

L'ALZINA

REVISTA INDEPENDENT DE PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

Núm. 233
Any XXI

15
gener
2021



[Foto: Ajuntament].

L'Herald i el Patges Reials ordenant totes les cartes recollides dirigides al Reis d'Orient pàg. 2-7 >>

política

Nou Ple extraordinari per a l'aprovació dels nous ajuts

pàg. 16-17 >>

empresa

Concurs d'Aparadors de la vila i de la comarca

pàg. 22 >>

esports

HC Palau continua líder de grup de l'OK Lliga F

pàg. 28 >>



IMMOSORT PALAU

CONSTRUCCIONS I PROJECTES BAEMA, S.L.

C/ SANT MIQUEL, 31 - SOT.
C/ ESTANY DEL MONESTIR, 6

AGENTE DE PROXIMIDAD

T. 605 39 17 14
baema@hotmail.es

Vols saber el preu de la teva propietat ??

SERVEI DE TAXADOR AUTORITZAT

CONSTRUCCIONS D'HABITATGES I REFORMES

CONSULTA'NS !!

La cavalcada, la cloenda de la mostra de pessebres i d'altres activitats

L'alcalde ens parla de l'estat de la vila dos dies abans de Nadal



► L'alcalde Lozano en directe per Facebook Live

Com ja és habitual en aquests mesos de confinament i restriccions, el passat 23 de desembre, l'alcalde, Oriol Lozano, va fer una nova compareixença telemàtica interactiva, via Facebook Live, per explicar, respondre dubtes i parlar, principalment, de la situació actual de la vila, de les noves restriccions i consells durant el període nadalenc, i de la previsió del desenvolupament de la Cavalcada de Reis.

Sobre la *situació actual*, Lozano va compartir les xifres actuals de PsiP, amb 32 casos actius de contagis de coronavirus, 7 corresponents a la setmana anterior i 25 d'aquesta mateixa setmana, fet pel qual demana molta prudència en aquests dies.

Les escoles han funcionat correctament, malgrat el confinament de 3 grups de l'escola Marinada i 2 grups de l'escola Palau. També han quedat confinats 2 grups d'entrenament de l'HC Palau i 1 grup del FC Palau.

Pel que fa a la residència, l'alcalde ha explicat que, des del departament de Salut, ja han demanat les dades per als voluntaris que es volen vacunar contra la Covid-19.

Referent a les *mesures* i *restriccions*, Lozano va parlar dels horaris de bars i restaurants, de les limitacions d'interacció entre persones i dels horaris de confinament nocturn, bàsicament; a banda, va incitar a fer comandes per a servei a domicili en solidaritat amb el sector de la restauració.

Sobre la *Cavalcada*, va remarcar el passeig itinerant per tots els barris de la vila de la Comitiva Reial, de la bústia posada a l'Ajuntament per a deixar les cartes als Reis d'Orient, de la lectura d'algunes de les cartes que en farà l'Herald el 2 de gener de l'entrega per part de l'alcalde de la clau mestre dels habitatges de la vila al vespre del dia 5, tal com ja vam comentar a la revista de desembre.

Finalment, va fer una crida sobre el mal ús dels contenidors per al cartró. A més, va parlar sobre la nova partida d'ajuts directes al petit comerç que s'ha d'aprovar en sessió extraordinària el 29 de desembre.

La «no cavalcada» d'enguany ens ha acomiadat de les festes nadalenques d'un any que mai no oblidarem, una any marcat per una pandèmia que ens ha traçat i ens continua traçant un camí ple d'incerteses, encara que amb l'esperança posada en una vacuna que ens aproparà a una normalitat més adient amb els nostres costums personals, professionals i socials.

A diferència d'altres anys, amb un Nadal ple d'esdeveniments i activitats, enguany ens hem hagut de conformar a viure i gaudir només d'algunes d'aquestes activitats i de manera molt diferent. Per sort, encara podem comptar que, diferent, sí, però que hem pogut gaudir, per exemple, de l'encesa de llums, de la mostra de pessebres i diorames, de la cavalcada que va perillar a última hora, havent de canviar tota la programació a correuita per l'increment de contagis i les noves mesures restrictives. A més, també hem pogut comptar amb l'acció i ajut social per part d'organitzacions com Palau Solidari, Càritas Parroquial, escoles i instituts; entitats i empreses col·laboradores amb els més vulnerables i necessitats, conjuntament amb la regidoria d'Acció Social de l'Ajuntament.

Algunes activitats nadalenques

L'Herald i els Patges Reials



► Els reis amb els patges a la pista semicoberta. [Foto: Aj. © M. Monfort].

Aquest Nadal no ha hagut el Campament dels Reis Mags, però, malgrat tot, nens i nenes de la vila han pogut deixar les seves cartes a la bústia reial que l'Ajuntament va posar a la plaça de la Vila per tal de fer arribar a Ses Majestats d'Orient les peticions i/o desitjos dels infants de Palau.

El passat 2 de desembre l'Herald i els Patges Reials van fer acte de presència a la tarda per a recollir totes les cartes que palauencs i palauenques havien depositat a la bústia. Allà, a la porta de l'Ajuntament els hi esperava el regidor de Festes Populars, Fires i Mercats, Jordi Plaza, que els va donar la benvinguda en la freda tarda de gener. El regidor Plaza estava acompanyat per la presidenta de l'Associació de Comerciants, Montse Flores; i per dos representants de l'Associació Veïnal de Can Falguera, tots i totes amb les saques plenes de cartes que havien recollit per sectors de la vila —*hi esperava també algun membre de l'Associació Pessebrista amb les cartes que nens i nenes han deixat a Can Malla, però no hi van poder assistir. Posteriorment, un Patge va fer la recollida de la saca a l'associació*—.

tanquen les festes nadalenques diferents marcades per la pandèmia

Després de buidar la bústia reial, plena de gom a gom, l'Herald i els Patges es van endinsar a la Sala de Plens de l'Ajuntament per tal de començar amb l'organització de totes les cartes. «*Estem encantats d'haver arribat a Palau, per fi...*», va expressar l'Herald.

La Cavalcada

La Comitiva Reial prevista per al passat 5 de gener, sense carrosses ni caramels, però amb un recorregut itinerant per barris que s'hauria de retransmetre en directe pels canals habituals de l'Ajuntament, es va haver de suspendre per les noves mesures i restriccions marcades pel PROCICAT.

Davant aquesta situació, l'Ajuntament i les entitats que hi han col·laborat en el desenvolupament d'aquesta comitiva, van optar per què els Reis d'Orient, l'Herald i els Patges rebessin els infants de la vila a la pista semicoberta del Pavelló, durant tot el dia, de 10:30 a 14 hores i de 15 a 20 hores amb control d'accés i aforament, i registre de persones assistents, fent així que nens i nenes del municipi puguin veure els reis a distància i entregar les seves cartes si encara no ho havien pogut fer mitjançant la bústia reial. Un total de 1.632 persones van passar durant tot el dia per a veure Ses Majestats d'Orient i els seus Patges.

En acabar, els Reis Mags es van traslladar a l'Ajuntament on



► Acte de l'entrega de la «clau mestra». [Foto: Aj. © M. Monfort].

els hi esperava l'alcalde, Oriol Lozano per a fer l'entrega de la «clau mestra» de la vila i poder, així, «*entrar*» a totes les cases i deixar regals i joguines per als/les més petits/tes del municipi.

Enguany, Ses Majestats no van utilitzar les habituals carrosses, sinó que van fer servir vehicles descapotables d'alta gamma per recórrer la petita distància que hi ha entre la pista semicoberta i l'Ajuntament!

Melcior, Gaspar i Baltasar van ser rebuts per l'alcalde, Oriol Lozano, a la porta del consistori. Ja a la Sala de Plens, l'Herald,



PALAU ASSESSORS

Assessors Gómez & Campos, s.l.

Fiscal, laboral, comptable i Jurídic

Els teus assessors des de 1987 a Palau,
en temes fiscals, laborals,
comptables i jurídics
PER A PARTICULARS, AUTÒNOMS I PIMES

CAMÍ REIAL, 132 · 08184 Palau-solità i Plegamans
☎ 93 394 85 42 - 📠 93 394 85 47

palau@asesorstc.com
WWW.ASESORSTC.COM

►► [continuació]

primer i el rei Baltasar van agrair als vilatans i vilatanes el fet de «mantenir viva la flama» i van comunicar que «la pandèmia no serà un obstacle per a fer la nostra feina».

Posteriorment, l'alcalde Lozano va fer entrega als tres reis de la «clau mestre»; finalment, va agrair tots els nens i nenes de la vila el comportament exemplar que durant tot el dia n'havien tingut, evitant les aglomeracions i complint amb totes les mesures de seguretat i prevenció.

La Mostra de Pessebres

Aquest passat diumenge dia 10, la 38a Mostra de Pessebres, Diorames i Fragments es va clausurar amb èxit, si bé no pel nombre de visitants, que ha estat menor que en altres anys, sinó pel fet de que s'hagi pogut realitzar finalment —cosa que, pocs mesos abans, no es sabia si es podria fer—, complint totes les recomanacions i mesures de seguretat. D'aquesta forma ho ha expressat el president de l'Associació Pessebrista, Jordi Mañosa, al respecte: «d'entre tots el membres de l'equip de pessebristes que aquest any hem treballat a Can Malla, no n'hem tingut cap cas d'infectats pel virus... tot això vol dir que les mesures preses han estat les adients»; això sí, sense brou ni botifarrada la nit de Reis.



► Roba i joguines preparades per a l'entrega. [Foto: Palau Solidari].

Palau Solidari

Com en anys anteriors, la campanya «Cap nen ni nena sense joguina», que promou l'ONG Palau Solidari, juntament amb la regidoria d'Acció Social de l'Ajuntament, el passat 4 de gener van poder fer entrega, a les famílies de 84 infants, les joguines que s'han recollit enguany.

També s'ha comptat amb la col·laboració de les escoles, instituts i llars d'infants de la vila, l'Escola Municipal de Música, Piscines Sant Carles i la iniciativa «Tot per un somriure», a més de les empreses Mango, IMC Toys i Bebedue.

Palau Solidari, organització creada a PsiP i que ha desenvolupat projectes en diversos països, principalment al Perú i al nostre municipi, i que actualment compta amb més de 170 socis de diferents municipis, voluntaris i 200 nens i nenes apadrinats, ha volgut agrair a tots els que hi han col·laborat per fer possible que s'hagi tornat a aconseguir entregar les joguines a totes les famílies.

