

LA RECOLLIDA DE RESIDUS PORTA A PORTA

pàg. 4-5 ▶▶

reportatge

'Valents Afibro', un raig de llum per a la fibromiàlgia

pàg. 14-15 ▶▶

entrevista

Sió Piquer, un any després + Claudi M Cuchillo Foix i l'AAJMC

pàg. 16-19 ▶▶

esports

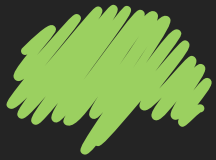
Presentació de la nova plantilla del Generali HC Palau

pàg. 27 ▶▶

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



immobiliària **Farnés** residencial Sant Joan 80



L'ALZINA



Totes les notícies a l'abast
de la mà amb un **CLICK**
PUJA'T AL TREN
DE LA TECNOLOGIA I...

**SUBSCRIU GRATUÏTAMENT LA
NEWSLETTER SETMANAL**

**SORTEIG D'UN SOPAR PER A DUES PERSONES
AL RESTAURANT CAN FALGUERA**

**EXCLUSIU PER ALS NOUS SUBSCRIPTORS
ENTRE EL 18 DE NOVEMBRE
I EL 21 DE DESEMBRE**

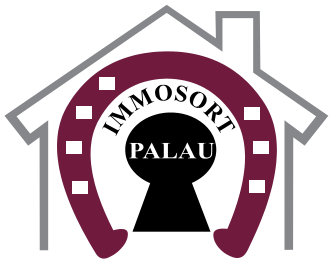
Coincidint el **número de subscriptor** amb les
TRES ÚLTIMES XIFRES de la **Loteria de Nadal**



ESCANEJA EL **CODI QR**,
VES AL **WEB** O
ENVIA UN **E-MAIL** A
info@alzinapalau.cat



RESTAURANT



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



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

PARCELA



BIGUES I RIELLS 59.000 €
Terreno ajardinado con barbaocaa, 650m². Se puede edificar para uso propio.

PARCELA



BIGUES I RIELLS 68.000 €
Terreno 670m² en zona Can Barrí, bien situado y con vistas.

CASA A. STANDING



PALAU 575.000 €
Alto estanding, 350m² en parcela de 790m², 7 hab, 5 baños, jardín con barbaocaa, Perfecto estado.

CASA A. STANDING



CAN FALGUERA 569.000 €
Alto Standing 440m² con parcela 650m², 6 hab, 4 baños, garaje 4 coches, bodega y piscina. Situación privilegiada.

CASA



PALAU SEMI CENTRO 389.000 €
Obra vista, 250m², 5 hab, 3 baños, garaje 2 coches, jardín y terraza. A 2 min. del centro.

CASA



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

CASA



LA PINEDA 388.900 €
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



CAN ROVIRA VELL (Lliçà M.) 318.000 €
215m² con parcela 550m² a 3 calles de Palau, 6 hab, 2 baños, calefacción, garaje independiente. Bien situada.

CASA



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

CASA



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

CASA



CAN MAIOL 278.000 €
Casa adosada 135m², 4 hab, 2 baños, jardín en la parte de atrás.

CASA



CAN ROVIRA (Lliçà M.) 299.000 €
Casa 270m² en parcela 800m², 4 hab, 2 baños, garaje alto para furgón y piscina. Cerca colegio, CAP y supermercado. Todos los servicios.

CASA



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

CASA



LA SAGRERA 389.000 €
280m² a 3 vientos, 2 plantas, garaje, boardilla, 4 hab, 2 baños completos.

CASA



LA PINEDA 299.999 €
180m² en parcela de 500m², 5 hab, 2 baños, garaje, 2 salas, cocina y piscina. Posibilidad de 2 familias.

DUPLEX



PALAU CENTRO 315.000 €
Dúplex grande 135m², 4 hab, 2 baños, ascensor, 2 terrazas (60m²+10m²). Buenas vistas y muy soleado.

DUPLEX AD.



PALAU ALQUILER 1.150 €/mes
Duplex adosado, 4 hab, 2 baños, aseo, solarium de 45m² y jardín de 120m².

PISO



PALAU 198.000 €
Piso 80m², 3 hab. 1 baño, piscina comunitaria, parking, trastero. Cerca colegios y supermercados.

PISO



PALAU CENTRO 199.000 €
85m², 3 hab dobles, 1 baño, amplia cocina, lavadero y terraza. Bien orientado al sol.

PISO



PALAU SEMICENTRO 158.000 €
Planta baja 80m², sin terraza pero con patio de luces interior, 3 hab, 2 baños.

PISO



PALAU CENTRO 139.000 €
Piso 85m², 4 hab, 2 baños. Sin ascensor. Buen estado.

NAVE IND.



PALAU 280.000 €
300m² con patio delante y detrás, agua, luz, aire comp, oficinas 100m² aire ac.

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

INICI DE LA CAMPANYA DE RECOLLIDA DE RESIDUS 'PORTA'LS A LA PORTA'

Fotos: Aj PsiP

alzinapalau.cat

JMP 12-11-2021



El 16 d'octubre va començar la campanya «Porta'ls a la porta» per a la recollida de les cinc fraccions de residus amb un acte oficial i amb l'obertura del punt d'informació estable ubicat al costat de la Pista Coberta, on més de 200 persones es van apropar per recollir els cubells targetes, bosses compostables i tota la informació sobre la recollida porta a porta.

L'acte oficial va comptar amb el regidor de Gestió Ambiental, Jordi Plaza; el Director de l'Agència de Residus de Catalunya,

Isaac Peraire; el president del Consorci de Residus del Vallès Occidental, Nil López; i la primera Tinenta d'Alcalde, Eva Soler, entre d'altres.

Es va poder visualitzar un vídeo promocional que compta amb la participació de veïns i veïnes de la vila, així com del meteoròleg de TV3 i veí del municipi, Eloi Cordoní.

Segons va explicar el regidor Plaza, «el municipi fa un important pas endavant en la gestió dels residus, i implanta un sistema més sostenible, més beneficiós per l'entorn, més econòmic, més pràctic i més còmode». A més, va recordar que durant els dos



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

PROYECTO OBRA NUEVA

OPCIÓN 1: 1 SOLA PLANTA

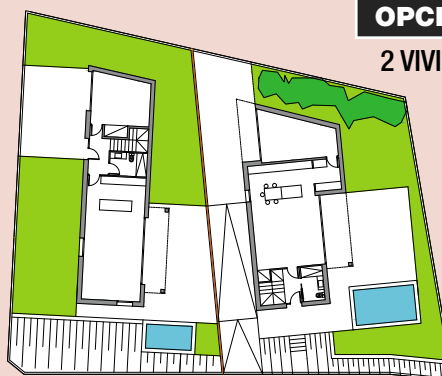


2 VIVIENDAS A 4 VIENTOS:
115m² + 125m²

CAN FALGUERA
Parcela de 400m²
Desde 350.000 €
ENTREGA DE 12 A 18 MESES

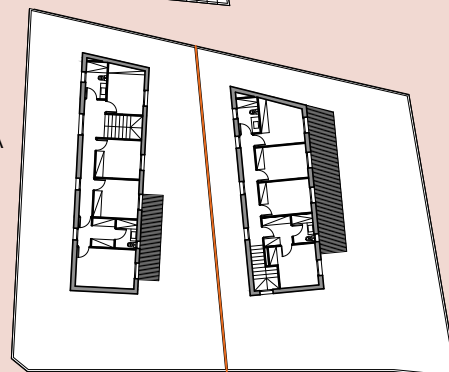
OPCIÓN 2: 2 PLANTAS

2 VIVIENDAS A 4 VIENTOS:
160 m²



PLANTA BAJA

PRIMERA PLANTA



mesos de campanya recorreran els barris de la vila per donar la mateixa informació que es va donar dissabte al punt estable ubicat davant de la Pista Coberta.

Segons va comunicar Isaac Peraire, «el 'porta a porta' és el model de la recollida selectiva d'alta eficiència que millor resultats dona».

Per la seva banda, el president Nil López va compartir amb els assistents que «l'objectiu és que al 2022 tots els municipis mitjans i petits estiguin fent ja el 'porta a porta'».

Què es la recollida porta a porta?

Segons l'Agència de Residus de Catalunya, la recollida selectiva porta a porta consisteix en lliurar els residus al servei municipal de recollida davant de la porta de casa, en uns dies i hores determinats per a cada fracció.

A Palau-solità i Plegamans, actualment la recollida només s'està realitzant en dos fraccions de residus. A partir del proper 13 de desembre, s'aplicarà a les cinc fraccions —orgànica, rebuig, vidre, plàstic i envasos, paper i cartró—.

Avantatges

- Alguns dels avantatges del sistema porta a porta són:
- Nivells més alts de recollida selectiva i recuperació.
- Menys contenidors a la via pública.
- Permet l'aplicació de taxes d'escombraries de pagament per generació.
- El cost del reciclatge tendeix a ser menor i els ingressos per sistemes integrats de gestió, venda de materials i retorn del cànon majors.
- Es redueix el percentatge de residus no municipals dels que s'acaba fent responsable el municipi.

Inconvenients

- No tot són avantatges. Alguns dels inconvenients:
- Suposa a un canvi d'hàbits important per a moltes llars.
- S'està subjecte a un horari de lliurament força estricte.
- El cost de la recollida tendeix a ser major.
- Permeten identificar el generador i, per tant, possibiliten la implantació de sistemes de fiscalització o sancionadors.

