



L'ALZINA

REVISTA INDEPENDENT DE PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

Núm. 238
Any XXII

17
juny
2021



Generali HC Palau F: CAMPIONES D'EUROPA!!

pàg. 4-6 >>

reportatge

Oscar Fillola:
el dol interior
convertit en art

pàg. 16-17 >>

entrevista

Núria Solà:
la veu de Primàries a
la vila

pàg. 18-19 >>

promo serveis

Coaching:
decàleg de bases i
principis

pàg. 28 >>

pregunta: on vols viure? resposta: és una pregunta trampa?



immobiliària **Farnés** residencial Sant Joan 80

93 864 89 56 · farnes.cat

ALTEERRA HOMES®

Més notícies publicades al portal web no incloses en aquesta revista



Balanç de dos anys de govern en audiència pública

11·06·2021



El rebut de la llum, ara marcat per franges horàries

04·06·2021

El nou President de la Generalitat visita la vila

04·06·2021



Àmbit B30 i Renfe, per una mobilitat sostenible

04·06·2021



Només 5 positius per Covid-19

28·05·2021



PIMEC transmet al PSC la preocupació dels Fons Next Generation EU

21·05·2021

Renovació del conveni entre l'Ajuntament i el Casal de la Gent Gran

21·05·2021



Dos alumnes dels PTT de PsiP reben el primer premi 'Impuls FP'

21·05·2021



Anuncis Classificats Gratuïts

VENDO colección de revistas Hola, Lecturas y Greca, de los 80 y 90, especial para coleccionistas, con temas de nueva actualidad. ELENA. 938 645 071

SE OFRECE chico para limpieza de casas, jardines, pequeños recados, ir al súper, etc. Precios económicos. LLUÍS. 610 804 752

SE VENDE Vendo desbrozadora y moto cultor en buen estado. Precio a convenir. MATEO. 678 984 153

COMPRO discos de vinilo. Paso por domicilio. JOAN. 610 432 869

VECINA DE PALAU se ofrece para el cuidado de niños y personas mayores. SRA. MARÍA. 617 707 837

NECESITO trabajar en tareas de limpieza o cuidado de personas mayores. AMPARO. 631 064 354

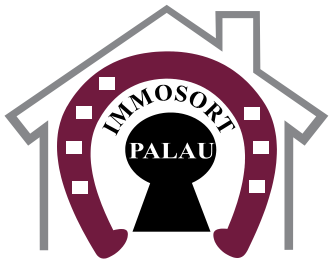
SEÑORA para cuidar personas mayores como externa, con experiencia. ÁNGELES. 633 197 902

SE OFRECE chico para trabajos de granja y asistencia de chófer los fines de semana. VÍCTOR MANUEL. 671 303 838

SE OFRECE señora para el cuidado de personas mayores. Con experiencia. Externa o interna. MARIANA. 688 406 909

BUSCO FEINA per tenir cura de al gent gran, de neteja o d'atenció al client. Experiència i disponibilitat immediata. Interna o externa. NOHEMY. 698 361 453

Si vols publicar un **ANUNCI CLASSIFICAT GRATUÏT**, envia un WhatsApp al telèfon **607 753 459**, o directament al web de L'Alzina: alzinapalau.cat/publicar-anunci/



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

PARCELA 3V.



CAN MAIOL-COLEGIOS 159.000 €
Terreno de 150m2 para poder hacer bloque pisos de 3 viviendas, una de ellas duplex + 3 plazas parking, 3 trasteros y terreno comunitario.

PARCELA



CAN FALGUERA 95.000 €
900m2 parcela preciosa con bonitas vistas.

PARCELA



LLIÇA DE MUNT 49.000 €
Finca agrícola de 5.500m2 vallada. Bancales para agricultura. Pozo y casita de herramientas.

MASIA



BIGUES I RIELLS 390.000 €
Masia 240m2 con 8.000m2 de terreno [2 hectareas aprox.], 2 pozos, 6 hab, 2 baños. Zona tranquila.

MASIA



PALAU 259.000 €
Masia histórica del año 1200. Edificación 400m2 + finca 2.500m2. Para reformar.

CASA



PALAU CENTRO 369.000 €
Casa 240m2, 5 hab, 3 baños, amplio jardín. Obra vista totalmente actualizada.

CASA



LA PINEDA 398.000 €
Casa 140m2, a los 4 vientos, 4 hab, 3 baños, comedor 40m2, cocina 20m2, piscina. Todo en 2 plantas. Obra nueva, para entrar a vivir.

CASA



PALAU SEMICENTRO 326.000 €
Adosada 2 calles 210m2, 3 plantas, 4 hab, 3 baños, comedor 35m2, cocina 15m2, garaje 70m2, jardín, terraza y piscina. Buen estado.

CASA



PALAU CAN MAIOL 322.000 €
Adosada 218m2, 4 hab, 2 baños, jardín, terraza y garaje. Buen estado. Para entrar a vivir.

CASA



CAN FALGUERA 295.000 €
190m2 con jardín de 500m2, 4 hab, 2 baños, amplio comedor y cocina, garaje 50m2 + 2 salas de 50 m2. Bien situada.

CASA



LA SAGRERA 359.000 €
200m2, 3 vientos, 4 hab, 2 baños, garaje 4 coches, jardín con piscina y barbacoa. Pozo propio.

CASA



LA SAGRERA 325.000 €
Adosada 180m2, 5 hab, 2 baños, 2 plantas, garaje 2 plazas + almacen. Muy soleada.

CASA



CAN MAIOL 238.000 €
Adosada, 5 hab, comedor, cocina, garage 2 coches, patio y solarium.

CASA



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

CASA



CAN FALGUERA 328.000 €
Casa 180m2, terreno 430m2, 4 hab, 3 baños, cocina de verano, barbacoa, balsa de riego.

CASA X PLANO



CAN FALGUERA 398.000 €
Construcción casa 160m2 por plano en terreno de 400m2. Bien posicionado. buenas vistas. Acabados a escoger. Entrega entre 12 y 18 meses.

CASA



CAN FALGUERA 365.000 €
Casa 165m2 construidos con doble parcela de 1.028m2 con piscina.

DUPLEX ADOS.



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

PISO



PALAU 218.000 €
Piso 80m2, 3 hab. 1 baño, piscina comunitaria, parking, trastero. Cerca colegios y supermercados.

PISO



PALAU CENTRO 210.000 €
85m2, 3 hab dobles, 1 baño, amplia cocina, lavadero y terraza. Bien orientado al sol.

Vols saber el preu de la teva propietat ?? **SERVEI DE TAXADOR AUTORITZAT**

El Generali HC Palau F, Campió d'Europa

Després d'una espectacular final contra el CP Voltregà, les jugadores del Generali HC Palau es van proclamar Campiones d'Europa a la Final Europea de Clubs d'Hoquei Femení que es va disputar a Palau-solità i Plegamans entre el 27 i el 30 de maig.

Quatre dies d'esport al màxim nivell en què Palau-solità i Plegamans va esdevenir la capital europea de l'hoquei femení amb la celebració de la Final a Vuit de l'Eurolliga d'Hoquei Patins, on van participar el Telecable HC —Gijón—, els portuguesos Benfica, Campo de Ourique i Astro Stuart HC —els tres de Lisboa— i els catalans CP Voltregà, CP Manlleu, Cerdanyola HC, a banda del Generali HC Palau.

Després d'un trepidant partit de final, les palauenques es van imposar amb gran autoritat a les osonenques del CP Voltregà, per 6 a 1. Amb aquesta victòria l'HC Palau es proclama campió d'Europa i posa un brillant colofó a una temporada de vertigen en què també han aconseguit el tercer títol de lliga del club.

La pista va ser una festa en acabar el partit. Entrega de guardons per part de totes les autoritats, entre les que hi va ser el MHP de la Generalitat, Pere Argonès, en el seu primer acte oficial. Aragonès va veure la final des de les grades, acompanyat tota l'estona per l'alcalde, Oriol Lozano.

L'Ajuntament, un dels organitzadors de l'esdeveniment

esportiu, va felicitar les jugadores, l'staff tècnic i equips directius dels 8 clubs participants pel gran torneig realitzat, i agraint a totes les persones i entitats que han fet possible la realització d'aquesta final a vuit. A més, també va felicitar l'afició palauenca, que es va bolcar en tot moment amb l'equip local, omplint les grades del pavelló i la «fan zone» amb pantalla gegant habilitada a la pista annexa al Pavelló Municipal d'Esports Maria Víctor, a més de farcir les xarxes socials de missatges de suport a les jugadores de l'HC Palau al llarg de tot el campionat.



Primeres valoracions

Després d'una primera part molt igualada, amb molta pressió i marcatge per part dels dos equips, es va arribar al descans amb un marcador de 2 a 1, favorable a l'equip amfitrió. «Una final super emocionant, és la final de la Copa d'Europa. Un partit complicat, difícil i... patirem, ja que no hi ha res encarrilat», va declarar el president de l'HC Palau, Joan Colomer durant el descans.

A la segona meitat, la velocitat i l'atac de l'HC Palau va superar al CP Voltregà, imposant-se, finalment, per una aclaparadora diferència: 6 a 1. «Ara sí, som i són Campiones d'Europa! Agrair a tota la pila de voluntaris que ha hagut. Destacar una cosa important: avui s'ha fet poble perquè això només és possible gràcies a la gent», va afegir Colomer al final del partit.

Per la seva banda, el Director de Comunicació de Generali España, Javier Aguirre de Cárcer, va dir a aquesta revista: «Estoy muy contento! Ha sido un gran día para Palau y un gran día para Generali, y para el deporte, en general; nos sentimos muy felices. Es evidente que hay que reconocer el nivel del deporte femenino, que es altísimo, siendo todo un espectáculo, hoy. Me siento muy orgulloso».

L'alcalde, Oriol Lozano va declarar que «tenim les millors jugadores del món! Elles s'ho mereixen tot. Avui han posat la cirereta al pastís. Nosaltres hem intentat organitzar-ho tot el millor possible i elles ho han fet a la perfecció. Estem meravellats. Amb la presència del President de la Generalitat, refermem la pujada de nivell que està assolint l'hoquei i l'esport femení en general».



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



El cartell oficial

Per tal d'iniciar els preparatius per a acollir la Final Europea d'Hoquei Femení de Clubs, una de les primeres coses que es va fer va ser la presentació del cartell oficial de la final a vuit, que es va fer el passat 14 de maig, i que va comptar amb l'alcalde, Oriol Lozano; i el president i la capitana del Generali HC Palau, Joan Colomer i Laura Puigdueta, respectivament.

El cartell, amb traços moderns i molt lineals, presenta el nom i les dates de la competició sobre dos estics enfrontats entre ells.

Els cercles i les formes rodones evocuen tant la bola com les rodes dels patins. Un enreixat inspirat en les xarxes de les porteries i les de protecció de la pista completen l'entramat del dibuix, realitzat en color blau i lila, per fugir dels tòpics colors associats a l'esport femení. No hi falten els escuts dels vuit equips participants, i la referència a l'organització i el patrocini del torneig.

