



La cavalcada de reis tanca les festes de Nadal i dona l'entrada a un incert exercici



Una vegada superades les festes de Nadal i els que les envolta, encetem un nou any que, en opinió de molts, s'espera incert en aquells aspectes que incideixen directament en el nostre esdevenir.

En el tema econòmic, base del nostre futur, el panorama, tot i que des dels governs respectius s'intenta vendre una idea positiva, les dades mostren un present incert i un futur poc estimulador. Quan a l'aspecte polític, cal dir que no ajuda en res a canviar aquella idea que ha anat assentant-se dintre de nosaltres i que ens mostra un futur encara més incert.

No cal dir que, malgrat que per a molts és engrescador, l'acord assolit a Catalunya deixa un panorama obert a l'especulació i que ningú avui poc assegurar. A nivell estatal també tenim un panorama totalment obert i que sembla que ens encamina a noves eleccions.

Si a nivell de Catalunya i estatal, el futur es presenta totalment obert, no menys incerta està la situació política a l'àmbit local després de la crisi interna que pateix un dels components del govern municipal (Ganemos Palau). L'expulsió d'una de les seves regidores, obliga a l'alcaldeessa Teresa Padrós a prendre alguna decisió, perquè de tots és sabut que els dos (o un dels dos) regidors que fins ara tenia Podemos no poden seguir formant part del govern.

Continua a les pàgs. 10-11 ►►

PALAU
estètic

T'assessorem en imatge,
en cosmètica, en serveis d'estètica
facial i corporal amb aparatologia
d'última generació

NOU TRACTAMENT Quantum Infinite Beauty

Nou sistema d'estètica integral aplicada amb tecnologia de darrera generació. Unifica rejuveniment, bellesa i benestar. Grans efectes a curt termini i perdurables després d'una avaluació integral prèvia. Per a totes les persones que volen millorar el seu aspecte físic, d'una manera integral. Unes quantes sessions seran suficients per aconseguir resultats excel·lents.



Passeig de la Carrerada, 2 - 1r. 3a. • 08184 PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS
Tel. 619 431 515 • palauesthetic@hotmail.com 



Sumari

Els **resultats** de les **eleccions generals** donen un **tomb** significatiu a Palau

• pàg. 14

Palau Estètic incorpora un **nou sistema** d'estètica **integral**

• pàg. 21

Espectacular paper de les **noies** del cadet juvenil del Futbol **Sala** Palau

• pàg. 28

La crisi interna en Ganemos Palau acaba amb l'expulsió de la formació política de la regidora Luisa Fernández

Feia mesos que la divisió i/o les diferències de criteri entre els dos regidors electes de la formació Ganemos Palau havien sortit a la llum i també fa temps (des de novembre) que el Consejo Ciudadano de Ganemos Palau havia demanat a la regidora Luisa Fernández que tornés l'acte de regidora, demanda a la que la citada edil no havia respòs. Definitivament, l'assemblea ciutadana celebrada el passat dijous dia 14 de gener va decidir expulsar del partit la regidora Luisa Fernández per considerar que aquella «s'ha allunyat de les directrius de la formació i no mostra intenció de rectificar, tot i que fa temps que des de el Consejo Ciudadano de la formació «l'havien demanat un canvi d'aptitud i també d'actuació».

Diferències en augment

Les diferències entre les dues parts es remunten a poc temps de l'entrada en el govern municipal després de les eleccions municipals del mes de maig, diferències que es manifesten ja obertament poc temps després de les vacances d'estiu. I és que en el mes de setembre, segons diuen des del partit, la formació fa saber a Fernández la disconformitat de la formació amb el seu rendiment que, segons diuen, no està a l'alçada que, sembla ser, esperaven de la regidora els seus companys. També li recriminen manca de compromís (ells diuen «nulo compromiso») amb Ganemos.

Lluny d'apaivagar-se la situació, la relació entre la regidora i el partit fou essent cada vegada més tivant, fins al punt que en el mes de novembre i «después de otro toque d'atención», el consejo ciudadano de Ganemos Palau va realitzar un informe en el que es detallaven els treballs que la regidora, segons diuen, «havia d'haver desenvolupat i que no havia dut a terme». Aquell mateix dia, «el Consejo Ciudadano resolvió exigirle la renúncia al acta de regidora, una exigència que Fernández aceptó, però que posteriormente, no hizo efectiva», apunta el regidor Heras.

«Renúncia temporal»

Donat que la situació no varia, Heras, com representant de Ciudadanos Palau presenta el dia 17 de desembre la seva renúncia temporal a formar part del govern municipal del que formen part ls os regidors fins que Fernández tornés l'acta de regidora.

Amb la petició d'apartar-se temporalment del govern, Heras també preguntava si els dos patits que formen el tripartit (PSC i CiU) continuarien governant amb la regidora que ells (Ganemos) consideren que seria una trànsfuga.

En aquell moment, l'alcaldeessa Padrós va optar per no inhibir-se en els assumptes interns de la formació. «Nosaltres no tenim cap mena de problema amb cap dels dos regidors i tampoc amb la formació. El tema ho han

de resoldre ells», va dir aleshores Padrós. Per altra banda, els equips jurídics de l'ajuntament van considerar que la petició «d'apartar-se temporalment del govern» no s'ajustava a la normativa. «O trenques el govern o estàs dintre», matisava aleshores l'alcaldeessa qui també va assegurar que en aquells moments les diferències entre els dos regidors no afectaven directament a la governabilitat del municipi. Des de l'alcaldeia esperaven que el tema es solucionés positivament o que els regidors i/o el partit donessin algun pas endavant. Per això van deixar que passessin festes.

Ara, després del pas amb la ruptura total entre tots dos edils i l'expulsió de Fernández del partit, els altres dos partits que conformen el govern municipal, especialment al PSC, si que es veuran obligats a prendre alguna mesura definitiva, perquè és evident que l'enfrontament entre Fernández i Heras fa inviable que (tots dos) continuïn formant part del govern.



En aquest article no recullim l'opinió de la regidora i membre de Ganemos Palau, Luisa Fernández. Tot i els reiterats intents per saber la seva opinió respecte a les diferències (primer), acusacions (després) i la seva sortida de la formació (finalment), no ha estat possible contactar amb Fernández, malgrat els constants intents fets des d'aquesta redacció.



CONSTRUCCIÓN Y REFORMAS

JOSÉ MARÍA RODRÍGUEZ

- Construcción obra nueva
- Rehabilitación de Viviendas
- Reformas de Interiores
- Instalaciones
- Colocación de Pladur y pintura
- Piscinas y exteriores

Reforme su cocina por 3.500€ + IVA

¡ Reforme su BAÑO !

Baño aproximadamente de 25 m2 de alicatado a escoger
Sanitarios + Plato de Ducha ROCA + Grifería FELIU BOET + Enchufes SIMON 75

2.000 €

+ IVA

PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

Llama e infórmate al 656 960 002

MÁS DE 10 AÑOS DE EXPERIENCIA

NOELIA GIL
centre d'estètica & benestar






DEPILACIÓ
MASSATGES
MAQUILLATGE
MANICURES / PEDICURES
TRACTAMENTS CORPORALS
TRACTAMENTS FACIALS
PESTANYES
SOLÀRIUM
APARATOLOGIA
MOLT MÉS...



A NOELIA GIL centre d'estètica i benestar
Treballem amb una cosmètica natural, i una aparatologia d'alta tecnologia, perquè el teu objectiu, és el nostre compromís.

Cita prèvia a:
93 011 84 92
C/ Barcelona 18 · Palau-Solità i Plegamans
Visita'ns al facebook
www.facebook.com/noeliagilLestetica



Tallers Mateu Vila, s.L.

TALLER MULTIMARCA | PLANXA • PINTURA • MECÀNICA

Autoritzat per a la transformació de vehicles a
GLP (Gas Lìquid del Petrolí)

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.

PRESSUPOST SENSE COMPROMÍS

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

Venda de vehicles nous, Km0 i de 2a mà. Grans ofertes en cotxes gerència
TRUQUINS I L'INFORMAREM

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

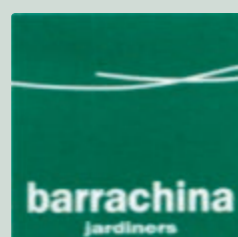
El govern municipal afectat per la crisi de Ganemos Palau

La divisió i l'enfrontament dintre de Ganemos Palau i/o més concretament entre els dos regidors que componen el seu grup municipal, Jose Luis Heras i Luisa Fernández, que ha acabat amb l'expulsió del partit de la regidora, trenca també el grup municipal i afecta directament al govern encapçalat per Teresa Padrós del que forma part Ganemos Palau amb CiU i PSC.

Fins al moment, no havia hagut cap moviment per part de l'alcaldesa i tampoc dels dos partits que formen part del govern municipal tot i els rumors primer i les actuacions o gestos realitzats com la petició d'apartar-se temporalment

del govern que va demanar Heras per escrit el passat mes de desembre (aquesta baixa temporal la demanava Heras fins que es solucionés el tema que passava pel retorn de l'acta de regidora que exigia Podemos a la que encara era la seva regidora).

Des del govern o més concretament, l'alcaldesa que és qui pot donar (delegar) o treure les competències, va considerar en aquell moment que no s'havia d'involucrar per considerar que era «un tema intern de partit» que (aleshores) «no afectava la governabilitat de l'ajuntament». Des del govern van optar per deixar passar les festes. «es un tema que han de solucionar en Podemos», afirmava Teresa Padrós. Però ara i després que la solució ha esdevingut amb l'expulsió i, per tant, amb trencament total del grup municipal en dos parts, és clar que des del govern, l'alcaldesa haurà de moure fitxa. El regidor d'Economia i comunicació de l'Ajuntament i també primer secretari del PSC a Palau, Marc Sanabria comentava a aquesta revista el dia del seu tancament (fou el mateix dia en que Podemos feia pública l'expulsió de la seva regidora) que evidentment la situació ara és diferent a la que havia el mes de desembre i que des del govern s'ha de parlar amb les dues parts. Fins al moment no tenim constància de la situació final. Amb tot i una vegada ells dos regidors hagin manifestat la seves intencions, l'alcaldesa decidirà les mesures a prendre, tot i que, fins al moment ho hi ha cap motiu polític, laboral o personal amb cap dels dos», assegura Sanabria.



