

# L'ALZINA

REVISTA INDEPENDENT DE PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

Núm. 256  
Any XXIII

16  
febrer  
2023



## PRESSUPOSTOS GENERALITAT 2023

> Foto: Diari Ara © Cristina Calderer



pàg. 4-6 ▶▶

### reportatge

**Fisioteràpia Palau,  
centre de referència  
al municipi**

pàg. 16-17 ▶▶

### entrevista

**Parlem amb...  
Dani Cama, candidat  
de la CUP a l'alcaldia**

pàg. 18-19 ▶▶

### entrevista

**Parlem amb...  
Liberto Folch, candidat  
de PECP a l'alcaldia**

pàg. 22-23 ▶▶



**Tot el que necessita per vendre el seu habitatge,  
és confiar en nosaltres.**

immobiliària **Farnés** Assessorament i eficàcia

93 864 89 56 · farnes.cat

# FES MÉS VISIBLE EL TEU COMERÇ AMB UNA PÀGINA WEB

Des de **499 €**

## A MÉS...

### SERVEIS OFFLINE

comunicació gràfica  
preimpressió  
serveis gràfics  
imatge corporativa

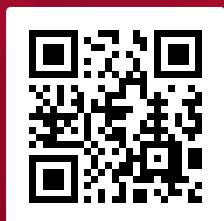
### SERVEIS ONLINE

COMUNICACIÓ WEB  
FRONT/BACK end  
HOSTING  
marketing online



grafisme & comunicació

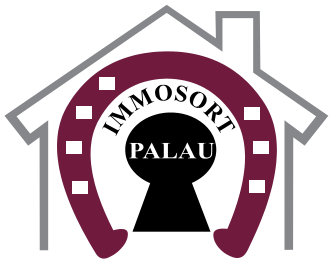
DISSENY



[JPSDISSENY.CAT](http://JPSDISSENY.CAT)

+34 607 753 459  
[info@jpsdisseny.cat](mailto:info@jpsdisseny.cat)

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



# 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](mailto:baema@hotmail.es)

**PARCELA 3V**



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

**PARCELA**



**CAN MAIOL 125.000 €**  
Parcela 200m2 bien ubicada al lado de colegio y Caprabo. Ideal para adosado.

**PARCELA**



**CAN FALGUERA 126.000 €**  
Parcela en Palau, 450m2 plana y bien orientada.

**PARCELA**



**CAN FALGUERA 120.000 €**  
Parcela plana de 460m2 en Can Falguera.

**CASA A. STANDING**



**CAN FALGUERA 489.000 €**  
Alto standing 402m2 en parcela de 670m2, 4 hab, 3 baños, comedor 60m2. Vistas fantásticas.

**CASA**



**LA PINEDA 429.000 €**  
Casa 160m2 en parcela de 400m2, 3 hab, 3 baños, barbacoa y zona de piscina, totalmente actualizada.

**CASA**



**CAN ROVIRA (Lliçà A.) 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**



**CENTRO 333.000 €**  
Casa 140m2, 4 hab, 2 baños con bañera hidromasaje en 1ª planta, terraza 20m2 + jardín 100m2.

**CASA**



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

**CASA**



**CAN FALGUERA 425.000 €**  
Casa obra nueva en venta por planos, 4 hab, 2 baños y garaje. Acabados a escoger. Entrega en 12 meses.

**CASA**



**CAN ROVIRA (Lliçà A.) 280.000 €**  
Casa en Can Rovira, 4 hab, 2 baños, garaje. Todo en una sola planta. OPORTUNIDAD.

**CASA**



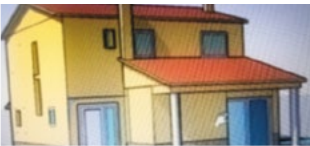
**SANT PERE VJ. 257.000 €**  
Casa 3 hab, 1 baño, comedor, cocina, terraza, y planta superior diáfana para varios usos u otra vivienda.

**CASA**



**CAN FALGUERA 429.000 €**  
Casa obra nueva 130m2 en parcela 400m2, 5 hab, 3 baños, jardín, y piscina. Entrega en 12 meses.

**CASA**



**CAN FALGUERA 428.000 €**  
Casa obra nueva 160m2 en parcela 400m2, 5 hab, 3 baños, jardín, terraza y piscina. Entrega 12 meses. Acabados a escoger.

**MASIA**



**LLIÇÀ D'AMUNT 349.000 €**  
Masia recién reformada 160 m2 en terrero de 3.500m2 con 2 pozos, cuadra, 2 naves 200m2, Cerca dels Viviers Ernest.

**DUPLEX**



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

**PISO**



**GRANOLLERS (Can Gili) 145.000 €**  
Piso 95m2, ascensor, terraza, 3 hab, comedor, cocina, baño completo. Zona cerca transporte público, a 5 min. del centro. REFORMADO.

**PISO**



**PALAU CENTRO 212.000 €**  
Piso 60m2, 2 hab, 1 baño, terraza, ascensor y parking doble. Soleado. Seminuevo.

**PISO**



**LLIÇÀ D'AMUNT 160.000 €**  
Piso tipo casa 60m2, 2 hab, 1 baño, jardín comunitario y parking en urbanización cerca de Can Salgot. Todos los servicios.

**LOCAL**



**BARBERÀ V. 40.000 €**  
Fantástico Local de 80m2 en Barberà del Vallès.

## GRAN OPORTUNIDAD

**2 CASAS + 2 LOCALES**



**PALAU CENTRO 555.000 €**  
2 casas, planta baja y primera planta + 2 locales, jardín de 600m2 con pozo de agua. Pleno centro. Proyecto división 4 escrituras. SE VENDE TODO JUNTO. OPORTUNIDAD.

**CASA 2 VIVIENDAS**



**PALAU SEMICENTRO 349.000 €**  
Casa 195m2 a 4 vientos con 2 viviendas independientes. 6 hab, garaje, terraza y jardín. Ideal para 2 familias. OPORTUNIDAD.

**CASA**



**CAN ROVIRA (Lliçà A.) 338.000 €**  
Preciosa casa 4 hab, 2 baños, cocina con barra bar, piscina, zona huerto. Actualizada. OPORTUNIDAD.

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



# UN TOTAL DE 41.025 MILIONS D'EUROS PER ALS LA GENERALITAT PER AL 2023

► Foto: EFE © Quique García

El pressupost més elevat de la història: Són uns comptes expansius i amb 4.000 milions més que els de l'any passat, un acord que desencalla infraestructures i posa més diners a Salut. Els documents pactats pel govern d'ERC i el PSC parlen de «modernitzar» l'aeroport del Prat per «guanyar capacitat» sense oblidar el delta, de desencallar aquest any el Hard Rock al Camp de Tarragona, o d'un conveni per redactar la B-40 al Vallès Occidental. Aquests fets entren en discordança a nivell local al nostre municipi atès que al seu dia, el govern de l'Ajuntament va tombar les mocions presentades pel PSC sobre l'ampliació de l'aeroport i sobre a construcció del tram Terrassa-Sabadell de la Ronda del Vallès.

El Projecte de llei dels pressupostos de la Generalitat de Catalunya per al 2023 es va aprovar el passat 2 de febrer al Consell Executiu extraordinari i es va lliurar al Parlament per continuar la tramitació legislativa. Són uns comptes expansius i amb prop de 4.000 milions més que l'any passat, xifra que els situa en la major despesa prevista mai al Govern de Catalunya, que és de 41.025 milions.

Segons la pròpia Generalitat, l'objectiu prioritari és impulsar un seguit de transformacions que permetin:

- Enfortir els serveis de l'estat del benestar i pal·liar l'impacte de la crisi energètica i la inflació
- Introduir millores en el model econòmic i productiu de Catalunya per accelerar la transició verda i avançar cap a l'assoliment d'una economia més diversificada i sostenible

## Gran increment en Empresa, Igualtat i Cultura

En valors absoluts, els departaments que més augmenten la seva dotació són Salut *−11.423 milions, 1.128 milions més−*, Educació *−6.825 milions, 675 milions més−* i Drets Socials *−3.322 milions, 341 milions més−*.

Destaca el salt que en termes percentuals fan els departaments d'Empresa i Treball *−+28%−*, Igualtat i Feminismes *−+27%−* o Cultura *−+27%−*. En conjunt, la despesa departamental s'eleva en 3.430 milions, un 11,7% per sobre del 2022.

Els pressupostos per al 2023 es basen en tres eixos: l'escut social, la transformació i la prosperitat. Destaquen els següents punts:

## Salut

- Consolidació del personal incorporat durant la pandèmia *−4.370 persones−*
- Incrementar el pressupost en 1.284 milions d'euros addicionals per millorar l'atenció primària i reduir les llistes d'espera
- Augmentar en més de 30 milions la partida per a la salut mental
- Fer actuacions en equipaments sanitaris com l'Hospital Universitari Dr. Josep Trueta, el Parc de Salut Mar i l'Hospital del Vendrell

## Drets socials

- Incrementar el 8% de les prestacions socials, que augmentarà la prestació mínima de la Renda Garantida de Ciutadania i beneficiarà 170.000 persones
- Reduir el temps d'espera per a la valoració del grau de dependència i discapacitat en un 50% a finals del 2023

## Igualtat

- Augmentar en més del 27% l'import destinat al departament d'Igualtat i Feminismes, amb 25 milions d'euros per fer front a les violències masclistes i altres serveis d'atenció a comarques i municipis

## Educació

- Consolidació del personal incorporat durant la pandèmia *−6.804 persones−*

alzinapalau.cat

JMP 11-02-2023  
Font: GenCat/ARA



# PRESSUPOSTOS DE

- 52,3 milions d'euros per garantir la gratuïtat de l'I2 a totes les llars d'infants de Catalunya
- Incrementar les partides destinades al desplegament del Pacte contra la segregació escolar i a l'escola inclusiva

## Cultura, esports i cooperació

- Destinar l'1,5% del pressupost a la cultura amb 101 milions d'euros més
- Incrementar en 10,2 milions el pressupost per l'Agència Catalana de Cooperació al Desenvolupament
- Consolidar els increments en l'execució pressupostària dedicada a l'esport

## Habitatge

- 180 milions d'euros per ampliar el parc públic d'habitatge

## Millores al transport públic

- 71 milions d'euros per la gratuïtat de la T-16 a tota la xarxa integrada de transport públic de Catalunya i ampliació de la T-Jove fins als 30 anys
- 19,7 milions per a obres d'ampliació i millora a la xarxa del Ferrocarril Metropolità de Barcelona: perllongament de la L-8 i continuació del tram central de la L-9
- Licitat les obres del Tram del Camp de Tarragona amb una dotació prevista de 120 milions

## Millores en la mobilitat i la xarxa viària

- 30 milions d'euros al nou projecte de variant de Castellgalí i l'ampliació de la C-55 amb un tercer carril entre Castellgalí i Manresa

## Prosperitat econòmica

- Garantir l'execució dels imports previstos en el Pacte Nacional per a la Indústria que, per al 2023, són 680 milions d'euros
- Incrementar fins als 90 milions el Programa Pressupostari de suport a l'agroindústria

## Societat del coneixement

- Desplegar la Llei de la Ciència de Catalunya, que protegeix per primera vegada el percentatge d'inversió que la Generalitat ha de fer cada any en recerca
- Destinar 17,2 milions d'euros a garantir les despeses pel creixement vegetatiu de les universitats públiques catalanes i engegar un Pla d'Inversions Universitàries

## Foment de les energies renovables

- 180 milions d'euros per accelerar l'autoconsum domèstic i industrial, amb l'objectiu que les indústries, empreses i domicilis puguin fer front al canvi climàtic i reduir consums energètics
- 25 milions per a l'Energètica Pública per ubicar panells solars als edificis públics de la Generalitat de Catalunya
- Donar suport als municipis en la redacció dels projectes d'acord amb la Llei de millora urbana, ambiental i social dels barris i viles

## Pacte Nacional de l'Aigua

- Millorar les plantes potabilitzadores, gestionar els aqüífers i invertir en infraestructures de regeneració d'aigües per garantir la disminució de la dependència de les pluges i tenir un cicle de l'aigua sostenible
- Impulsar la millora i modernització dels sistemes de reg a Catalunya
- Impulsar accions de millora de la gestió del risc d'inundacions

## Biodiversitat

- 60 milions d'euros per al Pla per a la recuperació i la promoció de la biodiversitat i la qualitat de les masses d'aigua
- 40 milions en dos anys del Fons climàtic per a una línia de subvenció anual per al món local en projectes d'adaptació al canvi climàtic

## La paradoxa...

Aquest acord per a l'aprovació dels Pressupostos de la Generalitat per al 2023 posen en discordança algunes de les decisions preses pel nostre govern local, com el tema de l'ampliació de l'aeroport o la continuació del projecte de la B40 —o Ronda Nord o Quart Cinturó—.