Punts informatius

Fins a l'11 de desembre les persones que ho vulguin poden anar a informar-se a:

- Al punt principal d'informació situat davant de la pista coberta al Passeig de la Carrerada, de dilluns a divendres
- Els propers dissabtes als punts:
 - Masia de Can Falguera —20 i 22 de novembre—
 - Masia de Can Cortès —27 de novembre—
 - Sala Polivalent, de 19 a 20 hores —29 de novembre—
 - Punt principal d'informació —4 i 11 de desembre—

No tot són flors i violes

Com a qualsevol canvi d'hàbits d'un sistema normalitzat a una població, sempre hi ha una part de persones que estan en contra del procés de transformació a aplicar. Palau-solità i Plegamans no és una excepció i, per tant, hi ha palauenços i palauenques que estan en contra d'aquest nou sistema «porta a porta».

Una part de la població opina que aquest sistema s'ha implantat per decret, sense fer consulta participativa o, com a mínim, sense explicar correctament tots els avantatges i tots els inconvenients.

L'Ajuntament sempre a posat com a exemple poblacions properes on el sistema de recollida porta a porta està funcionant correctament. Però recentment hem sabut que, per exemple, al districte de Sant Andreu del Palomar, a Barcelona, la prova pilot, segons part del veïnat i d'alguns diaris, ha estat un «fracàs», obligant inclús a l'alcaldeessa Colau a postposar la data final per a la implantació definitiva del sistema. Part del veïnat santandreuenc lamenta que amb aquesta nova manera de recollir els residus «hi ha bosses d'escombraries per tot arreu», a més d'assenyalar la proliferació de «rates» a causa de les bosses acumulades al carrer —font: *ElNacional.cat*—.

Ara el que tocarà és fer l'adaptació i confiar en que serà una millora per als vilatans i vilatanes.

Fonts: Aj PsiP | Agència Catalana de Residus | *ElNacional.cat*

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



www.duranmolins.es



Agència exclusiva etc.
GENERALI
S.A. - INTERBANCARIAL

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



www.finquespalau.es



Administrador Finques Catalunya
Registre de l'Administració de Finques
de Catalunya

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



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
93 580 15 86 / 93 574 0202
Sta. Perpètua de Mogoda

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

COMPROMÍS PER PALAU / ❤️

L'Informatiu socialista de Palau-solità i Plegamans · Novembre 2021 · Núm 367

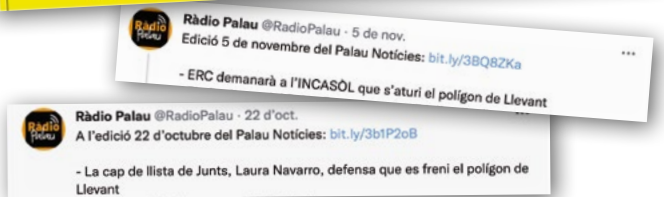


El govern d'ERC i Junts, disposat a tot per boicotejar la creació de 750 llocs de feina a Palau

La Generalitat de Catalunya ha incorporat 9,9 milions d'euros a la proposta de Pressupost 2022 pel desenvolupament dels Polígons d'Activitat Econòmica de Llevant i Can Planes. Una gran inversió a Palau amb l'objectiu de crear oportunitats laborals i creixement econòmic.

Mentrestant aquí tenim un govern municipal disposat a boicotejar la creació de més de 750 llocs de feina. Necessitem un govern que treballi per generar noves oportunitats a la vila i fer el possible per no perdre-les.

ANEX D'INVERSIIONS REALS		Classificació orgànica de les inversions reals				
Org. org.	Descripció	2022	2023	2024	2025	2026
001	001	9.900.000	0	0	0	0
001	002	9.900.000	0	0	0	0



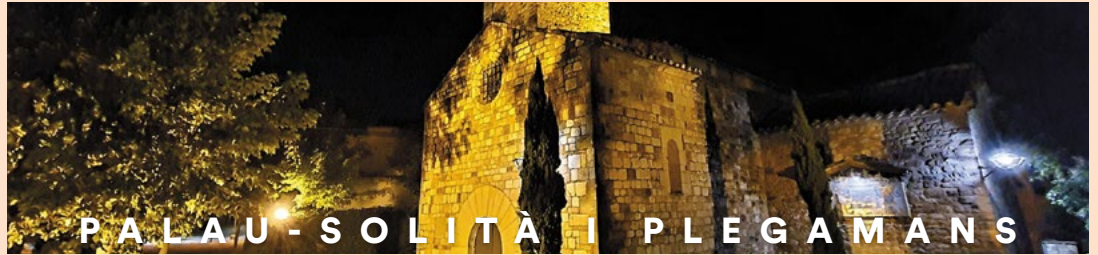
El nostre vot a les ordenances fiscals i impostos pel 2022: **congelació de tributs i suspensió de la taxa de terrasses**

De cara al any vinent, des de el Grup Municipal del PSC-CP, més enllà de la congelació dels impostos, varem proposar al govern municipal el **no cobrament de la taxa de terrasses a bars i restaurants. Proposta que no va ser acceptada** i que va provocar la nostra abstenció.



Les obres a la Pl. Folch i Torres (davant de tres escoles) no es podien haver planificat per coincidir en època de vacances; evitant així sorolls pels infants i problemes de circulació en les entrades i sortides?

Cs



PALAU - SOLITÀ I PLEGAMANS

NOTICIAS

NUESTRA ACTIVIDAD EN EL PLENO DE OCTUBRE

En el pleno del pasado mes de octubre, entre otras, aprobamos la propuesta de concesión para la instalación, mantenimiento y explotación de los puntos de recarga de vehículos eléctricos en el municipio.

Nos abstuvimos en la propuesta de ordenanza fiscales para el ejercicio 2022, por entender que éstas podían incorporar alguna pequeña reducción en el tipo impositivo del IBI, así como una exención para el ejercicio 2022 en la tasa de terrazas, como soporte al sector de restauración.

Nos opusimos a la modificación del Plan urbanístico que da luz verde a la construcción del bloque del pisos frente a La Pineda, el cual sigue adelante a pesar de la oposición de los vecinos.

PRESENCIA DE Cs PALAU EN ACTOS PÚBLICOS

En las pasadas semanas, hemos participado oficialmente en varios actos institucionales celebrados en nuestro municipio, con la asistencia de uno de nuestros concejales. Entre estos están:

- La inauguración de la reforma de la torre Folch i Torres y apertura del espacio cultural que se ubica en la misma.
- La presentación del equipo del Hockey femenino de Palau-solità i Plegamans ante el inicio de la nueva temporada, deseándoles toda clase de éxitos en la competición.
- La inauguración en el cementerio municipal del espacio de recuerdo a los fallecimientos gestacionales y prenatales.
- Presentación de los equipos de basket de Palau para la temporada 2021-2022.

OPINIÓN

EL NUEVO SISTEMA DE BASURAS

El próximo día 13 de diciembre se pone en marcha la recogida de las basuras puerta a puerta.

El nuevo sistema no está exento de polémica, tanto por la manera en que se ha gestionado, como por la oposición de una parte importante del municipio. Hasta han aparecido en redes grupos que expresan su descontento con el mismo.

Creemos que supone un paso atrás en un servicio complejo como es el de recogida de residuos. No nos gustó la manera en que se tomó la decisión y no nos ha gustado la forma en que se está gestionando la implantación del servicio.

Entendemos que se tendría que haber consultado antes el nivel de aceptación que podría tener, en vez de hacer una simulación de participación en la que se consultaban cosas secundarias. Por otro lado, la falta de flexibilidad a la hora de dar soluciones a las comunidades ha hecho más antipática la decisión.

En medio de este cambio, ha salido a la luz la suspensión del servicio de recogida puerta a puerta del Ayuntamiento de Barcelona, ante el fracaso de la prueba piloto en el barrio de San Andrés.

El sistema genera incomodidades en los pisos pequeños, al tener que ubicar cubos de basura cuando el espacio no es suficiente, provoca la sospecha de que habrá más suciedad, pues parte de la basura puede ser esparcida por animales que encuentren en ella alimento. El sistema de recogida choca con los horarios y los hábitos de trabajo de muchas familias, lo que provocará que en muchas fachadas esté el cubo de basura todo el día, con el riesgo de que sea objeto de gamberradas y usos incívicos. Por último, el sistema de control de los cubos, al tenerlos identificados con cada vivienda, para de alguna forma controlar lo que se tira en ellos, nos parece un exceso de celo sobre una población que, mayoritariamente, recicla correctamente sus residuos.

CARPA CIUDADANA



El pasado sábado día 13, montamos un punto de información en la Plaça de la Sardana, lo que nos permitió debatir y comentar nuestro ideario con las personas que se acercaron a la misma.

Mejor
Unidos



Millor
Units

Andrés Martínez 670 335 725
Juan Martínez 687 845 857

ciudadanospalau@gmail.com

[f](#) Cs_Palau [t](#) @Cs_Palau [i](#) 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.

SIGNATURES PER A LA MILLORA DEL SERVEI DE 'CORREOS' LOCAL



Molt satisfets de la resposta dels nostres veïns que, massivament, ens han recolzat signant en favor d'adreçar-nos al «Defensor del Pueblo» espanyol, per tal de denunciar i millorar el servei del repartiment de «Correos» local, a l'igual que han fet altres municipis catalans amb el mateix problema.

