

L'ALZINA

Núm 188 • Any XVII Revista independent de Palau-solità i Plegamans 15 desembre '16

La inauguració de la mostra pessebrista ens introdueix en el món festiu del Nadal



• «Naixement», de Xavier Olivera.

Una vegada més, la simbòlica encesa de les llums i la inauguració de la 34è Exposició de pessebristes del passat diumenge dia 11 de desembre a la Masia de Can Malla, ens han introduït directament dins del període nadalenc. Es podria dir que el tret de sortida d'aquest període festiu que en edicions anteriors ho feien conjuntament la inauguració de la mostra de pessebres i la Fira de Santa Llúcia, enguany

ho ha fet únicament la mostra. La fira, per unes o altres causes, es va retardar una setmana més. Diuen alguns comerciants que el cap de setmana dels dies 10 i 11 no es podia dur a terme, perquè aquella setmana era atípica i els palauencs estarien fora del municipi. Tampoc no es podia avançar una setmana perquè coincidiria amb la de Caldes.

Continua a la pàg. 20 ▶▶

PALAU
estètic

Bones Festes!

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

**REGALA BELLESA I BENESTAR,
Mima't per aquestes festes de Nadal !!**

Núm. 1

Depilació completa
Tractament facial
Tint de pestanyes

ABANS 102,00€
ARA 89,79€

Núm. 2

Depilació completa
Massatge corporal
Peeling corporal

ABANS 124,00€
ARA 109,45€

Núm. 3

Depilació completa
Tractament facial
Massatge corporal

ABANS 131,00€
ARA 116,45€

Núm. 4

Depilació completa
Manicura amb parafina
Peeling de mans

ABANS 63,00€
ARA 54,55€

Amb cada pack de compra, entrareu en un **SORTEIG** d'un magnífic **LOT DE NADAL**

Passeig de la Carrerada, 2 - 1r. 3a. • 08184 PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

Tel. 93 864 92 10 / 619 431 515 • palauesthetic@hotmail.com

Sumari

Palau **assumeix** la presidència de l'Associació **Eix de la Riera** de Caldes

• pàg. 15

El gran recapte a Palau supera les **expectatives**

• pàg. 19

El **Femisport Palau** continua fent **bon futbol** i ocupant un lloc entre els **primers**

• pàg. 27

Tot això i més, al nostre web www.alzinapalau.com

El govern municipal aprova un pressupost per a 2018 de 16,8

L'equip de govern de l'Ajuntament de Palau va aprovar en el decurs del darrer ple ordinari municipal celebrat el darrer dijous de novembre, un pressupost per a l'any 2017 de 16.841.617€, una xifra lleugerament superior als 16,78 milions del pressupost d'enguany, tal i com avançava aquesta revista el passat mes de novembre.

El pressupost fou aprovat amb els vots de l'equip de govern, PSC, CiU i Ganemos Palau (9), els vots en contra del PP, CUP, ERC, ICV i el regidor J. Luis Heras (5) i les abstencions de. Ciutadans i el regidor M. Truyols (3).

Les xifres que recull el pressupost aprovat (partides dels ingressos i despeses) no difereixen de les avançades per aquesta revista. Les majors partides de les despeses corresponen als capítols 1 (personal) i 2 (serveis i serveis externalitzats) que representen més del 80% del total amb unes despeses de 6,58 milions i de 7,3 milions d'euros, respectivament.

Evidentment recull també altres partides de despeses inferiors destinades al manteniment dels serveis prestats als ciutadans, serveis socials, manteniment de la via pública, etc. En conjunt, entre aquelles i aquestes superen els 15 milions d'euros, amb la qual cosa la partida de les inversions reals queda reduïda a una exigua quantitat d'1.196.000 euros.

Projecte estrella

Amb tot i malgrat la xifra d'1,19 milions, la partida més gran d'aquest apartat la destina el govern de Padrós al projecte de la nova biblioteca municipal. Concretament i segons recollirà el pressupost de 2017, es reserven 500.000€ per aquesta iniciativa, diners que provenen del romanent disponible. Una forta aposta del govern municipal que va deixar palesa el regidor d'Economia, el socialista Marc Sanabria quan va tornar a reafirmar públicament que el projecte de la nova biblioteca serà, sense cap mena de dubta, el projecte estrella d'aquesta legislatura. I és que en el govern municipal tenen clar que volen dur endavant la construcció de la biblioteca municipal per tal de donar un servei a la ciutadania. Únicament 5 pobles amb més de 5.000 habitants de tot Catalunya no tenen aquest equipament

Des del govern però també tenen clar que la inversió per dur endavant el nou equipament és elevada i que segons el càlculs inicials de la Diputació estarà al voltant del 3,9 milions d'euros.

Aquesta és una xifra a la que d'entrada no pot fer front l'Ajuntament, malgrat que «el govern si que te la voluntat política de tirar endavant la iniciativa», diu Sanabria i «ho farem, perquè és un equipament necessari que vol el

QUIOSCA PAVELLÓ

US DESITJA BONES FESTES!

VESC LLIBRES I CONTES OBJECTES DE REGAL

TRENCACLOSQUES PLANTA DE NADAL JOCS DE TAULA

PS. CARRERADA 54 TEL.938643540 652602823

Instagram, Facebook, Twitter icons



milions d'€ i es reafirma en la construcció de la biblioteca

poble i nosaltres volem fer-ho». Així ho va deixar palès el regidor d'Economia de Palau, Marc Sanabria en el decurs del debat dels pressupost del 2017, pressupost que, com hem apuntat abans, recollirà la partida de 500.000€ pel projecte de la biblioteca.

Una tercera part del total

Aquests 500.000 euros però, son diners procedents del romanent (beneficis) de l'actual exercici. I per poder canviar el destí d'aquests diners a inversions (i altra partida de 200.000€ a amortització de deute), la llei estatal d'estabilitat pressupostaria obliga a que el canvi sigui aprovat pel ple, la qual cosa es va fer en el darrer ple del mes de novembre i abans del debat del pressupost. Així, amb aquesta partida i els diners aprovats procedents de la Diputació, el govern disposa ja d'1.093.644 €, quasi una tercera part de la inversió total necessària, la qual cosa serveix Sanabria per reafirmar la voluntat política del govern de materialitzar l'equipament en aquesta legislatura, tot i que és conscient de la dificultat econòmica que suposa un equipament d'aquest tipus. «L'Ajuntament ha d'acumular recursos en diferents exercicis per poder executar aquest projecte sense minvar la capacitat d'inversió en altres necessitats com la millora de barris», manifesta el regidor. «No se si podrem

AJUNTAMENT DE PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS					
PRESSUPOST 2016-2017					
INGRESSOS					
EUROS					
	2016	2017	% TOTAL	% INCREMENT	
Capítol I	8.070.156,17	8.054.987,88	53,77	0,96	
Capítol II	179.000,00	190.000,00	1,13	11,76	
Capítol III	2.485.813,37	2.451.139,29	14,50	-1,38	
Capítol IV	3.884.217,81	3.884.217,81	22,94	0,00	
Capítol V	344.712,30	344.712,30	2,06	0,00	
Capítol VI	0,00	0,00	0,00	0,00	
Capítol VII	15.561,80	55.561,80	0,33	267,04	
	INGRESSOS EQUILIBRI PRESSUPOSTARI	15.850.260,25	15.960.617,88	94,77	0,70
Capítol VIII	31.000,00	31.000,00	0,19	0,00	
Capítol IX	900.000,00	850.000,00	5,50	-5,56	
	INGRESSOS DE CAPITAL	931.000,00	881.000,00	5,23	-5,37
	TOTAL PRESSUPOST INGRESSOS	16.781.260,25	16.841.617,88	100,00	0,36
DESPESES					
EUROS					
	2016	2017	% TOTAL	% INCREMENT	
Capítol I	4.581.295,78	4.581.295,78	26,06	0,00	
Capítol II	7.188.887,04	7.304.865,99	43,37	1,60	
Capítol III	136.716,60	136.000,00	0,83	-0,47	
Capítol IV	662.278,65	658.665,99	3,91	-0,55	
Capítol V	8.700,00	87.000,00	0,52	6,00	
Capítol VI	1.198.670,29	1.198.065,13	7,10	-0,50	
Capítol VII	0,00	0,00	0,00	0,00	
	DESPESA EQUILIBRI PRESSUPOSTARI	15.802.846,27	15.933.896,89	94,61	0,83
Capítol VIII	31.000,00	31.000,00	0,18	0,00	
Capítol IX	947.413,98	876.720,99	5,21	-7,46	
	DESPESA DE CAPITAL	978.413,98	907.720,99	5,39	-7,23
	TOTAL PRESSUPOST DESPESES	16.781.260,25	16.841.617,88	100,00	0,36

• Taula de la relació del pressupost per a 2017.

inaugurar l'equipament durant el present mandat, ja que dependrà de la disponibilitat econòmica que tinguem, afegeix Sanabria, «però si puc assegurar que farem un gran esforç al llarg dels pròxims tres anys per aconseguir-ho», remarca.

www.kidsandus.es

Kids&Us Palau Solità i Plegamans
us desitja

Bones Festes

Kids&Us Palau Solità i Plegamans
 Rambla Mestre Pere Pou, 15 (Plaça de Ca l'Estruch)
 08184 Palau-Solità i Plegamans
 T. 640127696 / 938644317
 palau@kidsandus.es

Kids&Us
school of english

L'informatiu dels Palauencs

Desembre 2016 - Número 260

<http://palausolitaplegamans.socialistes.cat>



UN PRESSUPOST QUE IMPULSA LES POLÍTIQUES SOCIALS, INVERSIONS ALS BARRIS, A L'ESPAI PÚBLIC I AMB NOUS PROJECTES DE FUTUR

L'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans ja ha aprovat inicialment el Pressupost per l'any 2017. **Una proposta realista, amb un marcat accent social, que garanteix els serveis públics municipals, inverteix en tots els barris i en la millora l'espai públic i en projectes** com la nova biblioteca, els equipaments culturals, la nova pista de petanca i bitlles catalanes o un nou skatepark, entre altres. El pressupost es basa en el pla de govern i complim així amb els compromisos adquirits amb la ciutadania.