## Ampliació del Prat

L'acord parla de «modernitzar amb respecte a la biodiversitat, a la convivència amb veïns i veïnes i a les directives ambientals europees» l'aeroport Josep Tarradellas Barcelona-El Prat «perquè guanyi capacitat i esdevingui un veritable hub intercontinental». Durant aquest any, una comissió tècnica haurà d'acordar el nou model aeroportuari. I es prometen 49 milions d'euros fins al 2026 per protegir el delta del Llobregat.



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](mailto:artsifoto@gmail.com) o a [tallerdelesarts@gmail.com](mailto:tallerdelesarts@gmail.com). Us informarem sense cap compromís.

Aquest mes el tema de les fotografies ha estat «**COLOR GROC**», s'han presentat 19 fotografies de tota mena, i a on els fotògrafs han escollit fotos en les que aquest color havia de ser el protagonista, aquí teniu les tres primeres, si voleu veure la resta de fotografies, haureu d'entrar al nostre blog que us posem al final.



✓ 1r Classificat | **Sirviendo humo** | Isi Jurado



✓ 2n Classificat | **Rinxol groc**  
Ana Bravo



✓ 3r Classificat | **Glovo**  
Miquel Vallverdú

Per veure totes les fotografies  
[fototallerdelesarts.blogspot.com](http://fototallerdelesarts.blogspot.com)

Col·laborador: **L'ALZINA**



«...la moció presentada pel PSC amb relació a l'acord per a la construcció del tram Terrassa–Sabadell de la Ronda del Vallès al Ple de juny de 2022, va ser rebutjada...»

En el seu moment, la Generalitat va rebutjar el projecte que el govern espanyol va impulsar per ampliar l'aeroport, perquè veia compromès l'espai natural del delta, i, en concret, la llacuna de la Ricarda. La proposta va dividir l'aleshores govern de coalició d'ERC i Junts.

La paradoxa en aquest punt és que el grup municipal PSC-CP va presentar una moció a la sessió plenària de juliol de 2021 que va ser rebutjada per l'equip de govern. Mentre que Marc Sanabria, al·legava que l'aeroport és el més important de la Europa Mediterrània, amb un trànsit de 52 milions de passatgers al 2019 i que és necessària aquesta ampliació, aturada per la pandèmia amb un pressupost de 1.700 milions d'euros i amb una previsió d'inici de les obres al 2025, encara que l'ampliació implica «desplaçar» part de la zona protegida del delta del riu Llobregat, ERC i JxPsiP-Junts van dir que les prioritats eren diferents i que no volien «fer-li el joc» a les empreses de l'IBEX35, a part de l'atac contra la biodiversitat del delta.

## La B-40

L'acord per a l'aprovació dels Pressupostos diu que durant el primer trimestre d'aquest any s'ha de pactar un conveni amb el Ministeri de Transports, Mobilitat i Agenda Urbana per finançar la redacció del projecte de la ronda nord dels sistemes urbans de Terrassa, Sabadell i Castellar, per a la «millora de la mobilitat» al Vallès Occidental.

Recordem però que la moció presentada pel PSC amb relació a l'acord per a la construcció del tram Terrassa–Sabadell de la Ronda del Vallès al Ple de juny de 2022, va ser rebutjada amb el vot en contra d'ERC i JxP-Junts.

El PSC basava aquesta moció en l'acord assolit el passat 10 de juny entre el Ministeri de Transports, Mobilitat i Agenda Urbana —MITMA—, Govern de la Generalitat i Ajuntaments de Sabadell, Terrassa i Castellar del Vallès, a la construcció d'aquest tram amb la necessitat essencial de millora de la mobilitat entre Sabadell i Terrassa. Per a l'equip de govern, això formaria part de l'antic projecte del 4t Cinturó, «ja desfasat». A més, no s'haurien de fer noves vies o carreteres en detriment de la zona verda o rural per crear més mobilitat individual. El que s'hauria de fer és millorar la xarxa viària existent: «es pot progressar sense trinxar el territori».

Com a conseqüència de l'acord assolit, la Plataforma contra el Quart Cinturó ha qualificat l'acord de «despropòsit ambiental» i que continuaran «lluitant contra el Quart Cinturó: si fa 30 anys teníem motius per a oposar-nos-hi, avui, amb la situació d'emergència climàtica i ambiental que vivim, encara més».

# El Palau que quieres / ❤️



Grup Municipal Socialista de Palau-solità i Plegamans

**Marc Sanabria**

**Portavoz del PSC-CP  
Palau-solità i Plegamans**

## Desde el Grupo Municipal Socialista, seguimos trabajando para

- Recuperar un municipio en el que la **limpieza y la mejora del espacio público en todos los barrios** sea una prioridad.
- Modificar la **recogida de residuos para que sea fácil para las familias**, que tenga en cuenta la tipología de viviendas y adaptada a los barrios. **Queremos eliminar los palos de colgar basura** de las calles.
- Poner en marcha **nuevos equipamientos deportivos, como el Complejo con piscina de 25m.**
- Defender que Palau tenga servicios de salud públicos de calidad y un **centro de atención primaria con más servicios.**
- Recuperar un pueblo en la que poder **envejecer activamente y con calidad, y construir un nuevo Casal de la Gente Mayor.**
- Trabajar para reforzar la seguridad en los barrios. **No se pueden consentir las ocupaciones ilegales** de viviendas, que generan conflictos, **ni el incivismo** permanente.
- Recuperar un municipio de **oportunidades laborales** y que atraiga **inversiones empresariales.**
- Priorizar la **seguridad vial, la accesibilidad de las aceras y el asfaltado de las calles**, para que Palau vuelva a ser un pueblo amable en la que querer vivir y convivir.
- Trabajar para que los jóvenes tengan **facilidades de acceso a la vivienda**, oportunidades de **trabajo** y una oferta de **ocio** atractiva a sus gustos.
- Fomentar el **transporte público**, haciéndolo más **accesible.**

### ¡Contacta!



611 04 70 76



pscpalau



psc.palausolitailegammans



El passat diumenge 29 de gener, les persones que conformen la candidatura de Palau en Comú Podem vam presentar la proposta que encapçalarà en Liberto Folch.

L'acte va tenir lloc a la sala polivalent i es va comptar amb l'assistència de moltes persones veïnes de Palau i amb el recolzament de figures destacades de les formacions polítiques que conformen la candidatura com ara la Sònia Amable Abellán representant de Podem, Isabel Garcia, alcaldessa de Santa Perpetua de Mogoda, amb l'experiència de dues dècades amb responsabilitats municipals al poble veí, l'Agnès Petit, responsable d'organització de Catalunya en Comú i alcaldable per la ciutat de Terrassa i el Joan Carles Gallego, diputat pels Comuns al Parlament, Llicenciat en Economia, catedràtic de Tecnologia Administrativa i secretari general de CCOO des del 2008 fins al 2017.

L'acte va ser conduït per l'Àngels Marcuello, cap de llista en anteriors convocatòries i peça fonamental de la formació, que el va iniciar amb la presentació del treball que la confluència de partits de Catalunya en Comú Podem portem realitzant des dels diferents àmbits de responsabilitats, tant a Madrid, com a Barcelona i arreu de l'estat.

L'acte va concloure amb les paraules del Liberto Folch que va animar a canviar la paraula OPOSICIÓ per POSICIÓ dins el Consistori i a la col·laboració entre totes les forces polítiques de Palau.



La tasca dels Ajuntaments, gestors en primera línia de les necessitats de la ciutadania i dels recursos que arriben als municipis, s'hauria de portar a terme SUMANT els esforços, les capacitats i les competències de totes les persones elegides pel conjunt del poble, no estirant en direccions oposades i dividint les energies.



Palau en Comú Podem ens presentem per aportar la nostra millor manera de fer. En el nostre programa, que podeu trobar a la nostra web [palauencomupodem.cat](http://palauencomupodem.cat), detallem totes les polítiques d'actuació en les que centrem la nostra candidatura amb l'únic objectiu de millorar la vida de les veïnes i els veïns de la nostra vila.





# CIUTADANS PALAU

**Andrés  
MARTINEZ**

**PER  
UN  
PALAU  
DE  
TOTS**

*"Para mí, las instituciones en general y el equipo de gobierno municipal en particular, tienen que representarnos a todos, con imparcialidad, neutralidad y transparencia"*

*"Creo que en los últimos años, el equipo de gobierno de Palau, ha gestionado su representatividad de manera parcial y algo infantil en el tema de los símbolos: la bandera española está atada a otro mástil para que no sea visible, ni ondee al viento, durante toda la legislatura se ha utilizado la fachada del ayuntamiento de manera partidista, en el Castell hay una "estelada" en un espacio público en contra de la opinión de muchos ciudadanos de Palau, y el equipo de gobierno incumple la ley de banderas al no dar presencia a la bandera de España en el salón de plenos"*

*"El equipo de gobierno tiene la obligación de solucionar los problemas de sus vecinos en el ámbito de sus competencias y posibilidades, pero no tiene ningún derecho a crear otros problemas a los mismos"*



**Mejor  
Unidos**



**Millor  
Units**

**Andrés Martínez 670 335 725**

**Juan Martínez 687 845 857**

**ciudadanospalau@gmail.com**

**f Cs\_Palau @Cs\_Palau CsPalau**

¿Quieres hacerte simpatizante de nuestra agrupación y recibir información sobre nuestras actividades? Contacta con nosotros en alguno de los teléfonos del pie de página, envía un correo a nuestra dirección o regístrate como simpatizante en la web de nuestra formación política: <https://www.ciudadanos-cs.org>

**junts**

per Palau-solità  
i Plegamans



# LAURA NAVARRO

## Candidata de Junts per Palau

**PRESENTACIÓ CANDIDATURA**  
**22 de febrer, a les 19:30 hores · Masia Can Cortès**  
**Amb la presència de H.C. Josep Rull**

SEU SOCIAL: Avda. Catalunya, 231 - Local 1 - 08184 PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS

 @JuntsXCatPsiP / @JuntsPerPalau

  juntsxcatpalausolitaiplegamans / juntsperpalausolitaiplegamans

# #FEMPALAU



Els 5 equips d'arquitectes que participaran en el disseny del projecte de la piscina municipal van visitar el terreny amb l'alcalde i regidor d'esports i els serveis tècnics de l'Ajuntament.