El passat dissabte dia 6, i en menys de 2 hores, vam recollir 200 adhesions. Demanarem permís a l'Ajuntament per a que ens deixi seguir recollint signatures dos dissabtes més.

La Junta de l'AVV Can Cortès

MANIFESTACIÓ

CONTRA EL POLÍGON DE LLEVANT
I DE CAN PLANES

DIUMENGE 28
DE NOVEMBRE
DAVANT DE L'ESCOLA
LA MARINADA
A LES 11.30H

Vols col·laborar amb la Plataforma
Cuidem Gallecs; Salvem Palau?
Envia'ns un correu a:
cuidemgallecssalvempalau@gmail.com



També ens pots seguir a les
xarxes socials!
@CuidemGallecs
fb.com/CuidemGallecsNOalPoligon/

Ca l'Emili



GAUDEIX DE LA NOSTRA TERRASSA

BAR - RESTAURANT



**DISPOSEM DE PUNTS
DE RECÈRREGA DE
VEHICLES ELÈCTRICS
PER ALS NOSTRES CLIENTS**

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

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

T. 930 236 742 • Reserves 651 900 192

LES ORDENANCES FISCALS I LA IMPLANTACIÓ DE FORMATIUS, A DEBAT AL PLE D'OCTUBRE

Aquest mes, les ordenances fiscals, el reglament del servei pistes de pàdel, l'ordenança reguladora de la recollida de residus, l'explotació de punts de recàrrega dels vehicles elèctrics i la implantació de nous cicles formatius, entre d'altres punts a debatre a la sessió plenària d'octubre.

alzinapalau.cat

JMP 29-10-2021



Aquesta vegada, poc més de dues hores per a debatre tots els punts i mocions de l'ordre del dia, que va començar amb la lectura d'un manifest a favor dels afectats pel volcà de l'illa de La Palma.

Ordre del dia: punts destacats

#. *Les Ordenances Fiscals per al 2022*, un dels punts importants de la sessió, aprovades per majoria amb l'abstenció del PSC i Cs.

La proposta de l'equip de govern per al proper any passa per la congelació dels impostos principals, com l'IBI, l'ICIO, l'IAE i l'IVTM. A més hi haurà una bonificació del 50% de l'IBI a les empreses —bàsicament, bancs i entitats financeres— que disposin d'habitatges i els destini a habitatge públic o protecció oficial. A més, si es reformen habitatges existents amb destinació a protecció oficial seran bonificats amb un 95% de l'ICIO. Bonificació del 10% de la taxa de residus municipals pel correcte ús del nou sistema de recollida porta a porta. L'impost de terrasses per a la restauració es manté, però amb el doble d'ocupació que, a diferència dels paradistes dels mercats, aquests no pagaran els sis primers mesos.

#. *La modificació pressupostària en modalitat de transferència de crèdit —modificació núm. 17—*, aprovada per unanimitat. Aquesta modificació compensa un desequilibri de 47.000 euros, a favor de l'assistència d'òrgans col·legiats amb minoració de 7 petites aplicacions pressupostàries.

#. *La modificació puntual del POUM per l'assignació d'us d'allotjament dotacional a una finca municipal*, aprovat per majoria, amb el vot en contra de Cs i PSC.

La postura en contra de Cs i PSC ve donada, principalment, pel rebuig veïnal i al projecte que al·leguen que no se'ls va informar correctament, com ja s'ha explicat en d'altres sessions.

#. *El reglament del servei de les pistes de Pàdel de Can Falguera i dels altres serveis*, va ser aprovat per unanimitat, mentre que *els preus de les classes de pàdel* van ser aprovats per majoria, amb l'abstenció de Cs i el vot en contra del PSC.

#. *L'ordenança reguladora de la recollida de residus*, tema d'actualitat pel canvi de modalitat, va ser aprovada per majoria, amb el vot en contra del PSC.

Bàsicament es tracta del conjunt de mesures i reglaments per

RESTAURANT



Cuina tradicional amb productes de qualitat

dinars d'empresa

Obert de dijous a diumenge migdia, divendres i dissabte nits.
Dilluns, dimarts i dimecres 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 · marianocanfalgua@hotmail.com



NOUS CICLES

al nou sistema de la retirada de residus, incloent les sancions.

#. *L'adjudicació de la concessió denial per a la instal·lació, manteniment i explotació d'estacions de recàrrega de vehicles elèctrics, aprovada per unanimitat.*

Una iniciativa per al foment d'energia neta, com a necessitat recollida al Pacte de Poble. Iberdrola s'emporta la concessió amb els 100 punts obtinguts, 11 anys prorrogables 5 anys més.

Ordre del dia: mocions

#. *L'única moció en l'ordre del dia, presentada per tots els grups municipals, per a la implantació de nous cicles formatius al municipi, òbviament, aprovada per unanimitat.*

Ordre del dia: propostes d'urgència

#. *La moció d'urgència d'ERC i JxP-Junts, en relació a la sentència que anul·la el mètode de l'impost de la plusvàlua municipal, va ser votada per punts, a petició del PSC, per discrepàncies amb el primer acord sol·licitat, el de la reprovació als governs successius per la «deixadesa», aprovada per majoria, amb l'abstenció de Cs i el vot en contra del PSC. Els altres punts, l'exigència immediata de la nova metodologia de càlcul de la plusvàlua; la formació d'un fons extraordinari per a compensar les pèrdues metre no es tingui la nova metodologia; i la creació d'un fons permanent compensatori, van ser aprovats per unanimitat.*

BARRACHINA

SERVEIS DE JARDINERIA



Instagram: BARRACHINA66 Mòbil: 656 939 039



EL PSC APOSTA PER LA IMPLANTACIÓ DE NOUS CICLES FORMATIUS A LA VILA

Notícia ampliada a:

alzinapalau.cat

JMP 27-10-2021
Font: PSC



El PSC de Palau va mantenir una reunió de treball amb el diputat Pol Gibert per tractar diversos assumptes d'importància per a la vila, com que la manca de recursos no pot ser una excusa per justificar els dèficits de l'oferta de places d'FP, atès que l'Estat ha transferit 2.160 milions d'euros a Catalunya per Educació.

En roda de premsa davant l'IES Ramon Casas i Carbó, el PSC de Palau va compartir la necessitat de que el Departament d'Educació treballi en l'estudi, i posterior implantació, de nous cicles formatius —tant de grau mitjà com superior— per tal d'incrementar l'oferta pública de cara als propers cursos escolars i, d'aquesta manera, fer front a la manca de cicles formatius a la vila. Aquesta es una de les principals conclusions extretes de la reunió que va mantenir l'agrupació local del PSC amb el diputat al Parlament de Catalunya, Pol Gibert, i responsable de Treball del Govern Alternatiu de Catalunya, segons va expressar el portaveu del grup municipal del PSC, Marc Sanabria.

Per la seva banda, el diputat socialista del Vallès Occidental, Pol Gibert, en la seva visita al municipi, també va expressar la seva preocupació per la manca de cicles formatius tant de grau mitjà com de grau superior a la vila: «un municipi de més de 15.000 habitants, amb un teixit empresarial tant potent, està necessitada de mà d'obra qualificada».

A banda de la situació dels cicles formatius a Palau, durant la reunió es varen tractar diversos assumptes, especialment els que són competència de la Generalitat de Catalunya, com la reobertura del CAP els dissabtes, el seguiment del projecte del Polígon d'Activitats Econòmiques de Llevant, la nova passarella de vianants de la C155 per donar servei al barri de Can Parera, la subvenció pendent per a la construcció de la nova Biblioteca i actuacions relacionades amb la mobilitat i les infraestructures viàries.

ACTE OFICIAL PER RETRE HOMENATGE A LLUÍS COMPANYS

alzinapalau.cat

JMP 16-10-2021



Després de dos anys sense acte oficial, Ajuntament i d'altres entitats ha pogut retre homenatge a la figura de Lluís Companys, en el 81è aniversari del seu afusellament.

Fa dos anys, l'acte oficial es va suspendre per motius «polítics» arran de fer-se pública la sentència del Suprem contra els responsables del «procés» i la convocatòria d'un Ple extraordinari. L'any passat va ser la Covid-19 i la situació de restriccions del moment dictades pel Govern, la responsable de la nova suspensió.

Enguany sí, l'acte es va celebrar a la plaça de Lluís Companys el passat dia 15 d'octubre al vespre, amb parlaments de l'alcalde,



Oriol Lozano; de Claudi Claudi M. Cuchillo Foix, de l'Associació d'Amics de Josep Martí Cristià; i de Francesca Casajuana, néta de Lluís Casajuana, primer alcalde republicà de la vila.

L'Escola Municipal de Música va estar l'encarregada de posar música a l'acte. Uns quants regidors de l'Ajuntament, i alguns membres d'ERC, PSC, JxPsIP-Junts, Primàries, ANC i dels Amics de Josep Cristià van participar en la tradicional ofrena floral davant del monument de Companys. Com és habitual, l'acte va finalitzar amb «El Cant dels segadors», amb l'acompanyament musical de l'EMM.

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 les fotografies ha estat «**TEMA LLIURE**», amb el que cada un de nosaltres hem presentat la fotografia que més ens agradava, com podeu veure aquí, i en els nostre blog les fotos presentades han estat molt variades.