- 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

REFORMAS y REHABILITACIÓN

- de naves y viviendas, baños, cocinas...
- divisiones de obra, pladur...
- pintura en general

PRESUPUESTO SIN COMPROMISO
PRECIOS ECONÓMICOS

686 677 902

Ramón

se alquila habitación

interesados llamar al teléfono móvil

607 294 798

PALAU ASSESSORS

Assessors Gómez & Campos, s.l.

Fiscal, laboral, comptable i Jurídic

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

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

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



d'esquerres i ecologistes de debò

www.iniciativa.cat
www.iniciativa.cat/palau

Gener 2016
Butlletí d'Iniciativa per Catalunya Verds
Nº 177

Eleccions 20 D

El cop de puny sobre la taula de la ciutadania, també a Palau

En Comú Podem, la candidatura formada per Barcelona en Comú, Podemos, ICV, EUiA i EQUO, ha estat la força més votada a Catalunya.

Amb el seu vot, la ciutadania ha dit que els serveis públics i els recursos son nostres, i ha iniciat una revolució democràtica. Ha dit si als drets socials i al referèndum

A Palau, la ciutadania també va parlar amb contundència: 2.217 vots, el 27,84%, han sigut per En Comú Podem, situant-la com a primera força al municipi. Aquests resultats determinen una responsabilitat històrica per a l'Agrupació d'ICV: contribuir a la construcció de l'alternativa clarament d'esquerres i amb vocació guanyadora; per això, el nostre repte és atreure i mobilitzar energies polítiques i socials del nostre poble per aconseguir-ho.

Volem escoltar-te

Ningú millor que tu coneix les necessitats del teu barri, sabem que tu ets qui sap com millorar les coses, perquè tu les fas servir i les necessites...

De vegades el que ens passa es que no sabem a on anar o creiem que a ningú l'importa, ara tenim els cafés amb iniciativa.

UNA INICIATIVA PER TU



ICV denuncia davant la Comissió Europea el nou Pla de conca de l'Ebre i n'exigeix la seva retirada

Urtasun interpel·la a la Comissió davant el possible incompliment de la directiva de l'aigua, la d'aus i la d'hàbitat

DIUMENGE 7 DE FEBRER

Manifestacio a Amposta contra el Decret de Transvasament

Convoca:
Plataforma en Defensa de l'Ebre



CAFES AMB ICV

Si creus que podem ajudar-te vine a fer un café

Contacta amb nosaltres: 648 797 323

palausolitaiplegamans@iniciativa.cat

Segueix-nos a:



www.iniciativa.cat/palau

L'informatiu dels Palauencs

Gener 2016 - Número 240










<http://palausolitaplegamans.socialistes.cat>



ACTIVITAT MUNICIPAL A L'AJUNTAMENT

En aquests quatre mesos efectius de gestió municipal, l'ajuntament conformat per PSC, CIU i Ganemos ha assolit ja part de les fites marcades per l'inici de legislatura i a banda s'han fixat les estructures necessàries pel desenvolupament d'aquesta activitat en el futur.

Alguns exemples d'aquesta activitat són:

-  S'ha aprovat uns **Pressupostos amb només tres vots en contra**. Uns pressupostos realistes i acurats, que compleixen els compromisos de govern i que garanteix i **augmenten els serveis socials als més vulnerables, el manteniment dels serveis públics municipals, renova el compromís amb el manteniment i dignificació de l'espai públic i fa una aposta per un Ajuntament més obert i transparent**. Tot sense cap al·legació interposada ni per partits polítics, ni entitats ni ciutadania en general.
-  S'han desenvolupat **més plans ocupacionals municipals donant feina a gent** del poble.
-  S'ha sol·licitat a la **Diputació de Barcelona un estudi per inventariar totes les accions que ja es venen fent anys enrere en l'àmbit de la Participació Ciutadana** i articular noves eines, sobretot en la difusió.
-  Convocatòries dels Consells Municipals: són **òrgans de participació municipal i ciutadana de diferents sectors** de la població dels que ja s'han realitzat les corresponents convocatòries i també s'ha ampliat la representació a totes les forces polítiques municipals, com ens varem comprometre.
-  S'han aprovat **Taxes, Ordenances amb la congelació de la majoria i amb el manteniment de bonificacions i reduccions de caire social** per ajudar a famílies i persones amb dificultats econòmiques. També s'ha aprovat una nova taxa per caixers automàtics en la via pública. No s'ha presentat cap al·legació.
-  S'han presentat els Cercles de comparació amb Diputació que consisteixen en atorgar-nos valoració en la nostra activitat agafant com a comparativa altres municipis de similars característiques. **En TOTS els àmbits analitzats hem superat el % de qualitat i bona nota**.
-  **Continuem formant part del Consell participatiu de l'Hospital de Mollet en el que hem reclamat informació sobre adquisició d'aparells diagnòstics i millora en les hores d'espera a Urgències**.
-  S'han realitzat diverses **conferències sobre càncer de mama, economia domèstica, setmana salut jove, violència masclista, usos dels medicaments en la gent gran**, etc.
-  S'ha signat l'**acord amb la ONG Haribala per ajudar a col·lectius infantils de la Índia** i s'ha iniciat l'activitat del **Punt de voluntariat (Punt VAC)**.

“En els quatre mesos efectius de gestió municipal s'ha assolit ja part de les fites marcades per l'inici de legislatura i a banda s'han fixat les estructures necessàries pel desenvolupament d'aquesta activitat en el futur.”

Des del PSC considerem que la ciutadania ens ha donat la possibilitat de governar el municipi per fer feina i aquesta és la nostra prioritat. Continuem treballant en aquest sentit amb els nostres companys al Govern, sense desviar-nos amb temes menors ni entrar-hi en discussions estèrils amb ningú.

L'informatiu dels Palauencs
Gener 2016 - Número 240

Derogar la reforma laboral+Nou Estatut dels Treballadors

Acord contra la violència masclista

Ingrés Mínim vital

Acord per l'Educació, la Ciència y la Cultura

Llei contra la pobresa energètica

Augment del Salari Mínim

Compliment dels acords per l'acollida i integració dels refugiats/des

Blindar la Sanitat pública

17 PRIMERES INICIATIVES PRESENTADES AL CONGRÉS



#PrimeroLoSocial
#PrioritatsReals

Derogar la Llei de racionalització i sostenibilitat de l'administració local

Derogar la LOMCE

Prohibició d'indults per casos de corrupció

Recuperar una RTVE plural

Modificar la Llei d'enjudiciament criminal

Recuperar el Pacte de Toledo de les pensions

Modificar el Reglament del Congrés

Reforma Fiscal

Eliminar el vot rogat



COMUNICADO DE PODEMOS –PALAU

El 24 de mayo 739 vecinos votaron la candidatura ciudadana **GANEMOS PALAU**, impulsada por miembros del *Círculo Podemos* en Palau, consiguiendo 2 concejales, José Luis Heras y Luisa Fernández. Cada candidato, firmó un código ético y una declaración jurada, en la que entre otros puntos, se pone a disposición de la Asamblea de Ganemos Palau, los cargos que pudieran tener en el ayuntamiento y el acta de regidor.

La manera de actuar y decidir de nuestra formación es a través de Asambleas Ciudadanas abiertas al pueblo.

En la asamblea del mes de junio y por mayoría absoluta, se decidió pactar la inclusión de **GANEMOS PALAU** en el equipo de gobierno, bajo la premisa de que solamente desde el gobierno se pueden cambiar las cosas y cumplir así con nuestros compromisos de cambio, firmamos el pacto de Gobierno suscrito inicialmente por PSC y CIU, con el añadido de no gobernar con regidores “no adscritos” o como se les conoce comúnmente TRANSFUGAS.

Se acordó gestionar las siguientes regidurías:

TRANSPARENCIA, PARTICIPACIÓN CIUDADANA y COOPERACIÓN: José Luis Heras.
GESTIÓN DE RESIDUOS Y MEDIO AMBIENTE: Luisa Fernández.

El 26 de noviembre en asamblea extraordinaria se solicita a la Sra. Luisa Fernández que entregue su acta de regidora y en el mismo acto firma la renuncia expresa a la citada acta.

Los motivos que han llevado al Consejo Ciudadano a adoptar esta decisión son básicamente 2:

1. Escaso rendimiento en sus funciones como regidora de Gestión de Residuos.

Los trabajos que debía realizar desde el mes de junio y que se expusieron en un documento público al resto del equipo de gobierno no se han ejecutado. Estos trabajos iniciales se basaban en elaborar un diagnóstico de la situación actual del servicio de recogida de basuras y empezar a acometer las medidas para cambiar esta situación (basura en la vía pública, cubos con candados, contenedores quemados, etc...). Los motivos de este bajo rendimiento los desconocemos, pues no ha dado ninguna explicación al respecto. No sabemos si el problema ha sido por su dedicación a otros trabajos y no poder atender su regiduría en horas normales, por estrategia de otros partidos, por incapacidad... Mientras tanto, el nefasto resultado de esta nula gestión lo sufrimos todos.

2. Escasa o nula implicación en el trabajo dentro del Círculo de Podemos, no ha dado ninguna explicación de por qué no ha realizado los trabajos que se suponía debía hacer. No se ha personado cuando se ha requerido su presencia en las reuniones de trabajo, no ha respondido a los requerimientos del partido, bajo compromiso. Su sueldo del ayuntamiento, lo continúa cobrando íntegramente.

Se le ha dado múltiples oportunidades para explicar su errática forma de actuar, pero no lo ha hecho. Su compañero de partido, el Sr José Luis Heras realizó parte del trabajo que le correspondía a la Sra. Fernández, pensando que el poco tiempo que dedicaba a la regiduría cambiaría, y que tal y como nos prometió en el mes de junio, le prestaría la dedicación que su regiduría necesita.

Ante la negativa de entregar su acta de regidora, como prometió al firmar la renuncia, el representante ante el ayuntamiento de GANEMOS PALAU, da por rescindido “...temporalmente...” hasta que se resuelva este problema interno de nuestra formación política...” el acuerdo de gobierno. Y así se comunica a la alcaldesa, presentando escrito en el registro municipal el pasado 17 de diciembre. Nuestra intención con esta renuncia, es que los problemas que la señora Luisa Fernández está ocasionando no afecten al equipo de gobierno y a su funcionamiento.

El día 14 de enero, en Asamblea Ciudadana abierta, se procedió a la ratificación del expediente disciplinario y se acordó por unanimidad la expulsión de la Sra. Luisa Fernández García del grupo municipal GANEMOS PALAU y así se comunica a la Sra. Alcaldesa mediante escrito dirigido a ella y presentado en el registro municipal el 15 de enero.

