzat un únic dia després de la intervenció, ha aprofitat un esdeveniment esportiu en que estava immers el seu equip per realitzar la primera sortida fora del seu domicili de Palau. Ha estat a Logroño. Amb la seva presència ha volgut donar recolzament als seus companys que durant aquest passat cap de setmana disputaven la Copa d'Espanya a la capital de La Rioja. Tot i el seu recolzament, el Marfil Santa Coloma va caure a la semifinal davant El Pozo de Murcia, acabaria perdent la final 4 a 3 davant l'Inter Movistar.

Renovació de contracte

Tot i que encara no pot recolzar la cama, el jugador palauenc te previst iniciar els exercicis de rehabilitació en unes setmanes per tal d'apurar al

màxim la recuperació. La prisa del jugador és únicament esportiva, ja que, el tema contractual ho te solucionat. Moments abans que el jugador fos intervingut, el responsable màxim del Marfil Santa Coloma, Vicente Garcia, anunciava que l'entitat i el jugador havien assolit un acord que lliga Salgado fins al mes de juny del 2017, és a dir, prolonga dos anys mes el contracte actual que espirava el 2015.

Els responsables de l'entitat esportiva son conscients que tenen a l'equip un dels millors jugadors de futbol sala del moment. Dani és encara el màxim goleador d'Europa i també de la lliga espanyola. Amb la renovació responen a les ofertes que arriben d'altres equips europeus de les que ja informàvem a l'anterior revista.

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



OFERTA: MATRÍCULA GRATUÏTA

Mes de març: 2 x 1



piscines gratuïtes

CULTURISME

FITNESS

AERÒBIC

STEPS

CARDIO

ZUMBA

AEROBOX

KICK BOXING

DIETES I RUTINES PERSONALITZADES

TENNIS I PÀDEL

PISCINA






INSTAL·LACIONS NOVES

Instal·lacions esportives urb. La Font dels Enamorats · 08140 CALDES DE MONTBUI

☎ 671 077 274 🌐 Spai d'esport ✉ spaidesport01@gmail.com

Una recompensa al treball ben fet



• Les triunfadores de l'Hoquei Femení.

Evidentment les noies del Palau no van poder, però cal començar dient que fou com un gran premi a una trajectòria seguida des de fa temps i també, cal dir-ho, a una primera volta de la lliga que havien iniciat de manera titubejant, però que van girar en positiu

les noies que dirigeix en Miquel Busquets.

I, sincerament, així és com hauríem de prendre la participació a la darrera edició



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

Fomentant el basquetbol pels més petits

Ja fa un parell d'anys, i sembla que està consolidat, que el club ACB Palau de Plegamans col·labora amb la Federació Catalana de Basquetbol en la celebració puntual de trobades d'escoles de bàsquet. Cada temporada l'entitat fa un petit esforç organitzatiu perquè almenys es faci alguna a la nostra vila i puguem tenir un esdeveniment esportiu per engrescar a la canalla del club, en una mena de festa de formació compartida amb altres clubs forasters, que són convidats a aplegar-se. S'ha d'explicar que les trobades esmentades van dirigides a nens i nenes de 5 a 12 anys, sense llicència per competir, però amb llicència d'escola de bàsquet. Per aquest motiu la competició no és un factor determinant durant els partidets que es juguen i passen a ser molt més important les vessants formatives, tant esportives com humanes.

En aquesta ocasió, la convocatòria feta des de l'ACB Palau va aconseguir portar sis equips, a banda de l'amfitrió, provinents de Sant Quirze, Santa Coloma, Badia i tres de Granollers. Els quals van passar-se el matí del passat dissabte 1 de Març, fent partidets amb similituds amb el joc real, a les pistes del Pavelló Maria Víctor, mentre el públic, familiars i amics els animàvem des de les grades. Una gran experiència, tot plegat, ja que els més petits gaudeixen molt d'aquestes trobades festives que solen acabar amb un refrigeri i una bonica foto de tots els participants.



• Els equips de bàsquet de Palau.