I també hem treballat per fer possible la nova biblioteca. Els comptes del 2017 inclouran recursos per la redacció del projecte executiu, el trasllat de les pistes de petanca i en paral·lel hem destinat 500.000€ del romanent positiu per la futura construcció de la biblioteca. Aquesta quantitat se sumará a l'ajut econòmic que concedeix la Diputació de 593.644€, disposant així d'1.093.644€. **L'Ajuntament acumularà així recursos en diferents exercicis per poder executar aquest projecte sense minvar la capacitat d'inversió en altres necessitats com la millora dels barris i de l'espai públic. Per què tenim el compromís i seguirem treballant per tots els ciutadans i ciutadanes i la millora sostenible de la nostra vila.**

“Un pressupost realista, amb accent social, que garanteix els serveis públics municipals, amb inversions als barris, que aposta per la millora de l'espai públic arreu del territori, i que posa en marxa nous projectes i inversions com la nova biblioteca municipal”

PRESSUPOST 2017: ALGUNES XIFRES



MANTENIMENT I MILLORA DE LA VIA PÚBLICA
275.000€



INCREMENT EN ACCIÓ SOCIAL
+7,81%



CREACIÓ I MILLORA DE PARCS INFANTILS
113.000€



MANTENIMENT I INVERSIÓ EN CLAVAGUERAM
195.000€



NOU SKATEPARK
50.000€



RECURSOS PER EDUCACIÓ I ENSENYAMENT
+3,14%



NOVES PISTES DE PETANCA
40.000€



NOVA BIBLIOTECA
Partida per la redacció del projecte i 500.000€ que s'acumulen per la futura construcció



PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS DISPOSA D'UN "PROTOCOL LOCAL PER A L'ABORDATGE INTEGRAL DE LA VIOLÈNCIA MASCLISTA"

La setmana del Dia Internacional per a l'Eliminació de la violència envers les dones va servir per presentar el *Protocol local per a l'abordatge integral de la Violència Masclista* de Palau-solità i Plegamans i elaborat amb l'esforç dels diferents serveis del municipi que treballen amb dones que estan o han estat en situació de violència masclista.

Els objectius principals del document és permetre oferir a les dones en situació de violència o en risc de trobar-s'hi, una atenció integral, adient i àgil; i també desenvolupar accions de prevenció d'aquestes situacions.

Pels Socialistes, però, és bàsica i imprescindible una educació basada en la igualtat i el respecte, valors que s'han de fomentar des de la infància tant a les famílies com a l'escola.

En la lluita contra la violència vers les dones,

Tolerància zero

TORNEN LES CAMINADES "A CENT CAP ALS CENT"!



Unes 200 persones van participar el passat 30 de novembre a la passejada inaugural del cicle "A Cent cap als Cent" del curs 2016-2017. Els municipis participants enguany són Palau-solità i Plegamans, Puig-reig, Vallromanes i Torrelles de Llobregat

Aquestes passejades, adreçades a la gent gran de la vila, permeten gaudir de la natura i dels paisatges del nostre territori i, a la vegada, encoratgen a seguir fent salut mitjançant la pràctica d'activitats esportives.

L'objectiu de les caminades són fomentar l'afició entre la gent gran de realitzar caminades amb regularitat i conèixer diferents entorns geogràfics de la província, gaudint la natura de forma totalment adaptada a les possibilitats de la gent gran.

Bon
Nadal

i feliç any nou

L'agrupació local del PSC i
el Grup Municipal Socialista
us desitgem Bon Nadal
i una molt bona entrada d'any.



Participació d'ICV al Ple de novembre

✚ Incorporació al pressupost municipal

Al torn d'intervencions ICV va celebrar que, per fi! el govern fes pública la destinació de 700.000 € recaptats amb el cobrament d'un impost de construccions, del qual ICV ha estat fent el seguiment fins a veure'l cobrat ja que ens oposàvem que s'eximís del pagament a l'empresa en qüestió. ICV va votar a favor i, donat que els diners van íntegrament al projecte de la biblioteca, va aprofitar per preguntar pel pla econòmic i de viabilitat de la biblioteca, per com té previst el govern finançar la resta del projecte i perquè els diners s'han aplicat només al projecte de la biblioteca quan hi ha altres inversions al poble més antigues i urgents.

✚ Pressupost Municipal pel 2017

ICV va votar en contra del pressupost presentat per l'equip de govern ja que és un pressupost que, per mantenir els equilibris entre les àrees que gestionen els diversos grups que conformen l'equip de govern, no dona cobertura al major nombre de necessitats que té avui la ciutadania i dista molt del que ICV hauria elaborat si governés amb majoria ampla.

✚ Referèndum per a Catalunya

ICV va presentar una moció amb una proposta de referèndum incidint més en allò que ens uneix que en allò que ens separa, la única manera d'encarar la situació en la que ens trobem. Com s'ha demostrat els darrers dies al Parlament, la proposta de referèndum d'ICV és útil i l'única que té recorregut.

✚ Contra les violències masclistes

ICV va presentar moció amb motiu del dia 25 de Novembre, Dia Internacional contra les Violències Masclistes, moció que fugí dels manifestos autocomplaents i amb propostes directes per eradicar aquesta xacra.

✚ ICV va formular les següents preguntes a l'equip de govern

- per quan es té previst iniciar la construcció del parc infantil del Pol 1 de la Serra de Can Riera
- en quina situació es troba la construcció del parc d'esbarjo per a gossos, proposta feta per ICV al ple de març
- demanant explicacions per la despesa de 30.000 € per a dur a terme un estudi de la situació del comerç al poble i propostes per a la seva dinamització ja que considerem hi ha estudis anteriors que es podrien actualitzar i així reduir la despesa de l'estudi

Crípates d'actualitat

✚ Gràcies!

Gràcies! a totes les persones voluntàries que el passat dia 25 de novembre van participar a El Gran Recapte d'Aliments de Palau-solità i Plegamans, així com també a les entitats Banc d'Aliments i Càrites per organitzar-lo; les xifres assolides han estat extraordinàries.

TREBALL DIGNE PENSÍO DIGNA

SÍ QUE HI HA DINERS PER A LES PENSÍONS

5 PROPOSTES

- Derogar la reforma laboral del PP i les reformes de pensions de PP i PSOE (recuperar poder adquisitiu, jubilació anticipada...).
- Redistribució justa: que contribueixi més qui més té.
- Reduir la precarietat i el frau al mercat laboral i combatre l'economia submergida (un 19% del PIB, més de 190.000ME).
- L'Estat ha de cobrir les despeses de la Seguretat Social, no només les cotitzacions socials, i estabilitzar-les fins al 14%-15% del PIB. S'han d'augmentar els ingressos derivats de les cotitzacions.
- Garantir el finançament de les pensions, que la Seguretat Social pugui rebre ingressos del Sistema Tributari si fos necessari

iniciativa.cat/pensions



www.iniciativa.cat/palau

L'AGRUPACIÓ LOCAL
D'ICV US DESITJA
UN BON ANY 2017
CARREGAT DE PAU I
SOLIDARITAT



Segueix-nos a:





Ciudadanos Palau os desea
FELIZ NAVIDAD y un
PRÓSPERO AÑO 2017



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

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 Llarga - 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



AVINGUDA CATALUNYA 217
 Palau-solità i Plegamans

Tel: 93 302 53 94
 665 93 45 50

Mediació

Penal

- Delictes
- Delictes lleus
- Accidents de trànsit
- Violència domèstica
- Alcoholèmies

Família

- Guarda i custòdia
- Aliments
- Divorcis
- Incapacitats

Civil

- Contractes
- Herències
- Reclamacions de quantitat
- Indemnitzacions

Hipotecari

- Execucions hipotecàries
- Clàusules abusives
- Desnonaments
- Lloguers socials

PRIMERA CONSULTA GRATUITA

Agraïment per la resposta al Gran Recapte



• Alguns dels nostres voluntaris.

De divendres 25 a diumenge 27 de novembre es va fer «El Gran Recapte», a Palau-solità i Plegamans igual que a la resta de municipis de Catalunya.

Càritas Palau, que va coordinar tota l'operativa, vol agrair molt la disponibilitat de tot el municipi. D'una banda agrair als voluntaris la seva feina, indispensable pel bon funcionament de les jornades: van ser voluntaris tot un seguit de joves de l'IES Ramon Casas i Carbó i del centre Marinada, així com persones col·laboradores habituals de

Càritas i altres voluntaris que han posat a la disposició d'aquest projecte les seves hores lliures i la seva bona feina.

També cal agrair la bona disponibilitat dels supermercats del municipi que han posat tots els recursos que tenien disponibles (espai, transpalets, treballadors que han donat suport...).

Agrair també a l'empresa de Transports Jornet que ha fet gairebé tots els trasllats de les «banyeres» des dels supermercats a la Nau de Càritas, així com a l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans que ha fet els transports que aquesta empresa no ha pogut assumir.

Finalment, donar les gràcies més efusives a tota la població en general que van aportar productes alimentaris, de neteja personal i altres articles de primera necessitat i que serviran per ajudar a totes les persones que tenen necessitat. La generositat del nostre poble és especialment important, sobretot, per la gran quantitat de donacions.

La proximitat del Nadal fa que sigui més apreciable la solidaritat de totes les persones del nostre poble i encoratja a tothom que ha participat en l'organització d'aquestes jornades a seguir treballant en benefici del nostre poble.

Que passeu unes bones festes de Nadal i que el proper 2017 us sigui molt pròsper!!!

Càritas interparroquial de Palau-solità i Plegamans.

EDIC
ARQUITECTURA

PROYECTOS, OBRA NUEVA, REFORMAS Y LEGALIZACIONES

INFORMACION Y PRESUPUESTOS SIN COMPROMISO
tels: 93 864 63 76 - 679 463 681
[web/mail: www.edicarquitectura.com](http://www.edicarquitectura.com)

RESTAURANT

Cuina tradicional amb productes de qualitat

dinars d'empresa

Obert de dimecres a diumenge migdia, divendres i dissabte nits.
Dilluns i dimarts tancat.