Nuestra firme intención es continuar trabajando para el pueblo de Palau, bien desde el equipo de gobierno, o desde la oposición, para mejorar lo que muchos vecinos creemos que no está funcionando, y sobre todo siendo fieles a los compromisos adquiridos con nuestros votantes.

PODEMOS PALAU - SI SE PUEDE



LUISA FERNÁNDEZ GARCIA



¡ Gracias, Palau !



Juan Martínez Nieto

Andrés Martínez Palacio

En las elecciones autonómicas del 27-S, los resultados obtenidos nos situaron como la segunda candidatura mas votada al municipio. En aquel momento, la satisfacción fue grande para todos nosotros por la confianza depositada en Ciudadanos.

Aquesta satisfacció ha estat molt superior encara a les darreres eleccions estatals del passat mes de desembre. Els palauencs/les palauenques heu elevat C's al primer lloc. Heu fet que Ciutadans sigui el partit més votat a Palau.

Gràcies Palau. Gràcies a tots/totes els que ens heu votat dipositant la vostra confiança en nosaltres i gràcies també als que no. Havíem entès el vostre missatge, el qual continuem posant en pràctica. Continuarem treballant pel municipi.

Mejor
Unidos



Millor
Units

ciudadanospalau@gmail.com - Tels. 687 845 857 i 670 335 725

La Cavalcada de Reis tanca les festes nadalenques



• Els carrers de Palau plens de palauencs per veure la cavalcada.

Restaurant Can Boada



CARNS A LA BRASA
MENÚ I CARTA

(arrossos, bacallà, cargols...)

CUINA CASOLANA I DE MERCAT
ESMORZARS DE FORQUILLA

**MENÚS DE DINARS / SOPARS D'EMPRESA
DES DE 20 €**

CAMÍ REIAL, 185 • PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

TEL. 93 864 80 68 / 651 900 192

Amb la Fira de Santa Llúcia encetem a Palau el període nadalenc que regularment tanquem amb la festa de Reis, la qual té el seu punt més emotiu el dia abans amb la tradicional Cavalcada que discorre pels carrers centrals del municipi. Cal dir però, discrepant del que dèiem abans, que un dels actes que enceten les festes s'allarga fins el dia 17 de gener. Es tracta de la mostra de pessebres per la que han passat més de 4.000 persones, segons apunten els seus impulsors i organitzadors, els membres de l'Associació de pessebristes de Palau.

I si el nombre de visitants que es van donar cita a la mostra de pessebres fou un dels aspectes a destacar, l'afluència de públic ha estat un dels aspectes a destacar en molts dels actes desenvolupats al llarg d'aquests dies. Així ho manifesta la regidora de festes, Carme Sanz qui no oculta la seva satisfacció pel resultat final assolit a la Cavalcada. Optimista la regidora no dubta en manifestar que «l'afluència de públic va ser força superior a la d'anys anteriors i molta gent ens ha fet saber que els va agradar molt, sobretot la sorpresa inicial». Es refereix la regidora a l'acte de rebuda dels reis que es va fer a la façana (balconada) de l'Ajuntament on l'alcalde, Teresa Padrós va lliurar les claus de les vivendes del poble als reis.

Arribada en autobús

Els reis van arribar-hi a Palau en un autobús antic de Sagalés, vehicle que van utilitzar després per desplaçar-se fins a la plaça de la Vila. Abans de l'acte a l'Ajuntament però, van voler realitzar una visita al Centre Residencial Palau, on molts dels

usuaris i usuàries van emocionar-se en saludar-los. Des de la residència ràpidament es van dirigir a l'Ajuntament on els esperava l'alcalde i una gran quantitat de gent que omplia la plaça de la Vila.

Després de l'acte esmentat van realitzar el tradicional recorregut per els carrers centrals del municipi fins arribar a la masia de Can Cortès, davant la qual hi havia un gran nombre de persones, unes per acompanyar els seus fills a lliurar la carta que no havien fet abans, altres per gaudir del brou que servien els membres de l'Associació de Pessebristes i altres per gaudir d'un bon entrepà de botifarra que havien fet els esmentats components de la citada Associació. Segons els promotors fins 800 litres de caldo es van repartir aquella nit i es van vendre 2.750 entrepans de botifarra a la brasa acabada de coure, la qual cosa ha tornat a ser un nou record de participació.

Altres ingredients

A banda del brou i la botifarra de l'Associació de Pessebristes, hi havia també altres ingredients que farcién tot l'esdeveniment i que donaven color a tot plegat. Per exemple, una projecció amb animació i música que es va fer sobre la façana de la Casa Consistorial. La projecció va servir per presentar els Reis Mags, que van sortir al balcó acompanyats pel seu seguici.

La comitiva comptava amb l'estel anunciador, faquires dels



• La plaça plena a l'arribada dels reis (Foto: Miquel Monfort).

Deixebles del Dimoni de la Pedra Llarga, l'Herald dels Reis Mags, personal de Correus que recollia cartes dels nens i nenes, els Tabalencs i els seus timbals, els Geganers, un pessebre del Centre Cultural Andalus, una carrossa amb regals, una altra on els més petits podien deixar-hi el xumet, el carbó i les tres carrosses de cada rei.

CHIC-ITINES
AMB ZONA OUTLET

REBAIXES

2x1

Vine i descobreix un nou món per als teus fills, ells s'ho merèixen...

PRIMERES MARQUES PER A NENS I NENES

name.it. Lois mayoral tuc tuc smash! YATSI

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

sisco
Perruquers

Tarifa plana per a home

- 1 tallat de cabell
- arreglar la barba
- afaitar

20€

tantes vegades ho desitgis durant el mes

La direcció de l'empresa es reserva el dret a cancel·lar o canviar aquesta promoció

Perruqueria, Perfumeria, Cosmètica...

C/ Barcelona, 45 • 08184 Palau-solità i Plegamans
Tel. 93 864 45 08 • sisco@siscoperruquers.com

Festes nadalenques farcides i concorregudes



• Cal destacar que el infables exposats al Pati Lúdic van tenir molt d'èxit.

El període de festes nadalenques s'inicia amb la Fira de Santa Llúcia i normalment s'acaba el dia de Reis. En mig d'aquests dos dies, una sèrie d'actes que serveixen per omplir un temps de diversió i companyonia. Uns actes que, segons els respectius organitzadors han tingut una bona resposta del públic, tot i que novament, un dels actes que més èxit ha tingut ha estat el Pati Lúdic, que es va instal·lar al pavelló d'esports del 28 al 30 de desembre. L'edició d'enguany ha superat tots els rècords. Segons els organitzadors, la regidoria d'esports es va enregistrar 7.490 persones durant els tres dies, la qual cosa representa un

20% més que en l'edició anterior. L'any 2014 hi va haver 6.240, també una major concurrència que l'enregistrada l'any 2013 en que s'havien donat cita 5.600 persones.

Qui mostra la seva satisfacció per la resposta assolida és el regidor d'esports, en Miquel Rovira. Rovira diu «el Pati Lúdic està molt consolidat, fins al punt que la tarda que va registrar el màxim nombre de visitants al mateix temps, 925 persones, vam estar a prop d'arribar al límit de l'aforament, que és de 1.100 persones»,

El Pati Lúdic omple les dues naus del pavelló de jocs, tallers, activitats i espectacles per a infants, adolescents i les seves famílies. Com a novetat, Teia Moner, titellera local, va oferir un espectacle que va aplegar força públic. A banda, Creu Roja va organitzar un circuit de sensibilització sobre les discapacitats.

Per la seva banda, la revetlla de Cap d'Any és un altre dels esdeveniments a ressaltar de les festes nadalenques. Aquesta festa també va enregistrar una bona afluència de públic que va acudir a la crida dels organitzadors, l'Associació de les Vaques i les Cabres, en col·laboració amb l'Ajuntament. No es va omplir totalment l'aforament de la Sala Polivalent (307 persones alhora), però l'afluència fou important.

Cal destacar que no es va enregistrar cap incident de menció al llarg d'aquests dies que es van omplir amb altres actes tals com el Caga Tió Popular, concerts, representacions dels Pastorets, la Mostra de Nadales, el Patge Reial... o actes actes solidaris com la campanya «Cap nen ni nena sense joguina».

La pròxima setmana es lliuren els premis als guanyadors dels millors aparadors de Nadal

El pròxim divendres dia 22 en el decurs d'un acte que es desenvoluparà a l'Auditori de Can Cortès, es farà el lliurament dels premis als guanyadors del concurs d'aparadors, que organitza una vegada més, i ja és la 15ena, l'Associació de Comerciants de Palau amb la finalitat de potenciar el comerç al municipi.

Entre els participants, els organitzadors han decidit que el guanyador d'enguany sigui l'aparador que presentava la botiga Green's. El premi més simpàtic fou per Jorbachs Store, el premi a la laboriositat és per a El fill d'Elisa, mentre que el premi a l'aparador més original és per Tabacs Asturgó i el premi a l'expressió de Nadal s'ho emporta Estrada Ferreters.

Els premiats s'emporten un guardó que consisteix en 400€ per al primer classificat com millor aparador, mentre que la resta s'emporten un premi de 200€. Tot i que els premis no estan dotats amb una quantitat econòmica elevada, si que ajuden a generar una certa il·lusió que es nota any darrere any. La idea des de l'associació és potenciar aquesta iniciativa que anima sensiblement l'ambient nadalenc i festiu, la qual cosa repercutirà positivament en el petit comerç i de proximitat.

Altres premis

Per altra banda, l'Associació de Comerciants de Palau ha fet públics els noms dels guanyadors d'una de les promocions



• Premi millor aparador per a la perruqueria canina «Green's».

dutes a terme en el decurs de la Campanya de Nadal que consistia en tres premis, un de 1000€ i dos de 500€. La guanyadora del premi major, el dels 1000€ ha estat Cristina Pérez, mentre que els agraciats de cadascú dels dos premis de 500€ son Ivan Fernández i Llordi Llarch.

El sorteig es va dur a terme el passat divendres dia 8 de gener. Els premis, en vals de compra de 5€, es van lliurar als guanyadors. Els podran gastar als comerços associats a la citada associació.