Avancen les obres per disposar d'un dipòsit municipal per poder portar els cotxes abandonats que fa anys ocupen la via pública del nostre municipi.



## Torna Barri a Barri

Diumenge 19 de febrer a les 11.30h a Piscines

### T'escoltem!



**ESQUERRA  
REPUBLICANA**

**SEU LOCAL**

Carrer de Plegamans, 3B  
palausolitaiplegamans@esquerra.cat

   ERCpalau

## La CUP a les eleccions municipals!

La CUP ens presentarem a les eleccions municipals del mes de maig.

Som l'alternativa d'esquerres imprescindible per a fer front a l'emergència social i climàtica que patim, impulsant alternatives al sistema capitalista.

Les següents 5 persones són les que encapçalaran la llista. Presentarem la resta d'integrants a les properes publicacions.



Dani



Sergi



Nàdia



Sònia



Jordi

## NO al IV Cinturó, ens hi va la vida



Amb la recent aprovació dels pressupostos de la Generalitat, un aspecte tindrà una incidència molt important al poble: la construcció del 4rt Cinturó.

El PSC i Junts mai s'han amagat: política de ciment i totxo per a trinxar-ho tot (ampliació de l'Aeroport, Hard Rock, Jocs Olímpics al Pirineu..). Per una altra banda, ERC i els Comuns diuen unes coses i fan les oposades: ERC ho aprova al Parlament i els Comuns ho finançaran des del Congreso.

Quin territori deixarem a les properes generacions?

Voleu una altra autopista a tocar?

Una que passi just entre Palau i Caldes?

Hem d'anar en el sentit contrari, millorant l'oferta de transport públic per a no dependre dels cotxes i els hidrocarburs.

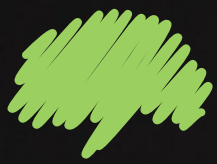
Cal apostar pel ferrocarril com a mitjà de transport prioritari tant per les persones com per les mercaderies.

La nostra salut està en risc. La contaminació actualment està molt per sobre dels límits establerts per l'OMS i com a conseqüència, les morts per malalties respiratòries fa que centenars de persones (9000 a l'Estat Espanyol) morin prematurament cada any.

Aquests alts límits de contaminació també suposen una despesa econòmica. La recent condemna de la Comissió Europea a l'Estat Espanyol per la seva inacció en aquest tema comportarà en un futur proper multes diàries que assumirem entre totes per la seva incompetència.

Sortim al carrer per defensar el Vallès i deixar clar que aquest no és el nostre model de país.





# L'ALZINA

L'ACTUALITAT, EN FORMAT DIGITAL

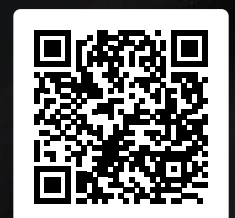
**Ara també al WhatsApp** 

ENVIA UN **WHATSAPP** AL **607 753 459** AMB  
EL **NOM, COGNOMS** I LA PARAULA **ALZINA**



**SUBSCRIU LA NEWSLETTER ARA !!**

TAMBÉ POTS ESCANEJAR EL **QR**,  
ANAR AL **WEB** O ENVIAR UN **E-MAIL** A  
[info@alzinapalau.cat](mailto:info@alzinapalau.cat)



# EL SECTOR CAN VALLS I LA GESTIÓ DEL SERVEI DEIXALLERIA A DEBAT AL PLE DE GENER

> Foto: Aj PsiP

Entre els punts destacats, la declaració d'ingressos fallits de gestió delegada a l'ORGT, les tarifes dels taxi per al 2023, el conveni urbanístic per anticipar la cessió d'aprofitament del sector de Can Valls i l'avanç de la modificació del POUM, l'inici de l'expedient per al canvi de forma de gestió del servei públic de neteja viària i deixalleria i la proposta d'iniciar un procés participatiu, la desestimació contra el recurs de reposició presentat pel PSC contra l'acord d'aprovació definitiva del canvi de gestió del servei públic d'aigua, i la declaració d'emergència climàtica als municipis de l'eix de la Riera de Caldes.

alzinapalau.cat

JMP 30-01-2023



La primera sessió plenària de l'any va començar amb 2 regidors menys del Grup Municipal PSC-CP per problemes d'agenda, Miquel A. Cañizares i Cristina Pérez, que es van incorporar més tard.

## Ordre del dia: punts destacats

#. La proposta per a l'acord de declaració d'ingressos fallits de gestió delegada a l'ORGT, va ser aprovada per majoria, amb l'abstenció de Primàries.

En aquest punt, la interventora, Miriam Escalona, va exposar la quantitat econòmica dels deutors fallits fins a l'any 2022, un total de 924.916,91 euros. Escalona va afegir que els serveis econòmics i jurídics de l'Ajuntament van proposar no donar de baixa els deutors, donant com a bona la xifra de 910.085,45 euros, dels quals, uns 623.000 euros corresponen a una sola empresa per impagaments entre 2012 i 201. La resta corresponen principalment a impostos de circulació.

Núria Solà, portaveu de Primàries, va dir al respecte que «les administracions públiques haurien de buscar la manera per a que aquests fets no passin, ja que al final, qui perd és l'Ajuntament i els habitants del municipi».

#. Es va donar conformitat a les tarifes actualitzades del servei d'autotaxi del municipi per al 2023.

Aquest punt del plenari sense votació, va exposar la pujada prevista del preu del servei de taxis: un 5,7% respecte de l'any anterior. Els dies laborables en horari diürn, la baixada de bandera passa a 3,73 euros i el quilòmetre a 1,34 euros. Pel que respecta als festius i a l'horari nocturn, la baixada de bandera el col·loca en 4,49 euros i el preu per quilòmetre a 1,38 euros.

#. D'una banda, el conveni urbanístic per anticipar la cessió d'aprofitament del sector de Can Valls, i d'altra, l'avanç de la

**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 NETEJA VIÀRIA I

*modificació del POUM en el sector 09, van ser aprovats per majoria amb el vot en contra de Primàries.*

Aquests dos punts es van votar per separat però es van debatre en conjunt. Segons l'exposició inicial del govern, el conveni entre l'Ajuntament i l'empresa constructora marca un 10% d'aprofitament urbanístic en forma econòmica d'1,32 milions d'euros aproximadament. Aquesta xifra es dividirà en el 30% en l'aprovació inicial, el 40% en l'aprovació definitiva, i la resta quan s'obtingui el valor exacte del percentatge d'aprofitament. Òbviament, aquest conveni serà revistat per una comissió de seguiment.

Respecte a la modificació, bàsicament afecta a 2 documents : al document ambiental estratègic i al document de l'avanç de la modificació del POUM, que s'han de transmetre al Departament de Medi ambient per emetre l'informe. En cas de ser favorable, s'haurà de fer tot el procés protocol·lat.

Solà va argumentar el seu vot en contra, primerament, perquè considera que aquesta despesa «és opcional», on aquest lligam empresa-consistori hauria de ser només de l'empresa constructora. Respecte al segon punt, el vot va ser de caràcter «testimonial» ja que, segons la seva ideologia, el grup Primàries «mai no hauria votat a favor d'un projecte com aquest».

*#. L'inici de l'expedient per al canvi de forma de gestió del servei públic de neteja viària i deixalleria; i la proposta d'iniciar un procés participatiu per la forma de gestió d'aquest servei, van ser aprovats per unanimitat.*

A l'igual que els punts anteriors, aquests dos es van debatre en conjunt i es van votar per separat. El regidor Sergi Plaza va explicar que aquest tema ja s'havia comentat en plens anteriors: «seria favorable una internalització del servei, similar al procés del subministrament de l'aigua». De fet, es podria triar entre fer una consulta o un procés participatiu, i l'equip de govern «aposta per aquesta darrera fórmula».

Tots els grups municipals es van posar d'acord per iniciar el procediment de l'estudi.

*#. La desestimació contra el recurs de reposició presentat pel PSC contra l'acord plenari de 29 de setembre de 2022 d'aprovació definitiva del canvi de gestió del servei públic d'aigua, va ser aprovada per majoria, amb el vot contrari de Cs i PSC.*

L'argumentació del govern per aquesta desestimació s'ha basat en els informes dels serveis jurídics de totes les fites en el procés de l'aprovació de la gestió directa de l'aigua, i en que les qüestions assenyalades a les al·legacions dels recurs presentades «són les mateixes» que en el primer recurs.

Segons va replicar Marc Sanabria, portaveu del PSC, el recurs s'ha basat en les anteriors al·legacions perquè «no se'ns va donar respostes a les qüestions plantejades». En aquest sentit, Sanabria va refermar que «l'informe de Capiol ja ens donava la raó i per això ho vam repetir a la reposició». El líder socialista va explicar un exemple del que va passar recentment a Sant Quirze del Vallès, amb «el mateix sistema de gestió directa i informe similar de Capiol», on el primer entrebanc del nou sistema va quedar palés en l'avaria d'una canonada que va estar rajant aigua durant 15 hores «perquè l'empresa municipal no sabia com tallar l'aigua, posant en dubte l'eficiència i sostenibilitat del sistema de gestió directa».

*#. La proposta de l'aprovació del nom de la nova biblioteca l'Alzina, va ser aprovada per unanimitat.*

### Ordre del dia: mocions

*#. La moció presentada per ERC i JxP-Junts, amb l'adhesió de tots els grups municipals, sobre la declaració d'emergència climàtica als municipis de l'eix de la Riera de Caldes, òbviament, va ser aprovada per unanimitat.*

## 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



- 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

# FISIOTERÀPIA PALAU, CENTRE DE REFERÈNCIA AL MUNICIPI

El centre Fisioteràpia Palau ens obre les seves portes per tenir coneixement dels tractaments que l'equip liderat i conduït per Susanna Garriga, fisioterapeuta i directora del centre, ofereix als usuaris d'aquestes instal·lacions que estan operatives des de l'any 1998.

[alzinapalau.cat](http://alzinapalau.cat)

JMP 02-02-2023



## El centre

Fundat l'any 1998, Fisioteràpia Palau és va convertir ràpidament en el centre de referència a la vila, si més no, el centre pioner oferint els serveis i activitats relacionats amb el món de la fisioteràpia i, com diu la seva responsable, Susanna Garriga Artiga, «no som les millors però sí les més simpàtiques».

De la mà de Susanna, ens endinsem en el centre de fisioteràpia per conèixer en profunditat l'equip, les teràpies, les activitats i els serveis que ofereix a vilatans i vilatanes, i als conveïns i conveïnes de les poblacions properes.