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

Obert per Sant Esteve, el dia 1 de gener i també el dia 6 Reis

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

T'hi esperem!!

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



La Serra de Can Riera, la gran olvidada

Por definirlo de alguna manera, los vecinos de la Serra de Can Riera nos sentimos olvidados. Preferimos pensar que algunos de nuestros representantes municipales olvidan sus palabras, sus compromisos y no pensar que simplemente nos engañan. A lo largo de los años nos hemos reunido con la única intención de mejorar la calidad de vida de todos. Creemos que nuestras peticiones son asumibles, pero la respuesta es siempre la misma «lo tenemos que mirar». Y pasan los días, los meses, los años, las reuniones y lo siguen mirando.

A modo de ejemplo...

En febrero de 2016, última vez que fuimos recibidos, salimos del Ayuntamiento con ilusión. El compromiso adquirido era la ejecución de nuestro primer parque infantil para mayo de 2016. Y otra vez la desilusión. En marzo de 2016, presentamos instancia con el proyecto para la fiesta del barrio, y aún seguimos esperando una respuesta.

Parece que ellos, lo siguen mirando. Y nosotros mientras tanto seguimos esperando y cumpliendo con nuestras obligaciones.

La Serra de Can Riera siempre se ha sentido olvidada, suponemos que el resto de los barrios apartados del centro se sienten igual, mientras tanto oímos todos los años las promesas en los plenos, en las reuniones y en las campañas, de seguir invirtiendo en los barrios para mejorar nuestra calidad de vida, y nos preguntamos en que barrio?...

Y nos damos cuenta que si finalmente conseguimos algunas de estas peticiones será cuando llegue el año electoral, cuando se acerque la hora de las nuevas promesas que se traduzcan en votos.

Merecemos y exigimos respeto. Esperamos que esta sea una idea compartida.

Que de una vez por todas, pasemos del mirar al hacer, del recuerdo olvidado a la acción viva.

iiiPor un pueblo más justo para todos!!!

AAVV La Serra de Can Riera



- 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

RESTAURANTE URUGUAYO BRASERÍA · PIZZERÍA



**PARRILLADA URUGUAYA CON TODA CLASE DE CARNES:
ASADO DE TIRA, MOLLEJA, COLITA DE CUADRIL, VACÍO, ENTRAÑA, ETC.
PIZZAS AL HORNO DE LEÑA
PASTAS CASERAS**

MENÚ DIARIO · CARTA · COMIDAS/CENAS DE EMPRESA, AMIGOS, GRUPOS ...

**ESPACIO INFANTIL,
APARCAMIENTO PROPIO**

HORARIO
lunes y martes, cerrado.
miércoles, jueves y domingo, de 10 a 18 h.
viernes y sábados, de 10 a 17 y de 20 a 1 h.

**Estas fiestas, abrimos también
en fechas especiales de Navidad:
el 24, 31 de diciembre y el 5 de enero por la noche.
El día 26 y Reyes, a mediodía.**



**Avda. Catalunya, 378
Palau-solità i Plegamans
Reservas: 93 864 93 74**

Agraïment de la Penya Barcelonista



• Foto de família al sopar de la Penya en honor a «Juanito».

La Penya Barcelonista de Palau Solità i Plegamans està molt agraïda a totes les persones que es van donar cita al sopar dels socis 25-novembre 2016, el qual va servir per retre un homenatge molt especial i emotiu al nostre Juanito.

En primer lloc, a la família de Juan Morales dir-vos que la Penya sempre estarà al vostre costat per tot allò que sigui

necessari. La vostra fortalesa i suport en aquests moments tan complicats han estat vitals perquè aquest sopar es fes realitat com a Juani li hagués agradat. Un milió de gràcies per acompanyar-nos !!!

Gràcies a la representació que ens va acompanyar, als regidors de l'Ajuntament, Marc Sanabria i Jordi Pujol, a l'Avi del Barça «, Joan Casals i a Ramón Burniol, president de la Federació de Penyes blaugranes del Berguedà, Bages i Cerdanya. Gràcies també a l'ex-jugador del Barça, Joan Vilà i a Toni Closa, redactor del diari Sport. I també, un reconeixement especial al nostre president Vicenç Aixàs, peça fonamental de la Penya perquè gràcies a ell el sopar va tenir un color especial.

Em deixo l'agraïment més gran per a tota la plantilla de Tapes Bar, immensos, genials i organitzats. Un engranatge perfecte capitanejat per l'Aurelio i l'Asun que ens van cuidar com l'ocasió mereixia amb uns plats riquíssims que tots els presents van saber reconèixer.

El 25-11-2016 la llum de Joan Morales va brillar més que mai allà on sigui. Sé que aquell va ser un dia molt feliç per a ell i es va sentir molt orgullós de tots nosaltres... Era el sopar de JUAN MORALES !!! SEMPRE AL NOSTRE COR !!!

Penya barcelonista de PsiP



**FRÍO INDUSTRIAL
AIRE ACONDICIONADO
MAQUINARIA DE HOSTELERÍA**

**Instalaciones integrales
para hostelería y alimentación
Instalación, reparación y mantenimiento**



Romaní, 16 • 08184 Palau-solità i Plegamans
T./Fax 93 864 64 81 • Mòv. 619 743 397
joancasademont@comercialcasademont.com
www.comercialcasademont.com

Restaurant Can Boada



**CARNS A LA BRASA
MENÚ I CARTA**

(arrossos, bacallà, cargols...)

**CUINA CASOLANA I DE MERCAT
ESMORZARS DE FORQUILLA**

MENÚ DIARI

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

TANQUEM DES DEL DIA 25 A L'1 DE GENER

Menú de Reis

CAMÍ REIAL, 185 • PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

TEL. 93 864 80 68 / 651 900 192



Fira de Santa Lúcia

• 17 i 18 de desembre de 2016 •

Plaça de la Vila i Zona de vianants

DISSABTE 17 DE DESEMBRE

- 11.00 Inauguració
- 11.15 Actuació dels Tabaluencs
- 11.30 IV Taller consum responsable, segur i proximitat
- 12.30 Ball en línia
- 13.00 Actuació itinerant d'animació
- 18.00 Tió solidari en benefici de Càritas
- 18.00 Actuació itinerant d'animació
- 18.00 Demostració del joc de taula Catan (a la carpa de Girem)

DIUMENGE 18 DE DESEMBRE

- 11.30 IV Taller consum responsable, segur i proximitat
- 19.00 Sorteig cistella de nadal (promoció del comerciants que participen a la fira)
- 19.30 Cloenda de la Fira

Actes de col·laboració amb la Marató

DIUMENGE 18 DE DESEMBRE al Parc Onze de setembre

- 11,45 Grup de Teatre La Gresca
- 12,00 Tabaluencs Batukada
- 12,30 Country Can Falguera
- 13,00 Agrupació Sardanista
- 13,30 Colles de Ball de Gitanes
- 14,00 Botifarrada Cabres i Vaques
- 16,00 El Ramat grup graller
- 16,30 Deixebles del Dimoni de la Pedra Llarga (Tabalers)

DIUMENGE hi haurà zona infantil amb animació, tallers, tatoos, pintura i temàtica nadalenca



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**



Palau-solità i Plegamans!

www.palauplegamans.cat

Els diners encara no invertits, motiu de diferents interpretacions polítiques

En el decurs del darrer Ple Municipal celebrat el darrer dijous de novembre va sortir a la llum que a principi d'aquell mes o, el que és el mateix, a dos mesos per tancar l'exercici actual, el govern municipal encara disposava de prop de sis milions d'euros per a invertir del vigent pressupost.

L'afirmació la va fer pública la regidora d'ICV, Angels Marcuello que englobava diverses partides, des del romanent fins als diners que havien d'arribar d'un crèdit demanat a la Diputació. De totes maneres, va suscitar l'interés dels portaveus dels grups municipals a l'oposició, els quals van aprofitar per a preguntar perquè no s'han invertit i també per a criticar la gestió municipal. També per acusar el govern de començar a «fer guardiola», és adir, guardar diners pels darrers mesos

de la legislatura, segons el portaveu d'ERC, Jordi Plaza.

Sense entrar a discutir les afirmacions de l'oposició, Sanabria va explicar que els diners del romanent no es poden utilitzar per llei i sense un canvi aprovat pel ple, que encara mancaven dos mesos per finalitzar l'any i que des del govern es continua treballant en diferents iniciatives abans de finalitzar l'actual exercici. El regidor també va repetir altra raó per la que no s'ha invertit una part important d'aquests diners i, segons va dir, és perquè senzillament no havien arribat abans. I va explicar novament que una part d'aquests diners arriben via crèdit de la Diputació, concretament a través del Programa de Crèdit Local, un programa d'ajuda de la Diputació als municipis que té com a objectiu reduir els costos financers dels préstecs. Aquests préstecs es destinen a inversions i els dona l'organisme provincial amb unes condicions molt avantatjoses, a cost zero, tenen un any de carència i s'han de retornar a deu anys.

El problema d'enguany és que la Diputació s'ha demorat en la concessió dels préstecs als ajuntaments fins al punt que no ha arribat fins el mes de novembre, per la qual cosa l'Ajuntament no ha pogut dur a terme encara algunes de les inversions que recollia el pressupost d'enguany.

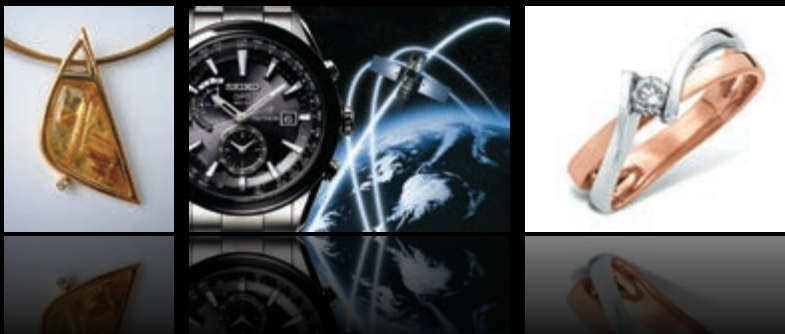
El retard de la Diputació i la queixa del regidor d'Economia ja fou publicada per aquesta revista (veure alzina del mes d'octubre).