1r Classificat | **Primeres llums** | Joan Suñé2n Classificat | **Serp de collaret a l'aguait** | Laura Salvador3r Classificat | **Equilibrista** | Joan M. Guimerà

Per a veure totes les fotografies

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

Col·laborador: **L'ALZINA**



De la mà dels «Palau Música Llibertat», la iniciativa reivindicativa itinerant «Música per la Llibertat» arriba a la nostra vila.

El passat 31 d'octubre, dins del programa itinerant que la iniciativa «Música per la Llibertat» està realitzant per moltes poblacions del territori català, va arribar a Palau-solità i Plegamans. Uns quants músics que van ser acompanyats tota l'estona pels nostres «Palau Música Llibertat».

El Cant dels Ocells, L'Estaca, Ni un pas enrere!, Els Indignats i Els Segadors van tornar a sonar a la Plaça de la Vila diumenge al migdia amb els instruments i les veus dels músics i de la gent que es va aplegar al voltant de la plaça.

Recordem que la iniciativa «Música per la llibertat» va començar a aplegar músics del tot el territori català i que es desplaçaven al pla de Lledoners cada setmana per tal de donar suport als presos polítics, represaliats i exiliats.

Gran part del 2020 no van poder fer les trobades per la Covid-19. Var ser el 18 d'abril d'enguany quan es van poder aplegar al pla de Lledoners després de l'aturada per les restriccions de la pandèmia.

El passat 27 de juny, «Música per la Llibertat» es va acomiadar del pla de Lledoners després de què els presos sortissin en llibertat per als indults. A partir d'aquí, una nova idea, un nou pla itinerant perquè encara hi ha represaliats i exiliats.

Properes trobades

A continuació, detallam una relació dels llocs, les dates i els municipis de les properes trobades de Música per la Llibertat:

- 21 de novembre, 12:00 hores, Sant Feliu de Codines [Pl. Josep Umbert Ventura]
- 28 de novembre, Colònia Güell
- 5, 6 i 7 de desembre, Azpeitia i Alsasu
- 12 de desembre, Mollerussa
- 19 de desembre, Sant Quirze del Vallès
- 09 de gener, Amer [pendent confirmació]
- 16 de gener, Cabrianes
- 23 de gener, L'Esquirol
- 06 de febrer, 17:30 hores, Folgueroles

alzinapalau.cat

JMP 03-11-2021



- 13 de febrer, Parets del Vallès
- 20 de febrer, 21:00 hores, Sta. Eugènia de Berga
- Taradell [pendent de data]

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

'VALENTS AFIBRO', UN RAIG DE LLUM PER A LA FOSCOR DE LA FIBROMIÀLGIA

alzinapalau.cat

JMP 25-10-2021



«Valents Afibro» és una associació de set dones «valentes» i amb empena que volen plantar cara a l'angoixa que pateix la persona que desenvolupa aquesta malaltia, la fibromiàlgia per tal d'alleujar aquest patiment, dia rere dia, i, d'alguna manera, fer-li la vida menys «difícil».

Què és la fibromiàlgia?

El Servei Català de la Salut descriu la fibromiàlgia, el síndrome de fatiga crònica i el síndrome de sensibilitat química múltiple, agrupades com a síndromes de sensibilització central, com a «patologies cròniques, d'origen desconegut i, en un gran nombre de pacients, especialment invalidants».

A més, les principals dificultats identificades en l'atenció a aquestes malalties són: el llarg període des que es presenten els primers símptomes fins al diagnòstic, la complexitat de l'abordatge, la necessitat de criteris consensuats d'avaluació del funcionament de les unitats hospitalàries especialitzades i la manca de coneixement que té la societat sobre aquestes afectacions».

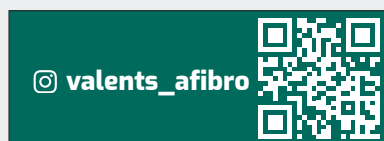
El que queda clar és que aquesta malaltia no és una patologia «tangible» o detectable amb facilitat com ho poden ser d'altres patologies o afectacions, de clar diagnòstic i un tractament amb protocol.

L'associació «Valents Afibro»


Segons han compartit amb aquesta revista quatre de les set integrants de «Valents Afibro», el projecte es va iniciar a finals de març d'enguany, quan Soraya Soriano, presidenta de l'associació i afectada directament per la fibromiàlgia, i amb la necessitat de poder ajudar a altres persones en la mateixa situació de fatiga crònica, va compartir la idea de tirar el projecte endavant amb companyes i amigues, totes elles vinculades d'alguna manera a la malaltia, directa o indirectament.

Així doncs, Soraya, Lidia, Regina, Ana, Susi, Meritxell i Marian van decidir posar fil a l'agulla i tirar el projecte endavant amb fermesa. A finals de juliol, l'associació ja estava constituïda i registrada legalment.



Durant aquests mesos s'han anat informant per trobar fórmules adients per a poder ajudar a les persones que pateixen la «malaltia del silenci».



Una aposta a favor de l'ajut, l'acompanyament i el suport per a persones amb fatiga crònica d'aquesta nova associació palauenca, «Valents Afibro», focalitzada en millorar la foscor, la solitud i el dia a dia de qui pateix aquesta malaltia i dels seus familiars.



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



«...QUAN COMENÇA UN DELS BROTS, EN EL MEU CAS, ÉS D'UN DOLOR INDESCRIPTIBLE...»

Segons explica la presidenta, molt poques persones s'atreveixen a reconèixer la malaltia, ja que «no hi ha una detecció física». Aquesta malaltia afecta als ossos i als músculs, a més, genera migranyes, ansietat que pot esdevenir en depressió, trastorns alimentaris, etc. El tractament mèdic actual comporta el consum d'un gran nombre de medicaments.

La fatiga crònica no és una patologia constant, sinó que es desenvolupa per períodes de més o menys intensitat. Segons Soriano, «es desenvolupa per brots que poden durar més d'una setmana, i quan això passa, en el meu cas, és d'un dolor indescriptible».

El hàndicap d'aquesta malaltia és que, encara que el sistema sanitari l'admet com a malaltia crònica i causa d'invalidesa laboral, els tribunals mèdics no ho reconeixen com a tal ja que les evidències no són de diagnòstic protocol·lari.

Objectius immediats de l'associació

Avui dia hi ha un elevat nombre de professionals fent tasques d'investigació de la fibromiàlgia, a l'igual que, a Catalunya, hi ha d'altres associacions similars de suport als malats de la síndrome de la fatiga crònica.

A Palau no n'hi havia cap encara i els malats s'han de desplaçar a Mollet per a rebre algun tipus de tractament.

L'associació ha pogut arribar a un acord amb l'Ajuntament per a poder col·laborar amb la unitat de l'hospital de Mollet. A més, estaran en contacte permanent amb el CAP Palau.

El primer que faran com a entitat serà crear una sèrie de tallers d'ajut, orientació i motivació per als afectats i afectades per la malaltia i per als seus familiars directes.

En aquests moments estan començant a preparar aquests tallers que aviat veuran la llum: teràpies de grup, manualitats, reiki, ioga, xerrades, caminades, musicoteràpia i risoteràpia, entre d'altres.

«Valents Afibro», actualment, compta amb un espai físic d'activitats: un aula del Centre Cívic que l'Ajuntament de PsiP els hi ha cedit a partir de l'1 de novembre.

Pel que respecta a les possibles subvencions amb les que compta l'associació, hem de dir que han arribat tard enguany per a les sol·licituds i s'hauran d'esperar fins al 2022 per sol·licitar-les, tant a nivell local com a nivell estatal, ja que tot just acaben d'obtenir la llicència com a entitat.

El plantejament de treball amb els tallers serà per subscripció de socis, als quals se'ls posarà una molt petita quota per les sessions. Properament, faran una mena de «portes obertes» per tal de donar a conèixer l'associació i començar a trobar les persones necessitades de les teràpies que proposen.

A més, ja disposen d'un grup de WhatsApp i d'un compte d'Instagram —[valents_afibro](#)—.



CAFETERIA
La Bona Vi-Bra
MENJAR SALUDABLE

ESPECIALISTES EN
ESMORZARS I BERENARS

Cafè i té ecològics
Opcions veganes
i sense gluten ni lactosa
Amanides saludables
Sucs naturals
Tot de proximitat i de qualitat!!



Mestre Pere Pou, 13 local 2 (Plaça Ca l'Estruch)
08184 Palau-solità i Plegamans
T. 93 170 31 66
cafeteria@vi-bra.com
www.vi-bra.com  La Bona Vi-bra  [labonavibra](#)

SIÓ PIQUER, DE 'PERRUQUERIA ESTILS', UN ANY DESPRÉS...

alzinapalau.cat

JMP 12-11-2021



Avui tornem a parlar amb Sió Piquer, al capdavant de la «Perruqueria Estils» de La Sagrera, un any després de la primera entrevista arran de la situació provocada per la pandèmia de la Covid-19 durant quasi dos anys.

Ens trobem un any després de l'anterior entrevista. Què ha canviat en Sió durant aquest anys?

Ha canviat l'actitud personal i professional, sobre tot, he augmentat el nivell de prudència i tolerància. Professionalment, estic orgullosa de la meva «gent»: són molt bona gent, je, ji, ja...