Susanna va arribar al centre l'any 1999 i va treballar colze a colze amb l'anterior propietària, fins al 2003, any que la fundadora de Fisioteràpia Palau va haver de plegar per temes de salut. Des d'aquell moment, va agafar les regnes del centre i, al llarg d'aquests anys, ha aconseguit fer créixer l'equip, les teràpies i activitats, i el nombre d'usuaris o pacients que hi reben algun tipus de teràpia. «M'agrada pensar que he ajudat a solucionar el problema o malestar de les persones», ens explica la responsable del centre.

Hem de dir que, recentment, Fisioteràpia Palau s'ha convertit en una Societat Limitada, com a mecanisme d'assegurança «per al futur de les treballadores i de la meva família».

## L'equip

L'equip de Fisioteràpia Palau està format per 8 dones que acompanyen Susanna Garriga en les teràpies i sessions diàries: Rebeca, Gemma, Olga, Mar, Glòria i Zaida com a terapeutes; i Miriam i Jana com a administratives.

Segons la líder de l'equip, «són unes companyes de feina espectaculars: Rebeca i jo treballem juntes des de fa 20 anys, i amb Gemma, en fa 13».

**«M'agrada pensar que he ajudat a solucionar el problema o malestar de les persones»**

## Teràpies i activitats

Al llarg d'aquests anys, l'equip de Fisioteràpia Palau ha anat augmentant els serveis i les activitats que imparteixen als usuaris del centre, al mateix temps que n'amplien els coneixements i la formació.

Les principals activitats que es desenvolupen al centre són:

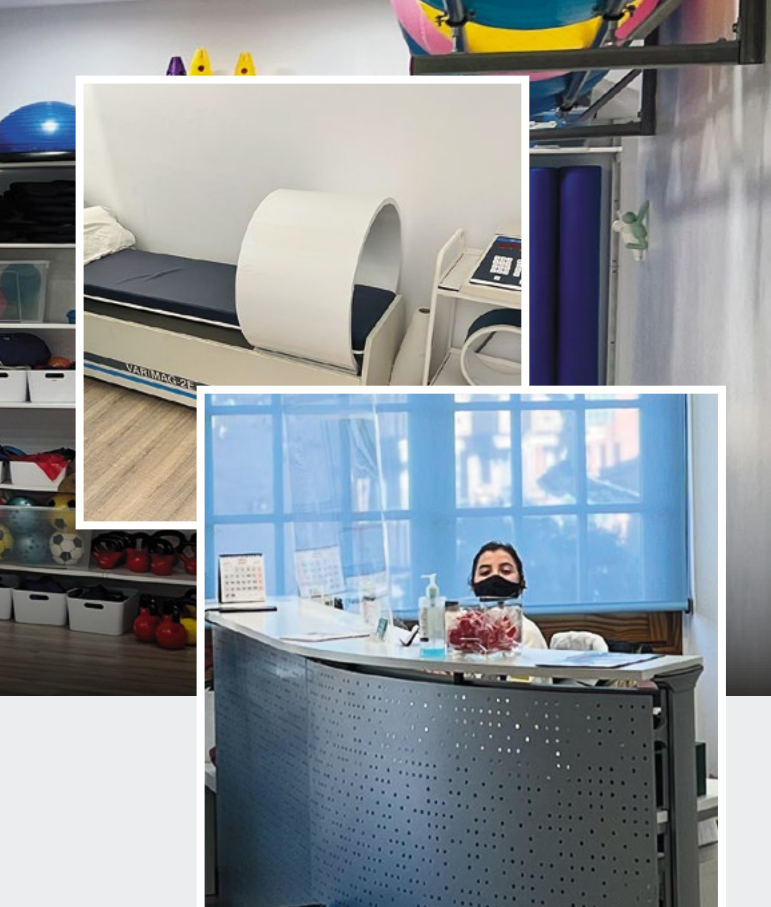
- Fisioteràpia general
- Sòl pelvià
- Osteopatia
- Activitats de moviment per a patologies: pilates, tonificació abdominal, gimnàstica correctiva, musculació, massatges hipopressius
- Acupuntura (*punció seca*)
- Teràpia amb aigües termals: aquesta activitat la imparteix la pròpia Susanna personalment i es desplaça al balneari de les Termes Victòria, al municipi veí de Caldes de Montbui.
- Sessions individuals i de grups: grups d'entre 6 i 8 persones com a màxim.

Segons l'encarregada, hi ha dos grups d'edat ben diferenciats que utilitzen les teràpies que ofereix el centre: la gent gran, principalment per necessitats de l'edat; i la gent jove que vol cuidar-se quan té algun tipus de molèstia. La gent de mitjana edat és la que menys hi acudeix. «L'educació sanitària, des de l'àmbit de la prevenció, és molt important, per això hi ha aquest increment de joves», segons criteri de Susanna Garriga.

Hem de tenir present que les dones són més propenses a les teràpies «degut als canvis hormonals. La menstruació afecta al sistema musculoesquelètic. A l'home li costa més venir...».

Fisioteràpia Palau fa uns abonaments per a tractaments de patologies de llarga durada, on s'han de fer varies sessions de teràpia.





**SUSANNA GARRIGA ARTIGAS**

Segons la líder del centre, l'estereotip del fisioterapeuta com a professional del massatge passiu encara perdura però, per sort, cada vegada menys.

### L'etapa de la Covid-19

Susanna explica a aquesta revista com va viure el centre terapèutic, i ella mateixa, la primera etapa de la pandèmia i el confinament obligat. «Quan ens van confinar, d'alguna manera, ens va entrar a totes com una mena de paranoia: vam fer una primera reunió tancades amb molta distància i molt neguit: es notava en l'ambient i en les mirades».

L'actuació del Col·legi de Fisioterapeutes per treure un protocol de seguretat va provocar que, en sis setmanes els centres de fisioteràpia passessin a ser essencials per poder obrir al públic.

«Com a empresària, ho vaig passar malament, sobretot les dues primeres setmanes per la gran incertesa que ens envoltava a l'hora de mirar les notícies que ens anaven arribant», confessa Susanna. Moments difícils «sense poder saber quan temps es podrien pagar els sous, el lloguer, els rebuts, etc.». Afortunadament, els ajuts de la Generalitat i la comprensió dels creditors, van permetre la continuïtat de Fisioteràpia Palau.

Hem de dir que, actualment, fisioterapeutes, farmacèutics, òptics, logopedes i psicòlegs encara estan obligats, per protocol, a portar mascareta als seus llocs de feina, a l'igual que en el transport públic. «Ara diuen que suprimiran la del transport públic, però del nostre col·lectiu no se'n parla. Es perden moltes coses en el tracte amb les persones amagant la meitat de la cara amb la mascareta», comparteix la fisioterapeuta.

### Promoció

Hem de dir que Fisioteràpia Palau porta col·laborant amb aquesta revista des dels inicis, fa més de 20 anys, amb la publicació mes rere mes de consells, d'activitats i d'exercicis pas a pas.

Hola, sóc la Susanna, diplomada en fisioteràpia l'any 1999 i directora del centre Fisioteràpia Palau. També he fet diversos cursos, postgraus, estudis de problemes d'ATM, de cervicàlgia, d'osteopatia... He estudiat tantes coses que si em preguntes, no sé què dir. Sempre estic en formació continuada. Ara estic fent un curs de moviment adaptat a l'aigua.

Vull compartir amb vosaltres que jo no seria qui sóc i estaria on sóc actualment sense l'ajut del meu superequip i el meu marit. Estic superagraïda a les meves companyes que em donen idees per a fer coses noves.

Si necessiteu qualsevol teràpia o activitat de les que les meves companyes i jo us podem oferir, estarem encantades d'ajudar-vos al nostre centre, al Passeig de la Carrerada, 14 de Palau-solità i Plegamans.

Veniu hi... estareu en bones mans!

«Ara m'ajuda molt la Miriam en l'edició de la publicació que fem cada mes on, el que realment volem difondre és, bàsicament, educació sanitària», afegeix Susanna.

Al llarg d'aquest recorregut, l'equip de professionals del centre s'han trobat amb diverses anècdotes, algunes de divertides i, d'altres, no tant. «Un dia, una senyora havia de venir a una sessió concertada però no trobava de cap de les maneres el Passeig de la Carrerada. Va resultar que, a l'indicar-li al buscador del mòbil 'Fisioteràpia Palau', Google la va enviar a Santa Maria de Palautordera... Amb raó no trobava el Passeig de la Carrerada...» ens explica la fisioterapeuta en cap.

Des de Fisioteràpia Palau fan als lectors de L'Alzina una crida per als possibles usuaris que dubten en assistir al centre per por a que els hi facin mal: «bàsicament, les sessions no fan gens de mal. En alguns casos puntuals, per exemple, si s'ha d'aplicar acupuntura, una punció seca, potser sí que a l'endemà l'usuari podria tenir alguna petita molèstia, però no patiu...pràcticament tots els nostres pacients o clients repeteixen», ens confirma Susanna Garriga.

«...som una alternativa  
afavoreixin

alzinapalau.cat

JMP 10-02-2023



Parlem amb...

**DANIEL  
CAMA  
VIDAL**

**CANDIDAT DE LA  
CUP  
A L'ALCALDIA**

- **Estudis:** ESO + 2 cicles superiors
- **Professió:** Operari indústria farmacèutica
- **Edat:** 53
- **Aficions:** Música, escacs i futbol
- **Anys a PsiP:** 48
- **Militàncies:** CUP, Esquerra Independentista i Moviment insubmisos

#### PRIMERES IMPRESSIONS

**Biblioteca:** necessària, interessant, pública

**Piscina:** no prioritària, necessària, pública

**Gent Gran:** imprescindible, experiència, consells

**Servei gestió de l'aigua:** públic, democràtic, control popular

**Recollida d'escombraries:** millorable, pública

**Tanatori:** a favor, no amb lloc triat i segurament, no amb la gestió

**CAP:** obert com abans de la pandèmia

**Habitatge:** imprescindible, públic

**Esport:** molt bé, continuar amb el recolzament a l'esport femení

Entrevista al candidat de la CUP, Daniel Cama, per conèixer, de primera mà, les seves inquietuds i els projectes que ell i el seu grup estan preparant per al municipi i els seus habitants de cara a les properes eleccions municipals.