Lozano va expressar que «aquesta final és una oportunitat única per refermar la nostra aposta per l'esport femení. Durant quatre dies serem la capital europea de l'hoquei femení, amb tot el que això implica. En volem fer bandera, tant pel nivell esportiu de l'esdeveniment com per la reivindicació envers l'igualtat de gènere que porta implícit».

Joan Colomer, que va voler agrair per avançat tot l'esforç que els socis i voluntaris del club estan duent a terme per organitzar l'esdeveniment, va compartir que «volem que la final sigui un exemple d'organització i espectacle, i que serveixi per impulsar l'esport femení en general, i l'hoquei en particular, fins a aconseguir equiparar-lo al masculí».

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]



Per la seva banda, Laura Puigdueta va llençar un missatge a tots els amants de l'esport, dient «que vinguin a veure'ns, que aquell cap de setmana es trobaran aquí les millors jugadores d'hoquei d'Europa i és una oportunitat única per gaudir d'aquest esport».

Els resultats

Vuit equips per a aquesta final europea que es va començar a disputar el 27 de maig, amb els quarts de final. El primer encontre el van disputar el Telecable HC i el Campo de Ourique (CACO) a les 14 hores, amb victòria per a l'equip asturià per 7-2. Seguidament, a les 16 hores, el Cerdanyola HC contra el CP Voltregà, [4-7]. Ja a les 18 hores, es va disputar el partit entre el Benfica i el CP Voltregà, amb victòria de l'equip català per un ajustat 2-3. Finalment, per a tancar la ronda de quarts, partit entre l'Astro Stuart HC i el Generali HC Palau, que es va jugar a les 20 hores, amb una aclaparadora victòria de l'equip amfitrió per 2-9.

L'endemà, divendres 28, hi va haver la jornada de descans per als equips classificats, dia en que es va celebrar la cerimònia inaugural a la pista semicoberta del Pavelló Municipal Maria Víctor. L'organització, encapçalada pels directius de l'equip amfitrió i representants del consistori i de la federació catalana, acte on es van presentar els vuit equips participants i on es van fer diverses actuacions i parlaments.

Dissabte va ser el dia de les semifinals. A les 15 hores, el CP Manlleu es va enfrontar al CP Voltregà, on les manlleuenques van perdre per un ajustat 1-2. A les 17:30 hores, la segona final, entre el Telecable HC i el HC Palau, va acabar amb la victòria de l'equip local per 3-4, un partit intens i de molt patiment.

La gran final es va disputar diumenge 30, a les 12 hores. Amb un aforament del 50%, per les mesures per la Covid-19, i la «fan zone» també plena, palauencs i palauenques vam vibrar amb aquesta final europea. Tots dos equips van fer un partidàs, però en la segona meitat, l'empenta del Generali HC Palau va donar el triomf al nostre equip, superant així al, fins ara, campió d'Europa, el CP Voltregà. Amb gols d'Aina Florenza [2], Vanessa García, Laura Puigdueta [2], i Carla Fontdegloria que van donar el títol, per primera vegada, de la lliga europea d'hoquei patins femení.

JMP 01-06-2021

FINAL			
HC PALAU	6	1	CP VOLTREGÀ
SEMIFINALS			
CP MANLLEU	1	2	CP VOLTREGÀ
TELECABLE HC	3	4	HC PALAU
QUARTS DE FINAL			
TELECABLE HC	7	2	CACO
CERDANYOLA HC	4	7	CP MANLLEU
SL BENFICA	2	3	CP VOLTREGÀ
STUART HCM	2	9	HC PALAU

L'HC Palau Femení, campió de lliga per tercera vegada



El Generali HC Palau es proclama campió de l'OK Lliga Femenina per tercera vegada al guanyar el segon partit del play-off contra el Manlleu per 3 a 1, i sense perdre cap partit en tota la temporada.

L'equip local d'hoquei femení va aconseguir el tercer títol de lliga del seu palmarès esportiu el passat 21 de maig en el partit de tornada de la final contra el Magic Studio CP Manlleu per 3 a 1. El partit d'anada disputat el dia 15 el van guanyar per 3 a 7.

L'equip palauenc han aconseguir el títol després de vèncer al rival en un encontre molt igualat. En aquesta ocasió, el Manlleu va pressionar amb més contundència que en el partit d'anada. Al descans es va arribar empatats a 1. Mariona Colomer va encetar el marcador al minut 22, però de seguida, al minut 23, la jugadora de l'equip manlleuenc, Ona Castellví, va aconseguir l'empat.

Ja a la segona meitat, l'HC Palau aconseguí posar-se per davant del contrincant amb un gol de Carla Fontdegloria, al minut 43. Finalment, al 49, Fontdegloria marca l'últim gol del partit, donant així la victòria, i el títol de lliga, al nostre equip.

Unes 500 persones van veure el partit al Pavelló Municipal d'Esports, Maria Víctor, i gaudir de l'eufòria final del resultat.

Les jugadores del Manlleu van ser: Fernanda Hidalgo, Nara López, Ona Castellví, Ana Casarramona i Maria Díez. També van jugar Elisabet Gurri, Gisela Vicente i Maria Anglada.

Per part del Generali HC Palau, Laura Vicente, Berta Busquets, Mariona Colomer, Aina Florenza i Carla Fontdegloria. També van lluitar Vanessa García i Paula Ferron.

JMP 24-05-2021 | Font: Mundo Dep



compra**prop!**

comraprop.rieradecaldes.com



Ajuntament de
Caldes de Montbui



Ajuntament
de la Llagosta



Ajuntament de
Palau-solità
i Plegamans



Ajuntament
de Polinyà



AJUNTAMENT DE
SANTA PERPÈTUA
DE MOGODA



Ajuntament
de Sentmenat

Amb el suport de:
 Diputació
Barcelona

eh

benvinguts!

Passeu, passeu.

LA BOTIGA ONLINE DEL COMERÇ DE PROXIMITAT

Compra a Caldes de Montbui, La Llagosta,
Palau-solità i Plegamans, Polinyà,
Sentmenat i Santa Perpètua de Mogoda



ESCANEA'M

COMPROMÍS PER PALAU / ❤️

L'Informatiu socialista de Palau-solità i Plegamans · Juny 2021 · Núm 359



“Feina feta. L’obra pendent del Govern 2015-2019”: la nostra obra de govern segueix veien la llum

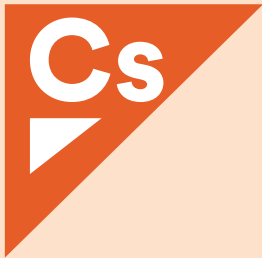
Les noves millores a la vila **pendents d’executar i endegades pel Govern liderat pel PSC entre els anys 2015-2019** segueixen veient la llum en els darrers mesos o estan a punt d’iniciar-se.



Consulta l'eina i el mapa de “Feina feta”!

Entra a la pàgina
<http://palausolitaplegamans.socialistes.cat>
 o escaneja aquest codi amb el teu telèfon.





PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

NOTICIAS

FELICITACIÓN AL EQUIPO FEMENINO DE HOCKEY DE PALAU



Nuestro primer escrito en la publicación de este mes va dedicado a felicitar al equipo femenino de hockey sobre patines, que el pasado día 30 de mayo se proclamó ganador del campeonato de Europa de esta modalidad.

Su victoria, que es el resultado de su sacrificio, su tenacidad y sus aciertos, es un estímulo para todos nosotros y permite que nuestra población tenga una pequeña proyección en el ámbito deportivo europeo.

Les deseamos muchos más éxitos en el futuro.

RECEPCIÓN AL PRESIDENT DE LA GENERALITAT



El pasado 30 mayo nos visitó el Molt Honorable President de la Generalitat, Sr. Pere Aragonés. Nuestro concejal Andrés Martínez Palacio estuvo presente en el acto de recepción oficial.

APLEC DE LA SARDANA DE PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

El pasado domingo día 12 de Junio, correspondimos a la invitación que nos formuló l'Agrupació Sardanista de Palau y estuvimos presente en el 41è Aplec de Sardanes organizado por dicha asociación.

Nuestro concejal, Juan Martínez, estuvo presente en el acto, en nombre de Cs Palau, y conversó con algunos de los representantes de la Asociación Sardanista.



OPINIÓN

NUESTRA POSICIÓN SOBRE LOS INDULTOS A LOS PRESOS DEL PROCÉS

Cs Palau se une al sentir de una parte mayoritaria de la sociedad, en la oposición a la concesión de los indultos a los presos del procés.

Nos gustaría que las circunstancias hubieran sido otras y, efectivamente, poder apoyar una medida cuyo único sentido es el coser las fracturas sociales causadas por una parte de la sociedad catalana que en una huída hacia adelante, intentó romper el pacto social que nos habíamos dado los españoles y, en consecuencia, los catalanes, con la ratificación de la Constitución de 1978.

Las decisiones tomadas por el Parlament y el Govern de la Generalitat en el año 2017 fueron muy graves y provocó, en la mayoría de la sociedad catalana, una gran angustia por la intención de quebrar los lazos emocionales, familiares, políticos y económicos con el resto de España.

Han pasado ya casi 4 años y, lejos de reconocer los errores, el independentismo, si bien con menor apoyo social, intenta mantener su proyecto utilizando, de una manera partidista, los recursos administrativos y económicos de poder que le vienen dados por esta Constitución a la que pretenden quebrar.

Ni un ápice de arrepentimiento, con un discurso que, en algunos sectores extremos del independentismo, suena muy radical, con una marginación hacia el sector de la sociedad catalana que no es independentista, con su "ho tornarem a fer", se nos hace difícil pensar que los indultos sean una solución a la crisis de convivencia que ha llevado a Cataluña a una pérdida de liderazgo en el conjunto de España y a un futuro nada fácil para las próximas generaciones.

No nos gusta tampoco que el Gobierno de Pedro Sánchez, que tanto había defendido el cumplimiento de las penas, por una cuestión de supervivencia política, debilite el conjunto de las instituciones del Estado y utilice argumentos retorcidos y manipuladores para defender unas medidas que demuestran su debilidad política y a la vez criticar a aquellos que no las compartimos.

Mejor Unidos



Millor Units

Andrés Martínez 670 335 725
Juan Martínez 687 845 857

ciudadanospalau@gmail.com

Cs_Palau @Cs_Palau CsPalau

Agradecemos cualquier comentario o sugerencia que nos puedan aportar a través de este correo electrónico. Nuestro compromiso es dar respuesta a cualquier comentario que nos hagan llegar.



informem

Palau-solità i Plegamans

Juny 2021

MUNICIPALS 2019, PRIMER GOVERN INDEPENDENTISTA

Ara ha fet dos anys que la candidatura de JuntsxPsiP es va presentar a les eleccions 2019 en unes condicions de moltes dificultats, una candidatura integrada per persones majoritàriament independents amb l'experiència de Laura Navarro i Jordi Pujol i sota el paraigua d'un espai polític pràcticament sense estructura organitzativa.