I en el negoci, quins canvis han hagut?

Doncs, després de quasi dos anys, penso mantenir algunes mesures; crec que són estupendes i, a la vegada, donen confiança als «client/@s».

En un any, hem passat una quarta i una cinquena onades de la Covid-19, un Nadal quasi no Nadal, tancaments i restriccions. Ara sembla ser que els contagis van a la baixa. Què n'opina Sió, de tot el procés?

Sí, tot va de baixada, però sense presses: Mister Covid encara «pul·lula» per aquí; sembla que costa «aprendre» allò que les meves sanitàries preferides em repeteixen, continuament.

Ha rebut cap ajut econòmic durant aquest període?

Ja, ja, ja! Pregunta núm. 4, capciosa i sense llibertat de dir el que en penso... ja, ja, ja, trist, trist...

«Micro ajuda», una quarta part... oblida't. I l'altra, si divideixes per uns quants dies, tens per anar a comprar el pa. Més ja, ja, jass! Les perruqueries, són servei essencial? Aquests dies es torna a parlar i, res de res: manifestacions prudentes de Covid periòdicament i no res. Pregunta del «millón»: hem de cremar i fer aldarulls, manifestar-nos «salvajement» per a que ens escoltin?? No seria la manera, no.

Quin és el seu punt de vista de la gestió realitzada per les autoritats competents de tota la situació pandèmica?

Sóc objectiva en el moment, i més si es tracta de salut. La



gestió de proximitat, per a mi, ha estat la més important; l'entorn: casa, «pelu» i el meu poble.

Estic contenta de com ha anat per aquí!! Però cal dir que tots no hem fet el mateix esforç.

Lluny d'aquí? Ens ha tocat pandèmia. Preguntem als qui els ha tocat tsunamis,,, terretremols... Com s'ho van fer?? This is the question...

El percentatge de la població vacunada de Palau és molt elevat, què en pensa?

Sí, així és, estic contenta... Pensa, Josep, que n'he tingut de tots els «colors» a la «pelu»: amb bons finals i, d'altres, no tant. Pensament meu: si no existís CAP vacuna, la Terra seria «Animalàndia», ja, ja, ja.

Positivament, hem de dir que diverses coses han tornat a una «quasi» normalitat, com la restauració, l'oci nocturn, activitats culturals, com la nova temporada del Teatre. Com ho veu?

...A més, hem tingut Festa Major, FanCon, la final de la Copa d'Europa d'Hoquei Femení; també s'han iniciat les obres de la nova Biblioteca Municipal... Quin és el seu punt de vista?



«...SÍ, SÍ, SÓC UNA MICA PALLASSA, M'AGRADA LA COMÈDIA...»

Em sembla correcte el ritme i la prudència que s'han pres, i les activitats, totes elles, a poc a poc —hi ha contacte proper—. I la «Biblio»? És urgent!! Ja, ja, ja.

Per cert, tinc entès que està fent teatre en el seu temps lliure. Què em pot dir al respecte?

«Pues»... sí, sí, sóc una mica pallassa, m'agrada la comèdia. Aquesta i d'altres que faig, m'agradaria poder fer-les aquí.

He sentit dir que aquí, a La Sagrera, se senten una mica «deixats», a l'igual que a d'altres barris, per part d'algunes entitats i associacions, com si només hi comptés el centre: «fake» o realitat?

«Bueno»! Tema «pelu»estic ben atesa: pregunto, demano, opino... i sempre he tingut respostes i solucions.

En quant a entitat o associacions... la resposta fa temps que està de «vacances» no ha tornat encara. Ja, ja, ja.

Com veu Sió el proper 2022?

L'any vinent o el futur vinent —trieu vosaltres—, je, je, je, hem d'agafar-lo i posar-li colors, colors... tolerància, empatia



—que es diu i no es practica—, educació, respecte i, sobretot, NO#violència: ni petita ni grossa!

Un desig final per als lectors de L'Alzina...

Desitjo que els palauencs-alzineres visquin el present. Hem de mirar endavant, sempre endavant: mesurem la nostra situació i siguem saludables i de «bon rotllo», carinyosament de BON ROTLLO.

Gràcies per ser de Palau i estar a Palau.

PERRUQUERIA

Estils

Home-Dona

HORARI

de dimarts a divendres
de 9:00 a 13:00 h.
i de 15:00 a 19:00 h.

678 520 626

CITA PRÈVIA de 13:00 a 15:00 h.

CONCERT DE SANTA CECÍLIA

VISIONS I CONFLUÈNCIES

*En el 10è aniversari de
l'Associació d'Amics de Josep Martí i Cristià*



Daniel Blanch interpreta al piano

CHOPIN, BEETHOVEN, LAMOTE DE GRIGNON, GRIEG,
SCHUMANN, MOMPOU I JOSEP MARTÍ I CRISTIÀ



Diumenge, 21 de novembre de 2021 a les 19h
Església Parroquial de Sant Genís de Plegamans

**ENTRADA
GRATUÏTA**

ORGANITZA



Amics
de Josep
Martí i Cristià

COL-LABORA



Ajuntament de
Palau-solità
i Plegamans



UN
POBLE
VIU

CLAUDI M CUCHILLO FOIX ENS APROPA L'OBRA DEL COMPOSITOR JOSEP MARTÍ I CRISTIÀ

marticristia.cat



alzinapalau.cat

JMP 11-11-2021



Avui parlem amb en Claudi M. Cuchillo Foix, president de l'Associació d'Amics de Josep Martí i Cristià i que fa més de 10 anys que és al capdavant d'aquesta entitat dedicada a estudiar i divulgar l'obra del músic, i per situar-lo al lloc que li correspon en la història de la música catalana.

Recordem que Josep Martí i Cristià va ser un pianista i compositor català d'estil romàntic, deixeble d'Enric Granados i de Felip Pedrell que, malgrat que va morir jove, va produir una extensa i diversa obra musical, amb més de 200 composicions, i que, a més, va tenir temps per a treballar altres arts com la poesia, l'escultura i la pintura.

Claudi, com va sorgir la idea de crear l'Associació?

Un nebot carnal del compositor tenia tota una sèrie de partitures en les que havia estat treballant juntament amb el pianista Daniel Blanc per enregistrar algunes de les seves obres. Aquest nebot era parent meu, ja que la meua àvia materna era cosina-germana del compositor. Aleshores, vam decidir treballar en equip, donant-li forma d'associació per poder institucionalitzar una mica tota la feina que estàvem fent. Actualment som quaranta-quatre membres a l'Associació.

Compten amb algun tipus de subvenció?

Hem tingut subvencions esporàdiques de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans quan hem presentat algun projecte, com per exemple la digitalització del Fons Martí i Cristià de la Biblioteca Nacional de Catalunya, entre d'altres. A nivell Generalitat, vam disposar d'una subvenció gestionada per «La mà de Guido», l'editor del primer CD publicat amb obres de Martí i Cristià.

Creu que la història no va tractar bé a en Josep Martí i Cristià?

Crec que en algun aspecte potser sí; encara que cal tenir en compte les circumstàncies: era una persona molt introvertida i, com a d'altres compositors, d'alguna manera, la història va oblidant les seves obres. Penso que a nivell general ha estat oblidat i, per això, nosaltres estem intentant tornar-lo a posar en el lloc que li correspon.

Què ha fet l'Associació al llarg d'aquests onze anys?

Primerament vam fer la digitalització de tot el fons Martí i Cristià que existeix a la Biblioteca Nacional de Catalunya. També col·laborem en concerts en els quals s'han interpretat algunes obres de Martí i Cristià. A més, cal dir que el 90% de les partitures del compositor estaven en forma hològrafa. Nosaltres hem passat una bona part a format d'impresió per a la seva publicació i que estan penjades al web de Josep Martí



i Cristià. Naturalment, es poden baixar i imprimir de forma gratuïta. També hem fet una recopilació de totes les dades objectives del compositor que hem pogut obtenir fins ara, i que seran l'objecte d'un llibre que sortirà editat molt properament. Hem de dir que hem proporcionat partitures a les Escoles Municipals de Música del Vallès Occidental, editades amb subvenció de l'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans.

Tinc entès que l'Associació està preparant un concert. Em pot explicar en què consistirà l'acte?

L'Ajuntament de Palau-solità i Plegamans col·labora en aquest esdeveniment que organitza l'Associació, que consistirà en un concert pel pianista Daniel Blanch, on s'interpretaran obres de Martí i Cristià posades al costat d'obres d'altres compositors amb qui el nostre compartia sentiments i emocions. Aquest concert es farà el proper 21 de novembre, coincidint amb la vigília de Santa Cecília, patrona de la música, a l'Església de Sant Genís de Plegamans, a les 19:00 hores.

Quines seran les properes activitats de l'Associació?

A banda del treball que estem fent per a editar el llibre, continuar amb la publicació de partitures i pujar-les al web. També, seguir amb la recerca de noves dades, la qual cosa està sent molt laboriosa. A banda de tot això, continuarem col·laborant en concerts on s'interpretin obres de Martí i Cristià.

Amb la mirada posada en el futur, creu que s'assolirà el fet de situar a Martí i Cristià al lloc que li correspon en la història?