**Quarta vegada que la CUP es presentarà a les eleccions i segona vegada Dani Cama com a Cap de llista...**

*Va ser una decisió de l'assemblea atès que ha estat molt activa la meua participació a la Plataforma Cuidem Gallecs-Salvem Palau. Molta gent del poble em coneix. Un handicap per posar al capdavant gent més jove, noves generacions, no ha pogut ser per temes laborals i d'habitatge, bàsicament.*

**S'havia sentit que enguany la CUP no es tornaria a presentar. Què hi ha de cert? Canvi d'opinió...?**

*És veritat. Inicialment, no ens ho plantejem al llarg d'aquests anys fora de l'Ajuntament, encara que hem continuat fent feina. El problema és el de sempre: el funcionament de la CUP requereix d'un grup de gent necessari hi realment vam quedar poquets treballant el dia a dia. Llavors, és clar, ens platejàvem si valia la pena entrar al Consistori o continuar amb la feina des de fora.*

*Finalment vam decidir que ens havíem de presentar. La CUP és una eina política i com a tal, ens hem de presentar, hem pogut afegir gent jove a les nostres files i... endavant!*

**En Sergi Guardiola, la Nàdia Tarifa, la Sònia Cama i el Jordi Méndez t'acompanyaran com a cares visibles al capdavant de la llista electoral...**

*A banda del Jordi Méndez, que ja va ser regidor, els altres tenen molta empenta i nivell encara que sense massa experiència. La Nàdia és experta en patrimoni i arqueòloga. La Sònia, filla meua, molt «posada» en temes laborals, amb dos carreres i un màster.*

**Ja teniu la llista electoral complerta?**

*Sí, ja tenim la llista preparada i s'anirà fent pública gradualment.*

**Heu publicat que «sou una alternativa imprescindible per a impulsar polítiques d'esquerres que afavoreixin a la majoria**

# imprescindible per a impulsar polítiques d'esquerres que la majoria de la classe treballadora que viu al poble...»

**de la classe treballadora que viu al poble». Veritablement, sou una alternativa imprescindible? Per què?**

*Som imprescindibles perquè considerem que no hi ha més. Tots els partits, encara que s'anomenin d'esquerres, les polítiques que fan no veiem gaire diferència entre d'altres que no són d'esquerres.*

**Si torneu a entrar a l'Ajuntament, tornarem a veure alguna escapada tal com va passar a l'última legislatura en que hi va participar la CUP?**

*És molt improbable que es torni a repetir el cas. Ara bé, sempre serà primer el carrer abans que la institució.*

**Quins són els punts més importants del vostre programa electoral?**

*Els temes principals són, primerament, que qualsevol servei municipal ha de ser públic, democràtic i, sobretot, amb control popular.*

*Quan parlem de la municipalització de l'aigua, per exemple, a nosaltres no ens val només que el el servei el porti una empresa que sigui pública: hauria de ser des de l'Ajuntament, si és una empresa municipal correcta, però ha de tenir un òrgan de veïns que controlin la gestió d'aquesta empresa.*

*Això val per a l'aigua, per a les escombraries, per a la neteja, etc. Realment, per a tots els serveis que hagi de fer l'Ajuntament.*

*L'altre punt important és l'habitatge públic. Estem d'acord en que la Generalitat a part amb l'INCASOL n'haurien de fer pisos, però si no els fan, i portem 40 anys, amb governs de tots els colors... llavors, això s'ha d'entomar des de l'Ajuntament.*

**S'acaben d'aprovar els pressupostos de la Generalitat. El pacte amb PSC inclou la continuïtat de la B40 o part del 4t cinturó. Que em pots dir al respecte?**

*D'entrada, això de la B-40 és una mentida més: li poden dir com vulguin, però això és el 4t cinturó.*

*El 4t Cinturó ja fa més de 50 anys, des del 66 que està planificat. Només dient això ja demostra que és una obra que està obsoleta, sense caps ni peus.*

*Si tots els partits estan dient que al Vallès tenim emergència climàtica... i pretenen fer una autovia de dos carrils? Per contaminar més?*

*Jo crec que està comprovat que, a més carrils, més trànsit i més cotxes. Ho estan venent també com a Ronda Nord – Sabadell, Terrassa i Castellar—, però abans d'ahir a la tarda ja va sortir el Sr. Illa dient que acabarà aquesta obra.*

*El tram que quedaria, Sabadell - Granollers, trinxaria el poc que*

*queda de terrenys de cultiu al mateix Sabadell, Sentmenat, Palau, Caldes, Lliçà d'Amunt, Les Franqueses... Tot per a res.*

**El passat 21 de setembre, la proposta presentada pel Comuns per a la paralització del polígon de Llevant i inclusió a l'espai protegit de Gallecs va ser tombada amb els vots en contra del PSC, Junts i Cs. Què va passar?**

*Inicialment, semblava que tot era correcte i que anàvem en el bon camí. En teoria Junts anava a abstenir-se però, malauradament, va votar en contra. De moment no està, ni tot dit, ni tot decidit.*

*Encara continuem amb les negociacions. Pensi que la comissió mixta entre l'INCASOL, l'Ajuntament i la Plataforma està creada i ens reunirem per primera vegada el proper dia 16 de febrer.*

**Què podeu oferir com a membres de l'esquerra política al municipi que no hagin fet altres partits d'esquerres?**

*El que tenim clar és que ens posarem amb l'habitatge públic. És una funció que pot fer un Ajuntament; és una inversió forta; és una prioritat.*

*Això potser implica deixar altres coses de banda, però creiem que, ara mateix, sobretot per al jovent, i en general per a tot el poble, cal habitatge; i no estem parlant del 30% d'habitatge protegit de pisos de 300.000 euros o cases de 200.000 euros: estem parlant de fer pisos de lloguer social. en definitiva, habitatge assequible i públic.*

**Com a candidat a l'alcaldia, enuncia breument perquè palauencs i palauenques haurien de donar-vos el seu vot.**

*Per tenir un govern realment d'esquerres que es preocupi de la gent, no dels diners ni del capital: de la gent i, sobretot, de la gent treballadora que és la gran majoria, encara que pensin que són classe mitja.*

**jips**  
+34 607 753 459  
info@ipsdisseny.cat  
info@alzinapalau.cat

**grafisme & comunicació**  
DISSENY

**SERVEIS OFFLINE**  
Comunicació gràfica  
Preimpresió  
serveis gràfics  
imatge corporativa

**SERVEIS ONLINE**  
COMUNICACIÓ WEB  
FRONT/BACK END  
HOSTING  
marketing online

# CINC EQUIPS FINALISTES PER A L'AVANTPROJECTE DE LA PISCINA MUNICIPAL

alzinapalau.cat

JMP 02-02-2023  
Font: Aj PsiP



► Foto: Aj PsiP

S'ha completat la primera fase el concurs de projectes obert l'any anterior per a la construcció del complex esportiu municipal amb piscina coberta en la que, finalment, es van presentar un total de nou equips. Ara, els cinc finalistes disposaran d'un mes per presentar la seva proposta arquitectònica a nivell d'avantprojecte. Tots els equips van visitar el solar municipal qualificat d'equipament esportiu on s'ubicarà el complex.

L'Ajuntament ja ha escollit els 5 equips d'arquitectura finalistes, d'un total de 9, que es van presentar al concurs públic de



projectes del futur complex esportiu municipal amb piscina coberta.

Recordarem que aquest estiu passat es van publicar els plecs del concurs de projectes, en el que va intervenir un jurat format per arquitectes, tècnics de la Diputació i del Col·legi d'Arquitectes de Barcelona COAC.

Barceló Balanzó Arquitectes, Brullet-De Luna i Associats, Josep Ferrando + Alex Gallego, BCQ Arquitectura Barcelona + Studio Pujol Sadovski, i Activitats Arquitectòniques, són els 5 equips d'arquitectes que han arribat a la fase final.

Ara, els cinc equips hauran de presentar una proposta arquitectònica del nou complex esportiu, aportant uns panells amb planta, alçats representatius, «renders» o fotografies realistes. Hauran de presentar també el pressupost en capítols; una memòria de la proposta arquitectònica amb les mesures d'eficiències energètica.

El passat 16 de gener, l'alcalde i regidor d'Esports, Oriol Lozano, acompanyat dels responsables dels cinc estudis finalistes i dels tècnics i tècniques municipals d'Urbanisme, va visitar el solar on s'emplaçarà l'equipament i va destacar que «comença el compte enrere per saber com serà el futur complex esportiu municipal. Ara arriba el moment de saber quin equip presentarà la millor proposta i posteriorment redactarà l'avantprojecte i el projecte executiu. Sabem que són 5 estudis d'arquitectura potents i amb molta experiència i segur que tindrem unes propostes de gran qualitat».

Cal recordar que l'estudi inicial proposa ubicar el complex esportiu en el solar municipal qualificat d'equipament esportiu situat a l'Avinguda Ebre amb Avinguda Maria Aurèlia Capmany, i tindria un total de 4.107,68 m<sup>2</sup>. A més, amb una inversió prevista inicial de 4,8 milions d'euros, dels quals 1,334 milions corresponen als espais esportius i 3,471 milions als espais complementaris i auxiliars. L'estimació del cost dels estudis és de 590.000 euros; l'estimació del cost de l'equipament i mobiliari, 200.000 euros; i les despeses de preobertura, 15.000 euros.

L'elecció de l'equip guanyador sortirà del veredict de d'un jurat, dos terços del qual disposaran de la titulació d'arquitectura i l'altre terç es designaran des de la Borsa de jurats del Col·legi d'Arquitectes de Catalunya. La proposta guanyadora es presentarà públicament a la ciutadania.



## MATERIALES MARTÍNEZ

Transportes, Excavaciones y Material de Construcción

### EQUIPAMIENTO PROFESIONAL

### Y TODO LO QUE TE HAGA FALTA...



Protección EPIs, calzado, guantes, cascos, etc.

### PRECIOS ASEQUIBLES Y OFERTAS

Llobregat 6-8 Nave 1 [esquina Ter] • Pol. Ind. Can Cortès Sur  
08184 PALAU-SOLITÀ I PLEGAMANS  
Tel. 93 864 44 34  
materialesmartinez@hotmail.es



## LAURA NAVARRO SERÀ NOVAMENT LA CANDIDATA DE 'JUNTS'

[alzinapalau.cat](http://alzinapalau.cat)

JMP 11-02-2023  
Font: JxP5iP



**La decisió s'ha pres després de celebrar diverses reunions de l'executiva local, i està pendent de la ratificació per part dels afiliats de Junts en un procés de Primàries en els propers dies.**

A Laura Navarro, actual regidora d'Empresa i Via pública, repetirà com a candidata de Junts per Palau a les eleccions municipals del proper mes de maig.

La decisió s'ha pres després de celebrar diverses reunions de l'executiva local, i està pendent de la ratificació per part dels afiliats de Junts en un procés de Primàries en els propers dies.

La presentació oficial de la candidatura tindrà lloc el proper divendres 22 de febrer a Can Cortès a les 19:30 hores, amb la presència de l'Honorable Conseller Josep Rull, qui ja va visitar la nostra vila l'any 2022.

La idea és fer una llista electoral renovada amb gent nova, tan afiliats com independents.

Laura Navarro serà l'única dona candidata de tots els partits polítics que es presenten a les eleccions municipals d'enguany, ja que tota la resta de candidats són homes.

El projecte vol donar continuïtat a tot allò que s'ha estat fent durant els últims 4 anys però s'impulsaran projectes nous per a la construcció de nous equipaments municipals imprescindibles, millores urbanístiques molt necessàries, així com la millora de projectes ja vigents com la recollida de residus o l'ús d'energies renovables.

# Ca l'Emili



GAUDEIX DE LA NOSTRA TERRASSA

BAR - RESTAURANT

**ESMORZARS DE FORQUILLA**

**Menú esmorzar brasa des de 6€**

**Menú diari**

**Carta els caps de setmana  
i festius**

**Arrossos i fideuàs,  
cargols a la llauna**

**Cuina de mercat amb  
productes de  
temporada**

**NOU HORARI**

**de dimarts a divendres de 5:30 a 16h**

**Dissabtes de 6:00 a 16h**

**Diumenges de 6:00 a 11h**

**Dilluns tancat per descans del personal**



**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**



Parlem amb...