Junts com a partit va néixer un any i mig després.

La confiança de prop de mil vilatans i vilatanes ens va convertir en la tercera força política i vam obtenir 3 regidors que han resultat decisius per a la formació del primer govern municipal independentista i donar consistència a la seva gestió.

ANHELS DELS VILATANS QUE ESTAN EN MARXA



Projectes emblemàtics del nostre programa electoral llargament reivindicats com la biblioteca, es convertiran, finalment, en una realitat i la piscina ha començat el seu itinerari amb un estudi de viabilitat fet per la Diputació de Barcelona.

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

#Passiópelpoble

#FemHoJunts

Troba'ns a

Xarxes Socials

juntsperpalau

juntsperpalausolita

juntsperpalau

Digues la teva

juntsperpalau@gmail.com

jxpsip.cat

junts
per Palau-solità
i Plegamans



#FEMPALAU



El president de la Generalitat dedica la primera visita oficial a Palau-solità i Plegamans

En la primera setmana exercint el càrrec, el president Pere Aragonès va decidir amb motiu de la celebració de la lliga europea d'hoquei patins femenina visitar el nostre municipi i assistir a la final entre el HC Palau i el CP Voltregà. Durant la seva visita al consistori va recalcar la importància dels municipis per relançar el país després de la pandèmia. Els regidors i regidores d'ERC-AM vam assistir a la visita institucional i a la final europea celebrada a casa nostra. Aprofitem per felicitar la temporada històrica del HC Palau.

El balanç de mig mandat: projectes enmig de la pandèmia

L'equador de mandat és el moment idoni per fer un balanç de la feina feta. Són molts els projectes que malgrat els efectes col·laterals de la pandèmia bé hem pogut tirar endavant o són molt a prop de veure la llum. La reforma de l'IEM Can Falguera ha permès donar-li un millor ús a aquest equipament amb la construcció de pistes de pàdel, bitlles catalanes i petanca. La implantació d'una marca que ens identifiqui com a poble, un altre dels nostres objectius, és també una realitat que amb l'eslògan "un poble viu" i la nova imatge corporativa està inculcant el sentiment de pertinença. Amb la feminització del nomenclàtor en un municipi amb poca presència de dones a places i carrers hem aconseguit poc a poc anar revertint una situació anòmala. L'educació és un dels pilars de l'estat del benestar, el finançament del material escolar pels nens i nenes de primària és una altra de les fites aconseguides. La conservació i millora de la Riera de Caldes és una de les accions dividida en diverses fases, una de les quals s'ha realitzat amb èxit. El projecte d'urbanització de l'avinguda Catalunya avança amb pas ferm, i ben aviat començarà amb la implicació ciutadana. I per acabar, la col·locació de plaques solars als equipaments municipals comença a ser una realitat. Un petit resum d'algunes accions d'aquests dos anys de feina intensos i complicats.

Nova incorporació a la permanent comarcal d'ERC

La Patricia Freire s'ha incorporat a la permanent comarcal d'ERC Vallès Occidental com a secretària de nova ciutadania. D'aquesta forma s'incrementa la presència palauenca en el màxim òrgan de decisió d'Esquerra Republicana a la nostra comarca, una representació íntegrament femenina. L'experiència de la segona tinenta d'alcalde ajudarà a traçar una estratègia per apropar el missatge republicà a la comunitat estrangera.



Bosc net per un món net

La campanya per promoure la cura de l'entorn natural i dels boscos va tenir lloc els dies 1 i 5 de juny. La primera acció va ser una taula rodona amb la participació de la plataforma It's Logic Now i un dels seus integrants, l'Adrià Legaz, i la segona una neteja del bosc de Can Pujol que va deixar pal·les la pedagogia que cal fer en aquest sentit.



ESQUERRA
REPUBLICANA

90
ANYS 1931
2021

f t i @ERCPalau

SEU LOCAL

Carrer de Plegamans, 3B
palausolitaiplegamans@esquerra.cat



Palau-solità i Plegamans per la República Grup Municipal Primàries

Hem arribat a l'equador de la legislatura, **2 anys** de representació al Consistori.

Vam anar a parar a l'oposició i d'ençà d'aquell maig del 2019, hem exercit des d'aquesta posició. Des d'aleshores ens hem esforçat a mirar la realitat de forma renovada i procurem, en qualsevol de les nostres intervencions, adreçar-nos a homes i dones del nostre temps i presentar el compromís del nostre Grup Municipal com un marc de resposta a les seves expectatives.

Sempre hem cregut, i així ho compartim amb el Grup de suport, que les persones som el motor per a la construcció del nostre poble, i això, ens interpel·la com a ciutadania responsable i mobilitzada.

25 plens, 24 Comissions Informatives, +de 20 Juntes de Portaveus,
una 50ena d'assistències a tots els Consells Municipals i reunions de temaris diversos:
Pla Local d'Habitatge, Pressupostos Participatius, Pacte Taula del Poble,
Gestió de residus, Comissió Especial de Comptes, Pressupostos Generals, POUM,
Estat de Comptes, polígons, etc. Unes 17 mocions presentades (aprovaes excepte dues),
adhesió a unes 13 mocions del govern, vot afirmatiu a mocions d'altres grups,
4 abstencions i vot en contra a unes 8, a cada PLE 5/6 preguntes al govern,
articles d'opinió i posicionament polític, text al Butlletí municipal,
participació en premsa local, reunions setmanals de la Coordinadora Local de Primàries (CLP),
participació a les xarxes, assistència a l'Assemblea de Càrrecs Electes...
(Propera reactivació de l'Assemblea Local (AL) 2 ANYS DE FEINA FETA)

El nostre ideari contempla una política responsable en els recursos econòmics, aplicats, sobretot, amb criteris d'emergència social. Per tant, la nostra acció **d'oposició** es basa en fer un acompanyament constructiu en tot allò que suposi materialitzar la idea d'una democràcia participativa que faci viable un lideratge col·lectiu i des de les bases, per fer del poble i del territori un lloc on desenvolupar els nostres projectes de vida.

La nostra convicció de ser a **l'oposició d'un Govern independentista**, com nosaltres, no defuig el sentit crític ni la funció de fiscalització que ens correspon, però l'acció opositora que exercim és molt senzilla de veure i entendre. Som gent activista, voluntaris socials i persones lluitadores per la llibertat de la nació catalana, la nostra terra, per tant... Tot allò que no ens sembla bé ho manifestem clarament, tot allò que no sabem ho preguntem i estem sempre disposats a col·laborar en un ajuntament obert, transparent i al servei del bé comú. **Ens considerem servidors públics** i aspirem a que els habitants del nostre poble participin d'una veritable ciutadania, ben informada i auto organitzada.

**El nostre compromís amb el mandat nascut de l'1-O va ser, és i serà ferm
des d'on siguem i fent la feina que fem.**



@primariespalau



@primariespalau



Palau Plegamans per la República-Primàries CAT



Primàries.Palau-s.i Plegamans

Després de molts mesos, el Ple torna a ser presencial

La sessió plenària de maig es va tornar a fer de manera presencial després de 7 mesos fent-la de manera telemàtica. Això sí, novament a la Sala Polivalent, i no a la Sala de Plens de l'Ajuntament, per tal de complir amb les mesures de seguretat per Covid-19.

Ordre del dia: els punts

#1. L'aprovació de l'acta de la sessió del Ple de data 29 de abril de 2021, aprovat per *unanimitat*.

#2. L'aprovació inicial de l'expedient de modificació de crèdit núm. 9/2021, aprovat per *majoria*, amb l'*abstenció* del PSC.

Nova modificació de crèdit que afecta a 3 blocs. El primer, suplement de crèdit, per a la renovació d'un vehicle elèctric per a les brigades de neteja; projectes supramunicipals, aportacions de plans d'ocupació per al conveni EAIA, aportacions al Consorci de Turisme del Vallès Occidental i l'adquisició i reformes del mobiliari urbà. El segon, crèdits extraordinaris, per a la creació d'una nova partida de Teleassistència amb la Diputació, segons el canvi de conveni. Finalment, el finançament a càrrec del romanent de Tresoreria, amb un total de 350.981 euros, deixant el romanent final en 6.587.871 euros.

#3. Donar compte de l'informe d'intervenció trimestral respecte del pagament de factures del primer trimestre de 2021 que, segons l'interventor Pallarols, s'està pagant a 16 dies.

#4. L'aprovació de la pròrroga de la contractació del servei de neteja viària al municipi, lot 2, exp. 2019/34-8784, aprovat per *majoria*, amb l'*abstenció* de Primàries per dubtes no resoltos.

#5. L'aprovació de la pròrroga de la contractació del servei de recollida de fibrociment a la via pública i al medi natural al municipi, lot 4, exp. 2019/34-8784, aprovat per *unanimitat*.

#6. L'aprovació de la pròrroga de la contractació del servei de deixalleria al municipi, lot 3, exp. 2019/34-8784, també aprovat per *unanimitat*.

Aquest punt, juntament amb el punt #4 i el punt #5 es van debatre conjuntament, encara que les votacions es van realitzar per separat, referent a les renovacions anuals dels contractes referenciats.

#7. L'aprovació de la convocatòria i bases específiques per a l'atorgament de subvencions en règim de competència competitiva adreçades a la compra de bicicletes o altres vehicles de tracció humana, aprovat per *unanimitat*.

Subvenció que neix del Pacte de Poble per un valor de 10.000 euros, amb un màxim de 250 euros per persona.

#8. La proposta de l'àrea tècnica i aprovació definitiva del reglament de les prestacions econòmiques de caràcter social de l'Ajuntament, que, novament, va ser aprovat per *unanimitat*, en relació a l'ajustament i petites millores en el redactat del reglament.

#9. L'aprovació del protocol intern per a l'abordatge de l'assetjament sexual, per raó de sexe, identitat de gènere i orientació sexual en l'àmbit laboral de l'Ajuntament, també aprovat per *unanimitat*, en referència a l'elaboració d'un

protocol intern i una comissió del protocol que surten del Segon Pla d'Igualtat.

#10. La petició declaració d'àrea amb mercat d'habitatge tens del municipi, segons la Llei 11/2020, de contenció de rendes de lloguer d'habitatges, aprovat per *unanimitat*, en referència a la regularització dels preus dels lloguers. El regidor d'Esquerra, Jordi Plaza, va refermar el compromís de l'equip de govern de cercar la millora de l'habitatge.

#11. El nomenament vocal consell municipal d'escoles bressol, també aprovat per *unanimitat*, per a la substitució de l'actual vocal, Marc Sanabria, per Miquel Cañizares.

Ordre del dia: les mocions

#12. La moció presentada per ERC i JxPsiP, amb l'adhesió de Primàries, PSC i Cs, sobre la pobresa menstrual, que va ser aprovada per *unanimitat*.