 **10è**
Aniversari
Garman's
joiers

NOVES INSTAL·LACIONS



NOUS PRODUCTES



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

 **L'ALZINA**

**Gaudeix
del nostre web !!**

Entra a
alzinapalau.com

i hi trobaràs tot el contingut
d'aquesta revista més seccions
dinàmiques per a donar
la teva opinió.

Entra-hi !!

GALERIES ROSES

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

GAUDEIX DEL
NADAL
A LES NOSTRES
GALERIES



TANGRAM
Reforç i anglès
UDIT
Unitat de Diagnòstic i Tractament
Folch i Torres, 19 "Botigues Roses"
Tel. 662 075 316 • tangrampalau@hotmail.com

CARNISSERIA
GOLI
CANSALADERIA
Folch i Torres, 19 "Botigues Roses"
Tel. 93 864 37 90

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

FRANKFURT PALAU.
Especialitat en «pinxos»,
entrepans per emportar,
plats combinats
Pintor Vayreda, 28 "Botigues Roses"
Tel. 93 864 99 98

T'hi esperem !!

sisco
Perruquers
Perruqueria, perfumeria, Cosmètica...
c/ Barcelona, 45 - 08184 Palau-solità i Plegamans
Tel. 93 864 45 08 - sisco@siscoperruquers.com

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

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

36 noves societats a l'àrea de l'Eix Riera de Caldes

2 naus en lloguer o venda

A Palau zona industrial

350m² + 225m² altell + 100m² pati
cadascuna

676 454 630 / 669 380 477

LLIGA FOTOGRAFICA ARTS & FOTO

Us agrada la fotografia com a eina d'expressió artística? A Arts&Foto ens trobareu al primer pis de la Sala Polivalent, en Camí Reial 142 a Palau-solità i Plegamans. Cada dimarts de 20 a 22h ens hi reunim per fer tallers, xerrades, sortides i una lliga fotogràfica. Si voleu més informació sobre el que fem, passeu un dia pel Taller de les Arts, a la nostra reunió setmanal, o envieu-nos un correu electrònic a artsifoto@gmail.com o a tallerdelesarts@gmail.com. Us informarem sense cap compromís.

Aquest mes el tema de la nostra Lliga fotogràfica Arts&Foto ha estat: La Tardor. Encara que els colors càlids de la tardor s'han fet esperar, hem presentat fotos boniques de paisatges, arbres, fulles, boires i bolets, en un dels millors moments de l'any per captar la natura en fotografies...

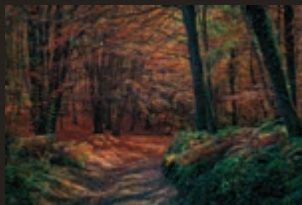
Aquí veieu les 6 fotografies més votades aquest mes:

FOTOGRAFIES DE RETRATS

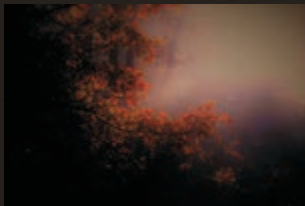
1a Posició



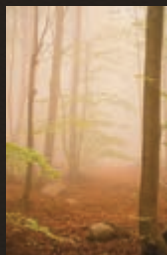
2a Posició



3a Posició



4a Posició



5a Posició



6a Posició



Per veure totes les fotografies
<http://fototallerdelesarts.blogspot.com.es/>

Colaboradors:



Precisament i segons dades fetes públiques per firma Axesor, dedicada al subministrament de d'informació empresarial, financera i de màrqueting, durant aquest passat tercer trimestre d'enguany, un total de 46 societats mercantils han iniciat operacions a l'àmbit de que avarca l'eix de la Riera de Caldes. essent Palau i Santa Perpètua de Mogoda els dos municipis capdavanters a l'hora de ubicar les nous centres de producció.

En total, el nombre de companyies que han començat operacions durant el tercer trimestre de l'any ha superat el valor de l'any passat, que es van constituir 34 empreses, la qual cosa representa un increment del 35%.

Com deiem, Santa Perpètua de Mogoda i Palau-solità i Plegamans són els dos municipis que més noves empreses han acollit durant aquest període amb 13 i 10, respectivament. Després d'aquells segueixen Polinyà, Caldes de Montbui i Sentmenat, amb 8, 6 i 5 noves societats respectivament. Finalment, cal esmentar Sant Feliu de Codines i la Llagosta amb una única firma cadascu.

Segons informen des de l'Amec, el 22% de les empreses constituïdes al territori durant el trimestre són industrials (10 societats). La manufactura més rellevant dins d'aquest grup és la metal·lúrgia, amb 3 noves empreses. En segon terme, s'han constituït 8 empreses dedicades a la construcció, 6 a la restauració, 5 al comerç i 2 de transport i logística. Pel que fa a la resta de serveis, s'ha de destacar les 8 dedicades a serveis intensius en tecnologia i/o coneixement (com a serveis d'informació, mediació financera, activitats jurídiques, ...).

L'ALZINA

Gaudeix
del nostre web !!

Entra a
alzinapalau.com

Entra-hi !!



Palau assumeix la presidència de l'Associació Eix de la Riera de Caldes

L'alcaldesa de Palau, Teresa Padrós és la nova presidenta de l'Associació de Municipis de l'Eix de la Riera de Caldes (AMERC), associació que formen sis municipis de l'àrea de la Riera de Caldes, Caldes de Montbui, Sentmenat, Polinyà, Palau-solità i Plegamans, la Llagosta i Santa Perpètua de Mogoda. Padrós fou elegida en el decurs de la darrera sessió d'aquest organisme que es va desenvolupar al saló de plens de l'Ajuntament palauenc el passat dia

Palau substitueix així al cap davant del citat organisme a l'alcalde de Caldes de Montbui, Jordi Solé qui ha ostentat durant aquest segon any la presidència de l'AMERC. Abans ho havia exercit Santa Perpètua de Mogoda.

En els dos anys d'existència (va néixer el juny de 2014), l'associació ha incidit en «la potenciació de la indústria del territori d'influència per tal de col·laborar en la generació de llocs de treball i riquesa en els pobles que en formem part, diu la nova presidenta i alcaldessa de Palau, Teresa Padrós. « l'AMERC ha de treballar a favor de la indústria del territori d'influència de l'ens i col·laborar en la generació de llocs de treball i riquesa en els pobles que en formem part», afirma Padrós.

Actualment, l'AMERC abasta una població de més de 87.000 habitants, 42.000 llocs de treball, 32 polígons d'activitat econòmica, i més de 1.000 empreses industrials. Cal afegir que en el darrer trimestre d'enguany, l'AMERC disposa de 38 empreses més que en el mateix període de l'any 2015.



• Sessió per al canvi de presidència de l'AMERC.

Projectes

Durant aquest temps des de la fundació de l'associació, l'AMERC ha treballat en tres eixos bàsics, el Logis Riera de Caldes, el Vehicle elèctric, i l'Exporter. El primer te com a objectiu impulsar l'activitat logística; el Vehicle elèctric és un projecte per incorporar empreses de l'eix a les oportunitats d'aquest sector i Exporter és un dispositiu de suport a les Pimes per ajudar-les a vendre els seus productes als mercats internacionals.

NO TANQUEM AL MIGDIA



EN TRASPÀS

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

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

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 DELICIOS

Sant Miquel, 40 (al costat de l'Escola Marinada) • 08184 Palau-solità i Plegamans
Telèfons per a comandes: **649 413 931 - 93 863 96 09**



wheels
LLANDES I PNEUMÀTICS

TOT TIPUS NOUS I D'OCASIÓ

OFERTA ESPECIAL DEL MES

Las mejores ofertas en blackTire



MOCHILA blackTire GRATIS
Comanda i entrega a peu en canvi de unes blackTire!

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



Camí Reial, 154-156
08184 Palau-solità i Plegamans
T. 669 117 647



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



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



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



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



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



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



Dom Bosco, 2 •
Pep Ventura, 2 •
08184 Palau-solità i Plegamans



Shopping
a relaxi
of c

Fes les compres de Nadal
i et convidem a



Estac
08184 Palau-solità i Plegamans
T. 607 3

Presenta el tiquet amb un import superior a 40 € i un





ng and ing CUP café

l en aquests establiments
un café a La Teta



ció, 1
lità i Plegamans
07 243

café et sortirà gratis. Oferta vàlida fins el 28/02/2017

NOELIA GIL
centre d'estètica & benestar

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

COOL TATTOO

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

10è Aniversari
Garman's
joiers

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

Montse Cervera
CORTINES
ROBA DE LA LLAR

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

Foto Centre
Estudi fotogràfic
Revelat digital immediat
Regals personalitzats

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

Nino
sabateries

T. 93 864 55 93
T. 93 864 36 74
lità i Plegamans

Cristina
ESTETICIEN

666 791 909

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 • roserseguraa@gmail.com

Taller per aprendre a utilitzar els desfibril·ladors



• Aprenentatge bàsic del desfibril·lador.

Un grup de persones, la majoria membres del Casal de la Gent Gran, han participat en una sessió informativa en la que s'explicà com funcionen els desfibril·ladors que es va dur a terme el passat dilluns, dia cinc a l'auditori de Can Cortès. Fou un taller d'autoprotecció i suport vital bàsic organitzat per l'Ajuntament, en col·laboració amb la Diputació de Barcelona, després que el des del Casal de la Gent mostressin interès per conèixer-ne el seu funcionament d'aquests.

El curs teòric i pràctic fou impartit per l'empresa SIS Prevenció (SIS Prevenció és un Servei de Prevenció de Riscos Laborals acreditat per la Generalitat de Catalunya) i va durar més de quatre hores. La sessió es va dividir en dues parts: una teòrica i una pràctica. A la primera es van

donar a conèixer aquests aparells, promoure el seu ús i difondre pautes bàsiques per fer-los servir. A la segona, els assistents van poder aplicar els coneixements adquirits a la primera, fent servir un ninot mecànic i un aparell desfibril·lador, entre d'altres aparells.