Tortell Republicà

El Tortell Republicà, la tercera edició d'aquests premis «Fava vs Corona» que organitza Esquerra Republicana de PsiP, enguany s'ha hagut de realitzar tot virtualment.

Des de les votacions, que van estar obertes des del 20 de desembre fins a l'1 de gener, a l'entrega de premis, que es va realitzar el passat dia 3 de forma telemàtica.

Els nominats d'aquesta edició per als premis «Fava» i «Corona» han estat: Càritas Parroquial, Colze a Colze, l'Associació OnWheels, Ema Chevallard, Alfredo Machado, el Casal de la Gent Gran, Brian Giner, Maria Ginestós Rocabruna, Jordi Ruano i el Grup Xou Palau.

Enguany, però, s'han entregat dos premis «fava», un d'ells honorífic, al Col·lectiu Sanitari de PsiP, per la feina realitzada al llarg de 2020.

El guanyador de l'altre premi «fava» ha estat Jordi Ruano, pels seus repics de tambors i tocs de gralla, dins del sector cultural, un dels grans afectats per aquesta pandèmia.

El guanyador del premi «corona» ha estat el Grup Xou Palau, pel fet que sempre ens deixen amb l'ai al cor. I si cauen? I si es fan mal? I si ratllen el parquet de la pista, o trenquen les rajoles?

Tant el guanyador del premi «fava» com el del premi «corona» s'emportaran una peça de ceràmica artesanal, preparada per a l'ocasió per Núria Soley, ceramista de la nostra vila, feta amb porcellana acolorida sobre una base de ferro rovellat.

empresa col·laboradora de
nedgia
Grup Naturgy

93 188 15 87

instal·ladors al teu servei

GTS

GRUP TÈCNIC SERVEIS

www.instalgt.com

aigua
fontaneria

gas
clima

llum
electricitat

REPARACIONS i MANTENIMENTS
en QUALSEVOL àmbit:

Electricitat · Fontaneria · Calefacció · Aire Condicionat
E. Renovables · Termos elèctrics · Gas · Calderes
(gas butà - gas ciutat - gas-oil)
Tractament d'aigües · Osmosi · Descalcificadors · Reg ...

@OFICINA TÈCNICA I CERTIFICATS DE TOTS TIPUS



Butlletins Elèctrics · Butlletins Gas
Butlletins Aigua · Certificats correccions anomalies gas natural i activació del subministrament · Canvis de nom a companyies subministradores
Assessorament enèrgic d'estalvi

HABITATGES · COMUNITATS
OFICINES · COMERÇOS · ESCOLES
NAUS · JARDINS · GARATGES
VIA URBANA · OBRA NOVA · etc...



100%

FINANÇAMENT

MÀ D'OBRA INCLOSA

0%

INTERESSOS

FINS A 12 MESOS

POSSIBILITAT

TERMINIS FINS A

72

MESOS

ET FINANCIEM
sense desemborsaments inicials
i de manera ràpida i senzilla

AV. CATALUNYA, 193 LOCAL 4 PALAU SOLITÀ I PLEGAMANS instalgt@outlook.com

My Car

BUSQUES COTXE? VINE A VISITAR-NOS, ENTRARÀS A PEU I SORTIRÀS CONDUINT.
GRAN SELECCIÓ DE VEHICLES DE KM 0, SEMINOUIS I D'OCASIÓ.



5.500 €

Renault Clio 2012

📍 182.784 km CV 75
📅 2012 🚗 dièsel
👤 5 places ⚙️ manual



15.900 €

Toyota Land Cruiser 4x4 2006

📍 360.070 km CV 173
📅 2006 🚗 dièsel
👤 7 places ⚙️ manual



4.900 €

Toyota RAV4 4x4 2003

📍 309.900 km CV 116
📅 2003 🚗 dièsel
👤 5 places ⚙️ manual



8.900 €

Citroën Berlingo 2016

📍 100.850 km CV 75
📅 2016 🚗 dièsel
👤 2 places ⚙️ manual



7.900 €

Opel Corsa 2016

📍 70.000 km CV 90
📅 2016 🚗 gasolina
👤 5 places ⚙️ manual



2.900 €

Mercedes-Benz Classe E 1998

📍 221.000 km CV 224
📅 1999 🚗 dièsel
👤 5 places ⚙️ automàtic



6.900 €

Peugeot 407 2011

📍 117.000 km CV 163
📅 2011 🚗 dièsel
👤 4 places ⚙️ manual



3.500 €

Opel Signum 2006

📍 208.000 km CV 150
📅 2006 🚗 dièsel
👤 5 places ⚙️ manual



12.900 €

Volkswagen Multivan 2003

📍 204.000 km CV 130
📅 2003 🚗 dièsel
👤 7 places ⚙️ manual



4.500 €

TRS 300 RR 2018

📅 2018



4.900 €

BMW C650 GT

📍 59.300 km 📅 2014



3.500 €

Bultaco Mercurio 155

📍 36.700 km 📅 1976

Financiació
a mida

Avda. Catalunya, 376 - Palau-solità i Plegamans
Horari: DI a Ds, de 10 a 13.30 / DI a Dv, de 16 a 20
Contacte: falvarez@mycarbcn.com / 672 384 789
www.mycarbcn.com

Valorem el
seu vehicle



Nova 'copejada' al sector de la restauració per les noves mesures i



Per si no tenien prou, el sector de l'hostaleria i la restauració ha rebut un nou cop que els enfonsa, encara més, esbiaixant la ja difícil remuntada de l'activitat comercial, amb l'entrada en vigor, el passat 21 de desembre, de les noves mesures i restriccions per al període nadalenc, fins l'11 de gener, dictades per la Generalitat que els retalla l'horari de servei. A més, el confinament municipal dels caps de setmana ha passat a ser confinament comarcal durant tots els dies de la setmana.

Les noves mesures restrictives per a frenar els contagis, revisables a la meitat del període, tot i que amb algunes excepcions per als dies festius nadalencs, posen de manifest la greu situació sanitària que està provocant la Covid-19, entrant en una tercera onada sense haver finalitzar la segona, amb l'esperança dipositada en les properes vacunacions a partir del 27 de desembre, amb la previsió de que a la meitat del 2021, la major part de la ciutadania hagi estat vacunada.

Les noves mesures

Mobilitat

Tancament perimetral de Catalunya. No es pot entrar a Catalunya ni sortir-ne amb l'excepció de visites en el període de Nadal per visitar familiars i persones pròximes. Tampoc no afecta la mobilitat essencial, que inclou l'assistència a serveis sanitaris i socials, les obligacions laborals, professionals, empresarials, institucionals o legals, l'educació, el retorn al lloc de residència, l'atenció de gent amb necessitats o vulnerables, el desplaçament a entitats financeres i d'assegurances o estacions

de proveïment en territoris limítrofs, les actuacions davant els òrgans públics, judicials o notariais, la renovació de permisos i documentació oficial i més tràmits administratius inajornables, l'acompliment d'exàmens o proves oficials inajornables i les causes de força major o situació de necessitat acreditades.

Confinament comarcal tota la setmana. Se n'exceptua la mobilitat essencial indicada abans i el desplaçament de bombolles de convivència a una segona residència, al domicili d'un familiar o persona propera o a un establiment turístic. A banda, Andorra i l'Alt Urgell es consideraran una sola comarca i es permetrà la mobilitat entre aquests territoris.

Confinament nocturn

Es manté el confinament nocturn de les 22.00 a les 6.00 de manera general, amb les excepcions de causa major justificades, i amb l'excepció dels dies 24 i 31 de desembre, sent d'1:00 a 6:00 hores per a permetre que hom torni a casa després de les celebracions nocturnes. El 5 de gener, de 23:00 a 6:00 per a permetre les compres nadalencques de darrera hora.

Interacció social

Es manté la prohibició de fer reunions de més de sis persones, excepte les bombolles de convivència, a excepció de les dates nadalencques: 24, 25, 26 i 31 de desembre, 1 i 6 de gener, amb un màxim de deu persones de només dues bombolles.

Bars i restaurants

A partir d'ara, només poden servir esmorzars i dinars, amb torns de 7:30 a 9:30 i de 13:00 a 15:30. Els establiments que facin menjar per a endur-se també poden servir-ne de les 19:00 a 22:00 si el client va a recollir-lo, i fins a les 23:00 si el repartiment és a domicili. A més, les terrasses han d'estar obertes i l'interior dels locals ha de tenir una ocupació màxima del 30%. També hi ha un màxim de 4 persones per taula, ampliable fins a 6 si són persones d'una mateixa bombolla de convivència, amb els habituals 2 metres de distància entre comensals de taules diferents, i amb l'ús de la mascareta obligatòria excepte al moment de menjar i beure.

RESTAURANT



Cuina tradicional amb productes de qualitat

dinars d'empresa

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

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

Es traspasa per jubilació
(amb o sense vivenda)

Segueix-nos a [f:RestaurantCanFalguera](#)

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

restriccions nadalenques

Comerç

Continuen amb la limitació del 30%, però sense la limitació de superfície per a les més grans de 800 metres quadrats, a l'igual que els centres comercials, però posant l'èmfasi en el tancament obligat dels establiments esportius i de restauració ubicats dins dels centres, per tal de limitar-hi al màxim les activitats socials vinculades.

Esport

Les instal·lacions esportives a l'aire lliure poden continuar obrint amb una ocupació màxima del 50% i amb control d'accés, gimnasos i pavellons poden obrir amb una ocupació màxima del 30% i cita prèvia. Només les piscines podran obrir els vestidors.

Es poden reprendre els entrenaments de les activitats federatives i d'esport escolar. Però es mantenen suspeses totes les competicions esportives, tret de les lligues estatals, internacionals i professionals.

Cultura, educació i centres del culte

Teatres, cinemes i auditoris poden obrir amb una limitació del 50% i un màxim de 1.000 espectadors. Els arxius, museus, sales d'exposicions, galeries d'art i centres de creació obren amb limitació d'aforament del 33%.

El curs escolar es reprèn l'11 de gener, no el 8 com s'havia previst inicialment. Això sí, batxillerat i grau mitjà i superior s'ha de fer telemàticament sempre que es pugui. A les universitats continua l'ensenyament telemàtic, i només les pràctiques i les avaluacions poden ser presencials.

S'aturen també totes les activitats extraescolars, si bé se n'exclouen les que es fan a l'escola mantenint la bombolla. No es consideren extraescolars la formació per a adults i d'idiomes.

Als actes religiosos, enterraments i casaments, la limitació 30%, amb un topall de mil persones.