Aquesta moció va ser presentada pel Jovent Republicà per demanar el canvi de l'IVA, del 21% al 4%, com a producte de primera necessitat. També per a la superació de l'estigma social, per a uns banys públics inclusius, per al foment de productes d'higiene íntima sostenibles i per garantir el seu abast a les persones en risc d'exclusió social.

#13. La moció presentada per Primàries per instar al govern espanyol en l'agilització dels tràmits de concessió dels NIE, residència provisional i permís temporal de treball per als menors no acompanyats, la qual va ser aprovada per *majoria*, amb l'*abstenció* de Cs.

Núria Solà, portaveu i regidora de Primàries, va començar fent un desgravi públic sobre la paraula MENA —Menors Estrangers No Acompanyats—, degut al mal ús amb caràcter despectiu que alguns col·lectius estan fent d'aquest mot. Solà va al·legar que la llei que regula això, falla. A més, falta informació i falta personal. «Els pocs permisos de treball i de residència són purament anecdòtics, ja que són els mínims», va afegir Solà.

Per la seva banda, la regidora d'ERC, Patricia Freire, va anar més enllà i va dir que el que està passant actualment és «el fracàs de la política dels regnes». A més, Freire va afegir que l'actual Llei d'Estrangeria està totalment obsoleta.

El regidor del PSC, Ignasi Martínez, va explicar que tot el procés costa tant perquè estem a la Unió Europea i, posar-se tots els membres d'acord, és una tasca molt difícil.

Ordre del dia: propostes d'urgència

#14. Donar compte de les resolucions emeses per l'alcaldia i acords de la junta de govern local des de l'última sessió plenària, que, òbviament, han estat enviades a tots els grups.

Com a *proposta d'urgència*, no n'hi va haver cap.

'Jo pago a Catalunya', xerrada informativa

Aquest és el consell donat per la comissió «Fem República» de l'ACN en la xerrada informativa sobre «Sobirania Fiscal» que es va fer el passat 2 de juny a la vila.



► Aleix Andreu Oliver a la xerrada informativa sobre Sobirania Fiscal.

Aleix Andreu Oliver, secretari nacional de l'Assemblea i coordinador de la Comissió «Fem República» va protagonitzar la xerrada informativa organitzada pel Consell Local per la República de Palau-solità i Plegamans.

Oliver va començar dient: «jo sóc autònom i ja faig sobirania fiscal». Al llarg de poc més d'una hora, el coordinador de la

Comissió «Fem República» ens va parlar sobre la importància i la necessitat de fer «sobirania fiscal» a Catalunya.

El secretari va aclarir els conceptes i els dubtes que genera fer aquest pas tan important per a quan arribi la independència.

D'una banda, Oliver va aclarir que fer sobirania fiscal a Catalunya «és un acte legal». D'aquesta manera, «aconseguiem enfortir l'Agència Tributària de Catalunya». D'altra banda, s'aconsegueix empoderar el Govern català.

El fet de ser un acte legal ve lligat al fet de que, realment, com a autonomia, actualment, l'Agència Tributària de Catalunya rep els impostos que recapta i en tres dies els envia a la central de l'Estat. Per això, encara que ingresem els diners a Catalunya, realment acaben a Espanya.

Ara bé, si agafem la dinàmica de anar fent la sobirania fiscal a Catalunya, quan arribi el dia en què la Generalitat digui «prou!», per a la declaració d'Independència, ja tindrà els diners recaptats de gran part dels catalans.

Aclarir que qui ha de fer la desconnexió i/o insubmissió, és el Govern de Catalunya i no els catalans i les catalanes. Actualment la Generalitat tan sols recapta el 5,3% dels impostos que paguem les catalanes i els catalans, bàsicament aquells que són propis de la Generalitat —grans establiments comercials, habitatges buits, actius no productius, etc.— i aquells cedits per l'Estat espanyol —successions i donacions, patrimoni, actes jurídics documentats i transmissions patrimonials—.

Els grans impostos —IVA, IRPF, IS— els recapta l'Estat directament i en transfereix una part a les comunitats autònomes.

Oliver va explicar que «aquesta iniciativa de l'Assemblea no seria possible sense la feina feta anteriorment per la societat civil organitzada».

L'any 2012, la plataforma *Catalunya Diu Prou* ja va impulsar la sobirania fiscal. Inicialment, vuit empreses i autònoms van posar en marxa aquest mecanisme de pagament i, posteriorment, la campanya va anar creixent, sumant més empreses, autònoms, particulars i administracions públiques —principalment, ajuntaments—. Al llarg d'aquest temps s'ha estat liquidant impostos estatals a l'Agència Tributària de Catalunya amb èxit.

Des de la pàgina sobiraniafiscal.assemblea.cat es poden fer totes les consultes pertinents i aclariments per a començar amb la sobirania fiscal.

Realment és molt senzill: primerament, canviant el nombre de compte corrent per al pagament dels tributs i posar el compte corresponent a cada província. Posteriorment, omplint el formulari 226 on sí posarem el nostre compte bancari.

An advertisement for Tavern 1900. The top part features the restaurant's name "1900 Tavern" in a stylized font on a dark wood background, with a logo of a basket of fruit and the text "DES DE 1973". Below this is a photograph of the restaurant's interior, showing a bar area and tables. At the bottom, there is a dark banner with the text "ESMORZARS DE FORQUILLA TOTS ELS SERVEIS" and the LaLiga logo with the slogan "LA LLIGA MOVISTAR CADA SETMANA". The address "Sant Pere, 28 • 08184 Palau-solità i Plegamans" and phone number "Telèfon 625 606 900" are listed at the very bottom.



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**



Oscar Fillola: el dol interior convertit en art

En el marc de les activitats programades per a «La Fresqueta», l'artista local Oscar Fillola va exposar, a peu de carrer, la seva última obra «Yo duelo», un conjunt de fotografies on expressa punts de dol del seu interior més íntim que, en exterioritzar-los en forma d'imatges, aconsegueix convertir-los en art viu carregat d'expressió i d'emotivitat.

L'alcalde de la vila, Oriol Lozano, i la regidora de Cultura, Eva Soler, van visitar, a primera hora, l'exposició. Durant la visita, Fillola els va guiar i els va explicar el sentit de l'obra.

Al llarg de tot el dia, un degoteig continu de palauencs i de palauenques, concentrats en grups d'entre 20-30 persones van fer dues visites guiades i comentades. La primera, a les 12:30 hores, i l'última, a les 18:30 hores. Al final de la jornada, aquesta revista va parlar amb l'autor i li va preguntar obertament sobre aquesta obra i sobre tota la seva trajectòria dins del camp de la fotografia.

L'artista

Oscar Fillola és veí de Palau, encara que va néixer a Sabadell, artista autodidacta que es va iniciar al món de la fotografia des de ben jove. En el 2011, juntament amb altres aficionats de la localitat, va crear l'agrupació fotogràfica «Arts & Foto», de la qual és responsable i cap visible, dins de l'emparedat de l'associació cultural el «Taller de les Arts».

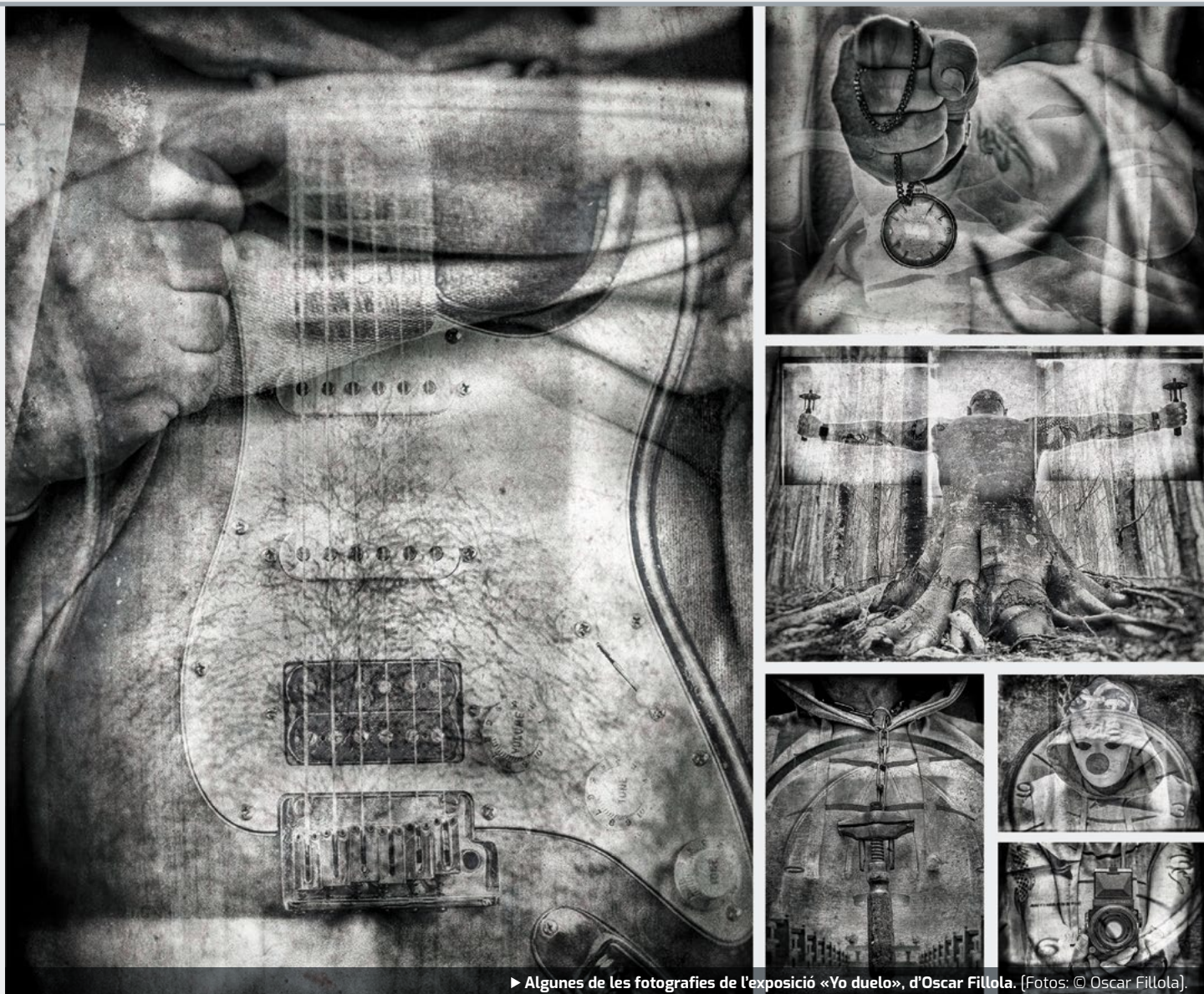
Des del seu primer projecte personal, «Otra noche sin dormir», exposat a l'Auditori de la Masia de Can Cortès l'any 2017, i que va ser seleccionat per a la Biennial de Fotografia Artística d'Olot. Ha realitzat dues col·leccions més: «Piezas de Puzzle», l'any 2019, i «A escondidas» en el 2020.