Al taller també es van donar detalls de la Introducció i Cultura de l'Autoprotecció (conceptes de perill, autoprotecció i prevenció), del PAS (Protegir, Avisar, Socórrer), del PLS (Posició Lateral de Seguretat), del SVB (Suport vital bàsic), del RCP (Ressuscitació Cardiopulmonar) de l'OVACE (Obstrucció de la Via Aèria per Cos Estrany) i de DEA (Demostració de Desfibril·lació Externa Automatitzada).

Als assistents al curs se'ls hi va recordar la importància de disposar d'un desfibril·lador extern a prop. La responsable de la iniciativa, la infermera Esther Amaro, va recordar que «en cas d'aturada cardiorespiratòria el temps de reacció és fonamental. Les opcions de supervivència de la víctima disminueixen cada minut que passa sense rebre l'assistència adequada». La regidora de Gent Gran, Carme Sanz, va explicar que «la principal característica dels nostres desfibril·ladors és la seva facilitat d'ús perquè qualsevol pugui donar aquesta primera assistència tan vital».

L'acte s'engloba dintre d'una sèrie de xerrades que du a terme l'Ajuntament dirigides a la gent gran. El passat mes es va realitzar altra sobre els segrestos exprés i està prevista una tercera sobre els furts al carrer.



Traster Petit Espai

Et falta espai per a desar coses?
trones, patins, cotxets, bicicletes, etc.?
Coses que no necessites per al dia a dia?
Tenim la solució per a la manca d'espai.

~~DES DE 3€ AL DIA~~

DES DE 3€ AL MES

Local 42-44 2B
08184 Palau-solità i Plegamans
T. 628 331 976
trasterpetitespai@yahoo.es

TAXI de Palau-solità i Plegamans

617 378 035
XAVIER CAPARRÓS

93 864 98 38
Palau-solità i Plegamans

<p>SERVEIS CONCERTATS I LLARG RECORREGUT SERVEIS PORT/AEROPORT PAQUETERIA EMPRESSES</p>	<p>COBRAMENT AMB TARGETA DE CRÈDIT O EFECTIU</p>
---	--

NOU TAXI COL·LECTIU D'1 A 8 PLACES



xaviercaparros1@gmail.com



El gran recapte a Palau supera les expectatives



• El conjunt de voluntaris per al Gran Recapte d'enguany a Palau.

Semblant a com han estat els resultats finals a Catalunya, el gran recapte a Palau ha estat un gran èxit i ha superat les expectatives que preveien els organitzadors abans que es desenvolupés la gran recollida d'aliments duta a terme el cap de setmana del 26 i 27 de novembre.

Segons la responsable i coordinadora a Palau, Francesca Casajuana, enguany s'han superat les 12 Tones en aliments, 1,5Tm més que l'any 2015. Casajuana no pot ocultar la seva alegria per la solidaria resposta dels palauencs i palauenques en qualsevol de les dues besants de la iniciativa. Per una banda, la solidaritat mostrada per les persones que han participat com a voluntàries. I per altra banda, la resposta a la iniciativa de la societat palauenca a l'hora d'aportar aliments. En el primer cas, més d'un centenar de persones es van oferir per prendre part a la iniciativa. En aquest aspecte, Palau va «exportar» voluntaris enviant persones a algun poble veí en que no disposaven d'un nombre suficient per donar el servei adient. Per altra banda, la resposta dels palauencs i palauenques de totes les edats fou meravellosa. «Des de nens i nenes a persones d'avançada edat, gent de totes les edats i de tot tipus», diu Casajuana.

El gran recapte es va dur a terme a cinc centre de Palau, Bon Àrea, Bon Preu, Caprabo, Dia i Mercadona. En total es van omplir 29 banyeres grans (uns 430 Kg unitat) i dues banyeres petites (270Kg/unitat). Ara, els voluntaris estan classificant tots els productes recollits que majoritàriament son pasta, galetes, arròs, etc.

M@terials Plegamans S.L.



Rifem una gran panera entre els nostres clients en combinació amb les 2 darreres xifres de la Loteria de Nadal del 22 de desembre

TOT TIPUS DE MATERIALS PER A LA CONSTRUCCIÓ

per a grans construccions i fins als arranjaments més petits



tota mena de casetes de fusta, porxadades, llenya...

SERVEI DE FERRETERIA ESPECIALITZADA PER A LA CONSTRUCCIÓ

Horari: de 7.30 fins a les 19 hores. Dissabtes mati obert.

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

►► ve de portada

Activitats i festes nadalenques



• Inauguració de la mostra pessebrista.

La resposta dels expositors a la Fira de Santa Llúcia però ha estat molt positiva. No es confiava tant en la resposta dels ciutadans quan a les potencials compres que poguessin realitzar els visitants. En dos de les basants bàsiques, la Fira es celebra tard. Quan al sector de l'alimentació, les compres de Nadal la majoria ja les ha fet i als guarniments pròpis del Nadal i del món del pessebrisme, també diu, un comerciant de tota la vida del municipi. Quan a la mostra de pessebristes, la inauguració de la qual va presidir l'alcaldeessa de Palau, Teresa Padrós i el president de l'Associació de Pessebristes i regidor de cultura de l'Ajuntament, Jordi pujol, acompanyats d'altres personalitats municipals i d'entitats locals, recull enguany 36 diorames nous, 15 dels quals corresponen a creacions realitzades pels alumnes de l'escola pessebrista. Entre diverses coses, destacar el teatret, una seqüència de tres diorames que enguany, i en el seu centenari, representen Els Pastorets. Un gran treball en el que s'han invertit moltes hores i també recursos econòmics. L'obra compensa l'esforç. La mostra romandrà oberta fins al diumenge 15 de gener.

Entre mig de tot aquest temps, ressaltar que el diumenge 18 de desembre es dura a terme el Festival de les Activitats esportives, el mateix dia en que es desenvoluparà el Concert de Nadal a l'església de Sant Genís de Plegamans. També hi haurà altres activitats com el Quinto de Nadal (23 de desembre) o el Tió popular del dia 25 a la Masia de Can Malla o la representació de Els Pastorets el dia 26 al Teatre de la Vila.

Podem relatar altra sèrie d'activitats al llarg d'aquest període que s'acaba amb la tradicional Cabalgada de reis del 5 de gener. Abans però recordar que a finals d'any es durà a terme, concretament els dies 27,28 i 29 el ja tradicional Parc Lídic i la festa de cap d'any...

Per acabar, la cavalcada de la vigília de reis. Aquell dia també podem gaudir del tradicional brou que reparteix l'Associació de Pessebristes. En aquest mateix acte en que els nens i nenes de Palau podem lliurar definitivament la carta, en aquest cas, directament als reis, també podem aprofitar per gaudir d'un bon entrepà de botifarra que com cada any prepara l'Associació de Pessebristes.

Asador Bodega **la Lota**

MENÚ DIARIO A 9€

OFERTAS ESPECIALES EN LOS ALMUERZOS DIARIOS

- medio desayuno + bebida de la casa + café **3,50€**
- desayuno completo + bebida de la casa + café **4,30€**

LOS VIERNES OFERTA ESPECIAL BRASA

- bocadillo caliente + bebida de la casa + café **4,30€**

reserva para grupos en fines de semana

reservas para comidas de empresa i/o grupos

VEN Y DISFRUTA DE NUESTRA AMPLIA TERRAZA

FACIL APARCAMIENTO

horario:
de lunes a viernes de 6 a 18 horas
festivos cerrado

C/ Dels Ferrers, 1 • 08184 Palau-solità i Plegamans
☎ 640 21 13 35 / 637 34 41 57 • 📍 bodegalalola

PARQUING DE CAMIONS

VIGILAT LES 24 HORES DEL DIA TOT L'ANY
CIRCUIT TANCAT AMB CÀMERES



RONDA BOADA VELL / CAMÍ RAL (Can Boada)
Pol. Ind. Riera de Caldes • PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS
T. 93 864 38 04 / 637 323 282

QUIOSC CAN CORTÈS



Av. Catalunya, cantonada Can Cortès • 08184 Palau-solità i Plegamans

T. 93 864 97 87
Canvi de direcció



Repartiment de diaris i revistes
a bars, empreses, restaurants i
particulars abans de les 7 hores

ES GUARDEN COL·LECCIONS

El teu quiosc !!

Tota la premsa

- Diaris i revistes
- Col·leccions
- Passatemps
- Contes
- Pel·lícules
- Còmics
- ...

Targetes ATM



Recàrrega de mòbils



Loto Catalunya



RENTAT DE COTXES A PRESSIÓ - TÚNEL DE RENTAT

CAMÍ RAL RENTING, S.L.

OBERT TOTS ELS DIES DE L'ANY



RONDA BOADA VELL / CAMÍ RAL (Can Boada)
Pol. Ind. Riera de Caldes • PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS
T. 93 864 38 04 / 637 323 282

Activitats de l'Associació Pessebrista

Quan llegiu aquestes línies ja haurem inaugurat la 34ena. Exposició de diorames a Can Malla

Aquest any, a Can Malla, a part de les ja habituals 36 diorames, tots nous com cada any, de la planta baixa, 15 d'ells fets pels alumnes de l'Escola; al pis superior hi podreu veure una nova mostra del treball col·lectiu de la nostre Associació que es reflexa en una bona colla de innovacions. Es tracta del diorama mòbil completament renovat en que es representen de forma teatralitzada tres quadres dels Pastorets d'en Folch i Torres i que conjuntament amb una col·lecció de figures de gran format preparades especialment per l'ocasió, volem commemorar el centenari d'aquesta obra tan popular.

També hi trobareu 5 obres pessebrístiques presentades d'una forma innovadora molt diferent del diorames que presentem al pis de baix.

També hi veureu una bonica i curiosa exposició de maquetes d'edificis emblemàtics de tot el món i una col·lecció de carbasses amb formes curiosíssimes fetes ambdues coses pel senyor Josep Largués de aquí Palau.