El 23 de desembre, La Generalitat va confirmar l'enduriment de les mesures i el tancament del Ripollès i la Cerdanya fins a Reis pel ritme de reproducció desproporcionat del coronavirus.

Ampliació de les restriccions després de la festivitat de Reis

El Govern de la Generalitat va anunciar el passat 4 de gener la ampliació de les noves restriccions, en vigor des del dia 7, per tal de frenar la corba davant el creixement de contagis de Covid-19 a Catalunya, inicialment previst amb una durada de 10 dies.

El confinament nocturn, la interacció social, l'esport, el sector de la restauració, la cultura, l'educació i els centres de culte mantenen, les mesures restrictives per a frenar els contagis iniciades el 21 de desembre i que, inicialment, havien de durar fins l'11 de gener.

Els principals àmbits afectats per les noves mesures són el *comerç* i la *mobilitat*.

Mobilitat

Pel que fa al tancament perimetral de Catalunya, no es podrà entrar i/o sortir del país sense causa justificada i/o activitat essencial. El canvi principal afecta a la mobilitat interior: la restricció passa de comarcal a municipal, fet que vol dir que no es pot entrar ni sortir de cada municipi sense causa de força major, com ara l'assistència a serveis sanitaris i socials, les obligacions laborals, professionals, empresarials, institucionals o legals, l'educació, la tornada al lloc de residència, l'atenció de gent amb necessitats o vulnerables, el desplaçament a entitats financeres i d'assegurances o estacions de proveïment en territoris limítrofs, les actuacions davant els òrgans públics, judicials o notariaus, la renovació de permisos i documentació oficial i més tràmits administratius inajornables, l'acompliment d'exàmens o proves oficials inajornables.

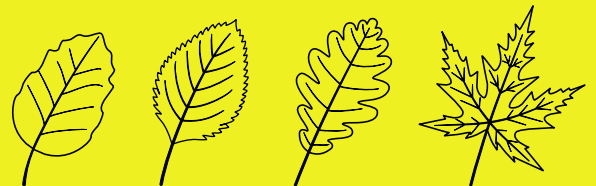
Comerç

Pel que respecta al sector comercial, el comerç no essencial haurà de tancar durant el cap de setmana —dissabtes i diumenges—. Es considera comerç essencial el d'alimentació i altres productes bàsics, perruqueries i centres d'estètica —amb cita prèvia—.

El comerços de més de 400 metres quadrats i els centres comercials romandran tancats tots els dies.

BARRACHINA

SERVEIS DE JARDINERIA



Instagram BARRACHINA66

MÒBIL 656 939 039

COMPROMÍS PER PALAU / ❤️



L'Informatiu socialista de Palau-solità i Plegamans · Gener 2021 · Núm 349



SALVADOR ILLA ROCA
Candidat a president
de la Generalitat

PSC / ❤️

VUELVE
CATALUÑA

VOT PER CORREU VOT FÀCIL

FINS AL
04
FEBRER

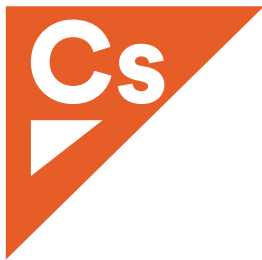
Aquestes eleccions votar per correu serà més fàcil que mai. Fins el 4 de febrer pots sol·licitar votar per correu. Es pot fer telemàticament, amb certificat electrònic reconegut (DNle o idCat, a través del web de correos.es) o bé presencialment a qualsevol oficina de Correus i s'ha d'acreditar la identitat amb el DNI, el passaport o el carnet de conduir (Correus ha habilitat l'opció de demanar cita prèvia a través del web i l'app per evitar aglomeracions). No ho deixis per més endavant.

Estas elecciones votar por correo será más facil que nunca. Hasta el 4 de febrero puedes solicitar votar por correo. Se puede hacer telemáticamente con certificado electrónico (DNle o idCat, a través de la web correos.es) o bien presencialmente en cualquier oficina de Correos y se ha de acreditar la identidad con el DNI, pasaporte o carnet de conducir (Correos ha habilitado la opción de pedir cita previa a través de la web y la app para evitar aglomeraciones). No lo dejes para más adelante.

**VOLS MÉS
INFORMACIÓ?**

**QUIERES MÁS
INFORMACIÓN?**

CONTACTA! Agrupació Socialista Palau-solità i Plegamans
Telf. 93 864 93 69 | Email. palausolita@socialistes.cat



PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

UNA CATALUÑA PARA TODOS

- 1.**
Por una nueva etapa de convivencia que ponga fin a años de 'procés'.


- 2.**
Por una verdadera Reconstrucción tras la crisis de la COVID19 que dé respuesta a autónomos, pymes, trabajadores y familias.


- 3.**
Por la reactivación de nuestra economía: Plan de Choque para la vuelta de empresas a Cataluña y una política fiscal más eficaz.


- 4.**
Por una auténtica regeneración democrática: una Cataluña sin corrupción, con medios públicos plurales y espacios públicos neutrales.


- 5.**
Por unas instituciones y una Administración Pública del siglo XXI y al servicio de los ciudadanos.


- 6.**
Por unas políticas públicas de Familias para todas las edades: fomento de la natalidad y apuesta decidida por la conciliación.


- 7.**
Por la recuperación de nuestra Sanidad: priorizaremos la inversión sanitaria para paliar los efectos de la pandemia.


- 8.**
Por una Educación moderna, de calidad y trilingüe que garantice la igualdad de oportunidades.


- 9.**
Por una agenda que priorice la Dependencia y las Políticas Sociales frente al despilfarro separatista.


- 10.**
Por una lucha decidida contra la okupación y la inseguridad en Cataluña.





assemblea
PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS



El **14-F**, l'independentisme podria superar el 50%. La societat civil ha d'aprofitar aquesta oportunitat per empènyer els partits i les institucions a fer efectiva la **República Catalana**.

L'Assemblea, mitjançant un treball rigorós i transparent, avalua l'acció de Govern i les

propostes electorals de les llistes independentistes.

Amb aquesta iniciativa es vol democratitzar l'accés a la informació i augmentar el coneixement sobre les propostes i compromisos dels partits i la seva concreció.

Signa el compromís amb la independència i la via unilateral.

<https://eleccions2021.assemblea.cat/compromis>



Demanem als partits que tinguin en compte el Decàleg de principis d'acció política institucional a l'hora de conformar els seus programes electorals.

Per consultar l'avaluació del govern i dels partits:

eleccions2021.assemblea.cat

assemblea't

AMB TU HO PODREM TOT!! FES-TE'N SÒCIA O SOCI!

Informació al Canal de Telegram ANC Palau o bé a : t.me/Palau_xR.
Contacte: palausolitaplegamans@assemblea.cat



Palau-solità i Plegamans per la República
Grup Municipal Primàries



**Vota en llibertat
i per la Llibertat
VOTA INDEPENDÈNCIA!!!
Fidels a l'1-0**



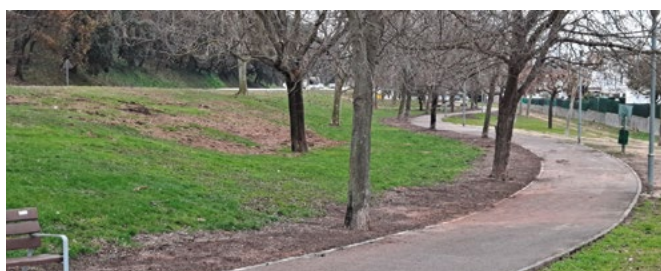
informem

Palau-solità i Plegamans

Gener 2021

Via Pública, Espais i Jardins

Via Pública continua amb l'ambiciós pla de millora dels espais públics. Ara, l'arranjament de la Ronda Verda al Pla de l'Alzina. Aquest pla tindrà continuïtat en el present any gràcies al fort increment del seu pressupost



Comerç i Turisme

Campanya de promoció 'Donem vida al comerç' per mitjà de la distribució de vinils informatius amb codi QR per enganxar als aparadors. El codi QR porta a una pàgina web amb els comerços de la vila



El MHP Carles Puigdemont encapçalarà la llista de Junts a Barcelona, amb la Laura Borràs com a candidata a la Presidència de la Generalitat

Fem història, Junts!

Contacta amb el Grup Municipal



Laura Navarro
3a Tinença d'Alcaldia d'Ocupació i Benestar

Regidora d'Empresa i Ocupació, Via Pública, Espais i Jardins

navarrocl@palauplegamans.cat



Jordi Pujol
5a Tinença d'Alcaldia de Territori

Regidor de Salut Pública, Sanitat i Consum. Portaveu grup municipal

pujollj@palauplegamans.cat



Ovidi Popescu

Regidor de Comerç i Turisme, Mobilitat i Transport

popescuoc@palauplegamans.cat

Troba'ns a

Xarxes Socials

[juntsperpalau](#)

[juntsperpalausolita](#)

[juntsperpalau](#)

Digues la teva

juntsperpalau@gmail.com

jxpsip.cat

#Passiópelpoble

#FemHoJunts



#FEMPALAU

JORDI RUANO I GRUP XOU PALAU GUANYADORS DELS PREMIS TORTELL REPUBLICÀ EN UNA EDICIÓ DIFERENT



Jordi Ruano
(Foto d'arxiu)

Grup Xou Palau
(Foto d'arxiu)

La tercera edició dels Premis Tortell Republicà va entregar un premi especial en reconeixement al col·lectiu sanitari del nostre municipi per la tasca realitzada durant la pandèmia.

Un any més ha tingut lloc l'acte d'entrega dels guardons dels Premis Tortell Republicà. Aquests guardons van néixer amb la intenció de valorar la feina feta durant un any natural dels diferents actors municipals, tant col·lectius com individuals, amb un cert toc d'humor. La crisi sanitària i les restriccions han afectat també aquesta tercera edició, raó per la qual s'ha fet inviable donar a conèixer els guanyadors i repartir els premis de forma presencial. Per aquest motiu, es va fer una emissió en directe el passat 3 de gener on es van desvetllar totes les incògnites. L'edició d'enguany ha comptat, però, amb una notícia molt positiva, i és que s'ha convertit en la que ha aglutinat més participació. Concretament van votar 271 persones.

Malgrat va ser una cursa molt renyida, finalment el premi fava se'l va endur el Jordi Ruano en un frec a frec amb un altre dels candidats, i el premi corona va

ser pel Grup Xou Palau de patinatge artístic. El nostre reconeixement també a la resta de nominats i nominades que van estar batallant fins l'últim moment per fer-se amb la victòria. Finalment, desitgem que l'any que ve es donin totes les condicions per tornar al format tradicional.

