



L'ALZINA

REVISTA INDEPENDENT DE PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

Núm. 245
Any XXII

17
febrer
2022



EL CONSELLER D'INTERIOR A L'AJUNTAMENT

pàg. 4-5 ▶▶

entrevista

Ángel Sánchez,
l'artesà reparador de
bicicletes

pàg. 14-15 ▶▶

reportatge

Els nous apartaments
tutelats de
Residencial Palau

pàg. 18-20 ▶▶

esports

HC Palau femení i
filial + Grappling Gi i
No Gi

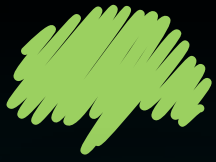
pàg. 26 ▶▶

NO TE LA JUGUIS



no és un joc **Farnés** advocats

93 864 89 56 · farnes.cat



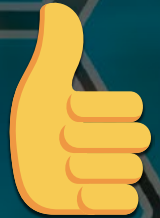
L'ALZINA



**L'ACTUALITAT,
CADA SETMANA
EN FORMAT DIGITAL**

**Encara no t'has subscrit
a la NEWSLETTER ?**

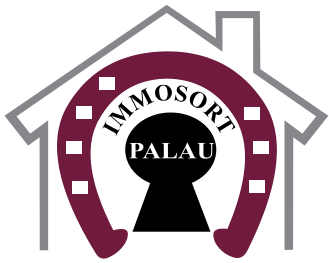
SUBSCRIU-T'HI JA!!!



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

SORTEIG DEL SOPAR PER A DUES PERSONES

El premi del sorteig del sopar per a dues persones ha quedat desert al recaure el 148 en un usuari no actiu.
Tornarem a fer el sorteig en una propera nova promoció.



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



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

PARCELA



BIGUES I RIELLS 68.000 €
Terreno 700m2 en Can Barri. Anteproyecto gratuito.

CASA



CENTRO 338.000 €
Casa 180m2 a 3 vientos con gran jardín, 3 hab, 2 vestidores, 2 baños, gran garaje. En perfecto estado.

CASA A. STANDING



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

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



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 395.000 €
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



CAN MAIOL 337.000 €
Casa 180m2, 3 hab, 2 baños, garaje 3 coches, jardín 50m2 atrás + 20m2 delante en perfecto estado.

CASA



CENTRO 350.000 €
Casa 140m2, 4 hab, 2 baños con bañera hidromasaje en 1ª planta, terraza 20m2 + jardín 100m2.

CASA



CAN ROVIRA 198.000 €
Casa 70m2 en parcela de 400m2, garaje, 2 hab, 2 baños. Para reformar. Ideal fines de semana.

CASA



CAN SALGOT (Lliçà M.) 329.000 €
Casa 250m2 con piscina de 2 plantas independientes en parcela de 970m2, 2 cocinas por planta. Ideal para 2 familias.

CASA




CAN FALGUERA 360.000 €
Casa 200m2 en parcela de 600m2, 5 hab, 2 baños, terraza, jardín y piscina.

CASA



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

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.

DUPLEX



PALAU CENTRO 290.000 €
Dúplex grande 135m2, 4 hab, 2 baños, ascensor, 2 terrazas (60m2+10m2). Buenas vistas y muy soleado.

PISO



PALAU 215.000 €
Piso obra nueva 95m2, 3 hab, 2 baños, comedor 32m2, garaje + trastero, ascensor. Buenas vistas.

PISO



PALAU CENTRO 135.000 €
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

EL CONSELLER D'INTERIOR I ELS MOSSOS ES REUNEIXEN AMB EL GOVERN MUNICIPAL

Fotos: Ràdio Palau

El Conseller d'Interior, Joan Ignasi Elena, i diversos comandaments dels Mossos d'Esquadra es van reunir amb l'alcalde, Oriol Lozano, i membres del govern municipal, a l'Ajuntament el passat dissabte 5 de febrer per tractar temes com la millora de la coordinació entre els mossos d'esquadra i la Policia Local, l'atenció i acompanyament de les víctimes en delictes de violència de gènere i altres aspectes per la millora de la seguretat a la vila.

A l'inici de la trobada, el Conseller Elena va ser rebut per l'alcalde i per diferents regidors del consistori, tant del govern com de l'oposició. Posteriorment va signar al Llibre d'Honor

de l'Ajuntament. A la reunió de treball posterior, el Conseller accepta i assumeix la millora de la coordinació entre Policia Local i Mossos per garantir el tracte a les víctimes de violència masclista i per reduir el nombre de fets delictius.

Elena va constatar que «hem abordat en general totes les violències, molt sovint interconnectades, i en aquest sentit el que és molt important és que quan es detecta i quan per part d'un ajuntament hi ha la voluntat en abordar amb més pressió els fets delinqüencials, és estar al costat».

El Conseller va explicar que també es continuarà treballant contra la revictimització. El nombre de denúncies d'actes delictius ha tingut en repunt aquest any passat, encara que continua per sota de la mitjana d'altres municipis. En aquest sentit, «la vila és una vila segura i té uns índex molt per sota

alzinapalau.cat

JMP 07-02-2022



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





de la mitjana del país. Ara bé, quan hi ha una víctima, a l'igual que l'Ajuntament, no pot descansar i per tant, hem de seguir refermant i organitzar-nos per a que aquestes coses no passin», va afegir Elena.

L'Ajuntament va sol·licitar aquesta visita per carta a la Conselleria d'Interior el 10 de gener arran de l'increment d'actes delictius. En aquest sentit, el conseller es va comprometre a incrementar el personal d'atenció a la víctima de la comissaria de Sta Perpètua, que és la de referència al nostre municipi, i també formar al cos policial per tal de poder abordar aquests casos de forma

respectuosa cap a la víctima.

Atès que la violència masclista no és l'única existent, Conseller i Govern Municipal van elaborar una ruta de treball per poder donar a les víctimes un seguiment i seguretat necessaris.

A la trobada, l'alcalde Lozano va mostrar el projecte amb les últimes càmeres de videovigilància a la vila.

Finalment, la visita va acabar amb una comitiva encapçalada per la regidora de Seguretat, Eva Soler, per tal d'acompanyar el Conseller a fer una passejada pel Mercat Setmanal de la vila.



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

PROYECTO OBRA NUEVA

OPCIÓN 1: 1 SOLA PLANTA

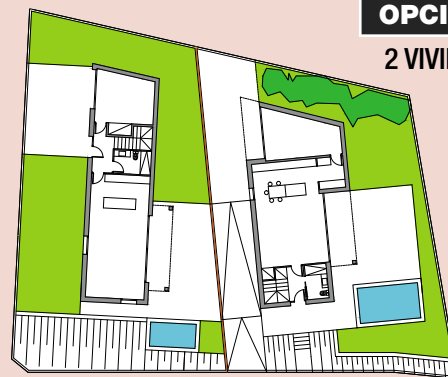


2 VIVIENDAS A 4 VIENTOS:
115m² + 125m²

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

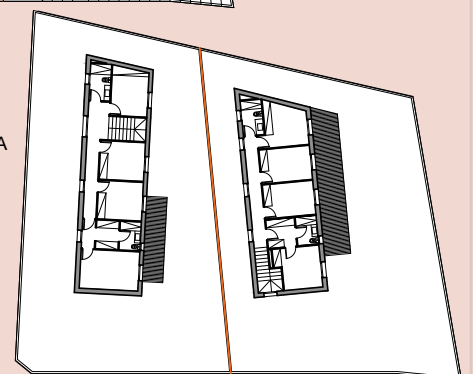
OPCIÓN 2: 2 PLANTAS

2 VIVIENDAS A 4 VIENTOS:
160 m²



PLANTA BAJA

PRIMERA PLANTA



LA RECOLLIDA 'PORTA A PORTA' NO AGRADA A TOTHOM...

alzinapalau.cat

Constantin Sánchez
02.02.2022

Després de més de 1,5 mesos de funcionament del nou sistema de recollida d'escombraries «Porta a Porta» i haver llegit un article a la revista local *L'Alzina* del mes de gener, comentant la «*Bona acollida General*» del sistema per part dels ciutadans, m'he decidit a transmetre la meua opinió personal —*compartida amb d'altres veïns*—.

No conec el punt de partida del canvi realitzat, però segur que hi ha algun estudi, informe, recomanació d'alguna Consultoria, etc., o simplement una intenció de millora del Servei per part de l'equip de Govern Municipal, però com sol passar en molts casos «*del dicho al hecho, va un trecho*», o dit d'una altra manera, del que es posa als papers o *PowerPoints*, a la realitat difereix molt. Crec que en general, caldria aplicar la màxima de «*Si hi ha alguna cosa que funciona, no ho toquin, arreglin el que No Funciona*».

Al meu parer, crec que es pot afirmar que NO s'ha millorat en cap aspecte:

- **Sostenibilitat i recursos naturals.** Prèviament passaven 1 o 2 cops a la setmana, a recollir el vidre, el cartró i el plàstic, 3 o 6 rutes a la setmana d'un camió, en poques hores recollien tots els residus. Ara... quantes rutes a la setmana, quants camions i quantes hores han de dedicar per fer el mateix?. Quants litres de combustibles fòssils —*GasOil*— es gastaven abans i ara?
- **Ecologia i Contaminació.** No s'ha millorat el tema ecològic. Els que reciclàvem abans també ho fem ara. Ara, igual que abans, qui no vol reciclar deixa bosses on no toca, o barreja residus. Però... quantes tones de CO₂ s'han augmentat en emissions?
- **Economia.** Recollint el punt anterior, lògicament un augment de transport i personal comporta un augment de costos. Al final és un tema de pressupost, d'impostos que es recaptin dels ciutadans i que, si s'hi dediquen a això, no es pot dedicar a d'altres coses.
- **Servei al Ciutadà.** Aquest tema és el que ens afecta més directament. La *sostenibilitat*, l'*ecologia*, el *tema econòmic*, són assumptes que cal entrar als detalls, i dependrà molt de com es presentin les dades i com es vulguin interpretar, però el SERVEI porta a porta, amb tot el que comporta, o tenir contenidors disponibles a qualsevol hora... D'això, els ciutadans ens *beneficiem* o ho *patim* cada dia, cada setmana, cada mes... Per a tota la vida?