També hi presentem una amplíssima col·lecció d'andròmines presentades de forma museïtzada que són els complements que fem servir per bastir acuradament el diorames.

També hi trobareu una col·lecció de Galls i la ja clàssica maqueta de l'església romànica de Palau.

Sobretot, no us perdeu res de tot això, Ah!!, i ajudeu-nos a fer-ne difusió entre el vostres familiars, amics, veïns i coneguts.

Us convidem, també, a participar de les activitats complementaries que com cada any organitzem durant el cicle nadalenc: el Tió. El patge Real, El brou i botifarrada a Can Cortés i la Carrossa.

I aprofitem l'ocasió per desitjar-vos a tots un BON NADAL I UN GRAN ANY 2017.

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)

34a Exposició de Pessebres a Can Malla

Estarà oberta fins diumenge dia 15 de gener

Dissabtes de 17 a 20,30 i Diumenges i Festius de 12 a 14 i de 17 a 20,30

Dies 23 i 31 de desembre de 12 a 14

Dies 2,3 i 4 de Gener de 17 a 19

Nadal, de 12 a 2 del migdia **Tió** a Can Malla

Dies 2, 3 i 4 de Gener de 5 a 7 de la tarda **Patge Reial** a Can Malla

Vigília de Reis, 5

a partir de les 7 del vespre a Can Cortés

Festa de la Vigília de Reis per rebre la Cavalcada

Brou gratuït per a tothom.

Botifarra amb pa amb tomàquet i traguets de vi (3,50 €)

Per informar-vos d' aquestes activitats ho podeu fer contactant per correu electrònic «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.

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



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. Declaracions de la Renda

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

34^a mostra de **PESSEBRES**

Palau-solità i Plegamans

2016-2017



Dies d'exposició:

- 11, 17, 18, 24, 25, 26, i 31 de desembre
- 1, 2, 3, 4, 6, 7, 8, 14 i 15 de gener

Horaris:

- Dissabtes de 17h a 20,30h,
festius de 12h a 14 h i de 17h a 20,30h
- Dies 24 i 31 de desembre de 12 a 14
- Dies 2, 3 i 4 de gener de 17 a 19

Patge Reial: 2, 3 i 4 de gener de 17h a 19h.

Caga tió: 25 de desembre de 12h a 14 h



Masia de Can Malla



Ajuntament de
Palau-solità
i Plegamans

Projecció de la pel·lícula sobre el procés d'independència d'Estònia

L'acte organitzat per la l'Assemblea Nacional de Catalunya (ANC) a Palau el passat dia dos de desembre a l'auditori de Can Cortés que tenia com punt principal la projecció de la pel·lícula sobre el procés d'independència de la república d'Estònia, «La revolució cantada», fou un gran èxit, segons manifesten els organitzadors.

La projecció d'aquest documental que explica el procés d'independència seguit a la república d'Estònia, va despertar l'interès d'un nombre important de palauencs que van assistir-hi a la projecció i al col·loqui. A tos dos, a la projecció del documental i al col·loqui posterior van ser-hi presents i també van prendre part el vicecònsol d'Estònia, David Rovira i el President de l'ANC, Jord i Sànchez.

El procés d'independència d'Estònia explicat al documental és «un referent, un exemple per a altres casos on la mobilització popular ha de servir per garantir l'alliberament nacional», explica la coordinadora de l'ANC a Palau, Núria Solà.



• Col·loqui posterior a la projecció del documental.

NOVA BOTIGA DE RECANVIS A PALAU

Tota classe de vehicles, camions i maquinària

TRACTE PROFESSIONAL

Recanvis per l'automòbil

NOVA

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

Tel: 931 418 183 | 930 074 904
recanvisnova@hotmail.com

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



Unes 200 persones participen a la caminada «A Cent cap als Cent»



• Els participants a la caminada d'enguany.

Al voltant de 200 persones van prendre part a la passejada amb la que enguany s'enceta el cicle de caminades «A Cent cap als Cent» que organitza la Diputació de Barcelona i en la que prenen part persones majors dels municipis de Palau, Puig-reig, Vallromanes i Torrelles de Llobregat.

El recorregut realitzat pels participants es va iniciar al Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor i va continuar pel Bosc de Can Pavana, Can Pujol, la Torre Marimón, Can Tarragona, Can Duran i l'església romànica de Santa Maria...

Abans de la caminada, el regidor d'esports de l'Ajuntament de Palau havia donat la benvinguda a les persones participants i els va animar a gaudir de la natura i dels paisatges del nostre territori al mateix temps que fan salut mitjançant la pràctica d'activitats esportives». Per la

seva banda, l'Alcaldessa de Palau, Teresa Padrós, es va interessar per saber com havia anat la caminada un cop realitzada i va parlar amb els assistents de l'entorn natural del nostre poble, una vegada finalitzada la caminada.

«A Cent cap als Cent» és un projecte d'Esports de la Diputació de Barcelona. El seu objectiu bàsic és fomentar l'afició gran de realitzar caminades amb regularitat entre la gent per tal d'afavorir les relacions interpersonals i de grup en un ambient natural i adaptat a les seves necessitats. Conèixer diferents entorns geogràfics de la província i viure la natura de forma totalment adaptada a les possibilitats de la gent gran que hi participa, són altres dels objectius que persegueix la iniciativa.



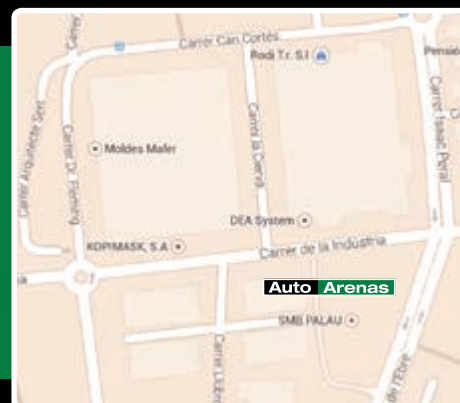
Auto Arenas

Taller especializado en chapa y pintura

*Nuevas tecnologías de pintura
con base al agua*

NUESTROS SERVICIOS

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



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

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

El Generali HC Plegamans classificat per als quarts de final europeus



• L'equip del Generali Hoquei Club Palau de Plegamans.

L'eliminatòria europea contra l'equip alemany RCH Darmstadt, que ha superat el Generali Hoquei Palau de Plegamans ha estat un passeig per a les noies que entrena en Climent Duran, si prenen com a base de la valoració el resultat final assolit per les jugadores de club palauenc. Si el resultat del partit d'anada (1 a 8 a favor del Generali Palau), del que informàvem en la revista l'Alzina del passat mes de novembre, ja era definitori, el resultat de l'encontre de tornada encara és més contundent. Les palauenques es van imposar en el partit disputat al Pavelló municipal el passat dissabte, dia 10 per un contundent 11-0.

El partit de tornada fou simplement un tràmit per a les noies d'en Duran qui va aprofitar l'encontre per dosificar els minuts de les jugadores de la plantilla i va donar entrada i minuts a jugadores del filial. Si en el decurs del partit d'anada ja va

jugat i es va estrenar amb un gol la jove Mariona Colomer, en el partit de tornada, novament Colomer va jugar i també va marcar. La jove FEM 16 ja te dos gols a la seva motxilla a la taula de dades de les golejadores de l'equip. Les altres dues joves que es van estrenar en competició europea, foren Sempre Serra i la portera Berta Canal. A banda de Colomer, les altres jugadores que van marcar foren la capitana Busquets que va obrir la llauna amb els dos primers gols del Generali Palau, la «Messi» Puigdueta que va fer tres dianes més, Ferron i Romaguera amb dos gols cadascuna i la Daniela Membreño amb una diana.

Quarts europeus

Una vegada superada la fase preliminar, la següent eliminatòria, la de quarts de final i la que dona el pas a la final a quatre, és força més difícil. A més, les noies del Generali Palau Plegamans no han tingut gaire sort en el camí a la final. S'hauran d'enfrontar al l'equip asturià Hostalcur Gijón, un ex campió europeu i un dels candidats a jugar la final four i clar aspirant a guanyar l'OK Lliga. De totes maneres, si pel Palau no és un camí fàcil, el Gijon tampoc trobarà un camí de roses. Les joves palauenques formen un conjunt perfectament capacitat per superar l'eliminatòria, eliminatòria que s'iniciarà el dia 21 de gener al pavelló municipal Maria Víctor de Palau amb el partit d'anada i conclourà el dia 18 de febrer amb el partit de tornada a la pista de l'Hostalcur Gijon, amb la qual cosa ja no es repetirà la final a quatre de l'any passat. Un dels dos, Gijon o Palau no podrà acompanyar el Manlleu i el Voltrega, si aquests dos, com en principi es preveu, es classifiquen com l'any passat.

Xerrada de basquet amb el Roger Esteller

Aquesta temporada el club a cregut convenient fer una xerrada per formar jugadors, entrenadors, pares i aficionats en general.

El passat dia 30 de Novembre va tenir lloc a Can Cortes la primera xerrada d'esports i valors feta pel exjugador del FCB i de la Seleccio Espanyola Roger Esteller . En aquesta xerrada van assistir la Alcaldesa Sra Teresa Padros , regidor d' esports Sr Miquel Rovira i el tecnic d'esports de l'ajuntament Sr David Raurell.

A nivel esportiu estem molt contents per com transcorreix la temporada de tots els equips i especialment del Junior Femeni i Junior Groc, que en aquests moments van primers i segons respectivament de la fase previa.

Volem felicitar les festes i l'any nou.

Juga al básquet , juga amb l'ACB PALAU.



• Director esportiu, Roller Esteller; regidor d'esports, Miquel Rovira, i alcaldesa Teresa Padrós.

RAY



Gestió immobiliària

**VOL VENDRE CASA SEVA?
TRUQUI'NS
TENIM DEMANDA A PALAU**

93 864 00 00

www.fincasray.com

Arquitecte Falguera, 10
08184 Palau-solità i Plegamans



El Femisport Palau continua fent bon futbol i ocupant un lloc entre els primers



• Les noies del «senior plata» durant el seu viatge a les Illes per jugar contra el líder, el Teldeportivo.