«Yo duelo»

La col·lecció de fotografies artístiques exposades el passat 22 de maig, dins del recull d'activitats organitzades per l'Ajuntament amb el nom de «La Fresqueta», ens torna a mostrar parts profundes de la intimitat de l'artista. L'obra, fotografies impreses en lona i exposades directament al terra, és la forma en què l'autor ens mostra una manera original de posar la cultura a l'abast de tothom, ja que es pot tocar, trepitjar, mirar del dret, del revés, en definitiva, sentir-la sense filtres. Per a l'artista, el fet de veure l'obra en una pantalla és molt diferent a poder gaudir-la en paper, «la pantalla és més freda, però el paper pots tocar-lo i sentir l'art d'una altra manera més directa i personal».



► Oscar Fillola donant explicacions als assistents a l'exposició «Yo duelo».



► Algunes de les fotografies de l'exposició «Yo duelo», d'Oscar Fillola. (Fotos: © Oscar Fillola).

En aquesta obra, amb una tècnica de dobles exposicions, en blanc i negre, muntant una fotografia a sobre d'una altra, mitjançant software digital, i aplicant la transparència, Fillola ens mostra el sentiment que vol transmetre en aquests autoretrats en primera persona, des de la vessant dels dols interiors, de les tensions i les ansietats «no resoltes».

Per a l'autor, el leitmotiv de la col·lecció és «fer fotografies dels moments en què hauria d'haver plorat i no ho vaig fer, on hauria d'haver estat i no hi vaig ser». De fet, amb aquesta forma de compartir el seu patiment interior més íntim, píxel a píxel, plens de matisos, de sensacions i de sentiments, Fillola aconsegueix dotar d'alma les seves fotografies.

En aquesta col·lecció, per a Fillola, la guitarra representa la seva passió per la música, a l'igual que la càmera per a la fotografia. Una carota sintetitza les diferents màscares que l'individu s'ha de posar per viure en societat d'una manera «imposada».

El rellotge simbolitza el pas del temps que posa tot al seu lloc i et fa veure les coses amb una altra perspectiva.

Els llibres a les mans, tal com es feia fa molts anys, representa el dol del càstig.

L'arbre amb les eines expressa el treball que ens dignifica i on

es refugiem tantes vegades, encara que, en el fons, ens fa estar ancorats i ens impedeix viure la vida en completa llibertat.

Paral·lelament, l'artista va compartir que, a banda de l'expressió artística amb la fotografia i amb la música, en el dia a dia treballa en el sector del metall, donant forma a l'acer en un torn, feina que li permet, en alguns moments, pensar i reflexionar.

Això ho aprofita després en el seu temps lliure per treballar les idees des del seu interior i expressar-les en forma d'imatges, en el cas de la fotografia, o en notes musicals, en el cas de la música.

«Tener un hijo con autismo supone una gran cantidad de experiencias especiales, un aprendizaje distinto, un saber valorar con otro tipo de medida el día a día familiar...». D'aquesta manera defineix Fillola el tema d'una altra col·lecció, «Piezas de Puzzle», amb tons de diferents grisos, ocres i blaus marcats per l'acer i el seu entorn.

Com a gran coneixedor de l'acer, utilitza la textura d'aquest metall, format per ferro i carboni, per a aquesta obra, una altra col·lecció autobiogràfica i intimista que ha recollit en un llibre publicat al 2019.

Núria Solà: de l'activisme i voluntariat social i polític a la

Avui parlem amb Núria Solà, mestra, llicenciada en Filologia Hispànica i professora de Primària i Secundària durant 40 anys. Actualment, jubilada i regidora a l'oposició i cap de llista de la formació territorial de Primàries per la República de Palau-solità i Plegamans.

Involucrada sempre amb en l'activisme i voluntariat social i polític, Solà va formar part de la Territorial de l'Assemblea Nacional Catalana de Palau-solità i Plegamans, un any com a secretària i quatre anys com a coordinadora. Amb la seva incorporació a les files de la formació Primàries per la República, va haver de deixar la coordinació a l'ANC, per incompatibilitat, passant a ser-ne només voluntària de base.

Paral·lelament, també forma part de la Taula com a representant de Primàries, a l'igual que hi ha d'altres entitats i formacions polítiques. L'ANC és qui coordina la Taula per la Democràcia.

► Qui és Núria Solà?

» Núria és una dona que ve del món de l'escoltisme, que ha exercit de professora quaranta anys encara que va començar a treballar amb 15 anys com a administrativa. Sempre m'he dedicat a l'activisme, més social que polític, i al voluntariat en grups reivindicatius per al bé comú de la població dels llocs on he viscut. També sóc una persona molt aficionada al teatre, a escriure i a la lectura.

► Quins són els valors i els sentiments que impulsen treballar i lluitar per i per al poble català?

» Com a procedent d'una família republicana i independentista de diverses generacions, tots els valors republicans els he adquirit des de la infantesa. He crescut amb la ferma convicció de que formem part d'una nació controlada per l'estat espanyol que menysté la nostra identitat i ens dona tracte de colònia. Si neixes i vius sota aquests valors, d'alguna manera determinen la visió de país, encara que, conforme vas creixent i reflexionant, vas polint aquesta identitat. Pertànyer al món escolta ajuda a créixer com a persona i fixar valors.

► Després d'alguns anys compaginant la docència amb l'activisme dins de l'Assemblea, què la va fer formar part de les llistes locals de la formació Primàries?

» Quan va sortir el projecte Primàries, em va agradar. L'ANC va donar suport a aquest projecte, involucrant i posant tota la logística de les diferents assemblees territorials al servei de Primàries per a poder tenir representants a tot el territori català. A l'assemblea de Palau-solità i Plegamans, es va decidir, per una majoria absolutíssima, que sí ens volíem involucrar en el projecte. En la cerca de persones candidates per a la formació de les llistes dels participants i dels col·laboradors i col·laboradores, que vam iniciar des de l'assemblea territorial, em vaig sentir, d'alguna manera, obligada moralment a formar part d'aquesta llista. El que no sabia, en aquell moment, és que, en la votació directa per determinar-ne l'ordre, una gran majoria va decidir posar-m'hi com a cap de llista.

► Al febrer de 2015, va escriure una carta d'opinió al diari «El Punt Avui» sobre el judici a l'expresident Pujol i l'actuació que havia dut a terme la comissió d'investigació del cas. En

un dels paràgrafs diu: «Quina vergonya!!! Evidentment, la meua Catalunya independent no pot ser representada per uns parlamentaris de tan poca categoria en tots els aspectes». Ara que sí que es dedica, oficialment a la política, encara que a nivell local, continua tenint la mateixa visió dels fets sis anys més tard?

» El fet de certs comentaris que al llarg de les sessions van propiciar alguns parlamentaris em va indignar i vaig decidir escriure la carta. Avui dia, segueixo pensant que determinades actituds, algunes opinions d'evident intolerància democràtica i alguns desafortunats comentaris no em semblen correctes. Els parlaments haurien de tenir una mica més d'elegància verbal i de saber estar.

► A l'octubre de 2019, va participar i va parlamentar en l'Assemblea de Càrrecs Electes, a Barcelona, marcant el posicionament polític sobre la implementació del mandat de l'1 d'octubre i sobre l'aixecament de la suspensió de la declaració de la independència del 27 d'octubre de 2017. Què va significar per a Núria Solà aquesta trobada fundacional de l'Assemblea?

» Potser va ser el dia que més em vaig sentir involucrada com a «política», encara que vaig deixar d'assistir a la sessió plenària del mes per ser a aquesta assemblea de càrrecs electes: vaig prendre consciència de que tenia un càrrec electe, havia estat elegida per la ciutadania i que en aquell moment, la hi representava, encara que la intervenció va ser totalment improvisada. Ningú parlava d'independència en aquella assemblea i vam decidir de fer-ho nosaltres. Em va semblar que hi havia una mica de por o precaució de parlar d'independència i de l'1 d'octubre, tot semblava políticament molt correcte. Vam pensar que algú havia de dir el que vaig dir. I va ser bo perquè els assistents es van carregar d'entusiasme.

► Què és Primàries per la República?

» Primàries va ser una decisió presa des de l'Assemblea Territorial de recolzar el projecte. Primer, aconseguir la unitat de l'independentisme, fet que no es va produir. Segon i principal, obtenir el major nombre d'ajuntaments independentistes per a impulsar un canvi de paradigmes dels municipis: regeneració democràtica, promoure la democràcia de proximitat, establir processos de participació col·lectiva, transparència, participació, etc. En definitiva, assolir la independència de Catalunya i implementar la República Catalana. Això sí, exclusivament en els aspectes municipalistes.

► Encara que impulsat per Jordi Graupera l'any 2018, inicialment amb la intenció de fer fora Ada Colau de l'Ajuntament de Barcelona, amb el suport inicial de l'Assemblea, per a presentar una llista única de caràcter transversal i independentista arreu del territori català, qualificaria vostè Primàries com «braç polític» de l'Assemblea?

» No, «braç polític», fins allà on jo conec, no. L'única implicació

veu de Primàries a la vila

de l'Assemblea vers de les territorials va ser la de consultar el possible suport al projecte Primàries. Com que es va decidir que sí, ens hi vam posar. Pensa que l'Assemblea, després de fer la feina que va fer, es va desvincular del projecte com a tal i va donar suport a tot el món independentista, no només a Primàries.

► **Què és més important per a Núria Solà, assolir la independència o treballar en política social i econòmica per al poble?**

» Assolint la independència es podrà treballar social i econòmicament per al poble. Jo no posaria un aspecte abans que l'altre, des de la independència podrem treballar millor els molts aspectes socials que ens preocupen.

► **Què em pot dir del Pacte de Poble?**

» Al nostre grup, el Pacte de Poble ens va semblar una idea molt interessant, encara que, potser, tinc la sensació de que no ho era tant d'interessant per a tothom. Nosaltres ens ho vam prendre molt seriosament i hi vam participar moltíssim, amb aportacions al document, propostes, etc. Per a Primàries PsiP va representar un espai participatiu de veritat. Nosaltres ens ho vam creure. No sé si tothom s'ho va creure... Finalment, va donar bon resultat i estic contenta amb el desenvolupament d'aquest Pacte, malgrat que la cronografia inicial no es va poder complir ni tots els apartats dissenyats, degut, en gran part, a la pandèmia Covid.

► **Com a oposició i partit minoritari a l'Ajuntament, al llarg d'aquests dos anys ha estat a favor, en moltes ocasions, amb la política de l'equip de govern, sobretot, en política social. Quina valoració, com a grup municipal, faria d'aquest govern?**

» És clar que la nostra política social és més a prop de l'equip de govern que de l'oposició principal. Totes aquelles propostes que ens han semblat bones per al poble i per a les necessitats de la ciutadania, les hem recolzats i ho farem sempre. Valorem positivament les polítiques socials d'aquest govern, com a essència de la política. En canvi, la posada en pràctica de les accions més «polítiques», sempre és qüestionable. Com a oposició d'un govern independentista, com nosaltres, no defugim el sentit crític ni la funció de fiscalització que ens correspon, però procurem fer una oposició constructiva i en positiu.