Buf, em costa pensar que de manera indefinida haurem de condicionar les nostres agendes i horaris, per la qüestió de les escombraries. No poder anar en qualsevol moment a llençar caixes de cartró, vidre, plàstic o rebuig —*orgànica, per què no! També*—, i haver d'estar pendent contínuament que cal treure cada dia, i a quina hora: em sembla un *malson*. A més, considero que en molts casos no és compatible o factible pels horaris professionals i personals de cada família.

Estic convençut que molts tenim exemples negatius del model actual «*Porta a Porta*». Aquí van alguns exemples —*segur em deixo d'altres*—:

- Disposar de només una galleda per a tot —*plàstic, cartró, vidre*—, realment no és pràctic, cal tenir a casa altres galledes on acumular els diferents residus, per al dia que toca, treure l'«*única*» galleda oficial. A més, en tenir només una galleda, quan es posa el vidre, normalment es fa dins d'una bossa; el mateix amb el cartró: per a que no s'embruti la galleda i no haver de rentar-la i, llavors, gastar aigua cada 2 dies.
- Si un *dissabte* —o un altre dia que no hi ha recollida— tens un dinar familiar o d'amics i fas *peix* o *marisc* per dinar, o una altra cosa, cal esperar al *diumenge* a la nit per a l'*orgànica* i el *plàstic*; dilluns, el cartró; i el vidre, fins dimarts. No poder anar als contenidors a llençar els residus en qualsevol moment em sembla un ANTI-SERVEI.
- Si per una raó personal, —*Sopar de Treball* o de lleure, o qualsevol altre assumpte—, no s'ha pogut treure el residu que toca, cal acumular-lo 2 dies o 1 setmana més —*vidre* o cartró—, o clar, portar-lo a la deixalleria —*NO seria molt ecològic i sostenible trobar una caravana de veïns amb cotxe al punt de reciclatge*—.
- El tema estètic: els contenidors grupals no són especialment bonics, és veritat. Però tenir tots els carrers a qualsevol hora amb cubs repartits per les voreres, o penjats de ganxos, em sembla horrible.

Probablement no conec tots els problemes que existien amb el model anterior de *contenidors fixos grupals*, suposo que el principal problema eren els residus fora de contenidors.

Potser el que caldria fer amb els *contenidors grupals*, són un altre tipus de millores per evitar bosses i residus a les voreres. Per exemple, *posar* millors contenidors per a tots els residus —*més moderns i amb millor accés, amb xip*—, *contenidors* de «*rebuig*» i d'«*orgànica*»; *servei* fix de recollida 1 dia a la setmana de trastos; *promoure* amb avantatges fiscals als que reciclem... —*per exemple: en algunes ciutats europees, per cada briq o llauna que es llença en un contenidor, els abonen 1 cèntim d'euro*—, etc.

M'agradaria que aquesta reflexió o crítica constructiva no s'interpreti de forma *partidista*, simplement en alguns casos s'encerta i en d'altres No. Com va dir el poeta britànic Alexander Pope «*Errar és humà, perdonar és diví, i rectificar és de savis*».

Si us plau, com a experiència ha estat bé, però tornem a la situació de *contenidors grupals*, amb les millores que calguin, però tornem a com funcionava abans.


Com ja he dit abans, els que *reciclem*, ho seguirem intentant fer bé amb un model o un altre de recollida, però si se'n facilita la forma, sempre serà més suportable, i s'evitarà malestar i desànim.


COMPROMÍS PER PALAU / ❤️


L'Informatiu socialista de Palau-solità i Plegamans · Febrer 2022 · Núm 373





Així no! El nou model de recollida d'escombraries d'ERC arriba sense el consens de la ciutadania


- 


El govern d'ERC i Junts l'ha implantat de manera unilateral, **sense realitzar una consulta real sobre el mateix**, més enllà d'una "enquesta cosmètica" sobre possibles horaris.
- 


El nou sistema genera dificultats en les famílies a l'hora de reciclar correctament. **Cal donar facilitats no posar dificultats.**
- 

Un calendari insuficient de recollida. S'ha reduït un dia de recollida d'orgànica i els envasos i plàstic poden arribar a acumular-se a les llars durant gairebé tres dies.
- 

Genera greus problemes en habitatges petits i en pisos, ja que s'ha de **destinar més espai a guardar els residus durant dies.**
- 

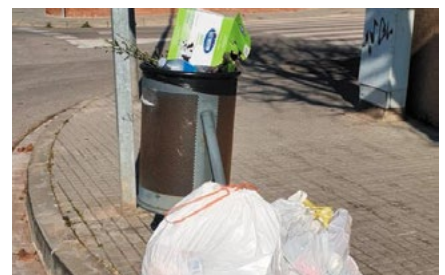
No s'han eliminat els contenidors als carrers com van prometre. Ara trobem contenidors comunitaris que dificulten l'accessibilitat de les voreres, i els "pals metàl·lics" per penjar els residus. **Un element que el govern del PSC al 2015 va descartar per antihigiènic i perillós.**
- 

S'han eliminat totes les àrees d'emergència, espais que facilitarien el correcte reciclatge, deixant tots els barris sense cap alternativa.
- 

Les sancions (de 120€ a 750€ les lleus, per no separar residus) poden suposar una vulneració de la protecció de dades. A la pràctica serà fàcil multar a les cases però gairebé impossible als pisos, al compartir contenidor.
- 

S'han retirat tots els contenidors de recollida de roba i de l'oli usat, sense donar alternatives a la ciutadania.

“
Durant el primer més del nou sistema porta a porta s'ha constatat les noves dificultats que s'han imposat a les famílies a l'hora de reciclar.





DIVENDRES 4 MARÇ
TEATRE DE LA VILA, 19 HORES
XERRADA COL·LOQUI AMB

JORDI TURULL I NEGRE



INSCRIPCIÓ PRÈVIA AMB EL CODI QR o E-MAIL: juntsperpalau@gmail.com
AFORAMENT LIMITAT PER RESTRICCIONS COVID

APROVADA LA MOCIÓ PER ATURAR LA CONSTRUCCIÓ DEL POLÍGON INDUSTRIAL DE LLEVANT

En el passat Ple Municipal de gener es va aprovar la moció conjunta presentada pel Govern Municipal i la Plataforma @CuidemGallecs, per tal d'aturar la construcció del **Polígon Industrial de Llevant sud i Can Planes**. Hi van votar a favor els grups municipals de Junts per Palau (3), ERC (6) i Primàries (1).

ACABEN LES OBRES DE REMODELACIÓ DE LA PLAÇA JOSEP MARIA FOLCH I TORRES

S'ha millorat l'accessibilitat a l'Escola Bressol El Patufet, s'han guanyat zones verdes i eliminat barreres arquitectòniques, així com eliminat el tram inicial del carrer de Sant Miquel. El projecte ha estat adjudicat amb un pressupost de 119.790 euros.



PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS ESTRENA LA GYMKANA TURÍSTICA

Es tracta d'una ruta d'estil detectivesc que consta d'onze enigmes amagats als carrers del municipi que el visitant haurà de resoldre en un temps màxim de 90 minuts. Amb un recorregut de 3,3 km pels llocs més emblemàtics de la vila, la Gymkana està pensada per fer-la en família i explica **el pas gloriós dels templers per Palau-Solità i Plegamans**.



CONTACTA AMB JUNTS...



[juntsxcatpalausolitaiplegamans](https://www.instagram.com/juntsxcatpalausolitaiplegamans)
[juntsperpalausolitaiplegamans](https://www.facebook.com/juntsperpalausolitaiplegamans)



[@JuntsXCatPsiP](https://twitter.com/JuntsXCatPsiP)
[@JuntsPerPalau](https://twitter.com/JuntsPerPalau)



Cs



NOTICIAS

NUESTRA POSICIÓN EN EL ÚLTIMO PLENO

En el pleno municipal del pasado mes de enero apoyamos la mayoría de las resoluciones propuestas y nos opusimos a dos de ellas, presentadas por el equipo de gobierno.

Rechazamos la propuesta del equipo de gobierno de suspender la tramitación del polígono Llevant-Sur, entre otros motivos, por el coste de 12 millones de euros que podríamos tener que soportar por compensación al INCASOL de los gastos previos.

Rechazamos la posición del equipo de gobierno al utilizar políticamente el catalán y, en concreto, cuestionar la sentencia que obliga a impartir un mínimo del 25 % del horario escolar en castellano.

ACTIVIDAD DE NUESTRO GRUPO

El pasado día 5 de febrero, nuestros dos concejales, Juan Martínez y Andrés Martínez participaron en la recepción que el Ayuntamiento hizo al consejero de Interior de la Generalitat, Sr. Joan Ignasi Elena.



Por otro lado, nuestro concejal Andrés Martínez participó, el pasado día 10, en el debate radiofónico que sobre política municipal organiza Ràdio Palau.

OPINIÓN

LA INCONSISTENTE POSICIÓN DEL EQUIPO DE GOBIERNO CON EL POLÍGONO LLEVANT

En el pleno municipal del pasado mes de Junio de 2021, el equipo de Gobierno presentó a aprobación, con el informe favorable de los técnicos municipales, la ejecución del plan parcial para el desarrollo del polígono industrial Llevant - Can Planes 2.

En el pasado pleno, el mismo equipo de gobierno aprueba la propuesta de suspensión del mismo al que nos opusimos, tal como hemos informado en el apartado «noticias».

Vaya por delante que Ciudadanos no tiene ningún interés particular en el mismo y nuestra posición se basa en lo que creemos interesa más al municipio.

El principal problema al que nos enfrentamos suspendiendo el proyecto, son los 12 Millones de euros a los que estaríamos obligados a pagar al INCASOL para compensar los gastos previos que este organismo ha tenido. 12 Millones de euros equivalen aproximadamente a 800 euros por habitante.

Se pretende presentar una situación de hechos consumados para forzar al INCASOL a que renuncie a la compensación, en base a una supuesta afectación de la zona protegida de Gallecs, aunque los terrenos sobre los que se construirá el polígono no formen parte de dicha zona protegida.

Los argumentos que justifican la suspensión son débiles o de escasa trascendencia, como así lo ponen de manifiesto los diversos informes de impacto ambiental, arqueológico, de movilidad y acústico con los que se aprobó inicialmente.

No se pueden tomar decisiones que nos puedan perjudicar, sin haber asegurado previamente que no vamos a tener consecuencias negativas con las mismas. Consideramos que lo lógico hubiera sido acordar previamente con el INCASOL la posibilidad de la suspensión del proyecto.