**LIBERTO  
FOLCH  
MOLINS**

**CANDIDAT DE  
PALAU EN COMÚ PODEM  
A L'ALCALDIA**

- **Estudis:** Cursos diplomatura a ESADE, curs Direcció comercial a EADA, i estudiant d'Antropologia –actualment–
- **Professió:** Empresari d'articles per nadons jubilat
- **Edat:** 73
- **Aficions:** Lectura, escriptura i política
- **Anys a PsiP:** 31
- **Militàncies:** Palau en Comú, Palau en Comú Podem, sempre a l'àmbit de les esquerres

#### PRIMERES IMPRESSIONS

**Biblioteca:** Sí però preferiria ateneu

**Piscina:** Interessant però parlem-ne! Prioritats?

**Gent Gran:** Molta feina a fer...

**Servei gestió de l'aigua:** l'aigua és un bé essencial: públic 100%

**Recollida d'escombraries:** molta pedagogia a fer... qui genera les escombraries?

**Tanatori:** millor consorci amb Santa Perpètua

**CAP:** obert els caps de setmana

**Habitatge:** vergonya, sense habitatge públic, de 15.000, dos habitatges

**Esport:** a part de l'hoquei, hi ha esport?

«...m'agradaria que els ciutadans  
a veure amb el dia a dia»

[alzinapalau.cat](http://alzinapalau.cat)

JMP 09-02-2023



Entrevista al candidat de la nova formació Palau en Comú Podem, Liberto Folch, per saber més d'aquesta fusió entre l'anterior Palau en Comú i Podem-Podemos Palau. També volem conèixer les seves inquietuds i els projectes que ell i el seu nou grup estan preparant per al municipi i els seus habitants de cara a les properes eleccions municipals.

**És Cap de llista d'una nova formació sorgida de les anteriors formacions de Palau en Comú, i Podem-Podemos Palau. Per què la fusió?**

*Perquè s'hagués hagut de fer al 2019 i no es va fer. Com ens vam dividir, vam restar. Ara sumem i a veure si multipliquem! Va passar a més poblacions i al final tots han entès que els egoïsmes o egocentrismes no porten enlloc i als municipis, menys. Però si nosaltres som simplement gestors dels calés que ens donen a l'administració! Si no som res més! Satisfets de la fusió.*

**Sense representació a l'Ajuntament en les anteriors eleccions. Què sumeu ara com a força política per tal de, i cito literalment, «recuperar l'espai que ens correspon al consistori»?**

*Ara estem dient: senyors, anem plegats! Tenim unes credencials dels nostres companys que estan al Parlament i a Madrid fent una feina important per a la gent que més ho necessita, i intentarem recuperar, i parlar, i apropar-nos-en. Surto pel carrer i intento reunir-me amb gent. Vaig pel carrer i entrego targetes, per si no s'han enterat: política de sempre a peu de carrer.*

**El passat 29 de gener vaueu oficialitzar la vostra candidatura a l'alcaldia davant la ciutadania en un acte públic sota el títol Sumem pel futur de Palau. Què tal la primera presa de contacte amb el veïnat?**

*Bé, amb els que van venir, molt positiva. El que passa és que hi ha deserció per la política degut al que es veu per la televisió. Així, a nivell municipal, m'agradaria que els ciutadans entenguessin que el que veuen per la tele no té res a veure amb el dia a dia d'un consistori que ha de recollir les escombraries –feina primera d'un alcalde–. Com a feina segona, cuidar del clavegueram per a que la merda se'n vagi al lloc on ha d'anar. Aquestes haurien de ser les dues primeres feines més importants d'un alcalde. Si ens donen la possibilitat de*

# adans entenguessin que el que veuen per la tele no té res dia d'un consistori que ha de recollir les escombraries...»

*poder-nos explicar, potser la gent veurà realment que tenim una altra manera de fer política. M'agradaria que a l'equip de govern estiguessin tots els partits, ja que necessitem escoltar tothom.*

**Això que diu, un govern de tots, l'experiència del període 2015-2019, l'últim mandat de la Teresa Padrós, n'hi havia un ampli espectre de representacions polítiques i ja sabem els problemes que hi van haver...**

*Tornem al mateix: si barregem les polítiques de partit i les polítiques de tactisme, la cagarem sempre als ajuntaments. Els ajuntaments són unes persones que han de gestionar els recursos que se'ls hi envien, i que siguin gestionats de la millor manera possible. I ja no és una qüestió de colors ni de partits. És qüestió de les coses es facin bé. I tots ens hem de posar d'acord, amb més diàleg. Jo estic al servei del ciutadà, que per a això m'hi he ficat: els ciutadans no han d'estar al meu servei. No podem deixar de buscar sempre els acords. El que mana és el bé comú.*

**Com ha estat aquesta decisió de ser vostè el candidat i no l'Àngels Marcuello, molt coneguda per tothom, o el propi Jordi Aznar, líder de l'antic Podem?**

*Perquè per les circumstàncies personals de l'Àngels, no es veia amb la suficient força per poder afrontar el repte d'agafar aquesta responsabilitat en aquests moments, però està amb nosaltres. Dins del nostre grup les decisions seran corals: no serà 'el ordeno y mando' dels que puguem estar a l'Ajuntament. Seran polítiques ben consensuades. Hi ha un programa electora fet, 30 pàgines, que recull el nostre pensament polític. Intentarem fer totes les propostes que puguem. Ara bé, no sóc màgic.*

**Merche Medina, Pere Aznar, Àfrica Alcoy i Jordi Aznar l'acompanyaran en aquesta candidatura. Ja teniu la llista electoral complerta?**

*Tenim molta gent que està disposada a venir a la llista. Per això, encara no està tancada. Tenim més predisposicions que noms en una llista. A partir de les possibilitats reals, els que finalment en formin part, tinguin la capacitat de de tirar endavant el projecte. Fins que no arribi el moment de portar els 19 noms a Sabadell, ja farem. No estem reclutant, estem buscant les persones que tinguin base.*

**Fa poc va explicar a aquesta revista que estaven treballant en 3 línies per a la campanya: la gent gran, la salut i l'habitatge. Són aquests els punts més importants del vostre programa electoral?**

*Sí, són molt importants. Són els que, en aquests moments, són més sensibles i necessaris per al bé comú de la societat. Si no tens salut, difícilment podràs anar a treballar i desenvolupar-*

*te com les altres persones... Si no tens els recursos per a arribar a final de mes, la teva vida és un infern... I si, a sobre, el teu aixopluc no el tens assegurat perquè o no pots pagar el lloguer o no pots pagar la hipoteca, o el que sigui, llavors no té sentit un poble. Per a mi, són 3 punts fonamentals.*

*També es important que els drets de les dones estiguin equiparats als dels homes, ja va sent hora: feminisme? Amb tot el suport. L'ecologisme, també tot el suport. Estem parlant de les necessitats bàsiques de l'ésser humà.*

**Quina opinió té Palau en Comú Podem de l'aprovació dels pressupostos de la Generalitat i les «cessions» sobre l'ampliació de l'Aeroport i la B40?**

*Ens hauriem de preguntar, primerament, perquè es va parar al seu dia. No pel que ara estan dient, no n'hi havien calés. Si el seu dia, qui fos, hagués continuat amb el Corredor Mediterrani, molts dels problemes de viabilitat que tenim ara a Catalunya no els tindriem.*

*Era un projecte on tots els alcaldes de tots els colors hi estaven d'acord. Per 'polítiquejos absurds', ara hi han partits que diuen no a la B-40. Els entenc: teniu cotxe? No cal més comentaris.*

*L'aeroport té una solució: fer l'espigó al mar. Això ho he vist jo a Seül, a Osaka, a Hong-Kong, i en d'altres països, per a no entrar a l'interior, s'expandeixen cap al mar. No sé per què ningú no ho ha dit!*

**Vostè va dir fa poc que han de «treballar a favor de les polítiques d'esquerres que, lamentablement, han estat gairebé inexistents en aquest mandat». Què podeu oferir com a membres de l'esquerra política al municipi que no hagin fet altres partits d'esquerres?**

*Despolititzar la política del municipi. Gestionar el ciutadà. La política, per a què la vol un ajuntament, per a penjar banderes? Que hem d'estar en formacions polítiques per poder arribar fins aquí? D'acord, però una vegada arribats... Què juguem, a política?*

**Com a candidat a l'alcaldia, enuncii breument perquè palauencs i palauenques haurien de donar-vos el seu vot.**

*Possiblement trobin un esperit de voler fer les coses d'una manera amb més humanitat, mirant més per a les persones.*

*Sí, vaig sota la bandera d'un partit, però em coneixen de sobres. El municipi és el municipi, no és ni el Parlament ni el Congrés a Madrid.*

*Per exemple, a la senyora que s'ha quedat vídua, que li paguen el 60% de la pensió del seu marit, de 1.200 euros que se li queda en 720 euros per viure... De què val el Hard Rock? Preocupeu-nos de les petites coses del ciutadà.*

# PIMEC VALLÈS OCCIDENTAL PREVEU UN 2023 ECONÒMICAMENT INCERT

alzinapalau.cat

JMP 27-01-2023  
Font: PIMEC V Occ



► Foto: PIMEC V. Occ.

Carles Mas, director de l'Àrea d'Economia i Empresa de la patronal, va explicar en un acte a l'edifici BMC de Sant Quirze del Vallès que l'any 2023 comença amb molta incertesa, a l'espera de l'evolució de la inflació, els tipus d'interès i la geopolítica. La recuperació del Vallès Occidental després de la crisi de la Covid-19 va ser intensa i això s'explica pel bon comportament de l'economia durant l'any 2022, malgrat l'increment de costos de l'energia i les matèries primeres.



PIMEC va analitzar les projeccions de l'economia internacional per a l'any 2023 i l'impacte que pot tenir la política monetària a l'eurozona i als Estats Units en un acte celebrat a l'edifici BMC de Sant Quirze del Vallès el passat 26 de gener.

Al llarg de la jornada, que va estar a càrrec de Carles Mas, director de l'Àrea d'Economia i Empresa de la patronal, es van detallar també les dades econòmiques amb perspectiva territorial.

Pel que fa a les tendències de l'economia mundial per a l'any 2023, Mas va assenyalar que «la inflació serà una de les grans protagonistes, ja que la seva evolució determinarà l'agenda dels bancs centrals». A més, va explicar que «la incertesa que envolta l'any 2023 és molt elevada i la geopolítica es manté com un element clau en l'evolució dels mercats financers i de l'economia, sent la guerra d'Ucraïna un dels fets més determinants».

En relació a l'economia catalana i espanyola, el director de l'Àrea d'Economia i Empresa de PIMEC va parlar de la desacceleració del creixement. Tot i això, és probable que el creixement d'Espanya i Catalunya sigui superior al d'altres països, encara que sigui un fet enganyós.

## El Vallès Occidental

Si ens centrem en el Vallès Occidental, les dades evidencien que després del xoc de la Covid-19, que va provocar una caiguda del VAB del 12,3%, la recuperació el 2021 fou prou intensa, amb un augment del 6,6%. «La millora que es va registrar l'any 2021 va ser el reflex d'un notable creixement dels serveis -6,7%- , una tendència que ha permès continuar creixent durant l'any 2022, tot i l'increment dels costos de l'energia i les matèries primeres», va afirmar Mas.