Eleccions al Parlament 14F

Com pots votar per correu

1	CORREUS	2	3
Abans del 4 de febrer		Abans del 7 de febrer	Fins el 12 de febrer
Sol·licita el vot per correu, telemàticament o a una oficina de correus, presentant el Document d'Identitat		Se l'enviarà al domicili indicat el certificat censal amb el sobre i les paperetes de vot	Envia el teu vot per correu certificat i urgent, o entregant-lo al carter/a

Campanya per fomentar el comerç local i denunciar les condicions laborals precàries de les grans plataformes

la columna del
JOVÈNT
Republicà



El grup municipal

 Oriol Lozano @uri_roca	 Eva Soler @evacric
 Jordi Plaza @Jordlpn	 Patricia Freire @PatryF74
 Ignasi Fargas @Serignasi	 Sergi Plaza @SergiP_palau



**ESQUERRA
REPUBLICANA**



SEU LOCAL

Carrer de Plegamans, 3B
palausolitaiplegamans@esquerra.cat



@CUPPalausiP



@cuppalausip



@CUPPalausiP

Valoració de les polítiques municipals:



ENS AGRADA

- El to que desprenen les ordenances fiscals aprovades, que tot i no haver pogut accedir-hi en la seva totalitat, inclouen mesures que compartim com penalitzar els pisos buits, incrementar les taxes als bancs pels caixers automàtics o la modificació de l'IAE.
- La visibilització de la campanya del 25N, que posa sobre la taula un problema intrínsec a la societat patriarcal en que vivim i que hem de combatre entre totes.
- Les incorporacions a l'Associació de Municipis i Entitats per l'Aigua Pública i l'Associació de Municipis per l'Energia Pública. Esperem que realment es vulgin tirar endavant les polítiques que aquestes associacions promouen.



NO ENS AGRADA

- Que no s'implementi el Reglament de Participació Ciutadana vigent (i la fiscalització que comporta de la feina que realitza l'equip de govern), i s'opti per bombardejar a la ciutadania amb innumerables enquestes i suposats fòrums de participació dirigits pel propi equip de govern.
- La manca d'iniciativa per afrontar els problemes que es viuen a la Residència Palau pels estralls de la COVID, sota l'excusa de que "és privada".
- Les actituds autoritàries envers les reclamacions legítimes de l'AAVV de Can Cortès.

Davant la situació d'excepcionalitat en què vivim, s'ha demostrat que el món del treball ha centralitzat el punt d'inflexió en els modes d'explotació del capital i la precarització de la vida de les treballadores.

És per això, que des de la CUP i el sindicat COS, hem decidit engegar un Punt d'Informació Laboral (PIL) per tal de donar una primera resposta a totes les treballadores que tinguin dubtes sobre la seva situació (arran del COVID-19 o de qualsevol altra conjuntura). Volem que el PIL sigui un lloc de consulta per afrontar els problemes que s'esdevinguin al lloc de feina i on poder-los donar una resposta sindical amb la finalitat d'apoderar les treballadores i generar consciència de classe. Tractar de solucionar els conflictes a través de la força col·lectiva i l'acció sindical és la nostra millor arma!

PUNT GRATUÏT D'INFORMACIÓ LABORAL

SI NO POTS VENIR, CONTACTA'NS A:

PIL.COS.VALLES@GMAIL.COM

623.396.203

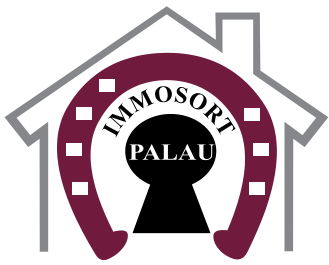
TOTS ELS DIMECRES DE 19:30H A 21:00H AL CASAL POPULAR LA REVOLTA

ORGANITZA:



COL·LABORA:





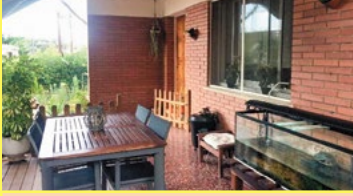
IMMO SORT PALAU

CONSTRUCCIONS I PROJECTES BAEMA, S.L.

C/ SANT MIQUEL, 31 - SOT.
C/ ESTANY DEL MONESTIR, 6

AGENTE DE PROXIMIDAD
T. 605 39 17 14
baema@hotmail.es

CASA



CAN FALGUERA

65m2, 1 dorm, porche en parcela
650m2 con piscina, garaje 35m2 +
anexo 35m2 tipo loft. Entorno ideal.
249.000 €

CASA



CAN MAIOL

Casa adosada, 5 hab, comedor,
cocina, garage 2 coches, patio
y solarium. **238.900 €**

CASA



CAN FALGUERA

Casa con parcela 700m3,
construcción de 100m2.
239.900 €

CASA



PALAU

Adosada a tres vientos 130m2,
4 hab, 2 baños, jardín y terraza.
Obra nueva. **265.000 €**

CASA



CAN RIERA

150m2 con terreno de 800m2, 3
hab, 3 baños, jardín, garaje,
terraza y piscina. **279.000 €**

CASA



CAN FALGUERA

Casa con piscina 5 dormitorios
y parcela de 550m2. **279.000 €**

CASA



URB. CAN SALGOT

280 m2 en parcela doble 1.100 m2.
4 hab, 2 baños, local muy comercial +
almacén al lado de todos losservicios.
A reformar. **289.000 €**

PARCELA



PALAU

Parcela de 400 m2 en urbanización
vallada con todos los servicios.
125.000 €

PARCELA



LLIÇÀ DE MUNT - CALDES

5.500m2, más de media Ha. Pozo +
casita de aperos. **49.000 €**

PARCELA



CAN ROVIRA

900m2 parcela preciosa con bonitas
vistas. **89.000 €**

2 PARCELAS



LA PINEDA

2 parcelas de 230m2 y 235m2
respectivamente. **JUNTAS: 159.000 €**
(90.000 € CADA UNA POR SEPARADO)

PARCELA CONST.



PALAU

400m2, casa a construir por planos +
materiales a elegir. Entrega en 12
meses. **385.000 €**

PARCELA 3V.



CAN MALLOT (FRENTE COLEGIOS)

150m2 de parcela, se puede construir varias cosas.
Se puede hacer 2 pisos de 100m2 más terrazas y un
duplex más parquins y trasteros. Tbn se puede
hacer. Planta baja más dos duplex encima con
parquins y trasteros. O local comercial más piso más
duplex con parquins y trasteros. **159.000 €**

CASA



CAN FALGUERA

450m2 + parcela 900m2, 8 hab,
4 baños, garaje 3 coches. **379.900 €**

CASA



CAN DURAN

200m2 + 600m2 de parcela. Totalmente
reformada. Impecable. **395.000 €**

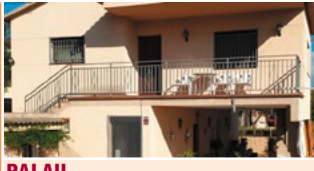
CASA



CAN FALGUERA

200m2 en parcela de 500m2, 5 hab, 2 baños,
comedor 35m2. Piscina, barbacoa y árboles
frut. **310.000 €**

CASA 2 x 1



PALAU

220m2 en 2 plantas independientes, ideal
2 familias, terreno 700m2, 7 hab, 3 baños,
2 comedores, 2 cocinas, garaje, jardín y
terraza. **317.000 €**

DUPLEX



PALAU CENTRO

Precioso dúplex 160m2 reformado,
5 hab, 2 baños, ascensor, en el centro
de Palau. **260.000 €**

DUPLEX ADOS.



PALAU Duplex adosado, 4 hab, 2
baños, aseo, solarium 45m2 y jardín
120m2. **298.000 €**

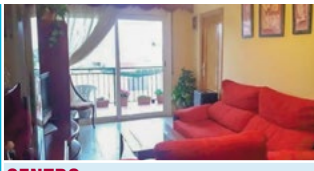
ALQUILER



PALAU CENTRO

Piso 85 m2, 3 hab, 2 baños, amueblado
y reformado. 2ª planta sin ascensor.
790 €/mes

PISO



CENTRO

Piso 80m2, terraza de 10m2 reformado
excepto cocina que es amplia. Bonitas
vistas. **163.000 €**

PISO



PALAU

105m2, 3 hab, 2 baños, terraza, ascensor.
Plaza de parking. Obra nueva.
218.000 €

PISO



CENTRO

Piso 85m2 + terraza, reformado.
158.000 €

NAVES IND.



PALAU

Se alquilan varias naves diferentes
medidas y precios en Palau para
almacenaje.

Nou Ple extraordinari per aprovar la segona partida de 100.000 euros



► Estat actual de les instal·lacions esportives de Can Falguera.

Un nou Ple extraordinari el passat 29 de desembre, principalment, per a l'aprovació d'ajuts en forma de subvenció, per un nou import de 100.000 euros, per al sector empresarial, comercial i de serveis del municipi. A més, a debat, l'aprovació definitiva de les Ordenances Fiscals, juntament amb la desestimació de les alegacions contra l'estudi de viabilitat econòmica i de l'explotació del servei de les pistes de pàdel i del servei de restauració a les instal·lacions esportives municipals de Can Falguera.

Els punts

#1. Aprovació definitiva de les Ordenances Fiscals, i dels preus públics municipals, exercici 2021, aprovat per unanimitat.

Recordem que les ordenances fiscals, que són les que regulen els impostos i taxes de l'Ajuntament, van ser aprovades, provisionalment, a la sessió plenària d'octubre amb els vots favorables de l'equip de govern (ERC i Junts per Palau) i del grup Primàries, mentre que PSC-CP i Cs varen votar en contra. Ara, s'ha de realitzar l'aprovació final. Al grup de les 11 ordenances que van rebre modificacions —preu públic escoles bressol, ordenança fiscal general, IBI, IAE, ICIO, plusvàlua, taxa d'expedició de documents administratius, taxa d'ocupació de terrenys públics, taxa d'utilització privativa del domini públic local, taxa de la ràdio i taxa dels serveis urbanístics—, s'ha afegit l'equiparació a l'impost català, amb una bonificació del 100% sobre impost del CO₂ per als vehicles considerats «clàssics» i/o «històrics».

Amb aquesta nova incorporació, Cs va votar, finalment, a favor. Així mateix, el grup PSC-CP, entenent que és la resolució del tràmit definitiu.

#2. Aprovació de les bases per a la concessió de subvencions per al sector empresarial, comercial i de serveis de PsiP, afectat per la COVID-19, també aprovat per unanimitat.