SI CREES QUE...



- Tu espacio ideológico está en el centro del espectro político
- El derecho de las personas está por encima del de los colectivos e identidades
- La libertad de expresión y el respeto a las ideas son básicas para la convivencia
- El Estado no puede dejar atrás a sus ciudadanos, y ser sensible a sus necesidades
- La Administración ha de estar al servicio del ciudadano y ser neutral en su gestión
- Las instituciones del Estado han de ser independientes de los gobiernos de turno
- Los grandes temas nacionales se tienen que pactar entre todos
- La ley es igual para todos y que todos estamos obligados a su cumplimiento
- La Generalitat es la representante del Estado en Cataluña y no su brazo insurrecto

...ENTONCES, FORMAS PARTE DEL COLECTIVO AL QUE CIUDADANOS QUIERE REPRESENTAR.

Mejor
Unidos



Millor
Units

Andrés Martínez 670 335 725

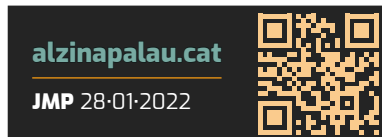
Juan Martínez 687 845 857

ciudadanospalau@gmail.com

f 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.

LA IMMERSIÓ LINGÜÍSTICA I EL POLÍGON DE LLEVANT A DEBAT AL PLE TELEMÀTIC DE GENER



La primera sessió plenària de l'any es va realitzar de manera telemàtica a causa de la situació actual de la Covid. La modificació del contracte del Servei de recollida de residus urbans, la modificació del POUM per a la nova Plaça de la Cooperativa, l'elecció de la nova Jutgessa de Pau, el suport al model d'escola i a la llengua catalana, i el polígon de Llevant i Can Planes com a punts principals de l'ordre del dia.

Les elevades xifres de la Covid-19 i l'alt índex de risc al municipi van provocar que, novament, es tornés a la via telemàtica per a realitzar aquesta sessió plenària, la primera de 2022.

Com ja acostuma a ser habitual, l'alcalde, Oriol Lozano, abans d'entrar a l'ordre del dia tingués unes paraules a favor de l'amnistia i de l'autodeterminació.

Ordre del dia: punts destacats

#. *La modificació del contracte del Servei de Recollida de Residus Sòlids Urbans del municipi*, va ser aprovada per *unanimitat*.

Recordem que a l'agost hi va haver una vaga del Servei de Recollida de Residus degut al descontent dels treballadors i treballadores de l'empresa «*Corporació CLD Servicios Urbanos de Tratamientos de Residuos SL*» tot i la pujada del 5% del sou que es va aplicar en el moment d'adjudicar la contractació. Ara, els regidors van aprovar incrementar en 726.000 euros el contracte amb l'empresa, import destinat exclusivament als salaris dels treballadors i treballadores i que s repartirà en les properes 5 anualitats.

#. *La modificació provisional del POUM per a la nova Plaça de la Cooperativa*, també va ser aprovada per *unanimitat*, estimant parcialment les al·legacions presentades per Societat Agrària Palauenca.

Recordem que a començament de setembre passat i, en sessió extraordinària, tots els regidors van votar a favor de l'aprovació inicial per a la modificació del POUM, emparant-se en què és un bé per a la ciutadania.

#. *L'encomanda de gestió i del conveni per a l'assumpció de funcions d'Assistència en la Gestió Econòmica Local –ASGEL– de caràcter material o tècnic per la Diputació de Barcelona*, novament va ser aprovada per *unanimitat*.

#. *El Ple aprova l'elecció de la Jutgessa de Pau titular a Esther Gil Bertolín*, per 9 vots a favor. Pere Farnés Agramunt va obtenir només 8 vots. Els altres candidats, Marc Tosca, Albert Canudas i Albert Font no van rebre cap vot per part dels regidors.

#. *El Ple dona conformitat a les noves tarifes del servei urbà de taxi a la vila per a l'any 2022*, que puguen una mitjana del 2,8% respecte a les de l'any 2021, i que coincideixen amb les de l'Àrea de prestació conjunta del servei de taxi en l'àmbit territorial de diversos municipis.

Ordre del dia: mocions

#. *L'única moció en l'ordre del dia, presentada per ERC i JxP-Junts, amb l'adhesió de Primàries, de suport al model d'escola i a la llengua catalana*, va ser aprovada per majoria, amb el vot en contra de Cs i l'abstenció del PSC.

Aquesta moció és una «reivindicació» en contra de la decisió del Tribunal Suprem que ha avalat la sentència del TSJC, que obliga a tots els centres educatius catalans a fer un mínim d'un 25% de les classes en castellà. La moció considera la sentència de «*nou intent d'agressió al model d'escola catalana i el seu enfocament pedagògic*».

Els portaveus d'ERC, JxP i Primàries van fer al·legats en defensa de la llengua i de la immersió lingüística d'un model consolidat i avalat àmpliament per la societat catalana al llarg de dècades.

Marc Sanabria, portaveu del PSC, tot i sent partidari del consens polític, va justificar l'abstenció al·legant que «*no hem de polititzar la llengua*».

Per la seva banda, Andrés Martínez, portaveu de Cs, va justificar el vot en contra de la moció, d'una banda, emparant-se en la «*no qüestió*» a les decisions dels tribunals; i d'altra, en el fet de que la moció denota caràcter polític.

Ordre del dia: propostes d'urgència

#. *La moció d'urgència d'ERC i JxP-Junts, i presentada per la Plataforma Cuidem Gallecs, Salvem Palau, en relació a la proposta d'aturar la construcció del Polígon de Llevant i Can Planes*, va ser aprovada per majoria, amb el vot en contra de Cs i PSC.

ERC, JxP-Junts i Primàries, que es va adherir a la moció, van fer al·legats a favor del medi ambient, al model de poble amb espais naturals i a la conservació del patrimoni històric que hi ha en la zona de Gallecs afectada per la possible construcció del polígon per part de l'INCASOL. En aquest sentit creuen que la necessitat d'industrialitzar la zona ha canviat al llarg dels anys, ja que avui dia, hi ha 333 naus industrials als polígons industrials buides.

Segons l'alcalde Lozano, tal com va explicar a l'Audiència Pública, el que es vol és portar el tema al Parlament de Catalunya i que allà, tots els grups polítics es posicionin i prenguin la decisió d'aturar o no el projecte.

Per a Cs, no queda clar que temps enrere s'aprovés la construcció del polígon i que ara es vulgui anar en contra. A més, la possibilitat de que l'INCASOL reclami els 12 milions d'euros en compensació per la no construcció del polígon és un punt important a tenir en compte.

Per la seva banda, el PSC aposta per la construcció del polígon emparant-se en el creixement econòmic i en el possible increment d'ingressos per a l'Ajuntament.

EL PSC RECLAMA AL PARLAMENT RECUPERAR L'OBERTURA DEL CAP PALAU

Foto: PSC PsiP

alzinapalau.cat

JMP 21-01-2022
Font: PSC PsiP



Els socialistes demanen al Parlament de Catalunya tornar als horaris d'obertura del Centre d'atenció primària que havia abans de la Covid-19 com ja s'ha fet a altres municipis, obrint de nou els dissabtes, i proposen que s'estudii obrir de forma continuada de dilluns a diumenge.

El Grup Parlamentari Socialistes i Units per Avançar ha registrat una proposta de resolució al Parlament de Catalunya, a instància del PSC local de PsiP, per instar al Departament de Salut de la Generalitat a la reobertura de forma immediata del servei d'atenció primària els dissabtes al CAP PsiP, i exigir el retorn de l'assistència prestada abans de la pandèmia de dilluns a dissabte. La proposta de resolució ha estat registrada pel portaveu del PSC, Marc Sanabria, i el diputat de la comarca, David González, i es debatrà en les properes setmanes a la Comissió de Salut. El passat 20 de març de 2020, ja fa gairebé dos anys, es va comunicar que el Centre d'Atenció Primària de Palau-solità i Plegamans tancaria els dissabtes fins a nou avís «*excepcionalment i a causa de la COVID-19*».

Segons informa el PSC, ha passat temps més que suficient per a que el Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya hagi organitzat els serveis de salut del territori i hagi realitzat les mesures pertinents per recuperar els serveis sanitaris tancats durant la pitjor fase de la pandèmia.

Segons el portaveu socialista, Marc Sanabria, «*a la comarca, s'han anat recuperant els horaris reduïts que es van aplicar a diferents CAPs durant la pitjor fase de la pandèmia*». En aquest sentit, Sanabria ha volgut agrair als professionals del CAP la seva incansable tasca aquests dos darrers anys i reconèixer la seva feina: «*cal que la Generalitat els hi reconegui també dotant-los de més mitjans humans per que puguin desenvolupar la seva feina en les millors de les condicions*». I també que «*ara toca que la Generalitat compleixi amb la ciutadania de la vila, que veu com ha de desplaçar-se a altres municipis per rebre l'atenció que abans rebien a Palau*» ha reblat Sanabria.

Per la seva banda, el diputat socialista, David González, ha explicat que «*si alguna cosa ens ha deixat clara la pandèmia és que la salut és el més important*». En aquest sentit ha destacat que «*les retallades dels governs d'ERC i Junts durant els darrers deu anys, han minvat els recursos sanitaris, les condicions dels treballadors i treballadores públiques i la capacitat de l'assistència sanitària dels Centres d'Atenció Primària*». Per aquest motiu González ha explicat que «*hem proposat augmentar fins a un 25% del pressupost de salut a l'atenció primària, però el Govern no ha complert*».

A més, els socialistes recorden que el Ple s'ha posicionat dues vegades a favor d'aquesta mesura, la darrera en la sessió



de febrer de 2021 on es va aprovar una moció del PSC que acordava «*Instar al Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya a la reobertura de forma immediata del servei d'atenció primària els dissabtes al CAP Palau-solità i Plegamans, i exigir el retorn de l'assistència prestada abans de la pandèmia de dilluns a dissabte*».

Per altra banda, la proposta de resolució demana a la Generalitat que s'iniciïn els treballs per ampliar els horaris del CAP local, per passar a horaris similars a altres municipis, amb l'obertura de dilluns a diumenge i amb majors horaris nocturns fins les 24h.