Torna el quinto de Nadal

Dintre dels actes que es van desenvolupar durant el període nadalenc podem citar el Quinto de Nadal com l'han denominat els seus organitzadors, el grup galler El Ramat. El Quinto de Nadal és un joc tradicional vallesà que la citada entitat cultural organitza per primera vegada i que es va desenvolupar el passat dia 27 de desembre sala polivalent. El centre recreatiu com es coneix popularment la sala polivalent es va quedar en alguns moments petit ja que, segons els organitzadors, les 215

places d'aforament estaven plenes. La finalitat d'aquesta iniciativa era la recaptar fons per l'entitat cultural palauenca. La resposta fou molt positiva i els afortunats foren els participants que es van dur els premis més sucosos com un viatge a Berlin o un televisor... Una trentena de firmes locals han col·laborat amb els organitzadors per tal de omplir un quinto que es va allargar durant més de tres hores.

SE TRASPASA

Bar-Restaurante en la zona de La Sagrera-Can Riera

Negocio a pleno rendimiento
Traspaso muy económico

Interesados, llamar al teléfono

93 864 65 83

Preguntar per Jaume o Anna



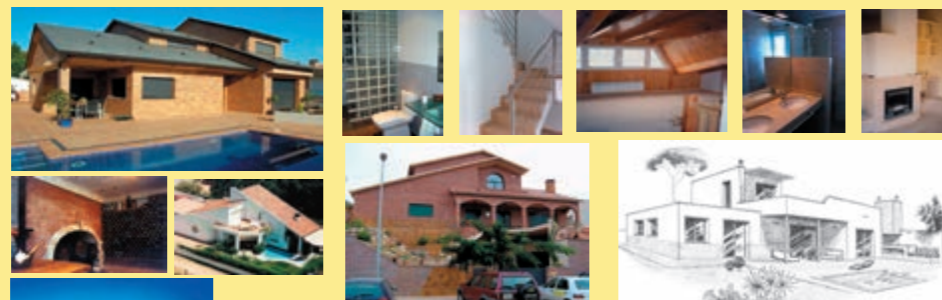
Celler Ballbè

Vins, licors, fruites i verdures



Av. Catalunya, 214-216 - 08184 Palau-solità i Plegamans
T. 938 648 408
cellerballbe@hotmail.com - cellerballbe.com

PROYECTOS, OBRA NUEVA, REFORMAS Y LEGALIZACIONES



INFORMACION Y PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO

tels: 93 864 63 76 - 679 463 681

web/mail: www.edicarquitectura.com

Els resultats de les eleccions generals donen un tomb significatiu a Palau

Candidatures	Vots	%
En Comú Podem	2.217	27,84%
Ciudadans (C's)	1.274	16,00%
Democràcia i Llibertat (DL)	1.168	14,67%
PSC-PSOE	1.093	13,72%
ERC-CATSI	1.085	13,62%
PP	820	10,30%
PACMA	111	1,39%
Unio.cat	85	1,07%

• Resultats Eleccions Generals 2015.

Concert d'hivern 2016

Església de Sant Genís

7 de febrer a les 18 hores



Orquestra Simfònica Tekhné

Director: Gerard Pastor

Obres de: Gabriel Fauré – Camille Saint-Saëns i Franz Joseph Häydn.



Organitza: Amics de la Música Clàssica
Col·labora: Parròquia de Sant Genís de Plegamans



Tot i que fa quasi un mes des de la celebració de les darreres eleccions generals del 20 de desembre passat i que la majoria de ciutadans tenen perfecte coneixement dels resultats assolits pels diferents grups o candidatures que es presentaven, violen fer esment dels resultats assolits per les diferents formacions del municipi.

Igual que ha passat a la resta de Catalunya, a Palau han estat dos formacions les veritables triomfadores dels comicis al donar un tomb significatiu en referència a anteriors comeses electorals amb salts espectaculars de ECP Podemos i de Ciudadanos, amb un 27,8% i un 16%, respectivament dels vots. Quan a paperetes, el primer va rebre 2.217 vots i el segon 1.274. També van donar un salt, però en aquest cas negatiu la coalició Democràcia i Llibertat que substitueix Convergència (CDC) i la branca escindida d'Unió, i també el PSC. Aquestes dues formacions van assolir el 14,6% i el 13,72%, respectivament dels vots emesos a Palau. ERC va quedar immediatament per sota del PSC amb un 13,6% i en darrer terme i amb un 10,3% quedaria el PP, formació que tanca els partits que actualment tenen representació municipal. Quan al nombre de paperetes o vots obtinguts apuntar que van des dels 2.217 assolits per Podemos fins als 820 del PP, passant pels 1.274 de Ciudadanos, els 1.168 de DiL, els 1.093 del PSC i els 1.085 d'ERC. Cal apuntar també els 85 d'UDC o els 111 del PACMA, dos formacions que no estan presents al consistori, malgrat que UDC si que es va presentar a les municipals. Cal fer esment de la lectura que realitzen els partits guanyadors. Dos destaquen el canvi experimentat en el municipi i apunten, igual que diuen des del PSC, que en una situació d'efervescència independentista, a Palau han guanyat i de llarg els partits que frontalment es manifesten contra el procés independentista o que no veuen amb bons ulls un procés tant radical com el que impulsen Junts pel Si i la CUP. Destaquen que a Palau, CiU i ERC únicament arriben al 28,3% dels vots emesos.

Palau rep prop de 190 mil euros d'altres administracions per a Serveis Socials

Durant l'any 2015, l'Ajuntament de Palau ha rebut un total de 187.122€ de diverses administracions supramunicipals amb la finalitat que fossin destinats a tasques socials, segons explica el regidor de la citada àrea de Serveis Socials de l'Ajuntament de Palau, Jaume Oliveras, qui destaca que «amb aquestes aportacions i la nostra aposta ferma, ningú quedarà desatès al nostre municipi».

Entre les aportacions que han arribat, destaquen els 149.221,52 euros atorgats per la Diputació de Barcelona. Per part de la Generalitat de Catalunya, els imports econòmics rebuts pugen a un total de 29.853 i de la Red Española de Ciudades Saludables, més de 8.000 euros. En total, els 190 mil que destacaven a l'inici.

L'aportació de la Diputació es destina bàsicament a les actuacions d'urgència que ofereix el consistori a la ciutadania palauenca. En aquest cas, durant el 2015 els ajuts es van incrementar en un 28,5%.

«Donem molta importància a aquestes actuacions perquè són per a persones que pateixen situacions greus amb mancances de subministraments (llum, aigua i gas), medicaments, llibres, beques menjador —que estan totes cobertes— o temes d'habitatge com lloguers o hipoteques i fins i tot residències de gent gran», detalla Oliveras.

Quan a l'aportació de la Generalitat, la major part, concretament 23.000 euros estan destinats al transport adaptat, tot i que l'Ajuntament encara estava pendent de la notificació per part del Consell Comarcal del Vallès Occidental, responsable de la seva gestió, en el moment en que Oliveras feia públiques aquestes xifres, el mes de desembre passat.

«Aquesta aportació ens permetrà incrementar en 3 persones els usuaris del transport adaptat amb cadires de rodes per al proper any», explica el regidor de Serveis Socials.

«Els 8.000 euros de la Red Española de Ciudades Saludables que van dirigits a projectes d'infància, a Palau es destinen al finançament del servei de Psicodona i Psicojove», segons diu el regidor qui destaca també que «el pressupost del 2016 ha previst

un increment econòmic de l'àrea de Serveis Socials de l'Ajuntament d'un 8,7% al passar dels 604.149 euros del 2015 a 656.727 euros en aquest any 2016», afirma Oliveras.



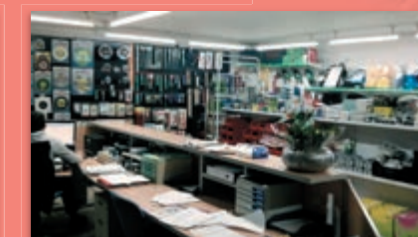
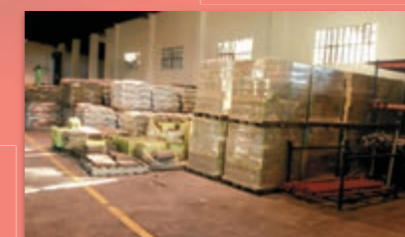
• Jaume Oliveras, regidor de Serveis Socials.

M@terials Plegamans S.L.



TOT TIPUS DE MATERIALS PER A LA CONSTRUCCIÓ

per a grans construccions i fins als arranjaments més petits



SERVEI DE FERRETERIA ESPECIALITZADA PER A LA CONSTRUCCIÓ

Horari: de 7.30 fins a les 21 hores. Dissabtes mati obert.

Av. Catalunya, 370 • 08184 Palau-solità i Plegamans
T. 938 648 108 • F. 938 648 667 • materialsplegamans@gmail.com

Foto Centre Reportatges
Estudis
Fotos carnet
Revelat digital a l'instant
Venda de material
Fotocopies/Fax
Regals personalitzats

Estació, 5
08184 Palau-solità i Plegamans
T. 938 647 162

SOM2
MODA I COMPLEMENTES

Camí Reial, 104
08184 Palau-solità i Plegamans
T. 938 649 397 • sosanz@terra.es

Perruqueria CARMÉ
• Tractaments capil·lars • Assessorament Mèdic
• Maquillages • Extensions
BROZZI NATURAL SENSE SOL, INSTANTANI
EN UNA SOLA SESSIÓ, A LA DESCALCECADAM

M. Cinto Verdaguer, 4
08184 Palau-solità i Plegamans
T. 938 645 801

PALAU estètic
L'ESTÈTICA PERSONALITZADA

Passeig de la Carrerada, 2 - 1r. 3a
08184 Palau-solità i Plegamans
T. 619 431 515 • palauestetico@hotmail.com

Audrey
moda i complementes

Camí Reial, 119
08184 Palau-solità i Plegamans
T. 935 177 739 • audreymodaicomplements@gmail.com

on tour
Ontour Viatges

Camí Reial, 139
08184 Palau-solità i Plegamans
T. 931 722 356 • info@ontour.cat

Dibarcafé

Shopping and a relaxing cup of café

Fes les compres de Nadal en aquests establiments i et convidem a un café a La Teta

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

NOELIA GIL
centre d'estètica & benestar

Barcelona, 18
08184 Palau-solità i Plegamans
T. 930 118 492 • noeliagilestetica@gmail.com

COLTATICO

Dom Bosco, 20
08184 Palau-solità i Plegamans
T. 938 645 623 - 607 783 889

Garman's
joiers

Camí Reial, 110
08184 Palau-solità i Plegamans
T. 938 646 209

MONTSE CERVERA
Tot tipus de cortines
Tendals
Mosquiteres
Parament de la llar
Matalassos i somiers

M. Cinto Verdaguer, 3-5
08184 Palau-solità i Plegamans
T. 938 648 640 • montsecervera@gmx.es

nano's
moda i personalitzada

Camí Reial, 118
08184 Palau-solità i Plegamans
T. 938 667 790 • www.nanospalau.com

**R
E
B
A
I
X
E
S**

**R
E
B
A
I
X
E
S**

Presenta el tiquet amb un import superior a 40 € i un café et sortirà gratis. Oferta vàlida fins el 28/02/2016

Selmy
vesteix el teu interior

Camí Reial, 162
08184 Palau-solità i Plegamans
T. 937 494 204

Nino
sabateries

Dom Bosco, 2 • T. 93 864 55 93
Pep Ventura, 2 • T. 93 864 36 74
08184 Palau-solità i Plegamans

Cristina
ESTETICIEN

M. Cinto Verdaguer, 4
08184 Palau-solità i Plegamans
T. 666 791 909

QUIOSC ROSER

Pg. Carrerada, 12
08184 Palau-solità i Plegamans
T. 938 644 385 • rosersegurae@gmail.com

L'Ajuntament habilita quatre punts d'emergència de recollida d'escombraries



• Àrea d'emergència a Can Riera.