Durant la seva intervenció, Mas també va posar de manifest que l'economia del territori es basa en el comerç, la construcció, la venda i reparació de motor, els serveis a les persones i a les empreses i la indústria —productes farmacèutics, sector dels metall, química i material de transport—.

A l'acte també hi va participar el president de PIMEC Vallès Occidental, Xavier Pujol, que va destacar precisament «la resiliència de l'economia del Vallès Occidental gràcies a la diversificació i l'esforç de moltes empreses per ajustar marges amb l'objectiu de continuar sent competitives».



## 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



PROGRAMACIÓ TEATRE  
HIVERN-PRIMAVERA'23  
Ajuntament de  
Palau-solità i Plegamans



# L'abraçada dels cucs

de Paula Llorens

**Divendres, 24 de febrer de 2023**  
**a les 20 hores, al Teatre de la Vila**

## Direcció i interpretació

Paula Llorens  
Sergio Caballero



## Una producció de Cactus Teatre

Espectacle recomanat per la comissió  
assessora de la Diputació de Barcelona  
i la Generalitat de Catalunya.

## Inscripció i venda d'entrades:

[palauplegamans.Koobin.cat](http://palauplegamans.Koobin.cat)

**Preu:** 12 euros  
(10 euros amb descompte)

# ADJUDICADES I ENTREGADES 16 PARCEL·LES DELS HORTS MUNICIPALS DE BOADA VELL

[alzinapalau.cat](http://alzinapalau.cat)

JMP 09-02-2023  
Font: Aj PsiP



► Foto: Aj PsiP

**Les sol·licituds per a l'adjudicació es van poder presentar fins al passat 30 de novembre. De les 85 parcel·les existents, ara se n'entreguen 16 als adjudicataris que han de mantenir, conservar i conrear aquests terrenys seguint les normes indicades per l'Ajuntament.**

La Regidoria de Medi Natural, Gestió Ambiental i Pagesia de l'Ajuntament va entregar el passat 4 de febrer 6 parcel·les dels horts municipals de Boada Vell que es van posar a disposició de la ciutadania. Els horts entregats estan situats a dos camps annexes a la masia de Boada Vell, a l'Avinguda del Camí Reial, davant del parc de l'Hostal del Fum.

Les sol·licituds per accedir a un dels horts es van poder presentar per via telemàtica, o presencialment al Servei d'Atenció Ciutadana abans del passat 30 de novembre. Els requisits per accedir-hi eren ser persona física major d'edat, no conviure amb cap altre usuari d'un hort municipal, estar domiciliat al municipi i no disposar de cap altre hort o terreny de conreu.

El projecte d'horts urbans es basa en la transformació d'una zona d'equipaments municipal que no tenia un ús públic, per un conjunt de parcel·les d'hort que els usuaris adjudicataris poden conrear pel seu autoconsum amb els objectius d'integració paisatgística, complir una funció social i preservar la cultura agrícola.



Actualment hi han un total de 85 parcel·les d'uns 60 m<sup>2</sup> cadascuna. Les persones que han adquirit el dret d'ús d'una parcel·la hauran de complir amb el Reglament d'ús dels Horts Municipals.

Entre altres aspectes, s'estableix que han d'ingressar una fiança de 50€ que es retornarà quan finalitzi la llicència d'ús si no s'han causat danys o desperfectes.

També que han de satisfer una taxa de 40€ per parcel·la i any. Les parcel·les d'hort es poden utilitzar durant 3 anys, amb la possibilitat de prorrogar el dret d'ús un any més.

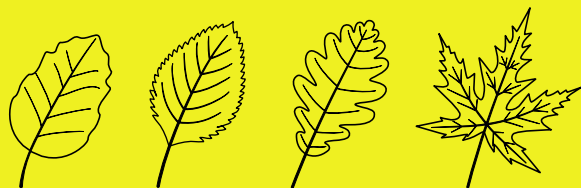
Recordem que les persones que han signat el contracte amb l'Ajuntament per poder fer ús dels horts tenen com a obligacions: conrear de forma continuada, conservar tots els elements de la instal·lació, utilitzar el sistema de reg per goteig, mantenir les portes d'accés general tancades, treballar l'hort personalment, recollir les deixalles a excepció de restes vegetals del propi hort per fer compost, i utilitzar exclusivament canya natural com a tutor de les collites.

Tampoc no es podrà realitzar cap obra als terrenys, alterar els camins o les conduccions del rec, estacionar vehicles en l'hort o accedir en hores sense llum solar.

A l'acte d'entrega de les parcel·les hi van assistir l'alcalde, Oriol Lozano; i el regidor de Medi Natural, Gestió Ambiental i Pagesia, Jordi Plaza.

## BARRACHINA

SERVEIS DE JARDINERIA



BARRACHINA66

MÒBIL 656 939 039

# Activitats de l'Associació Pessebrista: L'ACTIVITAT PESSEBRISTA NO S'ATURA A CAN MALLA...

alzinapalau.cat

Ass Pessebrista  
12-02-2023



► Foto: Ass Pessebrista

Malgrat que el mes de febrer pugui ser menys actiu que els mesos de cap a finals d'any, la feina que estem fent ara es molt important ja que ens estem plantejant tota la nova temporada que començarem aviat.

A Can Malla, encara estem rebent visitants de la 40a exposició, i ja estem definint com volem que sigui la 41a i quines activitats i objectius volem assolir.

De moment ja tenim planificada la desmuntada de l'exposició, l'Assemblea General de Socis, la calçotada popular, la assistència a la 51a Trobada Pessebrista de Catalunya i Balears que es farà a Maó el proper 16 d'abril, l'adquisició de noves figures per ampliar la nostra col·lecció que posem a disposició del soci per fer els seus pessebres. I molts altres temes...

També estem organitzant diversos tallers de tècniques pessebristes destinats a millorar la qualitat dels nostres diorames. En especial en quant a fer paisatges, i també en tècniques elèctriques i electròniques per potenciar els efectes d'il·luminació.

L'altre gran activitat que portarem a terme els propers mesos des de març fins a juliol serà la preparació dels nous elements i les noves figures per ampliar i renovar el pessebre

Monumental, que també voldrem exposar, com ja hem fet aquesta temporada, a la porxada de la plaça de Ca l'Estruch, per tal de repetir i, a ser possible, millorar la bona acceptació d'aquesta primera edició que tant ha sorprès a tothom.

Ja ho veieu, no parem. Si us animeu a participar, només en ho heu de dir. Tothom hi és benvingut.



## Properes activitats

### Dimecres Pessebrista

tots els dimecres de 18:30 a 20:00 h a Can Malla  
—excepte festius—

### FEBRER

Preparació de la Temporada 2023-2024

Inici del desmuntada de pessebres

### MARÇ

Assemblea General de socis

divendres dia 3 a les 19,30 h

Tradicional calçotada Popular a Can Malla

diumenge dia 12 a les 14 h

Preu 20 €, —nens i nens fins 10 anys: 8€—

Per informar-vos d'aquestes activitats ho podeu fer contactant per correu electrònic «[pessebrepalau@gmail.com](mailto:pessebrepalau@gmail.com)», o passant per Can Malla el dimecres entre 2/4 de 7 i 8 de la tarda.

Per saber totes les activitats que fem habitualment, també podeu entrar a la nostra pàgina web: [www.pessebrepalau.cat](http://www.pessebrepalau.cat).

## RESTAURANT



**Cuina tradicional amb productes de qualitat**

**dinars d'empresa**

**T'hi esperem!!**

**Facilitat d'aparcament per a cotxes i ciclistes**

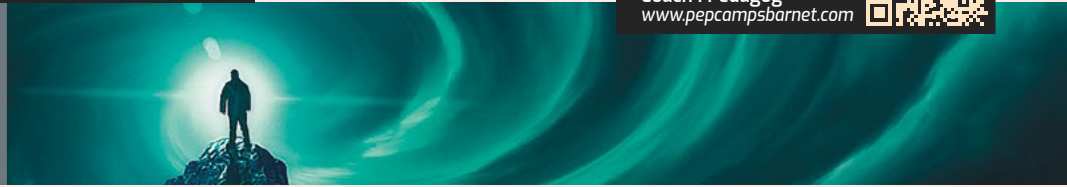
*Zona reservada per a les seves bicicletes*

**OBERT:**  
de dijous a diumenge migdia,  
divendres i dissabte nits.  
Dilluns, dimarts i dimecres tancat.

Segueix-nos a [f:RestaurantCanFalguera](https://www.facebook.com/RestaurantCanFalguera)



## coaching



# LA MOTIVACIÓ: UN MOTOR DE LA NOSTRA SALUT PSICOLÒGICA



Ets realment conscient de la importància que té la motivació en el teu camí? Saps què és realment la motivació? Quina relació té la motivació amb la felicitat? Què és el que et mobilitza cada dia?

Passem per moments realment durs per a la salut emocional. Entre altres factors, la nostra salut emocional té connexió directa amb la nostra motivació. I la motivació és

indeslligable de la percepció del nostre futur.

Per aquest motiu, en èpoques d'incertesa, de veure poca claredat en el plantejament dels nostres objectius, trontollen els nostres projectes, se'ns fa difícil prioritzar les accions per tirar endavant i sorgeix la por que ens paralitza.

### Què és la motivació?

Comencem per una definició, que moltes vegades plantejo a l'inici dels cursos que imparteixo relacionats amb la motivació: «Impuls interior que inicia i sosté qualsevol activitat, dirigint-la a aconseguir un objectiu determinat, a curt, mitjà o llarg termini».

Molt tècnica, molt «empresarial» potser la definició? Jo personalment em quedo amb les dues primeres paraules: «impuls interior». M'explico.

Molt possiblement a molts de vosaltres quan sentiu parlar de motivació us vingui a la ment la famosa «Piràmide de Maslow». Era un esquema en forma de piràmide on el psicòleg Abraham Maslow creava una teoria dels diferents nivells de necessitats que mouen l'ésser humà a estar actius. Des de les necessitats de supervivència fins a les d'autorealització, passant per les de seguretat, les socials i les de reconeixement.

El concepte actual de motivació s'identifica majoritàriament amb les necessitats d'autorealització i de reconeixement. Aquestes tenen connexió directa amb necessitats «*intrínseques*», cosa que abans hem anomenat impuls interior.

Aquestes necessitats i motivacions responen a preguntes com ara: què és el que realment t'agrada i t'omple? Amb quines activitats et sents més identificat? Amb quines persones et sents més còmode i proper? Amb quins valors et sents més alineat? A què aspirem? Què és el que realment et mobilitza més enllà d'allò material?

Aquestes podrien ser preguntes típiques que solen estar integrades en un procés de selecció per competències o en un procés d'orientació professional i personal centrat en la persona.

No és que les persones no tinguem necessitats materials. Simplement que els elements i aspectes connectats amb elles no es consideren motivacionals, sinó purament «*higiènic*», com els anomenava el psicòleg Herzberg. Aquests són factors de «*manteniment*», de la mateixa manera com un cotxe necessita sí o sí combustible o oli per al seu funcionament diari i normalitzat. Valgui aquest símil per entendre'ns.