Assessoria & Gestoria Palau



Des de 1981

Gestió Integral per a societats, autònoms i particulars

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



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



- 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
93 560 15 86 / 93 574 0202
Sta. Perpètua de Mogoda

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

L'ACTIVISME PER LA INDEPENDÈNCIA DE 'REPÚBLICA EN MARXA' ARRIBA A PALAU

alzinapalau.cat

JMP 31-01-2022



Amb una assistència de més de 30 persones, el passat 21 de gener va tenir lloc un acte de «República en Marxa», organització continuadora de «Birres per la República», un grup d'activistes procedents de diferents àmbits professionals i totalment al marge de qualsevol adscripció partidista, que duen a terme xerrades-col·loqui per tot el territori català al voltant de la situació del procés d'independència de Catalunya.

L'acte, organitzat pel Consell Local per la República de PsiP, va comptar amb les ponències de David Ferrer, escriptor i professor d'anglès, autor del llibre «Des de l'exili» amb pròleg del Gonzalo



Boye i epíleg del Carles Puigdemont, publicat el 2019; Bernat Deltell, llicenciat en Periodisme i Filologia Catalana, i participant en tertúlies i conferències polítiques allà on el reclamen; i Dolors Feliu, llicenciada en dret per la Universitat Autònoma de Barcelona, activista i membre del Consell per la República. La xerrada va ser presentada per Olga Lacoma, llicenciada en Història de l'Art, voluntària en iniciatives socials i cofundadora i «copywriter» d'una agència de publicitat en xarxes socials.

R.E.M. —República en Marxa— també vol dir «**reflexió, estratègia i moviment**, i el seu objectiu és engrescar i escoltar a la gent», segons Olga Lacoma.

David Ferrer va fer un símil amb l'advocat Boye, refermant la idea que ell es un exemple a seguir, ell sap qui té davant, sap com és l'estat espanyol i com guanyar-lo. David ens va parlar també de la internacionalització del conflicte i ens va convidar a ser «nodes» que estenguin l'ànim i les ganes de continuar forçant als polítics per a aconseguir la Independència. «*Ens hem d'encomanar d'aquesta actitud positiva, tornar a redreçar la força que teníem l'1 d'octubre i va confirmar que hores d'ara, estem molt millor internacionalment avui que al 2017.*», va cloure Ferrer.

Segons l'opinió de Bernat Deltell, ens falta perspectiva de les coses: «*veiem que no aconseguim l'objectiu al primer intent i ja ens quedem a casa...*». I, «*això, no pot ser!*», va dir. En aquest sentit, Deltell va explicar que el procés d'independència com a tal s'ha de contar des del gener de 2016 quan el president Puigdemont arriba a la Generalitat. «*Hem avançat molt, no hi ha lloc per al pessimisme sinó per a la persistència. Culpem als polítics de tot, però hem de tenir en compte que els polítics són un reflex de nosaltres mateixos...*», va acabar dient el periodista i filòleg.

Per la seva banda, Dolors Feliu, va plantejar als assistents una gran pregunta: «*com a dona no podem dir que estem cansades perquè ens queda molt per aconseguir*». A més, va parlar de l'escàndol de les llicències d'edat del Parlament. «*Heu pensat que algun partit ens farà la independència? Qui va fer caure el Mur de Berlín? El va fer caure la gent...*», va afegir l'advocada. Finalment, va proposar 4 estratègies de pressió: *moviment, negar-nos a votar a qui no demostrï estar per la independència, tornar a posar en marxa els cercles d'activistes, i que les entitats socials i professionals independentistes marquen la diferència.*

ESMORZARS DE FORQUILLA
VERMUT · TAPES · ENTREPANS

NOVA GERÈNCIA

Sant Pere, 28 • 08184 Palau-solità i Plegamans
T. 607 224 377 • 661 616 454

Noves pistes de pàdel!

PISCINES CLUB ESPORTIU



PÀDEL

Av. diagonal, 14 Palau-solità i Plegamans 08184 Barcelona
Tel. 93 864 81 28 @padel_piscinesclubesportiu / palauclub.cat

T'HI ESPEREM!

ÀNGEL SÁNCHEZ, EL NOSTRE 'MESTRE ARTESÀ' EN EL SECTOR DE LA REPARACIÓ DE BICICLETES

Amb més de mitja vida dedicada a la reparació de bicicletes quasi de manera artesanal, Àngel Sánchez, més conegut a la vila com a «Angelillo», ens obre les portes del seu petit local on repara bicicletes des de l'any 1984 i que, inicialment, també compaginava el taller amb la reparació de motos, però la crisi del ciclomotor que va coincidir amb la crisi econòmica de l'any 2008 va provocar que es dediqués al món de la bicicleta en exclusiva. Això sí, abans de poder entrar al taller, el mestre artesà ha de treure fora les bicicletes que té pendents de reparació i que torna a guardar al taller cada vegada que abaixa la persiana.

Sense rètol, sense nom de comerç, sense indicador de reparació de bicicletes... No n'ha tingut mai, de rètol?

No, mai no n'he tingut, no ho he necessitat!

Llavors, com s'ha corregut la veu de que està aquí ubicat aquest servei?

Suposo que la fama va per davant... Seriosament haig de dir que, probablement, el boca a boca ha funcionat bé.

Quan va començar a reparar bicicletes?

Vaig començar des de ben jovenet, amb catorze anys, al garatge de casa, vaig posar un cartellet en un troç de fusta que posava «es reparen bicicletes» i, els diumenges, els que sortien amb les bicis, me les deixaven i jo les reparava; comprava cables de fre i petites peces a un petit taller que hi havia al poble.

Així doncs, sempre s'ha dedicat a la bicicleta?

No, vaig començar amb això però al llarg dels anys he treballat de tot: operador de cinema, cambrer, carnisser, paleta, etc. He fet de tot. Ara bé, l'ofici de reparador de bicicletes l'he après jo sol, autodidacta amb l'experiència, i penso que és la millor manera d'aprendre.

Com es va donar a conèixer en un extrem del poble, on acaba La Sagrera?

Personalment no he fet córrer la veu, però, amb el temps, el boca a boca, com he comentat abans, ha funcionat a Palau, també a Caldes, Sentmenat, Polinyà, Santa Perpètua. Tinc clients de Sabadell, de Terrassa, de Tordera. Fa poc vaig

motoritzar una bicicleta i la clienta va quedar molt contenta i li va dir a una amiga seva de Sant Celoni, i també ha vingut. L'avantatge d'aquesta zona és que hi ha un pas de ciclistes des de Santa Perpètua, Mollet, La Llagosta o Montcada, en direcció a Sentmenat, passen per aquí davant.

Amb quines marques de components i de bicicletes hi treballa?

Portava diferents marques —GT, Stevens, Shimano— el que passa és que, amb el pas del temps, els distribuïdors han anat desapareixent, i els que queden porten marques de menor qualitat.

Per tant, intento sempre reparar abans de canviar la peça, que és el que fan d'altres, canviar peces. Jo, si puc, les reparo.

S'aplica també l'electrònica al món de la bicicleta?

Sí, ja fa temps! Principalment, el canvis. Ara són electrònics la gran majoria. Inclús alguns d'ells ja no porten ni cable.

També es dedica a la venda de bicicletes noves?

Sí, també ho faig, però sota comanda. És a dir, si el client me la demana, jo prenc nota i, depenent de la seva necessitat, li recomano un model o un altre, un tipus o un altre.

Quantes bicicletes repara en un any?

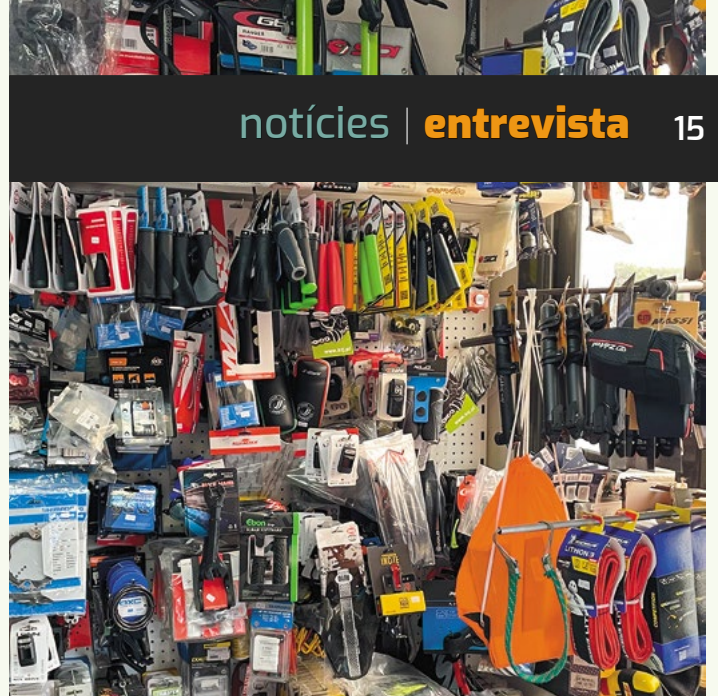
Bona pregunta... Jo puc dir-te que, mensualment, entre 50 i 60 reparacions.

Doncs, compta hi... Pensa que obro de dilluns a divendres, matí i tarda, durant tot l'any. Abans de la pandèmia, també obria dissabtes el matí.

alzinapalau.cat

JMP 04-02-2022





«...SI NO EXISTÍS LA 'MOUNTAIN BIKE' POTSER JA NO TINDRIA FEINA...»

Quin tipus de bicicleta és el més sol·licitat per reparar?

Sens dubte, la «mountain bike». És el tipus que més hi ha. Pensa que si no existís la «mountain bike» potser ja no tindria feina... Les bicicletes de carretera consumeixen molt poc recursos —pneumàtics, frens, etc.—.

Què fa amb les peces substituïdes? Les recicla?

Les peces que són de ferro-alumini, les dono als ferrovellers i ells en poden treure alguna cosa de profit.

Amb els pneumàtics, tinc una mica de problema: per a reciclar-los en la deixalleria, des de fa algun temps, s'ha de pagar depenent del volum. Això no hauria de ser així segons la meva opinió.

Com va afectar al negoci el tancament forçós de la primera temporada de la pandèmia?

A mi, personalment, em va anar fantàstic. Amb el tancament, l'ajut que vaig rebre em va anar molt bé. A més, quan vam començar a sortir a fer esport, van sorgir bicicletes d'arreu i a l'obrir, vaig tenir molta feina.