Un bri d'esperança

Sembla ser que la crida feta fa uns mesos des de la presidència del club, (recordem que la junta directiva actual volia deixar les seves funcions i no hi havia ningú per renovar-la) ha fet, finalment, despertar a alguns socis per tal de agafar les rendes de cara a la propera temporada i poder continuar la tasca que s'havia fet des de feia més de vint anys per mantenir un club de bàsquet a Palau-solità i Plegamans. La junta actual espera que això sigui el començament perquè més amics d'aquesta entitat es sumin al nou projecte i esvair definitivament els dubtes que planaven sobre la permanència del club.

Així mateix i per tal de enfortir l'estructura esportiva, fa un altre crida, perquè els nois i noies que els agradi aquest esport vinguin a provar durant dues setmanes l'experiència de practicar-ho amb els jugadors i entrenadors del nostre club. Ara és el moment, ja que s'ha de iniciar la planificació de la propera temporada i s'han de tenir clars els recursos disponibles. Animeu-vos, quan més jugadors s'incorporin ara, millors equips hi hauran en el futur.

TRANSFORMEM

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



TRACTAMENT MOLT ECONÒMIC. PREUS SENSE COMPROMIS

33 Focs S.L. 93 864 07 04
676 45 46 30

EL RINCÓN de las CHICAS

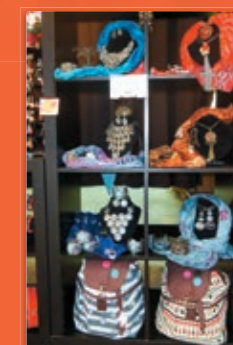


Diseñamos nuestros productos de bisutería

Tenemos todo tipo de complementos para ti, pulseras, pendientes, bolsos, cinturones, faldas, etc.

Todo a tu alcance

Precios super-competitivos



Passatge dels Ferrers, nau 7 - Pol. Ind. Riera de Caldes
Tels. 93 394 96 81 - 692 638 346

►►► Les al·lèrgies primaverals



Amb l'arribada de la primavera moltes persones desenvolupen la denominada rinitis o rinoconjuntivitis al·lèrgica.

Què és la rinoconjuntivitis al·lèrgica?

La rinitis o rinoconjuntivitis al·lèrgica és una reacció exagerada del nostre organisme quan entra en contacte amb una substància que es percep com un agent estrany, anomenat al·lergen. Quan això succeeix, es produeix una cadena de reaccions de defensa donant lloc a efectes vasomotors (dilatació dels petits vasos sanguinis i inflamació de les mucoses) que provoquen els molestos símptomes de les al·lèrgies que afecten les mucoses nasals i la conjuntiva dels ulls.

On es troben els al·lèrgens?

Els al·lèrgens poden trobar-se tant a casa com en espais oberts. La rinitis al·lèrgica pot estar causada per al·lèrgens exteriors, com el pol·len dels arbres, gramínies i herbes, o per al·lèrgens interiors com la caspa dels animals, àcars de la pols, etc. En els països desenvolupats, s'estima que un 20-30% de la població pateix algun tipus d'al·lèrgia.

Com puc saber si tinc una al·lèrgia?

Si tenim alguna sospita que tenim una al·lèrgia, el millor és anar a veure l'especialista, que determinarà si ens hem de fer les proves epicutànies de l'al·lèrgia.

Amb aquesta prova es determinen les possibles al·lèrgies mediambientals (àcars, pol·lens, animals, plantes...) que són les més comuns i les que afecten a més percentatge de població.

Quins són els símptomes?

La rinitis al·lèrgica dona els símptomes següents:

- congestió nasal
- mucositat
- picor
- esternuts
- cefalees
- deteriorament de les activitats diàries i alteracions del son

Freqüentment s'associen també símptomes oculars amb vermellor dels ulls, inflamació de les parpelles i picor.

Quines mesures s'han de prendre?

Algunes mesures a tenir en compte poden ser:

- Netejar adequadament la casa per eliminar els àcars de la pols. Posar els coixins i matalassos dintre de bosses de plàstic segellades, i rentar els llençols una vegada per setmana amb aigua calenta.
- Evitar passejar per la tarda en dies assolellats de primavera i en dies ventosos.
- No tenir mascotes a casa. Si es tenen, rentar-la una vegada per setmana i no deixar que entri a l'habitació de la persona afectada.
- Mantenir les finestres tancades i, si és possible, utilitzar un aparell d'aire condicionat amb filtres adequats. El millor tractament és evitar el contacte amb l'al·lergen desencadenant tot i que no sempre és possible.

Hi ha algun tractament?