La regidora d'Empresa i Ocupació, Laura Navarro, va comunicar que d'aquesta segona convocatòria es poden beneficiar les empreses que hagin facturat menys d'1 milió d'euros durant l'exercici de 2019, compatible amb qualsevol tipus d'altres ajuts i, a excepció de les empreses que van rebre la prima subvenció de l'Ajuntament. Les empreses que facin la inscripció seran sotmeses a un procediment d'estudi per part d'una comissió tècnica que decidirà si poden optar o no a l'ajut. Els 100.000 euros sortiran d'una part pressupostaris i d'una part del romanent.

#3. Desestimació de les alegacions presentades i aprovació definitiva de l'estudi de viabilitat relatiu al contracte de concessió de serveis de l'explotació de les pistes de pàdel i servei de restauració a les instal·lacions esportives municipals de Can Falguera, aprovada per majoria amb el vot en contra de PSC-CP i Cs.

Des de l'aprovació del projecte executiu per a la millora de pistes a les instal·lacions esportives de Can Falguera, en junta de govern, el passat 2 de juliol, amb un pressupost de 201.586,97 euros —IVA inclòs— i l'adjudicació a l'empresa *Courts International XXI SL*, l'Ajuntament ha realitzat un estudi de viabilitat econòmica per a la realització d'un altre concurs que servirà per a la concessió del bar i la gestió de les instal·lacions esportives —recordem, però, que aquest punt va ser retirat de l'ordre del dia del Ple extraordinari del 13 de novembre—, establint un període d'exposició pública de l'estudi per a la presentació de possibles alegacions.

El grup PSC-CP va presentar un conjunt de 4 alegacions, el passat 17 de desembre —veure resum annex—, que els tècnics de l'Ajuntament han analitzat i que «desestimen» en base a que els sis escenaris estudiats al respecte no generen cap risc d'estabilitat financera.



SUSPÈS TEMPORALMENT

ACTE DELS DIMARTS A LA PLAÇA Palau-solità i Plegamans

Perseverem en la nostra reivindicació:

- **Libertat presos i preses polítiques.**
- **Retorn de les persones exiliades.**
- **Cessament de la repressió.**
- **Suspensió de tots els processos judicials fruit de la repressió de l'Estat espanyol.**
- **Derogació de la Llei Mordassa.**

TAULA X LA DEMOCRÀCIA DE PSIP

en ajuts directes de l'Ajuntament

Principalment els punts sobre: **1, la falta de determinació del risc operacional**, on el concessionari ha d'assumir aquest «risc» per a que el contracte sigui una autèntica concessió; i **2, la falta de determinació de l'expedient acreditatiu de la conveniència i oportunitat**, que «obliga» a que l'informe de viabilitat inclogui aquest expedient acreditatiu.

#4. Aprovació de l'expedient de contractació de la concessió de serveis per l'explotació de les pistes de pàdel i servei de restauració a les instal·lacions esportives municipals de Can Falguera, novament aprovat per majoria amb el vot en contra de PSC-CP i Cs.

Aquest punt, lligat a l'anterior, on les obres de les instal·lacions esportives de Can Falguera, amb un inici previst per al 4 de gener i amb una durada de tres mesos, on s'hi instal·laran unes pistes de petanca i de bitlles catalanes, cinc pistes de pàdel i el servei de bar, han de donar pas a la licitació per a la concessió dels serveis d'explotació de les pistes i del servei de bar i restauració, punt en que govern i oposició no es van posar d'acord —a excepció del grup Primàries, que veu amb bons ulls el projecte de viabilitat i l'equilibri financer del projecte—.

D'una banda el govern aposta per una concessió de 10 anys no prorrogables, amb una inversió inicial de 70.000 euros per part del concessionari, amb un cànon de 9.000 euros anuals —750 euros mensuals— amb una bonificació del 50% el primer any, i que s'ha de fer càrrec de la neteja i el manteniment i la contractació del personal necessari per a les gestions i serveis, al·legant que és un projecte global de benefici per al poble, amb consum de productes de proximitat en el servei de restauració, i que l'estudi per a l'adjudicació serà realitzat per un comitè d'experts.

A més, part del pressupost ja ha sortit de la partida reservada per a l'antic projecte de les bitlles catalanes —173.000 euros—.

D'altra banda, l'oposició no veu un bon equilibri en el preu del cànon, que troben molt baix respecte als preus de mercat. Marc Sanabria, com a portaveu del grup PSC-CP va afegir que «com la base de la concessió és l'estudi de viabilitat i les al·legacions, òbviament, votarem en contra».

Síntesi de les 4 al·legacions presentades pel grup PSC-CP

1.- Falta de determinació del risc operacional

De la lectura de Estudi de viabilitat econòmica per la concessió del servei per l'explotació de les pistes de pàdel i servei de restauració a les instal·lacions esportives municipals de Can Falguera es desprèn que l'equip redactor no ha analitzat el risc operacional que ha d'assumir l'adjudicatari de forma obligatòria segons l'article 15.2 de la LCSP.

2.- Falta de determinació de l'expedient acreditatiu de la conveniència i oportunitat

A l'informe de viabilitat no s'incorpora l'expedient acreditatiu de la conveniència i oportunitat de la forma de concessió del servei ni tampoc s'especifica que la iniciativa no genera risc per a la sostenibilitat financera del conjunt de la Hisenda municipa havent de contenir una anàlisi de mercat, relatiu a l'oferta i a la demanda existent, a la rendibilitat i als possibles efectes de l'activitat local sobre la concurrència empresarial.

3.- Greuge comparatiu i avantatge competitiva pel nou operador

L'escenari plantejat a l'estudi estableix que un nou operador privat obtindrà una posició d'avantatge competitiva respecte a la resta d'operadors, ja que no assumeix cap risc en la inversió —que assumeix l'Ajuntament— i amb un cost mínim mensual de cànon —inferior al preu de mercat immobiliari— per l'explotació de les instal·lacions, incomplint l'Article 38 de la Constitució Espanyola.

4.- Falta d'anàlisi de diferents escenaris

L'estudi proposat només analitza una situació de cobrament de cànon fix a l'adjudicatari que és molt inferior al valor potencial lucratiu de les instal·lacions a explotar. Però en aquest cas, l'equip redactor no ha analitzat altres escenaris possibles com el cobrament d'un cànon amb una part fixa i una part variable percentual en funció dels ingressos, per exemple, sent així més beneficiosa per la corporació.



Quan un govern municipal insisteix tant en la llibertat d'expressió, acostuma a ser perquè la seva intenció no és aplicar-la a la resta de veïns. Això és el que sembla que fa aquest govern amb l'AVV Can CORTÈS, quan ens prohibeixen penjar aquesta pancarta reivindicativa (sense fustes ni perill) que no ofèn ningú.

El Pacte de Poble, una injecció de 306.000 euros per atenuar la crisi



► Els portaveus dels grups municipals a la Sala de Plens de l'Ajuntament.

Les distintes formacions polítiques amb representació a l'Ajuntament arriben a un acord per portar a terme una sèrie d'actuacions per tal de fer front a la situació actual de crisi sanitària i econòmica, en diferents àmbits: el «Pacte de Poble».

Amb la voluntat del govern d'incorporar a tots els grups polítics en el diàleg per consensuar les propostes més efectives per a la ciutadania i per a les empreses locals més afectades per la crisi, neix el «Pacte de Poble», amb unes propostes aprovades que sumen una injecció de 306.000 euros que es destinaran a la reactivació econòmica i a diverses mesures en diferents àmbits social, econòmic i medi ambiental que impliquen el treball transversal i coordinat de diferents àrees de l'Ajuntament.

El passat 29 de desembre, en roda de premsa, l'alcalde, Oriol Lozano, i els portaveus dels diferents grups polítics municipals —Jordi Plaza [ERC], Jordi Pujol [JxPsiP], Marc Sanabria [PSC-CP], Andrés Martínez [Cs] i Núria Solà [Primàries]— van fer la presentació oficial de l'acord de Pacte de Poble.

Segons els portaveus, ha estat una tasca difícil: d'una banda, la diferència de ideologies polítiques; i d'altra, trobar els acords adients al moment actual i els canvis constants que aquesta situació comporta. Aquest consens posa de manifest que, quan hi ha voluntat i un objectiu comú, a banda de les diferències partidistes, el «sit & talk», de tant en tant, funciona.

El futur immediat decidirà una possible renovació i/o continuació que, ara per ara, no es pot predir. Això sí, «l'acord ens serveix d'aprenentatge; molts ajuntaments van tenir una iniciativa similar però s'han anat quedant pel camí», var compartir l'alcalde Lozano.

Àmbits de treball

Partint de la base que cal tenir en compte també l'anul·lació temporal de les ordenances del mercat i de les terrasses, la qual cosa implica una reducció en la previsió d'ingressos, els àmbits de treball de l'acord són:

- Reactivació de l'economia del municipi, lluita contra l'atur, creació d'ocupació estable i de qualitat, i generació d'oportunitats empresarials i laborals a tots els sectors, i especialment, als situats estratègicament en millor posició de cara al futur. Promocionant «bonus» a la ciutadania —50.000 €—; incrementant els plans formatius

i de capacitació en tecnologies digitals —10.000 €—; i amb ajuts per a empreses i autònoms —100.000 € ja executats + 100.000 € pendents—.

- Preservació i enfortiment de l'equitat social per garantir les necessitats bàsiques i la participació en àmbits essencials com la cultura, l'educació, l'esport, la igualtat de gènere o la inclusió i la salut, amb especial atenció als col·lectius més

vulnerables. Amb un estudi per conèixer la situació actual de les entitats culturals de la població i de les seves necessitats més prioritàries —6.000 €—; i amb una nova línia d'ajuts de serveis socials per garantir la digitalització de les famílies en dos àmbits: adquisició de dispositius i connexió a xarxa —5.000 €—.