Vull creure que sí. De fet, ja ho hem aconseguit una mica! A hores d'ara sabem de cinc o sis pianistes que han interpretat obres de Martí i Cristià. També sabem que la Dansa Trista, per a piano a quatre mans, està sent enregistrada amb intèrprets totalment diferents de la versió publicada al segon CD.

Com anècdota, dir que l'organista del Papa Francesc, Joan Paradell, director de la Capella Sixtina, va interpretar Invocació, una peça per a orgue de Josep Martí i Cristià, en el Festival de Música Sacra d'Igualada i que també va interpretar en d'altres festivals d'aquests tipus de música, com a Saragossa, Sevilla o a Alba —ciutat italiana—. Finalment, dir que estem a disposició per compartir la informació amb qualsevol persona interessada per la música i, en concret, per la de Josep Martí i Cristià.

PIMEC VALLÈS OCC, FUNDACIÓ PIMEC I FADAM RECAPTEN FONS CONTRA EL CÀNCER INFANTIL

alzinapalau.cat

JMP 09-11-2021
Font: PIMEC V Occ

PIMEC Vallès Occidental, la Fundació PIMEC i FADAM van recaptar 5.735 euros per a la lluita contra el càncer infantil al llarg d'un dinar benèfic celebrat el passat 8 de novembre a Sant Cugat del Vallès, al qual hi van assistir més de 200 persones.

L'acte va comptar amb el president de PIMEC Vallès Occidental, Josep Maria Catalán; el president de la Fundació PIMEC, Josep González; el president honorífic de FADAM i 129è president



de la Generalitat de Catalunya, Artur Mas; el president de FADAM i vicepresident de PIMEC al Vallès Occidental, Antonio Manzanares; i el vicepresident de PIMEC Vallès Occidental i vicepresident de FADAM, Carlos Rodríguez, entre d'altres.

Josep Maria Catalán va parlar del context de pandèmia mundial i va destacar la solidaritat demostrada per les pimes i les persones autònomes durant la pandèmia amb la donació d'EPIS i material sanitari, facilitant transport logístics, etc. «Al Vallès Occidental hem comprovat de primera mà els estralls que la Covid-19 ha provocat a l'economia local i seguirem treballant per donar suport al teixit productiu sense perdre de vista fins solidaris i necessaris com aquest», va afegir.

En la seva intervenció, Josep González va posar en valor aquest tipus d'accions que, a més, reforcen la territorialitat: «És un exemple de la Responsabilitat Social Corporativa que les nostres empreses exerceixen i que se suma a les accions dirigides a millorar la societat i el nostre entorn, com passa amb les petites mesures aplicades dins el món empresarial per complir els Objectius de Desenvolupament Sostenible —ODS— que marca l'Agenda 2030 de l'ONU».

Per la seva banda, Manzanares va destacar l'objectiu de l'entitat que presideix és «ajudar els infants diagnosticats de càncer i les seves famílies, proporcionant-los suport i informació, i fomentant els avenços clínics i la investigació». A més, va explicar que els fons recaptats a través d'aquesta acció benèfica aniran destinats a FADAM i a l'equip d'investigació de l'Hospital Vall d'Hebron amb aquest propòsit.

Carlos Rodríguez va coordinar i presentar l'acte, i habitualment desenvolupa una tasca important de col·laboració amb la Fundació PIMEC.

Lliurament de plaques de reconeixement

En el marc d'aquesta jornada solidària PIMEC Vallès Occidental va lliurar 4 plaques:

- a FADAM pel seu treball de suport als malalts i de recaptació de fons a l'hora de combatre aquesta malaltia.
- als Hospitals Vall d'Hebron, a l'Hospital de Mollet i al Parc Taulí de Sabadell, per la tasca dels professionals sanitaris durant la pandèmia de la Covid-19.



ESMORZARS DE FORQUILLA
TOTS ELS SERVEIS



LaLiga

LA LLIGA MOVISTAR CADA SETMANA

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

25N 2021

Dia internacional
de l'**eliminació de la violència
envers les dones**

Ajuntament de
Palau-solità i Plegamans



Activitats 2021

Dimecres 3 de novembre

Monòleg *No sólo duelen los golpes*,
de Pamela Palenciano, Adreçat a
alumnat de segon cycle d'E.S.O. de
centres educatius de Palau-solità i
Plegamans.

Dijous 4 de novembre

Monòleg *No sólo duelen los golpes*,
de Pamela Palenciano, Adreçat a
alumnat de segon cycle d'E.S.O. de
centres educatius de Palau-solità i
Plegamans.

Dijous 11 de novembre

Taller *I tu com lligues? Ara també a
través de les xarxes!*

Adreçat a: joves

Hora: 17 h.

Lloc: Espai Jove l'Escorxador

A càrrec de: CJAS, Centre Jove
d'Atenció a les Sexualitats

Col·labora: Diputació de Barcelona

Inscripció prèvia a:

joventut@palauplegamans.cat

Divendres 19 de novembre:

Taller: *Masculinitat i cures*

Adreçat a nois

Hora: 18 h.

Lloc: Espai Jove l'Escorxador

A càrrec de: Ulleres per esquerrans

Col·labora: Diputació de Barcelona

Inscripció prèvia a:

joventut@palauplegamans.cat

Dimarts 23 de novembre

Taula rodona: *La vulneració dels
drets sexuals i reproductius és
violència masclista*, amb Sílvia

Aldavert, Lucía Alcaraz i Serena Brigidi

Hora: 17.30 h.

Lloc: auditori de la Masia de Can
Cortès

Inscripció prèvia a:

igualtat@palauplegamans.cat

Dijous 25 de novembre

Acte institucional

**Parlaments, lectura del manifest,
actuació musical i projecció del
vídeo "Prou violència".**

Hora: 12 h.

Lloc: Sala polivalent

Col·labora: Escola de Música, Asso-
ciació Dones per les Dones i alumnat
PQPI-PTT

**Jornada 25N: Cures i espais compar-
tits contra la violència masclista**

Adreçat a: noies

Hora: 17 h.

Lloc: Espai Jove l'Escorxador

A càrrec de: col·lectiu La Flama i No
me toques el pelo

Inscripció prèvia a:

joventut@palauplegamans.cat



Actuaciones financiadas con cargo a los créditos recibidos del Ministerio
de Igualdad, Secretaría de Estado de Igualdad y contra la Violencia de Género



Diputació
Barcelona



MINISTERIO
DE IGUALDAD



Programa
Igualtat
Ajuntament de
Palau-solità i Plegamans



Ajuntament de
Palau-solità
i Plegamans

Activitats de l'Associació Pessebrista: LA PREPARACIÓ DE LA 39a EXPOSICIÓ DE PESSEBRES ARRIBA A LA RECTA FINAL

L'activitat a Can Malla no s'atura, estem en ple curset de l'Escola de pessebrisme en que tots el diorames que fan cadascun del seus participants, amb un gran entusiasme, avancen a bon ritme per poder ser exposats. D'altra banda, tots els pessebristes més experts estem treballant a fons en el nostres propis diorames i fragments per fer que, aquest any, la mostra, que presentarem el 12 de desembre, amb el nous plafons i marcs que els embolcallen, sigui la millor que hàgim fet mai.

Després de que l'exposició de l'any passat s'hagués hagut de fer a mig gas a causa de la situació de la pandèmia, esperem

que aquesta exposició torni a ser com ha estat habitualment: la inauguració amb els parlaments de les autoritats locals, la ballada de sardanes, organitzada per companys sardanistes, el Tió el migdia de Nadal, el Patge Reial a Can Malla el dies 2,3 i 4 de gener i, el més importat de tot, amb una molt bona afluència de públic visitat que ens permeti, al menys, recuperar les xifres habituals de més de 4.000 visitants.

Encara que, perquè fa tant anys que ho fem, sembli que organitzar aquesta exposició ha de ser fàcil; no ho és pas, sinó que cal una gran coordinació d'accions que s'han d'haver preparat.

La confecció del cartell anunciador de l'Exposició, les novetats que preparem per al pis de dalt i del vestíbul de Can Malla, haver acabat a temps els cursets de pessebres i exposar els diorames, la preparació de diorames per a d'altres entitats, tenir tota la casa de Can Malla a punt de revista, la publicació del núm. 36 del Grèvol, l'organització de les guàrdies, l'enviament dels cartells a les institucions, mitjans de comunicació i entitats pessebristes d'arreu, i molts més detalls, tots ells imprescindibles per a que l'exposició sigui un èxit.

També estem molt pendents de les decisions que es puguin prendre segons les indicacions del PROCICAT de cara a l'acte que muntem a la tarda/vespre de la vigília de Reis, a Can Cortés, amb el brou i la botifarrada, ja que aquest és un dels més importats per a la sostenibilitat econòmica de la nostra Associació.

Ja ho veieu, el pessebristes no parem! Si algú dels que pensa que la «tele» és avorrida, que passar-se hores al sofà és molt pesat i li agrada l'activitat social o artística, que s'animi a fer-nos un cop de mà. Només cal que ens ho digui. Segur que ens ho passarem bé.

De tots els que realment ho han provat, ben pocs han desistit.

alzinapalau.cat

Ass Pessebrista PsiP
09-11-2021



VetPalau
Clínica Veterinària
Perruqueria
canina i felina



Carrer del Camí Reial, 113
Palau-solità i Plegamans

93 518 89 12
640 795 130



Grafisme & comunicació

DISSENY

Com a comerciant **NECESSITES**
una pàgina web de referència

Ara, a partir de **399 €**

un únic
pagament

Vols actualitzar tu mateix
els continguts de la web?