Sí, hi ha tractament per millorar la simptomatologia quan l'al·lèrgia és estacional. Si és una al·lèrgia continuada al llarg de l'any o molt forta al llarg de la primavera, es pot fer un tractament de base, preventiu, començant-lo uns mesos abans per tal d'evitar crisis al·lèrgiques fortes.

Els tractaments per les al·lèrgies han d'estar prescrits i supervisats per un metge. Si té qualsevol dubte o creu que pot patir d'al·lèrgia primaveral no dubti a demanar consulta.

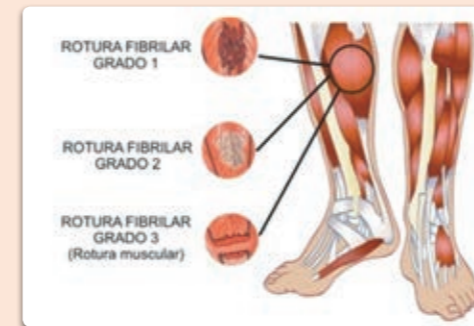
Dra. Montse Droguet Puigdomènec
MUTUA MOLLET - CENTRE MÈDIC
Col·legiat núm. 17944

►►► Els trencaments fibril·lars

Què significa la expressió: «M'he trencat»?

El trencament fibril·lar és una lesió muscular relativament freqüent durant la pràctica esportiva, tot i no ser exclusiva d'aquest entorn. Podem tenir una ruptura fibril·lar en qualsevol contracció muscular si aquest múscul no està en condicions òptimes.

En realitat aquesta lesió no és més que el trencament d'un número determinat de fibres musculars, normalment sotmeses a un excés de tensió. Depenent de la quantitat de fibres trencades la gravetat de la lesió serà major o menor.



El mecanisme lesional més freqüent és la posta en contracció d'un múscul quan aquest està realitzant a l'hora un estirament excessiu (Això succeeix al

realitzar un xut, al iniciar una carrera, la rebuda d'un salt, etc.). En el moment de realitzar aquest moviment, la persona sent una punxada molt aguda en la zona del trencament, quan ho explica ho defineix com «si li haguessin llençat una pedra a sobre del múscul». Això és el que es coneix precisament com el síndrome de la pedrada, i representa normalment un signe inequívoc de trencament fibril·lar.



A més a més d'aquesta sensació, apareixen altres símptomes com ara el dolor, l'impossibilitat de moure la part lesionada i inflamació. Si la ruptura és molt gran apareix un hematoma instantani, en altres ocasions pot aparèixer al cap d'unes hores o fins hi tot d'uns dies. L'hematoma és un clar símptoma de que hi ha hagut un trencament fibril·lar.

Sempre que ens trobem davant d'un cas de sospita de trencament fibril·lar es recomana posar fred sobre la zona. Això es pot fer de dues maneres; amb un apòsit de fred (ja sigui els comercialitzats per aquest ús com els casolans, fets per exemple amb una bossa de pèsols) sempre s'ha de protegir la pell per evitar cremades cutànies per fred. La segona manera es passant un glassó molt ràpid per la zona dolorosa fins que es desfaci, s'ha de fer molt i molt ràpid, com si fos una goma de borrar, així evitem les cremades. Si la lesió causés molta impotència s'ha d'anar a un centre clínic o hospitalari per tal de poder realitzar una ecografia i precisar correctament la gravetat de la lesió.

El tractament més comú acostuma a ser la immobilització de la zona o del múscul, repòs, antiinflamatoris administrats pel metge i tractament de fisioteràpia. Aquestes lesions sempre deixen una cicatriu dins el múscul, es per això és imprescindible fer un tractament adequat per tal d'evitar possibles seqüeles.

Les tècniques fisioterapèutiques pel tractament dels trencaments fibril·lars molt diverses segons la fase en que es trobi la lesió. Des de l'endemà de la lesió es pot fer tractament de fisioteràpia, evidentment aquest serà molt diferent al de

les fases finals de rehabilitació, com més aviat s'iniciï més ràpida serà la curació.

Un aspecte molt important a valorar en aquestes lesions és el factor de la PREVENCIÓ: un bon escalfament muscular amb estiraments específics de la zona abans i després de l'exercici, així com un augment progressiu en la intensitat de les activitats són les bases per evitar els trencaments fibril·lars. També es recomana fer massatges de descàrrega muscular periòdicament, en funció de la pràctica esportiva, per tal d'evitar la acumulació tensió a les fibres.