► **A l'equador de la legislatura, participació ciutadana, transparència, regeneració democràtica i govern independentista són punts, d'alguna manera, ja assolits o en fase de desenvolupament. Quines són les propostes de Primàries per als propers dos anys?**

» Fins ara, l'aspecte social i l'endrecament d'algunes coses pendents de fer, ho trobem bé. Potser, l'aspecte més nacional ha quedat una mica més diluït. La nostra intenció és seguir incidint en l'aspecte nacional del país: el govern actual treballa més per fomentar el sentiment de «pertinença a» del municipi com a tal i per a la seva identitat, nosaltres volem incidir i treballar, també, per a una identitat de país, i que aquest país es diu Catalunya. A banda, continuarem lluitant per les



qüestions de l'homologació i reubicació de l'Escola Municipal de Música, la municipalització de tots els serveis que es pugui, del subministrament de l'aigua, la sobirania fiscal, etc.

► **A les últimes Eleccions al Parlament, Primàries PsiP per la República no es va presentar com a partit, degut a la decisió presa, a la Convenció General, de dedicar-se només a la política municipal. Encara així, quina valoració faria del nou govern de la Generalitat?**

» El nou govern és el resultat que va votar la ciutadania a les Eleccions al Parlament. Per tant, res a dir... Aquest és l'equilibri de forces escollides democràticament. Com a formació local, nosaltres mai no participarem en qualsevol tipus d'eleccions supramunicipals. Com a valoració, només dir que tinc l'esperança de que vagi bé, encara que tinc els meus dubtes perquè, l'independentisme, desgraciadament i pels motius que siguin, no hi ha manera de que arribi a unificar les estratègies a seguir per arribar a la República Catalana. Llavors, és molt difícil que una cosa funcioni si els implicats no arriben a una acció unitària. L'interrogant, hi és.

► **Sembla ser que, a priori, finalment n'hi haurà, d'indults. Quina és el seu punt de vista?**

» Els indults, si venen, i els presos i preses polítiques poden sortir de la presó, perfecte. Ara bé, els indults no poden servir per a enganyar-nos, fent-nos creure que són un acte de «gràcia» de l'Estat espanyol. Això és una presa de pèl. L'acte de gràcia seria signar una amnistia per a tothom que està involucrat pel fet de fer un referèndum o per exercir el dret d'expressió i manifestació. Si veritablement es vol establir una concòrdia entre Catalunya i Espanya, l'amnistia és el camí. Els indults no solucionaran els problemes territorials entre Catalunya i l'Estat. Vull que les 3.300 persones represaliades, deixin d'estar encausades i que les persones exiliades pugui tornar a casa seva.

► **Per acabar, es tornaria a presentar a les properes eleccions com a cap de llista de Primàries?**

» No. Primerament, per edat. Segon, per tenir una situació familiar delicada. I tercer, vaig ser cap de llista perquè em van elegir i he procurat ser coherent amb el meu compromís. Ara, els hi toca a altres del grup continuar la feina que hem fet i farem al llarg d'aquesta legislatura.

'Ets un pringat', el nou disc de la banda 'Fantactels'

La banda vallesana d'ska, rock i mala llet «Fantactels», com ells s'autodefineixen, ha tret el seu segon disc de llarga durada al mercat, sota el títol «Ets un pringat». Un LP que consolida la identitat més brètola i atrevida del grup, evolucionant des de l'Ska-2Tone més clàssic dels inicis a un Ska-Rock més festiu, potent i enèrgic.

«Fantactels» va iniciar la seva carrera musical al 2015. Des de llavors, han participat en diversos concerts i festivals arreu del territori català, com al Festival Musik'n'viu i la Sala Nau B1 de Granollers, a l'Ateneu de Sant Celoni, a la Sala Dresden i a la Sala Apolo de Barcelona, al FMA de Manresa, entre d'altres. A més, també van actuar al Festibaloché d'Olargues, a França.

Aquesta banda local són la veu que faltava en el panorama musical català. Són festa, protesta, sàtira i ironia que els permet enfrontar-se a «una realitat decadent», segons expliquen ells mateixos. Són com una glopada d'aire fresc en aquest món que els asfíxia, amb una proposta en directe enèrgica que no deixa ningú indiferent.

L'any 2016 van treure el seu primer àlbum d'estudi, «Strange People», amb 9 temes propis. El disc va ser enregistrat i mesclat per Caries Puntí a «Wasabi Estudis», amb una sonoritat molt variada i influenciada per la música cinematogràfica: des de l'èpica superheroica fins a la marxa militar, passant pel western o la música àrab. Un disc temàtic on les lletres narren les desventures de diversos antiherois i inadaptats.



▶ «Ets un pringat», el nou treball dels «Fantactels».

Ets un pringat

Al 2020 van enregistrar el seu segon i nou treball «Ets un pringat», amb producció musical de Tomàs Robisco als estudis de «La Bucbonera Studios». Un nou disc amb 8 temes propis en català i castellà, d'estil Ska però amb molta influència Rock. Un treball que aposta per melodies treballades i ritmes més enèrgics, i amb lletres crues i directes, amb un so més madur i més coherent, diferenciant-se clarament dels treballs anteriors.

El títol del disc, «Ets un pringat», vol ser el crit de tota una generació menor de 35 anys que ha crescut enganyada. Segons «Fantactels», des de petits s'han sentit marcats per la falsa esperança i el convenciment de ser especials, de fer coses grans a una vida farcida de comoditats i benestar.

El fet de fer-se adults els ha portat a veure la crua realitat del món, «una farsa creada per a amagar les misèries d'aquesta societat: sempre hem sigut trossos de carn per picar en aquesta gran màquina que ens necessita, fent-nos perseguir una pastanaga per explotar-nos i créixer».

«Fantactels» vol compartir aquestes misèries de la vida amb totes aquelles persones que també necessiten fer sentir el seu crit de ràbia, fent que la música recuperi els missatges contundents i la «mala llet» de l'ska, el punk i el rock d'arrel, a través d'aquest nou disc.

JMP 26-05-2021

VetPalau

Clínica Veterinària

Perruqueria
canina i felina




Carrer del Camí Reial, 113
Palau-solità i Plegamans

93 518 89 12

640 795 130

BARRACHINA

SERVEIS DE JARDINERIA






 BARRACHINA66
 MÒBIL 656 939 039

'Palau Notícies' de Ràdio Palau, millor programa local

El programa de Ràdio Palau, «Palau Notícies» guanya el premi al millor programa de ràdio local per la feina informativa realitzada pel programa durant l'any 2020 arran de la crisi que es va viure al «Residencial Palau» els primers mesos de la pandèmia.

Enguany, la 21a edició dels premis Ràdio Associació de Catalunya han declarat l'espai informatiu diari de Ràdio Palau com el millor programa de ràdio local de 2020. El jurat dels premis RAC va publicar el passat 11 de maig el veredict on, en altres categories, també han estat guardonats Marc Giró, de RAC1; «El Búnquer», de Catalunya Ràdio; el treball d'investigació «Barçagate», de la Cadena SER; o el programa «Crimis», de TV3, entre d'altres.

Un total de 117 candidatures presentades aquest any, 6 més que l'any anterior, en un període realment convuls ja que recull l'any de confinament per la pandèmia, on les emissores de ràdio van fer un sobre esforç per tal d'estar al costat de l'oient, tant des del punt de vista tècnic com humà.

Cal destacar el rècord de les 54 propostes presentades a la categoria B de Millor programa de Ràdio Local, posant de manifest la importància que ha tingut la ràdio de proximitat durant la Covid-19.

Els premis RAC es consideren un dels més prestigiosos del

sector amb un jurat format pel president de la Cooperativa Ràdio Associació de Catalunya, Jordi Margarit; i per periodistes i acadèmics de prestigi, com Assumpció Maresma, Joan Manuel Tresserras o Imma Tubella.

El «Palau Notícies» porta més de 10 anys en antena, amb Eduard Garcia, a l'edició; i amb Sira Riera, a la redacció. No obstant, la responsable del magazín «El Meu Carrer», Raquel Puig, es va incorporar durant els mesos de confinament a l'equip del Palau Notícies per tal de reforçar la urgència informativa a causa de la pandèmia. Completen l'equip del programa Laura Pardo, a la redacció de suport els caps de setmana; Jordi Martin a la redacció d'Esports; i Joan Martínez com a tècnic de so.

La feina d'investigació de Raquel Puig, Sira Riera i Eduard Garcia va posar en alerta el Departament de Salut i, fins i tot, a la Fiscalia de Sabadell sobre la dramàtica situació que es va viure a Residencial Palau durant la primera onada de la pandèmia de la Covid 19, segons ha informat Ràdio Palau.

JMP 15-05-2021 | Font: Ràdio Palau

Assessoria & Gestoria Palau



Des de 1981

Gestió Integral per a societats, autònoms i particulars

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



40 anys
al seu servei

www.gestoriapalau.es
gestoriapalau@gestoriapalau.es

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

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

Oficina Sta. Perpètua:
Dr. Robert, 35/Avda. Barcelona, 10
93 560 15 86 / 93 574 0202
Sta. Perpètua de Mogoda

Oficina Cerdanyola
Pg. Cordelles, 16 - 1r 4a
93 580 27 19
Cerdanyola del Vallès

7 d'abril

Inici Campanya RENDA 2020

Demani Hora



www.duranmolins.es

- Assegurances Generals
- Plans de jubilació i Pensions
- Estalvi i Inversions

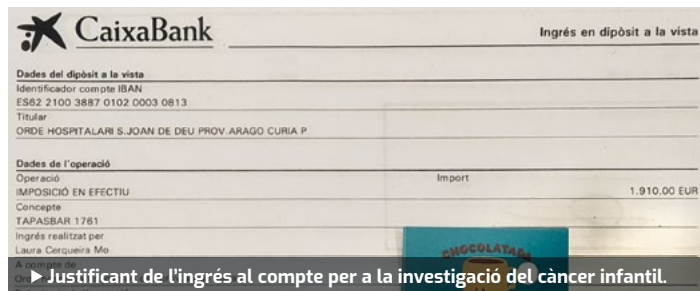


www.finquespalau.es

- Immobiliària - Venda i Lloguer
- Administració de Finques
- Administració de Comunitats

1.910 € recaptats durant la 4a Xocolatada Solidària

El final de la campanya de la 4a Xocolatada Solidària per a la investigació del càncer infantil es tanca amb una xifra rècord, 1.910 euros recaptats durant quasi tres mesos per Asun Duran i el seu petit equip de voluntaris i voluntàries!