Ara, a partir de **839 €**

un únic
pagament

SERVEIS OFFLINE

comunicació gràfica
Preimpresió
serveis gràfics
imatge corporativa

SERVEIS ONLINE

COMUNICACIÓ WEB
FRONT/BACK END
HOSTING
marketing online

JPSDISSENY.CAT



+34 607 753 459
info@jpsdisseny.cat

  @jpsdisseny



'FOTO CENTRE' TANCA, DEFINITIVAMENT, LES SEVES PORTES

alzinapalau.cat

JMP 23-10-2021



La botiga de fotografia, revelats i material fotogràfic «Foto Centre» abaixa la persiana després d'un quart de segle oferint els seus productes i serveis a vilatans i vilatanes.

Així ho ha comunicat la responsable del comerç a la nostra revista:

«Després de 25 anys donant servei de fotografia al nostre poble, tanca, definitivament, les portes el 30 d'octubre.»

Teníem previst fer-ho el 31 de desembre d'enguany però, per motiu d'un inoportú accident, ens hem vist obligats a avançar aquesta data.

Us donem les gràcies a tots per la confiança que heu tingut amb nosaltres durant aquests anys.

Ens anirem veient pel poble.

Molta salut per a tots!

Magda»



Conversa amb l'alcalde de Palau-solità i Plegamans
Oriol Lozano Rocabruna

alzinapalau.cat

JMP 27-10-2021



COVID, ORDENANCES FISCALS, CULTURA I COMERÇ EN UNA NOVA CONVERSA AMB L'ALCALDE DE PSIP

Una nova compareixença per xarxes de l'alcalde, Oriol Lozano, on va parlar de l'estat sanitari de la Covid a Psip, com ve sent habitual; de les ordenances fiscals que s'han portat al Ple per aprovació; de cultura sobre la primera mostra de cinema infantil al municipi, «Badalaboca»; i dels nous vals de consum amb els que es podran realitzar compres amb un 40% de descompte durant tres mesos als comerços locals.

Sobre la Covid, l'alcalde Lozano va dir que «ja no és notícia» atès que en l'última setmana només ha hagut 1 cas positiu de Covid-19, i 4 de la setmana anterior, que fan un total de 5 nous casos. A les escoles no hi ha cap grup confinat. Sobre les vacunacions, Lozano va dir que ja comencen a vacunar contra la grip simultàniament amb la vacuna de la Covid-19.

D'altra banda, va fer una síntesi de les ordenances fiscals per al 2022, on va destacar la congelació dels impostos principals i sobre algunes bonificacions.

Lozano també va parlar de «Badalaboca», la primera mostra de cinema infantil al nostre municipi, on es projectaran més de 50 pel·lícules i es farà la setmana del 2 al 7 de novembre.

Finalment, també va parlar de la campanya «El comerç s'ho val», compres a les botigues locals amb descompte del 40% mitjançant uns vals descompte durant 3 mesos, un compromís adquirit al «Pacte de Poble».

PENYA BARCELONISTA PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

Un any més, ja tenim la loteria de Nadal amb el nostre número estrella **87827**. És la data de la nostra fundació [27 d'agost del 1987].

Kun Aguero és el jugador encarregat de donar-nos la sort, el preu de cada papereta és de **2,5 €**. També tenim dècims a **23€**.

No us quedeu sense comprar aquest número té premi segur !!!

Si hi ha algú interessat en adquirir un talonari, o bé per a la seva entitat, negoci o particular, tenim talonaris de 25 i de 50 paperetes.

Si voleu col·laborar amb la venda de loteria us ho agraiem molt.

ON SÓN ELS PUNTS DE VENDA?

La podeu adquirir a moltes botigues del poble o si, ho preferiu, al local de la Penya Barcelonista els dimarts i dijous de 17:00 a 18:45 hores o dies de partit.



ENCENSA LLUMS DE NADAL

26
de Novembre
a les 19 h.



Xocolatada a les 18.30 h.
Espectacle amb l'Ainet
A la plaça Ca l'Estruch

CAMPIONAT MUNDIAL DE GRAPPLING A BELGRAD, SÈRBIA

alzinapalau.cat

JMP 11-11-2021
Font: J Aixàs



Jazmín Leah Arjona Hammersley, la lluitadora de Palau-solità i Plegamans, després de guanyar el Campionat de Catalunya de Grappling Gi —lluita amb kimono— a Sant Adrià, Barcelona; i el Campionat d'Espanya a La Nucia, Alacant; va ser convocada per la Selecció Espanyola d'aquesta modalitat, que forma part de la Federació Espanyola de Lluites Olímpiques i Disciplines Associades, als entrenaments i preparació per al Campionat Mundial de Grappling a Belgrad, Sèrbia.

Jazmín Arjona va ser una de les dues lluitadores seleccionades en -58kg per ser la representant de la Selecció Nacional a Grappling Gi, que va tenir lloc a la Ciutat de Belgrad, del 28 al 31 d'octubre.

En aquesta selecció també es trobava el lluitador Sergio Calderón que va competir a Grappling Gi i No Gi.

La nostra competidora no va poder guanyar la seva primera lluita en aquesta nova categoria contra Andrea Brinza, de Romania.

Tampoc no va poder tenir opció de repesca perquè la lluitadora de Romania no va arribar a semifinals.



VICTÒRIA PER TKO DE JULIO ARTEAGA AL MMA AFL 25

alzinapalau.cat

JMP 16-10-2021
Font: J Aixàs



El passat dissabte, 2 d'Octubre, en el Complex Esportiu de Lluita La Mina, va tenir lloc l'esdeveniment de MMA AFL, en la seva 25a edició, on Julio Arteaga va vèncer n'Alfandari en uns dels combats de la nit.

A A l'AFL25 van poder veure 10 grans combats amateurs i 5 de professionals, amb un cinturó de Campió al combat principal de la nit, entre la campiona Emily Mota, de la FTT Salou, contra Andrea Meneses de l'Uppercut Training Center Barcelona. Després d'un gran combat, va guanyar Andrea Meneses i es va proclamar Campiona d'AFL, categoria «Atom weight 48 Kg professional».

Aquest esdeveniment va comptar amb un aforament complert, dins del marc de les mesures i de les restriccions de la Covid. A més, va tenir més de 10.000 visualitzacions per la plataforma Twitch, on, clarament, es demostra el gran augment d'aquesta modalitat de combat.

L'acte havia estat homologat per la Federació Catalana de Lluita i Disciplines Associades i va ser patrocinat per l'Ajuntament de Sant Adrià de Besos.

El 7è combat de la nit va ser el moment del Club Esportiu Palau Boxing & MMA, amb el lluitador Julio Arteaga, que va disputar el seu 13è combat, i que va tenir al seu «racó» en Paul Marín —icona de les MMA nacionals— i el palauenc Liam Arjona. Com a contrincant d'Arteaga, Axel Alfandari, d'un prestigiós club marsellès.

Un gran combat on el nostre lluitador va anar guanyant tots els assalts, encara que l'oponent va realitzar diverses finalitzacions. En el tercer i últim assalt, a manca de pocs segons, Julio «El Chino» Arteaga va decidir no deixar el resultat en mans dels jutges i va prémer l'accelerador i va guanyar per TKO de Ground and Pound, fent així aixecar als 1.000 espectadors que van veure el combat en directe.



PRESENTACIÓ DE LA NOVA TEMPORADA DEL GENERALI HC PALAU

hcpalau.com



El passat 20 d'octubre vam poder gaudir de la presentació oficial de la nova temporada de les Campiones d'Europa del Generali HC Palau i del Sènior HC Palau, primer equip masculí.

En un acte celebrat a les pistes del Pavelló Municipal Maria Víctor, Jaume Colomer, president del Hoquei Club Palau, acompanyat dels seus col·laboradors i patrocinadors, va fer la presentació oficial de la nova temporada del primer equip femení, les joves Campiones d'Europa del Generali HC Palau i les novetats dels equips. Va destacar el fixatge del nou entrenador, Ivan Sanz, els nous col·laboradors i la nova equipació, amb l'emblema que les acredita com a actuals campiones de la Lliga Europea Femenina.

També es va aprofitar l'acte per a fer la presentació oficial del primer equip masculí, el Sènior HC Palau i els seus tècnics.

L'acte va comptar amb la presència de l'alcalde, Oriol Lozano, i d'altres regidors de l'Ajuntament; conjuntament amb els patrocinadors oficials del club.

Renovació del patrocini amb Generali

Prèviament a l'acte de presentació, Generali i l'HC Palau van compartir a la seu del club l'acord de renovació del patrocini de l'equip d'OK Lliga Femenina per a la nova temporada 2021-2022.

Hi van ser presents a l'acte Javier Aguirre, director de

comunicació de Generali i Francesc Duran, director gerent de Duran & Molins Agència d'Assegurances, el president del club, Joan Colomer, i l'alcalde i regidor d'esports, Oriol Lozano. També hi van assistir representants d'alguns altres patrocinadors, com Würth, DH Material Médico o Reno.

Javier Aguirre va parlar dels 9 anys del patrocini al club i al hoquei, al·legant que «ens agrada molt els esports minoritaris i femenins». «Ens sentim molt humils davant del que les juradores del Generali HC Palau van fer la temporada anterior», va afegir Aguirre.