Encara que no tan freqüent, també és possible que el trencament fibril·lar es doni durant la realització d'una activitat quotidiana com ara a l'hora de fer un gest per agafar una cosa, pujar o baixar un esglaó, una rampa.... En aquest casos la pauta de tractament a seguir és la mateixa, però si es repetís la lesió seria interessant fer una anàlítica específica per observar que no falti cap nutrient ni vitamina. Per últim indicar que qualsevol múscul pot patir un trencament fibril·lar, però són amb diferència els 3 feixos musculars que formen el tríceps sural, anomenat comunament «panxells», compost pels bessons i el solí, els que es lesionen més freqüentment.

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

Assegura la teva família des de 20€
*Preu personalment

Som la teva mèdica 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

Especialitats mèdiques

Medicina general i geriatria

Salut de la dona i maternoinfantil

Especialitats quirúrgiques

Proves complementàries

Radiodiagnòstic

Més de 75 anys al Baix Vallès

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
Visitem a l'Institut Mèdic Baix Vallès

LA TEVA SALUT EN BONES MANS

FISIOTERÀPIA

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

►►► Còlon irritable

El **còlon irritable** o **síndrome d'intestí irritable** és una de les malalties més freqüents en l'adult jove. Es caracteritza bàsicament pel dolor abdominal, la sensació de plenitud o distensió, l'excés de gasos i trastorns en el ritme de les deposicions, bé sigui restrenyiment o diarrea.

Els criteris per diagnosticar còlon irritable pel que fa al dolor es caracteritzen per molèsties o dolor abdominals durant 12 setmanes com a mínim, que no necessàriament han de ser consecutives en els últims 12 mesos i que tenen dues de les tres característiques següents:

- S'alleugen amb la defecació.
- El seu començament es vincula amb canvis en la freqüència de les defecacions.
- El seu començament es vincula amb canvis en la forma de la femta.

El dolor abdominal és molt variable quant a intensitat i localització. Sol localitzar sota el melic o àrea infraumbilical en 25% dels casos, en el costat dret en 20%, en l'esquerre en un 20% i en l'epigastri o dalt del melic en 10%. Sovint és episòdic i de tipus còlic, encara que és possible que es superposi a un fons de molèstia constant.

El dolor sol ser exacerbada per els àpats o l'estrès emocional i alleujat per l'expulsió de gasos o femta. En dones amb còlon irritable de vegades els seus símptomes empitjoren en les fases premenstrual i menstrual.

L'alteració dels hàbits intestinals és la característica més

freqüent del còlon irritable. El patró més freqüent és el de restrenyiment alternat amb diarrea, generalment amb predomini d'un dels dos. Al principi, el restrenyiment sol ser episòdic, però amb el temps es torna continu i cada vegada més intractable amb laxants. Normalment els excrements són durs i de calibre estret. La majoria dels pacients també experimenten una sensació d'evacuació incompleta, la qual cosa ocasiona intents repetits de defecació en un curt període. Els pacients en els quals el restrenyiment és el símptoma predominant poden patir durant setmanes o mesos, interromput per breus lapsos de diarrea. En altres casos, és la diarrea el símptoma predominant, en forma de deposicions poc voluminoses d'excrements toves.

Símptomes digestius superiors: Entre 25 i 50 % dels pacients amb còlon irritable es queixen de cremor a l'estómac, nàusees i vòmits.

Símptomes Extra - Intestinals: Diversitat de molèsties poden acompanyar el còlon irritable. Aquestes poden abastar mals de cap, espasmes musculars, cistitis o sensació de cremor en orinar, alteracions en el son, entre d'altres.

El tractament mèdic ha de tenir en compte quatre paràmetres:

- Estat emocional del pacient.
- Alimentació.
- Normalització de la microflora bacteriana.
- Eradicació de paràsits.

A través de la consulta mèdica s'investiga el **remei homeopàtic** més adequat al cas. Un d'aquests remeis més freqüentment utilitzats és la Nux vòmica. També es poden utilitzar altres depenent de cada cas en particular, com per exemple Lycopodium, Pulsatilla, Natrum sulfuricum, Colocynthis, etc. Un medicament ben triat que cobreixi les emocions del pacient obrarà meravellosament normalitzant les funcions intestinals.