Tal com vam explicar a la revista de març, enguany, la iniciativa solidària impulsada per l'associació Lluita per l'Arnau i vinculada a l'Hospital de Sant Joan de Déu, amb la finalitat de recaptar fons per a la investigació del càncer infantil, va ser una mica diferent.

La situació de restriccions provocada per la pandèmia va impedir realitzar l'habitual xocolatada, però Asun Duran i el seu petit equip de voluntaris i voluntàries van pensar una manera diferent de participar i col·laborar en aquesta xocolatada solidària amb el càncer infantil, mitjançant un «mercat online» en el que es van posar a la venda, a preus d'entre 1 i 5 euros, productes artesanals fets «amb molt d'amor» i d'altres donats per moltes persones que hi van voler ajudar i col·laborar.

Ara ha arribat la cloenda d'aquesta campanya i el recapte ha estat tot un èxit: 1.910 euros que s'han ingressat al compte corrent del fons per a la investigació del càncer infantil.

Duran vol agrair l'esforç de totes les persones que hi han col·laborat en la campanya solidària. Des de L'Alzina, agraim la tasca i la iniciativa d'Asun Duran i el seu petit equip de voluntariat per l'altruisme i la reinvençió de la «xocolatada» en aquest temps de crisi sanitària. Ara caldrà confiar en que la propera xocolatada pugui tornar a ser com en anys anteriors.

JMP 17-05-2021

Esmorzar de Demòcrates per la independència

El passat 29 de maig, Demòcrates va organitzar un petit esmorzar reivindicatiu proindependència que va comptar amb la Diputada al Parlament, Assumpció «Titon» Laïlla, arran de la formació del nou govern de la Generalitat.

El portaveu del partit Demòcrates pel Vallès Occidental, Jordi Serravinyals, va organitzar a nivell local un petit esmorzar «entre amics» afins a la independència que va comptar amb les declaracions de la Diputada al Parlament de Catalunya per Demòcrates, Assumpció Laïlla.

Laïlla va declarar durant l'esmorzar que: «Aquesta setmana hem estrenat govern. Un govern que sí vol representar el 52% de la majoria independentista que va emetre el seu vot el 14 de febrer. Però, voler-ho representar no vol dir representar-ho. Això és que, en aquesta legislatura hem de poder fer efectiva la independència. El 52% de la gent que va anar a votar demana independència, no demana una altra cosa. Hem de sortir de la crisi econòmica, sanitària i social, però també hem de caminar cap a la independència que vam guanyar l'1 d'octubre. I Demòcrates som al Parlament per a això: el nostre vot servirà per a fer efectiva la independència».

Assumpció Laïlla, llicenciada en psicopedagogia i diplomada en infermeria, i que al març de 2021 va refermar el seu escó com a Diputada al Parlament, forma part del Consell Nacional de Demòcrates de Catalunya des de novembre de 2015, encara que anteriorment havia format part de Convergència i Unió i d'Unió Democràtica de Catalunya.

JMP 29-05-2021



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 traspassa 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

MOTXILLA, CÀMERA, ACCIÓ!

CONCURS DE FOTOGRAFIA DE VIATGE D'INSTAGRAM

DEL 7 DE JUNY AL 31 D'AGOST!



Si tens entre 12 i 30 anys posa la càmera a punt: comença el concurs de fotografia de viatge.

Trobareu les bases completes a la web de l'Escorxador!

www.espaijoveescorxador.cat



Activitats de l'Associació Pessebrista: Treballem amb el focus posat en la 39a exposició

Per a aquesta propera exposició de pessebres, volem que tots els diorames i fragments que presentem siguin nous, i de la màxima qualitat tècnica i artística. Però també estem millorant tot el referent a la presentació exterior dels diorames.

És per això que un bon nombre de pessebristes, a més de començar a preparar els propis diorames, estem treballant de valent en diferents aspectes:

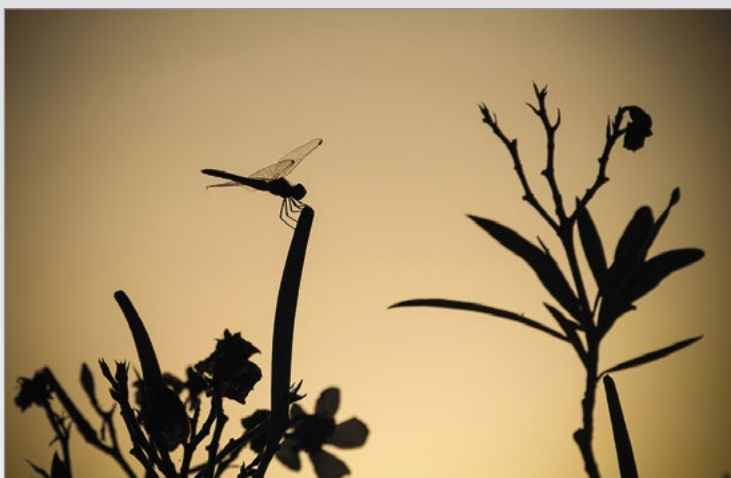
- Renovació dels plafons frontals amb boques més grans i que siguin pràctics de muntar i desmuntar.
- Pintat d'aquests plafons, en un to adient per a que ressalti més la feina en els pessebres.
- Substitució de totes les lluminàries amb bombetes incandescentes per les de tecnologia LED. Això estalviarà molt de consum, especialment quan l'exposició és oberta al públic.

- Muntatge d'una línia de baixa tensió regulable de 12 o 24 V a cada diorama per facilitar que cada pessebrista pugui aplicar totes les possibilitats que aquesta tecnologia pot aportar per provocar nous efectes de llum als diorames.
- Construcció de marcs nous més grans i més vistosos que realcin la presència des de l'exterior dels diorames.

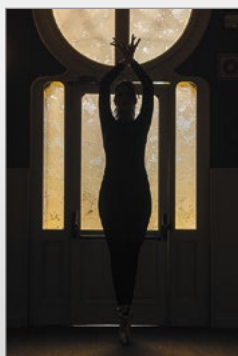
Lliga Fotogràfica ARTS & FOTO

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 «**A Contrallum**», i com es pot veure s'han fet contrallums molt curiosos, tant de persones, com de paisatges i fins i tot d'insectes, aconseguint una varietat interessant de fotografies.



1r Classificat | **Libèl·lula... espiadimonis... cavallet del diable...?** | Joan M. Guimerà



2n Clas. | **Silueteta** | Chus Lobato



3r Clas. | **Aixecant el dia**
Isi Jurado



3r Clas. | **La silueta del fotògraf**
Jonathan Baño

Col·laborador:



Per a veure totes les fotografies

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

Com podeu veure, els pessebristes de Palau no parem. Aquest any, i sobretot, la primera part de la temporada, com que encara no hem pogut portar a terme les activitats habituals, hem encarat una important renovació de les estructures de Can Malla, que feia falta però que anàvem ajornant.

Això ens permetrà que al setembre puguem començar el curs de l'Escola de Pessebrisme de manera que hi podrem dedicar encara més atenció a tots aquells que s'hi vulguin apuntar per tal de que l'obra que construeixin sigui de la màxima qualitat, i de que puguin aprendre el màxim de tècniques que hi apliquem.

Construir un pessebre es una tasca molt creativa en el que es desenvolupen moltes facetes del nostre dia a dia, com la constància, la iniciativa, la paciència, la imaginació, l'observació de l'entorn, etc. I també moltes tècniques, com el dibuix, el gravat, la perspectiva, la fusteria, la pintura, l'electricitat, el disseny, etc.

I tot això poder-ho aprendre en el marc del curs de l'escola de pessebrisme és molt enriquidor i, fins i tot, divertit. Animeu-vos.

Ho fem a Can Malla els divendres de 17,30 a 20 a partir del 17 de setembre en dos grups; nenes i nens fins a 14 anys i Adults.

Ens podeu contactar per correu: pessebrepalau@gmail.com, o bé entrant a la nostra pàgina web: www.pessebrepalau.cat.



Dissabte

3 de juliol



CINEMA A LA FRESCA

LES DUES NITS D'AHIR

Posteriorment col·loqui
amb membres de la
producció de la pel·licula

**INSCRIPCIONS
GRATUÏTES A**



palauplegamans.koobin.cat



Lloc: Parc de l'Hostal del Fum | Hora: 22h

Aforament: 200 persones



Ajuntament de
**Palau-solità
i Plegamans**
Educació i cultura

Campionat d'Espanya de Sambo 2021

Tots els esportistes de Sambo i Combat Sambo havien tingut marcat al calendari la data de l'1 i del 2 de Maig del 2021 on, gràcies a una excel·lent organització de la Federació Espanyola de Lluita, a les instal·lacions del Poliesportiu Municipal de Sant Agustín de Guadalix, es va desenvolupar el Campionat d'Espanya de Sambo, amb el major nombre de participació, amb més de 500 esportistes.



► Jazmín Arjona, Campiona d'Espanya de Sambo 2021. [Foto: cedida].

L'organització del campionat ha estat la part més important per tal de poder complir amb totes les mesures de seguretat exigides i que va finalitzar amb un rotund èxit.

L'alta participació va comportar un major nombre de combats, fent que les jornades s'allarguessin en el temps, la qual cosa

ha estat d'agrair ja que, per a tots, va ser una gran sort gaudir veient combats de tanta intensitat.

Els Competidors de Palau-Solità i Plegamans van començar amb la lesió de dos dels nostres lluitadors de Combat Sambo i que havien estat Campions de Catalunya, Liam Arjona i Julio Arteaga. No obstant això, sense perdre la il·lusió de que l'única de les nostres representants, Jazmín Arjona, aconseguís un gran resultat. Jazmín, una vegada més, va realitzar una gran participació i es va endur la Medalla d'Or, per segon any consecutiu, d'aquesta modalitat de Lluita.

On després de dos lluites que va aconseguir finalitzar abans del temps de combat va arribar a la final contra una rival difícil, però va aconseguir dominar en tot moment i guanyar per punts.

Ara restem a l'espera de que el Seleccionador compti amb la nostra Samboka per al Campionat d'Europa, que tindrà lloc 28 i 29 de maig a la Ciutat de Limassol, a Xipre.

Ca l'Emili



GAUDEIX DE LA NOSTRA TERRASSA

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



DISPOSEM DE PUNTS DE RECÀRREGA DE VEHICLES ELÈCTRICS PER ALS NOSTRES CLIENTS

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

T. 930 236 742 • Reserves 651 900 192

Horari:
de dimarts a dissabte de 5:30 a 17h
diumenge de 8 a 17h.
Dilluns tancat per descans del personal

PISCINES SANT CARLES

AV.DIAGONAL, 14

08184-PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

TELF. 93.864.81.28



CASAL D'ESTIU
JULIO/ AGOST I
SETEMBRE

MÉS INFORMACIÓ:

RECEPCIOPISCINESSANTCARLES@GMAIL.COM

PLACES LIMITADES

COMPLIMENT DE LES MESURES DE SEGURETAT

AV.DIAGONAL, 14 (PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS) 93.864.81.28



ÚLTIMES PLACES DE NATACIÓ EXTRAESCOLAR TEMPORA 2021-2022

**PRE-RESERVA
ACTIVITATS INFANTIL
TEMP 21-22**

55€

INCLOU: matrícula + setembre i
octube.