Expliqui'm algunes anècdotes curioses amb tants anys d'ofici artesà.

Podria explicar-li moltes de curiositats, sobretot en l'època de les motos. L'última, per exemple, va ser la pèrdua d'un petit troç d'un dit amb un disc de fre.

Per què va deixar el món de les motos?

El canvi de normatives, la ITV, les assegurances, els impostos de matriculació i l'arribada de la crisi l'any 2008 van fer que el món del ciclomotor s'enfonsés. Per aquella època, vam muntar un club de ciclistes i «vaig veure la llum».

Què creu que ha passat amb els oficis artesans aquí al municipi,

que pràcticament no en queden?

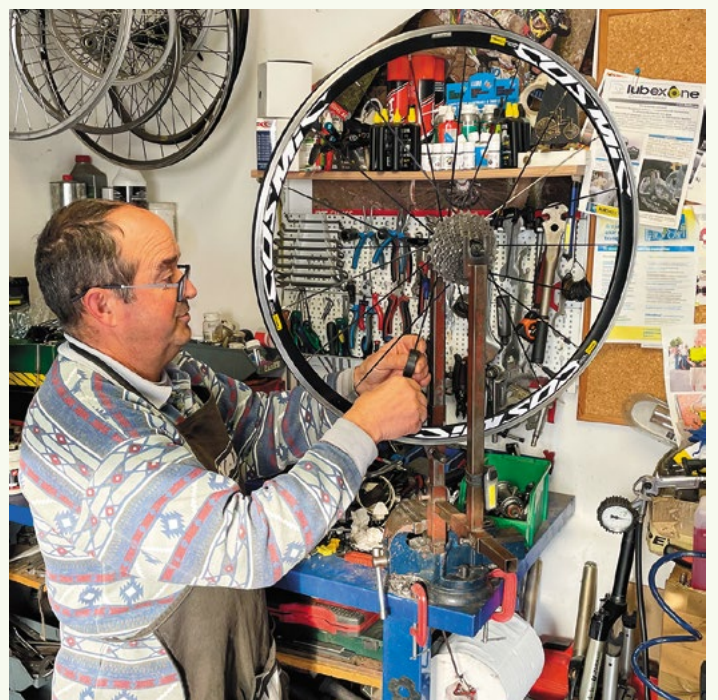
Avui dia costa més afilar un ganivet que comprar-lo nou. Mols dels tallers i serveis de reparació ja no reparen: substitueixen peces. La dinàmica de consum i fabricació a afavorit aquest tipus de pràctiques i han provocat que molts dels oficis artesanals de reparació hagin desaparegut. Jo sempre que puc intento reparar.

Quin consell donaria als artesans que queden a Palau o als i les qui es vulguin dedicar, fent un canvi de vida?

És complicat perquè avui dia tot és a base de diners i n'hi han poques de facilitats.

I a la ciutadania en general, quin consell els donaria per fomentar el comerç local?

És important fer ús del comerç local però reconec que avui dia ens ho estan posant una mica difícil en aquest sentit: grans supermercats, compres i vendes online. Seria convenient incentivar que el comerç local comporta el tracte personal, social i humà, a diferència dl comerç de grans superfícies.



ÀMBIT B30 ES CONGRATULA PER LA LICITACIÓ DEL DESDOBLAMENT DE L'R3 ENTRE PARETS I LA GARRIGA

Foto: Àmbit B30

alzinapalau.cat

JMP 27-01-2022
Font: Àmbit B30



El desdoblament de la línia entre Montcada i La Garriga forma part de les actuacions prioritàries que l'entitat ha assenyalat en el seu estudi sobre infraestructures i serveis de mobilitat a l'eix de la B-30.

L'Associació Àmbit B30 ha mostrat la seva satisfacció per l'adjudicació de les obres per desdoblar la línia de Rodalies R3



per part del Ministeri de Transports, Mobilitat i Agenda Urbana a través d'Adif. Les obres es faran en un tram de 17,1 km, entre les estacions de Paretts i la Garriga, i també afectaran els municipis de Montmeló, Granollers, Canovelles i les Franqueses del Vallès.

Aquesta actuació, és una de les principals inversions demandades pels agents públics i econòmics del territori. Precisament, l'estudi «*Priorització d'actuacions en infraestructures i serveis de mobilitat del corredor de la B-30*», realitzat per l'entitat, assenjala el seu desenvolupament com una prioritat alta pel progrés social i econòmic de l'àmbit de la B30.

La línia R3 de Renfe és la única de les Rodalies de Barcelona que només disposa de via única. Aquest fet limita la seva capacitat ja que els trens de sentit contraris s'han de creuar a les estacions. El desdoblament de la via permetrà augmentar el servei de la línia, amb un tren més per hora i sentit, i reduir el temps de viatge.

La duplicació de la via de la línia suposarà una inversió de 55,6 milions d'euros i seran finançats pels fons del Pla de Recuperació, Transformació i Resiliència Next Generation de la Unió Europea. Les obres per construir aquesta segona via es preveu que comencin els pròxims mesos i tinguin una durada de més de dos anys, uns 25 mesos.

L'obra inclou la construcció de nou viaductes, set passos superiors i nou passos inferiors, a més d'un total de 5.304 metres de nous murs. Paral·lelament, el projecte es complementa amb actuacions a diverses estacions per adaptar-les a la nova infraestructura.

Priorització de la mobilitat a la B30

L'estudi «*Priorització d'actuacions en infraestructures i serveis de mobilitat del corredor de la B-30*» elaborat amb el suport de la Diputació de Barcelona i on van participar tots els municipis de l'associació, té com a objectiu definir l'agenda de priorització de les actuacions del sistema de mobilitat públic i privat a l'àrea de la B30.

El resultat són 62 actuacions per incrementar la competitivitat del corredor de la B30, 30 sobre el transport públic i 32 a la xarxa viària, que es consideren prioritàries en matèria de mobilitat i infraestructures per afavorir el creixement i el desenvolupament econòmic del territori de l'Àmbit B30.



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



GRAFISME & COMUNICACIÓ

DISSENY

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

Ara, a partir de **499 €**
un únic pagament

Vols actualitzar tu mateix
els continguts de la web?

Ara, a partir de **999 €**
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

'RESIDENCIAL PALAU' ENS OBRE LES PORTES DELS NOUS APARTAMENTS TUTELATS

Després de més de dos anys d'obres i una pandèmia entre mig, els nous apartaments tutelats del complex residencial «Residencial Palau» ja estan disponibles i habitables amb un ventall de serveis a la carta que faran que l'usuari gaudeixi de la seva independència i, al mateix temps, tingui accés a tots els serveis que pugui necessitar.

De la mà de la gerència de *Residencial Palau*, aquesta revista s'ha pogut endinsar en els apartaments i les zones compartides per a conèixer en profunditat els espais, els serveis i equipaments, la seguretat i el potencial d'aquest projecte perfectament integrat dins del complex residencial. Malgrat que a diversos països del nord d'Europa ja fa més de 20 anys que estan en funcionament, al nostre territori és, en certa manera, innovador, ja que, com en d'altres matèries, estem molt pel darrere de diferents estats de la Unió Europea.

Els apartaments tutelats, per definició, són un conjunt d'habitacles, reduïts o complets, i unes estances d'ús comú, que presta un servei d'acolliment alternatiu a persones grans autònomes que no es poden estar en la pròpia llar a causa de circumstàncies sociofamiliars, amb l'objectiu d'afavorir la màxima independència. És a dir, són apartaments per poder

tenir una vida completament autònoma amb una sèrie de serveis que, en cas de necessitat, poden millorar la vida de de l'usuari.

Els apartaments i l'edifici

Residencial Palau compta amb 30 apartaments tutelats, 29 dels quals dobles —1 habitació doble— i 1 triple —2 habitacions—. Cada apartament, d'uns quaranta metres quadrats útils i sense barreres arquitectòniques, consta d'una sala d'estar-menjador-cuina, una habitació doble i un bany completament assistit. A més, compta amb una àmplia terrassa que ofereix una espectacular panoràmica de Palau-solità i Plegamans i de la serralada prelitoral catalana al fons.

Tots els apartaments, totalment controlats electrònicament, compten amb timbre d'alarma, intercomunicador, «tablet» connectada, climatització independent, detector de fums, llums d'emergència, cortines automàtiques, mobles adaptables i llit articulat en 5 plans amb rodes

Un edifici molt ben estructurat on es distribueixen els apartaments en 4 plantes i 2 soterranis: els apartaments, entre la planta baixa i la tercera planta. Al soterrani 1 hi ha diverses zones comunes com el menjador i oficines, i al soterrani 2 estan les places de pàrquing i trasters, juntament amb tot el conjunt de calderes i equipaments necessaris per al funcionament de l'edifici. Cal dir que, encara que el menjador està en el soterrani 1, té llum exterior ja que no està ensorrat: l'edifici s'ha construït en una zona de terreny elevada, fet que ha permès aquesta distribució de plantes.

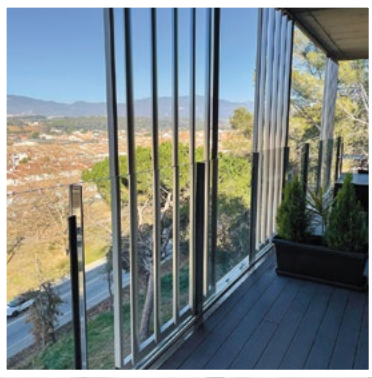
L'edifici d'apartaments, totalment independent de l'edifici del geriàtric, però perfectament encadellat com si d'un sol edifici es tractés, compta amb amples passadissos per poder encabir perfectament dues cadires de rodes. A més, conté diferents zones comunes, entre les que podem destacar:

- Gimnàs per a l'activitat física amb vestidors i banys assistits

alzinapalau.cat

JMP 11-02-2022





 residencialpalau.com



- Piscina climatitzada –fins a 37º– i oberta 6 mesos a l'any, entre maig i octubre
- Zona enjardinada amb oliveres a la vora del bosc i il·luminació led fotosensible
- Pista de petanca de mida reglamentària, de 4 per 15 metres
- Diverses sales polivalents, totes amb banys assistits
- Sala de bugaderia amb rentadores i assecadores
- Sala de cinema amb projector de 4K i butaques molt espaiades
- Menjador amb cuina compartida per a tot el complex amb capacitat per a cuinar menjars per a 600 persones, 4 forns i un gran abatedor per a congelar els aliments molt ràpidament. El menjador també té una part de terrassa.
- Places d'aparcament molt espaioses amb endolls per a vehicles elèctrics i traster

Serveis i equipaments

En conjunt d'apartaments compta amb uns equipaments i uns serveis amb els que els usuaris poden fer la seva vida autònoma, entrades i sortides sense horaris, a l'igual que els familiars i les visites. A diferència de la zona geriàtrica, no hi ha una supervisió constant –24/7–: la supervisió és periòdica i a demanda. Paral·lelament, en cas de necessitat, compten amb un seguiment pautat i protocol·lat, sempre respectant la seva autonomia.