El pròxim dia 30 es fa el 'Mulla't', l'espai on els joves fan propostes per a la Festa Major



• Els participants de l'edició 2015.

**Banquets • Sopars Ball
Buffet Lliure**



*Parc infantil
Terrassa d'estiu
Salons i Carpa climatitzats
amb capacitat per a 225 comensals
Jardins privats
per a cerimònies civils
Gran zona d'aparcament*

Més informació en www.masijulia.com
93 864 49 37
Carretera Comarcal 59, km. 5,4
Palau-solità i Plegamans

L'Ajuntament de Palau i més concretament la regidoria de Media ambient ha habilitat quatre noves àrees en les que s'han instal·lat contenidors en els quals els ciutadans podem dipositar les escombraries en cas d'emergència i/o necessitat, segons apunta en una carta dirigida als palauencs la regidora de Gestió Ambiental, Luisa Fernández.

Cadascuna d'aquestes àrees compta amb cinc contenidors, per a l'orgànica, per al rebuig, per a envasos, per paper/cartró i pel vidre.

Es sumen a la que ja funciona a la deixalleria municipal (Can Boada Vell) i es reparteixen per diferents barris del municipi, Can Puig-oriol, (Camí Reial, a prop de la confluència amb el carrer Nou del Nord), barri de Can Riera (entre els carrers Nou i de la Serra), Can Cortès Sud (Carrer Joan Maragall) i al costat de l'Escorxador (a la Carrerada).

Amb la iniciativa es vol «donar resposta a la població que excepcionalment no ha pogut acollir-se a l'horari o al calendari de recollida porta a porta», diu la regidora.

També es vol donar una alternativa a les situacions en què es genera una gran quantitat de residus i a la ciutadania de segona residència.

Els responsables municipals també apunten que en aquestes àrees no es permet dipositar-hi elements voluminosos, runes, restes de poda o altres residus, els quals s'han de dur a la Deixalleria Municipal.

Si bé ja s'ha fet la instal·lació dels contenidors, en els propers dies s'hi col·locaran cartells informatius sobre com fer-ne un bon ús.

El proper dissabte 30 de gener a l'Escorxador es desenvoluparà una jornada de participació i debat on els i les joves decideixen les propostes que duran a la Comissió de Festes, òrgan que tanca el programa definitiu de la Festa Major, que enguany se celebra del 26 al 29 d'agost. Fins al dia 21 d'aquest mes es poden fer propostes on-line omplint el formulari disponible al web [Mulla't per la Festa Major](#).

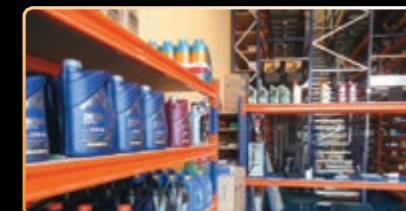
Mulla't és un espai de participació on els joves poden dir la seva (proposta) del que el regidor de Joventut, Marc Sanabria defineix com un dels espais de participació més consolidats al municipi. El regidor anima el jovent a participar, ja que, segons apunta, «serveix perquè el col·lectiu jove es faci seva la Festa Major, dient quins actes volen que hi hagi i assumint el compromís de prendre part en l'organització».

Al Mulla't hi estan convidades totes les persones de la vila que tenen entre 12 i 30 anys. Com a novetat, aquest any s'ha demanat a alumnes de l'Institut Ramon Casas i Carbó que omplir unes enquestes sobre la Festa Major i sobre quines activitats voldrien que s'hi incloguin.

La jornada començarà a les 10 del matí. En primer lloc, es valorarà la Festa Major 2015. Després es farà un repàs a la informació bàsica de la Festa Major (els horaris, el pressupost i els espais disponibles, etc). A continuació s'exposaran les propostes d'activitats, que es debatran per posar-les en comú i arribar a acords. Tot seguit es crearan les comissions que treballaran a fons aspectes concrets de les propostes i faran el seguiment fins al tancament del programa definitiu.

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 nau 8 - Pol. Ind. de Can Cortès/Pedra Llargà - 08184 Palau-solità i Plegamans
T. 93 222 90 95 / 627 394 856 - F. 93 113 36 71 - recanviselite@hotmail.com

Av. Catalunya, 101 - 08184 Palau-solità i Plegamans
T. 93 519 31 55 / 627 394 883 - F. 93 113 24 17

Av. Onze de Setembre, 55 - local 1 - 08120 La Llagosta
T. 93 518 70 40 / 627 395 080 - F. 93 113 37 04

Nova pintada a l'església de Sant Genís



• Estat actual de la façana de Sant Genís.

La façana de l'església de Sant Genís va aparèixer fa una quans dies amb una nova pintada realitzada per un o uns brètols, els quals han deixat la seva empremta en una frase escrita amb grans caràcters que invita a la reflexió o simplement fa una afirmació personal. La frase en qüestió es limita a dir, «la hipòtesi deu és inútil». Una nova bretolada, en definitiva, d'algú que segueix en la mateixa línia dels que a finals d'estiu ja havien realitzat/escrit una altra, tot i que aleshores si que es podria interpretar que tenia connotacions polítiques.

En aquella ocasió, des de l'Ajuntament van reaccionar amb una rapidesa quasi inusitada i van esborrar immediatament la pintada. La intervenció municipal enviant la brigada va aixecar algunes crítiques dels partits de l'oposició municipal en considerar que no han d'actuar els serveis públics per netejar un edifici privat (de l'església). Ara sembla que la resposta no ha estat igual, ja que fa dies que la pintada ha aparegut i encara romana impresa a la paret de l'església.

Aprovades les obres de la C-59 a Caldes

El Departament de Territori i Sostenibilitat ha adjudicat les obres de la segona fase de reordenació dels accessos a la carretera C-59, a Caldes de Montbui, per un import de 490.000 euros. Les obres, que està previst que comencin durant el primer trimestre de 2016, contenen actuacions en matèria de desmuntatges i demolicions prèvies, moviment de terres, elements de drenatge longitudinal, estructures de ferm, seguretat viària mitjançant barreres, senyalització vertical, horitzontal i d'orientació, i elements d'il·luminació.

El tram afectat correspon a la variant de Caldes, al nord-est del nucli urbà, entre la rotonda de la carretera C-1415b i la intersecció de Caldes nord entre el pk 14,1 i el 16,3. Entre les actuacions més importants hi ha la reordenació dels accessos a la urbanització El Remei mitjançant una calçada lateral d'uns 100 metres de longitud, la remodelació de la intersecció "Caldes Nord" amb la disposició d'un carril central d'espera i d'incorporació a la C-59 en sentit nord, i carrils de canvi de velocitat en sentit sud.

La carretera C-59 va des de Santa Perpètua de Mogoda a Palau, Caldes de Montbui i Sant Feliu de Codines i té un trànsit intens, amb 14.651 vehicles/dia.

Palau Estètic incorpora un nou sistema d'estètica integral

Palau Estètic, centre d'estètica regentat per la Salut Torres posa a disposició dels palauencs i palauenques el Quantum Infinity Beauty (QIB), un nou sistema d'estètica integrativa aplicada amb tecnologies de darrera generació que, basat en la física quàntica, permet unificar, avançar en la millora de resultats positius en vitalitat, bellesa i benestar d'una manera simple, senzilla, no invasiva, plaent, eficaç i, el que encara és més positiu, perdurable en el temps.

• Sembla un sistema que soluciona tots els «problemlles» que es presenten al llarg del temps...

Si, de fet és una innovació en tecnologia d'última generació que està basat en els principis de la física quàntica. El sistema permet millorar els resultats en vitalitat, bellesa i rejuveniment, unes avantatges que s'aconsegueixen d'una forma simple, no invasiva i perdurable en el temps com apuntava abans.

• En que consisteix el QIB?

El Qib és un sistema de retroalimentació cel·lular d'avaluació, test i tractament a l'entorn de l'estètica que basat en els principis de la física quàntica, utilitza les tècniques de biorretroalimentació més avançades.

• Com s'aplica?

Mitjançant tractaments personalitzats després d'un estudi, d'una avaluació integral prèvia de l'organisme. Per mitjà de la transmissió d'unes microfreqüències es realitzen una sèrie de mesuraments elèctrics del cos, determinant el nivell d'estrès. Es produeix una comunicació a manera de biorretroalimentació, amb la finalitat d'enviar la informació adequada al nostre organisme, perquè ell mateix redueixi aquests nivells alterats d'estrès de manera natural.

• I quan un/a home/dona arriba a Palau Estètic, què tractaments pot demanar que es puguin dur a terme amb aquest nou sistema?

Molts, molts. Per citar, podem citar la detoxificació dels teixits, reducció de cel·lulitis, activació de la circulació, de la limfa, de la oxigenació del sistema digestiu, reducció dels dipòsits de greix, tonificació muscular facial i corporal, reafirmació glutis, tractament per a ulleres, augment de

llavis, línies d'expressió, tractaments de galtes, contorn facial, front, mentó, ulls, etc.

• Pot qualsevol persona demanar aquest tractament?