I tindràs 15% descompte en les quotes
de Novembre / Desembre i Gener

KARATE
JUDO
DANSA CREATIVA
JAZZ
COMERCIAL DANCE
HIPHOP
NATACIÓ

coaching

En l'article del mes passat, feia una introducció a la definició de COACHING, plantejant-ho com una feina d'acompanyament a una persona que vol fer canvis en algun aspecte de la seva vida —també afegir que el coaching fet a un mateix, el que anomenem autocoaching, també és possible—. En aquest sentit, varem explicar que aquests canvis poden focalitzar-se en diferents nivells —de molt superficials a molt profunds: context, ambient, comportaments, rols, capacitats, creences, valors...—.

Avui explicaré les bases i principis primordials que s'han de complir per dur a terme un procés de coaching de forma eficaç:

1. En un procés de canvi i millora personal queda desterrat el sentit de la paraula FRACÀS. Aquesta queda substituïda per APRENENTATGE. Partim de la base de que tot allò que no surt com un s'espera, cal integrar-ho com una experiència incorporada en el registre de recursos personals, la qual cosa no treu que hagi d'haver una gestió adequada de sentiments pertorbadors.
2. El canvi implica PROACTIVITAT i ACCIÓ, ACCIÓ i ACCIÓ, i això suposarà superar els bloquejos d'estar ancorats en el passat —*melangia del que va ser i no tornarà*— o en el futur —*i si em bellugo, que passarà...?*—. Una actitud proactiva i de valentia ens farà sortir de la famosa ZONA DE CONFORT.
3. Per evolucionar és fonamental revisar el que anomena la PNL —*Programació Neurolingüística*— els MAPES MENTALS. Aquests són les formes que tenim d'interpretar i posicionar-nos davant del món; són els constructors

Coaching: decàleg de bases i principis

teòrics, les idees i creences que hem anat adquirint i hem fet nostres per a poder donar sentit a la nostra vida. Aquests mapes els hem dibuixat de forma bàsicament inconscient, però no són inamovibles, i els podem reconduir quan en prenem consciència i ens adonem si ens afavoreixen o no en la nostra vida actual. Per tant, és possible canviar-los.

4. L'AUTOGESTIÓ dels canvis decidits són el camí. Per molt que decidim acudir a un/a «coach» per a que ens ajudi en aquest procés, aquest professional mai ens dirà el que hem de fer, sinó que farà preguntes per a que ens adonem del que és millor per a nosaltres, i així definir els propis objectius i prendre les pròpies decisions.
5. El procés de canvi cal enfocar-lo des de la idea d'AUTORESPONSABILITAT. Tot i que ara ens sembli de sentit comú, una persona adulta només és responsable d'ella mateixa, i no pas d'altres persones adultes. Vull dir que en coaching els objectius de canvi sempre hauran d'anar orientats a un mateix. Seria una pèrdua inútil d'energies pretendre fer canviar els altres, a part d'altres arguments molt més forts que aquest en els que ja entrarem en futurs escrits.
6. Tant si empenem el camí del canvi a través de l'autocoaching, com si cerquem ajuda en un/a professional, és molt necessari que el procés s'impregni de CONFIDENCIALITAT, per a evitar possibles trampes, interrupcions i sabotatges de l'exterior.
7. El COMPROMÍS i la PERSEVERANÇA seran actituds que acompanyaran el nostre tarannà

quan decidim avançar. Caldrà que ens impliquem amb nosaltres mateixos i que executem els compromisos. Per arribar a aconseguir-ho, la constància i la fermesa en allò que haguem planificat per assolir els objectius haurà de començar a formar part dels nostres hàbits. Rectificar amb saviesa les fites massa ambiciosos ens ajudarà en aquest sentit.

8. Hem de tenir en compte que les persones disposem de multitud de capacitats i recursos que no coneixem i dels que no en som conscients. El coaching va orientat també a descobrir aquesta PLENITUD DE RECURSOS, per fer-los aflorar i desenvolupar de forma permanent.
9. Cal tenir sempre present que tot el que hem fet fins ara, els nostres comportaments, les nostres actituds i la forma d'actuar, la nostra i la de tot ésser humà, sempre responen al que anomenem una INTENCIÓ POSITIVA, i que tot el que hem fet fins ara responia al que sabíem fer. Aquesta idea ens allunyarà de sentiments de culpa i de plantejaments circulars i limitadors del tipus «*hagués hagut de fer-ho diferent!*» i ens aproparà a l'acció i al «*aquí i ara*».
10. Finalment, si acompanyem la nostra evolució amb una permanent actitud de RESPECTE envers un mateix i envers els altres, anirem alimentant-nos amb l'autoestima, la tranquil·litat i la seguretat necessàries per assolir els reptes que ens proposem, per molt difícils que ens semblin inicialment.

Pep Camps Barnet

Coach i Pedagog

www.pepcampsbarnet.com



ACTE DELS DIMARTS A LA PLAÇA - Palau-solità i Plegamans

Perseverem en la nostra reivindicació:

- Llibertat 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.

+ 3.300 persones represaliades i/o encausades

ACOMPANYA'NS!

TAULA X LA DEMOCRÀCIA DE PSIP

Cada dimarts a 2/4 de 8 del vespre,
a la Plaça de la Vila

FISIOTERAPIA PALAU

Susanna Garriga



La teva salut
en bones mans

Preguntes Sòl Pelvià

Encercla una de les opcions. Només hi ha una resposta correcta

1 Durant l'embaràs una fisio de sòl pelvià pautava exercicis per?

- a. Afavorir el part i la col·locació del nadó.
- b. Evitar problemes del post-part
- c. Millorar la salut de la dona i el desenvolupament fetal
- d. Totes són correctes

3 Puc tenir malament la pròstata sense cap símptoma?

- a. Impossible
- b. Només si tens menys de 40 anys
- c. Sí, sovint a l'inici és asimptomàtic
- d. Sí, si no fas esport

5 En la menopausa tens més risc de patir incontinència urinària:

- a. Perquè canvia la qualitat dels teixits
- b. Perquè tens menys relacions sexuals
- c. Perquè no es fa suficient esport
- d. Totes són correctes

7 La diàstasi abdominal:

- a. És causa de tenir el core dèbil
- b. Es pot prevenir i tractar
- c. La solució més ràpida és la cirurgia
- d. Totes són correctes

Juguem ?

2 En el post-part una fisio de sòl pelvià:

- a. Afavoreix la lactància i t'ajuda en la posició
- b. Et pautava exercicis per retornar el teu cos
- c. Tracta les cicatrius del part
- d. Totes són correctes

4 La incontinència urinària és:

- a. Una mala coordinació de forces de l'abdomen
- b. Un debilitament dels músculs del sòl pelvià
- c. Un excés de to dels músculs del sòl pelvià
- d. Totes són correctes

6 La menopausa és

- a. La data de la última regla
- b. El període de la última regla fins la mort.
- c. El període on la regla "fa el tonto" fins la mort.
- d. El període on la regla "fa el tonto" fins la última regla

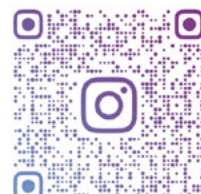
8 Els ciclistes tenen més risc de patir problemes al sòl pelvià

- a. Sí, per això és important el culot
- b. Sí, però es pot evitar. Pregunta'ns
- c. No, és un rumor
- d. No, si són triatletes.

Resultats solucions

5:a - 6:a - 7:b - 8:b
1:d - 2:d - 3:c - 4:d

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 Caparrós	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
- **A. Fallone [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

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

El Sudoku del mes

#238A [fàcil]

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

#238B [difícil]

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

solucions

#237A

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

#237B

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

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



THALASSA PRINT S. L. | D. L. B-37206-2000
DISFUSIÓ GRATUÏTA A PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS I PART DE CALDES

Les opinions expressades a les **cartes d'opinió** i a la **publicitat** corresponen exclusivament al criteri i a la responsabilitat dels autors

Direcció i Redacció

Josep M. Pasadas

Col·laboradors

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

Revista L'Alzina

A la secció «opinió», els textos, els quals agraiem per endavant, hauran d'arribar picats, 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 pseudonim o inicials.



grafisme & comunicació

DISSENY

Necessites una pàgina **WEB**
per al teu negoci?

Ara, a partir de **399 €**

Vols també **PUJAR**
continguts ràpidament?

Ara, a partir de **839 €**

SERVEIS OFFLINE

comunicació gràfica
Preimpresió
serveis gràfics
imatge corporativa

SERVEIS ONLINE

COMUNICACIÓ WEB
FRONT/BACK END
HOSTING
marketing online



WWW.JPSDISSENY.CAT

+34 607 753 459

info@jpsdisseny.cat

  [@jpsdisseny](https://www.instagram.com/jpsdisseny)

PETARDOS CM®



BLACK DAYS

FINS AL 3 DE JUNY!

[EXCLUSIV A LA NOSTRA WEB]



DEL 4 AL 10 DE JUNY!

FAMILY DAYS



DIUMENGES DIES 13 i 20 JUNY!

6x3 SOLIDARI DAYS

DILLUNS DIES 14 i 21 JUNY!



SORTEIG DE 10 CASTELLS INFLABLES

PER LES COMPRES SUPERIORS A 100€



CONCURS DE DIBUIX INFANTIL

PORTA'NS EL TEU DIBUIX PEL CONCURS I ET REGALEM UN PAQUET DE BENGALS ESTRELLA !!



DESCARREGAT EL CATÀLEG

Avinguda Catalunya, 226. Palau-solità i Plegamans.

HORARIS: Del 14/06 al 20/06: de 10h a 21h · Dies 21, 22 i 23/06: de 9h a 22h
Dia 24/06: de 12h a 14h i 16h a 20h.

REVETLLA DE SANT PERE: Dies 26, 27 i 28/06: de 10h a 14h i 16h a 20h.



Troba'ns a

PIROFACTORY →

PETARDS A PREUS DE FÀBRICA

Avinguda del Camí Reial, 5. Nau 2. Palau-solità i Plegamans
Crta. C-155 Granollers/Sabadell.

Rotonda abans de creuar la riera de Caldes i a 400 m. del restaurant Can Burguès.

HORARIS PIROFACTORY: Del 4/06 al 20/06: de 9h a 21h · Dies 21, 22 i 23/06: de 9h a 22h.
Dia 24/06: de 12h a 14h i de 16h a 20h.

REVETLLA DE SANT PERE: Dies 26, 27 i 28/06: de 10h a 14h i de 16h a 20h.



DESCARREGAT EL CATÀLEG
PETARDS A PREUS DE FÀBRICA