«...UN VENTALL DE SERVEIS A LA CARTA...»

Els apartaments estan totalment equipats i moblats, amb llit articulad amb elevador i rodes. També la cuina està moblada i compta amb estris per cuinar, vaixel·la i coberts. També incorpora forn, microones, nevera i rentavaixel·les.

Una de les coses de que no disposes els apartaments és la rentadora, encara que sí que hi ha la preinstal·lació feta. En aquest sentit, l'usuari té 3 opcions:



- Col·locar una rentadora si l'usuari ho prefereix
- Fer servir la sala compartida de bugaderia
- Encarregar al personal el servei de neteja de roba, on li recullen i li entreguen neta i planxada al seu apartament.

L'apartament inclou un servei de neteja setmanal, a l'igual que el canvi de llençols i tovalloles. Els serveis inclouen, a més, dues visites mèdiques mensuals.

Tots els apartaments disposen de timbre d'avís per a situació d'emergència i d'intercomunicador amb l'avantatge de que el personal de la residència pot assistir a l'usuari en menys de cinc minuts ja que les plantes de les estances estan integrades i encadellades amb la zona geriàtrica i la zona assistencial.

En la situació actual, i a falta d'una legislació administrativa sanitària sobre les mesures preventives i de seguretat davant de la Covid-19, el centre ha decidit aplicar el seu protocol intern: el personal complirà estrictament els protocols establerts en cada moment, mentre que l'usuari només ha de portar mascareta i utilitzar gel hidroalcohòlic en les zones comuns.

En definitiva, els usuaris tenen la seva independència, intimitat i privacitat. El personal de la residència no pot entrar als apartaments sense permís de l'inquilí, a no ser que hagin requerit un servei d'urgència, o per fer la neteja setmanal.

El projecte

Inspirat en les tendències que es porten a diversos països del nord d'Europa i, arran del dèficit assistencial de les persones depenents amb grau 1, Residencial Palau va decidir apostar per aquest sistema de servei per a les persones grans. Hem de dir que, antigament, tant les persones amb grau 1 de dependència com les de graus 2 i 3, podien optar a una plaça de residència pública. Actualment, la normativa administrativa impedeix que els de grau 1 puguin optar a aquestes places. Aquest sistema d'apartament tutelat és ideal per a aquestes persones.

Al nostre territori no hi ha gaire residències que tinguin aquest servei. En podem trobar a Barcelona, Girona, Sant Cugat, Terrassa i Sabadell.

La principal diferència entre Residencial Palau i els «competidors» és la total integració entre els dos edificis,





«...TAN IMPORTANT ÉS EL QUE NO ES VEU COM EL QUE SÍ QUE ES VEU...»

apartaments tutelats i geriàtric, i el servei assistencial: en cas d'emergència, el personal del complex pot assistir a l'usuari en menys de 5 minuts des de l'alerta.

Un projecte amb una inversió costosa pròpia, sense subvencions públiques ni capital extern que va iniciar les obres el gener de 2019 i que es va finalitzar a finals de l'estiu de 2021, encara que la primera pedra es va posar a finals de 2018.

La part no visible

Una part tant important com l'estructura i distribució dels apartaments és la part menys visible de l'edifici. Tota la residència està controlada electrònicament i informàticament: 6 racks, 3 fibres òptiques i servidors controlen càmeres, empremtes dactilars, alarmes, detectors de fum, climatització, aigua sanitària, oxigen, tancament de portes automàtic en cas d'incendi —*com el que va passar fa alguns mesos que va quedar controlat ràpidament i no va posar en perill cap resident*—, etc. Diverses empreses informàtiques i de seguretat controlen tot el sistema.

L'edifici compta amb dos ascensors completament regulats electrònicament. Un d'ells més gran per a tenir capacitat per a les lliteres. Compta, a més, amb tot un sistema de plaques solars per a una autosuficiència energètica permanent. Totes les portes tenen sistema d'obertura amb codi o amb empremta dactilar, tant per al personal del centre, com per als usuaris. Els vidres de les terrasses són antixocs. Tot l'edifici s'ha construït amb els últims avenços en aïllament tèrmic. També compta amb un sistema de videovigilància amb més d'un centenar de càmeres a totes les zones de l'edifici, excepte a l'interior dels apartaments.



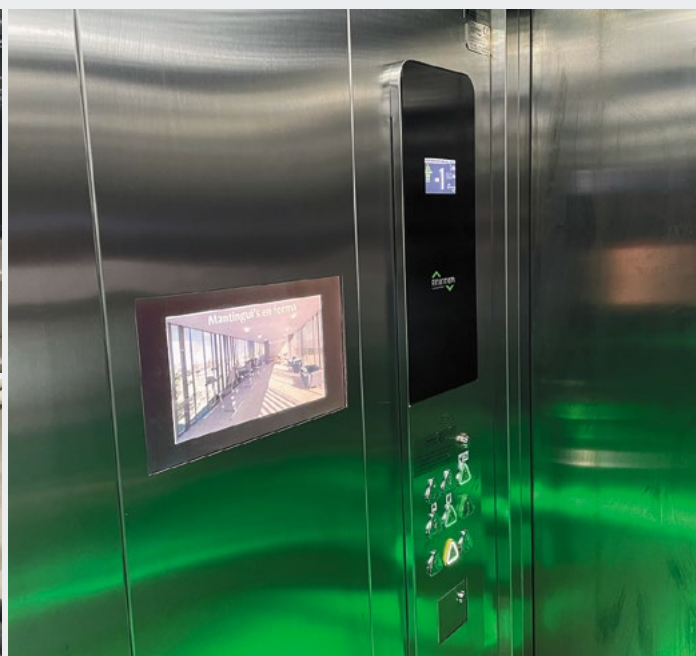
Aquesta edificació està dotada també de 3 calderes en rotació, bombes electròniques, intercanviadors d'aigua calenta —*que no acumulators, per tal d'evitar la legionel·la*— i central d'oxigen.

El complex residencial compta amb 158 banys assistits, 199 places geriàtriques, 45 places al centre de dia, 61 places per als apartaments, centre assistencial sanitari i tanatori.

Qui i com pot accedir als apartaments?

Aquests apartaments estan pensats, bàsicament, per a persones grans que poden fer una vida mitjanament autònoma. Principalment, aquelles que tenen grau de dependència 1. També és ideal per a parelles o matrimonis amb possibles diferents estats de dependència.

Per a accedir al lloguer d'aquests apartaments, les persones interessades poden posar-se en contacte amb **Residencial Palau** a través del telèfon, per email o per la web, per tal de concertar una visita on se'ls ensenyarà els apartaments i podran pactar els serveis que necessitaran al llarg de la seva estança: menjador, fisioterapeuta, entrenador personal, bugaderia, aquagym, etc. En definitiva, tot un conjunt de serveis a la carta per oferir a l'usuari qualitat de vida.





6=10

**Paga 6€
i es transformaran
EN 10€**

- 01** Entra a bonsconsum.palauplegamans.cat i compra els vals
- 02** Es poden **descarregar al mòbil** o **ser impresos**
- 03** A la mateixa pàgina web podràs consultar els **comerços adherits a la campanya**

Només per a majors de 18 anys i persones empadronades a Palau-solità i Plegamans



Adquireix els vals a
bonsconsum.palauplegamans.cat



L'ASSOCIACIÓ CULTURAL QU4TREPINS CELEBRA EL 30È ANIVERSARI



quatrepins.cat



alzinapalau.cat

JMP 07-02-2022



L'Associació, que promou la recerca i la divulgació de temes culturals, va celebrar el passat divendres dia 4 el seu 30è aniversari en la recent habilitada Torre Folch.

En una roda de premsa diferent per la situació pandèmica actual, Tomàs Castells, president de l'Associació, i acompanyat d'alguns membres de la Junta rectora, de l'alcalde, Oriol Lozano, juntament amb alguns regidors del consistori i de periodistes de la vila, va fer un resum anecdotari de les publicacions realitzades al llarg d'aquest 30 anys. La sala Espai Massagrà

de la Torre Folch on es va fer la roda de premsa en forma de rotllana llúia en les seves parets tot un recull de pàgines i personatges que han passat per la revista, fins arribar a avui dia que ja disposen de format digital.

Castells va recordar el gran nombre de col·laboradors i de subscriptors al llarg dels anys sense oblidar el recolzament constant de l'Ajuntament i el del Departament de Cultura de la Generalitat en els orígens de la revista, que avui dia és utilitzada com a font bibliogràfica en obres de diferents nivells i en treballs en escoles, instituts i universitats.

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 «**FRED**». En el que s'han presentat fotografies que ens porten a baixes temperatures, des de paisatges fins a plantes amb gel, passant per molts temes gelats. Si les voleu veure totes haureu d'entrar al nostre blog que us indiquem al peu de l'article.



1r Classificat | **Penjolls de glaç** | Adelheid de Boulle

Per a veure totes les fotografies

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

Col·laborador: **L'ALZINA**



1r Classificat | **Flor gelada, esperant la primavera** | Laura Salvador



3r Classificat | **L'arbre** | Miquel Vallverdú

LA HISTÒRIA DEL MUNICIPI A TRAVÉS DE LA GYMKANA DIGITAL TURÍSTICA

Ritual d'Iniciació



alzinapalau.cat

JMP 02-02-2022
Font: Aj PsiP



Amb un recorregut de poc més de 3 kilòmetres pels llocs més emblemàtics, la vila s'endinsa en aquesta aventura gamificada amb l'empresa Gymkana Digital Turística per gaudir en família de la història templera del municipi.