- Aprofitar les mesures que es plantejaran per impulsar estratègies de poble orientades a la sostenibilitat, a la preservació del medi ambient, a la lluita contra el canvi climàtic i a la creació d'oportunitats de progrés social i econòmic sostenible en aquest àmbit. Amb campanyes de sensibilització en el tractament mediambiental —3.000 €—; la instal·lació de plaques fotovoltaïques, o altres sistemes d'aprofitament d'energies renovables —recursos propis—; la implementació del projecte «Una llar, una bicicleta», amb l'objectiu de fomentar els desplaçaments urbans de forma sostenible —10.000 €—.
- Mesures en l'àmbit de l'habitatge, l'exclusió residencial, gent gran, dependència i de les persones amb discapacitat. Amb un estudi de viabilitat del servei de residència municipal —5.000 €—; el Pla de reconversió de locals comercials en habitatges —recursos propis—; i amb subvencions, amb caràcter retroactiu, als establiments comercials per a la compra de material de protecció COVID —5.000 €—.
- Mesures en l'espai públic davant la crisi sanitària. Amb la realització d'un Pla de PAE [Polígons d'Activitat Econòmica] per a la millora de la competitivitat, imatge i estat dels polígons industrials de la nostra vila —col·laboració AMERC—; i amb accions d'urbanisme tàctic per a l'ampliació de zones amb preferència de vianants, especialment al centre —10.000 €—.
- Mesures en l'organització municipal que garanteixin l'accés àgil a mesures i ajuts per part de la ciutadania, així com l'adaptació en l'organització interna. Amb l'adaptació del web de l'Ajuntament amb la creació d'un apartat COVID per a tenir informació concreta i estructurada amb consells, notícies, evolució al municipi, ajuts, etc. —recursos propis—; i amb una trobada en memòria de les persones que han mort a la vila per COVID-19 i de reconeixement a les persones, tant treballadores, com voluntàries, que hagin jugat un paper transcendental —2.000 €—.

Vols conèixer tota l'actualitat de Palau-solità i Plegamans?

Contacta amb els canals d'informació de l'Ajuntament



Consulta:



El nostre web municipal:

- <http://palauplegamans.cat>



El nostre canal de Telegram:

- <https://t.me/palauplegamans>



Escolta Ràdio Palau:

- Dial. 91,7FM
- On line: <http://www.radiopalau.cat>



Les nostres xarxes socials:

- Facebook. <https://www.facebook.com/ajpalauplegamans/>
- Twitter. <https://twitter.com/palauplegamans>
- Instagram. <https://www.instagram.com/ajpalauplegamans/>

#noabaixemlaguardia

Presentació del Consell Local per la República - PsiP



► Antoni Castellà i Aurora Madaula, membres de Consell del Govern i diputats al Parlament de Catalunya.

El passat 16 de desembre es va fer l'acte de presentació del Consell Local per la República Catalana - Palau-solità i Plegamans que va comptar amb la presència d'Antoni Castellà i d'Aurora Madaula, membres de Consell del Govern i diputats al Parlament de Catalunya. A més, va comptar amb les paraules, des de Brusselles, de l'exconseller i diputat al Parlament Europeu, Toni Comín.

De la mà del grup impulsor a la vila del *Consell Local per la República-PsiP*, una quarantena d'assistents i convidats van poder gaudir de la presentació i explicacions que van fer el diputat Castellà i la diputada Madaula, detallant que els Consells Locals per a la República són la representació a nivell municipal i local de l'actual Consell per la República, presidit per Carles Puigdemont, 130è President de la Generalitat a l'exili i que agrupa una majoria de partits, entitats i càrrecs electes compromesos en fer efectiva una república catalana independent, amb l'objectiu de dotar a la ciutadania d'una eina oberta, democràtica, independent i àgil al servei del poble.

Antoni Castellà va començar amb la pregunta «on som?», per a continuar dient que el Consell «no és una entitat més, és el govern legítim de la república a l'exili». El govern a l'exili en forma de consell es constitueix, per acord de govern, per a continuar amb el mandat de l'1 d'octubre amb la màxima transversalitat política independentista, dirigint el camí al marge de les institucions, que varen ser intervingudes per l'article 155.

«L'1-O va sortir bé gràcies a la unanimitat de la direcció dels polítics i de la ciutadania i continua vigent, davant la fallida de estat espanyol, fent servir la repressió com a instrument», va puntualitzar Castellà, posant com a exemple la condemna de 4 anys de presó per a Daniel Gallardo, detingut per les protestes contra la sentència del judici de l'1-O que vam conèixer el mateix 16 de desembre. El diputat va parlar dels tres anys de negociacions sense cap estratègia de confrontació i que no han portat enlloc. A més, va emfatitzar que el nou full de ruta ha de tornar a agafar el mandat de l'1-O per «passar de la reacció a l'acció».

Per la seva banda, Aurora Madaula va difondre que el Consell és l'encarregat d'executar el pla de govern des de l'interior, necessitant d'una participació activa, ja que «la república s'ha d'aconseguir des de la ciutadania i entitats diverses, per persistir i resistir, i no només des de les institucions públiques». A més, va detallar que els Consells Locals són l'eina efectiva per a tenir el cens de formarà la república catalana.

Ara toca constituir la *junta rectora* que ha de sortir per votació en una assemblea amb tots els voluntaris subscrits al Consell i, és clar, es necessiten molts voluntaris, crida que es va fer des del grup impulsor que, de moment, és molt reduït.

L'acte va cloure amb el missatge telemàtic de Toni Comín, expressant que «els Consells són les xarxes de gent per garantir la victòria», i que «només, entre tots, culminarem el camí»; destacant l'estima especial a la nostra vila que tantes vegades ha vist i recorregut en el camí entre Barcelona i Castellterçol.

DTD wheels

L'LANDES I PNEUMÀTICS

TOT TIPUS NOUS I D'OCASIO

PNEUMÀTICS D'OCASIO DES DE 20€

La Forja, 6 - Pol. Ind. Riera de Caldes • Palau-solità i Plegamans 08184 BCN
T. 678 897 493 dtdneumaticos@hotmail.com

Els Pressupostos Participatius 2020 destinats a habitatges socials, un banc d'aliments, i neteja i manteniment dels espais natural

Habitatges socials, un banc d'aliments i la neteja i manteniment dels espais naturals de la vila ha estat les propostes guanyadores dels Pressupostos Participatius 2020 després de la votació popular, on han participat un total de 259 persones, que es va desenvolupar entre els dies 23 de novembre i 9 de desembre de forma telemàtica i presencial.

D'aquesta manera els Pressupostos Participatius d'enguany finalitzen amb la tria de les propostes que integraran la inversió municipal de 240.000 euros –120.000 euros per cada àmbit– per dotar a les propostes que ha decidit la ciutadania de PsiP, d'entre les 10 propostes de l'àmbit social –preseleccionades les propostes 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 10, 12 i 13– i les 13 de l'àmbit de sostenibilitat –preseleccionades les propostes 1, 2, 3, 6, 8, 9, 16, 21, 22, 25, 28, 31 i 33–, de la preselecció final que es va realitzar el passat 28 d'octubre al Fòrum Ciutadà de Priorització, una sessió participativa de forma virtual on tots els veïns i veïnes del municipi majors de 16 anys van poder debatre i seleccionar els projectes i iniciatives que es van sotmetre finalment a la votació –tal com va publicar al portal web de L'Alzina, el passat 30 d'octubre. Podeu consultar la notícia a: alzinapalau.cat/noticia/politica/forum-ciutada-de-prioritzacio-dels-pressupostos-participatius-2020-1552/–.

Aquestes propostes han passat per una revisió exhaustiva permanent d'una Comissió de Seguiment, on hi ha format part el regidor de Participació Ciutadana, Ignasi Fargas; una persona representant de cada grup municipal; representants de les entitats de la vila; i tècnics municipals, que han donat validesa jurídica i normativa a les propostes finals que van anar a votació popular.

Àmbit social

- Destinar i construir habitatges per a lloguer social per a famílies amb necessitats, estudiants, gent gran, víctimes de violència masclista, etc. Aquesta ha estat la proposta més votada, amb 86 vots i un cost aproximat és de 100.000 euros.
- La creació d'un banc d'aliments saludables ben gestionat i supervisat. Aquesta altra ha estat la segona opció més votada, amb 71 vots i un cost aproximat és de 20.000 euros –que serveix per arribar als 120.000 euros del pressupost–.

Àmbit de la sostenibilitat

- La neteja i manteniment dels boscos, camins i espais naturals del municipi i el seu entorn. Aquesta ha estat la proposta més votada en aquest àmbit, amb un total de 109 vots, i amb un cost aproximat de 120.000 euros.

A més, la proposta contempla la integració de persones amb dificultats per trobar feina i poca preparació per realitzar aquestes tasques –majors de 55 anys, aturats de llarga durada, amb discapacitats, persones migrants, etc.– i acompanyar-ho d'una campanya de sensibilització i promoció dels boscos nets.



Des de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans agraïm la implicació de totes les persones i entitats que han participat en aquesta nova edició dels Pressupostos Participatius, ja sigui en la fase de presentació de propostes, en el Fòrum Ciutadà de Priorització o en la votació final.

Gràcies al compromís ciutadà de tots i totes, podrem fer realitat un seguit de projectes que faran de Palau-solità i Plegamans un municipi més integrador i més sostenible.

Gràcies!

PRESSUPOST PARTICIPATIU 20
Palau-solità i Plegamans

Ajuntament de Palau-solità i Plegamans



1900 Tavern

DES DE 1973

**ESMORZARS DE FORQUILLA
TOTS ELS SERVEIS**

  **LA LLIGA MOVISTAR CADA SETMANA**

Sant Pere, 28 • 08184 Palau-solità i Plegamans
Telèfon 625 606 900

Concurs d'Aparadors de la vila i de la comarca, malgrat la pandèmia



► L'aparador de L'Atelier Montse Flower, premi al millor aparador.

La Covid-19 no ha pogut impedir que s'hagi portat a terme el tradicional Concurs d'Aparadors de PsiP, el 20è, organitzat per l'Associació de Comerciants; ni del concurs comarcal, el 51è, organitzat per la Cambra de Comerç de Sabadell i que, enguany, ha guanyat el nostre comerç palauenc «Palau Paper».

20è Concurs d'Aparadors de Palau

El jurat d'enguany, format per membres externs i independents a la junta i als comerços associats, han dictaminat els següents premiats:

- Premi al millor aparador: L'atelier Montse Flower
- Premi al més laboriós: Centre de dia Els meus avis
- Premi al més simpàtic: You & Me
- Premi al més enginyós i original: Palau Paper
- Premi al grau de vinculació al Nadal: Selmy

51è Concurs d'Aparadors de la Cambra de Comerç

A cada localitat de la demarcació de la Cambra —Badia del Vallès, Barberà del Vallès, Castellar del Vallès, Cerdanyola del Vallès, Montcada i Reixac, Palau-solità i Plegamans, Polinyà, Ripollet, Sabadell, Sant Quirze del Vallès, Santa Perpètua de Mogoda i Sentmenat—, s'ha concedit un premi al millor aparador de cada municipi i, d'aquests, s'han atorgat 3 premis als millors aparadors de la demarcació, mitjançant el jurat qualificador:

- 1r Premi: Palau Paper (Palau-solità i Plegamans)
- 2n Premi: Benditta (Sant Quirze del Vallès)
- 3r Premi: Brodats Mariona (Castellar del Vallès)

L'acte de lliurament dels premis, tant el nostre com el de la Cambra encara estan per decidir, tant el format com el dia, a determinar segons evolucioni la pandèmia.