### La motivació segons el model de la intel·ligència emocional

Coincideixo força amb el concepte de motivació tal com l'enfoca Daniel Goleman, que descriu les següents característiques d'una persona motivada. Si us fixeu, hi ha un element comú a aquestes sis característiques: l'auto responsabilitat o, com s'anomena en termes de motivació, automotivació.

Això significa que la responsabilitat d'estar amb l'energia necessària per tirar endavant els diferents projectes de la vida sorgeix majoritàriament de l'interior de cadascú i no de les circumstàncies que poden envoltar la persona. Vegem-les:

- Les persones motivades es fixen metes difícils i accepten riscos
- Dit amb paraules molt «*de moda*» actualment, gosen sortir de la seva «*zona de confort*». Han de ser metes o objectius de certa dificultat afegida però no impossibles, ja que poden tenir l'efecte contrari: arribar a frustrar. I qualsevol repte diferent i superior en dificultat que l'anterior suposarà riscos afegits, cosa que requereix una actitud i capacitat per gestionar les pors que limiten i bloquegen.
- Les persones motivades s'orienten a resultats
- Qualsevol meta o objectiu plantejat i definit ha de contemplar l'avaluació dels resultats obtinguts quan s'executen les accions per arribar-hi. La constatació de l'èxit d'uns resultats retro alimentarà el plantejament de noves fites i entrarà així en un bucle positiu de millora contínua.
- Les persones motivades es mostren segures de si mateixes
- No s'han de mostrar o simular estar segures, sinó que han d'estar segures de si mateixes de manera autèntica. I la seguretat personal s'aconsegueix mitjançant un nivell adequat d'estabilitat emocional i de connexió amb un mateix, autoestima i autoacceptació. Per això és tan important circular constantment pel camí de l'autoconeixement.
- Les persones motivades actuen segons objectius i valors del grup a què pertanyen.
- L'ésser humà, des de la perspectiva humanista, és catalogat com un animal social. Com que és gregari, té la necessitat d'identificar-se amb els valors d'un grup on pertanyer i sentir-se integrat. Això li donarà força per sentir-se motivat i emprendre accions en el marc del grup a què pertany. La majoria de motivacions —no podem parlar de motivació en singular— estaran relacionades amb interessos i objectius alineats amb els de la resta de membres del grup o equip.
- Les persones motivades es mostren positives i proactives i s'adapten als canvis
- El terme «*motivació*» va íntimament lligat al «*d'actitud*». Una actitud que se sustenti en l'anàlisi dels errors per orientar-los a solucions en lloc de en les lamentacions, les justificacions i les excuses, generarà l'energia adequada per mantenir-nos actius i motivats de manera constant.
- De la mateixa manera, hem d'entendre que una de les constants a les nostres vides és el canvi, que ens va acompanyant des que naixem fins que morim i que l'adaptació a aquests canvis requereix aquesta actitud proactiva davant dels problemes i situacions que ens van sorgint en el nostre camí.

# FISIOTERÀPIA PALAU

Susanna Garriga



**La teva salut  
en bones mans**

## Fuetada cervical

### Què és la fuetada cervical?

És un mecanisme de lesió de la columna cervical. Quan rebem un impacte brusc, inesperat i fort, la columna cervical i el cap realitzen un moviment de sacseig endavant i endarrera que s'anomena fuetada cervical, en castellà "latigazo cervical".

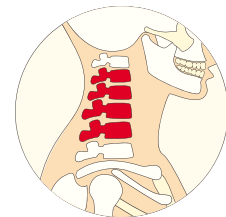
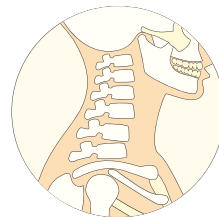
Es produeix un esquinç dels lligaments cervicals. És molt freqüent en accidents de trànsit però també pot succeir en caigudes o traumatismes al cap.

### Conseqüències de la fuetada cervical? Quina és la seva pitjor complicació?

La fuetada cervical pot causar molèsties molt diverses:

- Dolor muscular
- Contractures muscular
- Mal de cap
- Vertigen
- Dificultat a la deglució
- Rectificació cervical

La fuetada cervical causa una rectificació cervical



Moltes vegades marxa el dolor i les molèsties però la rectificació persisteix. Si no es corregeix la Rectificació cervical a la llarga produeix ARTROSI prematura i/o MAL DE CAP o MIGRANYES persistents.

### Què fa la Fisioteràpia?

La Fisioteràpia és essencial en les primeres setmanes i per fer desaparèixer la rectificació cervical.

- Massoteràpia
- Estiraments i mobilitzacions
- Exercicis terapèutics
- Alliberament fascial.
- Punció seca en punts gatell
- Tècniques osteopàtiques



## TELÈFONS D'INTERÈS

Ambulàncies (TSC)	<b>061</b>
Ajuntament	<b>93 864 80 56</b>
Jutjat de Pau	<b>93 864 56 63</b>
Mossos d'esquadra (Santa Perpètua)	<b>93 581 77 00</b>
Mossos Trànsit	<b>088</b>
Protecció civil / Policia	<b>93 864 96 96</b>
Aigües Cassa	<b>93 715 57 00</b>
Autobusos Sagalès	<b>93 593 13 00</b>
Biblioteca municipal	<b>93 864 41 77</b>
Bombers Generalitat	<b>085</b>
CAP Palau	<b>93 864 98 98</b>
[Consulta mèdica]	<b>93 728 44 44</b>
CAP Santa Perpètua	
[urgències mèdiques]	<b>93 560 06 11</b>
Camp de futbol	<b>93 864 90 07</b>
Cementiri municipal	<b>93 864 80 56</b>
Cementiri Parroquia	<b>93 864 82 00</b>
Creu Roja [Caldes]	<b>93 865 35 35</b>
Deixalleria Municipal	<b>93 864 37 89</b>

<b>Escoles</b>	
Escola bressol El Sol	<b>93 864 96 74</b>
Escola bressol Patufet	<b>93 864 58 53</b>
Escola Marinada	<b>93 864 88 53</b>
Escola Mpal. Adults	<b>93 864 04 90</b>
Escola Mpal. Música	<b>93 864 98 32</b>
Escola Can Cladellas	<b>93 864 47 10</b>
Escola Palau	<b>93 864 51 59</b>
Escola Folch i Torres	<b>93 864 88 85</b>
Inst. Can Periquet	<b>93 864 35 29</b>
Inst. Marinada	<b>93 864 98 92</b>
Inst. R. Casas i Carbó	<b>93 864 95 95</b>

<b>Farmàcies</b>	
J. Beatobe [centre]	<b>94 864 80 47</b>
A. Fallone [Can Cortès]	<b>93 864 00 46</b>
L. Lacorzana [Sagrera]	<b>93 864 98 30</b>
N. Muntada [Pavelló]	<b>93 864 96 80</b>
D. Lagarda [Av. Catalunya]	<b>93 864 48 96</b>
Taxi Caparrós	<b>617 378 035</b>
Ràdio Taxi	<b>93 864 90 35</b>
[Palau-Mollet]	<b>93 593 74 01</b>

## 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

### #256A [fàcil]

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

### #256B [difícil]

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

### solucions

#### #255A

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

#### #255B

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



Publicació associada a:

associació  
de mitjans  
d'informació  
i comunicació

**amic**

▶▶ PROPERA REVISTA  
#257 | 16 · 03 · 2023

# ANUNCIS CLASSIFICATS

**BUSCO TRABAJO** de limpieza de casas o pisos por horas, o cuidar de ancianos. Responsable y seria. JUANI. 642 851 010

**BUSCO TRABAJO** en Palau de limpieza, canguro, camarera, ayudante de cocina, cuidado personas mayores con 4 años de experiencia. Por horas o tiempo completo. MARI RAMOS. 602 10 37 46

**SE OFRECE** chica de 45 años para asistenta de hogar. 12 € la hora. Anuncio serio. LAURA. 653 681 250

**BUSCO TRABAJO** de limpieza, cuidado de personas mayores, camarera, canguro, atención al cliente. Por horas o de interna. ONEYDA. 602 16 43 87

**SE OFRECE** clases de guitarra eléctrica, acústica, bajo eléctrico y teoría musical intermedia. JOAN. 685 238 460

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

**ESTUDIANT** universitari s'ofereix a donar classes de repàs de matemàtiques, física i tecnologia. ALEX. 627 733 268

**SE OFRECE** señora catalana para servicio doméstico responsable. MARTA. 646 968 501

**CURS DE PROGRAMACIÓ PER A NENS.** Iniciació: Programa un joc de Pokémon. De 8 a 12 anys. (7 hores, online). XAVI. 648 455 935

**ME OFREZCO** para limpieza doméstica por horas por las mañanas. Mucha experiencia. JESS. 669 101 357

**S'OFEREIX PER DISENYAR I FABRICAR EN 3D** Prototips, Maquetes, Recanvis, etc. Especialitzat en Indústria, Enginyeria i Arquitectura. Informa't! JESÚS D. H. 616 786 180

**SE NECESITA** ayudante para trabajos de limpieza de piscina. Jardín y huerto. ANTONIO. 608 440 864

**ME OFREZCO** para trabajos de limpieza de casas, pisos, etc., con referencias. MARIELA. 691 728 484

**SRA. 49 AÑOS,** limpia y responsable busca habitación para alquilar. MARTA. 646 968 501

**SE OFRECE** Limpieza minuciosa de todo tipo de vehiculos. Limpieza interior, exterior, tapizados, pulido de faros/carrocería a domicilio y sin agua! GISELA. 675 962 497

**BUSCO** habitación o loft para pareja en la zona de Palau-solità i P. NATALY. 631 773 604

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

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

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

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

**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

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

**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

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

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

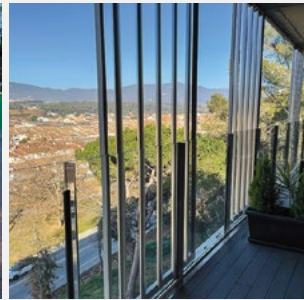
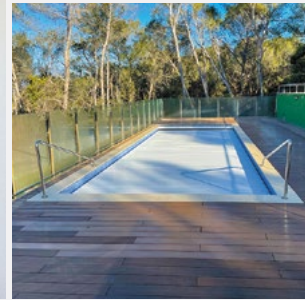
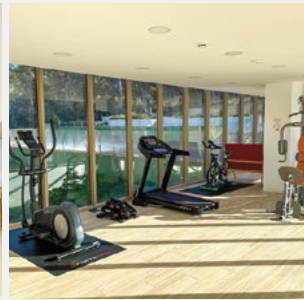
**SEÑORA** para cuidar personas mayores como externa, con experiencia. ÁNGELES. 633 197 902

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

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/](http://alzinapalau.cat/publicar-anunci/)



# 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:

- Consultes Mèdiques
- Rehabilitació
- Radiodiagnosi
- Urgències

### **A MÉS...**

#### **REALITZACIÓ D'ANÀLISIS CLÍNQUES**



- Sang
- Orina
- Femta
- Anatomia Patològica
- PCR

Es treballa amb  
Mútues i Particulars

Cita Prèvia i Urgències: Dimarts, Dimecres i Dijous, de 8:30 a 11h. - Tel. 93 147 90 10 - info@palacent.com

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