«El carro s'atura de cop després d'un fort impacte, una roca abandonada al mig del Camí Reial...». Així comença aquesta gimkana d'estil detectivesc amb una ruta que consta d'onze enigmes amagats als carrers del municipi on el visitant haurà de resoldre a base d'enginy i astúcia pura, en un temps màxim de 90 minuts.

Aquesta iniciativa de l'empresa emergent catalana *Gymkana Digital Turística* està revolucionant el sector del turisme degut a la seva innovació i fàcil accessibilitat.

El fil narratiu de la història d'aquest «*escape room*» a l'aire lliure



està vinculat al patrimoni cultural de Palau-Solità i Plegamans, perquè els visitants aprenguin mentre visiten el municipi.

Segons informa l'Ajuntament, s'ha preparat una història que expliqués el gloriós pas dels templers pel municipi, ja que aquí es va desenvolupar un dels centres d'expansió més grans de l'Ordre del Temple a Catalunya: la comanda templera de Palau-Solità.

Només escanejant el QR, sol o acompanyat, ja es pot jugar i gaudir d'aquesta aventura templera.

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 RECÈRREGA 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

Activitats de l'Associació Pessebrista: DEIXEM ENRERE LA 39a EXPOSICIÓ PER ENCARAR LA TEMPORADA 2022-23, LA QUE EN FA 40. 40 ANYS DE PESSEBRISME A PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS.

alzinapalau.cat

Ass Pessebrista PsiP
11-02-2022

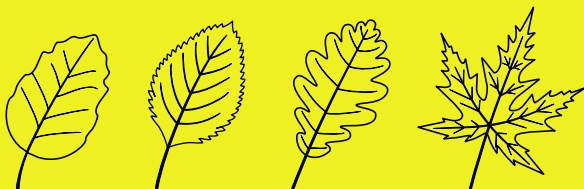


Tenint encara tots el pessebres de la 39a exposició muntats, el pessebristes de Palau, durant aquest mes de febrer treballarem intensament en preparar una altra temporada que volem que sigui plena de noves activitats i en la que també puguem recuperar algunes de les més populars d'anys anteriors que, després d'aquest dos anys d'encongiment, ja tocaria...

De moment convocarem l'Assemblea General de Socis a Can Malla pel dia 18 de març i la Calçotada popular al seu exterior el dia 20, que com sempre, està oberta a tothom qui ens hi vulgui acompanyar. Preu 20 €, inscripcions a «pessebrepalau@gmail.com». Evidentment, tot això esperant que la favorable evolució de la pandèmia continuï pel bon camí.

BARRACHINA

SERVEIS DE JARDINERIA



Instagram icon BARRACHINA66

MÒBIL 656 939 039



Aprofitant que ja farem els 40 anys de pessebrisme ens podríem recrear en les xifres del passat: 39 exposicions seguides..., 32 cursets de l'escola de pessebrisme..., 30 anys fent carrosses per Sant Isidre..., 37 Anys de patge reial..., 23 anys de Calçotades populars..., 36 números del Grèvol..., etc., però no seguim per aquí que ens marejarem.

Ara, això ja es passat, hem de mirar cap el futur i, per tant la junta de l'Associació vol proposar a la Assemblea de Socis un seguit de noves activitats amb la intenció de fer encara més visible la nostra activitat per tal de potenciar el nostre tarannà obert i participatiu pera que tothom pugui gaudir de les nostres activitats i com més participació hi tinguem, més ens recompensa l'esforç fet.

Amb tot i que fins que no estigui aprovat no ho podrem anunciar oficialment, però la idea va encarada en els següents aspectes:

- En una nova activitat artística de gran format amb característiques innovadores per ser exposada al públic.
- En uns cursets de tècniques elèctriques i electròniques de les que també voldríem fer-ne partícips a alguns del alumnes dels instituts de Palau.
- Tallers de pessebrisme artístic de nou format.
- Sortides arreu del país per fer visites culturals del nostre àmbit.
- Col·laboracions amb d'altres entitats culturals del nostre municipi.
- Que la 40a mostra aporti als pessebres un plus de creativitat innovadora.
- Potenciar el caliu d'entitat.

L'objectiu és renovar, dins de les possibilitats que tenim, les nostres activitats però mantenir i millorar les activitats més bàsiques com l'Escola de pessebrisme i l'Exposició.

I tot això ho haurem de fer amb un pressupost molt reduït degut a la dràstica reducció d'ingressos que ens ha provocat el no poder fer l'Acte del Brou i la Botifarrada a Can Cortés durant dos anys seguits. Ara bé, amb il·lusió, esforç i moltes hores de dedicació ens en sortirem segur i ens ho passarem molt bé fent-ho. I tot aquell que ens hi vulgui acompanyar serà benvingut.

PROGRAMACIÓ
TEATRE GENER-ABRIL'22

Ajuntament de
Palau-solità i Plegamans



CAFÈ TEATRE

Solitud a Stromboli

Somnis, signes i símbols

de Rosa Delor i Nuria Casado
i dirigida per Inma Colomer amb Fina Rius

Divendres, 25 de març de 2022
a les 20 hores, al Teatre de la Vila



Col·loqui post-funció amb el Club
de Lectura del Taller de les Arts

Obertura de portes 19 h. Servei de Bar

+Informació: palauplegamans.cat

Inscripció i venda d'entrades:
palauplegamans.Koobin.cat
i a taquilla a la Masia de Can Cortès.
Preu: 10 euros
(8 euros amb descompte)



carnet
JOVE





CAMPIONAT DE CATALUNYA DE GRAPPLING GI I NO GI 2022

Foto: cedida

alzinapalau.cat

JMP 26-01-2022
Font: J Aixàs



El dissabte 22 de gener, al Complex de Lluites Olímpiques «La Mina», va tenir lloc els II Campionats Autònomicos de Lluita Grappling Gi i No Gi, organitzat per la Federació Catalana de Lluites Olímpiques i Disciplines Associades –FCLL i DA–.

La palauenca Jazmín Arjona va competir amb l'equip Grappling Vallès –Club esportiu Sambo Vallès–. Aquest club té competidors de Palau-solità i Plegamans, Granollers, Cerdanyola del Vallès i Barcelona.

Aquest any, el nostre equip Grappling Vallès ha arrasat en ambdues categories Gi i No Gi, tant en la categoria masculina com en la femenina. L'equip ha estat dirigit per l'instructor Manel Murex, de Barcelona Jiu Jitsu, el qual també va competir guanyant medalles d'Or en les dues disciplines, en 77Kg.

Per la seva banda, Jazmín Arjona aquest any ha guanyat les dues medalles d'Or en les dues disciplines. D'altra banda, vam ser els Campions de Catalunya per equips en les dues disciplines.

El Grappling és un esport híbrid de lluita, on s'agrupen tècniques de Lluites Olímpiques –Judo, Sambo, BJJ, etc.–. Actualment és un esport que va creixent a nivell mundial i a Espanya ja és esport d'interès nacional, dins el Consell Superior d'Esports.

JIPS
grafisme & comunicació
DISSENY

+34 607 753 459
info@jpsdisseny.cat
WWW.JPSDISSENY.CAT

IMPARABLES ELS DOS EQUIPS SÈNIOR FEMENÍ DE L'HC PALAU

Foto: HC Palau



alzinapalau.cat

JMP 11-02-2022
Font: Ràdio Palau



D'una banda, el primer equip sèniore femení Generali HC Palau comença amb molt bon peu la competició europea, imposant-se 4-1 al Roller Matera a la primera jornada de la fase de grups de la Female Europe Cup. D'altra, el filial, el segon equip sèniore femení, que juga a la lliga nacional catalana guanya la Copa de la Generalitat per 5-2 contra l'HC Alpicat.

Primer equip

El passat dissabte 5 de febrer, a la primera jornada de la primera fase de grups de la Copa d'Europa Femenina d'Hoquei Patins, el Generali HC Palau es va imposar a l'equip italià Roller Matera per 4-1. Les palauenques defensen el títol assolit l'any anterior a la Final 8. La propera Final 4 es disputarà entre el 30 d'abril i l'1 de maig, on jugaran els dos primers equips dels cinc de cada grup.

Un partit amb arbitratge català per temes de mesures contra la Covid-19 i els desplaçaments, on les joves d'Ivan Sanz van demostrar la seva superioritat, encara que aquest fet no es va veure reflectit al marcador. Berta Busquets –2–, Aina Florenza –1– i Aimee Blackman –1– van fer els gols per al Generali HC Palau.

Segon equip

E filial, el segon equip sèniore femení va guanyar la 12a edició de la Copa de la Generalitat, disputada també entre el 5 i 6 de febrer. Després de vèncer a la semifinal del dissabte contra el filial del Voltregà per 3-2, va haver de jugar la final, disputada diumenge, i que va acabar amb la victòria de l'equip palauenc per 5-2, amb gols de Marina Codina, Gisela Vicente, Laia Juan, Aimee Blackman i Sigríd Aparicio, aconseguir aquest nou títol.

**cuidem gallecs**

APROVADA LA MOCIÓ PER ATURAR LA CONSTRUCCIÓ DEL POLÍGON

El passat mes de gener, el Ple municipal va aprovar la moció per aturar provisionalment el desenvolupament del polígon industrial de Llevant –SUD-10 i PAU-24– amb els vots favorables d'ERC, Junts x Palau, Primàries i amb els vots en contra de PSC i Ciutadans.

Des de la Plataforma Cuidem Gallecs, Salvem Palau, celebrem la sensibilitat d'aquests grups municipals en vers la protecció dels darrers terrenys de Gallecs que pertanyen al nostre terme municipal. Volem també mostrar el nostre agraïment a les més de tres-centes veïnes que van signar per demanar una Audiència Pública sobre el tema i que, finalment, l'equip de govern va convocar de propi acord, així com a tots aquells que, d'una manera o d'un altre, han col·laborat perquè allò que un principi semblava impossible ara sigui una opció real.

Des de la plataforma continuarem treballant, tant amb la comissió de futura creació amb l'INCASOL i amb l'equip de govern, com contactant amb tots els grups del Parlament de Catalunya –excepte VOX–, fins a aconseguir una solució definitiva.

A hores d'ara, hem establert contactes amb els grups parlamentaris de la CUP, ERC i JUNTS x CAT.

En el cas de la trobada amb la CUP, aquesta va ser molt positiva, ja que la diputada Montserrat Vinyets es va desplaçar fins a Palau-solità i Plegamans per conèixer sobre el terreny la situació d'aquest paratge adjacent amb l'espai protegit de Gallecs i gestionant la nostra propera intervenció davant la Comissió de Territori del Parlament de Catalunya.