► [Més imatges a la «galeria» de la notícia al nostre web](#)



► L'aparador de Palau Paper, 1r premi de la Cambra de Comerç i premi al més enginyós i original de l'associació.

Nova etapa de la Fundació Folch i Torres i, definitivament, al castell

El passat 17 de desembre, en roda de premsa presencial, la Fundació Folch i Torres va anunciar que definitivament romandrà al Castell de Plegamans, seu actual, i que no es traslladarà a la Torre Folch. A més, va comunicar la renovació del conveni de col·laboració amb l'Ajuntament per al proper any 2021.

Recordem però, que a partir de que la rehabilitació de la Casa Folch fos una realitat, l'Ajuntament va oferir a la Fundació la possibilitat de traslladar-s'hi, encara que, finalment, han decidit romandre al castell. Segons va declarar el president de la Fundació, Oriol Izquierdo, «vam agrair molt la proposta i ens va afalagar. Això va generar un intens debat a la Fundació per repensar els serveis que oferia i es va decidir que tenia més sentit que continués al castell. En primer lloc per raons de caràcter pràctic i funcional; les limitacions d'espai de la Casa Folch, la qual cosa minvaria la seva activitat. En canvi al Castell la Fundació té la possibilitat de créixer i fer més servei als seus objectius i al poble. Volem parlar des de Palau-solità i Plegamans al món».

Més tard, Izquierdo va anunciar que durant el proper any 2021 es treballarà per a renovar el conveni de col·laboració amb l'Ajuntament, ara que es compleix 30 anys de l'anterior conveni. Aquest nou acord permetrà a la Fundació treballar des de la vila en projectes «colze a colze» amb l'Ajuntament en projectes a llarg termini.

El futur de la Torre Folch

L'alcalde, Oriol Lozano, va manifestar que «hem arribat a consensos i farem efectiva aquesta col·laboració per dinamitzar la torre Folch entre les dues entitats».

Per la seva banda, la regidora de Cultura i Patrimoni, Eva Soler, va explicar que la Torre Folch es convertirà en un viver cultural.

Els jardins seran un espai important d'activitat cultural. Un espai obert a la ciutadania on desenvolupar esdeveniments.

La Fundació Folch i Torres tindrà un paper molt important en la dinamització d'aquest espai, generant noves propostes i programacions regulars. Ja s'ha començat la inversió en sonorització i enllumenat. «No podia tenir un altre destí que no fos cultural, mantenint l'empremta de la família Folch i Torres. Hi haurà un espai d'exposicions temporals i conferències i un viver d'entitats i de cocreació cultural amb un-a dinamitzador-a cultural. Les entitats compartiran espais, experiències i creacions creant xarxa», va al·legar la regidora Soler, posant èmfasi al treball conjunt per a que la Torre «tingui l'empremta de l'univers personal del Josep Maria Folch i Torres, i serà un referent d'activitat cultural de la comarca i del país».

Lliga Fotogràfica 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.

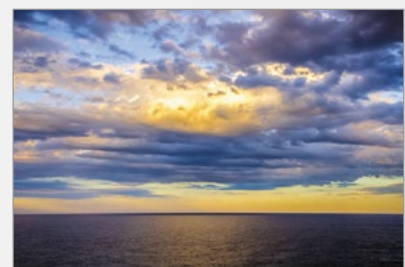
Aquest mes el tema de la Lliga A&F, va ser «Núvols». Com podeu veure els podem trobar a l'alba, a la posta de sol, amenaçant pluges, fent vent o fent formes de diferents colors, en qualsevol moment els pots veure al cel.



1r Classificat | Cabretes al cel | Joan Suñé



2n Clas. | Sta. Ma. de les Tempestes | Adelheid de Bouille



3r Clas. | Sol i tempesta | Chus Lobato

Per a veure totes les fotografies

<http://fototallerdelesarts.blogspot.com.es/>

Col·laborador:



La loteria de Nadal deixa 12,5 milions d'euros a PsiP

El passat 22 de desembre, el segon premi del Sorteig de la Loteria de Nadal, amb el número 06095, ha deixat 35 milions d'euros a Catalunya, dels quals 12,5 milions a l'Administració de Loteria núm. 1 de Palau-solità i Plegamans.

L'administració de l'Avinguda Catalunya ha repartit entre els palauencs i les palauenques 10 sèries del núm. 06095, sèries procedents d'Alacant a través d'un intercanvi entre les dues administracions, segons ha explicat una treballadora, la Sílvia, que porta a l'oficina quasi 20 anys, dels més de 30 anys que en té l'establiment a la vila. Contenta i emocionada, la Sílvia ens va comentar que potser «el canvi de la sort ha estat l'arribada d'un nou cap uns mesos enrere».

En Jordi, nou responsable de l'establiment, ens va comentar que va arribar a l'administració tot just al març, a l'inici del confinament per la Covid-19, fet que va dificultar la nova arrencada i el treball a l'oficina.

Cada dècim del 06095 ha estat premiat amb 125.000 euros. Dels 100 números venuts, una part els va comprar una perruqueria de la vila per a repartir en participacions entre clientes i clients.

Per la seva banda, la responsable del saló d'estilisme ens va concretar que, exactament, n'havia repartit del número premiat 39 dècims en participacions de 5 euros.



► El personal de l'administració celebrant el premi. (Foto: Ajuntament).

Aquesta redacció vol felicitar a tots els premiats i a totes les persones responsables de fer arribar la «sort» a la vila en un any tan ple de mancances.

Ca l'Emili



BAR - RESTAURANT

ESMORZARS DE FORQUILLA

Menú esmorzar brasa 5,50€

Menú diari,

caps de setmana i festius

Arrossos i fideuàs,

cargols a la llauna

Cuina de mercat amb

productes de

temporada

Horari:

de dimarts a dissabte

de 5:30 a 17h

diumenge de 8 a 17h.

Dilluns tancat

per descans del personal



Industria, 9 Pol. Ind. La Borda • 08140 CALDES DE MONTBUI

T. 930 236 742 • Reserves 651 900 192



I N F O R M A ' T !!

**VOLS LLEGIR LES
ÚLTIMES NOTÍCIES ABANS
DE QUE SURTI LA REVISTA?**

SUBSCRIU GRATUÏTAMENT

**LA NEWSLETTER SETMANAL
ESCANEJANT EL CODI QR,
DIRECTAMENT AL WEB O
ENVIANT UN E-MAIL A**



info@alzinapalau.cat

Activitats de l'Associació Pessebrista: Objectiu: 38a Exposició de Pessebres... Aconseguit!!



► «Jesús retrobat al temple», diorama de Jordi Mañosa [Fig.: Germans Castells].

Quan el passat mes de juliol vam decidir tirar endavant l'exposició de Pessebres a Can Malla, no sabíem si ho podríem aconseguir ni en quines circumstàncies. Vam començar a fer el nous pessebres amb moltes incerteses que encara es van fer més fortes els mesos d'octubre i novembre però, finalment, el dia 13 de desembre vam inaugurar l'exposició amb una molt gran majoria de diorames i fragments nous que l'hem pogut mantenir oberta tots els dies previstos fins al 10 de gener.

Això ha estat un gran èxit per a nosaltres ja que, per una banda, vam poder renovar més de 80% del diorames de pessebristes experts, i dels de l'escola, se'n van poder fer 4 de nous; que no van poder ser més degut al tancament de Can Malla entre octubre i novembre. D'altra banda, la nostra exposició és de les poques que s'han pogut presentar, com cada any, a la nostra comarca i a les comarques properes, ja que altres associacions pessebristes van decidir no fer nous treballs ni obrir les exposicions.

Algunes havien fet accions alternatives, com exposar fragments de pessebres als aparadors d'algunes botigues del seu municipi.

I, malgrat que el nombre de visitants ens ha disminuït, i molt, ja que només hem arribat a tenir un 35% dels més de 4.000 que venen cada any, encara tenim un altra motiu de satisfacció, que és que d'entre tots el membres de l'equip de pessebristes que

aquest any hem treballat a Can Malla, no n'hem tingut cap cas d'infectats pel virus, ni tampoc hem tingut notícies de que hi hagi hagut alguna infecció entre el visitants, tot això vol dir que les mesures preses han estat les adients.

El que hem trobat a faltar de veritat han estat les jornades amb el Patge Reial a Can Malla, la nit del pessebre amb música en viu i, sobretot, la jornada del 5 de gener que portem fet quasi 30 anys a Can Cortès amb el brou i la botifarrada. Això sí que ha estat una gran pena. Esperem que no ho tornem a perdre mai més.

Ara ja comencem a plantejar-nos com encararem aquesta propera temporada. De moment, la primera part, que va fins a l'estiu, continua plena d'incerteses. Voldríem poder organitzar l'Assemblea General de Socis, la tradicional Calçotada de març, les visites culturals en autocars, la preparació del la Carrossa dels mesos de març, abril i maig, els cursets i tallers de noves tècniques, etc. Anirem veient si es pot desenvolupar tota aquesta activitat que volem oferir a tots els que ens hi vulgueu acompanyar, i com.

Moltes gràcies a tots els que ens heu vingut a veure aquest 38a Exposició de Pessebres.

Que tinguem un Bon Any 2021!!

PENYA BARCELONISTA PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

Des de la directiva de la **Penya Barcelonista de Palau Solità i Plegamans** volem informar-vos de que el nostre local romandrà obert dimarts i dijous de 17:15 a 18:15 per a que pugueu venir a cobrar la devolució de la loteria.

Passat festes, intentarem negociar per a que el cobrament es pugui fer també a través d'entitat bancària.

Aquest any és un any atípic per culpa de la pandèmia...

Disculpeu les molèsties i molt agraïts a socis i simpatitzants per col·laborar amb nosaltres.