En principi sí. El Quantum_Infinite_Beauty està indicat para qualsevol persona que vulgui assolir una millora en el seu aspecte corporal, ja que aporta millores i no te contradiccions. Cal remarcar però que no es pot aplicar a les dones embarassades i aquelles persones que porten marcapassos...

I un tractament complet, quantes sessions necessita? Be, depèn dels resultats de l'estudi inicial i el protocol que s'apliqui després. Podem dir que un tractament complet pot estar al voltant dels quatre mesos, però en sessions aplicades cada 1 o 2 setmanes.



Amb la tornada al «cole», una estoneta lliure tindràs. I, a «La Bruixeta», amb 3 €, d'un bon menú Esmorzar gaudiràs.



NO TANQUEM AL MIGDIA

I si fent dieta estàs, el nostre menú especial et menjaràs.

Cafè / Tallat / Cafè amb Llet / Canya
+
Mini Flautí / Super Biquini
3 €

Cafè / Tallat / Cafè amb Llet
+
Croissant Normal / Croissant Integral
2 €

OFERTA DEL MES: 3 mini-croissants + tassa xocolata 1,95€

GAUDEIX DE LES NOSTRES PASTES I D'UN PA DELICIÓS

Sant Miquel, 40 (al costat de l'Escola Marinada) • 08184 Palau-solità i Plegamans
Telèfons per a comandes: **649 413 931 - 93 749 40 68**



RESTAURANT

T'hi esperem!!

Cuina tradicional amb productes de qualitat

*Facilitat d'aparcament per a cotxes i ciclistes.
Zona reservada per a les seves bicicletes.*

Av. Folch i Torres, 8 · 08184 PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS
Reserves: **93 863 94 70 / 625 474 896**
marianocanfalguera@hotmail.com

Segueix-nos a Facebook:
www.facebook.com/RestaurantCanFalguera

Comença el cicle d'excursions «Caminar és fer salut»



• Els participants de la primera caminada de l'edició 2015.

Per al pròxim divendres, dia 22 de gener, està programada la primera excursió del cicle «Caminar és fer salut», que cada any organitza l'Ajuntament des d'aquest mes fins al mes de maig. L'objectiu és que la gent, de qualsevol edat pugui, si vol fer exercici d'una manera suau, simplement passejant i coneixent l'entorn forestal i agrícola del municipi palauenc.

Aquestes caminades, en realitat es fa una cada mes, són obertes a qualsevol persona que senzillament vulgui prendre part. Això sí, cal apuntar-se abans. Es pot fer anant-hi al Pavelló d'Esports Maria Víctor, de dilluns a divendres, de 10 a 14h, o bé trucant al telèfon 93.864.55.02 durant aquest mateix horari. La data límit per inscriure-s'hi és el dia anterior a cadascuna de les caminades, fins a les 14h. Totes les caminades començaran a les 9.30h. Tenen totes elles uns 7 Km i seva durada aproximada és d'entre 2 i 3 hores. Durant el trajecte es farà una pausa per a l'esmorzar.

La programació de les cinc caminades previstes és el següent:

- **22 de gener**
Pavelló Maria Víctor – la Pineda – Can Falguera – Can Padró – Ajuntament
- **19 de febrer**
Ajuntament – Can Falguera – Ca n'Arimon – Castanyers
- **18 de març**
Aparcament Caprabo – Camí dels Bandolers
- **29 d'abril**
Pavelló Maria Víctor – Torre Marimon
- **27 de maig**
CAP Palau – Can Boada i visita als Horts Urbans

Activitats de l'Associació Pessebrista



• Celebració del Tió a Can Malla.

El diumenge 17 de gener a Can Malla hem fet la clausura de l'exposició de la 33ena mostra de Pessebres que havíem inaugurat el passat 13 de desembre. L'exposició fou visitada per més de 4.000 persones, entre elles per pessebristes vinguts de la majoria d'entitats pessebristes catalanes i també de fora del País.

Una vegada més els visitants han destacat l'alt nivell de qualitat artística dels diorames, molts diuen que ja son a l'alçada de les exposicions més prestigioses organitzades per entitats amb molta més experiència que la nostra. El diorama triple amb les tres escenes representades que es troben els visitants quan arriben a l pis de dalt de Can Malla ha tornat a ser la cirereta que culmina de l'exposició d'aquest any.

Les altres activitats que hem organitzat aquest cicle nadalenc han tingut, com cada any, una gran acceptació, el Tió del dia 25 de desembre, el Patge Reial el dies 2,3 i 4 de gener i en especial el brou i botifarra de la vigília de Reis a Can Cortés en el que es van repartir 800 litres de Brou de Nadal calent i 2750 entrepans de botifarra a la brasa acabada de coure ha tornat a ser un nou record de participació.

A partir d'ara i després de la clausura de la 33ena exposició que farem després de la sortida a Caldes de Montbui amb la carrossa, encararem la propera temporada, 2016-2017, per a la que estem ja planificant tot el seguit d'activitats pròpies de l'entitat i en els que esperem fer-hi aportacions innovadores.

Properes activitats:

Dimecres Pessebrista:
«**Obrim Can Malla per gaudir i informar**», tots els dimecres de 18:30 a 20:00 h a Can Malla (excepte festius)

Febrer:
• Preparació de la Temporada 2016-2017, carrossa, 34ena exposició, cursets, novetats, etc.

Març:
• **Assemblea General de socis**
• **Tradicional calçotada Popular a Can Malla**

Per informar-vos d'aquestes activitats ho podeu fer contactant per correu electrònic [«pessebrepalau@gmail.com»](mailto:pessebrepalau@gmail.com), o passant per Can Malla el dimecres entre 2/4 de 7 i 8 de la tarda . Per saber totes les activitats que fem habitualment, també poden entrar a la nostra pàgina web: www.pessebrepalau.cat.

TAXI de Palau-solità i Plegamans

617 378 035 **XAVIER CAPARRÓS** 93 864 98 38
Palau-solità i Plegamans

SERVEIS CONCERTATS I LLARG RECORREGUT
SERVEIS PORT/AEROPORT PAQUETERIA EMPRESES
COBRAMENT AMB TARGETA DE CRÈDIT O EFECTIU

NOU TAXI COL·LECTIU D'1 A 8 PLACES



xaviercaparros1@gmail.com

Golden  Bar

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

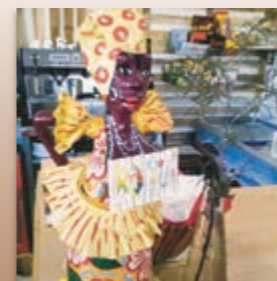
Vine i gaudeix a la
nostra terrassa

RAMBLA VERGE DE MONTSERRAT 15
08194 PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

LOCAL EN LLOGUER

90m2 ZONA CAPRABO
350.€/mes

676 45 46 30/ 669 38 04 77



GRANJA LA SARDANA

DEGUSTACIÓ BRIOXERIA
MUNTADETS (caps de setmana)
ENTREPANS FREGITS
• Mini 1,50€
• Mitjà 1,90€
• Gran 2,5€
SUC TARONJA NATURAL



Plaça de la Sardana (davant La Caixa) • 08184 Palau-solità i Plegamans

Palau manifesta el seu pesar per la pèrdua sobtada de Francesc Marsal, president del Casal de la Gent Gran



• Francesc Marsal.

Una gran sorpresa va desencadenar la notícia de la mort sobtada d'en Sisco Marsal i no menor ha estat el sentiment que la pèrdua d'aquest palauenc ha despertat entre la comunitat del municipi. La mort es va produir el passat dia cinc i el funeral fou el sis de gener a l'església de Santa Maria de Palau plena, com ple havia estat el dia abans el

tanatori de Palau en que s'havia vetllat el seu cos. En Sisco s'havia prodigat molt, havia col·laborat amb quasi tot i havia viscut sempre a Palau des del seu naixement a Palaudàries. En conseqüència eren moltes, moltes les persones que coneixien aquesta gran persona i el seu tarannà obert, senzill i solidari. Per això foren moltes les persones, una gran multitud que va expressar el seu condol a la família d'aquest «gran amic i company». «L'estimàvem molt, aquí i fora d'aquí», manifesta Lluïsa Callado, vicepresidenta del Casal de la Gent Gran, entitat de la que en Marsal era actualment i des de fa anys el seu president. Era el puntal que cercava activitats, organitzava sortides i col·laborava amb aquells que demanaven o senzillament necessitaven dels serveis de l'entitat o dels seus personals, diuen del Sisco els seus companys.

La seva família els seus companys i tots en conjunt ho trobaran a faltar. Ha estat moltes les mostres de condol expressades públicament per entitats i a nivell personal. Des de l'Ajuntament, immediatament després de la mort d'en Francesc, a banda de transmetre a la seva família i amics el seu condol i tota la seva solidaritat, també lamentaven profundament la pèrdua de Francesc Marsal, president del Casal de la Gent Gran i molt actiu dins el món associatiu del municipi. «Era una excel·lent persona, molt mediador i un gran president del Casal», subratlla Teresa Padrós, Alcaldessa de Palau. «Sempre estava a l'alçada de les circumstàncies, en totes les situacions, i col·laborava en tot i amb tothom, sense fer cap mena de distinció», afegeix l'Alcaldessa. «El trobaré molt a faltar», lamenta Carme Sanz, regidora de Gent Gran. «El Sisco és una de les millors persones que he conegut; educat, afable... Es feia estimar molt i mai tenia un 'no' per a ningú», continua Sanz.

«Ho ha fet tot molt gran i molt bé, estava sempre al tanto de tots els detalls, preocupant-se pels demés i col·laborant en tot», comenta la regidora. «Ahir mateix ens tranquil·litzava a tots». Sempre tenia una actitud encaminada a ajudar i tirar endavant el que calgués», manifestava Callado el dia següent a la seva mort.

Música rap contra el masclisme amb El Chojin

El compositor i músic madrileny El Chojin, un dels rapers espanyols més respectats, conegut pel fort compromís social de les seves lletres, va oferir una xerrada-concert al Teatre de la Vila. Les entrades es van exhaurir dies abans del concert, que va tenir lloc el passat divendres.

Així, les 200 persones que van omplir el teatre, majoritàriament joves, van gaudir durant gairebé tres hores de la música i les lletres del músic.

El Chojin va compartir escenari amb el grup local Inyección de la Conciencia, que va presentar-hi el videoclip del seu tema «Rap contra el machismo», una cançó que denuncia la violència contra les dones.