Alimentació: Evitar temporalment lleguminoses, ceba, col, coliflor, bròquil, llet i els seus derivats, xocolata, cafè, all, suc de taronja, tomàquet, grasses, begudes molt fredes, carns vermelles, pa amb llevat, sucre refinada, menjar cru, etc.

Normalització de la microflora bacteriana: L'intestí gros té bacteris «bones» i bacteris «dolentes» que formen l'anomenada microflora intestinal. L'ús dels probiòtics i prebiòtics afavoreix que predominin els bacteris «bones».

Els probiòtics són microbis vius que es poden incloure en la preparació d'una àmplia gamma de productes i aliments, medicaments, i suplementes dietètics.

Els prebiòtics són un tipus de fibra o substàncies no digeribles que brinden un efecte fisiològic beneficiós a l'hoste, estimulant selectivament el creixement favorable o l'activitat d'un nombre limitat de bacteris autòctones.

Els simbiòtics són productes que contenen tant probiòtics com prebiòtics.

Eliminació de paràsits: L'eliminació de paràsits inclou les amebes i nematodes com tricocéfalos, ascaris, oxiürs, etc. La utilització d'**imants** soluciona l'eliminació d'aquests paràsits eficaçment.

D'altra banda el treball de **kinessiologia** pel que fa referència a l'aparell digestiu ajuda de manera important a solucionar el problema.

Lidia Ruiz Tabuenca

Homeòpata Unicista, Naturòpata i Kinessiòloga

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.

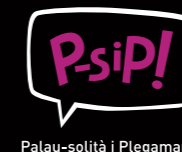
C/Narcís Monturiol, 3 – Palau-solità i Plegamans
T. 649531184 – lidia.ruiz.66@gmail.com

PREMIS DE PROSA I POESIA Sant Jordi 2014

BASES:
a l'Oficina d'Informació de l'Ajuntament i a la Masia de Can Cortès



Ajuntament de
Palau-solità i Plegamans



Palau-solità i Plegamans!

www.palauplegamans.cat

Telèfons d'interés

Ambulàncies (TSC)	061
Aigües Cassa	93 715 57 00
Ajuntament	93 864 80 56
Autobusos Sagalés	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 • MARÇ-ABRIL

dimecres, 19 de març 17.30h Masia de Can Cortès L'HORA DEL CONTE: CONTES DEL MÓN A CÀRREC DELS ALUMNES I VOLUNTARIAT DEL SERVEI DE CATALÀ Organitza: Ajuntament amb la col·laboració del Servei de Català de Palau-solità i Plegamans 19.00h Masia de Can Cortès XERRADA: EL BANC DEL TEMPS A CÀRREC DE JOSÉ CABRELLES Organitza: Associació Dones per les Dones	divendres, 28 de març 22.00h Teatre de la Vila PROGRAMACIÓ ESTABLE DE TEATRE. DISTANCIA SIETE MINUTOS a càrrec de Titzina Teatre Preu de l'entrada 12€ i descomptes especials. Venda anticipada: Masia de Can Cortès (a partir del dimarts 25 de març, de 16 a 21 h) Organitza: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans amb el suport de la Diputació de Barcelona
dijous, 20 de març 08.00h Masia de Can Cortès VIATGE CULTURAL A HORTA DE SANT JOAN I TERUEL Preu: 138 €. Dies: dijous, 20, divendres, 21 i dissabte 22 Organitza: Casal de la Gent Gran	dissabte, 29 de març 19.30h Sala Polivalent BALLADA COUNTRY DEL DISSABTE Organitza: Associació Country Can Falguera
dissabte, 22 de març 17.30h Sala Polivalent BALL DE TARDA a càrrec de DUO MONTSENY Preu: 3€ (socis/es del Casal de la Gent Gran: 2€) Organitza: Casal de la Gent Gran amb la col·laboració de l'Ajuntament	divendres, 4 d'abril 19.45h Masia de Can Cortès PRESENTACIÓ LLIBRE: La historia que nunca debió escribirse de Francisca Torres Hernández Organitza: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans
dilluns, 24 de març 18.00h Biblioteca Municipal TALLER DE LECTURA FÀCIL PER A ADULTS: EL FANTASMA DE CANTERVILLE D'OSCAR WILDE Organitza: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans amb la col·laboració del Sevei de Català	convocatòries 23a EDICIÓ PREMIS SANT JORDI DE PROSA I POESIA Informació i bases: A l'Oficina d'informació de l'Ajuntament i a la Masia de Can Cortès Data límit de lliurament de les obres: dilluns, 31 de març de 2014
dimarts, 25 de març 18.00h Biblioteca Municipal CLUB DE LECTURA JUVENIL Organitza: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans amb la col·laboració de l'Associació Taller de les Arts	exposicions del 3 a 21 de març EXPOSICIÓ: SITUACIONS ABUSIVES EN UNA PARELLA De dilluns a divendres: de 10 a 14 h i de 16 a 22 h, dissabte: de 10 a 14 h a la Sala Exposicions Masia de Can Cortès Organitza: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans
dijous, 27 de març 20.00h Teteria Diferent-te CLUB DE LECTURA LLEGIANT-TE: MARIO VARGAS LLOSA, TRAVESURAS DE LA NIÑA MALA. ALFAGUARA Organitza: Associació Taller de les Arts	exposicions del 26 a 5 d'abril EXPOSICIÓ: IMATGES DEL LLIBRE IL·LUSTRAT: UNA ESTRELLA AL REBOST D'AGUSTÍN GUERRERO I MARÍA DE ARRAYÁS De dilluns a divendres: de 10 a 14 h i de 16 a 22 h, dissabte: de 10 a 14 h a la Sala Exposicions Masia de Can Cortès Organitza: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans

Incidències Destacades

Robatoris
El dia 14 es va produir un furt de dues bicicletes al carrer de Torres i Bages. El dia 13 va ser forçada la màquina de "vending" de la Fundació Arqueològica Clos, a la masia de Can Maiol.
La matinada del dia 14 es va produir un robatori a una clínica de veterinària del carrer de Mossèn Cinto Verdaguier, del qual es va sostreure material clínic. També el mateix dia al migdia es va produir un robatori a un habitatge del carrer del Ter. El dia 15 va ser robat un vehicle estacionat al carrer de la Indústria. El dia 20 van ser sostretes dues màquines de soldadura d'una nau de l'avinguda de Navarra, i va patir un robatori tres habitatges, situats als carrers de Badalona, d'Empúries i del Ter.
El dia 3 de març va ser furat un vehicle que estava estacionat al carrer de Dom Bosco. El dia 4 es va produir un robatori a un habitatge del carrer de Sant Isidre.
El dia 5 de març es va produir un intent d'atracament al supermercat Mercadona, a l'hora del tancament. Els malfactors van marxar del lloc a peu, però van culminar la fugida robant un cotxe al barri de la Pineda, amenaçant al propietari del vehicle.
La policia científica dels Mossos d'Esquadra s'ha fet càrrec dels casos denunciats.

Detencions
La Policia Local del nostre poble va col·laborar amb la Policia de Caldes en la persecució i detenció de tres persones que havien intentat fer un robatori al municipi veí. Els malfactors van ser detinguts a la carretera C-59, quan el vehicle amb el que fugien de Caldes va ser interceptat.
Els Mossos d'Esquadra han detingut tres persones acusades de realitzar robatoris en uns 90 habitatges de diferents municipis de la província de Barcelona. Entre aquests robatoris s'hi compten els realitzats a dos domicilis de Can Falguera a finals de l'any passat.

Helicòpter medicalitzat
Agents de la Policia Local van coordinar les tasques d'aterratge i enlairament d'un helicòpter medicalitzat a les portes del Centre d'Atenció Primària (CAP). Els fets van succeir el 27 de febrer, quan l'helicòpter va ser sol·licitat per traslladar a l'hospital de la Vall d'Hebrón un home que va patir un infart a les dependències del CAP.

Accidents de trànsit
El dia 28 de febrer va tenir lloc un accident de trànsit a la cantonada entre l'avinguda de Catalunya i el carrer de Santiago Russinyol. S'hi van veure implicats tres vehicles però no va haver-hi persones ferides.
El dia 2 de març es va produir una topada entre un cotxe i una bicicleta al carrer de Sant Roc, amb una persona ferida de caràcter lleu.