Quan estem a un partit per tancar l'any, les noies del l'equip femení de futbol sala, el Femisport Palau està dalt de tot de la taula de la classificació del seu grup a la Segona Divisió estatal, lloc que al principi de temporada ningú, ni els més optimistes, pensaven que es podria assolir.

Les jugadores que entrena Tati Torres han encadenat una sèrie de victòries des del partit inicial de la temporada, únicament truncada per la derrota front l'equip que encapçala la classificació i a la vegada, el campió de l'any passat que va renunciar a l'ascens a la primera divisió estatal que havia aconseguit guanyant la lliga regular, CFS Teldeportivo.

El darrer partit jugat per les palauenques fou el passat dissabte dia tres, encontre en el qual van golejar per 6-1 al CFS Esparraguera. Per a les palauenques seria el seu darrer partit de l'any jugant com a locals, és a dir, al pavelló Maria Víctor. Fou un partit força plàcid en el que van fer

efectiva la seva superioritat contra un recent ascendit a la categoria. Tot i que el CFS Esparraguera va donar la cara en tot moment, però no va poder resistir la intensitat i el bon joc de les palauenques. Aquest darre diumenge, fou una jornada de descans.

Els gols de les palauenques els van marcar: Estefa que va obrir el marcador, Collado, Sandra, novament Collado, Carri i novament Estefa qui va marcar el gol que posava el marcador en un 5 a 1. Amb aquest resultat tant decantat, Tati Torres va fer debutar a la categoria la portera del cadet-juvenil, Carla Llobet. El marcadors encara va augmentar amb un nou gol de les palauenques que fou fruit d'una gran jugada entre les jugadores Collado i Carri que aquesta última culminaria amb el 6-1.

Les noies del Femisport Palau acaben el 2016 amb la visita a la pista del CD Faycan de Las Palmas de Gran Canaria aquest dissabte dia 17 de desembre.

Núm. 00319

LOW COST GRANOLLERS

by Estacions Servei Aneu Oil

Begur: Dels Salincs, 11
Bellver: Av. Cerdanya, 35
Esparraguera: Enclusa, 17
Granollers: Mataró, 40
Palafrugell: Av. Generalitat, 31
Quart de Poblet: De la Saleta, s/n
Sant Boi de Llobregat: Azuaga cant. B-201

www.gasolinerasaneuoil.com

MATARÓ, 40 [GRANOLLERS]

Tallers Sant Joan

REPARACIÓ GENERAL DE L'AUTOMÒBIL

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

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

EL SEU MECÀNIC DE CONFIANÇA A PALAU

►►► Ja ha arribat el Nadal!

Des de Lacasa Clínica Veterinària volem felicitar-vos aquestes festes i ajudar-vos a evitar certs aliments que poden ser tòxics per als nostres estimats animals de companyia. Avui repassem els aliments tòxics per gossos i gats:

Xocolata: La xocolata, sobretot la negra, conté grans quantitats de teobromina, estimulant del sistema nerviós central, que pot donar alteracions intestinals i nervioses: vòmits, deshidratació, taquicàrdies i fins i tot, convulsions a altes dosis. Eviteu-la!

Cafè: La cafeïna que conté, així com altres estimulants, poden donar alteracions nervioses o cardíques a gossos i gats, com inquietud, respiració agitada, palpitations o convulsions.

Ceba / Calçots / All: Contenen tiosulfats, que són capaços de donar anèmies hemolítiques a gossos i gats si es consumeixen en grans quantitats, res de calçotades!

Raim i Panses: Són aliments molt tòxics. Amb poca dosi poden provocar grans problemes: vòmits, diarrees i fins i tot insuficiència renal. Ells no han de celebrar l'entrada de l'any amb raïm!

Fruits secs: Sobretot les nous de macadàmia i els cacauets contenen tòxics que poden donar vòmits, dolor muscular, articulacions inflades i debilitat muscular.

Alvocat: Conté una substància tòxica tant a la pell, a la polpa i a l'ós. Pot provocar alteracions gastrointestinals com vòmits diarrees i deshidratació, eviteu també els derivats com el guacamole.

Productes edulcorats amb Xilitol: Algunes lliminadures o aliments contenen aquesta substància molt tòxica per animals que pot causar baixades de sucre, debilitat, inestabilitat en moure's i fins i tot fallada hepàtica a altes dosis.

Sucres i dolços: Són aliments a evitar, ja que no aporten cap benefici als nostres peluts, és més, poden predisposar a problemes dentals, augment de pes i diabetis.

Alcohol: Potser no caldria dir-ho, però l'alcohol també és tòxic per als animals. Tenen menys tolerància als seus efectes i el metabolitzen més lentament.

Ossos: Tot i que de forma tradicional s'ha associat sempre la imatge del gos amb la ingestió d'ossos, el cert és que donar óssos als animals està totalment contraindicat. Són freqüents els problemes derivats de la ingestió dels mateixos com perforacions i obstruccions esofàgiques, impactacions intestinals, obstruccions fecals, entre d'altres. Especialment perillosos són els ossos de pollastre.

Escombraries: L'accés a productes fermentats o en mal estat pot donar vòmits, diarrees i dolor abdominal, fins i tot pancreatitis derivades del consum excessiu de greixos. Mantingueu un sistema que eviti que els animals tinguin accés.

Flor de Pasqua (Ponsètia): Aquesta planta ornamental, tan comuna en aquesta època de l'any, pot donar salivació i vòmits si els gossos o gats la ingereixen. Normalment amb tractament simptomàtic milloren, però ho heu de tenir en compte.

Per finalitzar, aclarim que tots aquests aliments han de ser consumits en grans quantitats per tal que es produeixi una intoxicació. Tot i això, us recomanem evitar-los en la mesura del possible.

Bon Nadal i Felicitat 2017!

LACASA
CLÍNICA VETERINÀRIA

Nova obertura!
Consulta les nostres promocions.

Hospitalització | Cirurgia | Raigs X

Medicina

Darrere comissaria de la Policia Local.

Carrer del Secretari Gil, s/n. Local 6.
08184 Palau-solità i Plegamans (BCN).
T. 93 688 36 44 · info@lacasa.vet · www.lacasa.vet
H: De dilluns a divendres de 9:30 h a 13:30 h i de 16:30 h a 20:00 h.
Dissabtes De 9:30 h a 13:30 h.



▶▶▶ Gimnàstica per a la columna vertebral

Exercici A



Objectiu: Estirament de la cadena muscular posterior de l'extremitat inferior, del gluti fins al peu, i zona dorsal. Com que és un estirament global, on posem en tensió diferents articulacions també el podem notar a la zona del pectoral i les aixelles.

Posició inicial: Davant d'una paret, posem les mans recolzades amb els braços ben estirats. Formem un quadrat amb el cos, la paret i el terra.

Execució: Aquest exercici es fa progressiu amb tres temps:

1. Baixem el cap, apropant la barbata a l'esternó.
2. Baixem el tronc, apropant el pit al terra.
3. Sense moure els talons, aixequem la punta del cul amunt (el coxis), cap al sostre. Quan fem aquest moviment arquegem una mica la columna lumbar, com si volguéssim treure la panxa.

Duració: Ho realitzarem 5 vegades, mantenint l'estirament 10 segons.

Quan ens aixequem ho farem poc a poc, perquè al mantenir el cap avall ens podríem marejar.

Exercici B



Objectiu: Estirament de tota la musculatura posterior del cos.

Posició inicial: Ens col·loquem estirats al terra amb les cames recolzades a la paret. El cul ha de quedar tocant a la paret i al terra.

Nivell 1:

Execució: Es manté la posició sense fer cap moviment. Respirant suaument.

Duració: A l'inici es manté 3 minuts i es va allargant fins als 5 minuts. Posteriorment es passa a l'altre nivell.

Nivell 2:

Execució: Es combina amb la respiració. L'estirament es realitza en l'inspiració, consisteix en realitzar 5 moviments simultàniament:

1. Apretar la panxa contra el terra, fent força amb les lumbar contra el terra.
2. Apretar els genolls contra la paret, estirant al màxim les cames.
3. Tirar la punta dels dits pel peu cap al terra.
4. Apretar la barbata cap al terra com si ens clavessin una xinxeta.
5. Apretar les espatlles contra el terra, evitant que pugin cap a les orelles.

Si ens es difícil combinar tots 5 moviments, es pot començar realitzant primer els tres primers punts.

Duració: Podem fer ho 5 minuts o bé 10 vegades.

Exercici C



Objectiu: Estirament de la cadena posterior de les extremitats inferiors (isquiotibial i bessó), glútea i lumbar, i rectificació de les dorsals.

Posició inicial: Estirats al terra amb el cul tocant a la paret i les cames enlaire. El cul ha de tocar simultàniament al terra i a la paret.

Execució: Amb les cames ben estirades, amb la mà dreta ens agafem els dits del peu dret i aproximem la cama al terra, mantenint el genoll estirat i el cul recolzat a la paret (si se'ns aixeca fem força per mantenir-lo al mateix lloc). Després ho repetim amb peu i braç esquerre.

Duració: Realitzem l'exercici tres vegades amb cada cama mantenint l'estirament uns 10 segons.

Variant: Podem realitzar-ho amb mà dreta-peu esquerre i mà esquerre-peu dret, dificultant una mica més l'estirament.

Exercici D



Objectiu: Estirament de la cadena lateral del cos.
Posició inicial: Drets de costat a l'espatllera (o bé el marc d'una porta o similar). Els peus junts i el més a prop que puguem de la paret. Amb el braç lateral a l'espatllera ens agafem a la barra, i amb l'altra mà ens agafem passant el braç per sobre el cap. En tot moment el cap ha de mirar endavant.

Execució: Deixem anar el pes del cos cap el costat contralateral a l'espatllera, notant com ens dobleguem a nivell de la pelvis.

Si volem el cap el podem deixar caure, així no se'ns carregarà la zona cervical.

Duració: Ho realitzarem només tres vegades cap a cada costat, aguantant l'estirament de 10 segons. Hem de notar com cada vegada que estirem podem doblegar-nos una mica més.