ALGUNS DIES D'AHIR

Escrita per Jordi Casanovas i dirigida per Ferran Utzet
Amb Míriam Iscla, Abel Folk, Marta Ossó i Francesc Cuéllar

Cia Hause&kRichman Coproducció de Velvet Events

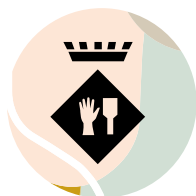


**Divendres, 22 de gener de 2021
a les 20 hores | al Teatre de la Vila**


Inscripció i venda d'entrades:
<https://palauplegamans.Koobin.cat/>

Preu: 12 euros (10€ amb descomptes)
Aforament limitat a 86 persones

Informació: www.palauplegamans.cat



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**

ajpalauplegamans 
@ajpalauplegamans 
@palauplegamans 
www.palauplegamans.cat 

HC Palau continua líder de grup de l'OK Lliga Femenina de la Fase 1



► Partit de l'11a jornada contra l'Areces EAH. (Foto: RFEP ©Luis Velasco).

A falta d'una jornada per al final de la Fase 1, l'HC Palau continua amb el liderat del grup B de l'OK Lliga F després de guanyar al CP Esneca Vila-Sana el passat dissabte 9, en el partit de la 12a jornada, ja que l'encontre de la 13a jornada, contra el Voltregà es va avançar i es va disputar el passat 20 de desembre.

Després de l'esclatant victòria contra l'Areces EAH per 7-0 a la 11a jornada, es va disputar el partit avançat de la 13a, entre l'HC Palau i el CP Voltregà Stern Motor, segon de grup, amb victòria clara del nostre equip per 5-3, amb un espectacular triplet de l'Aina Florenza.

Aquest passat dissabte dia 9 es va reprendre l'activitat esportiva després de l'aturada nadalenca, disputant-se els partits de la 12a jornada. Aquesta vegada, també a casa, l'HC Palau es va enfrontar al CP Esneca Vila-sana —actualment, 4t classificat, amb un partit menys—, aconseguint una nova victòria per 3-2, amb 2 gols de l'Aina Florenza i un altre de la Mariona Colomer.

Ara només queda 1 partit de la primera fase, que es jugarà el proper dissabte 23 contra el PHC Sant Cugat.

Generali renova el patrocini de l'HC Palau

Segons van comunicar, tant l'asseguradora com el club, el passat 22 de desembre, *Generali* i l'HC Palau van presentar a la seu del club l'acord de renovació pel qual la companyia renova el patrocini de l'equip de l'OK Lliga Femenina per a la temporada 2020-2021.

Amb la renovació del patrocini, ja són vuit les temporades que *Generali* dona el seu suport al projecte esportiu i social del club. A causa de les mesures de prevenció de COVID-19, l'acte es va reduir al lliurament del contracte per part del director de *Generali* a Palau, Francesc Duran, en representació de l'asseguradora, al president de l'HC Palau, Joan Colomer.



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

FISIOTERAPIA PALAU

Susanna Garriga



La teva salut
en bones mans

El Core

Treballa el teu CORE, i experimenta el canvi!

Que és el core?

CORE és una paraula provinent de l'anglès, que significa NUCLI.

Està format per un gran conjunt de músculs, d'on surt la força i la estabilitat del nostre cos al realitzar un moviment (esportiu o quotidià).

Es compon del diafragma, els abdominals (transvers de l'abdomen, oblic intern, oblic extern i recte abdominal), multifídus lumbar, quadrat lumbar, glutis i musculatura perineal.

Un CORE dèbil és la causa principal de moltes lesions de càrrega de pes, d'alteracions posturals o de sobrecàrregues musculars.

Un CORE fort és font d'energia i vitalitat.

Beneficis del core

El CORE és la faixa abdominal, i té **3** funcions principals :

- 1 Estabilitzar la zona abdominal, lumbar, pèlvica i perineal.
- 2 Desenvolupar eficaçment la força del cos.
- 3 Ser el centre de coordinació i adaptació.

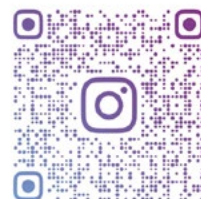
El CORE, no només ha d'estar fort, ha de ser elàstic i ha de tenir la important capacitat d'adaptar-se a totes les situacions de la vida quotidiana.

Tenir un CORE amb unes condicions òptimes és sinònim SALUT i PREVENCIÓ:

- Prevé i millora problemes lumbar com dolors, ciatàlgies, discopaties,...
- Prevé i millora alteracions abdominals com la diàstasi abdominal, hèrnies abdominals, hèrnies inguinals,...
- Prevé i millora disfuncions del sòl pelvià com incontinències, dolors, disfuncions sexuals,...
- Manté una bona posició corporal en estàtic i en dinàmic.



Obre la càmera del telèfon mòbil i escaneja el codi QR



FISIOTERAPIA.PALAU

Seguir-nos a INSTAGRAM per assabentar-te de més @fisioterapia_palau

Passeig de la carrerada n 14 - Palau-solità i Plegamans - Tlf. 93 864 46 94 - 681 650 539.

Telèfons d'interès

Ambulàncies (TSC)	061
Ajuntament	93 864 80 56
Jutjat de Pau	93 864 56 63
Mossos d'esquadra (Santa Perpètua)	93 581 77 00
Mossos Trànsit	088
Protecció civil / Policia	93 864 96 96
Aigües Cassa	93 715 57 00
Autobusos Sagalès	93 593 13 00
Biblioteca municipal	93 864 4177
Bombers Generalitat	085
CAP Palau	93 864 98 98
(Consulta mèdica)	93 728 44 44
CAP Santa Perpètua (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
Escola Mpal. Adults	93 864 04 90
Escola Mpal. Música	93 864 98 32
CEIP Can Cladellas	93 864 47 10
CEIP Can Periquet	93 864 35 29
CEIP Palau	93 864 51 59
CEIP Folch i Torres	93 864 88 85
IES Can Periquet	93 864 35 29
IES Marinada	93 864 98 92
IES R. Casas i Carbó	93 864 95 95

Farmàcies

J. Beatobe [centre]	94 864 80 47
M. Pelegrí [Can Cortès]	93 864 00 46
L. Lacorzana [Sagrera]	93 864 98 30
N. Muntada [Pavelló]	93 864 96 80
D. Lagarda [Av. Catalunya]	93 864 48 96
Taxi Caparròs	617 378 035
Ràdio Taxi (Palau-Mollet)	93 864 90 35
	93 593 74 01

Farmàcies de guàrdia

- J. Beatobe [centre]** - C/ Anselm Clavé, 1 - T. 94 864 80 47
- M. Pelegrí [Can Cortès]** - C/ Camí Reial, 54 - T. 93 864 00 46
- L. Lacorzana [Sagrera]** - C/ Sagrera, 4 - T. 93 864 98 30
- N. Muntada [Pavelló]** - C/ Secretari Gil, 21 - T. 93 864 96 80
- D. Lagarda [Av. Catalunya]** - Av. Catalunya, 138 - T. 93 864 48 96

gener

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

febrer

dl	dm	dc	dj	dv	ds	dg
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

El Sudoku del mes

#233A (fàcil)

		7	6	3				
	3			8				5
	9			2	5	7	1	
9	5	8			1	4		
4	3							9
2	6						5	7
6	9				8			4
		4			9	5	3	

#233B (difícil)

		9		3				6
							7	
						7		8
		2		8		3		
	3		6	5	4	2	8	7
	8						4	
	2	6						1
5				3		7	9	4
3	7				5	8		

solucions

#233A

4	3	1	5	7	9	6	2	8
5	2	6	8	1	3	7	4	9
7	8	9	4	2	6	5	3	1
2	1	5	9	3	4	8	7	6
9	6	7	2	8	5	3	1	4
8	4	3	7	6	1	9	5	2
1	9	2	6	5	7	4	8	3
3	5	4	1	9	8	2	6	7
6	7	8	3	4	2	1	9	5

#233B

1	8	4	3	6	5	7	2	9
7	2	9	1	4	8	5	3	6
5	3	6	9	7	2	1	4	8
6	1	5	7	2	9	3	8	4
8	4	3	6	5	1	9	7	2
2	9	7	4	8	3	6	5	1
3	6	8	2	9	7	4	1	5
4	7	2	5	1	6	8	9	3
9	5	1	8	3	4	2	6	7

Si l'obres amb Acrobat Reader®, podràs omplir-lo al mòbil

Direcció i Coordinació

Josep M. Pasadas

Redacció i Col·laboració

Josep M. Pasadas
Abel García

Disseny, Maquetació i Edició

JPS DISSENY
Grafisme & Comunicació

Telèfon

+34 607 753 459



Correu electrònic | Web

info@alzinapalau.cat
www.alzinapalau.cat

@AlzinaPalau
 @alzinapalau

Més notícies publicades al portal web no incloses en aquesta revista



Autònoms PIMEC alerta dels problemes financers a la tercera onada

08-08-2021



Cupa Stone, el gegant de la pedra natural, s'instal·la al municipi

08-01-2021



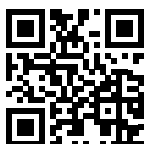
Palau Avança, el primer equipament municipal amb plaques solars

08-01-2021



14F: com votar des de casa amb el certificat digital IdCAT

31-12-2020



PIMEC fa balanç trimestral dels Projectes Singulars 2020

A finals de desembre, PIMEC ha fet balanç trimestral dels 7 projectes que va iniciar al setembre dins el marc del Projecte Singulars 2020 i que tenen com a objectiu acompanyar a empreses...

31-12-2020

Comencen les primeres vacunacions a la residència



► Un dels treballadors de «Residencial Palau» en el moment d'injectar-se el desitjat vaccí. (Foto: Residencial Palau).

El passat dissabte 9 de gener va començar a subministrar-se la vacuna contra la COVID-19 a la residència «Residencial Palau».

Concretament a 84 residents i 41 treballadors del centre, que han donat el seu consentiment per a la vacunació.

D'aquesta manera ha començat a Palau-solità i Plegamans una nova etapa dins d'aquesta crisi sanitària, que tants problemes ens està ocasionant.

Enhorabona als primers vacunats contra la pandèmia!

L'ALZINA

ETS **AUTÒNOM** O **PROFESSIONAL** SENSE LOCAL D'ATENCIÓ AL PÚBLIC?

Això és per a tu!
anunci **mini** gratuït el primer mes



☎ 607 753 459 · info@alzinapalau.cat

📱 @alzinapalau



Residencial Palau



- Complex residencial on podràs gaudir de la pau i tranquil·litat com a casa.
- Àmplies instal·lacions amb tots els serveis assistencials i domèstics i amb una àmplia i moderna terrassa.

- **Palacent Centre Assistencial**
Centre sanitari mèdic que posa a disposició dels seus usuaris els serveis de:



- **Oftalmologia**
- **Cardiologia**
- **Obstetrícia**
- **Odontologia**
- **Cirurgia**
- **Psicologia**
- **Traumatologia**
- **Rehabilitació**