Gos abandonat
Una patrulla de la policia local va coordinar l'entrega a la protectora d'un gos de raça perillosa que va ser lligat a un fanal i abandonat. Els fets van tenir lloc el dia 4 de març, al carrer de Plegamans.

Controls d'alcoholèmia

La Policia Local va efectuar diversos controls d'alcoholèmia a persones conductores, en el marc d'una campanya coordinada pel Servei Català de Trànsit. Els controls van tenir lloc entre el 24 de febrer i el 2 de març en diversos punts del municipi. En total es van fer 206 proves; només en una el conductor va donar positiu.

Educació viària

Aquest mes de març s'inicia una nova edició del programa d'Educació Viària, que porta a terme la Policia Local amb la col·laboració dels centres educatius de la vila, i que arribarà a 2.500 alumnes.
Enguany el programa presenta com a novetats la introducció d'activitats per transmetre coneixements vinculats a la seguretat viària mitjançant un joc similar al Trivial, la incorporació al temari d'obres de teatre, un parc de trànsit, sortides en bicicleta i visites d'interès en aquest àmbit.
Cal destacar, també, que enguany el programa s'amplia i arribarà a altres col·lectius com la gent gran o l'alumnat d'ensenyament postobligatori.
El programa d'educació viària té com a principals objectius donar a conèixer la realitat urbana i les seves regles de mobilitat, ensenyar a fer un bon ús de la via pública a partir de valors com el respecte i el civisme i promoure l'adopció d'hàbits preventius.
Enguany se celebra el 25è aniversari d'aquest programa, que durant aquests anys ha rebut diferents reconeixements d'organismes com la Unió Europea, la Diputació de Barcelona o el Servei Català de Trànsit.

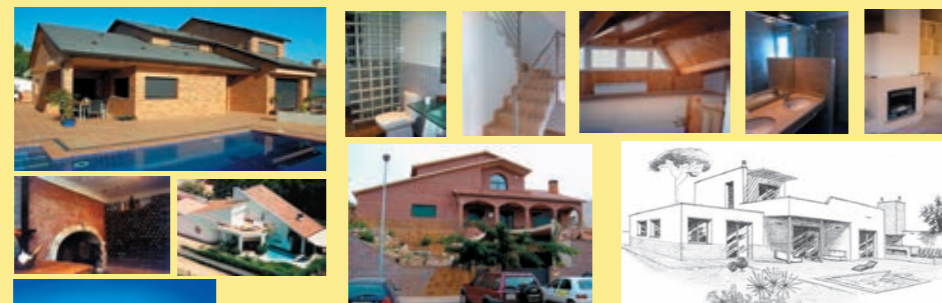


• Classe d'educació viària. Foto: Departament de Comunicació de l'Ajuntament

CONSELLS DE PROTECCIÓ DE LA LLAR

- Adeqüeu les finestres amb un tancament eficaç. Si podeu, utilitzeu vidre aïllant irrompible.
- Col·loqueu reixes en aquelles finestres de fàcil accés des de l'exterior. No deixeu entre les barres una separació superior a 12 cm.
- No oblideu que els delinqüents es poden enfilar per balcons, voladissos, canonades, etc. Pateu atenció a les finestres i terrasses properes a aquests punts.
- Atenció a les portes i garatges si casa vostra comunica directament amb l'aparcament. Mantingueu-les sempre tancades.
- Valoreu la possibilitat d'instal·lar un sistema d'alarma.
- Si arribeu a casa i trobeu la porta forçada o oberta, no entreu. Comuniqueu-ho a la Policia i us prestarà ajuda immediata.
- 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



ESCI-UPF, la universitat que forma professionals per gestionar empreses en un món global

Formació internacional en:

Màrqueting
Negociació
Estratègia
Operacions
Finances
Institucions econòmiques
Entorn polític i econòmic
Gestió de la diversitat als negocis
Idiomes

Pràctiques en empreses i intercanvi
amb universitats estrangeres

Accés a beques

Sessions informatives:

Dijous 10 d'abril, a les 18:15h
Dimarts 13 de maig, a les 18:15h
Dimecres 28 de maig, a les 18:15h

900 122 630

www.esci.upf.edu

Pg. Pujades, 1 - 08003 Barcelona

 @ESCIupf  ESCI.UPF  ESCI-UPF