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**

FISIOTERÀPIA PALAU

Susanna Garriga

"La teva salut en bones mans"

NOVES INSTAL·LACIONS!

Passeig de la Carrerada, 14

93 864 46 94

+ Per més informació: Passeig de la Carrerada, 14
Palau-solità i Plegamans
t. 93 864 46 94
direccio@fisioterapiapalau.com _ www.fisioterapiapalau.com

Telèfons d'interès

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	93 864 90 35
(Palau-Mollet)	93 593 74 01

Agenda Cultural • DESEMBRE - GENER 2017

DIVENDRES 16

20h | Masia de Can Cortès
Recital de poemes per Ramon Ferran Tolosa. El Poema de Nadal de Josep Maria de Sagarra i altres poemes nadalencs de diferents autors.
Organitza: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans

DISSABTE 17

10.15h | Masia de Can Cortès
Club de lectura juvenil. Les cròniques de Nàrnia. El nebot del mag de C. S. Lewis
Organitza: Associació Taller de les Arts amb la col·laboració de la Biblioteca Municipal

DISSABTE 17

11h | Plaça de la Vila i Zona de Vianants
Inauguració de la XVIII Fira de Santa Llúcia
Dissabte 17 de 10 a 21h i diumenge 18 de 10 a 19.30h
Organitza: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans

17.30h | Sala Polivalent
Ball de Tarda a càrrec Joan Badia
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 18

11.00h | Plaça de la Vila
Botifarrada per la Marató de TV3. Actuacions d'entitats locals. Preu: 5€.
Organitza: Associacions de les Vaques i de les Cabres de Palau-solità i Plegamans

12.30h | Església de Sant Genís
Concert de Nadal
Organitza: Societat Coral La Unió i l'Associació Amics de la Música Clàssica, amb la col·laboració especial d'alumnes d'escoles de Palau-solità i Plegamans.
Col·labora: l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans.

DIJOURS 22

17.30h | Masia de Can Cortès
Club lector. Els detectius, el conte amagat. Nit de Reis de Joan de Déu Prats.
Organitza: Biblioteca Municipal

20h | Masia de Can Cortès
Club de Lectura d'Adults. Espècies protegides de Ferran Torrent.
Organitza: Associació Taller de les Arts amb la col·laboració de la Biblioteca Municipal

DIVENDRES 23

19h | Sala Polivalent
Quinto de Nadal
Entrada: un cartó 1€. Cartrons especials.
Organitza: Associació el Ramat, Grup Graller amb la col·laboració de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans

DIUMENGE 25

12h | Masia de Can Malla
Tío Popular
Organitza: Associació Pessebrista amb la col·laboració de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans

DILLUNS 26

19h | Teatre de la Vila
Els Pastorets o l'adveniment de l'Infant Jesús d'en Josep M. Folch i Torres
Organitza: Associació Teatral Farrigo - Farrago amb la col·laboració de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans

DILLUNS 28

10.30h | Pavelló d'Esports
Pati Lúdic
Dimarts, 27, dimecres 28 i dijous 29 de 10.30 a 13.30h i de 17 a 20h
Organitza: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans

GENER

DIUMENGE 1

01h | Sala Polivalent
Revetlla de Cap d'Any. Entrada gratuïta. Aforament limitat.
Organitza: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans

DIJOURS 5

18h | Plaça de la Vila
Arribada dels Reis Mags d'Orient. Lectura del missatge de l'herald i Gran Cavalcada
Organitza: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans

19h | Masia de Can Cortès
Nit de Reis. Recepció de la cavalcada i lliurament de cartes. Tradicional botifarrada i brou gratuït. Preu del pa amb tomàquet i botifarra: 3,50€.
Organitza: Associació Pessebrista. Ajuntament de Palau-solità i Plegamans

EXPOSICIONS

Exposició Fotografies: Projecte Faules de Quim Dasquens
Del 19 de desembre al 20 de gener.
A l'Auditori de Can Cortès.
De dijous a divendres de 10 a 13h i de 16 a 21h, dissabte de 10 a 13h
Organitza: Ajuntament de Palau-solità i Plegamans

34a Exposició de Pessebres
De l'11 de desembre a 15 de gener de 2017.
A la Masia de Can Malla.
Dissabtes de 17 a 20.30h.
Diumenges i festius de 12 a 14h i de 17 a 20.30h
24 i 31 de desembre de 12 a 14h.
2,3 i 4 de gener de 17 a 19h
Organitza: Associació Pessebrista amb la col·laboració de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans

CONVOCATÒRIES

24è Concurs de Nadal Josep Mas.
Tema: Nadal i el Barça.
Per infants de 3 a 12 anys i adults.
Premis per tots els participants.
Presentació de les Nadesles fins el dia 12 de desembre al local de la Penya Barcelonista
Organitza: Penya Barcelonista de Palau-solità i Plegamans

BIBLIOTECA

Especial: El Nadal
Racó creatiu: Aprèn a fer manualitats de Nadal



L'ALZINA

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

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

L'equip de L'Alzina us desitja Bones Festes!

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.

INFORMACIÓ DE LA **POLICIA LOCAL** de Palau-solità i Plegamans



Consells per evitar robatoris durant les vacances de Nadal

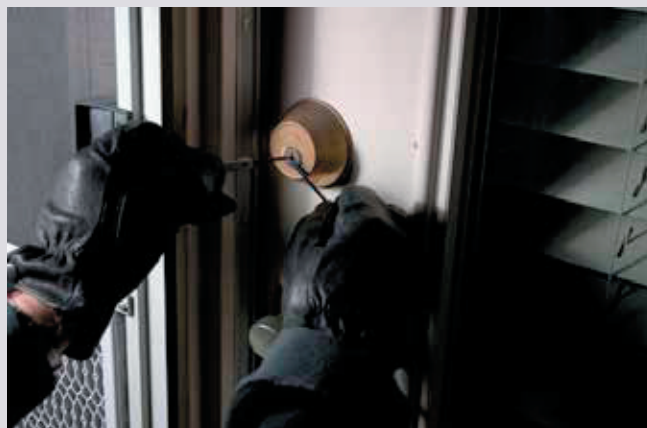
La Policia Local de Palau-solità i Plegamans, ara que arriben les vacances de Nadal, dóna una sèrie de pautes i recomanacions per evitar robatoris.

Una de les recomanacions principals que fa la Policia Local és formalitzar la denúncia en cas de robatori. Davant de qualsevol acte delictiu, alerten, no s'ha de tocar res i cal avisar immediatament a la Policia Local (938649696) o MMEE (112). Així mateix, es recomana avisar si es detecten sorolls o moviments sospitosos. El telèfon d'emergències (policia, bombers o ambulància) és el 112.

Entre els principals consells, destaca no obrir la porta a persones desconegudes i demanar sempre la identificació al personal de l'aigua, la llum, el gas o el telèfon, ja que abans ens hauríem d'haver avisat des de la companyia.

S'ha de demanar a algú que reculli diàriament la correspondència per evitar que persones estranyes puguin descobrir que el pis està buit. Tancar sempre amb clau les portes d'accés al carrer i no deixar les claus posades al pany exterior, ni sota l'estora de l'entrada, ni a la bústia, ni en cap altre amagatall extern al domicili, és principal per evitar robatoris.

Un altre dels consells per a les persones que viuen a



cases aïllades és instal·lar temporitzadors automàtics d'encesa dels llums interiors o exteriors del domicili. S'aconsella, així mateix col·locar reixes en aquelles finestres de fàcil accés des de l'exterior.

En cas de disposar d'alarma, s'ha de sectoritzar i connectar mentre s'està dormint i quan s'està fora de casa, i cal que estigui connectada a una central d'alarmes que avisi a la policia.

Quan marxem de vacances s'han de deixar els objectes valuosos en llocs segurs i fer-ne un inventari amb el número de sèrie, la marca, i el model i una fotografia, si són joies, per facilitar la seva identificació en cas de robatori.

Seguretat Ciutadana

La Policia Local ha tramitat durant l'últim mes la instrucció d'una dotzena de robatoris. Els fets han afectat a dos restaurants, un bar, quatre establiments comercials i a quatre domicilis particulars. En el cas dels establiments comercials, els autors dels delictes s'han emportat caixes registradores, diners, begudes, tabac, i productes cosmètics. Les joies i els diners han estat l'objectiu dels lladres dels domicilis, mentre que un rellotge d'or va ser el que van sustreure a un home que passejava pel carrer. La Policia Local també s'ha incautat de 745 grams de marihuana en un domicili.



Trànsit

En el transcurs del mes de novembre s'han produït diferents accidents, tot i que només en dos casos han resultat ferits el conductor o els passatgers. El pilot d'una motocicleta va patir una caiguda al punt quilomètric 19 de la carretera C59 i va haver de ser

traslladat a l'Hospital de Mollet. Una altra persona va resultar ferida lleu en un accident entre dos cotxes en la carretera C155. Al carrer Bellcaire i a l'Avinguda de Catalunya es van produir dos accidents entre vehicles, però només amb danys materials.

PIROFACTORY →

JUGUETES CM[®]

VENDA DE

PETARDS I JOGUINES



PIROFACTORY →

[PREUS DE FÀBRICA]

By PETARDOS CM[®]
902 34 20 34

PETARDS
I JOGUINES

www.petardoscm.com
venda de petards

[PRIMERES MARQUES PREUS DE FÀBRICA]

OBERT TOT L'ANY! 900 34 20 34

*PIROFACTORY PALAU

Avda. del Camí Reial, 5. Nau 2. 08184 Palau-solità i Plegamans (BCN). Crta. C-155 Granollers/Sabadell.

• HORARI DE NOVEMBRE DE 2016.

De dilluns a dissabte de 10:00 h a 14:00 h i de 16:30 h a 20:30 h.

• HORARI DE DESEMBRE DE 2016 FINS AL 5 DE GENER DE 2017.

De dilluns a diumenge de 9:00 h a 21:00 h. 6 DE GENER DE 2017 obert de 10:00 h a 15:00 h. 25 de desembre de 2016 tancat.