Posteriorment a la signatura de renovació dels patrocinis, es va presentar el nou entrenador, Ivan Sanz, acompanyat de la capitana Berta Busquets.

«M'he trobat amb una feina molt ben feta, i vull aprofitar tot el que s'ha fet en aquest projecte que ve d'anys enrere i intentar aportar coses noves», va declarar el nou entrenador Sanz.

Per la seva banda, la capitana Busquets va parlar de la nova temporada i va dir que «ens hem de reinventar, estudiar les coses noves entre les jugadores i l'entrenador per sortir de la zona de confort».

alzinapalau.cat

JMP 22-10-2021



26 i 27 de Novembre

PISCINES CLUB

AV. DIAGONAL, 14
PALAU-SOLITÀ I PLEG
93.864.81.28

Matrícula gratuïta i
20% de Descompte
en la quota mensual
durant tot un any!!

coaching

alzinapalau.cat

Pep Camps Barnet
Coach i Pedagóg
www.pepcampsbarnet.com

COM DETECTAR I AFRONTAR LES RELACIONS TÒXIQUES (3): EXEMPLES

Tal com vam anunciar en el segon article dedicat a les relacions tòxiques, avui il·lustrarem amb uns quants exemples cada un dels rols de Víctima, Perseguidor i Salvador. Així serà més fàcil que pugueu identificar situacions personals en les que estigueu immersos en aquest tipus d'interaccions i decidiu allunyar-vos o redirigir-les. Vegem els següents exemples, focalitzats a la feina i a casa. Il·lustraré els tres rols seguint els mateixos exemples.

El Perseguidor: «tu mateix...»**A la feina**

El Daniel, cap de l'equip de muntatge, li diu al Fèlix, que fa poc temps que ha entrat a l'empresa i que mostra una forta inseguretat en la seva conducta: «Avui hauràs de quedar-te més hores. És el que hi ha. Si no vols, assumeix les conseqüències. La cua de l'atur és llarga».

A casa

El pare li diu a la seva filla Mònica, de 17 anys, amb tonus d'amenaça i escridassant: «Ets una egoista! Només penses en tu! Mataràs a disgustos a la teva mare! Si avui tornes més tard de les 12, no entraràs més a casa!».

La Víctima: «pobre de mi...!!»**A la feina**

L'Àlex, per rebre ajut de la Raquel, la seva companya de treball, li diu: «Ai, si sabessis el malament que ho estic passant, tu no et fas la idea de com em tracten, sempre soc el culpable de tots els errors del meu equip!».

A casa

Abans de l'episodi on el pare ha «perseguit» a la seva filla Mònica, la mare d'aquesta s'ha estat lamentant al seu marit «No puc més... la Mònica no m'ajuda... em parla malament... després de tot el que hem fet per ella... ens ho paga d'aquesta manera!!!».

El Salvador: «deixa-ho en les meves mans»**A la feina**

Seguint l'exemple anterior, Raquel li diu a l'Àlex: «No pateixis, jo soc aquí per ajudar-te, deixa'm a mi aquest assumpte, que jo sé el que et convé».

A casa

També seguint amb l'exemple de la família, el marit «salva» a la seva dona fent de mitjancer entre ella i la Mònica.

Encara que puguin semblar rols molt diferents, la veritat és que un «jugador habitual» pot circular d'un a un altre segons la necessitat, la situació o la persona que es manipuli.

Només afegir, tal i com vam apuntar en el segon article dedicat als jocs psicològics, que aquests actes que he definit com a «manipulació» són en la immensa majoria de casos inconscients, és a dir, no premeditats i que formen part d'aprenentatges adquirits per hàbit i sistemes de vida i de patrons relacionals.

Jugant a saltar d'un rol a un altre

Veiem un exemple de com dues persones poden anar saltant d'un vèrtex a un altre del triangle situant-se en diferents rols en una escena curta de temps:

El David es va casar amb 30 anys i als 32 es va separar. La mare del David va patir en els dos moments. Quan es va casar, pel lligam que tenia amb el David. I li deia: «Em fas patir David... Estàs bé? Et veig molt diferent. Gairebé ni em truques...» [rol de víctima].

I de vegades li deia: «Qui t'ha vist i qui et veu! No ets el mateix d'abans!» [rol de perseguidor].

I quan es va separar, també patia. Li feia trucades a diari i li deia: «Com estàs fill meu, necessites alguna cosa, vols que vingui a ajudar-te en alguna cosa...?» [rol de Salvadora].

A les quals el David responia de forma similar a «Nooo mare, ja t'ho he dit mil vegades! Em tractes com a un nen petit!» [rol de Perseguidor]. I aquesta sèrie de transaccions es repetien circulant d'un rol a un altre, tant per part de la mare com per part del fill, portant a ambdós a sensacions de malestar, culpa, estrès, esgotament emocional, ganes de distanciar-se..., tant abans del diàleg com durant i al final d'aquest.

Bé, espero que aquests exemples hagin estat prou entenedors i que us hagin servit per identificar si en algunes ocasions caieu en els paranys tòxics i decidiu si us convé seguir mantenint la situació.

Convido a que opineu i demaneu més informació o aclariments si no ha quedat prou clar. El Joc Psicològic és un dels conceptes i eines més potents aportats pel model psicològic Anàlisi Transaccional.

ESPECIAL COMERÇ LOCAL

col·labora ara a la revista i sortiràs publicat al directori de clients del web des d'on es podrà accedir a totes les teves xarxes socials

607 753 459 · info@alzinapalau.cat



ALZINAPALAU.CAT



FISIOTERAPIA PALAU

Susanna Garriga



**La teva salut
en bones mans**

Hèrnia discal



Què és una hèrnia discal?

És una lesió de les anelles fibroses del disc vertebral, es trenquen i fan que el disc es deformi, protuint enfora.

Aproximadament un 20% de la població té una hèrnia discal, però no tothom ho sap

Com es desencadena?

Per un traumatisme brusc a la columna

Per una manipulació de pes mal executada o sense la capacitat física adequada, repetitiva o única

Per un Core dèbil

Falta de capacitat física per les activitats diàries

Perquè fa mal?

La protusió en sí, no fa mal. Fa mal si aquesta comprimeix una terminació nerviosa, una arrel nerviosa.

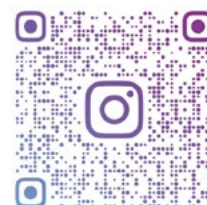
El dolor es refereix en el recorregut nerviós del nervi comprimit

S'han d'operar?

En un 60% s'absorveixen perquè es deshidraten.

Aquella hèrnia deixa d'existir però apareix artrosi en el segment lesionat.

Algunes s'han d'intervenir perquè la pressió sobre el nervi causa lesions irreversibles.



FISIOTERAPIA_PALAU

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 41 77
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
Radio Taxi	93 864 90 35
(Palau-Mollet)	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

novembre

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					

desembre

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		

EL SUDOKU DEL MES

#242A [fàcil]

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

#242B [difícil]

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

solucions

#241A

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

#241B

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

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

L'ALZINA

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, Susanna Garriga,
Pep Camps Barnet

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 agraïm per endavant, hauran d'arribar en format text, enviats per mail i hauran de tenir una extensió màxima de 15 línies. És imprescindible que arribin signats amb nom, cognoms, direcció i telèfon. No publicarem escrits que estiguin signats amb pseudònim o inicials.



COMENCEN ELS ACTES
COMMEMORATIUS DEL
25N

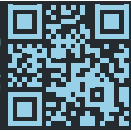


'BADALABOCA', LA
PRIMERA MOSTRA DE
CINEMA INFANTIL A
PALAU

LA TORRE FOLCH
CONVERTIDA EN VIVER
CULTURAL



DESCOMPTES DEL 40%
EN LA CAMPANYA
'EL COMERÇ S'HO VAL'



+ NOTÍCIES
PUBLICADES
AL NOSTRE
WEB
alzinapalau.cat

ANUNCIS CLASSIFICATS GRATUÏTS

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

SE OFRECE vecino de Palau para limpieza de casas, jardín, recados, ir de compras, asistencia de chofer, etc. MANUEL. 662 201 928

ESTUDIANT univ. filologia anglesa i catalana (Proficiency-C2) per a fer classes de repàs. Totes assignatures primària, ESO i Batxillerat. ALEIX. 638 655 597

SE OFRECE Sra. para cuidar. ZORAIMA CABALLERO VILLA. 660 910 160

VENDO revistas «Hola» en buen estado de los 90 a 2005, 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

CLASES de refuerzo durante el verano y curso escolar para alumnos de Ed. Infantil y Primaria. Mucha experiencia. ISABEL. 676 024 525

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

SE OFRECE señora vecina de palau para el cuidado de niños o ancianos. 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 a tenir cura de la gent gran, interna o externa. També per a neteja o d'atenció al client. Experiència i disponibilitat immediata. NOHEMY. 692 055 205

BUSCO FEINA de chofer particular, permiso B. MANUEL. 662 201 928



TAULA x LA DEMOCRACIA

ACTE DELS DIMARTS A LA PLAÇA Palau-solità i Plegamans



Perseverem en la nostra reivindicació:

- 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.

Tots els dimarts a **2/4 de 8** del vespre, a la Plaça de la Vila

NO HI FALTIS!!!



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**