Van compondre aquest tema per iniciativa pròpia i amb el suport de l'equip tècnic de l'Espai Jove l'Escorxador.

Marc Sanabria, regidor de Joventut de l'Ajuntament, va ser una de les persones que va disfrutar del concert i la xerrada. «A través de la música i de les lletres compromeses de Chojin, es va poder conscienciar als joves palauencs de la importància de les lluites socials per un món més just».

I és que l'espectacle, força interactiu, alternava cançons amb reflexions sobre múltiples temes.

Es va parlar de la importància de la igualtat entre totes les persones, de la necessitat d'eradicar el masclisme i el racisme, així com de les violències que duen implícites. També es van tractar qüestions com la importància de l'esforç, el creixement i l'empoderament personal.

El Chojin va respondre també a les preguntes que li feia el públic, relacionades amb aquests temes però també amb la seva història personal i professional.

El concert va ser organitzat per l'Espai Jove l'Escorxador i la regidoria de Joventut.

S'emmarca dins el programa de Salut Jove, que té com a objectiu dotar els i les joves d'eines i recursos per gaudir d'una vida saludable i evitar pràctiques de risc com els masclismes, les violències i el consum de drogues.

Premis a l'Emprenedoria: tres empreses guardonades

El servei d'Ocupació i Empresa de l'Ajuntament, ha lliurat els Premis a l'Emprenedoria del 2015. Per unanimitat del jurat, que ha valorat aspectes com la creació de llocs de treball i la innovació, entre altres, han resultat reconegudes tres empreses del municipi, en tres categories diferents:

- Premi Emprenedors Joves: Psicòlegs Palau
- Premi Dones: Ca la Pepi
- Premi a la Innovació: Torra Argemí Advocats Associats

Les tres han estat guardonades amb 2.000€, així com amb un diploma acreditatiu. Els han rebut de mans de Teresa Padrós, Alcaldessa del municipi, Laura Navarro, Tinenta d'Alcaldia i regidora d'Ocupació i Empresa, i Francesc Martínez Boluda, membre de Rotary Club, en un acte celebrat el 13 de desembre.

Teresa Padrós va lloar la tasca que està desenvolupant la regidoria d'Ocupació i Empresa, en el sentit d'estar duent a terme un important volum de feina per millorar la competitivitat de les empreses, potenciar les possibilitats d'ocupabilitat de les persones aturades i ajudar les que volen tirar endavant una idea de negoci.

Laura Navarro, al seu torn, va situar, com a una de les prioritats, «la formació, com a millor estratègia per aconseguir la inserció laboral».

Assessoria & Gestoria Palau

Gestoria Administrativa Col·legiada Des de 1981

Gestoria Administrativa Col·legiada

Gestió Integral per a societats, autònoms i particulars

- Assessorament Fiscal i Comptable
- Assessorament Laboral
- Assessorament Jurídic i Mercantil
- Trànsit i Transports
- Gestió Administrativa
- Legalització d'activitats

Associats a:

Crowe Horwath
JGBR Abogados y Asesores Tributarios
Member Crowe Horwath International

DM Duran & Molins
AGENCIA D'ASSEGURANCES
Agència Exclusiva de: GENERALI Santander

Finques Palau
IMMOBILIÀRIA
www.finquespalau.es

- Fiscalitat Internacional
- Planificació i reestructuració de grups
- Assegurances Generals
- Estalvi i Pensions
- Servei financer - Inversions
- Hipotèques, Préstecs i Leasings
- Venda i Lloguer
- Administració de Lloguers
- Administració de Comunitats

Oficina Central:
C/Sant Galdric, 23
93 864 56 51
Palau-solità i Plegamans

Oficina Comercial:
Avda. Catalunya, 220
93 864 98 29 - 93 864 94 27
Palau-solità i Plegamans

30 anys
al seu servei

www.gestoriapalau.es
gestoriapalau@gestoriapalau.es

Grup Gippsa

informàtica | jocs i consoles
formació | copisteria
gràfic | gràfics

C/Secretari Gil, 8 • 08184 Palau-solità i Plegamans
T. 938 648 175 • F. 938 646 168
gippsa@gippsa.com • www.gippsa.com

GUBER

Guber Catalunya Serveis, S.L.

SERVEIS PROFESSIONALS DE NETEJA
CONSULTORIA DE RECURSOS HUMANS
SELECCIÓ DE PERSONAL

C/ Secretari Gil, 4 • 08184 Palau-solità i Plegamans
Tel. 938 644 858 • Fax 938 646 168
guber@gubercatalunyaserveis.com
www.gubercatalunyaserveis.com

MENÚ DIARI amb postres i café 11€

També carta amb carn, peix i marisc
fresc d'Arenys de Mar
Xef Bokata, tapeo...

Demana el nostre
menú "xiqueteo"

Dinars d'empresa i familiars
adaptats al vostre pressupost

Avda. Catalunya, 206 • 08184 Palau-solità i Plegamans
Tel. 93 116 07 87 • calsabater@yahoo.es

El F. C. Palau no rutlla, ho fa l'Alevi B



• Tiago, Mikel, Nahuel, David, Raul (entrenador), Dani, Enric
A baix: Biel, Matteo, Xavi y Raul.

Després de l'acord amb la firma Kelme en el que es determina que aquesta última serà la que subministrerà la roba esportiva a tots els equips que formen part de l'entitat, acord del que ja informaven en el darrer número d'aquesta revista, poques o molt poques són les notícies positives que s'han dut a terme al llarg d'aquests dies. Cal ressenyar però, que després de l'èxit assolit pel futbolí que

s'havia muntat, l'entitat esportiva ha decidit organitzar un torneig d'aquest esport. Serà un campionat de futbolí per edats.

Esportivament parlant, el Futbol Club Palau no ha iniciat l'any amb bon peu. I és que els dos partits que han disputat els nois palauencs s'han saldat amb dues derrotes, la qual cosa no aporta bones expectatives, tot i que la classificació encara no situa l'equip en zona de perill.

Els responsables de l'entitat sostenen que en aquestes dues derrotes han pesat de manera clara les baixes per lesió d'alguns jugadors.

Tot i que el diumenge passat s'havia perdut clarament al camp del Vilamajor que ocupa un dels primers llocs de la classificació, aquest darrer diumenge, la sort no va acompanyar l'equip palauenc. Els palauencs van fallar un penal contra el Santa Eulàlia de Ronsana, equip que ocupava un lloc dos punts per sobre del Palau.

Abans d'iniciar-se l'encontre contra el Santa Eulàlia es va guardar un minut de silenci en memòria d'en Francesc (Sisco) Marsal (informem a banda) soci i gran col·laborador de l'entitat. I si el primer equip no assoleix els resultats positius que s'esperaven, cal fer esment d'un dels equips que si està assolint uns bons resultats. Es tracta del Aleví B que està desenvolupant una gran campanya i ocupa el segon lloc a la classificació del seu grup.

Iniciem el nou any i anirem a veure el partit Penya - Estudiantes

Després de festes i una vegada acabada la fase prèvia ara, comença la lliga. Des del club, des de l'ACB desitgem molta sort a tots els equips per tal que aconseguixin els seus objectius.

De cara al mes de febrer, la nostra Escola comença a realitzar les seves trobades on els mes petits ja comencen a tenir contacte amb altres equips. Aquests encontres són de formació on no hi han ni guanyadors ni perdedors, i on els nens i nenes s'ho passen d'allò més bé.

Per altra banda i entre les novetats que l'entitat del basquet vol potenciar les sortides i com a gran novetat, aquest any el club farà una sortida el pròxim 31 de gener. Anirem al pavelló Olímpic de Badalona per presenciar el partit d'ACB que disputaran La Penya (Fiat Juventut) i l'equip Movistar Estudiantes. Esperem passar-ho molt bé i gaudir del bàsquet que aquests dos equips desenvoluparan a la capital del bàsquet com es coneix la ciutat de Badalona.

Juga a bàsquet, juga amb l'ACB Palau!



Entra al nostre web
www.alzinapalau.com

Podràs donar la teva opinió a la secció **COMENTARIS**

OTO wheels
LLANDES I
PNEUMÀTICS

TOT TIPUS
NOUS I D'OCASIÓ

OFERTA ESPECIAL DEL MES

175.00/14 52V	16x15	60.00€
175.00/15 91V	16x15	60.00€
185.00/14 52V	16x15	75.00€
215.00/16 91V	16x15	80.00€
215.00/16 92W	16x15	70.00€
225.00/16 91V	16x15	70.00€
225.00/17 94W	16x15	80.00€
235.00/17 84W	16x15	75.00€
215.00/17 87W	16x15	75.00€
225.00/16 92W	16x15	80.00€

IVA i muntatge INCLOSOS

pneumàtics d'ocasió des de 25€, tot inclòs

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

di Fiore
restaurant-pizzeria

PIZZA
al horno de leña
30 cm

MENÚ DIARIO
(de lunes a viernes)
10€

PIZZAS para llevar a casa
a 9 €
(Excepto pizza vulcano, calzone, Marinera y Ferrá)

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

Salon apropiado para Comuniones, bautizos, despedidas de soltero/a, etc...

CLASES DE SALSA CUBANA

Síguenos en:



Auto Arenas

Taller especializado en xapa i pintura

Noves tecnologies de pintura amb base a l'aigua

ELS NOSTRES SERVEIS

- Servei ràpid de reparació de planxa i pintura
- Elaboració de pressupostos sense compromís
- Reparació ràpides de rascades i bonys menors
- Préstec de vehicle de substitució gratuït amb cita prèvia
- Recollida i lliurament de vehicle a domicili

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



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

Espectacular paper de les noies del cadet juvenil del Futbol Sala Palau



• Cecília (entrenadora), Carla, Naiara, Esther, Leyre, Sara, Inma (entrenadora), Alba, Judith, Ivet, Maria i Carla.

Les noies de futbol sala cadet juvenil del Palau estan desenvolupant una gran temporada, fins al punt que, quan únicament resten 2 jornades per a finalitzar la primera volta, encapçala la classificació general del seu grup, el grup 1r de la Primera Divisió Catalana. El més espectacular és que l'equip dirigit per Inma

Maldonado i Cecília Regalón encara no coneix la derrota, la qual cosa serveix als seus dirigents per mantenir fundades esperances d'assolir l'ascens al final de temporada. De fet i de continuar amb aquesta tendència, pujar de categoria serà un objectiu assumible, tot i que manca molt campionat per disputar i, en conseqüència, l'ascens a la Divisió d'Honor Catalana encara és lluny.