Pel que fa a la trobada amb el grup parlamentari d'ERC, vam trobar bona predisposició, en la mateixa línia que el seu grup municipal i vam valorar molt positivament la presència de representants del partit de poblacions veïnes.

Amb el grup parlamentari de Junts x Cat, responsable de la Conselleria de Territori i, per tant, de la direcció de l'INCASOL, vam percebre una voluntat política clara d'aturar la construcció del polígon, tot i el conflicte d'interessos que pot sorgir entre les dues parts.

En referència al PSC i Cs, tot i ser favorables a la construcció del polígon, volem agrair la seva predisposició al diàleg i les seves gestions per tal de poder reunir-nos amb els seus respectius grups parlamentaris, i per tal d'intentar que entenguin que el creixement i l'urbanisme desmesurats no són les solucions als problemes del món actual, ni les planificacions urbanístiques de fa quinze anys són vàlides en el present que vivim.

Finalment, pel que fa al Grup Parlamentari dels Comuns, restem a l'espera d'una pròxima reunió, encara no confirmada, tot i que la seva agrupació a Palau ha donat suport a la plataforma.

Des de la plataforma continuem treballant per tal que aquests terrenys passin definitivament a ser part de l'espai d'interès natural de Gallecs.

A partir d'ara us continuarem informant i ens podeu trobar a les paradetes quinzenals del sector del mercat o a la plaça de l'ajuntament i us esperonem de participar en les assemblees periòdiques al Casal Popular La Revolta, de les quals us n'informarem mitjançant les xarxes.

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 RestaurantCanFalguera

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

**coaching****EINES DE COACHING:
LA INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL (2)****Les aptituds personals o de comunicació intrapersonal**

Les tres aptituds intrapersonals són l'*Autoconsciència*, l'*Autoregulació* i l'*Automotivació*.

L'*autoconsciència* es refereix a la necessitat de prendre consciència de les pròpies emocions i de com les gestionem. Però no tant sols cal indagar sobre les emocions. També cal fer-ho sobre els propis comportaments, actituds, creences, valors, objectius, necessitats... El grau d'aprofundiment que tinguem sobre tots aquests elements donarà idea del nostre nivell d'intel·ligència emocional.

L'*autoregulació* suposa un pas posterior a l'aptitud anterior, ja que només quan haguem pres consciència de tot allò anterior, podrem decidir i aprendre mesures d'autocontrol, de canvi, de gestió, de manteniment o de potenciació.

Pel que fa a l'*automotivació*, és l'aptitud que fa ens dirigim amb la força interna adequada envers els nostres objectius. Aquesta neix d'haver mirat cap el futur i haver traçat amb decisió i valentia allò que volem aconseguir. Cal aclarir els propis valors, els propis objectius i el camí que anirem seguint per assolir les fites.

Aptituds socials o de comunicació interpersonal

Si bé Goleman descriu una relació de diverses aptituds socials —*comunicació efectiva, lideratge, gestió de conflictes, persuasió, etc.*—, jo destaco l'EMPATIA com la que rau en la base de totes elles.

Em sembla molt encertada la definició que fa Sebastià Serrano sobre la empatia quan diu que és «*l'habilitat sensitiva d'una persona per veure el món a través de la perspectiva de l'altre*». Considero que, tot i que vivim en l'era de la demanda permanent d'empatia, hi ha molt poques persones que són capaces d'experimentar-la i aplicar-la de forma plena. En el moment en que ens fonem i experimentem el patiment dels altres perdem la possibilitat d'ajudar-los i llavors diem que «*empatitzem*

massa», però aquesta experiència s'allunya força de l'autèntic sentit de l'empatia.

L'empatia neix amb facilitat quan la persona fa amb eficàcia un bon procés de comunicació intrapersonal. Dit d'una altra manera, una persona tindrà més possibilitats reals de comprendre les persones amb qui es relaciona quan es relacioni adequadament amb si mateix.

Així, captar les emocions i sentiments dels altres és molt important en les nostres relacions interpersonals, però aquesta capacitat només es desenvolupa adequadament si tenim una consciència clara del que nosaltres sentim i dels processos que ens porten a experimentar determinades emocions.

En la major part dels casos som conscients del que senten els altres sense que ens ho arribin a dir verbalment, ja que les manifestacions d'un estat emocional determinat s'estenen per tot el nostre cos —*tons de veu, expressió facial, tensió muscular, postures corporals...*—.

La persona amb un bon nivell de desenvolupament de capacitat d'empatia és capaç de:

- I. *Estar atent a les pistes o signes emocionals del seu interlocutor.*
- II. *Percebre els sentiments, perspectives i necessitats alienes i mostrar-se sensibles a elles.*
- III. *Saber escoltar activament les persones.*
- IV. *Saber donar ajut basat en la comprensió de necessitats i sentiments.*
- V. *Respectar de forma igual totes les persones.*
- VI. *Enfrontar-se als prejudicis.*
- VII. *Interpretar de forma adequada la realitat que l'envolta.*

Per poder arribar a empatitzar amb els altres cal entrenar les diferents formes d'escolta activa, tema que tractarem un article posterior.

FISIOTERÀPIA PALAU

Susanna Garriga



La teva salut
en bones mans

FISIOTERÀPIA TEMPORO-MANDIBULAR

Fisioteràpia de l'ATM.

L'ATM és l'abreviació de "Articulació Temporo-Mandibular". Aquesta articulació està formada per l'òs de la mandíbula i el crani, l'òs temporal.

La fisioteràpia en l'ATM, tracta aquesta articulació i tota la simptomatologia que l'envolta, treballant la musculatura masticatòria i d'oclusió, la musculatura d'obertura i la coordinació en la oclusió.

La fisioteràpia de l'ATM està indicada quan es porta una ortodòncia, després d'un implant i en el Bruxisme.

Bruxisme.

El bruxisme és apretar les dents de manera involuntària, normalment és nocturn però també pot succeir de manera diurna, i està molt relacionat amb el nivell d'estrès.

En el Bruxisme, les fèrules de descàrrega són un complement a la problemàtica de l'ATM, i són necessàries per protegir les peces dentals però no deixen de provocar que la musculatura masticatòria apreti les dents. Per tant aquesta pressió a l'articulació i el treball continu de la musculatura continuen provocant dolor, contractures, mal de cap,...

A vegades la gent va a la consulta de fisioteràpia per altres motius però la causa és un problema de l'ATM. Una alteració de la ATM fàcilment provoca: Vertígen, mal de cap, mal d'oïde, contractures cervicals, rectificació cervical,...

Consulta a un fisioterapeuta



FISIOTERÀPIA.PALAU

Segueix-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 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 Caparròs	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

febrer

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

març

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			

SUDOKU DEL MES

#245A [fàcil]

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

#245B [difícil]

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

solucions

#244A

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

#244B

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

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

©Sudoku-online.org



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

Edició i Direcció
Josep M. Pasadas

Col·laboradors
Abel García, Susanna Garriga,
Pep Camps Barnet

Disseny i Maquetació
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 agraim 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.

ANUNCIS CLASSIFICATS



GRATUÏTS

COMPRO Y VENDO discos de todas las épocas. Interesados ponerse en contacto con DAVID. 670 867 750

ES NECESSITA mecànic de coches per a taller de reparació. BIEL. 639 980 028 / 938 651 040

PARQUING EN LLOGUER Plaça d'aparcament en lloguer al carrer Dante, La Sagrera. MARTA. 687 244 232

SE NECESITA peluquera y pedicura a domicilio. Horario a convenir. ELENA. 938 645 071

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

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 señora para cuidado de personas por la noche, de lunes a viernes. Con experiencia. ZORAIMA CABALLERO. 660 910 160.

SE OFRECE señora vecina de palau para el cuidado de niños o ancianos. SRA. MARÍA. 617 707 837

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

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

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. 633 153 032

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

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/



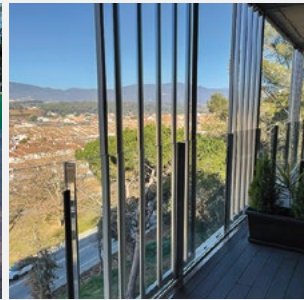
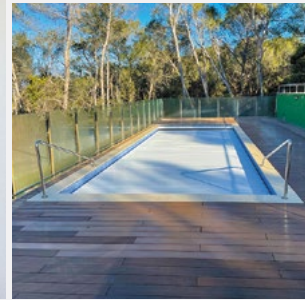
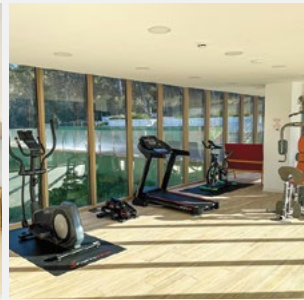
T'AGRADARIA ESCRIURE I COL-LABORAR AMB LA REVISTA??

Si tens coneixements relacionats amb el poble o amb alguna activitat que pugui ser interessant per als lectors de L'ALZINA, posa't en contacte a través del telèfon o e-mail:

 **607 753 459** · info@alzinapalau.cat



Residencial Palau



NOUS APARTAMENTS TUTELATS

- Ideal per a persones amb dependència de grau 1
- Per a una vida autònoma amb un ventall de serveis a la carta
- Total llibertat de moviment per a una millor qualitat de vida
- Seguretat, funcionalitat i sostenibilitat al teu abast

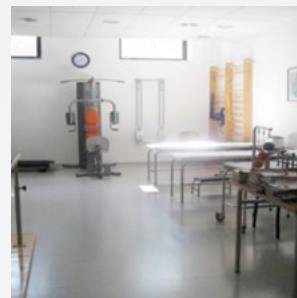


**UN COMPLEX RESIDENCIAL
I ASSISTENCIAL AMB UN SERVEI
DE QUALITAT I AMB TOTES
LES GARANTIES ON
ET SENTIRÀS COM A CASA**

Palacent Centre Assistencial

Centre sanitari mèdic que posa a disposició dels seus usuaris els serveis de:

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



Av. Catalunya, 264-266 - 08184 Palau-solità i Plegamans (Barcelona)
T. 931 479 000 - F. 931 479 002
info@residencialpalau.com - www.residencialpalau.com