De moment però, les xifres són sensacionals. Ha guanyat 9 dels 10 partits disputats, amb 65 gols a favor i tant sols 9 en contra. L'únic partit en que les palauenques no van assolir la victòria fou un empat que es va produir contra el CD La Concòrdia (equip de La Llagosta) a la jornada 4. Aquest darrer conjunt és el que ocupa la segona posició de la lliga, immediatament després de l'equip palauenc.

Les noies que integren el Palau femení són molt joves i la plantilla està composta per jugadores majoritàriament cadets. Això vol dir que a la majoria de les components de l'equip encara poden jugar tres anys més en aquesta categoria. En aquest aspecte, els responsables de l'entitat ressalten que s'està parlant d'un projecte a 2/3 anys vista. Cal destacar també, com es va informar també a l'edició de l'Alzina del mes de desembre que quatre jugadores de l'equip (Esther, Sara, Carla i Leyre) van ser seleccionades per a representar al Vallès als Campionats Comarcals de Blanes.

▶▶▶ Gimnàstica per a la columna vertebral

Exercici A



Objectiu: Exercici de propiocepció, equilibri i tonificació de molt dels grups musculars. Sobretot propiocepció tronc, tonificació

abdominal i articulació del maluc o l'espatlla que estan elevades, i equilibri corporal.

Posició inicial: Ens col·loquem en quadrupèdia («de quatre potes»), Aixequem el braç i la cama contralateral.

Execució: Mantenir les extremitats completament estirades i horitzontals al sòl.

Duració: Mantenir la posició 10 segons, unes 3 vegades.

Exercici B



Objectiu: Exercici de propiocepció, equilibri i tonificació de molt dels grups musculars. Sobretot propiocepció tronc, tonificació

abdominal i articulació del maluc o l'espatlla que estan elevades, i equilibri corporal.

Posició inicial: Ens col·loquem en quadrupèdia («de quatre potes»), Aixequem el braç i la cama contralateral.

Execució: Doblegar les extremitats estirades, amb la intensió d'aproximar el màxim possible el colze i el genoll. I tornar posició inicial.

Duració: Realitzar 3 sèries de 10 repeticions.

Exercici C



Objectiu: Exercici de propiocepció, equilibri i tonificació de molt dels grups musculars.

Sobretot propiocepció tronc, tonificació abdominal i articulació del maluc o l'espatlla que estan elevades, i equilibri corporal.

Posició inicial: Ens col·loquem en quadrupèdia («de quatre potes»), Aixequem el braç i la cama homolateral (del mateix costat).

Execució: Mantenir les extremitats completament estirades i horitzontals al sòl.

Duració: Mantenir la posició 10 segons, unes 3 vegades.

Exercici D



Objectiu: Exercici de propiocepció, equilibri i tonificació de molt dels grups musculars. Sobretot propiocepció

tronc, tonificació abdominal i articulació del maluc o



l'espatlla que estan elevades, i equilibri corporal.

Posició inicial: Ens col·loquem en quadrupèdia («de quatre potes»),

Aixequem el braç i la cama homolateral (del mateix costat).

Execució: Doblegar les extremitats estirades, amb la intensió d'aproximar el màxim possible el colze i el genoll. I tornar posició inicial.

Duració: Realitzar 3 sèries de 10 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
Il·lustracions: Míriam Fabregat Samper



JURIS BONA
ADVOCATS

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

Tel. 93 302 53 94
665 93 45 50

Penal

Delictes
Faltes
Accidents de trànsit
Violència domèstica
Alcoholèmies

Civil

Contractes
Herències
Execucions hipotecàries

Família

Guarda i custòdia
Aliments
Divorcis
Incapacitats



Primera consulta gratuïta!



NOVA BOTIGA DE RECANVIS A PALAU

Tota classe de vehicles, camions i maquinària







NOVA

TRACTE PROFESSIONAL

20 ANYS D'EXPERIÈNCIA EN EL SECTOR DE L'AUTOMOCIÓ.

Tel: 931 418 183 | 930 136 901

recanvisnova@hotmail.com

Av. Catalunya, 176 • 08184 Palau-solità i Plegamans
recanvisnova@hotmail.com • Tel. 931 418 183 | 930 136 901



Preu especial a majors de 65 anys

La teva salut en bones mans

- Fisioteràpia i Rehabilitació
- Massatge teràpèutic i esportiu
- Acupuntura
- Punció seca
- Kinesiotaping
- Gimnàstica Correctiva

C/Barcelona, 5-7, 1r 1ª 08184 Palau-solità i Plegamans

Horari de dilluns a divendres de 9 a 14 i de 15 a 20.

Tel i Fax. 93 864 46 94

Telèfons d'interés

Ambulàncies (TSC)	061
Aigües Cassa	93 715 57 00
Ajuntament	93 864 80 56
Autobusos Sagalès	93 593 13 00
Biblioteca municipa	93 864 41 77
Bombers de la Generalitat	085
CAP Palau	93 864 98 98
(Petició hora consulta mèdica)	93 728 44 44
CAP Santa Perpetua	
(urgències mèdiques)	93 560 06 11
Camp de futbol	93 864 90 07
Cementiri municipal	93 864 80 56
Cementiri Parroquia	93 864 82 00
Creu Roja (Caldes)	93 865 35 35
Deixalleria Municipal	93 864 37 89
Escoles	
Escola bressol El Sol	93 864 96 74
Escola bressol Patufet	93 864 58 53
Escola Marinada	93 864 88 53
CEIP Can Cladellas	93 864 47 10
CEIP Palau	93 864 51 59
CEIP Folch i Torres	93 864 88 85
IES Marinada	93 864 98 92
IES R. Casas i Carbó	93 864 95 95
Farmàcies	
Beatote	94 864 80 47
Cunillera	93 864 98 30
Muntada	93 864 96 80
Diana Lagarda	93 864 48 96
Jutjat de Pau	93 864 56 63
Mossos d'esquadra (Santa Perpètua)	93 581 77 00
Mossos Trànsit	088
Protecció civil	93 864 96 96
TAXI CAPARRÒS	617 378 035
Radio Taxi (Palau-Mollet)	93 864 90 35 93 593 74 01

Agenda Cultural • GENER

DIUMENGE 17

12h | Teatre de la Vila
Espectacle familiar. Tot plegat a càrrec de Teatre Mòbil. Venda anticipada d'entrades una hora abans de l'inici de l'espectacle. Preu: 6€
Organitza: Associació Local La Xarxa amb la col·laboració de l'Ajuntament, la Diputació de Barcelona i la Generalitat de Catalunya

DIMECRES 20

17.30h | Masia de Can Cortès
L'Hora del Conte. Ding, Dong a càrrec de Susagna Navó
Aforament màxim 20 infants de 0 a 3 anys.
Organitza: Biblioteca Municipal

DISSABTE 23

17.30h | Sala Polivalent
Ball de Tarda a càrrec de Rosa Tura
PREU: 4€ (socis/es del Casal de la Gent Gran: 3€)
Organitza: Casal de la Gent Gran amb la col·laboració de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans

DIUMENGE 24

18.30h | Teatre de la Vila
L'Escotilló. Mostra de Teatre Amateur: El fals curandero. A càrrec del Grup Estrella Blava de Sabadell.
Preu de l'entrada 5€.
Organitza: Agrupació Teatral Farrigo – Farrago

DIJOUS 28

20h | Masia de Can Cortès
Club de Lectura Llegint-te. L'últim dia abans de demà de Eduard Marquéz
Organitza: Associació Taller de les Arts amb la col·laboració de la Biblioteca Municipal

DISSABTE 30

10.15h | Masia de Can Cortès
Club de lectura juvenil. Memorias de Ildún, la resistència, 1ª búsqueda de Laura Gallego García
Organitza: Associació Taller de les Arts amb la col·laboració de la Biblioteca Municipal

DIUMENGE 31

12h | Castell de Plegamans
Concert d'Hivern a càrrec dels alumnes d'instrument de l'Escola Municipal de Música
Organitza: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans

19h | Teatre de la Vila

Programació Estable de Teatre. Una giornata particolare, a càrrec de la Cia. Perla 29. Preu de l'entrada 12€ i descomptes especials. Venda anticipada: Masia de Can Cortès (a partir del dilluns 25 de gener, de 16 a 21 h).
Organitza: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans amb el suport de la Diputació de Barcelona i la Generalitat de Catalunya

Convocatòries

Biblioteca Municipal
Especial: La màgia dels colors
Racó creatiu: Pinta i crea les teves obres
Racó de plastilina

Obrim Can Malla per gaudir i informar
Tots els dimecres de 18.30 a 20 h
Organitza: Associació Pessebrista de Palau-solità i Plegamans

Exposicions

XXXIII Exposició de Pessebres
Al pis superior: exposicions diverses. Fins al 17 de gener de 2016.

Dies: 1, 2, 3, 4, 6, 9, 10, 16 i 17 de gener
Dissabtes de 17 a 20.30 h i diumenges i festius de 12 a 14 h i de 17 a 20.30 h A la Masia de Can Malla
Organitza: Associació Pessebrista amb la col·laboració de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans

Cursos

Curset de sardanes: tardor - hivern
Dissabtes, un cop al mes.
De 18 a 19.30h a la Sala Multiusos Ramon Casas i Carbó
Organitza: Agrupació Sardanista

Exposició de Nadales
fins l'11 de gener de 2016

Al Pavelló d'Esports Municipal Maria Victòria
Organitza: Penya Barcelonista



L'ALZINA

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

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

LLOB-3 | Dep. Legal B-37206-2000

Coordinació
Abel García

Redactors i col·laboradors
Abel García
Mari Carmen Gutiérrez
Pep P.

Disseny/Maquetació/Web
Grafisme i Comunicació

Redacció / Oficines
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

dissabte 30 de gener de 2016
a l'Espai Jove l'Escorxador
de 10 a 16h



Mulla't 2.0

per la festa major 2016

L'espai on participes per dir com voldries que fós la teva Festa Major

Inscripcions

De dilluns a divendres de 16 a 20h a l'espai jove escorxador, a joventut@palauplegamans.cat i facebook Escorxador escorxador



Ajuntament de Palau-solità i Plegamans



Palau-solità i Plegamans!



www.palauplegamans.cat



10è
Aniversari

Garman's

joiers

NOVES INSTAL·LACIONS



NOUS PRODUCTES

